

Selbsterkenntnis – die eigenen Tiefen erforschen



Selbsterkenntnis ist die Basis von Selbstführung. Und das eine zentrale Führungskompetenz.

Wo Veränderungsdynamik und Unsicherheit immer mehr zunehmen und Sicherheit bietende äußere Element sich zugunsten flexibler Arbeitsweisen auflösen, bleibt als stabilisierender Faktor vor allem eins: die innere Dimension. Das gilt ganz besonders für Führungskräfte. Nicht mehr Kontrolle über andere gibt Sicherheit, sondern Selbstkontrolle oder anders gesagt: Selbstführung.

Selbstführung bedeutet, sich selbst zu kennen, sich selbst emotional begleiten zu können und so Verantwortung für sich selbst in den unterschiedlichen Rollen zu übernehmen. Dazu gehört, die eigenen Stärken, Schwächen und Antreiber zu kennen, Muster und Gewohnheiten zu hinterfragen und blinde Flecken zu reduzieren.

Wer sich selbst gut kennt und um die eigenen Abgründe weiß, versteht auch besser, was andere Menschen treibt.

Los geht's

Kommen Sie Ihrem Innenleben auf die Spur.

Schritt 1: Blicken Sie auf Ihr Verhalten

Denken Sie an eine Situation, die Sie kürzlich erlebt haben. Vergegenwärtigen Sie sich Ihr Verhalten in dieser Situation. Was genau haben Sie getan oder gesagt? Wie haben Sie das gemacht? Was war für andere zu beobachten?

Schritt 2: Erinnern Sie sich an Ihre Gedanken und Gefühle

Versuchen Sie sich zu erinnern:

- Welche Gedanken sind Ihnen durch den Kopf gegangen?
- Wie haben Sie sich gefühlt?

Für den Ausdruck von Gefühlen fehlen uns oft die Worte. Es kann helfen sich daran zu erinnern, was Sie in Ihrem Körper gespürt haben, z.B.: „Ich hatte eine Gänsehaut.“, „Ich hatte einen Kloß im Hals.“ oder so ähnlich.
