

## Selbstführungskompetenz stärken – die nächsten Schritte gehen



### Beispiele:

„Ich will mit meinem Team herausarbeiten, wie wir besser zusammenarbeiten können“  
„Ich will mehr Zufriedenheit im Job.“

### Vorgehen:

- Schreiben Sie Ihr Thema, ihre Fragestellung auf.
- Richten Sie für dieses Thema eine Skala von 1 bis 10 ein. 10 bedeutet den derzeit bestmöglichen Zielzustand und 1 das genaue Gegenteil davon.
- Gibt es mehrere Themen oder einzelne Unter-Aspekte, richten Sie dafür ebenfalls jeweils eine Skala ein.

### Standortbestimmung:

- Wo stehen Sie hinsichtlich Ihres Ziels/Ihres Themas zwischen 1 und 10?

### Stärken und Kompetenzen

- Was macht die Zahl x im Unterschied zu 1 aus?
- Was haben Sie es schon geschafft?
- Wie haben Sie es geschafft, auf x zu kommen?
- Was hat dabei gut funktioniert? Auf welche Stärken und Kompetenzen konnten Sie zurückgreifen?

### Next Step

- Jetzt nennen Sie zwei Dinge, die Sie in den nächsten 4 Wochen tun wollen, um auf Ihrer Skala einen Schritt weiter in Richtung 10 zu kommen.
- Wer (Kollegen, Vorgesetzte, Freunde, Familie ...) würde diese Veränderung bemerken?
- Woran würde/n diese Person/en es merken?

## Probieren Sie es aus.

## Alleine oder mit einem Coach.

## Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!