



INFOS ZUR ZWEITEN FOLGE

GRUNDLAGEN DER SELBSTFÜHRUNG

1. Einleitung

Die zweite Folge widmet sich den Grundlagen der SELBSTFÜHRUNG. Falls Sie es noch nicht zur Vorbereitung getan haben, so lesen Sie bitte in dem Ihnen vorliegenden Kompaktbuch („Von der Vision zum persönlichen Erfolg“) die Seiten 16ff zum Thema.

Mit Bezug zu den letzten Hausaufgaben bitte ich Sie, sich zur Einstimmung in das heutige Thema kurz Ihre gegenwärtige Situation vor Augen zu führen:

- *Wo stehen Sie derzeit in Ihrer Karriere?*
- *Welche besonderen Herausforderungen stehen in den kommenden Monaten an?*

Als Definition für SELBSTFÜHRUNG schlage ich folgendes vor:

Selbstführung umfasst Einstellungen und Methoden zur zielgerichteten Führung der eigenen Person. Selbstführung basiert wesentlich auf Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung und Selbststeuerung.

2. Sieben Felder der Selbstführung

In der Folge stelle ich die Felder kurz vor. Hier das Modell als Grafik:



3. Die besondere Rolle von Vision und Mission

3.1. Vision

„Vision“ bezeichnet ein starkes, prägnantes und wünschenswertes Zukunftsbild eines Individuums (oder einer Organisation), das erreichbar und gleichzeitig herausfordernd ist. Mir ist aus den fast 100 Gesprächen mit Führungskräften und „führenden Kräften“ zum Thema Selbstführung u.a. deutlich geworden, dass es zahlreiche Interviewte gab, die aufgrund einer klaren Vision sozusagen kraftvoll auf Kurs gegangen und zum Erfolg gelangt waren. Allerdings lehren zahlreiche Beispiele (und wohl auch die eigene Erfahrung), dass ein starres Festhalten an einer Vision nicht automatisch zum Erfolg führen muss. Stattdessen sollte die eigene Vision immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden. Reflexionsfragen dazu:

- *Ist meine bisherige Vision noch gültig? Was hat sich im Umfeld wie geändert? Wie habe ich mich geändert?*

3.2. Mission

„Mission“ bezeichnet den eigentlichen Grund, die Daseinserklärung oder auch den Zweck eines Individuums (oder einer Organisation).

Viele meiner InterviewpartnerInnen haben so etwas wie eine Mission, wengleich sie dies nicht immer exakt so bezeichnet haben.

Durch die Definition eines eigenen (Lebens-)Sinnes und Zwecks kann eine klarere Zukunftsplanung entstehen. Mission und Ziele stehen dann in einer konsequenten Beziehung: Wenn ich weiß (oder glaube, zu wissen), wozu ich auf der Welt bin, dann kann ich auch meine Ziele darauf ausrichten.

Das Finden der eigenen Mission ist definitiv ein zentraler Baustein für den persönlichen Erfolg.

Während die Erreichung der eigenen Vision sehr stark von äußeren Einflussfaktoren abhängig ist, so ist die Mission, also die von mir geglaubte Sinnsetzung ungleich stärker von innen her bestimmt.

4. Selbstwirksamkeit

Der Glaube an die Wirksamkeit des eigenen Handelns - die Selbstwirksamkeitserwartung - ist von zentraler Bedeutung. Wir werden darauf auch im Kontext von Selbstsabotage in wenigen Wochen noch einmal eingehen. Ich hatte mich im Podcast SF18 („Selbstwirksamkeit steigern“) bereits diesem Thema gewidmet.

Der Psychologe Albert Bandura hat bereits in den 1970er Jahren ein Konzept vorgelegt, das er „Selbstwirksamkeitserwartung“ (SWE) nennt. Es bezeichnet und ergründet die Erwartung, dass wir aufgrund unseres eigenen Vermögens, insbesondere unserer Kompetenzen, von uns gewählte Handlungen wie von uns gewünscht umsetzen können. Dass wir uns in unserer Wirksamkeit auch freiwillig selbst torpedieren können, darauf hatte ich in der ersten Folge mit Bezug auf die Studie von Markowitz zur Smartphone-Nutzung bereits hingewiesen.

5. Erster Tipp, um Selbstführung zu optimieren

Unternehmen Sie vier Schritte:

- I. **Analyse:** nehmen Sie das Modell der 7 Felder als Tool zur Selbstüberprüfung (Sie finden die Grafik dazu auch im „Material“ - in welchem dieser Felder sehen Sie noch persönliche Engpässe?)
- II. **Eingrenzung:** Fokussieren Sie sich auf einen der festgestellten Engpässe: Worin genau besteht das Defizit aus Ihrer Sicht? Welche Schritte können Sie schon aus eigener Kraft einleiten, um das Problem zumindest einzugrenzen?
- III. **Handlung:** Schreiben Sie in positiver Formulierung auf, wie Sie das Defizit umwandeln wollen. Beispiel - Defizit: Ich habe keine klare Mission, mit der ich meinen Lebenssinn beschreiben kann. Positive, handlungsorientierte Formulierung: Ich erforsche, welchen Sinn ich in meinem Leben setzen kann und entwickle daraus meine Mission. Seien Sie behutsam und liebevoll mit sich selbst, wenn Sie an Defiziten arbeiten.
- IV. **Kontrolle und Korrektur:** Überprüfen Sie in überschaubaren Intervallen (z.B. alle 2 Wochen am Freitagnachmittag, fest im Kalender eingetragen), ob Sie auf dem Weg sind und welche Fortschritte Sie machen. Bedenken Sie, dass grundlegende Veränderungen Zeit benötigen. Wenn nötig, korrigieren Sie Ihren Kurs. Suchen Sie sich Lernhelfer.

6. Zusammenfassung und Transfer

Die Zusammenfassung hören Sie in der Folge...

7. Hausaufgaben

Schriftliche Reflexion - am besten mit der Kladde:

1. Notieren Sie Ihre MISSION: Wie würden Sie diese beschreiben?
2. Frischen Sie Ihre VISION auf: Wie lautet Ihre diesjährige Formulierung? Oder haben Sie vielleicht ein komplettes Bild dazu? Malen Sie es auf!
3. Führen Sie sich den 4-Schritt (Analyse-Eingrenzung - Handlung - Kontrolle/ Korrektur) zur ersten Optimierung Ihrer Selbstführung durch (siehe oben).
Notieren Sie (ggf. in Ihrer Kladde) die 4 Schritte und führen Sie diese aus

Nutzen Sie bitte das eingestellte Material. Wenn Sie selbst passende Links oder Dokumente haben, die zu unserem Thema passen: bitte senden Sie mir diese zu (an office@ld21-academy.de), damit wir sie ggf. allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zukommen lassen können - Danke im Voraus.

8. Ausblick

In der nächsten Folge steht zunächst die Frage an, was wir denn eigentlich unter ERFOLG verstehen. Auf dem Weg „Von der Vision zum persönlichen Erfolg“ ist es sicher ganz hilfreich, über diesen zentralen Begriff zu reflektieren und ihn vielleicht auch neu zu justieren. In diesem Zusammenhang erläutere ich Ihnen auch meine „Gleichung für Erfolg“ (vgl. hierzu auch den Blogbeitrag: „Eine Gleichung für ERFOLG“).