E-Paper
für neue
Abonnenten

WIRKSAMKEIT:
DIE PERSÖNLICHE VISION FINDEN, ZIELE SETZEN, AUF KURS BLEIBEN

10 Lektionen aus der Masterclass Selbstführung

Danke, dass Sie unseren newsletter abonnieren! Als Dankeschön und Bonus erhalten Sie hier wie versprochen exklusiv unser E-Paper „Die persönliche Vision finden, Ziele setzen, auf Kurs bleiben“. In Kurzfassung gebe ich Ihnen nachfolgend 10 Lektionen und Erkenntnisse, die Sie in Ihrer Wirksamkeit als Führungskraft unterstützen sollen. Sie stammen aus unserer Masterclass Selbstführung (hier ist der link zur Infoseite), in der ich unternehmerische Menschen dabei begleite, die eigene Vision zu klären, die Ziele zu checken (und ggf. neu zu bestimmen) und die Steine auf dem Weg zu erkennen und wegzuräumen.

“Ich habe eine klare Zielvorstellung, ich setze viel Zeit ein, bin immer beschäftigt, aber ich bin nicht zufrieden. Wie kann ich gleichzeitig erfolgreich sein und Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln?”
Typische Aussagen meiner Coaching-Kunden – kommt Ihnen das bekannt vor? Als Führungskraft sind Sie immer in Aktion. Täglich wollen Ihre Kunden und Ihre Mitarbeiter Ihre volle Aufmerksamkeit. Gleichzeitig müssen Sie die Trends im Blick behalten, die Zahlen checken und das Unternehmen auf Kurs halten. Natürlich haben Sie auch ein Privatleben, das allerdings häufig zu kurz kommt.

Wo können wir ansetzen? Was hat sich bewährt? Was taugt vor allem im Führungsalltag? Hier meine 10 Lektionen:

Tipp / Turbolader für wirksames Lernen:

Nutzen Sie unbedingt die Links zur Vertiefung, die ich zu jeder der zehn Lektionen angebe!
Ihr
Dr. Burkhard Bensmann

E-Paper für neue Abonnenten

LEKTION 1:
Ich kenne meine Hauptaufgaben und fokussiere mich auf sie

Eine wichtige Erkenntnis aus meiner Beratertätigkeit ist es, dass es für Führungskräfte angesichts der zunehmenden Fragmentierung des Alltags immer wichtiger wird, den Fokus auf die wesentlichen Dinge zu halten. Prüfen Sie für sich, wohin Ihre Zeit geht. Nehmen Sie sich Ihren Kalender, studieren Sie, wann Sie konkret was getan haben, machen Sie sich Notizen dazu. Dann legen Sie den Kalender zur Seite. Am besten Sie suchen sich eine neue Umgebung, machen vielleicht einen Spaziergang und klären dabei, was eigentlich Ihre Hauptaufgaben sind - also die Kerntätigkeiten, für die nur Sie da sind und die Ihre volle Fokussierung benötigen. Zurück am Arbeitsplatz notieren Sie diese (es sollten maximal 5 sein) und vergleichen Sie im Kalender, wieviel Zeit Sie wirklich mit den Hauptaufgaben verbracht haben.

Link zur Vertiefung: Blog-Beitrag „Was eine Dampfmaschine mit unseren Hauptaufgaben zu tun hat“ und Blogbeitrag „Von der Vision zum persönlichen Erfolg - neue Auflage (mit Grafik)

LEKTION 2:
Führung startet bei mir - zuallererst

Für Sie als Chefin, Vorstand, Geschäftsführer oder Abteilungsleiterin geht es darum, sich selbst zu kennen mit allen Stärken und Schwächen, die volle Verantwortung für die eigene Person zu übernehmen und sich auf dieser Basis wirksam selbst auf Kurs zu bringen und zu halten. Das bedeutet, dass Sie Selbstführung beherrschen müssen. Darunter verstehe ich vor allem drei Aspekte: Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung und Selbststeuerung.

Link zur Vertiefung: Podcast-Episode SF50 „Die Sieben Felder der Selbstführung - ein schneller Durchlauf“

E-Paper
für neue
Abonnenten

LEKTION 3:
Ich selbst definiere meinen Erfolg und setze die Kriterien fest

Was verstehen Sie unter „Erfolg“? Hier mein Vorschlag einer Definition: *Erfolgreich ist derjenige, der seine eigenen Fähigkeiten erkennt, entwickelt, zur Anwendung bringt und damit eine beabsichtigte Wirkung erzielt.* Selbstführung schließt daher die kritische Frage nach der Wirksamkeit und den Resultaten meines Tuns als Führungskraft ein: Habe ich mit meinen Dienstleistungen, Projekten oder Produkten einen Nutzen gestiftet? Entscheidend wichtig ist es aus meiner Sicht periodisch zu prüfen, welche Kriterien oder Maßstäbe für mich gelten sollen.

Links zur Vertiefung: Blog-Beitrag „Was bringt Erfolg? es geht um das Lebenswerk“ und Blog-Beitrag „Eine Gleichung für Erfolg“ sowie die Podcast-Episode „Mehrwert und Erfolg“

LEKTION 4:
Ich erkenne und verhindere Selbstsabotage

Einer der größten Widersacher für unseren Erfolg sind wir selbst, und zwar in vielfältigen Formen der Selbstsabotage. Wir müssen uns selbst auf die Schliche kommen, wo und womit wir uns ein Bein stellen. Das kann Eitelkeit sein („Betrunken von der eigenen Wichtigkeit“), falsche Ziele oder auch digitale Überlastung. In seinem Buch „Digital Burnout“ hat Alexander Markowetz erläutert, wie wir zulassen, dass unser Alltag immer stärker fragmentiert wird. Analysieren Sie für sich, wo Ihre Aufmerksamkeit bleibt und trainieren Sie, sich zu fokussieren.

Links zur Vertiefung: Podcast-Episode SF21 „Smartphone-Sucht?“ und Podcast-Episode SF24 „Achtsamkeitspraxis - Tipps für den Führungsalltag“

E-Paper
für neue
Abonnenten

LEKTION 5:
Es gelingt mir, Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen

Erkenne die Möglichkeiten! - erinnern Sie sich an diesen IKEA-Slogan? Unternehmerische Menschen erkunden Ihren „Möglichkeitsraum“ und dehnen - wenn nötig - auch mal die Grenzen aus. Um die eigenen Chancen zu erkennen und dann auch zu nutzen bedarf es u.a. des richtigen Denkrahmens, einer Portion Mut („besser ab und zu entschuldigen als jedes Mal um Erlaubnis zu fragen“) und der Übung in Achtsamkeit. In diesem Kontext gilt auch: take it, change it or leave it. Erkennen Sie die Möglichkeiten, nutzen Sie die Chancen für Veränderungen. Und wenn offenbar keine Chance für Verbesserung besteht, dann nutzen Sie Ihre Energie nicht für das Lamentieren und Jammern, sondern für einen Wechsel in ein anderes System.

Links zur Vertiefung: Blogbeitrag "Erkennen Sie die Möglichkeiten" (mit Grafik) und Podcast-Episode SF02 „Wie ein Unternehmer handeln: Die Dynamische 5“

LEKTION 6:
Meine Basis ist eine klare Mission

Wissen Sie warum Sie auf der Welt sind? Haben Sie eine Mission, die sie selbst definiert haben und die für Sie selbst 100% glaubwürdig ist? Mission meint den eigentlichen Daseinszweck, anders als Vision. Letzteres ist ein Zielbild, dass sehr stark von außen abhängig ist. Nehmen Sie sich eine Auszeit uns definieren Sie ihre Mission, erläutern Sie, wie Sie Ihre Talente in die Welt bringen und sinnvoll einsetzen.

Link zur Vertiefung: Podcast-Episode SF43 „Muße, Reflexion und Planung“

LEKTION 7:
Rituale und Gewohnheiten erleichtern mir das Leben

Die richtigen Gewohnheiten und Rituale sparen Energie ein und helfen uns bei der Fokussierung auf die wesentlichen, die essentiellen Dinge und Tätigkeiten (siehe oben: Hauptaufgaben). Checken Sie Ihren privaten und beruflichen Alltag: welche Standards setzen Sie, welche Checklisten nutzen Sie, welche hilfreichen Angewohnheiten sollten Sie neu „anlernen“? Und welche typischen Handlungen und Verhaltensweisen sind kontraproduktiv und sind zu „entlernen“? Blicken Sie dazu auf die vergangenen 12 Monate zurück!

Links zur Vertiefung: Podcast-Episode SF41 „2016 im Rückblick: War es ein erfolgreiches Jahr?“ und Podcast-Episode SF42 „Selbstmotivation: 5 nachhaltige Ansätze für den Führungsalltag“ (auch als Video)

LEKTION 8:
Ich nutze die Methoden und Instrumente, die zu mir passen

Ich habe in meinen über 150 persönlich geführten Interviews im Kontext von Selbstführung festgestellt, dass viele erfolgreiche Menschen mit Stift und Papier planen. Stellen Sie für sich fest, mit welchen Arbeitsmethoden und mit welchen Instrumenten der Selbststeuerung Sie sich wohl fühlen. Was hilft Ihnen, die Hauptaufgaben im Blick zu haben und Ihre Zeit effektiv (die richtigen Dinge tun) und effizient (die Dinge richtig tun) einzusetzen? Wichtige Erkenntnis für Sie an dieser Stelle: wir müssen die Methoden und Instrumente wählen, die zu uns als Person am Besten passen.

Links zur Vertiefung: Podcast-Episode SF53 „Das Leben vereinfachen - 12 Ansätze“ (auch als Video) und Podcast-Episode SF37 „Die eigene Vision realisieren, Selbstsabotage vermeiden“, auch: Podcast-Episode SF28 „Digitale Instrumente wieder in den Griff bekommen“

E-Paper für neue Abonnenten

LEKTION 9:
Ich habe eine persönliche Lernstrategie

Haben Sie etwa keinen Plan, wie Sie sich selbst weiterentwickeln wollen? Sollten Sie aber, denn Ihre Talente und Fähigkeiten, aber auch Ihre Grauzonen (= Macken) und Schwächen sollten Sie periodisch in den Fokus nehmen. Vielleicht ist es an der Zeit, wieder einmal an einem Präsentationstraining teilzunehmen, da Sie mittlerweile Vorträge o.ä. auf die leichte Schulter nehmen. Zweiter Aspekt: planen Sie Ihre Entwicklungsschritte schriftlich: notieren Sie in einer stillen Stunde, welches Ziel Sie sich im kommenden Jahr hinsichtlich Ihrer Weiterentwicklung setzen.

Links zur Vertiefung: Podcast-Episode SF25 „Die Zukunft des Lernens“, Podcast-Episode SF26 „Erfolgreiche Lernprozesse - Erkenntnisse aus der Hirnforschung“ und Blogbeitrag „5 Hebel, um das Lernen zu fördern“ (mit link zum pdf meines Fachartikels)

LEKTION 10:
Ich führe meine persönliche Planungsklausur durch

Prüfen Sie turnusgemäß (mindestens 1x pro Jahr), welche Fortschritte Sie gemacht haben und was vielleicht in den Hintergrund geraten ist. Dies ist für mich eine wesentliche Erkenntnis aus Forschung und eigener Beratererfahrung: wir brauchen mit A-Priorität festgesetzte Reflexionszeiten, also Planungsklausuren in eigener Sache, bei denen wir systematisch nicht nur unsere Zielerreichung überprüfen, sondern auch eine möglichst große Flughöhe einnehmen, um Muster, Gewohnheiten und komplexe Zusammenhänge überhaupt erst erfassen und bewerten zu können. Investieren Sie in diese Eigenzeit!

Links zur Vertiefung: Blogbeitrag „Planungsklausur: Kreative Auszeit“ und Blogbeitrag „Tipps für die eigenen Auszeiten“ (mit Video)

E-Paper
für neue
Abonnenten

Ziehen Sie Konsequenzen - legen Sie los!

Wie haben Ihnen die 10 Tipps / Lektionen gefallen? Nehmen Sie sich die Zeit, schreiben Sie Ihre Gedanken zu den Lektionen in Ihre Kladde oder Ihren PC und vor allem: ziehen Sie Konsequenzen!

Als newsletter-Abonnent werden wir Sie auch in Zukunft mit Anregungen, Tipps, Ideen und Quellen versorgen, damit Sie Ihre persönliche Vision finden, sich attraktive Ziele setzen und mit Kraft auf Kurs gehen können.

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind und intensiver daran arbeiten wollen, Ihre persönliche Wirksamkeit zu steigern, dann laden wir Sie zu unserer Masterclass Selbstführung ein.

Wirksamkeit steigern: Die Masterclass Selbstführung startet wieder

In der Masterclass Selbstführung - Untertitel: Von der Vision zum persönlichen Erfolg - dreht sich alles um unternehmerische Menschen, die sich eigenverantwortlich weiterentwickeln wollen. Wir bieten ein innovatives System an, mit dem Sie dann und dort lernen, wenn es für Sie am Besten passt.

Hier geht es zur Infoseite: **Zur Infoseite**