

Klar führen, klar fühlen – 10 Reflexionsfragen für (erschöpfte) Führungskräfte



Damit du führen kannst, ohne dich selbst zu verlieren

1. Was brauche ich gerade – wirklich?

(Nicht: Was braucht mein Team, die Kinder, die Eltern. Sondern: Ich.)

2. Wo überschreite ich aktuell regelmäßig meine eigenen Grenzen?

(Und wie fühlt sich das körperlich & emotional an?)

3. Was von dem, was ich täglich tue, ist wirklich meine Aufgabe – und was nicht?

4. Wenn ich nichts verändern würde: Wo stehe ich in einem Jahr?

(Und will ich da stehen?)

5. Was macht mich als Leitung aus – jenseits von To-do-Listen & Krisenplänen?

6. Welche Entscheidung schiebe ich schon zu lange vor mir her?

(Was wäre, wenn ich sie heute treffen würde?)

7. Was gibt mir Energie – und wie oft gönne ich mir das im Alltag?

8. Wie viel Raum hat Leichtigkeit, Humor & Kreativität in meinem Alltag?

(Und was könnte ich tun, um mehr davon einzuladen?)

9. Was wäre ein kleiner erster Schritt, um wieder mehr ich selbst in meiner Rolle zu sein?

10. Was würde ich meiner besten Freundin raten, wenn sie in meiner Situation wäre?

(Und warum gebe ich mir selbst nicht denselben Rat?)

