CHECKLISTE



INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

CHECKLISTE

INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

Als Leader/ Führungspersönlichkeit ist es für Sie wichtig Innere Stärke zu entwickeln und Ihren Mitarbeitern mit natürlicher Autorität zu begegnen.

Die Zeiten von führen durch aufgesetzte Autorität und das Ausüben von Macht sind vielfach vorbei und Mitarbeiter wollen auf menschlichere, natürlichere Arten geleitet werden.

Dafür ist es wichtig, dass Sie als Leader/ Führungspersönlichkeit reflektiert und natürlich mit Ihrem Team und Umfeld umgehen können.

Diese Checkliste unterstützt Sie dabei die richtigen Fragen zu stellen und passende Antworten zu finden.

INHALT:

- Fragestellungen rund um INNERE STÄRKE und NATÜRLICHE AUTORITÄT.
- Hinweise zur Durchführung.

JÖRG TAUSENDFREUND
INSPIRE TO IMPROVE.

CHECKLISTE

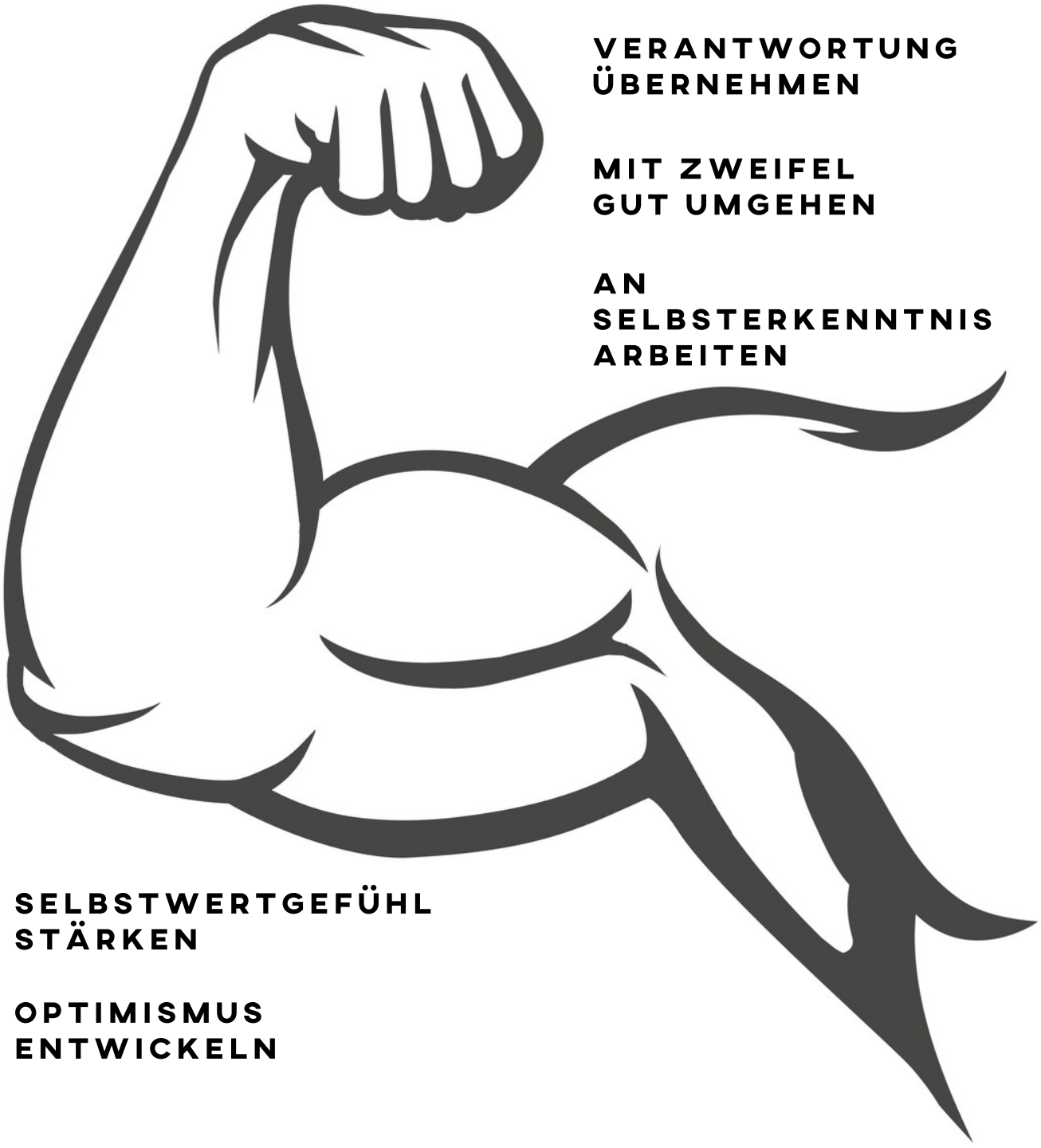
INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

SINN EMPFINDEN

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

MIT ZWEIFEL GUT UMGEHEN

AN SELBSTERKENNTNIS ARBEITEN



SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

OPTIMISMUS ENTWICKELN

CHECKLISTE

INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

SINN EMPFINDEN

- Wofür tue ich das was ich tue?
- Was brauche ich um mich beim Tun "gut", "befreit" und im "Flow" zu fühlen?
- Was ist es an meiner Arbeit/ Tätigkeit, das mich erfüllt?
- Wann empfinde ich am meisten Erfüllung?

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

- Wie werde ich zum Gestalter von Situationen?
- Wie stelle ich mich widersprüchlichen/ konkurrierenden Anforderungen?
- Wie gehe ich mit Ressourcen-Konflikten um?
- Wie leite ich Handlungen auch bei innerem Widerstand ein?

MIT ZWEIFEL GUT UMGEHEN

- Was macht mich unsicher?
- Wann habe ich Angst?
- Wie drückt sich meine Unsicherheit aus?
- Wie reagiere ich und was brauche ich um mich sicherer zu fühlen?

CHECKLISTE

INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

AN SELBSTERKENNTNIS ARBEITEN

- Was treibt mich an?
- Wie reflektiere ich mich und meine Antriebe?
- Wie gestalte ich meine Wirkung bewusst?
- wie gestalte ich mein Denken und tun?

SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

- Wie spreche ich mit mir?
- Wann empfinde ich für mich die meiste Wertschätzung?
- Wann fühle ich mich stark, unbesiegbar?
- Was hilft mir dabei mich noch "wertvoller" zu fühlen?

OPTIMISMUS ENTWICKELN

- Was hilft mir meinen Blick auf das Positive zu richten?
- Wenn ich meine Situation positiv betrachte - was kann ich für mich erkennen?
- Wie schlimm ist es wirklich?
- Wird es morgen/ in einem Jahr/ in 10 Jahren noch eine Rolle spielen?

CHECKLISTE

INNERE STÄRKE UND NATÜRLICHE AUTORITÄT ENTWICKELN

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

- Gehen Sie die Checkliste für sich selbst durch und beantworten Sie die Fragen ehrlich.
- Das ist nicht leicht, denn wir tendieren gerne dazu nicht tief genug in die Selbstreflektion einzusteigen.
- Hilfreich dabei könnten folgende Überlegungen sein:
  - Nutzen Sie das Prinzip der Schriftlichkeit und schreiben Sie ihre Antworten echt auf.
  - Entscheiden Sie ganz bewusst für sich selbst, dass Sie das nur für sich tun und niemand sonst Ihre Antworten und Ideen sehen wird.
  - Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür.
  - Ziehen Sie sich an einen ruhigen, gerne auch schönen, Ort zurück und bleiben Sie für sich.
  - Gehen Sie in kleinen Etappen vor. Selbstreflektion kann anstrengend und teilweise auch beängstigend sein. Gönnen Sie sich also gerne auch mal eine kleine Pause. Und machen Sie dann erholt und frisch einfach weiter.
- Wenn Sie dann Ihre Antworten gefunden haben, dann leiten Sie daraus Handlungen ab - oder nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.
- Manchmal ist es gut sich Unterstützung von außen (zum Beispiel durch ein Coaching) zu gönnen und so einfach besser vorab zu kommen.