

Kapitel 9 – Verkörperte Führung

DEIN WORKBOOK

Wie Haltung zur Handlung wird. Es gibt diesen einen Moment, in dem man spürt: Hier ist jemand wirklich da. Kein Maskenspiel, keine Rolle, kein verbales Feuerwerk – sondern eine leise, kraftvolle Präsenz, die den Raum trägt.

Bewusstsein eingewoben

Verkörperte Führung ist kein Anzug, den ich anziehe. Sie ist das, was geschieht, wenn Bewusstsein, Selbstführung und Erfahrung in den natürlichen Rhythmus des Lebens eingewebt sind.

Handeln wird klar

Dann wird Handeln klar. Präsenz magnetisch. Und Verantwortung zu einem inneren Ruf – und nicht mehr zu einer Last.

Integrität im Kleinen

Sie zeigt sich nicht erst auf der großen Bühne – sondern in dem Moment, in dem ich im Gespräch bleibe, auch wenn es unbequem wird. Wenn ich zuhöre, obwohl ich unter Druck bin.

Haltung als Handlung

Eine Haltung, die sich nicht zur Schau stellt, sondern zutiefst dient. Dem Leben, dem Miteinander, der Verantwortung.

Was dich erwartet: Körperübungen, Reflexionsfragen und ehrliche Impulse – damit du erkennst, wo deine Haltung bereits zur Handlung wird und wo sie noch darauf wartet, gelebt zu werden.

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



Check-in: Eine Körperübung zum Einstieg

ANKOMMEN

Ich lade dich hier zu einem kurzen Moment des Ankommens ein – nicht im Kopf, sondern im Körper. Sitz bequem, oder steh auf, wenn dein Körper das möchte. Strecke dich. Atme durch. Und spüre, wie dein Körper gerade gehalten ist.

NO GEMPH Aufrecht und offen

Mein Körper ist aufrecht und offen – ich spüre eine innere Weite.

NO GEMPH Angespannt und eng

Ich bin körperlich zusammengezogen oder schützend geschlossen.

NO GEMPH Schwer und müde

Ich spüre Schwere – mein Körper signalisiert mir, dass er Pause braucht.

NO GEMPH Lebendig und geerdet

Ich bin präsent – sowohl im Körper als auch im Moment angekommen.

- ❓ Was nimmst du wahr, wenn du jetzt einen Moment bei dir bleibst? Wie spiegelt deine Körperhaltung in diesem Moment deinen inneren Zustand wider? Schreib auf, was sich zeigt.

Integrität im Kleinen

KERNTHEMA

Sie ist die Integrität, die sich nicht erst auf der großen Bühne zeigt – sondern in den stillen, alltäglichen Momenten, die niemand sieht. Und die genau dadurch alles formen.

Was sie ausmacht

Im Gespräch bleiben, auch wenn es unbequem wird. Zuhören, obwohl man unter Druck ist. Innehalten, statt schnell zu urteilen. Sich zurücknehmen, um Raum für andere zu lassen. Diese scheinbar kleinen Entscheidungen formen die Kultur, in der wir leben und arbeiten – stärker als jede Maßnahme, stärker als jedes Leitbild.

Das innere Navigationssystem

Verkörperte Führung bedeutet, dass ich mich selbst auch dann nicht verliere, wenn es turbulent wird. Meine Werte sind nicht abhängig vom Gegenüber oder von der äußeren Situation. Sie sind wie ein inneres Navigationssystem – und wenn ich diese Linie halte, auch in herausfordernden Momenten, wird Vertrauen möglich. Immer mehr.

Weil alles, was wir sind, in allem mitschwingt, was wir tun – sind es nicht die großen Gesten, sondern die kleinen Entscheidungen, die unsere Führungskultur täglich neu erschaffen.

Verkörperte Führung wird nicht daran gemessen, wie ich auftrete, wenn alles ruhig ist – sondern wie ich bleibe, wenn es stürmt.



Reflexionsfragen

NACHSPÜREN

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

Innere Führung ausstrahlen

Ich beschreibe einen Menschen, dessen ganzes Wesen innere Führung ausstrahlt – in kleinen Gesten ebenso wie in großen Entscheidungen, weil alles aus der gleichen inneren Quelle kommt. Kennst du Menschen, auf die das zutrifft? Was genau nimmst du an ihnen wahr?

Entscheidungen neu betrachten

Entscheidungen tragen Energie, senden Signale und formen unsere Realität. Ich frage nicht „Was bringt es mir?“ sondern „Worauf zahlt es ein?“ – auf Vertrauen, Beziehung und Menschlichkeit, oder auf Kontrolle, Angst und kurzfristigen Gewinn? Welche Entscheidung der letzten Wochen betrachtest du mit diesem Blick neu?

Mut zur Echtheit

Ich spreche vom Mut zur Echtheit – und davon, dass Masken gerade bröckeln, und das gut so ist. Wo zeigst du dich bereits authentisch in deiner Führungsrolle? Und wo trägst du noch eine Maske, weil die Echtheit sich riskant anfühlt?

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

Verkörperte Führung als tägliche Praxis

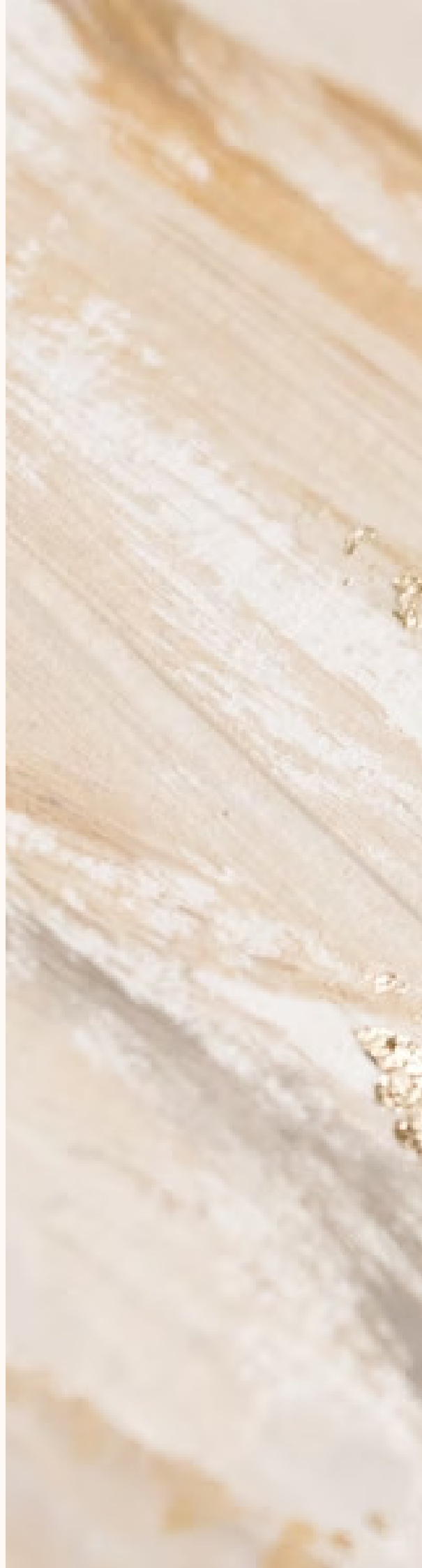
INNERE REISE

Ich beginne meinen Tag mit einem ersten Blick in den Spiegel – und wünsche mir selbst guten Morgen. Das klingt vielleicht klein. Und es ist der erste bewusste Akt der Selbstführung des Tages – die Entscheidung, freundlich mit mir zu sein, bevor die Welt ihre Anforderungen stellt.

- Verkörperte Führung zeigt sich in der Art, wie die ersten Gespräche des Tages geführt werden. Wie auf Fehler reagiert wird. Wie man reagiert, wenn etwas nicht nach Plan läuft. In all diesen Momenten entscheidet sich täglich neu, ob **Haltung zur Handlung wird – oder ob sie Anspruch bleibt**.
- Sie weiß auch um den Rhythmus des Lebens. Um die Kraft der Jahreszeiten, auch wenn Organisationen nicht immer im Einklang mit ihnen laufen. Um die **Notwendigkeit von Pausen und stillen Räumen** – innen wie außen.
- Verkörperte Führung braucht keine aufwendige Routine – sie braucht einen **bewussten Einstieg in den Tag**, der dich mit dir selbst verbindet, bevor das Außen beginnt zu ziehen.

Ich teile meine Morgenpraxis nicht als Vorlage, sondern als Einladung, die eigene zu finden. Was ist dein bewusster erster Akt der Selbstführung – jeden Morgen neu?

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



Impuls: Deine tägliche Praxis

IMPULS: FÜHRUNG IM ALLTAG

Verkörperte Führung zeigt sich nicht im großen Auftritt. Sie zeigt sich darin, wie du deinen Tag beginnst. Wie du auf Fehler reagierst. Wie du mit Menschen umgehst, wenn es unbequem wird – und ob deine Haltung auch dann noch trägt.

Wie beginnt dein Tag gerade – und wie würdest du ihn gerne beginnen? Was ist der Unterschied zwischen beidem – und was sagt er dir über deine gelebte Praxis?

Verkörperung im Alltag

In welchen Alltagsmomenten zeigt sich deine verkörperte Führung bereits – auch wenn du sie vielleicht noch nicht so genannt hast? Was tust du, weil es sich von innen heraus richtig anfühlt? Wo spürst du, dass Haltung und Handlung schon eins geworden sind?

Die wartende Entscheidung

Manchmal braucht es Mut, eine Entscheidung zu treffen, die nicht dem Gewohnten entspricht, sondern dem Wahrhaftigen. Gibt es eine solche Entscheidung, die gerade in dir wartet? Was hindert dich noch – und was würde sich öffnen, wenn du sie träfest?

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

Wenn ich mich zeige, ermögliche ich es auch anderen, sich zu zeigen. Das ist vielleicht die tiefste Wirkung verkörperter Führung: Sie schafft Räume, in denen wir gemeinsam wachsen können – nicht durch Druck, sondern durch Präsenz.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 9

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

Ein Bild, ein Satz, ein Gefühl

Was nimmst du aus diesem Kapitel mit – ein Bild, ein Körpergefühl, einen Satz, der dich begleiten darf? Schreib auf, was sich gezeigt hat und was du noch etwas bei dir lassen möchtest.

Integrität im Kleinen – konkret

Welcher eine kleine Akt der Integrität im Kleinen ist es, den du dir für die kommende Woche vornimmst – nicht als Anspruch, sondern als Einladung an dich selbst? Was wäre dein stimmigster nächster Schritt?

Haltung, die du verkörpern willst

Verkörperte Führung wird zur Einladung an alle, die dir begegnen. Welche Haltung möchtest du in der kommenden Woche bewusst verkörpern – in einer Beziehung, in einer Rolle, in einem Moment, der zählt?

- ☑ 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 verkörperter Führung in dir trägst.**