

Worksheet

Schritt 1: Awareness



STARTE DEINEN SELF-EMPOWERMENT PROZESS: MIT DEM AWARENESS WORKSHEET ZU EINER KLAREN PERSPEKTIVE AUF DEIN HIER-UND-JETZT

Das Worksheet hilft dir dabei, dir deiner aktuellen Situation als Leader:in bewusster zu werden, indem du ein Gesamtbild bestehend aus externen Rahmenbedingungen und Anforderungen sowie individuellen Werten und Verhaltensweisen erstellst. Durch die Integration beider Perspektiven in der Aware-Analyse erhältst du eine neue Klarheit und schaffst die Grundlage für dein Self-Empowerment Statement.

MICH SELBST ERKUNDEN

Was dich (in der Führung)
glücklich macht

Was dich (in der Führung)
anstrengt

Was dir (in der Führung) wichtig
ist: Werte

MEIN UMFELD ERKUNDEN

STRATEGIE

ORGANISATION

KULTUR

STAKEHOLDER

INNEN UND AUSSEN VERGLEICHEN

AWARE-ANALYSE

Anforderungen	Werte & Ziele	Aktivierung	Reaktion	Ergebnis

Was dich (in der Führung) glücklich macht

1 Was war deine schönste Leadership Erfahrung, der letzten Zeit, wie warst du dort wirksam?

2 Was gibt dir Energie in deiner Führung? Wann spürst du, dass dir das Herz aufgeht?

3 Stelle dir vor, du könntest dein Leben vorspulen – Wie möchtest du als Führungskraft in Erinnerung bleiben?

Was dich (in der Führung) anstrengt

1 Was frustriert dich in deiner Leadership Praxis?

2 Was hält dich in deinem Leben davon ab voranzugehen?

3 Stell dir vor, du könntest dich einem der Widerstände zuwenden – was ist die positive Intention?

Was dir (in der Führung) wichtig ist: Werte

Deine Werte sind deine Vorstellung von wünschenswertem Leben und Arbeiten. Sie drücken aus, was dir in deiner Führung wichtig ist. Sie schaffen Orientierung als Führungskraft und leiten dich bei der Entwicklung von Visionen, Zielen und beim Treffen von Entscheidungen. Werte stehen für das, was dir wirklich wichtig ist. Deshalb ist es für dich wichtig, dir deiner Werte bewusst zu sein – in deiner Führung und ansonsten in deinem Leben. Denn seine Werte zu leben macht glücklich.

In der folgenden Übung geht es um **DEINE** Werte: Wähle die 5 Werte aus, die dir am **WICHTIGSTEN** SIND.

Du kannst entweder Werte aus der Inspirationsbox auf der folgenden Seite nehmen, oder einfach eigene hinzufügen.

Gehe dabei am besten wie folgt vor:

- Unterstreiche mit einem Stift zunächst alle Werte, die dich ansprechen. Es gibt dabei kein Limit.
- Umkreise anschließend die 10 Werte, die besonders relevant für dich sind.

Wähle als letzten Schritt die 5 Werte aus, die dich maßgeblich leiten – du kannst dafür die folgenden Leitfragen nutzen:

- Was gibt mir Kraft?
- Auf was könnte ich nicht im Leben verzichten?
- Was leitet mich bei Entscheidungen?
- Wie werde ich von Außen gesehen / würden andere Leute mich beschreiben?

Schreibe diese 5 Werte in die Box auf der folgenden Seite.

Was dir (in der Führung) wichtig ist: Werte

Die folgenden 5 Werte sind mir
am **WICHTIGSTEN** ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Inspirationsbox

Autonomie	Neugier	Spaß	Leistung	Macht
Erschaffen	Innovation	Sinnlichkeit	Erfolg	Status
Erforschen	Herausforderung	Freude	Verantwortung	Kontrolle
Freiheit	Kreativität	Schönheit	Perfektion	Dominanz
Flexibilität	Offenheit	Sinn (-gebung)	Zielorientierung	Prestige
Sicherheit	Konformität	Tradition	Wohltätigkeit	Verständnis
Harmonie	Struktur	Respekt	Hilfsbereitschaft	Wertschätzung
Stabilität	Regeltreue	Akzeptanz	Gesundheit	Toleranz
Vertrauen	Loyalität	Integrität	Liebe	Dankbarkeit
Beständigkeit	Harmonie	Freundlichkeit	Bescheidenheit	Spiritualität

STRATEGIE

1 Warum wurde dein Unternehmen gegründet? Welches Problem löst es?

2 Wodurch hebt sich dein Unternehmen vom Wettbewerb ab, was macht es einzigartig?

3 In welcher Phase ist dein Unternehmen: Wachstum, Maturität, Diversifikation oder Rückgang?

4 Was sind zukünftige Erfolgsfaktoren für dein Unternehmen im Markt?

ORGANISATION

1 In welchen Bereichen deines Unternehmens gibt es eine klassisch-hierarchische Arbeitsweise?

2 Wo wird agil und in Netzwerken gearbeitet?

3 Wo sind Veränderungen in deiner Organisation notwendig?

KULTUR

- 1 Welche formalen Werte und Regeln gibt es in deinem Unternehmen?
- 2 Welche informellen, tatsächlich gelebten Werte und Regeln erlebst du im Arbeitsalltag?
- 3 Was musst du tun, um in deinem Unternehmen erfolgreich zu sein, was solltest du besser lassen?
- 4 Wie empfindest du persönlich die Kultur deines Unternehmens?

STAKEHOLDER

Deine Rolle als Führungskraft ist als ein Bündel an Anforderungen verschiedener Stakeholder zu verstehen. Welche Anforderungen werden von den unten stehenden Gruppen oder Personen an dich gestellt? Markiere, welche Erwartungen du leicht und welche du schwer erfüllen kannst.

1 Wann bist du in den Augen deiner Führungskraft erfolgreich?

2 Was musst du tun, um deine Kunden zufriedenzustellen?

STAKEHOLDER

3 Was macht dich aus Sicht deiner Mitarbeitenden zu einer guten Führungskraft?

4 Was läuft gut in der Zusammenarbeit mit deinen Peers, wo gibt es Spannungen?

5 Welche anderen relevanten Stakeholder stellen Anforderungen an dich?

AWARE-ANALYSE

Die AWARE-Analyse dient deiner Selbsterkundung. Sie hilft dir, Situationen von Führungslust und vor allem wiederkehrende Muster von Führungsfrust zu identifizieren und damit deinen Autopiloten besser zu verstehen. Das ist die Grundlage für dein Self-Empowerment. Du wirst gleich Führungsfrust- und Führungslust-Situationen anhand der Leitfragen unten analysieren.

Leitfragen

- **Anforderungen:** wie hast du die Situation wahrgenommen (Außen)?
- **Werte & Ziele:** was war dir dabei wichtig (Innen)?
- **Aktivierung:** welche Impulse wurden bei Kopf, Körper und Hand getriggert?
- **Reaktion:** welche Reaktionen hast du bei Kopf, Körper und Hand gezeigt?
- **Ergebnis:** welches Ergebnis hast du erreicht – Führungslust oder Führungsfrust?

Damit du bei der Suche nach deinen wichtigsten Führungslust- und Führungsfrust-Momenten nicht nur mit deinem Kopf arbeitest, sondern dich voll und ganz in die Situationen hineinbegeben kannst, aktiviere beide Zustände zunächst jeweils mit einem kleinen Experiment (S. 79-81), das deinen Körper mit einbezieht. Das hilft dir bei zwei Dingen:

1. Bei der Bearbeitung der AWARE-Analyse, da durch das Bodyfeedback klarere Erinnerungen an die Situation hervorgerufen werden.
2. Du schulst deine Sensibilität für körperliche Signale, die mit Führungslust und Führungsfrust verbunden sind. Wenn du diese Signale in deinem Alltag erkennst, hast du genau in der Situation die Möglichkeit mithilfe der Bodyhacks aus deinem Autopiloten aus und wieder in einen kraftvollen Zustand zu gelangen.

AWARE-ANALYSE

Leitfragen im Detail

Anforderungen	Werte & Ziele	Aktivierung	Reaktion	Ergebnis
Was war der Kontext, in dem die Situation stattgefunden hat? Wer war alles beteiligt? Welche Erwartungen gab es von welchen Seiten an dich? Was ist konkret in der Situation passiert? Wie haben sich die beteiligten Personen verhalten?	Was war dir in der Situation wichtig, was hat dich geleitet (Werte)? Welche(s) Ziel(e) wolltest du erreichen?	Kopf: Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen? Körper: Welche Emotionen wurden in dir ausgelöst: Freude, Ärger, Überraschung, Unsicherheit, ...? Hand: Welchen Impuls hattest du spontan in der Situation?	Kopf: Welche Schlussfolgerungen hast du gezogen? Körper: Wie hat sich dein Körper angefühlt? Warst du verspannt, entspannt oder angespannt? Hand: Wie hast du dich tatsächlich verhalten? Hast du deinem Impuls nachgegeben oder nicht?	Führungslust: Inwiefern haben deine Werte & Ziele (Innen) zu den konkreten Anforderungen der Situation (Außen) gepasst? Was hat dir Freude bereitet? Führungsfrust: Inwiefern haben deine Werte & Ziele nicht zu den konkreten Anforderungen der Situation gepasst? Was war unangenehm oder belastend für dich?

AWARE-ANALYSE

1 Analyse von Situationen, in denen du Führungsfrust gespürt hast.

Anforderungen	Werte & Ziele	Aktivierung	Reaktion	Ergebnis

AWARE-ANALYSE

2 Analyse von Situationen, in denen du Führungslust gespürt hast.

Anforderungen	Werte & Ziele	Aktivierung	Reaktion	Ergebnis

