

CONVERSIo INSTITUT



Organisationsentwicklung & Fundraising-Management

SELBSTFÜHRUNG - Impuls für Leaders of Tomorrow

13.06.2024

Selbstführung

Definition und Varianten
Innere Kompetenzen (Werte)
Übung nach Brené Brown
Die Hand des Tages
Fragerunde



Felder der Selbstführung

Selbstregulation (innere Reaktion auf äußere Ereignisse)

Selbstmanagement (Anpassen des Verhaltens an ein Ziel)

Selbstführung

→ Selbstreflexion der persönlichen Stärken und Schwächen

→ Selbstverantwortung übernehmen

→ Selbststeuerung von Emotionen und Motivation



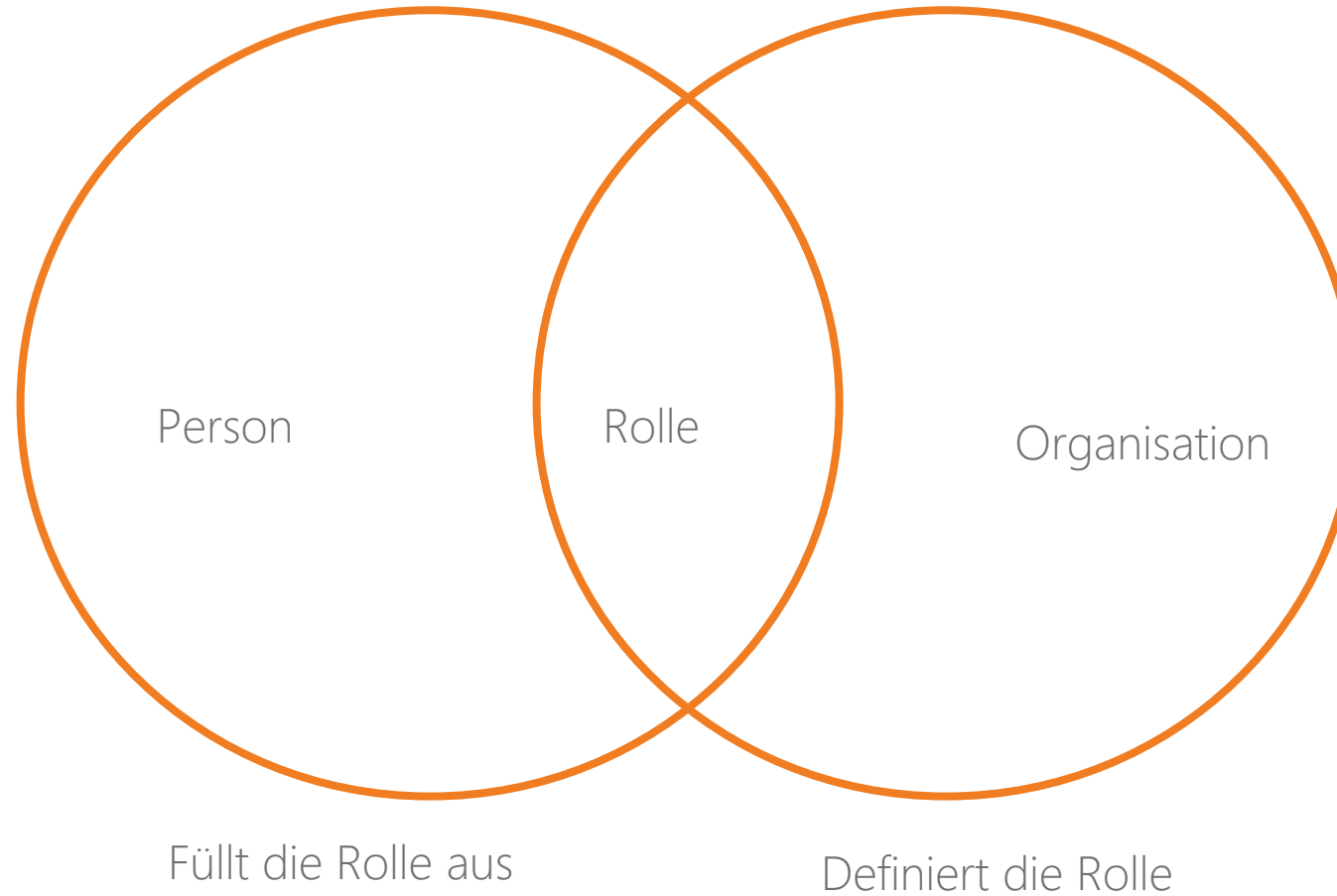
Selbstführung

„Im Kern geht es bei Self-Leadership darum, die eigenen Gedanken, Emotionen und das Verhalten zielorientiert zu beeinflussen und in eine positive Richtung zu lenken. Um sich selbst effektiv zu beeinflussen, benötigt es ein hohes Ausmaß an Selbstreflexion, kurzum die Fähigkeit zur achtsamen Selbstbeobachtung.“ (Marco Furtner, *Self Leadership Basics*)

„Selbstführung zielt als erstes darauf ab, eine stimmige berufliche Identität bewahren oder entwickeln zu wollen. (...) Selbstführung verbessert die Kontrolle und Steuerung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns. (...) Wenn Führungskräfte sich selbst führen, ist und erscheint auch ihr Verhalten authentischer und weniger rollenspezifisch. Schulz von Thun spricht hier von „wesensgemäßer“ Führung.“ (Günther Fred Müller, Universität Koblenz)



Wesensgemäß und situationsgerecht



Fragen an mich selbst

Wer möchte ich als Führungsfigur sein?

Wie möchte ich führen?

Was leitet mich?

Jede/r für sich: ruft euch eine Situation ins Gedächtnis, bei der ihr Führung erlebt habt in guter Abstimmung zwischen wesensgemäß und situationsgerecht / bzw. in der ihr in guter Balance wart zwischen wesensgemäß und situationsgerecht.



Innere Kompetenzen

Sie schützen vor Reaktivität, bzw. helfen, einen Umgang damit zu finden.

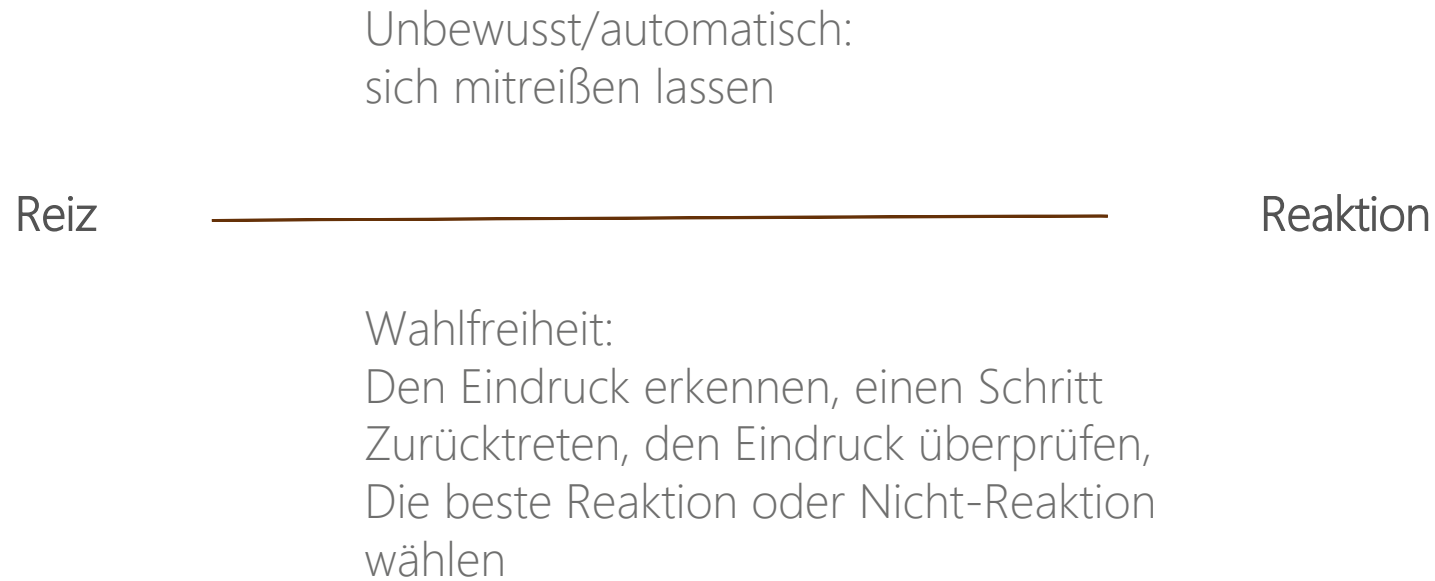
Unterstützen die Entwicklung eines stabilen Selbst.

Dazu passt die Philosophie der Stoiker mit dem Motto: Werde zur besten Version Deines Selbst.

„Mach dir zunächst klar, was du sein möchtest; und dann tue, was du tun musst.“ (Epiktet)



Reiz - Reaktion



Innere Kompetenzen

Unsere Reaktivität und Ängste sollten nicht die Führung übernehmen, damit wir uns öffnen können für die Situation im Hier und Jetzt und für die Varianten zu agieren.

Reaktiv und geschlossen ↔ offen und neugierig

Dafür: einen liebevollen Umgang mit unserer Reaktivität finden



DER WEG DER SELBSTFÜHRUNG & FÜRSORGE (s. Leadership Compass, socius)

INTENTION



HANDLUNGEN

**(AB)LENKUNG
MONKEY MIND**

**(AB)LENKUNG
EMOTIONEN**

**(AB)LENKUNG
KÖRPERSIGNALE**



Monkey Mind

Das Plapper-Ich

Hört nur zu, um direkt zu antworten, ist sprunghaft, suchend, kritisch, analysierend.

„The mind is a wonderful servant, but a terrible master.“

Kurz innehalten, wahrnehmen, was der Gedanke ist, prüfen, warum er da ist und ob er wahr ist.



Emotionen

Emotionen sind oft „alte“ Emotionen, die angestoßen werden und resonieren.

Welche Gefühle sind tatsächlich passend zur Situation? Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Grundbedürfnisse: Kompetenz, soziale Verbundenheit und Autonomie



Körpersignale

Signale geben Hinweise auf Stress oder auch auf Stimmigkeit in einer Situation.

Bauchgefühl, kleine Ticks, Bewegung suchen, flacher Atem, verspannte Muskeln, Flow-Gefühl, Wärme...



Die Basis für das eigenen Handeln

Selbstführung sollte kein Korsett sein, sondern ein Fundament.

Werte leiten unser Handeln. Wenn wir uns mit ihnen verbinden für die Selbstführung und auch für die Führung anderer können wir Situationen, Ereignisse und Entscheidungen damit auf Stimmigkeit abprüfen.



Werteübung

Nach Brené Brown



Commitments

Für welche zwei Dinge möchte ich in meiner Organisation stehen?

Zu was möchte ich beitragen?

Wie bleibe ich offen?

Gut geführt werden fühlt sich so an...

→ Commitments sollten öffentlich gemacht werden.



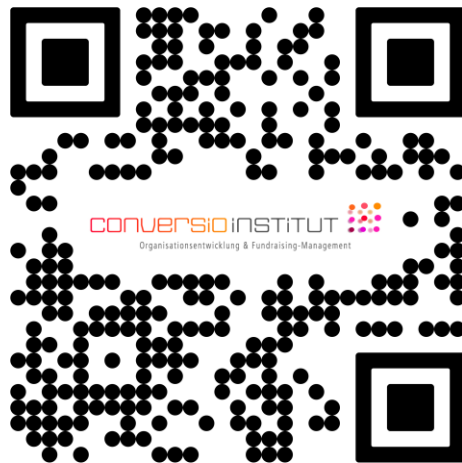
Check-out



Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit.

Noch Fragen?

Website



w.doktor@conversio-institut.de



Veröffentlichungen

von Soosten, Astrid / Haverkamp, Beate

Mit Haltung zum Wandel

Plädoyer für eine authentische Kultur der Unternehmensführung.
Oekom Verlag 2021.



Doktor, Wiebke (Hg.)

Das Einmaleins des Fundraisings

Einführung in Theorie und Praxis. APOLLON University Press 2022.



Doktor, W. / Haverkamp, B.

5 Denkmodelle für Fundraising

Bilder von Fundraising bei Vorständen und GeschäftsführerInnen
diakonischer Einrichtungen. Studie 2018

