

# Self-Leadership-Sun

## Nutze die Self-Leadership-Sun als deinen Wegweiser zu einem stärkeren, authentischeren und inspirierenderen Selbst.

Die Self-Leadership-Sun ist ein strukturiertes Framework, das dir hilft, dein eigenes Verhalten bewusst zu steuern und Selbstverantwortung zu übernehmen. Inspiriert von der Strahlkraft der Sonne unterteilt dieses Framework dein Selbstführungs-Potenzial in drei wesentliche Bereiche: Kopf, Herz und Hand. Jeder dieser Bereiche symbolisiert die Schlüsselemente, die eine Führungskraft benötigt, um authentisch, inspirierend und wirksam zu sein.

### Für wen

Diese Vorlage richtet sich an Führungskräfte, Manager:innen und alle, die ihre Selbstführungsfähigkeiten entwickeln und stärken möchten. Sie eignet sich für Einzelpersonen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen, sowie für Teams und Organisationen, die ihre Führungskompetenzen kollektiv verbessern möchten.

### Ziel

Mit der Self-Leadership-Sun kannst du:

- Deine Selbstreflexion vertiefen und bewusster steuern.
- Deine persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit steigern.
- Authentische und inspirierende Führungskompetenzen entwickeln.
- Dein volles Potenzial ausschöpfen, indem du deine Stärken in Kopf, Herz und Hand harmonisierst.

### Tipps und bewährte Verfahren

- Sei ehrlich zu dir selbst: Reflektiere offen über deine Stärken und Schwächen in den Bereichen Kopf, Herz und Hand.
- Kleine Schritte: Setze dir realistische und umsetzbare Ziele, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen.
- Regelmässige Überprüfung: Schau dir deine Notizen und Glaubenssätze regelmässig an und passe sie bei Bedarf an.
- Austausch und Feedback: Teile deine Erkenntnisse mit vertrauenswürdigen Kolleg:innen und Mentor:innen und hole dir Feedback ein.
- Selbstfürsorge: Achte darauf, dass du dir genügend Zeit und Raum für deine persönliche Entwicklung nimmst.

## Anleitung

Nutze das Framework auf der nächsten Seite und notiere in den drei Hauptbereichen Kopf, Herz und Hand, was dich von innen stärkt und wie du dich in diesen Bereichen kraftvoll nach aussen entwickeln kannst.

**1. Kopf:** Der Kopfbereich bezieht sich auf die intellektuelle, geistige und psychologische Ebene deines Wohlbefindens. Überlege, wie du dich mental stärken kannst.

Beispiel: Ich meditiere mindestens dreimal pro Woche vor der Arbeit.

**2. Herz:** Der Herzbereich betrifft die emotionale Ebene, das Gefühl der Verbundenheit und soziale Elemente des Wohlbefindens. Überlege, was dir Energie und Inspiration gibt.

Beispiel: Ich verbringe einmal pro Monat einen Mädels-Abend mit meiner besten Freundin.

**3. Hand:** Der Handbereich bezieht sich auf das praktische Handeln sowie biologische Aspekte (z. B. Ernährung, Bewegung, Schlaf). Überlege, was du tun kannst, um dich und dein Handeln zu kräftigen.

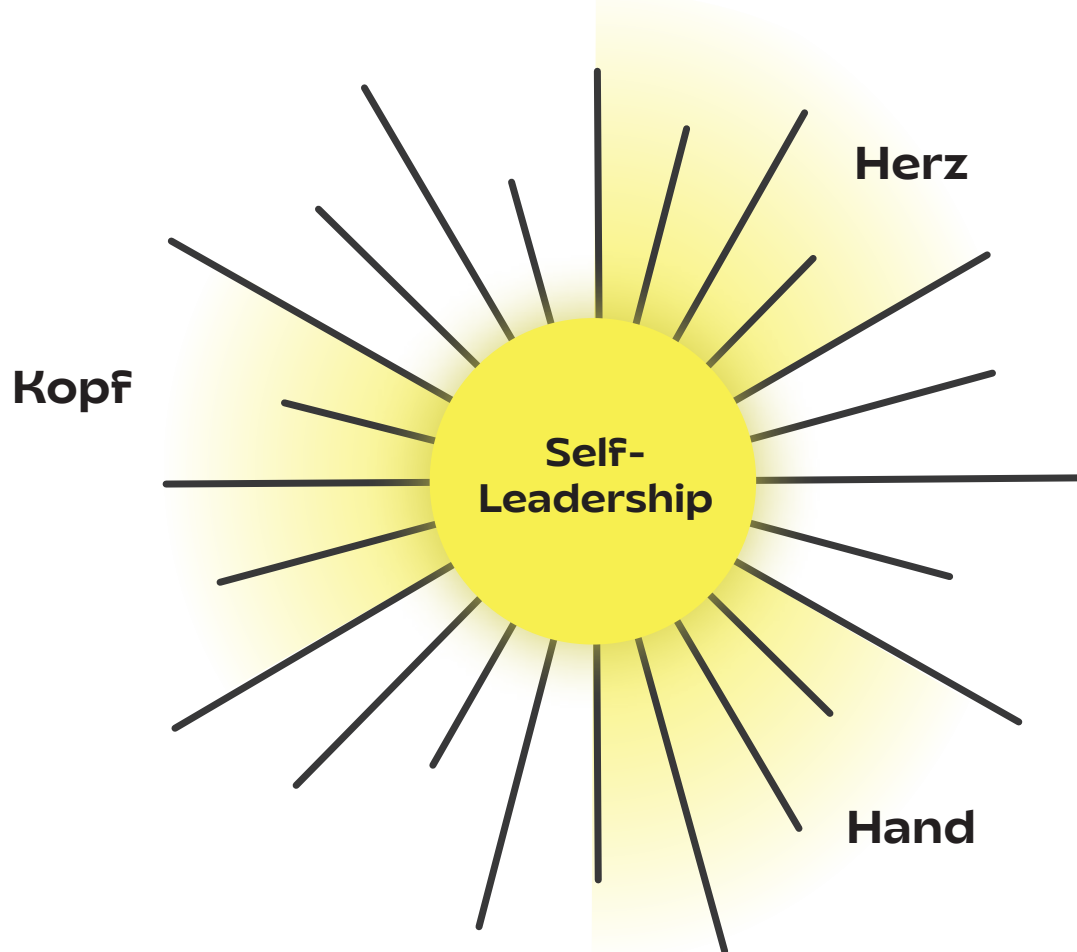
Beispiel: Ich trinke mindestens einen Liter Wasser pro Tag.

**4. Glaubenssätze:** Notiere in den Sonnenstrahlen zu jedem der drei Bereiche einen persönlichen Glaubenssatz, welcher in deiner Rolle als Leader:in unterstützt und motiviert.

Beispiel: Ich bin gut, so wie ich bin. Oder: Ich bin gesund und vital.

# Self-Leadership-Sun

Von der inneren Überzeugung zur  
äusseren Wirkung



## Kopf

Wie kannst du dich  
mental stärken?

---

Glaubenssatz

## Herz

Wo holst du dir Energie  
und Inspiration?

---

Glaubenssatz

## Hand

Was kannst du tun, um dich  
körperlich zu kräftigen?

---

Glaubenssatz