

EIGENWAHRNEHMUNG trainieren durch **Persönliches Lernen**



Persönliches Lernen

- ist eine Teildimension der EIGENWAHRNEHMUNG.
- zeigt sich in einem starken Interesse, sich persönlich und beruflich zu entwickeln.
- korreliert stark positiv mit der Effektivität Deiner Führung.*
- wird unter anderem durch schriftliche Selbstreflexion trainiert.

Deep Dive Practice Fragengeleitetes Journaling



* Korrelationskoeffizient R = 0.80 auf der Datenbasis des Leadership Circle Profile™



Journaling als tägliche Routine

Die australischen Leadership-Experten Roma Gaster und Padraig O'Sullivan untersuchten 25 herausragende Führungskräfte auf deren Gewohnheiten. Sie fanden heraus dass **fragengeleitetes Journaling** bei allen Personen zur täglichen Routine zählt.**

Fragen für die Morgen-Reflexion

- Was braucht meine Organisation von mir als Führungskraft am meisten?
- Was sind die wichtigsten Projekte und Prioritäten, die ich heute, diesen Monat, dieses Jahr umsetzen möchte?
- Wie stelle ich sicher, dass ich meine Zeit heute am besten nutze?
- Wen muss ich anfragen bzw. unterstützen, um die Ergebnisse zu erzielen, die wir erreichen wollen?
- Wie stelle ich sicher, dass ich nicht zum Blocker bzw. Verhinderer werde?

Fragen für die Abend-Reflexion

- Welche Probleme müssen morgen gelöst werden?
- Wem muss ich helfen, mit wem sprechen, wen aktivieren oder unterstützen, um dieses Problem anzugehen?
- Wie führe ich mich, bleibe ich ruhig, optimiere ich meinen Zustand im Verlauf des Tages?
- Wie werde ich in dieser Situation nicht zum Blocker bzw. Verhinderer?

** Roma Gaster & Padraig O'Sullivan (2014). Daily Habits of Exceptional Leaders . Online Dokument. Abgerufen 28.11.2021, von <https://leadershipcircle.com/en/whitepapers/>