

# Selbstbegleitung – Bedürfnisse ins Gleichgewicht bringen



## Selbstbegleitung ist ein Teil von Selbstführung. Und das eine zentrale Führungskompetenz.

Wo Veränderungsdynamik und Unsicherheit immer mehr zunehmen und Sicherheit bietende äußere Elemente 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 z.B., einen gesunden Kontakt zu sich selbst zu pflegen und eigene Interessen, Gefühle und Bedürfnisse nicht nur zu kennen, sondern diese auch regulieren zu können. Der angemessene Ausdruck von Gefühlen, die Impulskontrolle, das Aushalten von Spannungen und der Umgang mit inneren Konflikten sind Fähigkeiten, die immer wieder reflektiert werden sollten.

Denn nur, wer in einem guten, gesunden Kontakt zu sich steht, ist auch in der Lage, lebendige Beziehungen zu unterhalten und Entwicklung zu ermöglichen.

## Los geht's

Bringen Sie Grundbedürfnisse ins Gleichgewicht.

Bedürfnisse liegen oft tief verborgen unter Ihren Werten und Interessen, sind aber maßgeblich für Ihr Verhalten. Oft ist es schwierig, unterschiedliche Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen. Ein typischer Konflikt ist der zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und dem Bedürfnis nach Autonomie.

Es lohnt sich, hier einmal genauer hinzuschauen.

**Schritt 1: Bedürfnisse erkennen**

Was gibt Ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit?  
Woran machen Sie das fest?

---

---

Und was gibt Ihnen ein Gefühl von Freiheit und  
Unabhängigkeit?

---

---

In welchen Situationen spüren Sie das besonders stark?

---

---

---

---

---

---

**Schritt 2: Konflikte annehmen**

In welchen Lebensbereichen und Situationen entstehen daraus  
Konflikte, dass sich Ihr Wunsch nach Freiheit und  
Unabhängigkeit und Ihr Wunsch nach Zugehörigkeit in die  
Quere kommen??

---

---

---

---

---

---

Und wo können Sie diese Bedürfnisse konfliktfrei ausleben?

---

---

---

---

---

---

**Schritt 3: Balance herstellen**

Was ist in Ihrer Rolle als Führungskraft besonders gefordert?  
Welches Bedürfnis wird hier bedient oder vernachlässigt?

---

---

---

---

In welcher anderen Rolle können Sie es dafür umso besser  
ausleben?

---

---

Wenn Sie sich bewusstwerden, in welchen Bereichen Sie auf  
Ihre Kosten kommen, lassen sich so manche Zumutungen einer  
Rolle besser aushalten und dazu gehörende Gefühle  
regulieren.

---

---

---

---

---

---