

COACHING-ÜBUNGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Basierend auf dem
KRONE Prinzip



Vorbereitung

Lesen Sie sich die folgenden Übungen einmal durch. Die Übungen sind nicht dazu gedacht, dass Sie sie von oben nach unten “abarbeiten”. Jede:r hat andere Bedürfnisse und möchte an einer anderen Stelle beginnen und eventuell nur bestimmte Themen vertiefen. Lassen Sie sich Zeit mit der Wahl der Übungen und gehen Sie in sich.

Das **KRONE Prinzip** zielt darauf ab, dass Sie lernen in die authentische Selbstführung zu gehen. Das ist für mich der Schlüssel zu einer leidenschaftlichen Führungsarbeit! Jeder Buchstabe oder jede Zacke der Krone deckt einen essentiellen Teilbereich ab.

K - Klarheit

Ziele klären und priorisieren:

Setzen Sie sich einmal pro Woche hin und schreiben Sie Ihre wichtigsten, kurzfristigen Ziele auf – beruflich und persönlich. Ordnen Sie diese Ziele nach Priorität und fragen Sie sich: Welche drei Schritte muss ich unternehmen, um diese Woche einen Schritt näher an mein wichtigstes Ziel zu kommen?

Gedankenjournal führen:

Nehmen Sie sich jeden Morgen oder Abend 10 Minuten Zeit, um Ihre Gedanken zu sortieren. Schreiben Sie auf, was Ihnen im Kopf herumschwirrt, was Sie beschäftigt oder belastet. Diese Übung hilft Ihnen, Klarheit über Ihre Gedanken und Gefühle zu gewinnen und den Tag oder die Woche strukturierter anzugehen.

R - Respekt

Aktives Zuhören üben:

Verpflichten Sie sich in Gesprächen dazu, aktiv zuzuhören, ohne zu unterbrechen. Versuchen Sie, sich wirklich in die Position Ihres Gegenübers zu versetzen. Am Ende des Gesprächs wiederholen Sie in eigenen Worten, was Sie verstanden haben. Dies zeigt Respekt für die Perspektive des Anderen und stärkt gleichzeitig Ihre eigene Fähigkeit zur Empathie.

Selbstrespekt durch Grenzen setzen:

Überlegen Sie sich, welche Grenzen Sie in Ihrem Leben setzen müssen, um Sie selbst zu respektieren. Notieren Sie diese Grenzen und üben Sie, sie klar und freundlich zu kommunizieren, sei es bei der Arbeit, in Beziehungen oder in der Freizeit.

O - Offenheit

Feedback einholen und reflektieren:

Bitten Sie regelmässig Kollegen, Freunde oder Familienmitglieder um ehrliches Feedback zu einem bestimmten Aspekt Ihrer Persönlichkeit oder Arbeit. Nehmen Sie das Feedback an, ohne es sofort zu bewerten, und reflektieren Sie später darüber, welche Punkte Sie für sich annehmen möchten.

Neue Perspektiven einnehmen:

Wählen Sie eine Herausforderung oder ein Thema, bei dem Sie normalerweise eine feste Meinung haben. Versuchen Sie bewusst, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten – zum Beispiel aus der Sicht eines anderen Menschen oder aus einer völlig gegensätzlichen Position. Dies fördert Offenheit gegenüber neuen Ideen und Ansichten.

N - Natürlichkeit / Authentizität

Authentische Selbstreflexion:

Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, um zu reflektieren, ob Sie in Ihrem Alltag authentisch handeln. Fragen Sie sich: Lebe ich wirklich nach meinen Werten? Wo verstelle ich mich möglicherweise? Notieren Sie sich, in welchen Situationen Sie sich authentischer verhalten könnten und wie Sie das erreichen können.

Authentische Kommunikation:

Üben Sie, in Ihren Gesprächen ehrlich und authentisch zu sein, ohne sich zu verstellen oder nur das zu sagen, was Ihr Gegenüber hören möchte. Fangen Sie mit kleinen Schritten an, zum Beispiel indem Sie in Meetings Ihre ehrliche Meinung äussern, oder indem Sie in persönlichen Gesprächen offen über Ihre Gefühle sprechen.

E - Entschlossenheit

Entscheidungsstärke trainieren:

Üben Sie jeden Tag, schnelle und klare Entscheidungen zu treffen, auch bei kleinen Dingen wie der Wahl Ihres Mittagessens oder der Route zur Arbeit. Dies stärkt Ihr Vertrauen in Ihre Entscheidungsfähigkeit und hilft Ihnen, auch in grösseren Situationen entschlossener zu handeln.

Zielsetzung mit Nachdruck:

Setzen Sie sich für die Woche ein klares, erreichbares Ziel, und verpflichten Sie sich, es ohne Ablenkung zu verfolgen. Notieren Sie jeden Tag Ihren Fortschritt und überwinden Sie Hindernisse, indem Sie bewusst nach Lösungen suchen, anstatt aufzugeben. Dies fördert Entschlossenheit und Durchhaltevermögen.



Diese Übungen sollen Ihnen helfen, das KRONE-Prinzip aktiv in Ihren Alltag zu leben und Ihre Self-Leadership-Fähigkeiten zu stärken. Sie fördern nicht nur Ihre persönliche Entwicklung, sondern auch Ihre Fähigkeit, respektvoll und authentisch mit anderen umzugehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!

Möchten Sie das KRONE-Prinzip hautnah erleben?

Dann lade ich Sie ein, an meinen exklusiven Walk & Talk Coachings in der Natur teilzunehmen. Diese individuellen Coaching-Sessions bieten Ihnen die Möglichkeit, in der beruhigenden Umgebung der Natur neue Klarheit und Perspektiven zu gewinnen.

Und wenn Sie sich eine intensivere Auszeit für Ihre persönliche Weiterentwicklung wünschen, seien dabei beim nächsten [FLOW-Retreat in Andalusien](#).

Melden Sie sich gern jederzeit bei mir zum Beispiel unter queen@tanjas.ch!

Ihre Tanja Klaus

