

UNTERNEHMENSKRAFT

Vom Wissen ins Spüren – von der Kontrolle in die Klarheit

VON DER FREQUENZ ZUR FÜHRUNG:
SELBSTFÜHRUNG ALS ZUKUNFTSKOMPETENZ

**GUDRUN
SPITZL**

SELFLEADERSHIP & BUSINESS DEVELOPMENT

UNTERNEHMENSKRAFT

Für die Visionäre der neuen Zeit

**GUDRUN
SPITZL**

SELFLEADERSHIP & BUSINESS DEVELOPMENT

Inhalt

Prolog	3
Kapitel 1 - Die große Müdigkeit	5
Kapitel 2 - Konditioniert statt verbunden	8
Kapitel 3 - Die Gefriertruhe des mittleren Managements	10
Kapitel 4 - Was Selbstführung ist und was nicht	12
Kapitel 5 - Selbstreflexion - Der stille Raum in dir	14
Kapitel 6 - Der innere Anker	17
Kapitel 7 - Vertrauen schaffen	20
Kapitel 8 - In Resonanz treten - Führung als Beziehungsgeschehen	22
Kapitel 9 - Verkörperte Führung	24
Kapitel 10 - Das Nächste beginnt Jetzt - Selbstführung als Beitrag	26
Nachwort	29

Prolog

Die Kälte erkennen – und die Sehnsucht nach Wärme

Warum dieses Buch?

Es wird oft gesagt, wir leben in einer herausfordernden Zeit. Doch jede Zeit hatte ihre Prüfungen. Was heute anders ist, ist die Schnelligkeit. Die Komplexität. Die ständige Reizüberflutung – technologisch, emotional, mental. Entscheidungen haben heute eine Tragweite, die wir selten ganz abschätzen können. Was wir tun, was wir konsumieren, was wir sagen – alles ist miteinander vernetzt. Und gleichzeitig stehen viele von uns vor der Frage: Wie will ich eigentlich leben? Was macht wirklich Sinn? Und wie finde ich als Mensch – und als Führungskraft – Orientierung?

Viele Antworten, die wir gewohnt waren, greifen nicht mehr. Die alten Konzepte von Kontrolle, Macht und Effizienz zeigen Risse. Geschichten, die uns über Erfolg, Einfluss und Wert erzählt wurden, tragen oft nicht mehr. Nicht, weil sie grundsätzlich falsch waren, sondern weil sie uns nicht in unsere volle Größe führen. Sie fördern Leistung – aber verhindern oft Verbindung. Sie fördern Output – aber nicht Tiefe. Sie produzieren Funktion – aber keine echte Lebendigkeit.

Und so frieren wir ein. Innerlich. Zwischen Meetings und Management, zwischen Anforderungen und Erwartungen. Im Zentrum vieler Unternehmen herrscht das, was ich die „Gefriertruhe des mittleren Managements“ nenne. Dort, wo Ideen erfrieren, statt zu fließen. Wo Verantwortung abgeschoben wird. Wo Menschen aus Angst vor Fehlern ihre Brillanz verstecken. Wo keiner zu viel fühlen will – aus Sorge, das könnte als Schwäche gelten.

Doch was wäre, wenn wir diese Kälte auftauen könnten?

Was wäre, wenn wir die innere Führung aktivieren – nicht als Tool oder Technik, sondern als zutiefst menschliche Qualität? Was wäre, wenn Einfachheit wieder zur Medizin würde? Nicht als Reduktion, sondern als Rückbindung an das Wesentliche.

Prolog

Dieses Buch ist kein Coaching. Kein Ratgeber. Keine Optimierungsmaschine. Es ist eine Einladung zur Erinnerung. An dein inneres Wissen. An deinen weiten Blick. An deine Gabe, Dinge zu sehen, bevor sie Form angenommen haben. An deine Fähigkeit, Prozesse zu begleiten, statt sie zu dominieren.

Ich schreibe aus einer Perspektive, die in der Welt der Unternehmen und gleichzeitig tief in den Rhythmen des Lebens verwurzelt ist. Ich schreibe für Menschen in Verantwortung – in Führung, im Wandel, in Entscheidungssituationen – die spüren, dass mehr möglich ist. Mehr Tiefe. Mehr Verbindung. Mehr Wir.

Selfleadership bedeutet für mich: zu führen, ohne zu manipulieren. Zu steuern, ohne zu kontrollieren. Raum zu halten, statt zu reagieren. Klar zu sein, ohne hart zu werden. Und andere nicht zu motivieren, sondern zu erinnern – an ihre eigene innere Führung.

Denn dort liegt die Quelle echter Veränderung: nicht im Aktionismus, sondern in der stillen Kraft der Klarheit.

Dieses Buch webt diese Klarheit – mit Tiefe, Sprache, Geschichten. Es spricht CEO genauso wie Teamleitung an, es wendet sich an alle, die mehr sehen als bloße Zahlen und Prozesse. An jene, die sich als Gestalter*innen eines neuen Miteinanders begreifen – oder es wieder lernen möchten. Denn echte Führung beginnt immer innen.

Die große Müdigkeit

Wenn das Innen längst aufgewacht ist, aber das Außen noch schläft.

1. Die Erschöpfung unter der Oberfläche

Das wiederkehrende Muster, das sich für mich immer wieder bestätigt hat, ist, dass Menschen oft in Strukturen und Denkweisen gefangen sind, die sie selbst nicht bewusst gewählt haben. Viele handeln aus Angst, Unsicherheit oder einfach aus Gewohnheit heraus, ohne sich wirklich zu fragen, ob ihr Verhalten ihnen oder ihrem Umfeld guttut. Ich habe immer wieder beobachtet, dass Veränderung oft weniger an fehlenden Fähigkeiten oder Ressourcen scheitert, sondern daran, dass Menschen sich selbst im Weg stehen – sei es durch Selbstzweifel, durch das Bedürfnis nach Kontrolle oder durch das Festhalten an alten Mustern. All dies überfordert, laugt aus, macht müde.

Gleichzeitig habe ich erlebt, dass wahre Veränderung immer dann passiert, wenn Menschen beginnen, sich selbst bewusst wahrzunehmen – wenn sie erkennen, was sie ausmacht, warum sie so handeln, wie sie handeln, und welche Alternativen es gibt. Diese Momente der Erkenntnis sind unglaublich kraftvoll. Sie zeigen, dass wir tatsächlich die Möglichkeit haben, unser eigenes Leben und unsere Umgebung aktiv zu gestalten – aber eben nicht durch bloße Selbstoptimierung oder äußeren Druck, sondern durch echte innere Klarheit und Selbstführung.

Gerade wenn ich Verantwortung trage – für ein Team, ein Unternehmen, eine Idee – ist es umso wichtiger, einen Raum zu haben, in dem ich nicht führen muss, sondern einfach sein darf.

2. Das innere Aufwachen – und die Sprachlosigkeit im Außen

Ich weiß, wie es ist, wenn ich in mir ganz deutlich spüre: Etwas passt nicht mehr. So kann es nicht weitergehen. Vielleicht ist sogar schon eine erste Ahnung da, wohin es gehen könnte. Und doch: Es gibt scheinbar niemanden, mit dem ich mich darüber austauschen kann.

KAPITEL 1

Alle Kommunikationsräume sind besetzt – belegt mit Erwartungen, Bewertungen, alten Mustern. Das System spricht eine Sprache, die nicht mehr zu meinem Inneren passt. Und so verharre ich, obwohl ich im Grunde längst wach bin.

Diesen Zustand habe ich selbst erlebt. Ich weiß, wie schmerzhaft er ist. Wie einsam. Wie sehr er die Lebenskraft raubt. Dieses Festhalten an etwas, das schon lange nicht mehr trägt – sei es ein Job, eine Rolle oder ein Selbstbild. Und deshalb will ich hier Mut machen: Du darfst diesen Impulsen vertrauen. Schritt für Schritt. In deinem Tempo. Ohne Druck – aber mit Klarheit. Denn das innere Aufwachen ist ein Geschenk. Es verdient Gehör. Und es verdient, dass du ihm folgst.

3. Einladung zum ersten Schritt

Selfleadership beginnt nicht mit einem radikalen Umbruch. Es beginnt mit einem leisen Wahrnehmen. Mit der Erlaubnis, sich selbst wieder zu spüren. Vielleicht ist es ein ehrliches Gespräch. Vielleicht ein klarer Gedanke, ein Gefühl. Vielleicht ein Moment am Fenster, in dem du das Außen loslässt und das Innen zu Wort kommen lässt.

Was wäre, wenn genau dieser erste Moment genügt, um einen anderen Weg einzuschlagen?

4. Aufwachen – und (noch) keinen Ort haben

Ich kenne diesen Moment gut: In mir ist längst etwas wach. Etwas weiß, dass das, was gerade ist, nicht mehr passt. Vielleicht gibt es schon eine leise Ahnung, wo es hingehen könnte. Doch nach außen ist nichts davon sichtbar. Die Kommunikationsräume im Umfeld sind besetzt – nicht unbedingt physisch, sondern energetisch. Sie sind überlagert von alten Strukturen, von vorschnellen Urteilen, von einer Sprache, die keine echten Fragen mehr stellt. Alles scheint irgendwie schon beantwortet, festgelegt, geregelt.

Und so verharre ich – obwohl ich in mir längst unterwegs bin. Es ist ein zutiefst einsamer Moment, und er kann kraftzehrend sein. Ich weiß das, weil ich ihn selbst durchlebt habe. Dieses Festhalten an etwas, das schon lange nicht mehr trägt. Diese stille Verzweiflung, wenn das Außen keine Resonanz bietet auf das, was in mir bereits im Wandel ist.

Wer täglich Entscheidungen mit Tragweite trifft, kennt das Gefühl der inneren Sprachlosigkeit. Was fehlt, ist selten Information – es ist Resonanz.

KAPITEL 1

Ich möchte an dieser Stelle Mut machen. Mut, Schritt für Schritt zu gehen – im eigenen Tempo. Und gleichzeitig: Dieses innere Aufwachen nicht mehr zu unterdrücken. Sondern diesen Impulsen zu folgen. Denn sie sind der Beginn von echter Veränderung – und oft der erste Schritt in ein neues Miteinander.

Was wäre, wenn wir beginnen, die Muster bei uns zu erkennen, bei uns selbst aufzuräumen – und Schritt für Schritt uns bewusst für einen anderen Weg entscheiden?

Wenn ich Menschen in Organisationen beobachte, sehe ich oft: Sie sind müde. Nicht erschöpft im klassischen Sinn – sondern müde im Inneren. Müde vom Kämpfen, vom Maskentragen, vom Reagieren.

Ein wiederkehrendes Muster hat sich mir immer wieder gezeigt: Menschen sind in Strukturen und Denkweisen gefangen, die sie nie bewusst gewählt haben. Sie handeln aus Angst oder Pflichtgefühl, aus überlieferten Mustern, aus einem tief verankerten Misstrauen gegenüber dem eigenen Empfinden. Viele spüren: Das, was ich tue, entspricht nicht mehr dem, was ich eigentlich bin – oder sein könnte.

Doch echte Veränderung beginnt nicht mit noch mehr Tools, Workshops oder Effizienzmodellen. Sie beginnt mit dem Mut, sich selbst zuzuhören. Sie beginnt in der leisen Bereitschaft, sich zu hinterfragen – nicht selbstkritisch, sondern aufrichtig.

Ich bin hier nicht, um Lösungen zu liefern. Sondern um Räume zu öffnen. Ich frage: Was wäre, wenn wir aufhören, uns selbst im Weg zu stehen? Wenn wir aufhören, uns zu reparieren – und stattdessen beginnen, uns selbst zu erinnern?

SO GEHT ES WEITER

Was wäre, wenn du das Buch nicht nur liest – sondern wirklich durchlebst?



Das Audio Bundle beinhaltet alle 10 Kapitel als gesprochenes Hörbuch – mit meiner Stimme, in deinem eigenen Tempo. Beim Spazierengehen, auf dem Weg ins Büro, in den stillen Momenten des Tages. Und dazu ein Workbook zum Vertiefen, das dich nach jedem Kapitel einlädt, das Gehörte in deine eigene Wirklichkeit zu übersetzen – mit Reflexionsfragen und Übungen, die nicht oberflächlich bleiben.

Das bekommst du:

- ⚡ 10 Audiokapitel – das vollständige Buch, gesprochen von Gudrun Spitzl
- ⚡ Workbook zum Vertiefen mit Reflexionsfragen und Übungen zu jedem Kapitel
- ⚡ Sofortiger Download

HIER KAUFEN

UNTERNEHMENSKRAFT

RECHTLICHER HINWEIS / IMPRESSUM

Dieses Buch dient der persönlichen Inspiration, Reflexion und Weiterentwicklung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder rechtliche Beratung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Gewähr übernommen.

© Gudrun Spitzl, 2026. Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Wiedergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

Verantwortlich im Sinne des § 5 DDG / § 55 RSstV:

Gudrun Spitzl-Taschenberger
Rudolstädter Str. 2
10713 Berlin
Deutschland

E-Mail: kontakt@gudrun-spitzl.de

Webseite: gudrun-spitzl.de

USt-IdNr.: DE 278 127 185

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.



**GUDRUN
SPITZL**

SELFLEADERSHIP & BUSINESS DEVELOPMENT