



Kapitel 4 – Was Selbstführung ist. Und was nicht.

DEIN WORKBOOK

Oder: wenn eine innere Bewegung alles verändert.

Der Moment, der alles verändert

Nicht neues Wissen – sondern körperliches Begreifen.
Selbstführung ist kein Plan, sie ist eine innere Bewegung.
Dieser Unterschied ist so grundlegend, dass er alles verändert.

Eine Beziehung zu sich selbst

Selbstführung ist keine Rolle, die man sich überzieht. Sie ist eine echte Beziehung – zu mir selbst, zu meinem innersten Wesenskern. Sie braucht Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und Mut.

Was dabei entsteht

Gerade in Momenten der Unsicherheit ist die Beziehung zu sich selbst der stabilste Halt.
Nicht weil man alles im Griff hat – sondern weil man in Kontakt bleibt.

Eine Einladung zum eigenen Bild

Nicht mein Bild übernehmen – sondern das eigene finden.
Wurzeln und Krone. Erdung und Aufrichtung. Dein persönliches Bild der gelingenden Selbstführung.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, ehrliche Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, welche Beziehung du zu dir selbst führst und wie Selbstführung von innen beginnt.

- Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.



Check-in: Wie stehst du gerade zu dir selbst?

ANKOMMEN

Wenn du dir selbst in letzter Zeit wie einem Gegenüber begegnen würdest – wie wäre diese Begegnung? Nimm dir einen Moment, ohne zu bewerten, ohne sofort zu antworten. Einfach wahrnehmen.

NO GUESS Vertraut und wohlwollend

Ich begegne mir selbst mit Wärme und echtem Interesse.

NO GUESS Eher flüchtig

Ich laufe mir selbst meistens davon – keine Zeit, wirklich innezuhalten.

NO GUESS Kritisch und fordernd

Ich begegne mir mit Ungeduld oder einem inneren Richter im Nacken.

NO GUESS Ich weiß es nicht

Gerade weiß ich es ehrlich gesagt nicht – und das ist auch eine Antwort.

❓ Oder etwas, das du noch nicht benennen kannst? Schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

Eine Beziehung – zu sich selbst

KERNTHEMA

Was Selbstführung so besonders macht: Sie ist keine Rolle, die man sich überzieht, um im beruflichen Kontext besser zu funktionieren. Sie ist eine Beziehung – zu mir selbst, zu meinem innersten Wesenskern. Und wie jede echte Beziehung braucht sie Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, auch unangenehme Wahrheiten nicht sofort wegzuräumen.

Was das bedeutet

Sich selbst zuzuhören. Die eigenen inneren Bewegungen wahrzunehmen – Bedürfnisse, Impulse, Grenzen. Sich selbst ernst zu nehmen, ohne sich ständig zu hinterfragen. Gerade in Momenten der Unsicherheit ist genau diese Beziehung zu sich selbst der stabilste Halt, den es gibt.

Ein häufiger Irrglaube

Lange habe ich geglaubt, diese innere Arbeit bedeute, alleine zu sein. Heute weiß ich es besser. Unterstützung darf es geben – durch Menschen, durch Methoden, durch gute Werkzeuge. Nicht weil sie fertige Lösungen anbieten, sondern weil sie Räume öffnen: für Bewusstsein, für Entwicklung, für Integrität.

Das ist herausfordernd. Und es ist zugleich eine der befreiendsten Erkenntnisse, die Selbstführung bereithalten kann.

Die Meisterschaft der Selbstführung beginnt dort, wo ich mich selbst nicht mehr verbessern muss – sondern erkennen will.



Reflexionsfragen

NACHSPÜREN

Lass dich von diesen drei Fragen berühren. Schreib, was sich zeigt – ohne es sofort zu bewerten. Der erste Impuls ist oft der ehrlichste.

Was Selbstführung in dir auslöst

Was verbindest du bisher mit dem Begriff Selbstführung – welche Bilder, Erwartungen oder auch Widerstände tauchen auf?

Präsenz – in Berührung bleiben

Präsenz ist nicht das Gefühl, alles im Griff zu haben, sondern das Inberührungsbleiben mit sich selbst – auch wenn man nicht sofort weiß, wie es weitergeht. Wann hast du das zuletzt erlebt? Und wann fällt es dir besonders schwer?

Räume öffnen statt Lösungen liefern

Es gibt einen Unterschied zwischen Programmen, die fertige Lösungen versprechen, und solchen, die Räume öffnen. Welche Erfahrung hast du damit gemacht – mit Methoden, Ausbildungen, Begleitungen? Was hat wirklich etwas bewegt, und warum?

i Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen – der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

Das Bild des Baumes

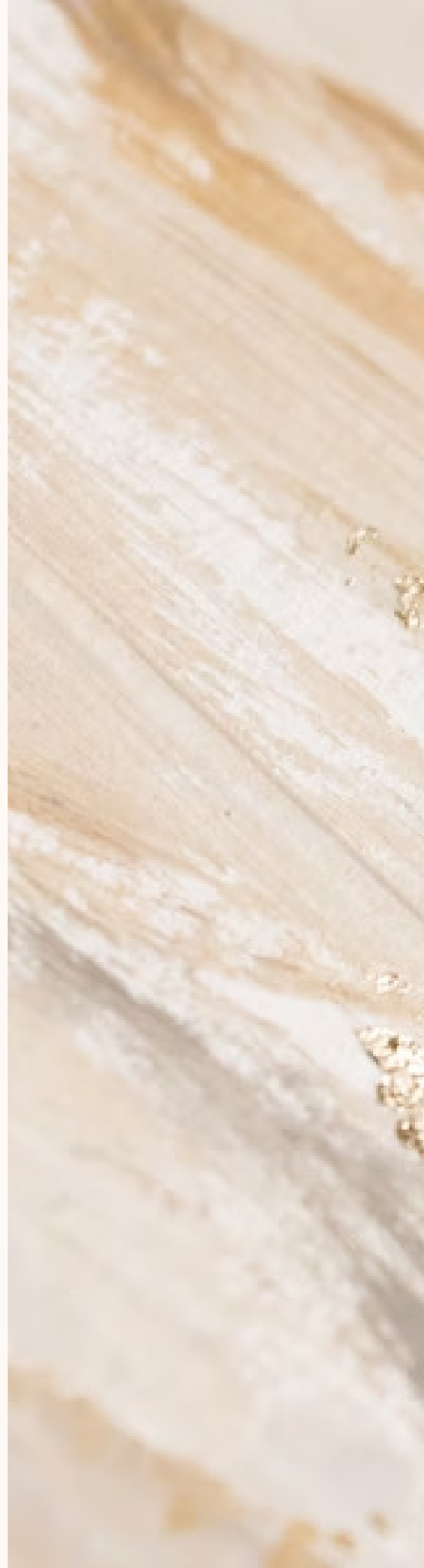
INNERE REISE

Für mich ist in diesem Kapitel das Bild des Baumes das passendste. Ein Baum wächst nicht, weil er sich anstrengt – er wächst, weil er verwurzelt ist. Weil er sich ausrichtet, genährt wird und gleichzeitig den Stürmen standhält.

- Selbstführung braucht **Wurzeln** im Sinne von Selbsterkenntnis und Erdung – das, worauf du dich verlassen kannst, wenn es stürmisch wird.
- Selbstführung braucht eine **Krone** im Sinne von Aufrichtung, Vision und Klarheit – das, wofür du aufrecht stehst.
- Ein solcher Baum verändert seine Umgebung – ganz still, ganz kraftvoll. Menschen, die tief in sich ruhen, laden andere ein, ebenfalls in ihre Kraft zu kommen.

Aus einer einzelnen inneren Entscheidung für Klarheit kann so eine kollektive Bewegung entstehen. Das nenne ich die leise Revolution.

- 📄 Schreib auf, was dieses Bild in dir auslöst – ein Gefühl, ein Wort, eine erste Reaktion. Ohne Druck, ohne Richtung.



Impuls: Dein eigenes Bild finden

NICHT MEIN BILD – SONDERN DEINS

Am Ende dieses Kapitels lade ich dich ein, nicht mein Bild zu übernehmen – sondern dein eigenes zu finden. Vielleicht ist es auch ein Baum. Vielleicht ist es etwas ganz anderes: ein Anker, ein Fluss, ein Fundament, ein Atemzug.

Welches Bild beschreibt für dich am treffendsten, wie sich Selbstführung anfühlen könnte oder anfühlt, wenn sie gelingt?

Wurzeln und Krone

Was sind deine Wurzeln – das, worauf du dich verlassen kannst, wenn es stürmisch wird? Und was ist deine Krone – das, wofür du aufrecht stehst?

Selbstführung im Körper

Wo im Körper spürst du Selbstführung, wenn sie dir gelingt? Und wo spürst du ihre Abwesenheit – welcher Ort, welche Empfindung zeigt dir, dass du den Kontakt zu dir verloren hast?

Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die überraschenden Bilder, die am meisten zeigen.

Selbstführung wird zum Anker inmitten der Bewegung – nicht weil wir alles im Griff haben, sondern weil wir in Kontakt mit uns bleiben.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 4

Ich schließe dieses Kapitel mit zwei Fragen – weil der Körper oft schon weiß, was der Kopf noch sortiert. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Gedanke, Bild oder Körpergefühl

Was nimmst du aus diesem Kapitel mit – einen Gedanken, ein Körpergefühl, ein Bild, das dich begleiten darf?

Eine Haltung, die sich verändert

Gibt es etwas, das du dir selbst gegenüber verändern möchtest – eine Haltung, einen Ton, eine Erlaubnis, die du dir bisher noch nicht gegeben hast?

Was sich verändert hat

Hat sich etwas verändert – in deiner Stimmung, in deiner Körperwahrnehmung, in dem, was du spürst? Schreib es auf.

- ☑ Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter.

Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht perfekt – beginne in Kontakt mit dir selbst.**