

JOURNAL FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

DEINE REFLEXIONSAUSZEIT



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

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



SCHÖN, DASS DU DIR BEWUSST ZEIT FÜR DEINE FÜHRUNG NIMMST.

Führung bringt viele Herausforderungen mit sich.
Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für
Reflexion zu nehmen.

Dieses Journal unterstützt dich dabei, Klarheit über
deine Prioritäten zu gewinnen, klare Grenzen zu setzen
und deinen Führungsalltag strukturiert zu entlasten.

Es hilft dir, herausfordernde Situationen
systematisch zu reflektieren und wieder
handlungsfähig zu werden, für mehr Fokus und
weniger dauerhafte Überlastung.

Herzlichst

Gesche Henties

SO NUTZT DU DAS JOURNAL

NIMM DIR EINEN RUHIGEN MOMENT, UM MIT DIESEM JOURNAL ZU ARBEITEN.
IN DEINEM TEMPO.

DU KANNST ES DIGITAL AUSFÜLLEN ODER AUSDRUCKEN, JE NACHDEM,
WAS FÜR DICH PASST.

FÜR EINE WIRKSAME NUTZUNG BEARBEITEST DU TÄGLICH EINE
REFLEXIONSFRAGE.

SO WIRD DAS JOURNAL ZU EINER KLAREN STRUKTUR, DIE DICH DABEI
UNTERSTÜTZT, DEINEN FÜHRUNGSALLTAG BEWUSST ZU STEUERN.

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

ERGÄNZEND ERHÄLTST DU JEDEN MORGEN EINE KURZE E-MAIL MIT EINEM
EINSTIEGSIMPULS.

SO STARTEST DU DIREKT MIT EINEM KLAREN FOKUS IN DEINE REFLEXION.



LIES DEN IMPULS UND
LASS IHN AUF DICH WIRKEN.



BEANTWORTE DIE JEWEILIGE
REFLEXIONSFRAGE FÜR DICH.



ÜBERTRAGE DEINE ERKENNTNISSE IN
DEINEN ALLTAG.
KLEINE, KLARE ANPASSUNGEN VERÄNDERN
FÜHRUNG SPÜRBAR.

IMPULS 1

Stell dir vor, du bist Dirigentin oder Dirigent eines Orchesters.
Deine Aufgabe ist nicht, jedes Instrument selbst zu spielen, sondern den Überblick zu behalten, Einsätze zu geben und das Zusammenspiel zu steuern.
Delegation ist kein Kontrollverlust, sondern eine Führungsentscheidung.
Sie stabilisiert das System, weil Verantwortung klar verteilt wird.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Aufgaben gehören zwingend in deine Rolle und welche Aufgaben hältst du aktuell noch, obwohl sie delegierbar sind?
Notiere deine Ergebnisse kurz:

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Welche konkrete Aufgabe kannst du innerhalb der nächsten 24 Stunden delegieren?

Drei klare Schritte für den Einstieg:

- **Mini-Delegation**

Beginne mit einer überschaubaren Aufgabe.

- **Klarheit schaffen**

Formuliere die Aufgabe so, dass Ziel, Rahmen und Ergebnis eindeutig sind.

- **Nachfassen statt kontrollieren**

Bleib im Kontakt, kläre bei Bedarf nach und unterstütze, ohne die Verantwortung wieder zu übernehmen.

IMPULS 2

Oft setzen Führungskräfte sich selbst höhere Erwartungen, als es das System verlangt.

Überprüfe, welche dieser Ansprüche tatsächlich notwendig sind. Stell dir vor, eine Kollegin oder ein Kollege wäre in deiner Situation.

Welche Erwartungen würdest du an diese Person stellen?

REFLEXIONSFRAGE

Welche Erwartungen setzt du dir selbst, die weder klar eingefordert noch notwendig sind?

Notiere deine Ergebnisse:

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Drei konkrete Schritte, um eigene Erwartungen zu überprüfen und zu reduzieren:

- **Realitätscheck**

Hole dir eine Rückmeldung von einer vertrauenswürdigen Person, ob deine Erwartungen tatsächlich realistisch sind.

- **80 %-Kriterium**

Prüfe bei Aufgaben bewusst, welches Ergebnis ausreichend ist, statt dich automatisch auf maximale Perfektion zu konzentrieren.

- **Entlastung formulieren**

Ersetze innere „Ich muss“-Sätze durch klare Prioritäten: Was ist heute wirklich erforderlich und was nicht.

IMPULS 3

„Nein“ sagen ist keine Ablehnung, sondern eine Priorisierungsentscheidung.

Stell dir deinen Kalender wie einen Koffer vor.

Wenn du ihn mit zu vielen Dingen füllst, wird er schwer und unübersichtlich.

Jedes bewusste „Nein“ sortiert aus, was nicht wesentlich ist und schafft Raum für das, was wichtig ist.

REFLEXIONSFRAGE

Wo sagst du aktuell „Ja“, obwohl es nicht zu deinen Prioritäten gehört und wie kannst du dieses „Ja“ klar begrenzen?

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Drei Wege, um souverän „Nein“ zu sagen:

- **Strukturiert ablehnen**

Bedanke dich, lehne klar ab und benenne bei Bedarf eine Alternative.

„Danke für die Anfrage. Aktuell liegt mein Fokus auf anderen Aufgaben.“

- **Standardsatz nutzen**

Lege dir eine Formulierung fest, die du wiederholt verwenden kannst.

Das reduziert Entscheidungsdruck im Moment.

- **Entscheidung verzögern**

Gib dir Zeit, bevor du zusagst.

„Ich prüfe das und melde mich morgen bei dir.“

IMPULS 4

Struktur reduziert Belastung, weil sie Entscheidungen vorwegnimmt.

Stell dir deinen Tag wie ein Glas vor.

Die großen Steine sind deine zentralen Führungsaufgaben, der Kies sind operative Aufgaben, der Sand ist alles Weitere.

Wenn du mit dem Sand beginnst, bleibt kein Platz für das Wesentliche.

Wenn du mit den großen Steinen startest, entsteht eine solide Struktur.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Aufgaben sind deine „großen Steine“ und wann platzierst du sie aktuell in deinem Tag?

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Drei konkrete Schritte für eine tragfähige Tagesstruktur:

- **Große Steine zuerst**

Plane deine wichtigsten Führungsaufgaben zu Beginn des Tages.

- **Fokuszeiten sichern**

Blocke feste Zeitfenster ohne Termine für konzentrierte Arbeit.

- **Pausen steuern**

Plane kurze Unterbrechungen bewusst ein, um deine Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten.

EIN PERSÖNLICHES FAZIT

Nimm dir einen Moment, um deine Erkenntnisse zu bündeln und zu konkretisieren.

Leitfragen:

- Was war deine wichtigste Erkenntnis?
- Welche Entscheidung triffst du ab jetzt anders?
- Welchen Impuls setzt du konkret um?

Halte deine Antworten schriftlich fest.

Setze zusätzlich einen klaren Erinnerungsanker, z. B. einen Kalendereintrag, um deine Umsetzung in einigen Wochen gezielt zu überprüfen.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



DEIN NÄCHSTER SCHRITT...

Du hast Impulse erhalten, um mehr Klarheit, Fokus und Struktur in deine Führung zu bringen.

Wenn du diese Ansätze nicht nur punktuell nutzen, sondern **systematisch in deinem Führungsalltag verankern willst**, braucht es mehr als einzelne Reflexionsimpulse.

Im 1:1 Coaching mit mir arbeitest du an:

- klaren Prioritäten und tragfähigen Entscheidungen
- einer stabilen Rollenklärung in deiner Führungsfunktion
- konkreten Strukturen, die dich dauerhaft entlasten

Du überträgst Reflexion direkt in deinen Alltag, mit klaren nächsten Schritten und überprüfbaren Veränderungen.

Buche dir jetzt ein **kostenfreies**

Kennenlerngespräch für ein **1:1-Coaching** mit mir, damit du diese Klarheit für deinen Führungsalltag erreichst.

Schreibe mir eine Nachricht an

hello@gesche-henties.de, wann du am besten erreichbar bist, und ich sende dir drei Terminvorschläge für unser Kennenlerngespräch.

LET'S WORK TOGETHER

