

Regula Müller.
Mentorin für authentische Leader



Workbook von der **Reflexion** zur **Selbstführung**

Liebe Leserin, Lieber Leser

Dieses Workbook lädt dich ein, innezuhalten und bewusst auf dich selbst zu schauen. Nicht, um dich ständig zu optimieren oder zu bewerten, sondern um dich besser kennenzulernen und dich selbst tiefer zu verstehen.

Wenn du dir regelmässig Zeit nimmst, um innezuhalten und dich zu reflektieren, gelangst du viel einfacher zu mehr Selbst-Bewusstsein. Du wirst dir selber bewusster und kennst dich besser. **Je besser du dich selbst kennst, desto besser ist deine Selbstführung.** Gute und wirksame Führung anderer setzt genau diese Selbstführung voraus. Sie hilft dir, Klarheit zu gewinnen, deine Muster zu erkennen, für dich Grenzen zu setzen, dir selber treu zu sein und Entscheidungen bewusster zu treffen.

Sich bewusst weiterzuentwickeln, bedeutet also immer auch, sich selbst zu reflektieren. Studien zeigen, dass Führungsmenschen selten an mangelnder Fachkompetenz scheitern, sondern vielmehr daran, dass sie sich selbst zu wenig reflektieren und sich dadurch kaum weiterentwickeln.

Es geht nicht um ständige Optimierung, denn das wäre wieder dem Wahnsinn des Perfektionismus zu verfallen. Es geht also nie um Perfektionismus, sondern immer wieder um Fortschritt.

Dieses Workbook mag dich dabei unterstützen, dich regelmässig zu reflektieren und dadurch bewusster selbst zu führen. Dank deiner besseren Selbstführung wirst du andere menschlicher, klarer und integrierter führen.

Ich wünsche dir Entdeckergeist, Mut und Freude an deinem eigenen Fortschritt.

Herzlich,

Regula Müller

Im Winter 2025

So bringt dir die Reflexionszeit am meisten:

- Plane dir regelmässig bewusst Zeit ein (30–60 Minuten).
- Wähle pro Reflexionsrunde **3–5 Fragen** aus.
- Bleibe bei einer Frage, wenn sie dich besonders berührt.
- Schreibe, statt nur zu denken. Das schafft mehr Bewusstheit und Klarheit.
- Schreibe möglichst von Hand.
- Sei ehrlich, wohlwollend mit dir selbst und setze dich nicht unter Druck.

Wichtig:

Es geht nicht darum, immer auf alles eine Antwort zu finden. Und es geht eben auch nicht darum, immer gleich etwas zu verändern. Manchmal geht es einfach darum, etwas zu erkennen. **Sich bewusst zu werden.**

Wenn du dir bewusst bist und dich nicht von aussen steuern lässt, kannst du viel besser für dich selbst Verantwortung übernehmen. Egal welcher Art die Konsequenzen sind.

Reflektieren oder grübeln?

Der Grat zwischen Reflexion und Grübeln ist sehr schmal. Gerne verwechseln grübeln mit reflektieren. Wer weiss, vielleicht tun es gerade deshalb viele von uns nicht gerne freiwillig, denn

Grübeln erkennst du an:

- sich ständig wiederholenden Gedanken
- innerem Druck
- Energiemangel statt Klarheit
- *sich verschlechternden Gefühlen*

Reflexion hingegen:

- ist bewusst und strukturiert
- macht bewusst
- schafft neue Perspektiven
- führt zu Erkenntnissen und innerer Ordnung
- macht Vieles leichter



Wenn du merkst, dass du ins Grübeln kommst und sich die Gedanken immer um dasselbe drehen:

Lege den Stift kurz weg, schaue raus aus dem Fenster, atme ein paar Mal bewusst ein und aus und kehre danach wieder zu deiner Frage zurück.



Du kannst dir den Kern der Grübelei auf ein separates Blatt Papier aufschreiben und dir selbst versprechen, später darauf zurückzukommen. Wahrscheinlich wird das aber gar nicht mehr nötig sein😊.

Was dir regelmässige Reflexion bringt

Wenn du nicht nur zum Jahreswechsel, sondern regelmässig reflektierst, kannst du:

- bewusster handeln statt impulsiv reagieren
- gesunde Grenzen setzen
- klarere Prioritäten erkennen
- resilienter mit Druck und Veränderung umgehen
- zu dir stehen, dir selbst treu sein
- integer entscheiden und führen
- dich ständig weiterentwickeln

Ohne Reflexion übernehmen unbewusste Muster viel häufiger das Steuer – oft nicht nur zu deinem eigenen, sondern auch zum Nachteil deines Teams.

Zeit & Rahmen

- vereinbare einen Termin mit dir selbst
- trage den Termin fix in deiner Agenda ein
- zum Jahresende darf das 1–2 Stunden dauern
- unter dem Jahr reichen meist 30–45 Minuten pro Woche.

Gestalte deinen Raum:

- Wähle einen Ort, an dem du ungestört bist und dich wohl fühlst
 - Abends eignet sich für viele Menschen besonders gut
 - Kerze, leise Musik oder ein warmes Getränk können helfen, ganz bei dir anzukommen
-

Nachfolgend findest du nun eine Vielzahl von Fragen.

Die Reflexionsfragen

1. Ganz bei dir – Selbstwahrnehmung

- Was hat mich in letzter Zeit besonders beschäftigt – und warum?
- Womit habe ich mich selbst überrascht?
- Was hat mich getriggert?
- Welche Glaubenssätze prägen mich und wie nützlich sind sie mir heute?
- Welche Werte habe ich gelebt? Welche vernachlässigt?
- Was brauche ich im Moment von mir selbst?
- Wer bin ich, wenn ich keine Rolle spiele?
- Was gefällt mir an mir am besten?
- Wie würde mich eine gute Freundin / ein guter Freund beschreiben?
- Was macht mir bezüglich der Führung am meisten Sorgen, oder was für Umstände/Menschen fordern mich am meisten?
- Was ist meine innere, treibende Kraft?
- Welche Vorbilder habe ich und was habe ich von ihnen übernommen? (positiv und negativ)
- Wo habe ich Fehler gemacht? Was kann ich daraus lernen?
- Was macht mir Freude? Wann blühe ich auf?
- Wozu bleibe ich so, wie ich jetzt bin?



Wenn du Widerstände spürst, was sicher immer wieder passieren kann, dann denke daran, dass das ein Schutz sein kann. Manche Dinge sind noch nicht reif, dürfen sich aber schon mal zeigen. Zu erkennen, dass da etwas ist, was ich noch nicht sehen will, ist bereits ein Schritt zur Selbstführung.

Grade in solchen Fällen ist es allenfalls ratsam, sich mit jemandem auszutauschen. Das hilft, den Widerstand zu benennen, die damit verbundenen Ängste zu spüren und sie laut auszusprechen, damit sie angenommen werden können.

2. Mit anderen – Beziehung & Führung

- Wo war ich nicht die Führungsperson, die ich sein möchte?
- Wo war ich genau die Führungsperson, die ich sein möchte?
- Was braucht mein Team von mir wirklich?
- Wie glaube ich, sehen mich meine Mitarbeitenden?
- In welchen Situationen sage ich Ja, obwohl ich Nein sagen sollte?
- Mit wem arbeite ich besonders gerne und warum?
- Wem habe ich Wertschätzung gezeigt? Habe ich sie auch ausgesprochen?
- Wie gehe ich mit Menschen um, die ich nicht mag?
- Womit können mich andere besonders verletzen und warum?

3. Integration & Lernen – Selbstführung stärken

Nimm dir auch immer wieder bewusst Zeit für diese Fragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
 - Was möchte ich künftig bewusst anders machen?
 - Was will ich beibehalten?
 - Wo braucht es eine klare Grenze?
 - Was ist ein kleiner, konkreter nächster Schritt?
-

Zum Abschluss

Du musst nicht perfekt sein, um gut zu führen. Perfekt ist sowieso relativ. Und wie gesagt, es geht nie um Perfektion, sondern immer um Fortschritt.

Je besser du dich selbst kennst und führst, desto klarer, menschlicher und wirksamer kannst du andere führen.

Als Führungsperson ist es besonders wichtig, Klarheit und eine wohlwollende Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Erst dadurch werden tragfähige und stimmige Beziehungen im Aussen – in welcher Form auch immer – wirklich möglich.



Manchmal tut es gut, solche Themen mit einer aussenstehenden Person zu besprechen. Wenn du das Gefühl hast, dass dies jetzt für dich dran ist, dann wäre es mir eine Ehre, dich dabei unterstützen zu dürfen.

Du kannst hier <https://www.regulamuel.ch/kennenlernen-kontakt> gerne einfach mal einen Kennenlernermin (gratis) abmachen.

Disclaimer

Dieses Workbook ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychologische Beratung oder Behandlung. Es dient der persönlichen Reflexion und Weiterentwicklung und basiert auf Coaching- und Selbstcoaching-Methoden. Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung. Bei psychischen oder gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an entsprechende Fachpersonen.

Alle Inhalte wurden mit grosser Sorgfalt erstellt. Regula Müller. Mentorin für authentische Leader übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden, oder unerwünschte Konsequenzen, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Dieses Workbook ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.