

# SELBSTREFLEXION

## WARUM?

Selbstreflexion hilft Dir, Deine eigenen Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen besser zu verstehen und dadurch bewusstere Entscheidungen zu treffen. Sie fördert Dein persönliches Wachstum, indem sie Dir ermöglicht, aus Deinen Erfahrungen zu lernen und Deine Stärken sowie Verbesserungsbereiche zu erkennen. Du gewinnst dadurch innere Klarheit, die sich im Außen zeigt. Regelmäßige Selbstreflexion verbessert Deine Führungskompetenz deutlich, und Du wirst Deine Ziele kraftvoller und zufriedener erreichen können.

## WIE?

Beim Reflektieren handelt es sich um einen GEISTIGEN Prozess. Wir denken nach. Und zwar über uns selbst. Unangenehm, ich weiß... vor allem, wenn Du in Deinen dunklen Gassen nachschaust. Die Übung dient dazu, Deine eigenen Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Ziele zu reflektieren. Dies hilft Dir, bewusste Entscheidungen zu treffen und Deine berufliche sowie persönliche Weiterentwicklung zu unterstützen.

### Durchführung:

- Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist.
- Nimm Dir am Anfang 20-45 Minuten Zeit, um in Ruhe nachzudenken und die Fragen schriftlich zu beantworten.
- Sei ehrlich zu Dir selbst. Diese Übung ist nur für Dich, daher ist es wichtig, dass Du offen und reflektiert antwortest.
- Lasse Dir bei jeder Frage ausreichend Zeit, um tief in die Reflexion einzutauchen.
- Schaue Dir Deine Antworten nach einigen Tagen noch einmal an, um zu sehen, ob Du zusätzliche Erkenntnisse gewonnen hast.
- Wiederhole diese Schritte in regelmäßigen Abständen oder starte eine Routine, mit der täglichen Beantwortung der 4 Hauptfragen unten.

Die Fragen auf dem beiliegenden Arbeitsblatt sollen Dir als Führungskraft helfen, Deine Methoden und Strategien zu analysieren und gegebenenfalls anzupassen. Sie bieten eine Grundlage, um Deine Führungskompetenz kontinuierlich zu verbessern und eine positive Arbeitsumgebung für Teammitglieder zu schaffen. Gleichzeitig unterstützen die Fragen ein flexibles Mindset.

Als Draufgabe habe ich hier die 4 effektivsten Reflexionsfragen für Führungskräfte:

**1. Was hat mich meinem Ziel nähergebracht?**

**2. Was will ich verbessern?**

**3. Was habe ich gelernt?**

**4. Wofür bin ich dankbar?**

## **SELBSTREFLEXION ALS FÜHRUNGSKRAFT.**

### **10 ESSENZIELLE FRAGEN:**

- Beschreibe Deine Führungsphilosophie in wenigen Worten. Welche Werte und Prinzipien leiten Dein Führungsverständnis?

---

---

---

- Welche drei Stärken siehst Du bei Dir als Führungskraft? Wie setzt Du diese Stärken in der täglichen Arbeit ein?

---

---

---

- Welche Aspekte Deiner Führungsrolle bereiten Dir die größten Herausforderungen? Was sind die Gründe dafür und wie kannst Du diese Herausforderungen angehen?

---

---

---

---

- Wie gut gelingt es Dir, ein inspirierendes und motivierendes Arbeitsumfeld für's Team zu schaffen? Welche Maßnahmen könntest Du ergreifen, um die Motivation und das Engagement der Mitarbeitenden zu steigern?

---

---

---

- Wie gut hörst Du Deinen Mitarbeitenden zu und nimmst deren Perspektiven und Ideen ernst? Gibt es Bereiche, in denen Du Deine Kommunikations- und Zuhörfähigkeiten verbessern kannst?

---

---

---

- Wie gehst Du mit Konflikten und schwierigen Situationen um? Welche Strategien und Ansätze hast Du bisher angewendet und welche Ergebnisse hast Du damit erzielt?

---

---

---

---

- Wie gut gelingt es Dir, Dein Team zu entwickeln und individuelle Stärken zu fördern? Welche Maßnahmen kannst Du ergreifen, um Menschen in Deinem Team zu befähigen?

---

---

---

- Wie effektiv bist Du darin, klare Ziele und Erwartungen zu kommunizieren? Wie überprüfst Du den Fortschritt und die Zielerreichung in Deinem Team?

---

---

---

- Wie gut gelingt es Dir, Dich selbst zu reflektieren und aus Fehlern zu lernen? Wie gehst Du mit Rückschlägen, Niederlagen und Herausforderungen um?

---

---

---

- In welchen Bereichen möchtest Du Dich als Führungskraft weiterentwickeln? Welche konkreten Schritte kannst Du unternehmen, um Deine Führungsqualitäten zu stärken?

---

---

---

---

Notizen:

---

---

---

---

**LEADERSHIP IST KEIN PRIVILEG.  
LEADERSHIP IST DIENSTLEISTUNG AN DEN MITARBEITENDEN!**