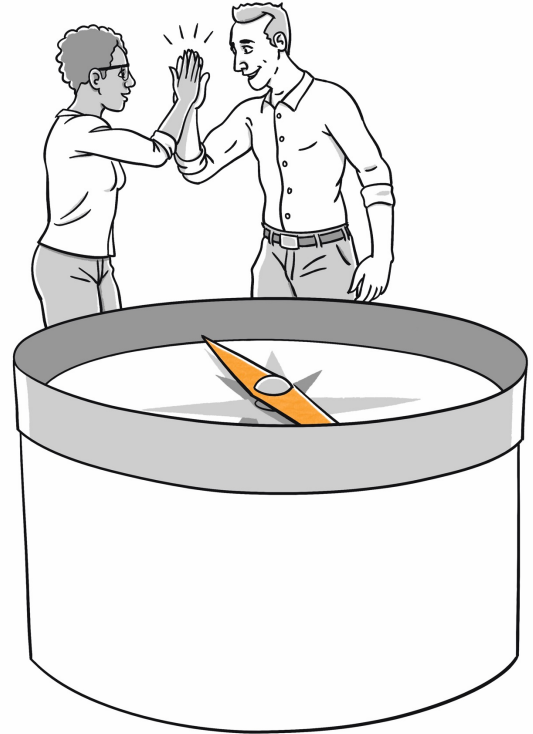


Worksheet

Schritt 4: Alignment



SELBST-CHECK: ENERGIE – WAS IST DEIN AKTUELLES ENERGIELEVEL?

Wie zu Beginn deiner Reise möchten wir jetzt noch einmal auf deine Energie schauen: Wie fühlst du dich gerade? Energetisch und motiviert durch dein Self-Empowerment Statement? Oder spürst du, wie deine Energie etwas nachlässt und du vielleicht den Wunsch hast, dich auszuruhen? Für deinen Körper (und deinen Kopf!) ist es wichtig, dass du dir Ruhephasen gönnst. Genau wie dein Körper nach einem guten Essen Zeit für die Verdauung braucht, brauchen unsere Erfahrungen reflektierende Verarbeitung, damit du sie voll und ganz in dein verkörpertes Verhalten integrieren kannst. Es geht darum zu entspannen und die Veränderung zu spüren.

LEITFRAGEN FÜR SELBST-CHECK: ENERGIE

Kopf	• Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf? • Was hält mich davon ab, mich voll und ganz mit dem Hier-und-Jetzt zu beschäftigen? • Welche Intention(en) habe ich gerade?
Körper	• Wie fühlt sich mein Körper an? • Wo fühle ich Entspannung, wo Anspannung? • Wie atme ich?
Hand	• Welche Impulse spüre ich in mir, die ich vielleicht zurückhalte? • Welche Handlung wäre im Einklang mit meinem Kopf und meinem Körper?

SELBST-CHECK: ENERGIE – WAS IST DEIN AKTUELLES ENERGIELEVEL?

MEINE AKTUELLE ENERGIE

Kopf	
Körper	
Hand	

Führungsfrust:

Ich bin im
(Dauer-) Stress

Achtung!

Führungslust:

Ich bin
genau richtig

Achtung!

Führungsfrust:

Ich bin
ausgebrannt

BILANZZIEHEN: DEINE PERSÖNLICHE BILANZ AUF DEN EBENEN ERFOLGE, FÜHRUNGSLUST/-FRUST UND UNERLEDIGTES

Wir möchten weiter mit dir Bilanz ziehen, jetzt mit Hilfe deines Kopfes: Wo stehst du bei der Umsetzung deines Self-Empowerment Statements? Was hast du erreicht? Was hast du über dich gelernt? Was bedeutet das für deine Führung? Was ist offen?

DEINE PERSÖNLICHE BILANZ

Erfolge	Reflektiere, welche Anteile deines Self-Empowerment Statements du schon erfolgreich umsetzt. Schaue dir dafür deine Routinen und aktivierenden Maßnahmen aus Kapitel 6 an. Sei stolz auf das Erreichte!
Führungslust / -frust	Reflektiere deine Führungslust und deinen Führungsfrust. Schaue dir dafür die AWARE-Analyse aus Kapitel 4 an: Was hat sich verändert? Was ist gleich geblieben? Wie gelingt es dir deine Paradoxien zu managen?
Unerledigtes	„Unerledigtes“ steht für deine offenen Themen, auf die du noch keine Antwort oder Lösung hast. Das kostet Energie und kann eine Quelle von Unzufriedenheit sein. Häufig hilft es im ersten Schritt, sich das Unerledigte bewusst zu machen. Dann können wir es leichter aus unserer emotionalen Bilanz herausnehmen und als das sehen, was es ist: Etwas, das offen ist. Nicht weniger und nicht mehr.

BILANZZIEHEN: DEINE PERSÖNLICHE BILANZ AUF DEN EBENEN ERFOLGE, FÜHRUNGSLUST/-FRUST UND UNERLEDIGTES

MEINE PERSÖNLICHE BILANZ

Erfolge	
Führungslust / -frust	
Unerledigtes	

DANKBARKEIT – REFLEKTION ZUM ABSCHLUSS UND STARTPUNKT FÜR NEUES

Zum Abschluss es um Akzeptanz und Selbstliebe. Self-Empowerment bedeutet genau das. Nur so kannst du angstfrei führen. Wir sind so vielen Erwartungen ausgesetzt – unseren eigenen und den Erwartungen anderer. Du hast dir beides ausführlich in Kapitel 4 angeschaut. Und häufig warten wir – *vor allem Außentypen* – auf das Feedback der anderen, dass sie uns gut finden und akzeptieren. Oder wir – *vor allem Innentypen* – holen uns Bestätigung durch den Einfluss, den wir auf andere haben. Lass dich nicht auf diese Spiele ein, sondern fange bei dir selbst an. Nimm dir in der folgenden Übung Zeit, sowohl den Stolz auf das Erreichte zu spüren, als auch dich mit allen Eigenschaften zu akzeptieren – solchen, die du gut an dir findest, und auch den Eigenschaften, mit denen du vielleicht haderst.

REFLEKTION UND ABSCHLUSS

**Wofür bist du
(jetzt gerade)
dankbar?**

Schaue dabei auf
Inneres und
Äußeres und fühle
Dankbarkeit.

