



Hallo Anna,

was macht deine Selbstführung so besonders?

Sie besteht nicht nur aus der einen oder anderen Einzel-Stärke. Sie ist eine Kombination, die man in dieser Form selten sieht und die dich unverwechselbar macht:

Du denkst schnell, handelst fokussiert – und willst nicht einfach beschäftigt sein, sondern Wirkung erzielen.

**Selbstführung heißt für dich: keine Nebenschauplätze, sondern das Wesentliche im Blick zu behalten.**

Du gibst nicht jeder Ablenkung nach, weil du weißt, was du dir vorgenommen hast. Du brauchst keine ständige Kontrolle von außen – du bist dir selbst genug Antrieb.

### Ein Tipp für dich:

Nimm dir Raum für Reflexion – nicht nur für Aktion. Selbstführung bedeutet nicht, dich ständig zu pushen, sondern zu verstehen, was dich wirklich antreibt. Erlaub dir, in dich reinzuhören. Genau da liegt dein größter Hebel.



Worauf du dich freuen kannst:

### 4 Aufgaben der Selbstführung

Selbstführung klingt groß.  
Ist sie auch.

Deshalb zerlegen wir sie in vier kleine, lösbare Teilaufgaben.

1. Überforderung verhindern
2. Mentale Souveränität
3. Physische Resilienz
4. Sinn und Richtung finden

Deine persönliche Auswertung zum Entwicklungsbaustein: Selbstführung basiert auf:

- ✓ Selbstbild + Fremdbild
- ✓ Peer-Feedback von 12 Personen



### Aufgabe 1: Unter- und Überforderung verhindern

Überforderung kann sich anfühlen wie...ständiger Druck, innere Getriebenheit, wenig echte Ruhe – auch wenn du objektiv erfolgreich bist. Gefahr: **Burn Out**.

Unterforderung dagegen fühlt sich oft subtiler an – wie innere Leere, Langeweile oder das Gefühl, unter deinen Möglichkeiten zu bleiben. Gefahr: **Stillstand**.

Beides nicht gut.

**Dein Feedback zeigt eindeutig: Du kannst dich auf dich selbst verlassen.**

Du kommst ins Handeln, auch wenn nicht alles perfekt ist. Du denkst lösungsorientiert, erkennst, wann „gut genug“ reicht und setzt Prioritäten, wenn andere noch sortieren. Gerade in komplexen Situationen hilft dir dein Pragmatismus, die Kontrolle zu behalten. Das schützt dich vor dem Gefühl, in Details zu versinken oder dich selbst zu verlieren.

### Ein Tipp für deinen Alltag:

Lerne, deine 80 %-Lösung zu erkennen und bewusst als gut genug zu akzeptieren. Wer zu lange an der 100 %-Lösung feilt, kommt oft zu spät ins Tun.

Finde deinen persönlichen „Wirkungspunkt“ – dort, wo Einsatz und Ergebnis in einem guten Verhältnis stehen.

Bei Überforderung hilft er dir, rechtzeitig die Bremse zu ziehen. Bei Unterforderung bringt er dich gezielt ins Handeln.

Denn: Nicht alles braucht 100 %. Aber das, was zählt, braucht deinen echten Fokus.

## Aufgabe 2: Mentale Souveränität



**Mentale Souveränität ist die Königsklasse der Selbstführung.**

Nicht alles glauben, was du denkst.  
Nicht alles fühlen, was andere auslösen.  
Nicht alles tun, was sich gerade dringend anfühlt.

Das ist Souveränität. Und sie entscheidet darüber, ob du dich steuerst oder vom Außen gesteuert wirst.

Du bringst schon sehr viel mit. Entwicklung bedeutet auch auf seine Potenziale zu schauen.

**Was du zukünftig noch mehr in den Blick nehmen kannst:**

Nicht alles, was dringend wirkt, ist auch wichtig. Wenn du dein inneres Warum schärfst, fällt es leichter, Prioritäten zu setzen und dich nicht von anderen Erwartungen bestimmen zu lassen. In deinem Feedback zeigen sich klare Anzeichen für ein wachsendes Gespür für das, was dir wirklich wichtig ist. Trainiere diesen Muskel.

So könnte es weitergehen:

**Probiere diesen Tipp aus:**

Schreibe dir morgens ein Ziel auf, das nur dir wichtig ist und verteidige es liebevoll gegen den Sog von außen.

**Eine Aufgabe für dich:**

Mentale Souveränität beginnt, wenn du deine Richtung kennst, nicht die der anderen.

Wähle morgen bewusst eine Aufgabe, die zu deinem Warum passt und schiebe sie ganz oben auf deine Liste.

## Aufgabe 3: Physische Resilienz

**Selbstführung beginnt nicht im Kopf – sondern im Körper.**

Fokus, Ausgeglichenheit, Antrieb und Selbstkontrolle hängen direkt von deinem körperlichen Zustand ab.

Vier Faktoren beeinflussen deine physische Resilienz entscheidend:

- Ernährung (z.B. Verzicht auf Zucker und verarbeitete Lebensmittel)
- Schlaf (z.B. Tiefschlaf-Phasen vor Mitternacht)
- Bewegung (z.B. wenig sitzen, Aktivität in der Natur)
- Atmung (z.B. tiefes ein- und ausatmen)

Ist dein Körper im Ungleichgewicht, gerät dein ganzes System ins Wanken – von deinem Denken bis zu deiner Motivation.

Wer seinen Körper ignoriert, sabotiert seine Fähigkeit, sich selbst zu führen. Wer ihn ernst nimmt, aktiviert sein volles Glücks-Potenzial.

**Dein Feedback zeigt, das meisterst du bereits mit Leichtigkeit:**

Du liebst Strukturen – auch wenn es um dich selbst geht. Wenn du Ernährung, Schlaf oder Bewegung als System begreifst, das du steuern kannst, wird Selbstfürsorge planbar.

Was du noch für dich tun kannst:



**Wie wäre es hiermit?**

Tracke drei Tage lang deinen Schlaf und deine Bewegungszeit nicht zur Kontrolle, sondern um Klarheit zu gewinnen.

**"Bevor du etwas tun kannst, musst du die Person werden, die etwas tut."**

Nimm dir nicht nur vor, dein Verhalten zu ändern. Verschaffe deinem Selbstbild ein Update!

Nicht: „Ich esse weniger Fastfood.“

Sondern: „Ich bin ein sportlicher Mensch, der sich gut ernährt.“



Ziele erreichen fühlt sich gut an.  
Aber nur kurz.  
Denn unser Gehirn ist ein Meister der Anpassung.

**Dein Feedback zeigt ganz deutlich, du hast bereits alles an Board.**

Ein Satz, der mehr bewegt, als du denkst.

**SCHNELLER. LEICHTER. MEHR ERREICHEN. IM JOB UND IM LEBEN.**

