

Reflexionsblatt: Führe ich noch – oder funktioniere ich nur?

Eine ehrliche Standortbestimmung für Führungskräfte



1. Sachlicher Schnell-Check

Nimm dir zwei Minuten Zeit und hake ab, was auf dich zutrifft:

Wie oft ...

- ...arbeitest du To-dos einfach nur ab, ohne bewusst zu entscheiden?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...fühlst du dich nach Feierabend leer oder ausgelaugt?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...verschiebst du eigene Bedürfnisse zugunsten von Job oder Familie?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...reagierst du, statt zu gestalten?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...bist du körperlich anwesend, aber mit den Gedanken schon bei der nächsten Aufgabe?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...vergisst du (wichtige) Termine, Aufgaben oder Zusagen, weil der Kopf einfach zu voll ist?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig
- ...schiebst du Gespräche oder Entscheidungen im Team auf, weil dir die Energie fehlt?
 Nie Selten Gelegentlich Oft Ständig

(Optional) Trage dein Ergebnis hier ein: Ich fühle mich aktuell wie ... (z. B. führend, funktionierend, erschöpft, suchend ...)



1. Für alle, die tiefer gehen wollen: Vertiefende Reflexion

Wenn du magst, gehe einen Schritt weiter und spüre ehrlich nach. Du kannst die Fragen schriftlich beantworten – oder einfach für dich wirken lassen.

Ehrlich nachspüren

Nimm dir einen ruhigen Moment und reflektiere über deine aktuelle Situation.

Schriftlich festhalten

Notiere deine Gedanken und Gefühle zu den folgenden Fragen.

Wirken lassen

Oder lass die Fragen einfach in dir arbeiten, ohne sie sofort zu beantworten.

Auf der nächsten Seite findest du unter "A. Bildhafte Selbstbegegnung" eine Übung zur tieferen Selbstreflexion, die dir helfen wird, dich selbst besser zu verstehen.



A. Bildhafte Selbstbegegnung

Stell dir deinen Alltag wie einen Garten vor:

- Wo blüht etwas auf – wo ist Lebendigkeit spürbar?
- Wo wächst das „Unkraut“, wo vernachlässigst du etwas?
- Wo fehlt Wasser, Licht, Pflege?
- Was wünschst du dir für deinen Garten?



Blühende Bereiche

Wo spürst du Lebendigkeit und Freude in deinem Alltag?

Notiere hier die Bereiche, in denen du dich lebendig und erfüllt fühlst.



Vernachlässigte Bereiche

Welche Aspekte deines Lebens benötigen mehr Aufmerksamkeit?

Identifiziere Bereiche, die du vernachlässigt hast und Pflege brauchen.



Nährende Elemente

Was fehlt dir aktuell – Wasser, Licht oder Pflege?

Überlege, welche Ressourcen oder Unterstützung du brauchst.

B. Praxisnahe Reflexion: Blick zurück – Blick voraus

Nehme dir Zeit, die oben genannten Fragen zu beantworten und überlege, welche konkreten Schritte du unternehmen kannst, um deinen "Garten" ausgewogener zu gestalten.

Stell dir vor, heute Abend schaust du auf deinen Tag zurück.

Was war ein Moment, der dir Kraft gegeben hat – und was hat dir Kraft genommen? Was davon würdest du morgen gern wieder erleben? Was weniger?



Tagesrückblick

Identifiziere kraftgebende und kraftnehmende Momente des Tages



Bewertung

Welche Erfahrungen waren positiv, welche negativ?



Zukunftsplanung

Was möchtest du morgen wiederholen oder vermeiden?

Kraftgebende Momente

- Erfolgreiche Gespräche
- Gelöste Probleme
- Wertschätzende Begegnungen

Kraftnehmende Momente

- Unterbrechungen
- Konflikte
- Zeitdruck

C. Persönlicher Ausblick



Was würde sich ändern, wenn du wieder mehr führen als funktionieren würdest?

Welcher erste kleine Schritt wäre heute möglich?

Mehr Führen

Bewusste Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen, strategisch denken

Weniger Funktionieren

Automatisches Abarbeiten reduzieren, Reflexionspausen einbauen

Erster Schritt

Eine kleine, aber bedeutsame Veränderung, die du heute umsetzen kannst

Abschluss & Einladung

Die Erkenntnis, wo du gerade stehst, ist der erste Schritt zu mehr Klarheit und Kraft. Wenn du möchtest, sprich mich gern an – oder informiere dich über das Leadership Reset-Programm.

