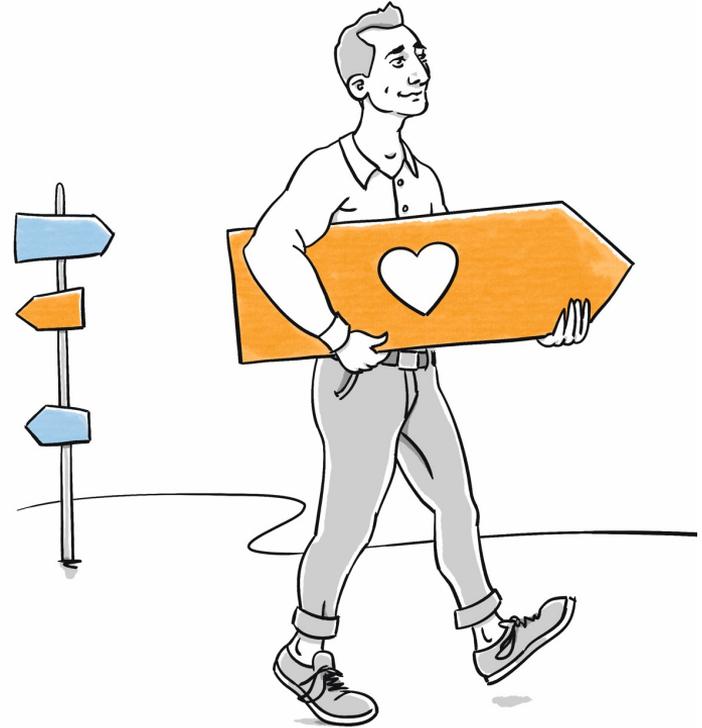


# Worksheet

## Schritt 2: Attraction



# ENTSCHEIDUNGSSTRATEGIEN FÜR DEINEN UMGANG MIT FÜHRUNGSFRUST

Self-Empowered Leadership ist vor allem in Situationen von Führungsfrust relevant. Indem du Verantwortung für dich übernimmst und Entscheidungen hin zu mehr Führungslust triffst, empowerst du dich selbst. Für das zentrale Paradox von Innen und Außen in der Führung kommt den beiden Entscheidungsstrategien im Kasten ganz rechts große Bedeutung zu, um mehr Führungslust zu erleben.

## PARADOX MANAGEMENT

Paradoxie bewusst machen

Vor- und Nachteile pro Seite ausarbeiten

Dein höheres Ziel definieren

Wähle deine Strategie für mehr Führungslust

Ansätze für mehr Führungslust ableiten

## SELF-EMPOWERMENT STATEMENT

1. Dein übergreifendes Ziel

2. Dein Innen

3. Dein Außen

4. Dein Self-Empowerment

5. Deine Kraftquelle

### Strategie 1:

ZEIG DICH: DEIN INNEN INS AUSSEN BRINGEN

Für Außentypen liegt der Schlüssel zu mehr Führungslust in dem intensiveren Erleben von dem, was ihnen selbst wirklich wichtig ist und das kraftvoll in ihrer Führung anderen gegenüber zu zeigen.

### Strategie 2:

NIMM DIE HERAUSFORDERUNG AN: DAS AUSSEN INTEGRIEREN

Für Innentypen liegt der Schlüssel zu mehr Führungslust in der intensiveren Berücksichtigung von äußeren Anforderungen.

Sobald wir als Führungskräfte wissen, dass wir ein Paradox managen wollen, anstatt ein Problem zu lösen, brauchen wir das passende Tool dafür. Im Folgenden leiten wir dich durch die dafür notwendigen 5 Schritte:

## Schritt 1

Paradoxie bewusst machen: Als erstes ist es wichtig, dass du dir die Paradoxie deiner Führungssituation bewusst machst.

## Schritt 2

Vor- und Nachteile pro Seite Nachdem du das Paradox identifiziert hast, kannst du pro Seite die aktuell von dir in deiner Führungssituation realisierten Vor- sowie Nachteile ausarbeiten.

## Schritt 3

Dein ‚höheres Ziel‘ definieren Du kannst deine Führungsparadoxien dann am besten managen, wenn du ein übergreifendes Ziel definierst, das beide Dimensionen miteinander verbindet.

## Schritt 4

Entscheide dich für eine Strategie für mehr Führungslust Schau dir nun die Bewertung der beiden Dimensionen vor dem Hintergrund deines Typs – Innen- oder Außentyp – genauer an.

## Schritt 5

Ansätze für mehr Führungslust ableiten: Wende nun die Strategie auf dein Paradox an. Überlege, was du tun kannst, um bei einer Entscheidung zur Stärkung einer Seite die andere Seite trotzdem ernst zu nehmen und zu berücksichtigen.

**Innen:**

**Außen:**

+ Vorteile

+ Vorteile

- Nachteile

- Nachteile

Schritt 1 Paradoxie:

Schritt 2

**Innen**

**Außen**

Vorteile:

Vorteile:

Nachteile:

Nachteile:

Schritt 3 Mein übergeordnetes Ziel:

**Schritt 4 – Meine Strategie:**

- ZEIG DICH: Dein Innen nach Außen bringen
  
- NIMM DIE HERAUSFORDERUNG AN: Das Außen integrieren

**Schritt 5 – Mein Ansatz für mehr Führungslust:**

**Paradoxie:**

**Mein übergeordnetes Ziel:**

Innen	Außen
Vorteile:	Vorteile:

Dieser Bodyhack ist hilfreich, wenn du ein Innentyp bist. Er hilft dir, bewusster zu werden zu welchen äußeren Anforderungen du ja sagen möchtest.

Wenn du ein Außentyp bist, kannst du lernen zu äußeren Anforderungen nein zu sagen, um mehr von deinem Inneren in deine Führung zu bringen.

## Yes Pose

**Wirkung:** Warum mache ich das?

Die Yes-Pose unterstützt dich dabei, Dinge besser annehmen zu können und an dich heranzulassen: Nimm Ideen und Gedanken von Anderen an. Lass dich auf Situationen ein, ohne automatisch abzuwehren oder selber bestimmen zu wollen.

**Weg:** Wie mache ich das?

In welcher Situation fällt es dir schwer Dinge anzunehmen und dich zurück zu nehmen? Wo bist du im Widerstand zu dem, was gerade ist? Stell dir diese Situation vor und:

- Stelle dich aufrecht in den Raum, nimm beide Beine hüftbreit auseinander und spüre den Boden unter deinen Füßen.
- Strecke beide Arme nach vorne mit den Handflächen nach oben.
- Beim Einatmen führst du beide Hände in Richtung Brustkorb. Du kannst dir dabei vorstellen, wie du die Gegebenheiten der Situation annimmst und akzeptierst. Lege dann deine Handfläche auf deinen Brustkorb, atme aus und lasse alle Anspannung los.
- Du kannst diese Geste ein paar mal wiederholen. Bleib in der Yes-Pose und denke noch einmal an die Situation, die dich beschäftigt:
- Von welchen Gegebenheiten kannst du profitieren?
- Was hält dich normalerweise davon ab sie anzunehmen?
- Welchen Benefit hätten deine Mitmenschen von deinem neuen Verhalten?

Löse dich aus der Yes-Pose und setze dein Vorhaben um.

## No Pose

**Wirkung:** Warum mache ich das?

Die No-Pose hilft dir dabei, dich besser abzugrenzen: Nimm dir den Raum über eine Entscheidung zu reflektieren, anstatt automatisch ja zu sagen.

**Weg:** Wie mache ich das?

Nimm dir eine Situation, bei der du nicht sicher bist, wie du dich entscheiden sollst, oder eine Situation in der du schon weißt, dass du eigentlich lieber nein sagen würdest:

- Stell dich aufrecht in den Raum, spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm den Platz ein.
- Setze das linke Bein zurück und beuge das rechte Knie, beide Fersen sind auf dem Boden.
- Nimm den linken Arm nach vorne, dein Ellenbogen kann leicht gebeugt sein und biege deine linke Hand, so dass die Handinnenfläche nach vorne zeigt.
- Dein rechter Arm ist gebeugt und der Ellenbogen zeigt nach hinten. Die rechte Hand liegt an der Hüfte und macht eine Faust.

Bleib in der No-Pose und denke noch einmal an die Situation, die dich beschäftigt:

- Wie würdest du gerne entscheiden?
- Was hält dich von einem klaren Nein ab?
- Welche Grenzen möchtest du setzen

Löse dich aus der No-Pose und setze deine Entscheidung um.

**Worum geht es?**

‘Tue Gutes und sprich darüber’ heißt ein bekannter Satz, der auch die Grundidee des nun durch dich auszuarbeitenden Self-Empowerment Statements ausdrückt. Was bedeutet Self-Empowerment Statement? Es bedeutet, auf den Punkt zu bringen, wer du als Führungskraft jetzt bist, welche Wirkung du erzielen möchtest und warum dir das wichtig ist. Das ist der Part “Tue Gutes” aus dem Anfangssatz. Später kommt der Teil “und sprich darüber”. Darüber hinaus Sprechen bedeutet den ersten Schritt von Innen (deinem Kopf) nach Außen (zu Anderen) zu nehmen. Vielleicht kennst du die berühmte Fahrstuhlrede, zum Beispiel um die Strategie deines Teams zu erklären, einen Zwischenbericht für ein Projekt zu geben oder um jemanden von einer genialen Idee von dir zu überzeugen. Genauso möchten wir mit dir üben, über deine Führung zu sprechen.

**Das Wichtigste zuerst:** Es muss DEIN Statement sein. Wir können es nicht für dich entwickeln, möchten dir aber einige Hilfestellungen aus unserer Erfahrung mitgeben. Das Self-Empowerment Statement dient dir als Kompass, der dir die Richtung weist und Räume für zukünftige Möglichkeiten schafft. Deine Aufgabe ist es jetzt, dein persönliches Self-Empowerment Statement zu schreiben. Es drückt deine Essenz aus: Wer du als Führungskraft bist und was du jetzt in deinem Führungshandeln verkörperst, weil es dir wichtig ist. Verbinde dich schon während des Schreibens immer wieder mit dir selbst - wie fühlt sich das, was du ausarbeitest, an? Erreichst du damit dein eigenes Herz, rätioniert es in deinem Körper?

Dein Self-Empowerment Statement hat die folgenden Bestandteile:

1. **Dein übergreifendes Ziel:** *Ich führe, um...*
2. **Dein Innen:** *Das ist mir wichtig, weil...*
3. **Dein Außen:** *Konkret möchte ich...bewirken. Dass ich erfolgreich bin, erkenne ich am besten an...*
4. **Dein Self-Empowerment:** *Ich wecke/nutze dafür... in mir.*
5. **Deine Kraftquelle:** *Lege einen Körperbereich oder ein Symbol fest um dein Self-Empowerment zu verorten und dich daran zu erinnern.*

---

**1. Dein übergreifendes Ziel:**

**2. Dein Innen:**

**3. Dein Außen:**

**4. Dein Self-Empowerment:**

**5. Deine Kraftquelle:**

