

# Selbstführung & -management

Diese Checkliste hilft dabei, Selbstführung aktiv zu gestalten und Orientierung im Führungsalltag zu schaffen. Wähle die Punkte, die für deine aktuelle Situation am relevantesten sind, und setze klare, umsetzbare Schritte. Viel Erfolg!

## Tägliche Selbstreflexion

### Was heisst das konkret?

Regelmäßig innehalten und analysieren, was gut funktioniert hat und wo Verbesserungspotenziale liegen.

### Wie setze ich das um?

Plane täglich 5–10 Minuten am Ende des Tages ein, um dir folgende Fragen zu stellen:  
*Was lief heute gut? Was hätte besser laufen können?*

1.

## Prioritäten setzen

### Was heisst das konkret?

Wichtige Aufgaben von weniger wichtigen unterscheiden und beachte den Grundsatz: "Wichtigkeit vor Dringlichkeit!"

### Wie setze ich das um?

Starte jeden Tag mit einer To-Do-Liste und markiere die drei wichtigsten Aufgaben („Big Rocks“). Bearbeite diese zuerst, bevor du dich kleineren Aufgaben widmest.

3.

## Emotionen regeln

### Was heisst das konkret?

Eigene Emotionen wahrnehmen und bewusst steuern, um in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

### Wie setze ich das um?

Erkenne deine emotionalen Auslöser und reagiere mit kurzen Pausen oder Atemübungen. Frage dich:  
*Was brauche ich jetzt, um mich zu beruhigen?*

5.

## Klares Zielbild entwickeln

### Was heisst das konkret?

Ein klares Verständnis von persönlichen und beruflichen Zielen haben und diese als Kompass nutzen.

### Wie setze ich das um?

Schreibe deine wichtigsten Ziele auf und überprüfe wöchentlich, ob deine Handlungen dich diesen näherbringen.

2.

## Resilienz stärken

### Was heisst das konkret?

Widerstandskraft aufbauen, um mit Stress und Herausforderungen gelassener umzugehen.

### Wie setze ich das um?

Übe täglich Atemtechniken, baue Pausen in deinen Tag ein und reflektiere, was dich belastet. Notiere deine Stressfaktoren und finde Lösungen, z. B. durch Delegation.

4.

## Feedback einholen

### Was heisst das konkret?

Regelmäßig Rückmeldungen zu Verhalten und Entscheidungen einholen, um blinde Flecken zu erkennen.

### Wie setze ich das um?

Frage gezielt: „*Wie hast du meine Entscheidung in Situation X wahrgenommen?*“ und notiere dir Feedback, um daraus zu lernen.

6.