

JOURNAL FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

DEINE REFLEXIONSAUSZEIT



4 REFLEXIONSFRAGEN FÜR
MEHR FOKUS, KLARE GRENZEN
UND WENIGER BELASTUNG IM
FÜHRUNGSSALLTAG.

<https://www.gesche-henties.de/angebote>



SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Führung bringt viele Herausforderungen mit sich –
umso wertvoller ist es dir selbst bewusst Zeit für Reflexion
zu schenken.

Dieses Journal unterstützt dich dabei, Klarheit über deine
Prioritäten zu gewinnen, gesunde Grenzen zu setzen und
Entlastung in deinem Führungsalltag zu finden.

Mit dem Journal hast du die Möglichkeit,
herausfordernde Situationen zu reflektieren und deine
Energie zurückzugewinnen –
für mehr Fokus und weniger Überlastung.

Herzlichst

Gesche Hentjes

SO NUTZT DU DAS JOURNAL:

NIMM DIR EINEN RUHIGEN MOMENT, UM MIT DIESEM JOURNAL ZU ARBEITEN – GANZ IN DEINEM TEMPO. DU KANNST ES DIGITAL AUSFÜLLEN ODER AUSDRUCKEN, JE NACHDEM, WAS FÜR DICH AM BESTEN PASST.

FÜR DIE BESTE WIRKUNG EMPFEHLE ICH DIR, JEDEN TAG EINE REFLEXIONSFRAGE ZU BEANTWORTEN. SO WIRD DAS JOURNAL ZU EINER TÄGLICHEN BEGLEITUNG, DIE DIR HILFT, MIT MEHR KLARHEIT UND FOKUS IN DEN TAG ZU STARTEN.

NIMM DIR AM MORGEN EIN PAAR MINUTEN ZEIT, UM BEWUSST IN DEN TAG EINZUCHECKEN UND DEINE GEDANKEN ZU SORTIEREN.

DAMIT DIR DAS NOCH LEICHTER FÄLLT, **BEKOMMST DU JEDEN MORGEN EINE KURZE E-MAIL VON MIR** MIT EINEM KLEINEN EINSTIEGSIMPULS. SO HAST DU DIREKT EINE INSPIRATION, DIE DICH DURCH DEINE REFLEXION BEGLEITET.



✨ LIES DEN IMPULS UND
LASS IHN AUF DICH WIRKEN.



✍️ BEANTWORTE DIE JEWEILIGE
REFLEXIONSFRAGE FÜR DICH.



🚀 SETZE DEINE ERSTEN ERKENNTNISSE IM
ALLTAG UM – KLEINE VERÄNDERUNGEN
KÖNNEN GROSSES BEWIRKEN!

IMPULS 1

Stell dir vor, du bist eine Dirigentin oder ein Dirigent eines Orchesters. Deine Aufgabe ist es nicht, jedes Instrument selbst zu spielen, sondern den Überblick zu behalten, die Einsätze zu geben und dafür zu sorgen, dass alle harmonisch zusammenspielen.

💡 Idee: Delegieren stärkt dein Team – du musst nicht alles selbst machen.

REFLEXIONSFRAGE

Was sind die wirklich wichtigsten Aufgaben, die nur du erledigen kannst – und was kannst du delegieren?

Notiere dir deine Ergebnisse kurz:

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Überlege mal, was ist eine konkrete Aufgabe, die du in den nächsten 24 Stunden delegieren kannst?

✨ **Drei einfache Wege**, um heute mit dem Delegieren zu starten:

Mini-Delegation: Beginne mit einer kleinen Aufgabe.

Klarheit schaffen: Formuliere die Aufgabe so, dass dein Team oder dein Kollege / deine Kollegin das Ziel versteht.

Nachfassen nicht kontrollieren: Unterstütze dein Team, anstatt ausschließlich Ergebnisse zu überprüfen.

IMPULS 2

Oft setzen wir uns selbst höhere Erwartungen als andere. Überprüfe doch mal, ob deine Standards realistisch sind. Stell dir vor, eine gute Freundin oder ein guter Freund wäre in deiner Situation.

Welche Erwartungen würdest du an sie oder ihn stellen? Sind sie genauso hoch wie die, die du dir selbst stellst?

REFLEXIONSFRAGE

Welche Erwartungen setzt du dir selbst, die vielleicht niemand sonst von dir verlangt? Notiere dir deine Ergebnisse:

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Drei Wege, um mit realistischen Erwartungen mehr Leichtigkeit zu gewinnen:

Realitätscheck: Frage eine vertrauenswürdige Person, ob sie deine Erwartungen als angemessen empfindet.

Perfektionismus-Test: Überlege bei einer Aufgabe: Muss es wirklich 100 % sein oder reichen 80 % aus?

Erlaubnis zur Entlastung: Ersetze „Ich muss“ durch „Ich darf“ – das verändert deine Perspektive.

IMPULS 3

“Nein“ sagen bedeutet nicht Ablehnung – es schafft Raum für das, was wirklich zählt.

Stell dir vor, dein Kalender ist ein Koffer, den du für eine Reise packst. Wenn du ihn mit zu vielen Dingen füllst, wird er zu schwer und unübersichtlich. Jedes bewusste “Nein“ ist wie das Aussortieren von Unnötigem – es macht Platz für das wirklich Wichtige.

REFLEXIONSFRAGE

Wie kann ich “Nein“ sagen, ohne Schuldgefühle zu haben, und welche Alternativen kann ich anbieten?

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

✦ Drei Wege, um souverän „Nein“ zu sagen:

Die Sandwich-Methode: Bedanke dich, lehne freundlich ab und biete (wenn möglich) eine Alternative an.

“Danke, dass du an mich gedacht hast! Gerade passt es nicht, aber vielleicht kann eine andere Person helfen?“

Vorformulierte Antworten: Überlege dir einen Standardsatz, den du in schwierigen Situationen nutzen kannst. “Ich würde gerne helfen, aber mein Fokus liegt gerade auf anderen Prioritäten.“

Das 24 h-Prinzip: Gib dir selbst Zeit, bevor du zusagst.

“Lass mich kurz überlegen, ich gebe dir morgen Bescheid.“

IMPULS 4

Feste Routinen und klare Zeitblöcke helfen dir, deinen Tag zu strukturieren und Belastung zu reduzieren.

Stell dir deinen Tag wie ein Glas vor, das du mit Steinen, Kies und Sand füllst. Die großen Steine sind deine wichtigsten Aufgaben, der Kies sind kleinere Aufgaben, und der Sand ist alles Sonstige. Wenn du zuerst den Sand einfüllst, bleibt kein Platz für die großen Steine. Aber wenn du mit den großen Steinen beginnst, passt alles hinein.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Routinen oder Strukturen helfen dir, deine Zeit sinnvoll einzuteilen und nicht in Dauerstress zu geraten?

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Drei mögliche Wege, um deine Zeit zu strukturieren:

Prioritäten setzen: Starte den Tag mit den wichtigsten Aufgaben ("Große Steine zuerst").

Fokus-Zeiten blocken: Plane feste Zeiträume ohne Meetings oder Ablenkungen für konzentrierte Arbeit.

Bewusste Pausen einbauen: Kurze Erholungsphasen steigern deine Produktivität und verhindern Überlastung.

DEIN PERSÖNLICHES FAZIT

Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine Erkenntnisse aus diesem Journal nachzudenken.

Überlege mal:

- Was war deine wichtigste Erkenntnis aus diesem Journal?
- Welche Gewohnheit oder Entscheidung möchtest du ab heute anders angehen?
- Welchen Impuls setzt du direkt um?

💡 Idee: Schreibe deine Gedanken auf und lege einen kleinen "Erinnerungsanker" an einen Ort deiner Wahl (z. B. einen Kalendereintrag oder eine Notiz), um in ein paar Wochen nachzusehen, wie es dir gelingt, die neuen Impulse umzusetzen.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



DEIN NÄCHSTER SCHRITT...

Du hast jetzt wertvolle Impulse für mehr Klarheit, Fokus und Entlastung in deinem Führungsalltag erhalten. Doch tiefe Veränderung braucht auch Zeit, Begleitung und individuelle Strategien.

Möchtest du:

- Nachhaltige Lösungen statt kurzfristiger Entlastung?
- Souveräne Führung ohne ständige Überforderung?
- Klare Prioritäten setzen und Grenzen wahren – ohne schlechtes Gewissen?

👉 Dann ist mein Coaching-Paket genau das Richtige für dich!

Was du im Coaching mit mir bekommst:

- Individuelle Unterstützung bei deinen Herausforderungen als Führungskraft
- Praktische Methoden für klare Prioritäten & Grenzen
- Nachhaltige Entlastung für mehr Energie und Klarheit.

Melde dich bei mir – ich freue mich auf dich!

[Ja, ich möchte mehr erfahren!](#)

LET'S WORK TOGETHER

