

COACHING-ÜBUNGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Basierend auf dem
KRONE Prinzip



Vorbereitung

Lies dir die folgenden Übungen einmal durch. Die Übungen sind nicht dazu gedacht, dass du sie von oben nach unten "abarbeitest". Jede:r hat andere Bedürfnisse und möchte an einer anderen Stelle beginnen und eventuell nur bestimmte Themen vertiefen.

Lass dir Zeit mit der Wahl der Übungen und gehe in dich.

Das **KRONE Prinzip** zielt darauf ab, dass du lernst 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:

Setze dich einmal pro Woche hin und schreibe deine wichtigsten, kurzfristigen Ziele auf – beruflich und persönlich. Ordne diese Ziele nach Priorität und frage dich: Welche drei Schritte muss ich unternehmen, um diese Woche einen Schritt näher an mein wichtigstes Ziel zu kommen?

Gedankenjournal führen:

Nimm dir jeden Morgen oder Abend 10 Minuten Zeit, um deine Gedanken zu sortieren. Schreibe auf, was dir im Kopf herumschwirrt, was dich beschäftigt oder belastet. Diese Übung hilft dir, Klarheit über deine Gedanken und Gefühle zu gewinnen und den Tag oder die Woche strukturierter anzugehen.

R - Respekt

Aktives Zuhören üben:

Verpflichte dich in Gesprächen dazu, aktiv zuzuhören, ohne zu unterbrechen. Versuche, dich wirklich in die Position deines Gegenübers zu versetzen. Am Ende des Gesprächs wiederhole in eigenen Worten, was du verstanden hast. Dies zeigt Respekt für die Perspektive des Anderen und stärkt gleichzeitig deine eigene Fähigkeit zur Empathie.

Selbstrespekt durch Grenzen setzen:

Überlege dir, welche Grenzen du in deinem Leben setzen musst, um dich selbst zu respektieren. Notiere diese Grenzen und übe, sie klar und freundlich zu kommunizieren, sei es bei der Arbeit, in Beziehungen oder in der Freizeit.

O - Offenheit

Feedback einholen und reflektieren:

Bitte regelmässig Kollegen, Freunde oder Familienmitglieder um ehrliches Feedback zu einem bestimmten Aspekt deiner Persönlichkeit oder Arbeit. Nimm das Feedback an, ohne es sofort zu bewerten, und reflektiere später darüber, welche Punkte du für dich annehmen möchtest.

Neue Perspektiven einnehmen:

Wähle eine Herausforderung oder ein Thema, bei dem du normalerweise eine feste Meinung hast. Versuche 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:

Nimm dir regelmässig Zeit, um zu reflektieren, ob du in deinem Alltag authentisch handelst. Frage dich: Lebe ich wirklich nach meinen Werten? Wo verstelle ich mich möglicherweise? Notiere dir, in welchen Situationen du dich authentischer verhalten kannst und wie du das erreichen kannst.

Authentische Kommunikation:

Übe in deinen Gesprächen ehrlich und authentisch zu sein, ohne dich zu verstellen oder nur das zu sagen, was dein Gegenüber hören möchte. Fange mit kleinen Schritten an, zum Beispiel indem du in Meetings deine ehrliche Meinung äusserst, oder indem du in persönlichen Gesprächen offen über deine Gefühle sprichst.

E - Entschlossenheit

Entscheidungsstärke trainieren:

Übe jeden Tag, schnelle und klare Entscheidungen zu treffen, auch bei kleinen Dingen wie der Wahl deines Mittagessens oder der Route zur Arbeit. Dies stärkt dein Vertrauen in deine Entscheidungsfähigkeit und hilft dir, auch in grösseren Situationen entschlossener zu handeln.

Zielsetzung mit Nachdruck:

Setze dir für die Woche ein klares, erreichbares Ziel, und verpflichte dich, es ohne Ablenkung zu verfolgen. Notiere jeden Tag deinen Fortschritt und überwinde Hindernisse, indem du bewusst nach Lösungen suchst, anstatt aufzugeben. Dies fördert Entschlossenheit und Durchhaltevermögen.



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

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung!

Möchtest du das KRONE-Prinzip hautnah erleben?

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

Und wenn du dir eine intensivere Auszeit für deine persönliche Weiterentwicklung wünschst, sei dabei beim nächsten [FLOW-Retreat in Andalusien](#).

Melde dich gern jederzeit bei mir zum Beispiel unter queen@tanjas.ch!

Deine Tanja Klaus

