

Antoniya Hasenöhrl



Selbstbild

Wer bist du als
Führungskraft?

Workbook



Selbstbild

Die Entwicklung von Führungskompetenzen
durch ein besseres Verständnis des eigenen Selbstbildes

Herzlich Willkommen!

Es ist großartig, dass du dabei bist! Wir haben eine aufregende Zeit vor uns, in der du dich selbst besser kennenlernen und über dich hinauswachsen wirst. Während dieser Zeit wirst du zu einer selbstbewussten und souveränen Führungskraft heranwachsen, die sich nicht verbiegen lässt und Spaß an der Arbeit hat. Du wirst schnell Fortschritte machen und ein vertrauenswürdiger und geschätzter Leader werden.

Das Workbook ist so konzipiert, dass du Kapitel für Kapitel in kleinen Schritten alle Themen abarbeitest. Nach jedem Kapitel gibt es Aufgaben, die du eigenständig lösen kannst, bevor du zum nächsten Kapitel übergehst. Es kann sein, dass du während der Bearbeitung einiger Kapitel starke Emotionen spürst, insbesondere wenn du an deinen Glaubenssätzen arbeitest und tiefliegende Themen aufdeckst. In diesem Fall sei bitte nachsichtig mit dir selbst und sprich mit dir so, wie du es mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin tun würdest. Übermäßige Selbstkritik wird dein Wachstum eher behindern als fördern. Sei gut zu dir selbst und versuche dich in schwierigen Momenten aus der Vogelperspektive zu beobachten.

Viel Spaß bei der Entdeckung deiner inneren Landschaft und dem Weg zu einer selbstbewussten und souveränen Führungskraft.

Antoniya Hasenöhr



Ich heiße Antoniya Hasenöhrl und bin Inhaberin von Selbstbild. Ich biete Business-Coachings, Workshops, Beratung und Trainings in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Kommunikation.

www.selbstbild.com/ueber-mich/

INHALTSVERZEICHNIS

I. BASIS

Was ist Selbstbild?	7
Werte	10
Stärken	13
Schwächen / Schatten	16
Glaubenssätze	20
Ressourcen	23
Meilenstein	26

II. KNOW-HOW

Erfahrung	28
Talente & Fähigkeiten	30
Kommunikation	33
Nein sagen lernen	35
Rollen	37
Meilenstein	40

III. FÜHRUNG & UMFELD

Umgang mit Unsicherheiten	42
Erwartungen	44
Beziehungen	46
Selbstverantwortung	48
Grundlagen effektiver Führung	50
Meilenstein	53

IV. BALANCE

Routinen	55
Achtsamkeit	59
Körpersprache	63
Meilenstein	65

V. RICHTUNG

Mission	67
Ziele	69
Vision Board	71
Ausblick & Planung	73

Kapitel -übersicht





I. Basis

Selbstbild

Was ist das Selbstbild?

Deine Vorstellung über dich als Person ist dein Selbstbild. Durch das Selbstbild, das wir von uns haben, wird unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Das Thema Selbstbild ist aus meiner Sicht essentiell, um zufrieden und glücklich zu leben. Welches Bild du von dir selber hast, entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

Man spricht auch vom Ego oder anders gesagt: Wer du selbst denkst, zu sein. Egal, welches Selbstbild du von dir hast – es ist eine Illusion. Das bist nicht du! Das hört sich im ersten Moment vielleicht verwirrend an, aber man sieht sich immer wieder anders, je nach Erfahrung und Situation und je nachdem wie bewusst man sich selbst wahrnimmt. Manchmal ist man so und manchmal anders.

Dein Selbstbild entscheidet über dein Selbstwertgefühl. Ist dein Selbstbild negativ, dann leidest du wahrscheinlich unter Minderwertigkeitsgefühlen. Es macht also Sinn, ein möglichst starkes und positives Selbstbild von dir selbst zu haben, wenn du ein glückliches und erfolgreiches Leben führen willst.

Wenn du dich z.B. selbst als wenig selbstbewusst, unsicher und ängstlich siehst, als jemanden, der nicht wichtig und unerwünscht ist, dann wirst du dich genauso nach außen verhalten. Du wirst nicht ernst genommen, du wirst übersehen. Unbewusst strahlst Du nach außen hin genau das aus, was du im Inneren ständig über dich denkst. Und du bekommst Recht, weil dich dann andere auch so sehen. Es ist ein Teufelskreis, der durchbrochen werden kann. Wenn du wiederum ein starkes und positives Selbstbild hast, wirst du dementsprechend agieren und von anderen wahrgenommen und wertgeschätzt.

Aber wie geht das? Wie stärkst du dein positives Selbstbild?

Wie bereits erwähnt, bestimmen die Gedanken, die du dir über dich selbst machst, dein Selbstbild. Welche Gedanken kommen bei dir spontan, wenn du „Ich bin..“ oder „Ich kann..“ sagst? Sind es eher positive oder eher negative Gedanken?

Ob das die eigenen Gedanken sind oder ob du sie irgendwann von jemanden übernommen hast, spielt hier keine Rolle. Wichtig ist, zu erkennen, dass du nicht deine Gedanken bist. Um da herauszukommen, musst du aufhören, auf die Meinung anderer zu hören und dir zuerst eine eigene bilden. Entscheide selbst, wie du sein möchtest, wie du dich selbst wahrnimmst und vor allem, was du selbst über dich denkst und wie du selbst mit dir sprichst. Das kann dir kein anderer abnehmen. Du kannst ab sofort deine negativen Gedanken über dich (= dein negatives Selbstbild) in positive Gedanken und damit in ein positives Selbstbild verändern. Wenn du jetzt sagst, ja, aber das stimmt vielleicht gar nicht. Haben die negativen Gedanken gestimmt?

Selbstbild

Um der „Realität“ näher zu kommen, ist es notwendig, vom Negativen zum Positiven zu wechseln, um dann die Mitte zu finden und immer wieder zu balancieren und situativ bewusst zu entscheiden. Was heißt das? Du dachtest bis jetzt, dass du nicht wichtig genug bist und hast dich in Meetings gegenüber deinem Chef und Kollegen bei wichtigen Entscheidungen zurückgenommen. Denn deiner Meinung nach, sind die anderen Meinungen wichtiger und die anderen können wertvollere Beiträge beisteuern. Hast du dich im Nachhinein über dich geärgert? Waren die anderen wirklich besser oder einfach nur selbstsicherer? Du kannst es auch! Du brauchst einfach nur Mut und ein positives Selbstbild.

Das schaffen wir gemeinsam mit diesem Workbook, bei dem du dich selbst besser kennenlernst und zukünftig selbstreflektierter und selbstbewusster als Führungskraft agierst.

***Nur wer sich selbst
führen kann,
darf andere führen!***

Antoniya Hasenöhrl

*„Zwischen Reiz und Reaktion
liegt ein Raum. In diesem
Raum liegt unsere Macht zur
Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen
unsere Entwicklung und
unsere Freiheit.“*

Stephen Covey

Basis - Werte

Wenn du eine erfolgreiche Führungskraft werden willst, sind dies die wichtigsten Dinge, die du über dich wissen musst. In einem ersten Schritt schauen wir uns gemeinsam deine Werte an. Du bist dir im Klaren darüber, welche Art von Führungskraft du sein möchtest, wofür du einstehen möchtest und wofür nicht. Werte: Du lernst werteorientiertes Leben und Arbeiten.

Weißt du, was eine selbstbewusste Person von einer nicht selbstbewussten Person unterscheidet? Die selbstbewusste Person kennt ihre Werte und lebt danach.

Hier eine Frage an dich: Kennst du schon deine Werte?

In diesem Kapitel soll es darum gehen, dir deine Werte bewusst zu machen und danach zu handeln.

Was sind Werte?

Werte sind grundlegende und bedeutungsvolle Überzeugungen, Einstellungen, Ideale und Bedürfnisse, die tief in uns verwurzelt sind und stark unser Wesen, unsere Identität und unsere Kultur prägen. Sie spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und uns in ihr zurechtfinden. Unsere Werte dienen uns als Orientierungspunkte und beeinflussen unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Beispiele von Werten und Normen, die dahinterstecken:

- Freiheit: Ich möchte selbstbestimmt arbeiten und keiner soll sich in meine Angelegenheiten einmischen.
- Neugier: Ich bin wissbegierig und möchte vorankommen, mehr lernen und Neues erfahren.
- Toleranz: Allen Menschen wird auf Augenhöhe begegnet, keiner ist besser als der andere.

Im Verlauf meines Berufslebens habe ich festgestellt, dass es häufig zu Konflikten im Zusammenhang mit Werten und zwischenmenschlichen Beziehungen kommt. Als Projektleiter hatte ich beispielsweise oft Probleme mit einem meiner Kollegen, der sich nicht an die von mir gesetzten Deadlines hielt. Ich selbst lege großen Wert auf Pünktlichkeit und konnte daher nicht nachvollziehen, warum er Deadlines einfach ignorierte und ich ständig hinter ihm herlaufen musste, um die benötigten Informationen zu erhalten. Ich erkannte jedoch, dass mein Kollege sehr freiheitsliebend war und es nicht mochte, eingeschränkt zu werden. Diese Art von Situation habe ich in meinem Berufsleben immer wieder erlebt. Doch im Laufe der Zeit habe ich meine Herangehensweise geändert. Anstatt gekränkt und trotzig zu reagieren, wurde ich kooperativer und verständnisvoller.

Wie habe ich das gemacht? Durch Selbsterkenntnis. Ich habe begonnen, an mir zu arbeiten und mich selbst kennenzulernen, um bessere Beziehungen privat und beruflich möglich zu machen und dadurch weniger zu leiden.

Basis - Werte

Aufgabe:

1. Um deine Werte zu erkunden, lade ich dich dazu ein, in der nachfolgenden Liste deine zehn wichtigsten Werte zu markieren. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie gut zu dir passen würden. Sondern es geht um Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst. Werte, auf die du nicht verzichten kannst.

<p style="text-align: center;">A</p> <p>Abenteuer Achtsamkeit Agilität Aktivität Aktualität Akzeptanz Altruismus Andersartigkeit Anerkennung Anmut Ansehen Anstand Ästhetik Aufgeschlossenheit Aufmerksamkeit Ausdauer Ausgeglichenheit Ausgewogenheit Authentizität</p>	<p style="text-align: center;">F</p> <p>Fairness Fleiß Flexibilität Freiheit Freude Freundlichkeit Frieden Fröhlichkeit Fürsorglichkeit</p> <p style="text-align: center;">G</p> <p>Geduld Gelassenheit Gemütlichkeit Gerechtigkeit Gesundheit Glaubwürdigkeit Großzügigkeit Güte</p> <p style="text-align: center;">H</p> <p>Harmonie Herzlichkeit Hilfsbereitschaft Hingabe Hoffnung Höflichkeit Humor</p> <p style="text-align: center;">I</p> <p>Idealismus Individualität Innovation inspirierend Integrität intelligent Interesse Intuition</p>	<p style="text-align: center;">K</p> <p>Klarheit Klugheit konsequent konservativ Kontrolle Kreativität</p> <p style="text-align: center;">L</p> <p>Leichtigkeit Leidenschaft Liebenswürdigkeit Loyalität</p> <p style="text-align: center;">M</p> <p>Mitgefühl motivierend Mut</p> <p style="text-align: center;">N</p> <p>Nachhaltigkeit Nächstenliebe Neutralität</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Offenheit Optimismus Ordnungssinn</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p>Pflichtgefühl Fantasie Pragmatisch Präsenz Präzision Professionalität Pünktlichkeit</p>	<p style="text-align: center;">R</p> <p>Realismus Redlichkeit Resilienz Respekt Rücksichtnahme Ruhe</p> <p style="text-align: center;">S</p> <p>Sanftmut Sauberkeit Selbstdisziplin Selbstvertrauen sensibel Seriosität Sicherheit Solidarität Sorgfalt Sparsamkeit Spaß Standfestigkeit Sympathie</p> <p style="text-align: center;">T</p> <p>Tapferkeit Teamgeist Teilen Toleranz traditionell Transparenz Treue Tüchtigkeit</p> <p style="text-align: center;">U</p> <p>Unabhängigkeit Unbestechlichkeit</p>	<p style="text-align: center;">V</p> <p>Verantwortung Verlässlichkeit Vertrauen Verzeihen</p> <p style="text-align: center;">W</p> <p>Wachsamkeit Weisheit Weitsicht Willenskraft Würde</p> <p style="text-align: center;">Z</p> <p>Zielstrebigkeit Zuneigung Zuverlässigkeit Zuversicht</p>
--	---	---	---	--

Basis - Werte

2. Priorisiere deine Werte nach ihrer Wichtigkeit

Jetzt hast du deine zehn wichtigsten Werte aufgeschrieben. Ordne sie nun der Wichtigkeit nach. Stell dir dabei folgende Fragen:

- Welcher Wert steht für mich in meinem Leben an oberster Stelle?
- Warum genau ist mir dieser Wert so wichtig?
- Was bedeutet dieser Wert für mich?

3. Nachdem du die Prioritäten gesetzt hast, nimm dir nun die obersten drei Werte deiner Liste und versuche, einen nach dem anderen ganz bewusst in den nächsten Wochen in dein Leben zu integrieren. Überfordere dich bitte nicht dabei. Schreib dir diese Werte auf ein Blatt oder ein Post-it. Bring sie an Stellen an, an denen du sie immer siehst. Frag dich am Ende des Tages, ob du deinen Werten entsprechend gehandelt, gesprochen und gelebt hast und begründe es mit einem Beispiel.

Zusammenfassung: Finde deine drei wichtigsten Werte heraus, positioniere sie sichtbar in deinem Alltag und reflektiere in den nächsten Wochen, in welchen Situationen du nach deinen Werten gehandelt hast. Wenn du in Situationen kommst, in denen du dich gezwungen fühlst, deine Werte zu verleugnen, dann frag dich, was es braucht, damit du zu dir stehen kannst.

