

# Kapitel 8 – In Resonanz treten

## DEIN WORKBOOK

Führung als Beziehungsgeschehen. Wenn wir beginnen, uns selbst ehrlich zu fühlen, setzt etwas ein, das gleichzeitig großartig und beängstigend ist – ein tiefes Verstehen darüber, wie alles zusammenhängt. Wie es wirkt. Wie es funktioniert.

### Neu sehen

Plötzlich sehen wir die Menschen um uns herum anders – werden dankbarer für das, was bereits da ist, und beginnen Freundlichkeit nicht als besondere Geste zu verstehen, sondern als Grundhaltung.

### Von innen nach außen

Was als Aufwachen begann, als leises Spüren, dass da mehr ist – hat sich Schritt für Schritt gewandelt. Zuerst still und innen. Dann auch außen sichtbar. Und jetzt geht es noch tiefer: ins Gestalten.

### Resonanz statt Reaktion

Wer sich selbst führt, verändert auch seine Kommunikation. Nicht mehr, um etwas zu beweisen oder Kontrolle zu behalten – sondern weil man wirklich etwas zu sagen hat, weil man beitragen will.

### Selbstführung als Beitrag

Selbstführung wird zu mehr als einer individuellen Praxis – sie wird zum Beitrag für das, was wir gemeinsam gestalten wollen. Und zu einer Einladung an alle, die uns begegnen.

**Was dich erwartet:** Reflexionsfragen, ehrliche Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, wie du in echte Resonanz mit dir und anderen treten kannst.

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



# Check-in: Wie bist du gerade in Verbindung?

## ANKOMMEN

Wenn du an die wichtigsten Begegnungen der letzten Wochen denkst – wie präsent warst du wirklich dabei? Nimm dir einen Moment, ohne zu bewerten, ohne sofort zu antworten. Einfach wahrnehmen: Wo stehst du gerade?

### **Wirklich da**

Ich war wirklich da – offen, zugewandt, ohne Agenda.

### **Körperlich anwesend**

Ich war körperlich anwesend, aber innerlich woanders.

### **Funktioniert**

Ich habe funktioniert, aber wenig wirklich gespürt.

### **Verbindung fehlt**

Ich merke, dass mir echte Verbindung gerade fehlt.



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

# Was in der Begegnung geschieht

## KERNTHEMA

Es ist schwer in Worte zu fassen, was passiert, wenn jemand wirklich bei sich ist – und zugleich wirklich beim Gegenüber. Wenn kein Drängen da ist, keine versteckte Agenda, kein Bedürfnis, besser zu wissen oder schneller zu sein. Nur Präsenz.

### Ein sicherer Raum

Ich habe oft erlebt, dass genau dort der Wandel beginnt. Nicht in einem spektakulären Moment der Erkenntnis, sondern in einem feinen Innehalten. In einem sicheren Raum, in dem das eigene Spüren plötzlich Gewicht bekommt – der nicht bewertet, nicht besser weiß, nicht schneller will.

### Einander wirklich sehen

In einer solchen Begegnung geschieht ein gegenseitiges Erkennen. Von Mensch zu Mensch. Ein sich wirklich Sehen, jenseits von Rollen, Funktionen, Status. In einer Welt, die immer schneller wird, wird genau das zur Essenz: einander in der Menschlichkeit zu sehen.

Eine Ruhe, die einlädt, wirklich anzukommen – das ist kein Konzept. Es ist eine Haltung, die entsteht, wenn wir bei uns sind. Und die auf andere wirkt, ohne dass wir es erzwingen müssen.

*Wir wirken viel mehr als die, die wir sind – und nicht als die, die wir zu sein glauben. Je mehr wir unsere eigenen Muster erkennen, desto freier wird unser Blick auf das Gegenüber.*



# Reflexionsfragen

## NACHSPÜREN

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

### Räume, die halten

Ich beschreibe einen Raum, der nicht bewertet, nicht schneller will, nicht besser weiß – sondern hält. Hast du solche Räume in deinem Leben? Und bist du selbst manchmal dieser Raum für andere?

### Wenn Präsenz wirklich da war

In Begegnungen, in denen du wirklich präsent warst – was war anders? Was hast du an dir selbst wahrgenommen, was du sonst nicht wahrnimmst?

### Trennende Muster neu betrachten

Ich spreche davon, dass Unfreundlichkeit und Dominanzverhalten keinen Sinn mehr machen, sobald man wirklich versteht, wie sehr sie trennen und kleinhalten. Gibt es Verhaltensweisen – bei dir oder in deinem Umfeld – die du aus dieser Perspektive neu betrachtest?

### Dein persönlicher Beitrag

Selbstführung wird in diesem Kapitel zu mehr als einer individuellen Praxis – sie wird zum Beitrag und zur Einladung. Was könnte dein ganz persönlicher Beitrag sein, wenn du aus deiner wahren Größe heraus handelst?

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

# Impuls: Das Miteinander neu betrachten

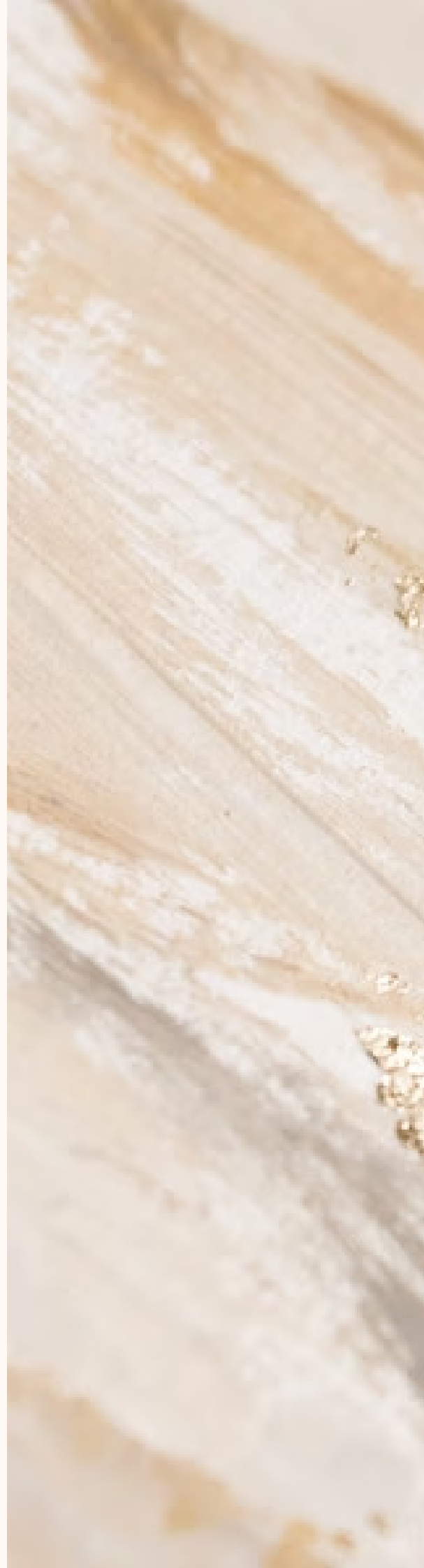
## INNERE REISE

Ich spreche im Kapitel vom goldenen Handwerkskasten – den Erfahrungen, Methoden und Menschen, die uns durch frühere Herausforderungen getragen haben. Wir sind nicht zum ersten Mal in bewegten Zeiten. Was jetzt gebraucht wird, ist nicht mehr Technik – sondern echtes Miteinander.

- Wer stand in schwierigen Phasen deines Lebens wirklich an deiner Seite – und was hat diese Begleitung ausgemacht? Was hat diese Person getan oder verkörpert, **das einen Unterschied gemacht hat?**
- In welcher Beziehung – beruflich oder privat – möchtest du mehr in Resonanz gehen? Was müsstest du dafür in dir selbst **verändern oder loslassen?**
- Was auch immer uns getragen hat in vergangenen Zeiten – Menschlichkeit, Verbindung, echtes Zuhören: **Was davon ist in deinem Alltag gerade sichtbar** – und was wartet noch darauf, gelebt zu werden?

Manchmal hilft es, rückwärts zu schauen: In welchen Momenten hast du echte Resonanz gespürt – gegeben oder empfangen? Was war dort vorhanden – und was fehlte, wenn sie sich verloren hat?

- 📄 Schreib auf, was sich gezeigt hat – und welches Bild von Verbindung dich gerade trägt, das du noch nicht wirklich in Ruhe betrachtet hast.



# Resonanz statt Reaktion

IMPULS: FÜHRUNG IM ALLTAG

Der Prozess echter Selbstführung zeigt sich nicht im großen Auftritt. Er zeigt sich darin, wie wir sprechen und wie wir zuhören. Wie wir Entscheidungen treffen, wenn niemand zuschaut. Wie wir mit Menschen umgehen, wenn es unbequem wird.

Wer sich selbst führt, verändert auch seine Kommunikation. Man redet nicht mehr, um etwas zu beweisen oder Kontrolle zu behalten – sondern weil man wirklich etwas zu sagen hat, weil man beitragen will. In welcher Beziehung möchtest du bewusster in Resonanz gehen – statt nur zu reagieren?

## Kommunikation aus Integrität

Kommunikation wird klarer, eindeutiger und liebevoll bestimmt. Nicht perfekt, aber integer. Ausgerichtet auf ein Miteinander, das trägt. Wo in deiner Kommunikation würdest du gerne mehr Klarheit wagen – auch wenn sie unbequem ist? Was müsstest du dafür loslassen?

## Ausstrahlung als Ergebnis

Diese Ausstrahlung lässt sich nicht trainieren. Sie ist das Ergebnis von innerer Führung, von gelebter Integrität – und von einer Ausrichtung, die nicht auf äußere Belohnung wartet, sondern aus einem stimmigen Inneren heraus handelt.

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

*Selbstführung ist mehr als eine individuelle Praxis. Sie wird zum Beitrag – für das, was wir gemeinsam gestalten wollen. Und zu einer Einladung an alle, die uns begegnen.*

# Check-out: Was nimmst du mit?

## ABSCHLUSS KAPITEL 8

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

### Was sich in dir bewegt hat

Was hat sich in dir bewegt während dieses Kapitels – vielleicht ein Bild, eine Erinnerung, ein Körpergefühl, das du noch etwas bei dir lassen möchtest? Schreib auf, was sich gezeigt hat.

### Eine Begegnung bewusst anders

Wenn du in den nächsten Tagen eine Begegnung bewusst anders gestalten würdest – präsenter, offener, ohne Agenda – welche wäre das? Und was würdest du konkret anders tun?

### Dein persönlicher Beitrag

Selbstführung wird zur Einladung. Was ist dein stimmigster nächster Schritt – in einer Beziehung, in einer Rolle, in einer Haltung, die du verkörpern möchtest?

- ☑ 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 dem, was du bereits an Resonanzfähigkeit in dir trägst.