

Sich selbst führen – Innere Kraft und Stabilität für den Arbeitsalltag

Wie gut geht es Ihnen mit sich selbst?

Wettbewerb, Zeit- und Erfolgsdruck bringen viele Menschen dazu sich selbst zu vernachlässigen und zu verausgaben. **Das persönliche Wohlbefinden ist die Basis für langfristigen Erfolg als Führungskraft.** Manfred M. ist an seine Grenzen gelangt. Sein Verantwortungsbereich hat sich in den letzten Jahren verdoppelt – zugleich hat er die hohen Umsatzziele des letzten Quartals nicht erreicht. Er selbst ist unzufrieden, seine Teammitglieder sind unmotiviert und zeigen Leistungsschwächen. Zu Hause ist die Situation mit der Familie sehr angespannt. M schafft es nicht mehr abzuschalten, alle bisherigen Erfolgsrezepte scheitern und seine Antriebskraft ist am Tiefpunkt. **Wie findet M seine Kraft wieder?**

Führungskräfte haben eine doppelte Verantwortung – für sich selbst und die Mitarbeiter/innen. Um erfolgreich zu sein, ist es wichtig bei sich selbst zu beginnen. Menschen, die sich selbst bewusst führen und weiterentwickeln, schaffen es auch andere zu führen. Die eigene innere Stabilität ist ausschlaggebend für die Authentizität als Führungskraft und den Erfolg beim Führen von anderen. **Überlastung ohne Erholungsphasen führt schleichend zur inneren Antriebslosigkeit und Erschöpfung.** Dies geschieht über eine längere Zeit und wird oft von anderen schwierigen Umständen im Außen begleitet. Das Erkennen der Verhaltensmuster, die diesen Prozess fördern und der eigenen Grenzen ist der erste Schritt zur Klärung und Lösung der Situationen.

Ein Schlüssel dafür ist das Bewusstsein über die persönlichen Qualitäten und Ressourcen. Das bedeutet die eigenen Stärken, Schwächen und die Bedürfnisse zu kennen. Gleichzeitig die laufenden Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Arbeitsalltag zu reflektieren und mögliche Lernschritte abzuleiten und zu setzen.

- Welche Verhaltensmuster blockieren, welche unterstützen mich?
- Wo gibt es sinnvolle Alternativen in meinen Handlungsweisen? Was kann ich anders machen?
- Wo sind meine Ressourcen und wie setze ich sie ein?
- Was brauche ich, um erfolgreich zu arbeiten?
- Wie tanke ich meine Kraft?

Eine regelmäßige Selbstreflexion hilft dabei Erfahrungen bewusst zu verarbeiten, daraus zu lernen und sich laufend weiterzuentwickeln. Gerade in schwierigen Zeiten ist es hilfreich von außen Unterstützung und Feedback einzuholen. Einen empfehlenswerten Einstieg dazu bietet ein Persönlichkeitsprofil, das die Verhaltenspräferenzen und Handlungsweisen im Alltag und im Stress erfasst, wie der [Golden Profiler of Personality \(GPOP\)](#). Dabei ergeben sich konkrete Hinweise zur Stärkung der eigenen Person und Optionen im Umgang mit den Schwachstellen.

Die regelmäßige Arbeit an und mit sich selbst wird oft unterschätzt. Führungskräfte die sich ihrer Vorbildwirkung bewusst sind und sich selbst aktiv stärken, schaffen es ihre Mitarbeiterinnen zu motivieren. Daher ist es umso wichtiger innere Kraft und Stabilität zu finden um sich selbst durch die Turbulenzen im Arbeitsleben zu führen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, um Ihre Erfahrungen und Emotionen aus dem Arbeitsalltag zu reflektieren und Ballast zu verarbeiten. Mit neuen Impulsen gewinnen Sie und meistern auch ungeplante Turbulenzen im Arbeitsalltag.

Gerne unterstütze ich Sie persönlich bei Ihren individuellen Fragestellungen. Ich freue mich auf eine Kontaktaufnahme: contact@isabella-dinstl.com

