

Die Kunst der Selbstführung

Grundlage

Burkhard Bensmann hat 61 Interviews mit Führungskräften und Unternehmer/innen zum Thema Selbstführung geführt. Die strukturierten Befragungen ermöglichen einen Einblick in die Praxis der Selbstführung und werden mit Erkenntnissen aus der Fachliteratur verglichen. Die daraus resultierenden Hinweise sind in 7 Felder gegliedert.

Reflexion

Vergegenwärtigen Sie sich die Stärken und Schwächen Ihrer eigenen Selbstführung anhand des nachfolgenden Fragebogens, der sich an den 7 Feldern von Bensmann orientiert:

4 trifft sehr zu	3 trifft zu	2 trifft kaum zu	1 trifft nicht zu
------------------	-------------	------------------	-------------------

Feld 1: Vision und Mission	4	3	2	1
Ich verfüge über eine kraftvolle und attraktive Zukunftsvorstellung (Vision) und bin in der Lage, die aus der Ist-Soll Diskrepanz entstehende Spannung auszuhalten.				
Ich nutze meine Vision als Navigationsinstrument. D.h. ich beziehe mich bei Entscheidungen auf meine Zukunftsvorstellung.				
Ich setze mir kurz-, mittel- und langfristige Ziele, die mich in Richtung der erwünschten Zukunft ziehen.				
Meine Vision ist nicht starr. Ich überprüfe sie periodisch und entwickle sie weiter.				
Ich nehme mir periodisch Zeit, um meine Prioritäten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.				
Für unerwartete Gelegenheiten bin ich offen.				

Feld 2: Körper, Seele, Geist	4	3	2	1
Ich kenne die Bedingungen, unter denen ich „gedeihe“.				
Ich pflege ein fürsorgliches Verhältnis zu meinem Körper, kenne meine körperlichen Bedürfnisse und Grenzen.				
Ich weiss, was meine Seele braucht, um gesund zu bleiben und nähre sie entsprechend.				
Meine Wertvorstellungen sind mir bewusst und ich versuche, mein Handeln darauf abzustimmen.				
Hinderliche Glaubenssätze unterziehe ich einer Prüfung und versuche, sie durch konstruktivere Glaubenssätze zu ersetzen.				
Ich habe mir Inseln des Rückzugs eingerichtet, um inne zu halten und um meine Ausrichtung zu justieren.				
Ich kenne die Bedingungen, unter denen ich „gedeihe“.				

Feld 3: Fähigkeiten und Selbstentwicklung	4	3	2	1
Ich kenne meine Neigungen und Interessen und weiss, welche Tätigkeiten mich besonders erfüllen.				
Ich bin mir meiner Stärken und Schwächen bewusst und betrachte sie als mir zugehörig.				
Selbstbeobachtung sowie regelmässiges Einholen von Feedback ermöglichen mir eine zunehmend realistische Selbsteinschätzung.				
Ich erkenne eigene Motivationskrisen frühzeitig und verfüge über Strategien, um meine Motivation zu steuern.				
Ich habe eine offene Lernhaltung, bin daran interessiert, Neues zu lernen und gestehe mir dafür entsprechende Räume zu.				
Ich kenne meine Lernstrategien und bringe sie zur Anwendung.				

Feld 4: Kooperationen und Netzwerke	4	3	2	1
Ich weiss, welche Beziehungen mich im Erreichen meiner Ziele unterstützen und suche, respektive pflege sie entsprechend.				
Ich habe ein zuverlässiges Sensorium für den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen entwickelt und achte darauf.				
Ich kenne die Grundvoraussetzungen für gelingende Kooperationen und orientiere mich bei deren Gestaltung daran.				
In Kooperationen achte ich gleichermassen auf meine eigenen Anliegen, wie auf diejenigen meiner Kooperationspartner/innen.				
Ich habe mir verschiedene und für mich hilfreiche Netzwerke eingerichtet, die ich mit einem angemessenen Aufwand pflege.				
Ich verfüge über ein zuverlässiges Unterstützungssystem und kann dieses wirkungsvoll nutzen.				

Feld 5: Prozesse und Strukturen	4	3	2	1
Für meine Selbstorganisation nutze ich effektive und abgestimmte Instrumente.				
Ich habe hilfreiche Rituale der Selbstorganisation entwickelt und integriert, die ich ab und zu in Bezug auf deren Tauglichkeit überprüfe.				
In meiner Selbstorganisation bin ich konsequent und diszipliniert.				
Ich kenne meine Hauptaufgaben und strukturiere meine Arbeit entsprechend.				
Ich habe ein realistisches Zeitgefühl entwickelt und richte meine Planung danach aus.				
Ich habe meine Arbeitsumgebung so gestaltet, dass sie mir und meinen Aufgaben entspricht.				



Feld 6: Projekte und Produkte	4	3	2	1
Meine Leidenschaft und meine Begeisterung finden ihren Ausdruck in Projekten oder Produkten, die auch einen Nutzen für andere bieten.				
Ich habe ein oder mehrere Langzeitprojekte, die mir besonders wichtig sind und für die ich mich engagiere.				
Ich übernehme persönliche Verantwortung für das, was ich tue und lasse und begreife mich in diesem Sinn als Unternehmer/in.				
Ich kenne die Voraussetzungen, die ich brauche, um kreativ sein zu können und setze mich dafür ein.				
Ich habe ein lebendiges Interesse an den verschiedenen Umwelten und Zusammenhängen und lasse mich dadurch anregen.				
Ideen, Können und Gelegenheiten bringe ich so miteinander in Übereinstimmung, dass Neues zum Fliegen kommt.				

Feld 7: Mehrwert	4	3	2	1
Ich habe eine realistische Vorstellung davon, was ich mit meiner Arbeit und meinem Einsatz bewirken will und kann.				
Ich verstehe mich als Teil eines grösseren Ganzen und kann die Bedeutung meiner Beiträge realistisch einschätzen.				
Ich habe für mich definiert, was ich unter Erfolg verstehe und setze das Erreichte in Bezug zu diesen Kriterien.				
Ich überprüfe regelmässig den Mehrwert, der aus meiner Arbeit und aus meinem Engagement für mich und andere resultiert.				
Mir ist bewusst, dass mein Erfolg immer auch anderen zu verdanken ist. Daraus entspringt ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit und der Verbundenheit.				
Ich habe eine realistische Vorstellung davon, was ich mit meiner Arbeit und meinem Einsatz bewirken will und kann.				



Bilanz und persönliche Zielsetzungen

Bilanzieren Sie das Ergebnis Ihrer Selbsteinschätzung.

- In welchen Bereichen haben Sie deutliche Stärken, respektive Entwicklungsbedarf festgestellt?
- Welche dieser Stärken und welcher Entwicklungsbedarf erscheinen Ihnen besonders zentral? Weshalb?

Stärken	Entwicklungsbedarf

- Welche der festgestellten Stärken wollen Sie unbedingt weiter pflegen?
- Wo wollen Sie in Bezug auf den festgestellten Entwicklungsbedarf ansetzen? Was wollen Sie bis in einem Jahr konkret erreicht haben?

Das will ich weiter pflegen und festigen:

Folgendes Ziel habe ich bis in einem Jahr erreicht:

© Concentria GmbH St. Gallen; Nüesch, H.; 2016

Quellen:

Bensmann, B.; (2009); Die Kunst der Selbstführung; Einsichten aus Interviews mit Führungskräften und führenden Kräften; Verlag Books on Demand GmbH

Senge, P. M.; (2011); Die fünfte Disziplin; Kunst und Praxis der lernenden Organisation; Verlag Schäffler-Poeschel

