

## 20\_Selbstleitung: die »Königsdisziplin«

»... Look for the best in each other, and always do your best to bring it out.«

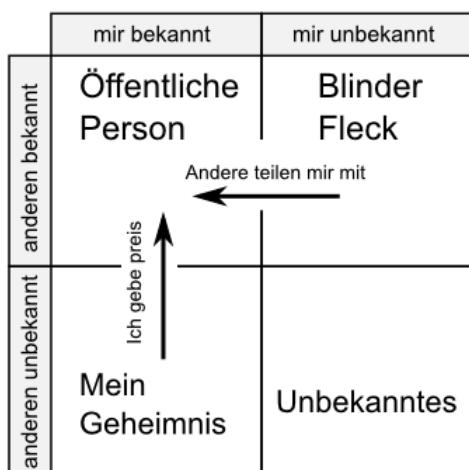
1. Thessalonicher 5,15 (The Message)

### Komponenten der Selbstführung/Selbstleitung

#### Selbstbewusstsein:

Das ist die Fähigkeit, ein Bewusstsein und eine Wahrnehmung für sich selbst zu entwickeln. Das meint, sich seiner eigenen Stärken, Schwächen, Werte und Emotionen bewusst zu sein.

Das Johari-Fenster war mir vor Jahrzehnten ein hilfreicher Startpunkt in diese Reflexion. Vielleicht hilft es dir auch in der Selbstreflexion, oder im Austausch mit deinem Coach.



Was ich für mich wahrnehme, was mir als Feedback angeboten wird.



## Zielsetzung:

Die Fähigkeit, klare, spezifische und erreichbare Ziele zu definieren.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Selbstmotivation:

Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Selbstregulation:

Die Fähigkeit, das eigene Verhalten und die eigenen Emotionen zu kontrollieren und anzupassen, um auf Kurs zu bleiben.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Zeitmanagement:

Die Fähigkeit, Aufgaben und Zeit effektiv zu planen und zu organisieren, um Produktivität zu maximieren und Stress zu minimieren.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Entscheidungsfindung:

Die Fähigkeit, fundierte und rationale und weise Entscheidungen zu treffen. Dazu gehört auch die Analyse von Informationen, die Abwägung von Alternativen und die Berücksichtigung langfristiger Konsequenzen.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Selbstreflexion:

Das ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten und die eigenen Ergebnisse zu analysieren, um kontinuierlich Verbesserungen vorzunehmen. Selbstreflexion hilft, aus Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Für mich ist die Selbstreflexion das „Schweizer Taschenmesser“ der (angehenden) Führungskraft.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**

## Selbstwirksamkeit:

Das ist jetzt fast schon eine automatische Konsequenz aus den bislang vorgestellten Aspekten der Selbstleitung! Wer so lebt, aktiviert sich und macht keine „Luftschläge“, kein Schaulaufen. Im Gegenteil, jetzt kommt Schwung ins Geschehen, es bewegt sich etwas. Nicht angelernte Hilflosigkeit prägt mich, sondern Selbstwirksamkeit.

**Wie steht es bei mir mit dieser Fähigkeit im Blick auf meine Selbstführung?**