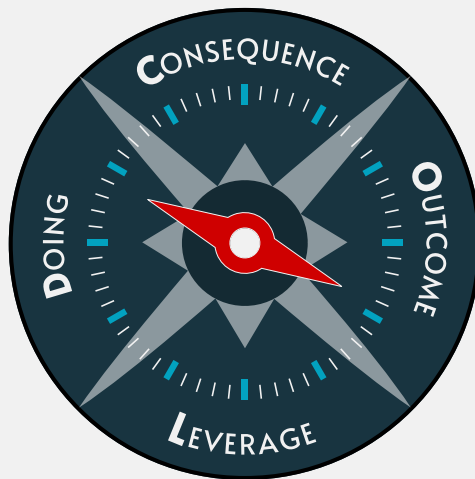




Dein Workbook

C.O.L.D. Water Lead

MIT MIRJAM BERLE

Inhaltsverzeichnis



01

Einleitung

- 1.1. Deine Stabilität – dein Anker
- 1.2. Der C.O.L.D. Water Compass

02

Consequence

- 2.1. Deine Erkundungsfragen
- 2.2. Deine Vertiefungsfragen
- 2.3. Deep Dive: Glaubenssätze umwandeln
- 2.4. Deep Dive: Emotionen benennen

03

Outcome

- 3.1. Deine Erkundungsfragen
- 3.2. Deine Vertiefungsfragen
- 3.3. Deep Dive: Werte erkennen und benennen
- 3.4. Deep Dive: Navigationshilfe Werte-Rad

04

Leverage

- 4.1. Deine Erkundungsfragen
- 4.2. Deine Vertiefungsfragen
- 4.3. Deep Dive: Stärken identifizieren
- 4.4. Deep Dive: Stärken gezielt neu ausrichten

05

Doing

- 5.1. Deine Erkundungsfragen
- 5.2. Deine Vertiefungsfragen
- 5.3. Deep Dive: Motivationsmuster erkennen
- 5.4. Deep Dive: Kommunikationsstark überzeugen

Deine Stabilität – dein Anker

In Zeiten, in denen Herausforderungen wie tosende Wellen auf dich einstürzen, brauchst du einen stabilen inneren Anker, um dich und dein Team sicher durch unsichere Zeiten zu navigieren.

Das C.O.L.D. System ist genau dieser Anker für Führungskräfte wie dich. Damit habe ich einen ganzheitlichen Ansatz entwickelt, der sowohl die emotionalen als auch die strategischen Aspekte von Führung berücksichtigt. Du bekommst damit ein praxisorientiertes und individualisierbares Tool, das sich an deinen persönlichen Bedürfnissen und Herausforderungen orientiert.

Dieses Workbook begleitet dich dabei, mithilfe von C.O.L.D. in stürmischen Momenten jederzeit die nötige Klarheit, Orientierung und Stärke zu bewahren. Tauche ein und lass dich von der Essenz dessen inspirieren, was mir im Sturm immer wieder Orientierung gegeben hat. Damit kannst auch du in den turbulentesten Situationen den optimalen Kurs finden und halten. So navigierst du dich und dein Team auch im Wandel jederzeit sicher und erfolgreich ans Ziel.



*Herzlich,
Mirjam*

C.O.L.D. WATER COMPASS

Mein Erfolgssystem mit besonderer Wirkkraft – für deine Führungskraft im Wandel.



CONSEQUENCE

Innehalten statt Losrennen! Verstehe, was dich bewegt, identifiziere Ursachen und schärfe deinen Blick fürs Wesentliche.

OUTCOME

Dein Ziel, dein Wert! Finde Klarheit, setze Meilensteine und bestimme deinen Zielhorizont, um Erfolg im Wandel zu navigieren.



LEVERAGE

Deine Hebel sind dein Erfolg! Identifiziere verfügbare Stärken, lerne aus Erfahrungen und nutze Vorbilder, um den Wandel zu navigieren.

DOING

Dein nächster Schritt zählt! Finde Flexibilität, richte deine Hebel aus und gehe mit Zuversicht voran. Damit zeigst du Führungskraft.



CONSEQUENCE



Bevor du einen Sturm meisterst, gilt es, deine Ausgangslage zu verstehen. Beginne daher mit einer gründlichen Standortanalyse. Mach dir bewusst, was genau für dich aktuell problematisch ist. Schau genau hin: Welche Ursachen, Hintergründe oder Zusammenhänge erkennst du? Wie wirken sie auf deine Wahrnehmung und wie auf dein Tun?

***Angst raus –
Vertrauen rein!***

*Was kann dir in dieser
Situation
schlimmstenfalls
passieren?*

Es ist essenziell, Ursachen und Wirkung vollständig zu durchdringen. Hier bekommst du Fragen, die dir deine Perspektive auf die Situation bewusst machen. Was passiert, wenn du nichts tust, wenn alles beim Alten bleibt? Was geschieht, wenn du dich der Situation stellst? Was liegt in deiner Hand? Wichtig ist: Hier geht es noch nicht um Lösungen. Diese stehen später im Fokus. Jetzt geht es darum, Ausgangslage, Situation und Wahrnehmung genau zu durchleuchten. Je besser du verstehst, welche Aspekte dich wie beeinflussen oder bewegen, desto leichter kannst du damit umgehen.

1. DEINE ERKUNDUNGSFRAGEN

Was ist die tatsächliche Konsequenz, das Ausmaß der Situation –
verglichen mit deiner subjektiven Wahrnehmung?

1.

Was kann schlimmstenfalls passieren?



2.

Was genau macht dir daran Angst oder Sorgen?



3.

Was kannst du unmittelbar selbst kontrollieren oder beeinflussen?



4.

Was liegt außerhalb deiner Kontrolle, deines Einflussbereichs?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

Welche tiefergehenden Erkenntnisse kannst du noch über die Situation gewinnen?

1.

Welche tiefergehenden Erkenntnisse kannst du noch über die Situation gewinnen?



2.

Welche positiven Seiten hat diese kritische Situation oder diese Angelegenheit für dich?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

3.

Was würdest du vermissen, wenn du diese Situation, oder diese Angelegenheit löst?



4.

Welche Konsequenzen oder Auswirkungen hat es, wenn du die Angelegenheit nicht angehst oder die Situation nicht löst?



5.

Wer ist noch involviert?



6.

Wen oder was brauchst du / könnte dir helfen, die Angelegenheit oder die Situation zu lösen?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

7.

Mal angenommen, ein/e Kollege/in, der/die du sehr schätzt, wäre in der gleichen Situation, wäre vergleichbar? Was wäre anders?



8.

Welche unangenehme Frage solltest du dir noch stellen, deren Antwort nur du selbst erfahren darfst?



Deep-Dive-Aktivität: Welche Glaubenssätze behindern dich?

Deine Überzeugungen und Glaubenssätze prägen deine Führungsentscheidungen maßgeblich.

Sie agieren als Filter für deine Sicht auf die Welt und formen deine individuellen Erfahrungen. Diese oft tief verwurzelten "Wahrheiten" beeinflussen, wie du Situationen und Menschen wahrnimmst und können sowohl Blockaden als auch Katalysatoren deiner Führungsstärke sein.

Das Bewusstsein und die Reflexion dieser Glaubenssätze ermöglichen es dir, sie gezielt zu nutzen und deine Führungsstärke optimal zu entfalten.

Der folgende Fragebogen macht dir diese inneren Überzeugungen bewusst und hilft dir dabei, sie umzuwandeln.

Lass dich nicht länger behindern, nutze ihre Kraft in deinem Sinne!

1.

Stärken identifizieren: Welche Kernkompetenzen und Fähigkeiten zeichnen dich als Führungskraft aus? Was sagen andere über deine Stärken? Liste alle auf.



2.

Beschränkende Glaubenssätze: Welche Überzeugungen oder Gedanken halten dich manchmal davon ab, Entscheidungen zu treffen oder voranzukommen? Liste alle auf.



3. GLAUBENSSÄTZE UMWANDELN

- 3. Bestärkende Glaubenssätze:** Denke an eine Zeit zurück, in der du besonders erfolgreich warst. Welche positiven Glaubenssätze hattest du in dieser Zeit über dich selbst?



- 4. Blockaden erkennen:** Von welchem der beschränkenden Glaubenssätze glaubst du, dass er dich am meisten daran hindert, deine Ziele als Führungskraft zu erreichen?



- 5. Ursprung ergründen:** Überlege, woher dieser beschränkende Glaubenssatz stammt. Gab es ein prägendes Ereignis oder eine bestimmte Person, die zu dieser Überzeugung beigetragen hat?



- 6. Objektive Betrachtung:** Denke an die Person oder das Ereignis, das diesen Glaubenssatz beeinflusst hat. Hand aufs Herz: Wie zuverlässig, objektiv oder allgemein gültig war/ist diese Quelle?



3. GLAUBENSSÄTZE UMWANDELN

7. **Evidenzprüfung:** Gibt es konkrete Beispiele oder Situationen, in denen dieser Glaubenssatz nicht zutraf? Liste diese auf.



8. **Kosten-Analyse:** Welchen negativen Einfluss hat dieser beschränkende Glaubenssatz auf deine täglichen Entscheidungen und Handlungen als Führungskraft? Was kostet er dich?



9. **Nutzen-Analyse:** Was könntest du gewinnen, wenn dieser Glaubenssatz nicht länger vorhanden wäre?



10. **Zukunftsprojektion:** Wie würde sich deine Führungsstärke in den nächsten 12 Monaten verändern, wenn du diesen beschränkenden Glaubenssatz loslassen könntest?



3. GLAUBENSSÄTZE UMWANDELN

11.

Neuausrichtung: Mal angenommen, das Gegenteil des beschränkenden Glaubenssatzes wäre wahr, wie würde es für dich klingen? Formuliere den Satz in sein Gegenteil um.



12.

Bestätigung: Welche konkreten Beispiele oder Situationen fallen dir ein, in denen dieser Glaubenssatz so oder so ähnlich zutraf? Liste mindestens eine auf.



13.

Anwendung: Welche neue Perspektive auf die aktuelle Situation gibt dir dieser neue, bestärkende Glaubenssatz? Liste diese auf.



Nachdem du nun tief in deine Überzeugungen eingetaucht bist, hast du die Möglichkeit, sie bewusst zu gestalten und für dich arbeiten zu lassen.

Nutze diese Erkenntnisse insbesondere auch, um besser zu verstehen, was dich in schwierigen Situationen bewegt. Das befähigt dich

als Führungskraft noch stärker und zielgerichteter zu agieren. Deine neu gewonnene Klarheit wird dir dabei helfen, Hindernisse zu überwinden und deine Ziele zu verwirklichen.

Glaubenssätze sind mächtig – lass sie für dich arbeiten, anstatt gegen dich!

Deep-Dive-Aktivität: Welche Emotionen beeinflussen dich?

Finde heraus, welche Emotionen deine Wahrnehmung und dein Handeln beeinflussen.

Diese Aktivität hilft dir, deine Emotionen zu erkunden und zu verstehen. Es geht darum, deine Emotionen möglichst konkret zu benennen. Das hilft dir, bewusster damit umzugehen und Situationen leichter zu navigieren, in denen dich unerwünschte Emotionen möglicherweise überrollen oder behindern.

Nutze das Rad der Emotionen, um deine Emotionen möglichst konkret zu benennen.

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn du:

- Dein Selbstbewusstsein steigern möchtest
- Deine Emotionen benennen und einordnen möchtest
- Du Klarheit gewinnen möchtest, was dich in einer bestimmten Situation bewegt.
- Du dich deinen Emotionen bewusst stellen möchtest.

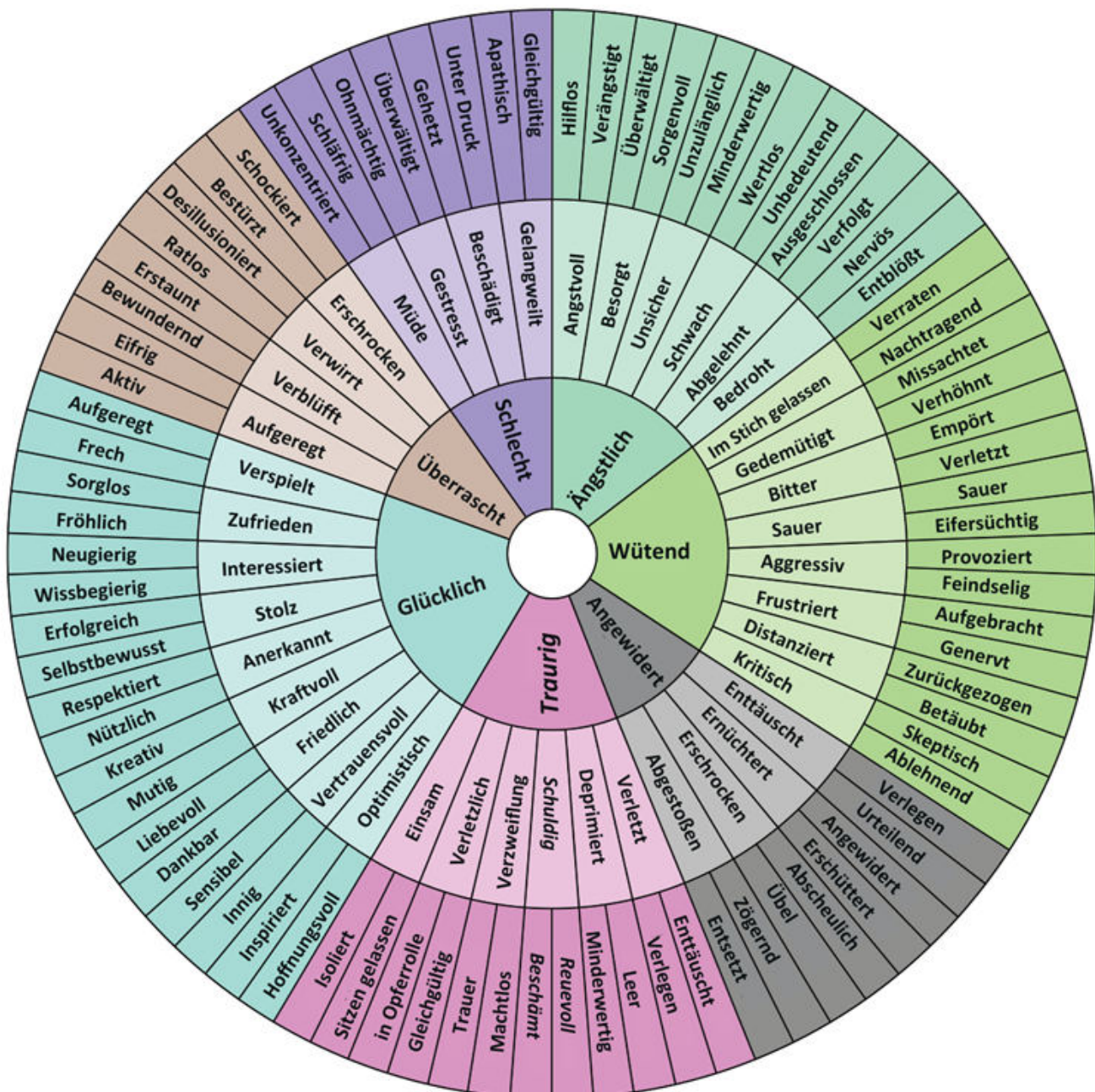
Hilfreiche Reflektionsfragen:

- Was genau ist die Situation?
- Was denkst du gerade?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Welche Emotionen nimmst du konkret wahr?
- Wie beeinflusst das dein Verhalten und dein Handeln?
- Was wäre in dieser Situation ein hilfreicher Gedanke?
- Welche Auswirkung hätte das auf deine Emotion?
- Welche Auswirkung hätte das auf dein Verhalten und dein Handeln?



Tipp: Je ehrlicher du zu dir selbst bist, desto mehr Klarheit gibt dir diese Übung.

Entwickelt von Robert Plutchik



OUTCOME



Deine Klarheit ist der Schlüssel zu deinem Erfolg. Ohne ein klares Ziel vor Augen, ist es schwer, den richtigen Kurs zu halten. Also, was möchtest du erreichen? Was soll für dich am Ende rauskommen? Welches Ergebnis wäre in der aktuellen Situation für dich wünschenswert, sinnvoll und machbar?

***Ist dein Ziel
(dir) was wert?***

*Welches Ergebnis
ist für dich
erstrebenswert und
erreichbar?*

Woran erkennst du, dass deine Situation erfolgreich gemeistert hast?
Geht es dir darum, einfach nur über Wasser zu bleiben? Willst du einen Tag überstehen? Strebst du nach Wachstum? Siehst du in einer schwierigen Situation die Chance deines Lebens? Was genau willst DU erreichen?
Dein Ziel ist nur so viel wert, wie es dir wert ist! Lass deinen Gedanken freien Lauf: Was wäre, wenn es keine Grenzen, keine Hindernisse gäbe? Und vergiss nicht, Meilensteine zu setzen, die dir deinen Weg erleichtern. Setze jetzt den Zielhorizont fest, der in dieser Situation der richtige ist!

1. DEINE ERKUNDUNGSFRAGEN

Welches Ergebnis ist für dich aktuell in dieser Situation erstrebenswert und erreichbar?

1.

Welches positive Ergebnis / welcher Zielzustand ist für dich persönlich aktuell erstrebenswert?



2.

Was kannst du selbst unmittelbar beeinflussen – anstatt, dass du nur auf ein rasches Ende der Situation hoffst?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

Welche tiefergehenden Erkenntnisse kannst du noch über die Situation gewinnen?

1.

Welche neue Idee, Einsicht oder Erkenntnis hast du zur Situation und ihre Auswirkungen auf dich als Führungskraft bisher gewonnen?



2.

Wie könntest du die Situation aktuell noch verschlimmern oder sogar daran scheitern?



3.

Mal angenommen, es gäbe keine Risiken, welche Möglichkeiten oder Chancen bietet dir die Situation?



4.

Mal angenommen, es gibt keinerlei Einschränkungen oder Ausreden, welche Ergebnisse könntest du erzielen, wenn du diese Chance nutzt?



5.

Wenn ein/e Kollege/in, der/die du sehr schätzt, in einer vergleichbaren Situation wäre, was würdest du ihm/ihr als Ergebnis wünschen?



6.

Wann und woran merkst du, dass du die Situation erfolgreich gelöst hast?



7.

Wenn du die Situation gelöst hast, was wirst du tun, denken, hören?
(Die Frage mag ungewöhnlich klingen, sie zu beantworten, lohnt sich!)



8.

Wie schenkst du dir auf dem Weg zum Ergebnis Anerkennung für das,
was du schon erreicht hast?



9.

Wem erzählst du, wenn du dein Ergebnis oder wichtige Meilensteine erreicht hast?



10.

Wie genau würdest du dein gewünschtes Ergebnis beschreiben?
Schreib es auf, formuliere dabei positiv und im Präsens.



Deep-Dive-Aktivität: Was sind deine Grundwerte?

Beantworte folgende Fragen und finde heraus, welche Grundwerte deine Wahrnehmung und dein Handeln beeinflussen.

Unsere Werte sind wie unser Fingerabdruck. Meist unbewusst übertragen wir sie auf alles, was wir gedanklich oder physisch anfassen. Sie prägen unser Empfinden, unser Denken, unser Verhalten genauso wie unsere Kommunikation und Wirkung.

Daher sind Werte eine wichtige treibende Kraft hinter unseren Worten, Entscheidungen und Handlungen. Allerdings erkennen wir ihren Einfluss dabei oft nicht vollständig.

Bei dieser Übung geht es darum, die eigenen persönlichen Grundwerte herauszuarbeiten. Dies ermöglicht die nötige Klarheit, bewusster damit umzugehen.

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn du:

- Dein Selbstbewusstsein steigern möchtest
- Deine Grundwerte besser kennen und verstehen möchtest
- Deine Grundwerte konkret benennen und beschreiben möchtest
- Wertebasierte Konflikte leichter durchdringen und lösen möchtest
- Wertebasierte Führung ermöglichen möchtest
- Deine Karriere werteorientiert ausrichten möchtest

Tipp: Für ein optimales Ergebnis, nimm dir für die Übung Zeit. Schaffe dir eine ungestörte Atmosphäre. Dies ermöglicht es dir, in Ruhe zu reflektieren und deine Gedanken ausführlich zu erkunden. Mache dir Notizen – am besten handschriftlich.

1.

Erinnere dich an drei entscheidende oder bedeutende Situationen in deinem Leben (beruflich oder privat), in denen du große oder wichtige Entscheidungen getroffen hast.

Wenn du drei Situationen gefunden hast, denke darüber nach, weshalb du in diesen Situationen genau diese Entscheidungen getroffen hast.

Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Welche fundamentalen Faktoren waren dir bei diesen Entscheidungen besonders wichtig?
- Wofür warst du bereit, besonders hohe Risiken einzugehen?
- Wozu hast du, ohne viel nachzudenken, „Ja“ gesagt?
- Wozu hast du, ohne viel nachzudenken, „Nein“ gesagt?



2.

Denke nun an drei Situationen, in denen die Handlungen anderer dich tief berührt oder bewegt haben, seien es Menschen, die du persönlich kennst, oder bekannte Persönlichkeiten.

Wenn du drei Situationen gefunden hast, überlege, weshalb genau diese Handlungen dich so tief berührt oder bewegt haben. Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Was an diesen Handlungen hat dich besonders berührt?
- Inwiefern waren diese Faktoren für dich wichtig oder wertvoll?
- Inwiefern haben diese Faktoren für dich einen Unterschied gemacht?
- Was hat dieser Unterschied für dich persönlich bedeutet?



3.

Versuche, dich an drei Situationen zu erinnern, in denen du sehr wütend warst oder etwas dich sehr traurig gemacht hat.

Versetze dich erneut in diese Situationen (auch wenn es eventuell unangenehm ist) und überlege, was dich in diesen Momenten konkret so traurig oder wütend gemacht hat.

Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Was lag dir in diesen Situationen besonders am Herzen?
- Welches persönliche Bedürfnis wurde angegriffen oder verletzt?
- Was macht dieses Bedürfnis für dich wichtig oder wertvoll?
- Inwiefern ist dieses Bedürfnis für deine persönliche Zufriedenheit wichtig?



4.

Überlege nun, welche drei Eigenschaften dein/e Partner/in unbedingt erfüllen muss, damit du eine stabile und erfüllende Beziehung miteinander führen kannst.

Überlege, was diese Eigenschaften für dich derart wichtig macht.

Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Weshalb sind diese Eigenschaften für dich so wichtig?
- Inwiefern machen diese Eigenschaften die Beziehung für dich stabil oder erfüllend?
- Welches persönliche Bedürfnis erfüllen diese Eigenschaften für dich?
- Wenn diese Eigenschaften nicht erfüllt sind, was genau vermisst du dann?



5.

Überlege nun, welche drei Eigenschaften dein/e Vorgesetzte/r unbedingt erfüllen muss, damit ihr produktiv zusammenarbeiten könnt.

Überlege, was diese Eigenschaften für dich derart wichtig macht.

Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Weshalb sind diese Eigenschaften für dich so wichtig?
- Inwiefern machen diese Eigenschaften die Beziehung für dich stabil oder erfüllend?
- Welches persönliche Bedürfnis erfüllen diese Eigenschaften für dich?
- Wenn diese Eigenschaften nicht erfüllt sind, was genau vermisst du dann?



6.

Stelle nun eine gedankliche Verbindung zu deinen Zielen her.

Was sind deine drei wichtigsten Ziele im Leben, die du wirklich erreichen willst?

Warum genau diese drei Ziele?

Schreibe deine Antworten auf.

Hilfreiche ergänzende Reflektionsfragen:

- Falls du diese Ziele erreichst, was werden sie dir bringen?
- Was fehlt dir, wenn du diese Ziele NICHT erreichst?
- Wenn du diese Ziele erreichst, was werden sie dir bringen?
- Wenn du diese Ziele erreichst, was werden sie für dich bewirken?



7.

Schau dir deine Antworten zu den 1-5 noch einmal an.

Schreibe zu jeder deiner Antworten einen Faktor oder Wert auf, der für dich eine wichtige Rolle spielt. Bewerte diese Faktoren nicht - es gibt keine guten

Frage dich:

- Welche Faktoren stechen aus deiner Sicht jeweils hervor?
- Was war die wichtigste Grundlage für deine Entscheidungen in 1?
- Was genau macht die Handlungen in 2 so wichtig für dich?
- Welche deiner wichtigsten Werte wurden in 3 verletzt oder nicht erfüllt?
- Welche der Eigenschaften deiner/s Partnerin/s in 4 stimmen mit deinen Werten überein?
- Welche der Eigenschaften deiner/s Vorgesetzte/n in 5 decken sich mit deinen Werten?
- Auf welche Faktoren oder Werte beziehen sich deine Ziele in 6?



8.

Schau dir jetzt noch einmal alle Werte an, die du in Schritt 7 identifiziert und aufgeschrieben hast. Erstelle nun eine Liste deiner Werte (ohne sie zu bewerten).

Frage dich:

- Welche wiederholen sich?
- Welche stechen besonders hervor?
- Welche sind nicht verhandelbar?



9.

Wähle nun die fünf (etwas weniger oder mehr ist auch ok) Werte aus, die am häufigsten vorkommen oder die dir intuitiv am relevantesten erscheinen. Möglicherweise gibt es Werte, die dich überraschen. Lass dich davon jedoch nicht beirren – manche Werte kommen erst durch bewusstes Suchen ans Licht! Wichtig ist auch: Werte sind nicht per se gut oder schlecht, was du daraus macht, zählt!

Wenn du möchtest, kannst du deine Werte nun auch priorisieren.

Frage dich dann:

- Welcher Wert ist dir persönlich am wichtigsten?
- Welcher an zweiter Stelle und so weiter?



Herzlichen Glückwunsch, du hast deine Grundwerte gefunden!

Deep-Dive-Aktivität: Navigationshilfe Werte-Rad

Das Werte-Rad dient als Navigationshilfe für deine Führungsstärke im Wandel. Es ermöglicht dir, deine Werte mit einer Situation oder Entscheidung abgleichen. Du gewinnst Klarheit darüber, welche Rolle ein bestimmter Wert für dich spielt und wie stark er dich beeinflusst.

So geht's:

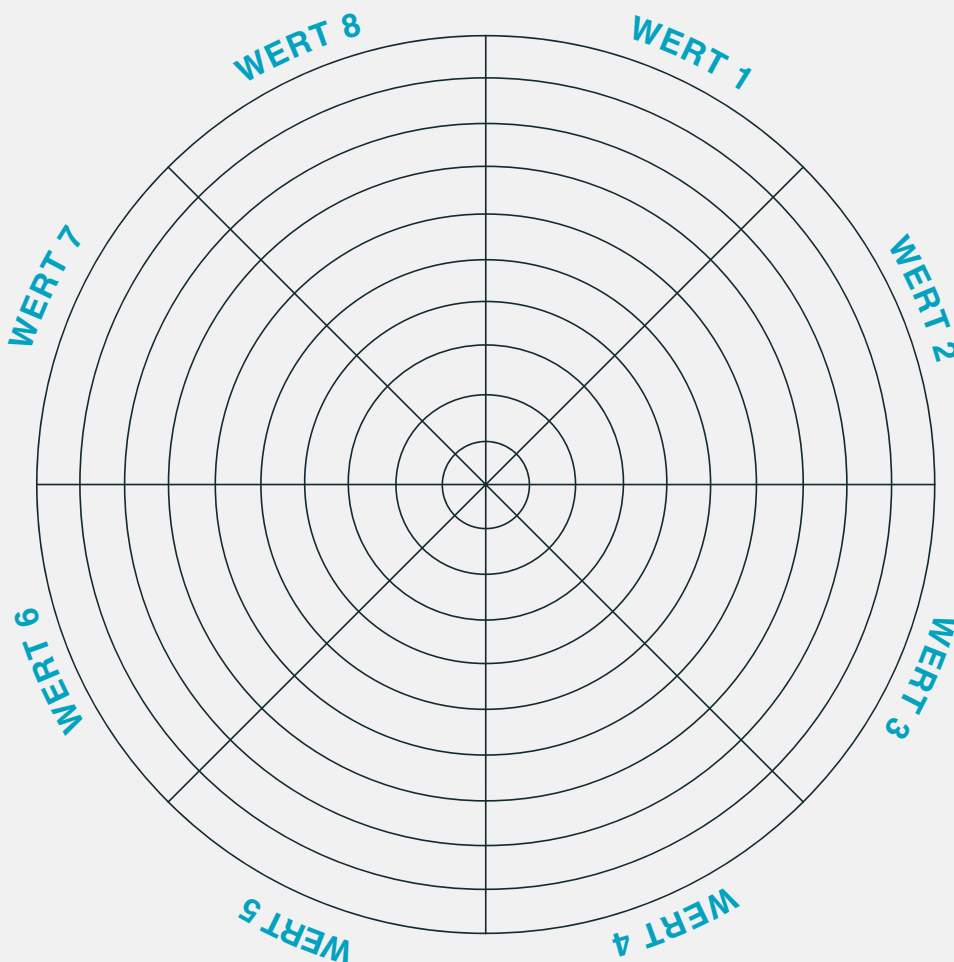
Beschrifte die einzelnen Bereiche des Rads mit deinen persönlichen Kernwerten. Du kannst auch weniger als 8 Werte eintragen. Viel wichtiger ist, dass du deine Werte möglichst konkret benennst. Bewerte dann, wie relevant der Wert in der jeweiligen Situation/Entscheidung ist.

Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 0-10 von innen nach außen.

innen: keine Relevanz

außen: große Relevanz

Wenn du die Werte mit der Situation/Entscheidung abgeglichen haben, erkennst du, wie stark ihr Einfluss auf deine Wahrnehmung ist und inwiefern diese ggf. deine Perspektive auf dein Outcome einschränkt.



LEVERAGE



Deine Hebel beeinflussen deine Erfolgschancen. Im Sturm ist Gold wert, was rasch und unmittelbar einsatzbereit ist. Jedoch ist die Gefahr groß, dass du einen übersiehst! Je mehr Hebel du identifizierst, desto größer ist dein Handlungsrahmen und deine Wirkmacht. Je besser du sie kennst und kombinierst, desto höher deine Chancen, dein gewünschtes Ergebnis zu erzielen.

Frage dich: Welche Stärken und Mittel stehen dir als potenzielle Hebel zur Verfügung? Erwähne dich an Erfolge und Strategien der Vergangenheit. Was hat dir und anderen geholfen, ähnliche Situationen zu meistern? Bei wem könntest du dir wertvolle Anregungen, frische Perspektiven oder starke Partnerschaften holen? Denk um die Ecke! Es gibt sicherlich Vorbilder und Menschen, deren Ansätze du für dich adaptieren und erfolgreich anwenden kannst. Erstelle eine Liste aller deiner Hebel, ohne zu urteilen oder zu bewerten!

***Deine Hebel –
dein Erfolg!***

*Welche Hebel und
Mittel stehen dir
zur Verfügung?*

1. DEINE ERKUNDUNGSFRAGEN

Welche Mittel und Möglichkeiten stehen dir als Hebel selbst zur Verfügung? Hier geht es darum, möglichst viele zu identifizieren. Auch solche, die dir auf den ersten Blick völlig banal erscheinen.

1.

Welche dir verfügbaren Mittel könnten möglicherweise als Hebel dienen, um positiv Einfluss zu nehmen? Liste alle möglichen auf.



2.

Welche Mittel könntest du jetzt sofort aktivieren (z.B. Stärken, Erfahrung, Kompetenzen, Netzwerk)? Liste alle möglichen auf.



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

Welche weitergehenden Hebel und Möglichkeiten kannst du noch finden?
Sei kreativ!

1.

Wie war es, als du das Problem/die Frustration nicht hattest? Welche Möglichkeiten hattest du zur Verfügung?



2.

Wie war es, als du ein vergleichbares Problem/Frustration in der Vergangenheit hattest? Welche Möglichkeiten hast du da genutzt?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

3.

Welche Mittel oder Hebel waren für dich in vergleichbaren Situationen anders und welche waren ähnlich / übertragbar? Liste sie auf.



4.

Was oder wer hat dir in der Vergangenheit geholfen, ähnliche Situationen zu meistern? Liste alle/s auf.



2. DEINE VERTIEFUNGSFRAGEN

5.

Mal angenommen, ein/e Kollege/in, der/die du sehr schätzt, wäre in der gleichen Situation, welche deiner Stärken würdest du anbieten?



6.

Mal angenommen, du könntest alles in deinen Leben ändern oder beeinflussen, was würdest du in dieser Situation tun?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

7.

Welches noch so banale Mittel könntest du als Führungskraft in dieser Situation einfach mal ausprobieren?



8.

Welche Fähigkeit könntest du dir nur für diese Situation von jemand anderem "ausleihen" und ausprobieren?



2. DEINE VERTIEFUNGSFRAGEN

9.

Welche deiner Fähigkeiten hast du möglicherweise noch übersehen und könntest sie zur Liste hinzufügen?



10.

Welches eine Mittel könnte sonst noch als Hebel hilfreich sein, an das du bisher noch nicht gedacht hast?



Deep-Dive-Aktivität: Was sind deine Stärken?

Beantworte folgende Fragen und entdecke, welche deiner Stärken deiner Führungspower Antrieb geben.

Stärken sind ein wichtiger Treibstoff im Wandel. Sie schenken uns Begeisterung, Antrieb, Kraft, Energie und vieles mehr, besonders in den stürmischen Zeiten von Krise und Veränderung. Sie sind die treibende Kraft hinter unserer Inspiration, Kreativität und Durchhaltefähigkeit. Häufig bilden sie jedoch einen blinden Fleck, weil sie uns so leicht und selbstverständlich vorkommen. Umso wichtiger, ist sie bewusst zu identifizieren.

Diese Übung zielt darauf ab, dir deine persönlichen Stärken bewusst zu machen und Klarheit darüber zu gewinnen, inwiefern sie deine Führungsstärke beeinflussen.

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn du:

- Dein Bewusstsein für deine eigenen Stärken steigern möchtest
- Verstehen möchtest, wie deine Stärken dich im Wandel unterstützen
- Deine Führungskraft durch die bewusste Nutzung deiner Stärken optimieren möchtest
- Herausforderungen durch das Verständnis deiner Stärken besser bewältigen möchtest
- Deine Führungseffektivität durch stärkenbasierte Ansätze steigern möchtest
- Deine Karriereziele im Einklang mit deinen Stärken ausrichten möchtest

Mach eine möglichst umfangreiche Liste und nutze sie als Inspirationsquelle für dein Leverage. Bescheidenheit ist in diesem Fall keine Zier! Daher schreib wirklich alles auf, was dir einfällt, und wenn es dir noch so banal vorkommt – jeder Hebel zählt, um deine Führungsstärke im Wandel zu anzureichern!

Tipp: Für ein optimales Ergebnis, nimm dir für die Übung Zeit. Schaffe dir eine ungestörte Atmosphäre. Dies ermöglicht es dir, in Ruhe zu reflektieren und deine Gedanken ausführlich zu erkunden. Mache dir Notizen – am besten handschriftlich.

1.

Welche Tätigkeiten oder Aufgaben in deinem Berufsalltag lösen bei dir pure Begeisterung und Antrieb aus? Bitte beschreibe konkrete Situationen.



3. STÄRKEN IDENTIFIZIEREN

2.

Denk an Momente, in denen du dich besonders kraftvoll und energiegeladen gefühlt hast. Welche Aufgaben oder Herausforderungen standen damit im Zusammenhang?



3.

Wann empfindest du dich als besonders kreativ? Gibt es bestimmte Situationen oder Umstände, die deine kreativen Fähigkeiten anregen?



4.

Identifiziere Situationen oder Aufgaben, in denen deine Leistungs- und Durchhaltefähigkeit besonders gefordert waren? Wie hast du diese Herausforderungen gemeistert?



5.

Welche Projekte oder Aufgaben haben dich in der Vergangenheit besonders inspiriert? Wie hast du diese Inspiration in deinem Führungsstil umgesetzt?



3. STÄRKEN IDENTIFZIEREN

- 6.** Gab es Momente, in denen andere Personen deine Hilfe oder deinen Rat gesucht haben, weil sie eine bestimmte Stärke oder Fähigkeit in dir gesehen haben? Wenn ja, welche waren das?



- 7.** Mithilfe welcher deiner Fähigkeiten sorgst du für Ausgeglichenheit in stressigen Zeiten oder bei schwierigen Entscheidungen?



- 8.** Welches Feedback oder welche Komplimente erhältst du häufig von deinen Kollegen, Mitarbeitern oder Vorgesetzten? Gibt es wiederkehrende Themen oder Eigenschaften, die besonders hervorgehoben werden?



- 9.** Denk an Krisen oder Veränderungen, die du erlebt hast. Welche deiner Fähigkeiten haben dir geholfen, diese zu überwinden oder zu meistern?



3. STÄRKEN IDENTIFIZIEREN

10.

Denk an Situationen, in denen du erfolgreich ein Team oder ein Projekt geleitet hast. Wie haben die Teammitglieder auf deine Führung reagiert? Welche deiner Eigenschaften haben sie besonders geschätzt?



11.

Bei welchen Tätigkeiten oder in welchen Momenten empfindest du eine besondere Leichtigkeit in deiner Führungsrolle?



12.

Welche deiner Stärken möchtest du in Zukunft noch intensiver nutzen oder weiterentwickeln, um noch erfolgreicher und zufriedener in deiner Führungsposition zu sein?



13.

Welche Tätigkeiten in deiner Führungskarriere haben dir besonders viel Erfolg und Zufriedenheit gebracht?



Herzlichen Glückwunsch, du hast deine Stärken identifiziert!

Deep-Dive-Aktivität: Kombiniere deine Stärken neu!

Deine Fähigkeit, in Zeiten des Wandels effektiv zu führen, hängt maßgeblich davon ab, wie geschickt und gezielt du in der Lage bist, deine Stärken immer wieder neu auszurichten.

Dies ermöglicht es dir, überholte Handlungsmuster hinter dir zu lassen und stattdessen innovative Ansätze und Strategien zu entwickeln. So kannst du deine Führungsrolle kontinuierlich weiterentwickeln und sicherstellen, dass deine Führungskraft auch im Wandel bestehen bleibt.

Nachfolgend findest du zwei Ansätze, die dir dabei helfen. Beide zielen darauf ab, deine bereits identifizierten Stärken gezielt neu auszurichten. Sie ermutigen dich, kreativ zu denken, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und neue Kombinationen deiner Stärken zu entdecken.

1. Neue Kombination – neue Stärke

- **Clusterung:** Teile deine identifizierten Stärken in verschiedene Cluster oder Kategorien ein (z.B. Problemlösung, Kreativität, Kommunikation).
- **Kombination:** Versuche, deine Stärken aus unterschiedlichen Clustern miteinander zu kombinieren und überlege, wie du diese Kombinationen gezielt einsetzen kannst.
- **Szenario:** Entwickle für jede Stärken-Kombination ein Szenario, in dem diese Kombination besonders nützlich sein könnte.
- **Feedback:** Diskutiere die entwickelten Szenarien und Kombinationen mit deinem Team oder Kollegen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen.

2. Neue Perspektiven – neue Strategien

- **Identifizieren:** Identifiziere verschiedene Rollen oder Perspektiven, die in der Krisensituation relevant sein könnten (z.B. Kunde, Mitarbeiter, Konkurrent).
- **Einnehmen:** Versetze dich in jede dieser Rollen und betrachte die Krisensituation aus dieser Perspektive. Welche Stärken wären aus dieser Perspektive besonders nützlich?
- **Entwickeln:** Entwickle für jede Perspektive eine Strategie, wie du deine Stärken einsetzen könntest, um die Krise zu bewältigen.
- **Kombinieren:** Kombiniere die verschiedenen Strategien zu einem umfassenden Ansatz, der deine Stärken optimal nutzt.

DOING



In Zeiten des Wandels ist Stillstand keine Option. Jeder Fortschritt erfordert Bewegung, insbesondere wenn es um die Herausforderungen des Wandels geht. Deine Führungsstärke lebt von Klarheit, Stabilität, Flexibilität und Kreativität. Damit kannst du die Hebel deiner Möglichkeiten immer wieder neu am Ziel ausrichten. Du bleibst handlungsfähig, souverän und glaubwürdig.

Überlege: Welche konkreten Schritte sind notwendig, um deinem Ziel näher zu kommen? Dabei geht es nicht darum, dir oder anderen etwas zu beweisen. Es zählt, was dir richtig und umsetzbar erscheint. Nimm mögliche Hindernisse ins Visier, überleg wie du sie überwindest. Wie groß oder klein sollte der erste Schritt sein, damit du ihn mit Zuversicht gehen kannst? Wie würdigst du diesen Fortschritt als Motivation für den nächsten, und so weiter? Nimm dein Ruder jetzt in die Hand und mach dich auf deinen Weg!

***Was ist
dein nächster
Schritt?***

*Welchen Schritt
gehst du heute
noch?*

DEINE ERKUNDUNGSFRAGEN

Welche konkreten Schritte bringen dich weiter? Egal, ob groß oder klein, Hauptsache du gehst sie! Definiere jetzt, wie genau sie aussehen.

1.

Welche Handlungsschritte setzt du konkret als nächstes um, damit du dein gewünschtes Ergebnis erreichst?



2.

Was ist der kleinstmögliche Schritt, mit dem du sofort loslegen kannst?



DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

Welche weiteren Optionen siehst du, um deinen Weg nach vorn zu gestalten? Sammle sie und leite davon deine nächsten Schritte ab.

1.

Was kannst du sofort tun, um das negative Ausmaß der Situation zu verringern – auch wenn es nur ein minimaler Prozentsatz ist?



2.

Was kannst sofort du tun, um das positive Ausmaß zu maximieren – auch wenn es nur ein minimaler Prozentsatz ist?



3.

Welche Schritte kannst du gehen, um wenigstens einen Teil der Situation aus eigener Kraft zu lösen oder positiv zu beeinflussen?



4.

Angenommen, du trägst die komplette Verantwortung für das Ergebnis, welche Schritte würdest du konkret ergreifen, um es zu erreichen?



5.

Welche der Handlungsoptionen, die du bisher identifiziert hast, möchtest du konkret in Angriff nehmen?



6.

Was ist dein erster Schritt zur Umsetzung?



7.

Wann und woran merkst du, dass du den ersten Schritt gemeistert hast?



8.

Wer oder was könnte dich bei der Umsetzung konkret behindern?



2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

9.

Wer kann dich bei der Umsetzung konkret unterstützen oder ermutigen?



10.

Wie schenkst du dir Anerkennung für den ersten Schritt auf dem Weg zum Ziel? Wem erzählst du davon?



Deep-Dive-Aktivität: Motivationsmuster erkennen

Deine Führungskraft im Wandel basiert darauf, neue Pfade zu beschreiten. Oftmals fragen wir uns, warum wir trotz sinnvoller Pläne oder gut durchdachter Schritte nicht ins Handeln kommen und in gewohnte Muster verfallen. Unbewusste Einflüsse spielen hier eine entscheidende Rolle.

Die "Inneren Antreiber" aus der Transaktionsanalyse können Aufschluss darüber geben, was uns bremst oder antreibt. Mit diesem Wissen kannst du Blockaden erkennen und gezielt deinen Handlungsansatz anpassen.

Es gibt fünf zentrale Antreiber, die häufig auftauchen:

1. **Sei perfekt!** – Dieser Antreiber motiviert zu Höchstleistungen, kann aber auch zu Überarbeitung führen.
2. **Mach's anderen recht!** – Hier steht Harmonie im Vordergrund, was allerdings Konfliktvermeidung zur Folge haben kann.
3. **Streng dich an!** – Ein Motor für kontinuierlichen Einsatz, jedoch fördert er auch die Gefahr der Erschöpfung.
4. **Sei stark!** – Dieser Antreiber stärkt das Durchhaltevermögen, kann allerdings emotionale Offenheit hemmen.
5. **Beeil dich!** – Hier steht Effizienz im Vordergrund, was jedoch zu überstürzten Entscheidungen führen kann.

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, deine eigenen Inneren Antreiber besser zu verstehen und zu erkennen. Nimm dir einen Moment Zeit, um die folgenden Fragen in Ruhe zu durchdenken. Deine Ehrlichkeit dir selbst gegenüber ist dabei von größter Bedeutung, denn nur so kannst du echte Erkenntnisse gewinnen und effektive Strategien zur Optimierung deiner Führungskompetenzen entwickeln.

Lies die Beschreibungen und Fragen zu jedem Antreiber sorgfältig durch und reflektiere, inwiefern sie auf dich zutreffen. Setze bei jeder Frage ein Häkchen bei "Ja", wenn du der Aussage zustimmst, oder bei "Nein", wenn du nicht zustimmst.

Denk daran, dass es bei dieser Reflexion nicht darum geht, dich selbst zu bewerten, sondern vielmehr darum, dich selbst zu verstehen und zu wachsen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – der Fokus liegt darauf, dich selbst besser kennenzulernen.

Viel Freude beim Eintauchen und Einsichten gewinnen!

3. INNERE ANTREIBER ERKENNEN

1. Sei perfekt!

Fällt es mir schwer, Aufgaben abzugeben, weil ich denke, dass ich es am besten kann?	JA ☐	NEIN ☐
Setze ich mit selbst oft höhere Standards oft als anderen?	JA ☐	NEIN ☐
Fühle ich mich unwohl, wenn ich nicht die beste Leistung erbringe?	JA ☐	NEIN ☐
Kritisiere ich mich selbst oft, auch wenn andere meine Arbeit loben?	JA ☐	NEIN ☐
Suche ich ständig nach Möglichkeiten, Dinge zu optimieren, selbst wenn sie bereits gut funktionieren?	JA ☐	NEIN ☐

2. Mach's anderen recht!

Gehe ich Konflikten oft aus dem Weg, um Harmonie zu bewahren?	JA ☐	NEIN ☐
Fällt es mir schwer, "Nein" zu sagen, auch wenn es notwendig wäre?	JA ☐	NEIN ☐
Messe ich meinen Wert oft daran, wie zufrieden andere mit mir sind?	JA ☐	NEIN ☐
Opfere ich meine eigenen Bedürfnisse, um anderen zu gefallen?	JA ☐	NEIN ☐
Suche ich ständig nach Bestätigung von Kolleg/innen oder Vorgesetzten?	JA ☐	NEIN ☐

3. Streng dich an!

Fühle ich mich oft erschöpft, weil ich das Gefühl habe, immer mehr tun zu müssen?	JA ☐	NEIN ☐
Glaube ich, dass Erfolg nur durch harte Arbeit erreicht wird?	JA ☐	NEIN ☐
Habe ich das Gefühl, dass ich nie genug tue, egal wie viel ich erreiche?	JA ☐	NEIN ☐
Fällt es mir schwer, Pausen zu machen oder mich zu entspannen?	JA ☐	NEIN ☐
Vergleiche ich meinen Arbeitsaufwand ständig mit dem von anderen?	JA ☐	NEIN ☐

3. INNERE ANTREIBER ERKENNEN

4. Sei stark!

Zeige ich selten Schwäche oder Emotionen am Arbeitsplatz?	JA ☐	NEIN ☐
Fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten, auch wenn ich sie brauche?	JA ☐	NEIN ☐
Glaube ich, dass ich immer die Kontrolle behalten sollte?	JA ☐	NEIN ☐
Fühle ich mich unwohl, wenn andere mich in einer verletzlichen Position sehen?	JA ☐	NEIN ☐
Nehme ich oft die Rolle des "Fels in der Brandung" ein, auch wenn es mir innerlich anders geht?	JA ☐	NEIN ☐

5. Beeil dich!

Fühle ich mich oft gehetzt und unter Zeitdruck?	JA ☐	NEIN ☐
Treffe ich Entscheidungen häufig überstürzt, um schnell Ergebnisse zu sehen?	JA ☐	NEIN ☐
Glaube ich, dass "Zeit Geld ist" und jede Minute zählt?	JA ☐	NEIN ☐
Werde ich ungeduldig, wenn Dinge nicht sofort erledigt werden?	JA ☐	NEIN ☐
Fällt es mir schwer, auf langfristige Ergebnisse zu warten?	JA ☐	NEIN ☐

Welche Inneren Antreiber prägen besonders dein Handeln? Wie fördern oder behindern sie deine Motivation? Welche Schlüsse kannst du für dich persönlich daraus ziehen?

Durch das Bewusstwerden deiner dominanten Inneren Antreiber hast du ein tieferes Verständnis für die zugrunde liegenden Muster erlangt, die deine Entscheidungsprozesse und deine Umsetzung beeinflussen. Dieses Wissen ermöglicht es dir, reflektierter auf Herausforderungen zu reagieren und besser zu erkennen, wann und wie diese Antreiber dein Handeln und deine Richtung bestimmen.

Ziehe Nutzen aus deinen Erkenntnissen: Schärfe deine Umsetzungsstärke, stärke die Verbindung zu dir selbst und meistere neue Wege effizienter. Mit dem Wissen um deine prägenden Antreiber kannst du potenzielle Stolpersteine frühzeitig erkennen und gezielt umschiffen.

Deep-Dive-Aktivität: Kommunikationsstark mit C.O.L.D.

Kommunikationsstärke ist ein Schlüssel für deine Handlungsfähigkeit im Wandel und bedingt damit maßgeblich deine Führungsstärke.

Dieser Reflexionsbogen unterstützt dich dabei, relevante Stakeholder für die Handlungsschritte zu gewinnen. All jene, die entscheidend sind, um dein Outcome zu erreichen. Empathie, Klarheit, Glaubwürdigkeit, aktives Zuhören und der Aufbau von emotionalen Verbindungen sind hierfür unerlässlich.

Die Fragen, basierend auf dem C.O.L.D.-System, sind sorgfältig formuliert, um dir zu helfen, tiefer in diese Aspekte einzutauchen. Sie befähigen dich dazu, eine überzeugende Führungspersönlichkeit zu sein, die weiß, wie man im Wandel handelt, überzeugt und erfolgreich bleibt.

Ein Überblick:

1. **Consequence:** Bewerte die Auswirkungen. Indem du Chancen und Risiken abwägst, adressierst proaktiv Ängste oder Sorgen deiner Zielgruppe und schaffst Vertrauen.
2. **Outcome:** Vermittle klare Ziele und greifbare Meilensteine. Ein fokussiertes Zielbild ermöglicht es dir, andere zu inspirieren und sie für den Weg zu gewinnen.
3. **Leverage:** Betone verfügbare Stärken und Ressourcen, nutze bestehende Erfolge. Binde glaubwürdige Multiplikatoren als Botschafter für deinen Weg ein.
4. **Doing:** Taten sprechen lauter als Worte. Präsentiere bereits unternommene Schritte, wertschätze das Engagement deiner Zielgruppe und sei offen für Feedback.

Denk dran: Es zählt, was ankommt, nicht was du gemeint hast!

1. CONSEQUENCE

1.

Was sind die potenziellen positiven und negativen Auswirkungen meiner Entscheidungen auf meine Zielgruppe?



2.

Welche Bedenken oder Ängste könnten in meiner Zielgruppe aufkommen, und wie kann ich diese proaktiv angehen?



4. ANTRIEB GEBEN – MITSTREITER GEWINNEN

3.

Wie kann ich Unsicherheiten adressieren und Vertrauen in den anstehenden Wandel schaffen?



2. OUTCOME

1.

Welche klaren Vorteile und Ergebnisse kann ich meiner Zielgruppe präsentieren, um sie für meine Vision zu begeistern?



2.

Wie kann ich die langfristigen Ziele mit den kurzfristigen Erfolgen meiner Zielgruppe in Einklang bringen?



3.

Welche Meilensteine kann ich setzen, um den Fortschritt transparent und greifbar zu machen?



3. LEVERAGE

- 1.** Welche Ressourcen und Stärken kann ich hervorheben, um die Effektivität und Machbarkeit meiner Strategie zu betonen?



- 2.** Wie kann ich bestehende Erfolge oder bewährte Methoden nutzen, um die Zuversicht meiner Zielgruppe zu stärken?



- 3.** Welche externen Partner oder Experten könnten meine Botschaft unterstützen und ihrer mehr Gewicht verleihen?



4. DOING

- 1.** Welche konkreten Schritte habe ich bereits unternommen, die meine Entschlossenheit und meinen Einsatz zeigen?



4. ANTRIEB GEBEN – MITSTREITER GEWINNEN

2.

Wie kann ich meine Zielgruppe aktiv in den Prozess einbeziehen, um ihr Engagement und Vertrauen zu stärken?



3.

Welche Feedback-Mechanismen kann ich implementieren, um stetig zu lernen und meine Strategie anzupassen?



Nachdem du dir die Zeit genommen hast, diesen Reflexionsbogen auszufüllen, bist du nun besser darauf vorbereitet, im Wandel zu handeln, zu überzeugen und erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen.

Bedenke immer, dass echte Kommunikationsstärke und Führungsstärke Hand in Hand gehen. Mit dem gewonnenen Verständnis kannst du jetzt gezielter vorgehen, um Stakeholder für deine Handlungsschritte zu gewinnen und deine Ziele zu erreichen.

Abschließend möchte ich dich ermutigen, weiterhin den Fokus auf das zu legen, was wirklich zählt: das Ergebnis deiner Kommunikation. Denn wie du weißt: Es zählt, was ankommt, nicht was du gemeint hast! Nutze die Erkenntnisse aus diesem Reflexionsbogen, um weiterhin eine starke Führungspersönlichkeit im Wandel zu sein.

Viel Erfolg dabei!

Banke

Es war mir eine Freude, dich auf dem Weg zu mehr Führungsstärke im Wandel zu begleiten!

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei, deine Erkenntnisse, Ideen und Handlungsschritte auf den Weg zu bringen. Mithilfe des C.O.L.D. Systems navigierst du dich und dein Team erfolgreich durch die Wellen dieser Zeit. Du sicherst deine Ziele, indem du handlungsstark und flexibel Kurs hältst.





Bleib in Verbindung

NEWSLETTER

Melde dich für unseren exklusiven Newsletter an.
Erhalte monatlich wertvolle Insights rund um Führungskraft.
Lass dich inspirieren und bleib immer einen Schritt voraus!

 [Jetzt anmelden](#)

SOCIAL MEDIA

Folge mir auf den sozialen Medien. Hier teilen ich regelmäßig interessante Infos aktuellen Führungsthemen. Vernetze dich und nimm am Austausch teil!

LinkedIn:

[@mirjam_berle](#)

Instagram: [@cold_water_competence](#)

BLOG

Tiefergehende Analysen und praktische Tipps warten in meinem Blog auf dich. Hier beleuchte ich Themen, stelle bewährte Methoden vor und teile Erfahrungen aus der Praxis.

Hol dir wertvolles Wissen!

 [Jetzt lesen](#)

PERSÖNLICH

Hast du Fragen, Anregungen oder möchtest persönlich mit mir arbeiten?
Kontaktiere mich gern direkt. Ich bin hier, um dich auf deinem Weg zur Führungsexzellenz zu begleiten.

 [**kontakt@mirjam-berle.de**](mailto:kontakt@mirjam-berle.de)