

ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEKTION: MEINE RESSOURCEN

I. EINLEITUNG

Diese Reflektionsübung wendet sich an Menschen in Lebenssituationen, in denen sie mehrere Aufgaben gleichzeitig haben oder mehrere wichtige Rollen unter einen Hut bringen wollen – wie zum Beispiel Elternteil & Arbeitnehmer sein. Sie eignet sich auch für Menschen, die eine neue Aufgabe übernehmen, für die sie neue Fähigkeiten brauchen, die sie uns bisher (vermeintlich) noch nicht aneignen konnten oder ausreichend kultivieren konnten. (Kurzum: die Übung eignet sich für uns alle! ☺)

Diese Übung lädt dazu ein, sich seine verschiedenen Rollen im Augenblick, im Alltag aber auch Laufe des Lebens bewusst zu machen und zu schauen, welche Ressourcen und Fähigkeiten man in den unterschiedlichen Aufgaben oder Rollen an den Tag legt, die bei der Ausübung der jeweils anderen Aufgaben ebenso nutzbar sein könnte. Dann können wir einem sogenannten Übertragungseffekt (auch Spill-over-Effekt genannt) nutzen, indem wir unsere Fähigkeiten aus einer Rolle positive Auswirkungen auf andere Rollen oder Aufgaben haben lassen.

II. ÜBUNG

Folge den Fragen, um dich dem Thema Rollen und Ressourcen anzunähern. Am besten macht man diese Übung auf einem großen Flipchart oder mit Post-its.

A) ROLLEN

Schreibe auf:

- Welche unterschiedlichen Rollen habe und hatte ich im Laufe meines beruflichen und privaten Lebens?

Nimm dir etwas Zeit, geh durch verschiedene Lebensphasen und schreibe die Rollen auf, die auf dich zutreffen und dir relevant erscheinen! Das ist oft viel mehr als wir denken.

Beispiel: Kollege, Sportler, Mutter, Partner, großer Bruder, Kind, Kumpel, beste Freundin, Klassensprecher, Jugendleiter, Studentin, Mitarbeiter usw.

B) RESSOURCEN

Gehe nun alle Rollen nacheinander durch und schreibe in kurzen Stichworten daneben:

- Welche positiven Erfahrungen, Denkweisen, Qualitäten (kurz: hilfreiche Ressourcen) nehme ich aus dieser Rolle mit?
- Gerne kann die Frage auch zugespitzter gestellt werden: Welche Ressourcen nehme ich besonders für meine Rolle als _____ (z.B. Führungskraft, Unternehmer/in etc.) aus dieser Rolle mit?

Beispiel: Die Rolle als Trainingspartnerin.

Ressource: ich habe meine Trainingspartner oft motivieren können und ihnen Halt gegeben, wenn sie an sich gezweifelt haben.

C) OPTIONALE VARIANTE: LASTEN

Gehe nun noch einmal alle Rollen durch und schreibe in kurzen Stichworten daneben:

- Welche Lasten nehme ich (für meine Rolle als Führungskraft oder Unternehmer/in etc.) aus dieser Rolle mit?

Mit Lasten meinen wir Verhalten, Denkweisen oder Erfahrungen, die dir für die neue Aufgabe eher im Weg stehen. Markiere diese Stichworte mit einem – davor, damit sie sich von den Ressourcen sichtbar unterscheiden.

Beispiel: Rolle als Zwillingsschwester.

Last: ich muss immer jemanden an meiner Seite haben, um mich wirklich innerlich stark zu fühlen.

D) POTENTIALE

Gehe nun die Liste an Ressourcen (und eventuellen Lasten) in Ruhe durch und unterstreiche welche dich jetzt am meisten in der neuen Rolle unterstützen werden:

- Welche vergessene oder unentdeckte Ressource habe ich gerade ganz neu entdeckt oder wiederentdeckt?
- Auf welche Lasten muss ich ab und zu mal achten, damit sie mir nicht bei der Ausübung meiner verschiedenen (oder neuen) Rolle im Weg stehen?

III. ÜBER DAS HOUSE OF LEADERSHIP

Das House of Leadership ist ein Ort der Weiterbildung und ein Raum für persönliche Entwicklung. Es ist ein Think Tank und ein Drehkreuz für Individuen und Teams, die sich mit Facetten von Selbstermöglichung, Potentialentfaltung und gelingender Führung beschäftigen und weiterbilden möchten. Es richtet sich an Menschen aus der Wissenschaft, der Wirtschaft, der Politik und dem Spitzensport.

Das House of Leadership versteht sich als meinungsbildenden Ort, als Wirkraum für Individuen, Teams und Organisationen, die die ihnen innewohnenden sinn- und wertstiftenden Potentiale innerhalb ihrer Ökosysteme schöpfen wollen. Das Produkt- und Serviceportfolio des House of Leadership stellt vielfältige Angebote bereit, um mit Seminaren, Workshops oder Coaching die individuelle Reise mit sich selbst, seinem Team oder der Organisation zu beginnen und Veränderungs- und Wachstumsprozesse aktiv gestalten zu können.

Mit unseren Dozenten verknüpfen wir disziplinübergreifend Ansätze und Konzepte im Kontext von Führung, damit Individuen, Teams und Organisationen ihr volles Potential entfalten können.

Hierfür setzen wir unsere Teilnehmer in Beziehung zu sich selbst und übertragen die gewonnenen Erkenntnisse auf den Team- und Organisationskontext. Systemische Kausalzusammenhänge, Wirkmechanismen und neu entdeckte innere Ressourcen ermöglichen vollkommen neue Wege bei der Erschließung brachliegender Potentiale.

Mehr Infos zu Events, Seminaren und Themen rund um Führung findet ihr auf: www.houseofleadership.de