

Kapitel 6 – Der innere Anker

DEIN WORKBOOK

Stabilität in Bewegung. Sicherheit in dir. Ein Schritt ins Ungewisse – und zugleich im Vertrauen, dass genau diese Handlung jetzt vollzogen werden soll.

Stabilität in Bewegung

Leben verläuft in Zyklen. Alles folgt einem Rhythmus – die Jahreszeiten, die Phasen eines Unternehmens, die inneren Zeiten eines Menschen. Der innere Anker hält nicht, weil sich nichts bewegt – sondern weil er tief genug sitzt.

Werte als Fundament

Werte sind keine Dogmen – sie sind Rückbindung. Erinnerung. Ein Haus, in dem ich wohne. Sie geben Orientierung, nicht um anderes auszuschließen, sondern um klar Ja zu sich selbst zu sagen.

Die Vision halten

Das Halten einer Vision ist einer der kreativsten und anspruchsvollsten Akte, den eine Führungsperson vollziehen kann. Es bedeutet, sich immer wieder auf das auszurichten, worum es wirklich geht.

Dein innerer Kompass

Self-Leadership bedeutet nicht, perfekt zu sein – sondern präsent. Nicht alles zu wissen – sondern verbunden zu sein. Nicht alles zu kontrollieren – sondern zu vertrauen.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, ehrliche Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, wo dein Fundament liegt und wie du dich von dort aus neu ausrichten kannst.

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



Check-in: Wie geerdet bist du gerade?

ANKOMMEN

Stell dir einen Anker vor – tief im Boden, bei rauer See. Wie fest sitzt deiner gerade? Nimm dir einen Moment, ohne zu bewerten, ohne sofort zu antworten. Einfach wahrnehmen.

NO GURPH Stabil und ausgerichtet

Ich fühle mich geerdet – ich weiß, was mich trägt und wohin ich will.

NO GURPH Viel Treiben, wenig Boden

Ich merke, dass ich gerade viel treibe – und wenig Boden unter den Füßen spüre.

NO GURPH In Bewegung, noch orientiert

Ich bin unterwegs – und halte noch die Richtung, auch wenn es unruhig ist.

NO GURPH Auf der Suche nach Halt

Ich suche gerade nach Halt – und finde ihn nicht sofort.

❓ Oder etwas anderes? Schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

Leben ist Bewegung – und wir haben das vergessen

KERNTHEMA

Leben verläuft in Zyklen. Alles folgt einem Rhythmus – die Jahreszeiten, die Phasen eines Unternehmens, die inneren Zeiten eines Menschen. Das wissen unsere Körper noch. Der Kopf hat es oft vergessen.

Was der Kopf vergessen hat

Stattdessen versuchen wir, das Leben zu kontrollieren, Wandel aufzuhalten, Unsicherheit wegzuplanen – und verlieren dabei genau die Verbindung, die wir am meisten bräuchten: die zu uns selbst.

Der innere Anker als Ausrichtung

Habe ich ihn klar gesetzt, kann ich jederzeit darauf zurückgreifen. Selbst bei großen Herausforderungen weiß ich, wo mein Fundament liegt – und kann mich von dort aus neu ausrichten.

Wenn wir uns dieser Gesetzmäßigkeit wieder anvertrauen, müssen wir uns nicht mehr dagegen stemmen. Wir folgen dem, was jetzt stimmig ist – und nicht dem, was der Kopf längst beschlossen hatte.

Wer innere Stabilität kultiviert, kann sich in jeder Veränderung ausrichten. Der Anker hält nicht, weil sich nichts bewegt – sondern weil er tief genug sitzt.



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.

Der rote Faden

Was zieht sich wie ein roter Faden durch dein Leben – in dem, was du tust, wie du entscheidest, wonach du dich immer wieder ausrichtest, auch wenn es unbewusst geschieht? Welche Werte könnten dahinter stehen?

Den Anker verloren

Ich beschreibe den inneren Anker als das, was einen trägt, wenn die Einflüsse von außen mächtig werden. Wann hast du zuletzt gespürt, dass du deinen Anker verloren hast – und was hat dazu geführt?

Leitbild und gelebte Wirklichkeit

Viele Unternehmen haben Leitbilder, Werte, Purpose-Statements. Wie nah ist das, was dort steht, an dem, was du täglich wirklich erlebst und lebst? Wo gibt es Deckung – und wo klafft eine Lücke?

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

Impuls: Deine Werte finden

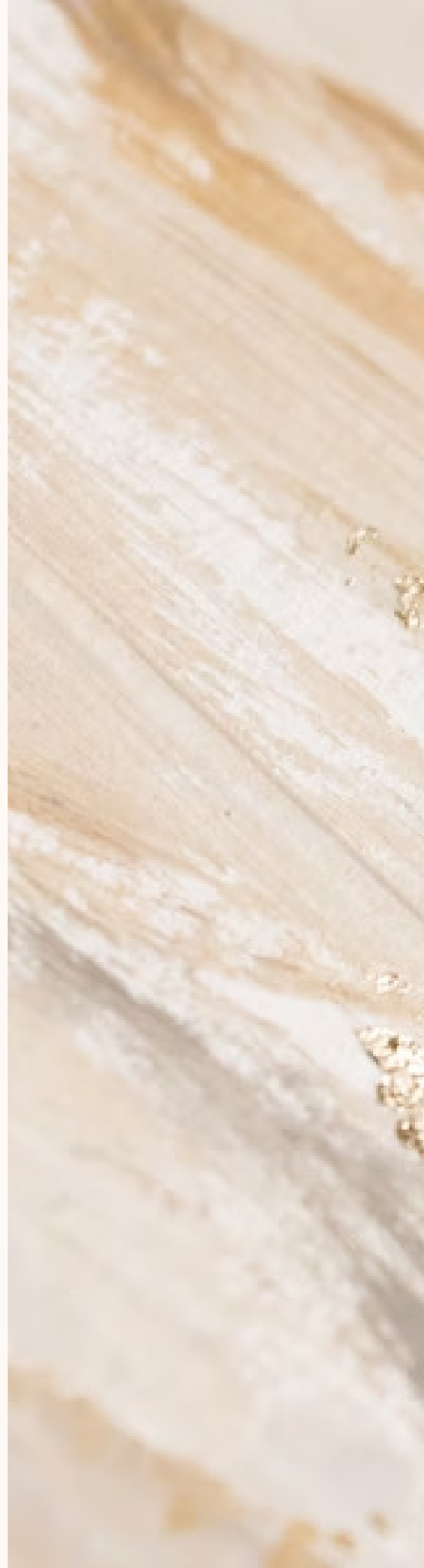
INNERE REISE

Ich lade dich ein, nicht zu überlegen, welche Werte sich gut anhören – sondern welche sich wahr anfühlen. Welche, wenn du sie liest, in dir etwas zum Schwingen bringen.

- Schreib **drei bis fünf Werte** auf, die sich für dich wie ein inneres Zuhause anfühlen – nicht als Anspruch, sondern als Beschreibung dessen, was dich im Kern ausmacht.
- Welcher dieser Werte ist gerade **am stärksten unter Druck**? Wo im Alltag wird er am wenigsten gelebt – von dir selbst oder in deinem Umfeld?
- Eine meiner Handlungsleitlinien ist: **gemeinsam gestalten**. Sie ergibt sich direkt aus meinen Werten. Welche Handlungsleitung ergibt sich aus deinen Werten – ein Satz, der beschreibt, wie du führen, wirken, leben möchtest?

Manchmal hilft es, rückwärts zu schauen: In welchen Momenten warst du ganz du selbst? Was war dort vorhanden – und was fehlte, wenn du dich verloren hast?

- 📄 Schreib auf, was sich gezeigt hat – und welcher Wert, welche Frage oder welche Spannung dich gerade trägt, die du noch nicht wirklich in Ruhe betrachtet hast.



Die Vision halten

AUSRICHTUNG

Ich glaube, dass das Halten einer Vision einer der kreativsten und anspruchsvollsten Akte ist, den eine Führungsperson vollziehen kann. Es hat nichts mit Listen oder Tagesordnungen zu tun.

Was ist deine Vision – für deine Arbeit, dein Führen, dein Leben? Nicht als fertige Antwort, sondern als erstes, rohes Bild: Wofür stehst du auf?

Ausrichten, was wirklich zählt

Es bedeutet, sich immer wieder auf das auszurichten, worum es wirklich geht – auch wenn der Alltag laut ist, auch wenn Einflüsse von außen ziehen, auch wenn es unbequem wird.

Einflüsse ohne Drama

Ist der innere Anker tief genug gesetzt, dann sind diese Einflüsse genau das: Einflüsse. Sie können sich zeigen, und ich muss nicht ins Drama einsteigen. Ich bleibe in meiner Ausrichtung – in dem, womit ich dem Leben diene.

- 📌 Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die rohen, ungedachten Bilder, die am meisten zeigen.

Self-Leadership bedeutet nicht, perfekt zu sein – sondern präsent. Nicht alles zu wissen – sondern verbunden zu sein. Nicht alles zu kontrollieren – sondern zu vertrauen. Und genau hier beginnt Wandlung.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 6

Ich schließe dieses Kapitel mit zwei Fragen – weil der innere Anker oft schon weiß, was der beschäftigte Kopf noch nicht formulieren kann. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Was sich festgesetzt hat

Welcher Moment aus diesem Kapitel – ein Bild, ein Satz, eine Frage – hat sich in dir festgesetzt? Was ist es, das du mitnimmst?

Ein Schritt in Richtung Anker

Wenn du heute einen einzigen Schritt in Richtung deines inneren Ankers tun würdest – was wäre das? So konkret wie möglich.

Was sich verändert hat

Hat sich etwas verschoben – in deiner Haltung, in deinem Körpergefühl, in dem, was du als dein Fundament erkennst? 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 sich gezeigt hat: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht mit einer Methode – beginne im stillen Kontakt mit deinem eigenen Fundament.**