

6 Schritte in die Selbstführung

Hier findest du Beispiele und Anregungen, wie du deine **Gedanken**, deine **Emotionen**, deinen **Körper** und dein **Verhalten** für gute Selbstführung nutzt. Fang mit kleinen Dingen an und tu sie wieder und wieder und wieder. Angebote und Anleitungen zu vielen dieser Tipps gibt es kostenlos überall im Netz.

Leg den größten Teil deiner Zeit, deiner Gedanken und deiner Energie auf Dinge, die du wirklich kontrollieren kannst.

1.

- Die 3 Kreise (Anleitung in meinem Podcast "Führ Dich" #Ep. 2)
- Re-Framing
- Gedankenstopp (bei anhaltendem Grübeln)
- Nein Sagen

2.

Verbring Zeit mit dir selbst.

- Regelmäßiger Digitaler Detox (z.B. täglich 20 Minuten Handy aus, Nachrichten-Pausen)
- Meditation
- Dankbarkeits-übungen (z.B. Dankbarkeitstagebuch führen)
- geplante Ich-Zeit mit bewussten Dingen füllen (aufschreiben, lesen, Spaziergänge...)

Kenn deine Fähigkeiten und Kompetenzen und setz dich mit deinen Persönlichkeitspräferenzen auseinander.

3.

- Superkräfte Übung (Anleitung in meinem Podcast "Führ Dich" #Ep. 01)
- Stärkenanalyse Tools (z.B. der Clifton Strengthfinder von Gallup)
- Präferenzanalyse Tools (z.B. Insights Discovery)
- Growth Mindset (Carol Dweck)

Lern deinen Körper als Informations- und Kraftquelle kennen und versteh seine Signale.

4.

- bewusst atmen (z.B. durch die Nase ein, bis 4 zählen, durch den Mund aus, bis 5 zählen)
- Muskelentspannung (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training etc.)
- Körperarbeit / Berührung / Körpertherapie (z.B. Klopfen, Pantarei, Tanzen, Tai Chi...)
- gesunder Schlaf, Yoga, bewusste Spaziergänge, Wechselduschen, ärztlicher Nährstoff-Check

5.

Investier in deine persönliche Weiterentwicklung.

- Lies Bücher über Kommunikation und persönliche Weiterentwicklung
- Beschäftige dich regelmäßig mit Dingen, über die du (noch) nichts weißt
- Besuch Seminare und Workshops zum Thema persönliche Weiterentwicklung
- Nutze Coaching als Prozess der Weiterentwicklung

Geh regelmäßig Tätigkeiten und Aufgaben nach, die dich mit Sinn erfüllen.

6.

- Kenn deine (Lebens)werte und integrier sie in jeden Tag
- Schenk deine Zeit wichtigen Dingen, reduzier unwichtige Zeitfresser
- Erlaub dir Leidenschaften und Hobbies, Einfach weil sie Dir Freude machen
- Beschäftige dich mit Dingen, die größer sind als du selbst

Meine ersten Schritte in die Selbstführung:
