

## ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEKTION: AUSRICHTUNG & COMMITMENT

### I. EINLEITUNG

*Wofür mache ich das alles?* Im Laufe unseres Lebens haben wir viel Wissen angehäuft, viele Fähigkeiten erworben, sind Experten auf Fachgebieten geworden, haben Verhaltensweisen oder Kompetenzen eingeübt und Routinen entwickelt, die uns zielführend und sinnvoll für unsere Entwicklung oder die Erreichung eines Ziels erschienen.

Doch manchmal verlieren wir unser Ziel aus den Augen oder vergessen ein Ziel mit den entsprechenden Vorbereitungen zu untermauern. Wann immer wir ein neues persönliches oder berufliches Ziel erreichen wollen, egal ob konkret (= Marathon laufen, den nächsten Karriereschritt machen) oder abstrakt (= resilienter werden, eine präsentere Führungskraft sein), braucht es ein Commitment, einen Handlungsplan, Zwischenziele und Routinen, damit wir ans Ziel kommen können.

Wenn wir nur ein Ziel haben, aber kein klares Commitment oder keinen (noch so rudimentären) Handlungsplan, oder wenn wir eine neue Routine in unser Leben holen wollen, ohne dabei ein Ziel oder ein Commitment zu formulieren, auf das diese Routine einzahlt: wir würden schon bald daran scheitern.

Diese Aufgabe bringt verschiedene Aspekte zusammen und soll als Hilfestellung dienen – sie ist weder vollständig noch abschließend, und darf gerne mit eigenen Ideen und zielführenden Fragestellungen ergänzt werden. Mache Teil II und Teil III zeitlich getrennt voneinander und nimm dir etwas Zeit.

### II. AUSRICHTUNG

#### WAS MIR AM HERZEN LIEGT

Spüre in dich hinein, versuche die folgenden Fragen eher mit deinem Herzen, dem Bauch oder dem ganzen Körper als mit deinem Kopf zu beantworten. Stelle dir die Fragen eher bei einem Spaziergang, beim Meditieren oder in der Sauna – nicht am Schreibtisch.

#### 1. WER IST MIR WICHTIG?

- Neben Familie oder Freunden, welche Menschen liegen mir am Herzen: vielleicht eine Bevölkerungsgruppe, ein Typ Mensch, eine Berufsgruppe oder Menschen mit einer bestimmten Haltung oder einem bestimmten Thema.

#### 2. WARUM SIND SIE MIR WICHTIG?

- In der Antwort auf diese Frage zeigen sich bedeutende Informationen, die es sich bewusst zu machen gilt. Oft sagen sie etwas über unsere Bedürfnisse und tieferliegenden Motivationen aus.

#### 3. WAS IST MIR WICHTIG?

- Das können alltägliche kleine Themen sein oder große Lebensaufgaben, oder Hobbies, Verhaltensweisen, Werte, Methoden, Ansätze, Arbeitsgebiete, Fragestellungen oder Lösungen für die Krisen unserer Zeit.

4. WARUM IST MIR DAS WICHTIG?
  - Gehe hier noch eine Ebene tiefer: In der Antwort auf diese Frage zeigen sich erneut bedeutende Informationen, die es sich bewusst zu machen gilt. Oft sagen sie etwas über unsere Bedürfnisse und tieferliegenden Motivationen aus. Manchmal sogar über unsere „Lebensmelodie“.
5. WOVON MÖCHTE ICH MEHR IN MEINEM LEBEN HABEN?
  - Fühle nochmal in deine Antworten aus den ersten beiden Fragen hinein, spüre in das, was dich glücklich macht, was dir Energie gibt, wofür es sich aufzustehen lohnt und was dich lebendiger fühlen lässt.

### III. COMMITMENT

#### WOFÜR ICH MICH UND MEINE (LEBENS)ZEIT EINSETZEN MÖCHTE

Diese Übung braucht etwas mehr Zeit, nimm dir für eine Zeit jeden Tag vielleicht 10 Minuten dafür, starte mit einem ersten Entwurf und verfeinere ihn, lass ihn wirken, spüre hinein, passe ihn weiter an. Unser Commitment verändert sich im Laufe der Zeit und wenn wir es belebt und verkörpert haben, entsteht oft ein neues weiteres Commitment.

1. WAS IST MEIN COMMITMENT?
  - a. Das kann eine persönliche Veränderung, deine Self-Leadership-Ausrichtung oder dein Wachstum in etwas hinein sein. Ein Beispiel wäre: *Mehr Bewusstheit und Verbundenheit im Umgang mit meinen Mitmenschen.*
  - b. Es kann eine berufliche Transformation, eine Aufgabe innerhalb einer Organisation oder eine Leadership-Ausrichtung sein. Ein Beispiel wäre: *Finanzieller Erfolg in meiner Selbstständigkeit.*
  - c. Es sollte greifbar und eher kurzgefasst sein.
  - d. Die Antwort auf die Frage beginnt mit: „**Ich BIN das Commitment...**“. So verkörpern wir die Antwort stärker, als wenn wir sagen „ich committe mich...“.
  - e. Dieses Commitment begleitet uns anschließend bei allem was wir tun: wenn wir unsere Routinen ausüben, unseren Handlungsplan abarbeiten oder unsere Zwischenziele festlegen und bei Erreichen feiern.
2. MEINE KPIS
  - a. Meine „Key Performance Indicators“ beschreiben die Punkte, an denen ich merke, dass ich auf dem richtigen Weg bin und mein Commitment Schritt für Schritt erfülle.
  - b. Es muss auf eine Art messbar sein: Was werden Menschen über mich sagen? Was wird passiert sein? Was habe ich erreicht? Welches Gefühl wird sich einstellen?
  - c. Nenne 3-4 Punkte, an denen du festmachst, dass du einen Teil der Strecke bereits erfolgreich zurückgelegt hast und nenne auch Zeitpunkte, die dir dafür realistisch erscheinen, am besten innerhalb eines Jahres.
  - d. Ein Beispiel wäre: *Meine Familie sagt in einem halben Jahr über mich, dass ich viel relaxter und zugänglicher geworden bin, vor allem in Streitsituationen. Oder: Ich steigere in 6 Monaten meinen Umsatz jeden Monat um 10%.*

### 3. MEINE HANDLUNGEN

- a. Was wirst du konkret getan haben, welche Aufgaben und to-dos liegen vor dir, um deine KPIs zu erreichen?
- b. Bis wann hast du diese Aufgaben umgesetzt?
- c. Wer kann dir dabei helfen?
- d. Was brauchst du dafür?
- e. Ein Beispiel wäre: *Ich werde nächsten Monat einen Kurs in Achtsamkeit belegen. Oder: Ich werde nächste Woche mit Hilfe eines Experten einen Marketingplan schreiben.*

### 4. MEINE ROUTINEN

- a. Welche Übungen, Praktiken oder Routinen können mir dabei helfen, die Fähigkeiten zu verkörpern und die Bewusstheit zu erreichen, die ich brauche, um mein Commitment zu leben?
- b. Die Routinen sollten mehrmals täglich, täglich oder wöchentlich ausgeübt werden können.
- c. Ein Beispiel wäre: *Ich meditiere täglich. Ich teile wöchentlich meine Fortschritte mit einer Vertrauensperson. Oder: Ich schreibe jeden Tag drei neue Ideen auf, wie ich Umsatz generieren kann. Ich zentriere täglich mich und spreche mein Commitment laut aus. Ich lese täglich einen Blogpost zum Thema Umsatzsteigerung.*

**Hinweis:** Auf der nächsten Seite „Commitment“ haben wir diese Fragen nochmal auf einem Worksheet zusammengefasst, so dass du die Antworten hier kompakt zusammentragen und klarer erfassen kannst.

# Arbeitsblatt Commitment

## 1. Was ist mein Commitment?

**Persönlich / Leadership:** Ich bin das Commitment...

**Arbeit / Profession:** Ich bin das Commitment...

## 2. Was sind meine KPIs oder COSs?

Meine „Key Performance Indicators“ oder „Conditions of Satisfaction“ beschreiben die Punkte, an denen ich merke, dass ich auf dem richtigen Weg bin und mein Commitment Schritt für Schritt erfülle. Es muss auf eine Art messbar sein: Welche **Zwischenziele** erreiche ich? Was werden Mitmenschen über mich / zu mir sagen? Was wird um mich herum passiert sein? Welches **Gefühl** wird sich einstellen? Bis wann habe ich sie umgesetzt/erreicht?



## 3. Was sind meine Handlungen?

Mein Verhalten, meine Aktionen und konkrete Handlungen, die mich ans Ziel bringen. Was werde ich konkret getan haben? Welche Aufgaben und to-dos liegen vor mir, um deine KPIs Schritt für Schritt zu erreichen? Bis wann habe ich sie erledigt und wer oder was kann mich dabei unterstützen?

Was?	Bis wann?	Hilfe / Ressourcen

## 4. Was sind meine Routinen?

Welche grundlegenden Praktiken und Übungen kann ich in meinen Alltag integrieren, die meine Selbstführungsfähigkeit, aber auch die nötige Fähigkeit für Selbstregulation und Selbstmanagement stärken? Welche Übungen, Praktiken oder Routinen können mir dabei helfen, die Fähigkeiten zu verkörpern und die Bewusstheit zu erreichen, die ich brauche, um mein Commitment zu leben? Die Routinen können kognitiv, emotional und somatisch sein und sollten täglich oder wöchentlich ausgeübt werden können.

