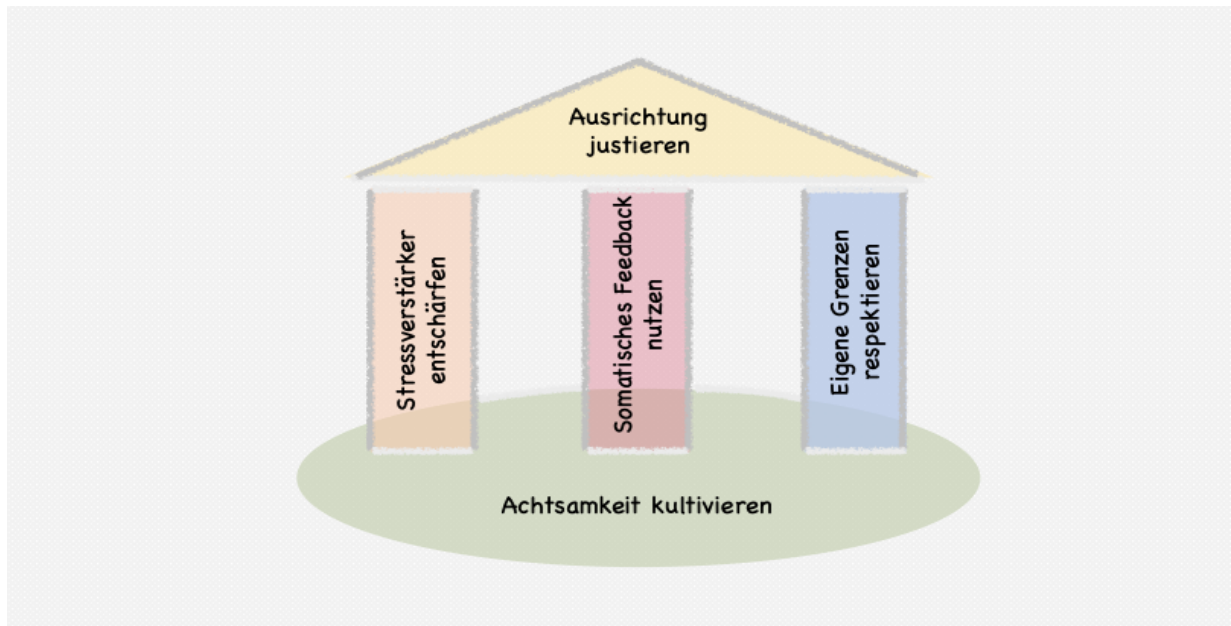


Reflexion Selbstführung



Leitidee

In unserem anspruchsvollen Alltag sind wir alle darin gefordert, uns selber verlässlich zu führen. Das Tempelmodell verdichtet verschiedene Aspekte der Selbstführung im Alltag und kann entsprechend als Reflexionsfolie dienen.

Reflexion der eigenen Selbstführung

Vergegenwärtigen Sie sich die Stärken und Herausforderungen Ihrer eigenen Selbstführung anhand des nachfolgenden Fragebogens, der sich am Tempelmodell orientiert:

4 trifft sehr zu	3 trifft zu	2 trifft kaum zu	1 trifft nicht zu
Ausrichtung justieren			

Stressverstärker entschärfen	4	3	2	1
Wenn ich die Folgen negativer Ereignisse überbewerte (Jetzt geht alles den Bach hinunter!), erkenne ich die Übertreibung und kann darüber schmunzeln.				
Ich kenne meine persönlichen Muss-Vorstellungen (Ich muss alle Erwartungen erfüllen! Ich muss schnell sein! Ich muss alle zufrieden stellen! Ich muss....) und kann sie relativieren.				
Ich kann meine eigenen Selbstansprüche situativ überprüfen und gegebenenfalls anpassen.				
Wenn ich an mir eine heftige oder langandauernde Stressreaktion beobachte, frage ich mich, womit ich mich selber unter Druck setze und versuche, Druck herauszunehmen.				

Somatisches Feedback nutzen	4	3	2	1
Ich pflege ein fürsorgliches Verhältnis zu meinem Körper und nehme seine Bedürfnisse ernst.				
Wenn ich eine Entscheidung fälle, höre ich auch auf meine körperlichen Signale.				
Ich fühle mich in der Regel gut mit meinem Körper verbunden.				
Wenn mein Körper mir unliebsame Botschaften sendet, höre ich zu und versuche, etwas zu verändern.				

Eigene Grenzen respektieren	4	3	2	1
Ich habe ein Gespür für die Zone meiner optimalen Leistungsfähigkeit und merke, wenn durch Überanstrengung meine Produktivität nachlässt.				
Ich gönne mir regelmässig kleine Pausen und achte darauf, dass ich mir Zeit für die Regeneration einplane.				
Wenn es mir zu viel wird, nehme ich mir die Freiheit heraus, auch mal Nein zu sagen.				
In meinem Alltag Sorge ich für einen gesunden Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.				



Achtsamkeit kultivieren	4	3	2	1
Mir gelingt es immer wieder, mich ganz auf die Erfahrung im jetzigen Moment einzulassen.				
Ich kann meine Aufmerksamkeit in der Regel gut bündeln und über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.				
Ich bemerke es, wenn meine Anspannung steigt und kann mich in der Regel gut selber regulieren.				
In schwierigen Situationen begegne ich mir selber wohlwollend, freundlich und konstruktiv, wie ich es auch gegenüber meinen Mitmenschen tun würde.				

Bilanz

Bilanzieren Sie das Ergebnis Ihrer Selbsteinschätzung.

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

Stärken	Herausforderungen



- Welche der festgestellten Stärken wollen Sie unbedingt weiter pflegen?

Das will ich weiter pflegen und festigen:

Wenn Sie für sich eine Unterstützung in Bezug auf die Selbstführung wünschen, steht Ihnen das Angebot [Selbstführungscoaching](#) zur Verfügung.



© Helene Nüesch, Concentria GmbH St. Gallen, 2024.



Concentria GmbH
Waisenhausstrasse 17
9000 St. Gallen
www.concentria.ch

Fon 071 222 22 07
Fax 071 222 20 47
mail@concentria.ch