

Wie gut führst du dich selbst?

Fragen zur Selbstreflexion

Diese Fragen sollen dir helfen, deine Selbstführungsfähigkeiten zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Beantworte die Fragen ehrlich, um tiefere Einsichten zu gewinnen.

1. Selbstbewusstsein:

- Wie gut kennst du deine eigenen Stärken, Schwächen, Werte und Emotionen?
- Gibt es „blinde Flecke“, die du noch nicht erkundet hast? Wie kannst du daran arbeiten?

2. Zielsetzung:

- Setzt du dir klare, spezifische und erreichbare Ziele?
- Inwiefern orientieren sich deine Ziele an deinen Werten und langfristigen Visionen?

3. Selbstmotivation:

- Was motiviert dich in schwierigen Zeiten? Kannst du diese Quellen aktiv nutzen?
- Wie gehst du mit Momenten um, in denen dir die Motivation fehlt?

4. Selbstregulation:

- Wie gut kannst du deine Emotionen und dein Verhalten in herausfordernden Situationen steuern?
- Wie effektiv setzt du Grenzen und priorisierst deine Aufgaben?

5. Zeitmanagement:

- Planst und organisierst du deine Zeit effektiv? Gibt es Verbesserungspotenzial?
- Welche Strategien nutzt du, um Stress zu reduzieren und produktiver zu sein?

6. Entscheidungsfindung:

- Wie triffst du Entscheidungen? Bist du dabei analytisch und vorausschauend?
- Wie gehst du mit der Verantwortung und den Risiken deiner Entscheidungen um?

7. Selbstreflexion:

- Wie häufig und intensiv reflektierst du dein Verhalten, deine Ergebnisse und deine Entscheidungen?
- Was hast du durch vergangene Reflexionen über dich gelernt, und wie setzt du diese Erkenntnisse um?

8. Selbstwirksamkeit:

- Glaubst du daran, dass du Herausforderungen bewältigen und deine Ziele erreichen kannst?
- Wann hast du zuletzt erlebt, dass du durch deinen Einsatz etwas Wesentliches bewegt hast?

9. Umgang mit Veränderungen:

- Wie flexibel bist du im Umgang mit neuen Herausforderungen und Veränderungen?
- Was hilft dir, dich schneller und effektiver an neue Situationen anzupassen?

10. Persönliche Entwicklung:

- Welche Schritte unternimmst du, um dich kontinuierlich weiterzuentwickeln?
- Wie unterstützt Selbstdührung dein persönliches Wachstum und deine Zufriedenheit?

Auswertung:

- Reflektiere, bei welchen Fragen du dir sicher warst und wo du ins Nachdenken kamst.
- Welche Bereiche der Selbstdührung möchtest du stärken?
- Notiere dir konkrete Maßnahmen oder nächste Schritte, um in diesen Bereichen zu wachsen.

Diese Reflexion ist dein persönliches Werkzeug, aber auch eine Hilfe im Coaching, um die wichtigste Führungsaufgabe zu meistern: die Selbstdührung. 😊

MEINE EINSICHTEN: