

Reflexionsfragen für achtsame Führung

Fünf Fragen. Kein Programm, kein Ablauf. Nur ein Moment, in dem du aus dem Autopilot-Modus heraustrittst und schaust, was gerade wirklich da ist. Am besten vor einem wichtigen Gespräch. Oder auch danach. Oder mitten in einer Woche, die sich eigenartig anfühlt. Du kannst auch vorher erstmal in deinem Körper ankommen und ein paar tiefe, bewusste Atemzüge nehmen, bevor du startest.

FRAGE 01

Was ist gerade in mir präsent?

FRAGE 02

Was hilft mir, damit ich präsent sein kann?

FRAGE 03

Wofür übernehme ich gerade Verantwortung? Was ist meine Haupt-Führungsaufgabe?

FRAGE 04

Welche konkreten Situationen, Themen, Beziehungen bringen mich fast automatisch in meinen Autopilot-Modus? Wann fällt es mir schwer, präsent zu sein?

FRAGE 05

Wohin zieht es mich gerade? Was ist mir jetzt wichtig?