



Changemaker-Tool: Tägliche Selbstreflexion für Führungskräfte

Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen. Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.

Ziel: Mit diesem einfachen & wirksamen Selbstreflexionstool gewinnen Sie innere Stärke und mehr Klarheit, um die derzeitige Corona-Krise zu meistern. Raus aus der Tagesroutine und mit mehr Bewusstheit und Klarheit in den nächsten Tag starten. Es ist eine tägliche Achtsamkeitspraxis in Bezug auf Ihre Führungstätigkeit und dauert etwa 10 min.

Vorgehen: Wir empfehlen Ihnen, das Tool am Ende eines jeden Arbeitstages anzuwenden. Am besten halten Sie Ihre Gedanken in einem kleinen Notizbuch fest. So gehen Ihre Schätze nicht verloren!



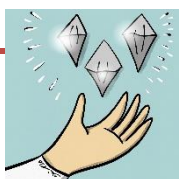
Rückspiegel

Blicken Sie auf den beendeten Arbeitstag zurück, als würden Sie in den Rückspiegel ihres Autos schauen. Spüren Sie nach und nehmen Sie wahr, was vor ihrem inneren Auge auftaucht, ganz gleich ob positiv, negativ oder unwichtig. Fragen Sie sich nun: Was ist alles geschehen? Was war wichtig für mich? Was war möglicherweise neu für mich?



Blickwechsel

Schauen Sie aus der Perspektive Ihres Teams auf den heutigen Tag. Fühlen Sie sich in Ihr Team, Ihre Mitarbeitenden ein. Was sehen, hören, fühlen die anderen? Wie nehmen sie meine Arbeit wahr? Welche Worte, welche meiner Taten klingen wohl nach? Welchen Beitrag zum Gelingen haben die anderen bei mir heute wahrgenommen? Was hat mich bei allem angetrieben?



Diamanten

Dieser Schritt folgt dem einfachen Prinzip: Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird mehr! Legen Sie nun den Fokus auf all das Gelungene des Tages. Schenken Sie sich ein inneres Lächeln und Anerkennung! Was ist gelungen? Was habe ich dazu beigetragen? Wofür bin ich dankbar? Welche drei Dinge fallen mir jetzt ein?



Fehlerteufel

Schauen Sie neugierig und wohlwollend auf das, was schiefgelaufen ist. Was hätte besser sein können? Was hat gefehlt? Was wurde übersehen oder nicht beachtet? Was war mein Beitrag daran? Was kann ich daraus lernen? Konzentrieren Sie sich nun auf einen nächsten machbaren Schritt. Was könnte ich, könnten wir in Zukunft anders oder besser machen?



Glaskugel

Blicken Sie auf den nächsten Arbeitstag. Was wird sein? Welche Themen werden auf Sie zukommen? Was ist für mein Team besonders wichtig? Worauf möchte ich besonders achten? Was nehmen ich mir für morgen vor? Mit welcher inneren Haltung möchte ich den Tag angehen?