

Klar, wirksam und gelassen im Job bleiben- Leitfaden zum Selbstcoaching

Gerade in dynamischen Arbeitsumfeldern, insbesondere in größeren Organisationen, erleben viele engagierte Menschen ein Spannungsfeld: Sie wollen gestalten, Verantwortung übernehmen und etwas bewegen – und merken gleichzeitig, wie sie an Grenzen stoßen, sich überfordern oder in alte Muster geraten.

Dieser Leitfaden unterstützt dich dabei, dich selbst bewusst zu führen, klare Grenzen zu setzen und deine Wirksamkeit langfristig zu erhalten.

1. Standortbestimmung: Wo stehe ich gerade?

Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere ehrlich:

- Wo bringe ich aktuell besonders viel Energie ein?
- Wo verliere ich Energie?
- In welchen Situationen gehe ich über meine eigenen Grenzen?
- Wo spüre ich Frustration oder Enttäuschung?

Ergänzend:

- Was läuft gut – und was darf ich bewusst anerkennen?



2. Frühwarnsignale erkennen

Überforderung entsteht selten plötzlich. Achte auf deine persönlichen Signale:

- Ich übernehme Verantwortung, die eigentlich nicht bei mir liegt
- Ich versuche, Dinge „zu retten“
- Ich kämpfe stärker für ein Thema als das System selbst
- Ich werde innerlich unruhig oder angespannt

Reflexionsfrage:

Woran merke ich frühzeitig, dass ich dabei bin, mich zu überfordern?

3. Verantwortung bewusst klären

Statt automatisch mehr zu übernehmen, stelle dir bewusst Fragen:

- Ist das wirklich meine Aufgabe?
- Welche Rolle habe ich hier konkret?
- Wer trägt die Gesamtverantwortung?

Hilfreicher Gedanke:

Du bist für deinen Beitrag verantwortlich – nicht für das gesamte System.

4. Klare Kommunikation üben

Formuliere bewusst und ruhig:

- „Wie ist die Zuständigkeit hier konkret geregelt?“
- „Ich unterstütze gern punktuell, die Gesamtverantwortung kann ich jedoch nicht übernehmen.“
- „Wenn dieses Thema dazukommt, müssten wir priorisieren – was hat Vorrang?“

Ziel ist nicht Abgrenzung im Sinne von Rückzug, sondern Klarheit.

5. Umgang mit Unsicherheit und politischen Dynamiken

Gerade in komplexen Organisationen verlaufen Projekte nicht immer linear.

Stelle dir daher regelmäßig folgende Fragen:

- Wie hoch ist das tatsächliche Commitment für dieses Thema?
- Wer unterstützt das Vorhaben aktiv?
- Unter welchen Bedingungen wird es weitergeführt – und wann nicht?

Das hilft dir, realistisch zu bleiben und deine Energie gezielt einzusetzen.

6. Achtsamkeit im Alltag: Pause – Check – Choose

In herausfordernden Situationen hilft eine kurze innere Unterbrechung:

1. Pause: Einen Moment innehalten, bewusst atmen
2. Check: Was passiert gerade wirklich? Was fühle ich?
3. Choose: Wie möchte ich jetzt bewusst reagieren?

Diese kleine Übung stärkt deine Selbstführung im Alltag.

7. Eigene Spielregeln definieren

Formuliere für dich 3–5 klare Prinzipien, zum Beispiel:

- Ich übernehme Verantwortung, aber nicht für alles
- Ich investiere Energie dort, wo sie Wirkung entfalten kann
- Ich prüfe regelmäßig, ob mein Einsatz noch sinnvoll ist
- Ich bleibe klar, auch wenn es unbequem wird

Diese Regeln geben dir Orientierung – unabhängig vom Umfeld.



8. Selbstwirksamkeit bewusst anerkennen

Reflektiere regelmäßig:

- Was habe ich konkret bewegt?
- Wen habe ich unterstützt oder gestärkt?
- Welche Entwicklungen habe ich angestoßen?

Erlaube dir, deine Wirkung anzuerkennen – ohne sie zu relativieren.

Abschluss

Langfristige Wirksamkeit entsteht nicht durch ständigen Einsatz, sondern durch bewusste Selbstführung.

Du darfst gestalten, Verantwortung übernehmen und gleichzeitig gut für dich sorgen.