

# SELBSTFÜHRUNG – VOM AKTEUR ZUM REGISSEUR

---

## 6 Tipps für Ihren Rollenwechsel

GREGOR HEISE

Als Führungskraft haben Sie täglich mit komplexen Situationen zu tun. An manchen Tagen kommen Sie an Ihre psychischen Belastungsgrenzen. Deshalb benötigen Sie gut entwickelte Fähigkeiten zur Selbstführung. Hier ein paar Anregungen, wie Sie in Zukunft leichter „Regie führen“:

### 1. Hören Sie auf Ihr „Selbst“

Das „Selbst“ lässt sich als ein komplexes neuronales Netzwerk verstehen, das Ihre Lebenserfahrungen, Werte, Motive und Gefühle in einzigartiger Weise organisiert hat. Es kann Sie in komplexen Situationen mit nützlichem Wissen versorgen. Intuitiv wissen Sie dann, wie Sie sich am besten verhalten. Die leise Stimme Ihres Selbst wird in der Hektik des Alltags allzu oft überhört. Um diesem weisen Ratgeber folgen zu können, sind Ruhe und Gelassenheit wichtig. Gönnen Sie sich daher tagsüber Ruhephasen, suchen Sie Momente der Stille oder starten Sie mit einer kurzen Meditation in den Arbeitstag.

### 2. Spüren Sie Ihre Bedürfnisse

Wenn Situationen komplex, spannungsgeladen und undurchschaubar werden, geschieht es leicht, dass Sie das Gespür für eigene und fremde Bedürfnisse verlieren. Sie agieren statt zu gestalten. Nehmen Sie sich in solchen Situationen eine kurze Auszeit und spüren Sie in sich hinein: Was ist jetzt wichtig? Worauf sollten Sie fokussieren?

### 3. Formulieren Sie Ihre Mission

Eine Mission zu haben heißt zu wissen und zu fühlen, warum man etwas tut.

Formulieren Sie in einigen Sätzen, warum Sie Ihren Job machen, was Sie motiviert und worin Sie den Sinn Ihrer Tätigkeit sehen. Das hilft über schwierige Situationen hinweg.

### 4. Packen Sie Herausforderungen an

Sie kennen bestimmt diese Phasen, wenn der Antrieb nachlässt – gerade wenn es gilt, besonders viel zu leisten. Das liegt selten an mangelndem Willen oder zu geringer Selbstdisziplin. Nutzen Sie besser positive Emotionen, um in Schwung zu kommen: Stellen Sie sich vor, wie schön es wird, wenn die Herausforderung bewältigt ist, oder stellen Sie sich eine Belohnung in Aussicht.

### 5. Verarbeiten Sie Misserfolge

Führen heißt handeln – manchmal geht auch etwas daneben. Die Kunst der Selbstführung liegt im Umgang mit Misserfolgen. Grübeln führt nur zu Lähmung. Notieren Sie stattdessen, was Sie aus dem Misserfolg gelernt haben und wie Sie es besser machen werden. Wenden Sie sich dann den nächsten Herausforderungen zu.

### 6. Feiern Sie Erfolge

Stärken Sie Ihr Selbst, indem Sie sich Ihrer Erfolge besinnen. Loben Sie sich für das, was Sie erreicht haben – und vergessen Sie nicht, es zu feiern.



MAG. GREGOR HEISE

ist erfahrener Trainer und Coach für Führungskräfte. Seine Tätigkeitsfelder sind Selbstführung, Potenzialentfaltung, Verhandeln und Teamentwicklung. Dabei leitet ihn die Überzeugung, dass eine gut entwickelte Persönlichkeit für den Führungserfolg entscheidend ist.