

SELBSTREFLEXION

SO GELINGT DAS WICHTIGSTE GESPRÄCH DEINES LEBENS

E-BOOK VON
STEFANIE VOSS





Selbstreflexion – So gelingt das wichtigste Gespräch Deines Lebens

Ein E-Book von Stefanie Voss

Copyright: Stefanie Voss – März 2020

1.	EINLEITUNG	3
2.	WAS IST SELBSTREFLEXION	7
3.	10 TIPPS FÜR DIE GELUNGENE SELBSTREFLEXION	9
3.1	NIMM DIR ZEIT	10
3.2	FINDE EINEN GEEIGNETEN PLATZ.....	11
3.3	SEI EHRlich ZU DIR SELBST	12
3.4	GEHE DEN DINGEN AUF DEN GRUND	13
3.5	ACHTE AUF DEINE WORTE.....	14
3.6	REDE MIT DIR SELBST WIE MIT DEINEM BESTEN FREUND	16
3.7	FÜHRE DAS GESPRÄCH IMMER WEITER, AUCH DANN, WENN ES SCHMERZT ..	17
3.8	DOKUMENTIERE DEINE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE	19
3.9	FÜHRE DIESES GESPRÄCH REGELMÄSSIG.....	21
3.10	NIMM DIESES GESPRÄCH WICHTIG.....	22
4.	SELBSTREFLEXION IM ALLTAG INTEGRIEREN	23
5.	ZUSAMMENFASSUNG	25
6.	ANHANG: MEINE LIEBLINGSFRAGEN	27

1. EINLEITUNG

Selbstreflexion ist der einzig nachhaltige Weg zum Glück.

„Die ehrliche Begegnung mit uns selbst ist die schwierigste und wichtigste Konfrontation unseres Lebens.“

Joachim Bauer

Jeder erwachsene Mensch führt sein eigenes Leben, manchmal bewusster und manchmal nicht so bewusst. Also ist jeder Mensch Führungskraft. Führung ist unsere Lebensaufgabe, ob wir wollen oder nicht.

Meist entwickelt sich im Laufe des Lebens ein immer stärkeres Bewusstsein für die Wichtigkeit dieser Aufgabe. Während wir als junge Menschen viel hinnehmen und einfach im Strudel der Ereignisse mitschwimmen, bekommen wir mit wachsender Lebenserfahrung ein Gefühl dafür, selbst mehr steuern zu können – und auch zu wollen.

Du bist also eine Führungskraft. Egal, welchen Job Du hast. Egal, ob Du schon viele Jahre eine Position als Teamleiter oder Abteilungsleiter hast, kürzlich ins Berufsleben gestartet bist, noch studierst, eine Ausbildung absolvierst, oder ob Du gerade eine Phase ohne berufliche Verpflichtungen in Deinem Leben durchläufst.

Du übernimmst jeden Tag wichtige Leadership-Aufgaben. Vielleicht merkst Du überhaupt nicht, wie und wann genau Du das tust. Aber Du tust es. Diese Aufgabe nimmt Dir keiner ab.

Selbstführung findet meist quasi automatisch statt. Es ist nicht leicht, genau zu definieren, welche spezifischen Handlungen zur Selbstführung gehören. Es hat sehr viel mit dem zu tun, was wir machen, sagen und denken. Besonders das Denken ist wichtig.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, warum Du denkst, was Du denkst?

Denken ist eine sehr spezielle Form der Kommunikation. In unseren Gedanken sind wir andauernd mit uns selbst im Gespräch. Ich behaupte: das Gespräch in unserem Kopf, unser innerer Dialog, ist das wichtigste Gespräch unseres Lebens. Die Menschen, mit denen wir „nach außen“ kommunizieren, wechseln im Laufe der Zeit. Mit uns selbst unterhalten wir uns vom ersten bis zum letzten Tag unseres Lebens.

Führung und Kommunikation – diese beiden Bereiche gehören für mich untrennbar zusammen. Ohne Kommunikation ist Führung kaum möglich. Das gilt für den „typischen Führungskontext“ in einem Unternehmen, aber eben nicht nur dort. Es gilt ganz besonders für Dich als Individuum, denn Dein eigenes Leben kannst Du auch nicht ohne Kommunikation führen.

Dein innere Dialog ist DAS Schlüsselgespräch Deines Lebens.

Für die Entwicklung Deines Lebens – beruflich wie privat – ist es ein extrem einflussreiches Gespräch, welches Du da permanent führst. Die Art und Weise, wie Du in Deinen Gedanken mit Dir sprichst, bewirkt maßgeblich, wie Du Dich fühlst. Wichtig ist dabei, wie Du die Dinge bewertest, die um Dich herum geschehen. Welche Deiner „Schubladen“ gehen auf, welche nicht?

Deine Gedanken verursachen Deine Gefühle, und die beeinflussen wiederum Dein Handeln. Und – last but not least – sind Deine Gefühle und Deine Handlungen die Motoren für Dein Glück und Deinen Erfolg.

Wo, wann und wie reden wir Menschen also mit uns selbst? Irgendwie einfach so? Wenn es gerade mal passt? An der roten Ampel, im Bus oder im Stau? Schnell dahingewurschtelt? Beim Joggen? Kurz vor dem Einschlafen? Oder nur dann, wenn es gerade mal richtig schlecht läuft?

Denke jetzt mal an Deinen Alltag, an einen beliebigen Tag, wie es viele andere gibt, zum Beispiel gestern oder vorgestern. Wie und wann hast Du Dein inneres Gespräch geführt? Hast Du Dir Zeit genommen für den Dialog in Deinen Gedanken? Kannst Du Dich sofort an eine konkrete Situation erinnern, an eine konkrete Frage oder an ein Thema, welches Du reflektiert hast? Oder habe ich Dich jetzt vielleicht dabei „erwischt“, dass Du Dir gar nicht

sicher bist, ob Du diesen inneren Dialog überhaupt richtig klar und bewusst geführt hast in den letzten Tagen, Wochen oder sogar Monaten?

Wie auch immer – es ist nie zu spät, mit der Verbesserung Deines inneren Dialogs zu beginnen. Denn Du wirst noch bis zum letzten Tag Deines Lebens mit Dir reden. Es gibt also noch viele Gelegenheiten, das, was Du in diesem E-Book lernst, in die Tat umzusetzen.

Deinen inneren Dialog führst Du immer – bewusst oder unbewusst.

Durch den Kontakt mit sehr vielen, ganz unterschiedlichen Menschen in meinen Coachings, Kommunikationstrainings, Vorträgen und Leadership-Programmen ist mir etwas Bemerkenswertes aufgefallen: Erfolgreiche Menschen, sogenannte „Führungspersönlichkeiten“ (egal, ob sie eine Führungsposition in ihrem Job innehaben oder nicht), haben eine Gemeinsamkeit. Sie sind mit sich selbst in einem guten Kontakt. Sie kennen sich selbst, können sich selbst gut einschätzen und wissen um ihre starken und nicht so starken Charaktermerkmale.

Sie sind in einem guten inneren Dialog unterwegs. Sie führen ihre Selbstgespräche anders. Sie behandeln diesen Dialog mit der Wertschätzung, die er verdient. Es ist schließlich das wichtigste Gespräch ihres Lebens.

*„Gelungene Selbstführung
macht Menschen
zu Führungspersönlichkeiten.“*

Stefanie Voss

Wir alle haben die Möglichkeit, durch gelungene Selbstführung zu einer anerkannten Führungspersönlichkeit zu werden. Es ist kein Hexenwerk, keine Magie und auch kein angeborenes Talent. Auch Du kannst das!

Der Schlüssel ist der innere Dialog. Wer bereit ist, das wichtigste Gespräch des eigenen Lebens klar und konstruktiv zu gestalten, der hat enormes Entwicklungspotential. Ein kurzer und einfacher Weg ist die Selbstreflexion jedoch nicht.

Der innere Dialog führt uns früher oder später auch zu Themen, die unangenehm sind. Dann braucht es Durchhaltevermögen und den Willen, innere Konflikte auszuhalten, sie zu ergründen und damit aufzulösen. Das kann schmerzhaft sein, mitunter sogar so schmerzhaft, dass wir externe Hilfe in Anspruch nehmen müssen, um uns zu stabilisieren oder den inneren Konflikt nachhaltig zu lösen.

Verdrängen und „unter den Teppich kehren“ ist oft kurzfristig viel einfacher und schneller erledigt. Das kann in besonderen Situationen eine wertvolle Überlebensstrategie sein, meist aber ist es schlicht der bequemere Weg, um den unangenehmen Fragen des Lebens auszuweichen.

Selbstführung heißt, sich der eigenen Persönlichkeit zu stellen, konstruktiv, offen, ehrlich und wertschätzend. Die Haltung, die dahintersteht, sieht so aus:

„Ich schiebe nicht mehr anderen Menschen die Verantwortung zu, die bei mir liegt. Ich verlasse die Opferrolle und gehe raus aus der Ohnmacht. Ich erkenne an, dass ich viel mehr in der Hand habe, als ich es mir oft einrede. Ich nehme die Führungsrolle für mein Leben an.“

2. WAS IST SELBSTREFLEXION

Im Kern geht es bei der Selbstreflexion immer um drei Kernfragen und eine Bonusfrage:

- Warum **denke** und **fühle** ich so, wie ich denke und fühle?
- Warum **handle** ich so, wie ich handle?
- Warum **sage** ich das, was ich sage?
- Was ist daran gut, und was will ich verändern?

Hast Du Dich schon einmal gefragt, woher Deine Gedanken kommen? Wie und wann und warum sie in Deinem inneren Dialog auftauchen? Hast Du schon einmal genau zugehört, wie Du Deine Gedanken formulierst? Sind es eher Fragen, eher Aussagen, nutzt Du eher den Konjunktiv oder den Indikativ?

Hast Du schon mal genau darauf geachtet, welche Gedanken welche Gefühle bei Dir auslösen? Ist Dir bewusst, wie eng hier die Verknüpfungen sind? Gibt es spezielle Wörter, die – sobald sie in Deinen Gedanken auftauchen – bestimmte Gefühlsregungen erzeugen?

Und wie steht es mit Deinen Handlungen? Da geht es um Gewohnheiten, Fähigkeiten und sicherlich auch um kulturelle Prägungen. Du machst, was Du machst, weil Du es vermutlich so gelernt hast oder es sich als hilfreich und gut für Dich erwiesen hat. Aber wie sieht es aus mit den kleinen und feinen Details? Wie gehst Du zum Beispiel auf andere Menschen zu, mit welcher Körperhaltung? Oder wie stehst Du morgens vor dem Spiegel? Auch hier lohnt sich der genaue Blick auf sich selbst.

*„Die Grenzen meiner Sprache
sind die Grenzen meiner Welt.“*

Ludwig Wittgenstein

Unser Sprechen ist ebenso wichtig, denn es bestimmt unser Denken. Wie sagst Du anderen, wenn Du etwas gut findest? Wie drückst Du Missmut aus? Wie klar und strukturiert oder verschachtelt und komplex baust Du Deine Sätze?

Eine Analyse des Denkens, Handelns und Sprechens ist immer der erste Schritt Deiner Selbstreflexion. Erst auf Basis der Analyseergebnisse kannst Du für Dich bewerten, was gut für Dich ist und was Deiner weiteren Entwicklung im Weg steht.

Ich erlebe diesen Weg der Analyse und der darauffolgenden Aktionen bei mir selbst, aber auch bei meinen Coaching-Klienten und Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern oft wie eine Art Reise. Es ist eine Reise in unser Inneres.

Es gibt viele Entdeckungen. Manchmal sind sie schön, manchmal überraschend, manchmal anstrengend und auch durchaus fordernd. Nicht alles, was wir entdecken, gefällt uns. Außerdem gibt es Wegmarken, an denen besondere Dinge passieren. Das sind beispielsweise Erkenntnismomente, in denen zu wichtigen Fragen auf einmal glasklare Antworten auftauchen. Das sind wichtige, wertvolle und oft auch sehr erleichternde Aha-Momente.

Last but not least gibt es auf diesen inneren Reisen auch Ziele. Es gibt Themen, die wir unbedingt klären wollen oder innere Glaubenssätze, die wir neu definieren wollen. Wenn das gelingt, dann entsteht ein stärkendes, freudvolles Ziel-Gefühl nach dem Motto: „Jawohl! Ich habe es geschafft!“.

*„Das Leben ist wie eine Reise,
die mich in Atem hält.
Der kürzeste Weg zu sich selbst
führt manchmal ganz um die Welt.“*

Roger Cicero

3. 10 TIPPS FÜR DIE GELUNGENE SELBSTREFLEXION

Die Selbstreflexion ist eine Art Handwerk, wir können sie alle lernen. Die folgenden 10 Punkte sind wichtig für die gelungene Umsetzung. Sie haben sich in der Praxis vielfach bewährt und sind teilweise auch wissenschaftlich umfassend erforscht und belegt. Ich nutze sie selbst seit Jahren, und ich setze sie in meinem LEADER on my SHIP Online Coaching Programm ein.

*„Der Weg raus aus Grübelfallen
ist die klar strukturierte
Selbstreflexion.“*

Stefanie Voss

Wenn Menschen mit einem inneren Konflikt hadern, wenn sie sich unsicher fühlen oder es ihnen an Klarheit für eine Entscheidung mangelt, dann fehlt ihnen die Selbstreflexion. Sie achten nicht ausreichend auf sich und ihren inneren Dialog, und das bedeutet, dass sie einen oder mehrere der 10 Punkte übergehen.

3.1 NIMM DIR ZEIT

Wer eine lange nicht genutzte Segelyacht wieder fit für Wind und Wellen machen möchte, der braucht Zeit. Eine Art Projektplan kann sehr hilfreich sein. Welche Aufgaben stehen an, welche Abfolge ist sinnvoll, was braucht wie lange? Und kann ich es alleine überhaupt schaffen? Wenn Du in der gelungenen Selbstreflexion nicht geübt bist, dann erlaube Dir von vorneherein gewisse Anlaufschwierigkeiten. Große Aufgaben lassen sich nicht in fünf Minuten oder mit einer Haltung nach dem Motto „Das mache ich mal eben zwischendurch ...“ erledigen.

*„Multitasking ist die Fähigkeit,
mehrere Dinge gleichzeitig
falsch zu machen.“*

Thom Renzie

Wenn Du mit einer guten Freundin oder einem guten Freund über ein wichtiges Thema sprichst, machst Du das dann in Ruhe? Oder mit ständigen Unterbrechungen und Multitasking zwischendrin? Eben nicht! Jedes gute Gespräch braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Da ist Dein innerer Dialog keine Ausnahme.

Das heißt jedoch nicht, dass Du nur dann in Deinen inneren Dialog einsteigen sollst, wenn Du zwei Stunden komplett freie Zeit hast (wann hat man die schon?). Natürlich kannst Du auch in fünf Minuten in die Selbstreflexion einsteigen. Du solltest Dir aber immer wieder auch längere Zeitspannen nehmen, um ausgiebiger mit Dir in den Dialog zu gehen.

3.2 FINDE EINEN GEEIGNETEN PLATZ

Unsere Umgebung wirkt immer auf uns, das können wir nicht verhindern. In einem schönen, lichtdurchfluteten Raum fühlen wir uns wohler als in einem dunklen Kellerloch. Eine Umgebung kann Ruhe ausstrahlen, oder sie kann zur Aktivität einladen. Sie kann erfreuen oder deprimieren.

*„Der Raum ist die äußere Haut
des Menschen.“*

Rudolf Steiner

Die gelungene Selbstreflexion braucht eher eine ruhige Umgebung, die möglichst wenig Ablenkung erzeugt. Wer andauernd abgelenkt wird, der kann sich nicht konzentrieren. Ein guter Ort für ein wichtiges Gespräch erzeugt ein Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit.

Welcher Ort für Dich eine gute Wahl ist, probierst Du am besten einfach aus. Wo kommst Du gut ins Nachdenken? Wo bleiben Deine Gedanken lange bei einer Sache, statt immer wieder abzuwandern zur Arbeit, zu den Aufgaben Deines Alltags, zu Einkaufslisten oder ähnlichem?

Das kann das eigene Sofa sein (Handy, Musik und TV natürlich ausgeschaltet!), der Garten, die Lichtung im Wald, der aufgeräumte Esstisch oder das (möglichst ruhige) Straßencafé mit dem allerbesten Cappuccino der Stadt.

3.3 SEI EHRlich ZU DIR SELBST

Jetzt mal unter uns: Trägt Dein Chef wirklich ganz allein die Verantwortung für alle Schwierigkeiten in Deinem Job? Ist er wirklich so unerträglich, fies, hinterhältig und überhaupt eine kommunikative Nullnummer? Oder trägst Du womöglich – vielleicht nur ein klitzekleines bisschen – auch zu den Problemen bei? Verhältst Du Dich vielleicht ab und an mal ungünstig? Verstärkt Dein Verhalten womöglich eine existierende Problematik, statt diese zu deeskalieren?

Wenn es um Deine gesundheitlichen Vorhaben geht, dann fasse Dir auch bei diesem Thema zunächst an die eigene Nase: Gibt es in Deinem Alltag ganz ernsthaft keinerlei Möglichkeit, Bewegung und Sport regelmäßig zu integrieren? Sind die „allgemeinen Rahmenbedingungen“ wirklich so schwierig? Schau klar und ehrlich auf Deine Lebensgestaltung und Deine gerne genutzten Ausreden, auch wenn es unangenehm ist. Es bekommt ja außer Dir – zumindest in Deinem inneren Dialog – niemand mit.

„Ehrlichkeit ist gegenüber dem Feind ein Kann, gegenüber dem Freund ein Soll, gegenüber sich selbst ein Muss.“

Philip Rosenthal

Es ist so wunderbar einfach, anderen Menschen die Verantwortung zuzuschieben. Auch die ungünstigen Rahmenbedingungen sind ein gern gewählter Grund für all meine Schwierigkeiten. Irgendwas ist ja schließlich immer. Diese Haltung ist allerdings wenig produktiv – und sie ist zudem unehrlich, weil sie einen signifikanten Faktor ausblendet. Sie lenkt den Blick immer weg von mir selbst. Erst wenn ich auch auf mich schaue, auf mein Denken, Fühlen, Handeln und Sprechen, dann ist das Bild wirklich komplett.

Die folgende Frage hilft mir regelmäßig, mein Verhalten ehrlich zu reflektieren: „War ich in der Situation xyz wirklich die beste Version meiner selbst? Und falls nicht, was kann ich verändern?“

3.4 GEHE DEN DINGEN AUF DEN GRUND

Gründlichkeit ist wichtig. Eine schnelle Frage produziert in der Regel eine schnelle Antwort. Wer nachfragt, erfährt mehr. Wer dreimal nachfragt, erfährt noch mehr. Es braucht Geduld, Hartnäckigkeit und Ausdauer, um den echten und wirklichen Hintergrund zu verstehen. Auch, wenn ich mit mir selbst rede.

Im Coaching greife ich hier auf eine sehr effiziente Technik zurück, die sogenannte UWN-Frage. Wenn ich einen Coaching-Klienten etwas frage, dann bekomme ich meist recht zügig eine Antwort. Dann frage ich zurück: „Was fällt Ihnen noch dazu ein?“ Ich warte auf die nächste Antwort. Anschließend frage ich erneut: „Und was noch?“

Die Antworten brauchen immer länger, je häufiger ich die UWN-Frage „Und was noch?“ stelle. Sie werden allerdings oft tiefergehender, umfassender, und nicht selten enthalten sie erst nach vier oder fünf Nachfragen dann den echten Kern der gesuchten Antwort.

*„Wer gute Fragen sucht,
den finden gute Antworten.“*

Georg-Wilhelm Exler

Auch Du solltest Dich in Deinem inneren Dialog nicht mit der erstbesten Antwort zufriedengeben. Was fällt Dir noch dazu ein? Was noch? Und was noch? Es braucht besondere Disziplin, sich selbst Löcher in den Bauch zu fragen – doch es lohnt sich unbedingt.

3.5 ACHE AUF DEINE WORTE

Es gibt genau einen Menschen, dem Du immer zuhörst, und der bist Du selbst. Du hörst jedes Wort, was Du selbst sagst. In der Regel glauben wir das, was wir uns und anderen erzählen. Zum Glück – und manchmal auch zu unserem Nachteil – ist das so.

*„Die Sprache ist die Kleidung
der Gedanken.“*

Samuel Johnson

Alles, was wir selbst sagen, hören wir also auch. Wenn ich mich bei meinen Nachbarn über das Wetter beklage, dann sage ich nicht nur etwas, ich höre es auch. Wenn ich über den Kollegen motze oder wenn ich beim Einkaufen über einen unfreundlichen Mitmenschen in mich hineingrummele, dann wirkt das doppelt. All diese Kommunikation kommt von mir, sie kommt aber zeitgleich wie ein Bumerang auch zu mir zurück.

Deswegen ist es SEHR wichtig, die eigene Wortwahl genau unter die Lupe zu nehmen. Sie löst bei anderen Menschen UND bei mir selbst Gedanken und Gefühle aus. Ist der nervige Kollege wirklich ein „völlig inakzeptabler Idiot“? Oder nur manchmal ein bisschen anstrengend? Habe ich tatsächlich „1000 Dinge“ zu tun? Oder eigentlich nur acht, wovon ich wahrscheinlich zwei heute nicht schaffen werde und auch heute nicht unbedingt schaffen muss?

Übertreibungen in der gesprochenen Sprache übersetzen wir eins zu eins in Gedanken und Gefühle. Wer sich Dinge extrem schlecht redet, der fühlt sich schlecht. Wer realistisch und konstruktiv formuliert, der schafft innere Klarheit.

Unser aktiver Wortschatz ist nicht nur die Quelle unserer gesprochenen Sprache, sondern auch die Quelle unserer Gedanken und Gefühle.

Hier dazu ein konkretes Beispiel: In meinen Kommunikations-Seminaren gibt es oft ein eigenes Flipchart für die sogenannten „Unwörter“. Es sind Begriffe, die wir meist achtlos

benutzen, die aber eine sehr ungünstige Wirkung entfalten können. Der „Star“ dieser Liste ist das Wort „Stress“. Es ist leider im aktiven Wortschatz praktisch aller Menschen fest verankert, obwohl es wenig hilfreich wirkt und meist eine Verstärkung gefühlter Überlastung bewirkt.

Was genau ist Stress? Dieser Begriff kann ganz viele, durchaus unterschiedliche Dinge bedeuten. Wenn ich „Stress“ empfinde, dann kann ich zum Beispiel sehr müde sein, oder intellektuell überfordert, oder ich kann Angst haben, ich kann körperlich erschöpft, frustriert, wütend oder auch enttäuscht sein. Alles das – und noch mehr! – wird mit dem kleinen Wort „Stress“ beschrieben.

Weil ich so ein unspezifisches Wort benutze, schaffe ich eine unspezifische Belastung. Je unklarer die eigentliche Ursache meiner negativen Gefühle beschrieben ist, desto weniger kann ich Lösungswege finden.

Umgekehrt wird eine Lösung immer dann klarer, wenn ich differenziert und sehr genau beschreibe, was mich gerade belastet. Wenn ich müde bin, brauche ich Schlaf, wenn ich enttäuscht bin, brauche ich ein offenes Gespräch über meine Erwartungen und so weiter.

Die Reflexion kann Dich auch zu den tieferen Gründen Deiner Stressoren führen. Warum schlafe ich zu wenig? Lenkt mein Handy mich ab? Wie kann ich meine Handynutzung so verändern, dass ich mehr Schlaf bekomme? Statt des diffusen Gedankens „Ich habe echt Stress!“ kann ein klarer und konstruktiver Gedanke dann so lauten: „Ich bin müde, weil ich wegen meiner Handynutzung zu wenig schlafe. Das werde ich durch die Maßnahmen A, B und C verändern.“

Meine klare Sprache sorgt für klare Gedanken – und diese sind wiederum die Basis für klare Entscheidungen und Lösungen. Es ist es ganz einfach, wenn ich bereit bin, eine bewusste Veränderung meines Wortschatzes vorzunehmen.

3.6 REDE MIT DIR SELBST WIE MIT DEINEM BESTEN FREUND

Beobachte mal einen Menschen, dem gerade ein Missgeschick passiert. Wie reagiert er oder sie? Welcher innere Dialog entfaltet sich in dem Moment, in dem es nicht so läuft wie geplant? Erkennst Du Aufmunterung, Wertschätzung und einen optimistischen Blick nach vorn? Oder zeigt sich eher so etwas wie: „Mensch, was bin ich doch für ein Idiot! Ist ja klar, dass mir so ein Sch... passiert, so blöd wie ich nun mal bin!“

Meine Erfahrung ist die: Wir sind mit uns selbst ausgesprochen kritisch, manchmal geradezu brutal. Wir beschimpfen uns für Fehler, verzeihen uns nur schwer oder gar nicht und reden mit uns in einem Ton, den wir anderen gegenüber niemals anschlagen würden. Ich nehme mich da nicht aus. Häufig verfallende ich, wie wohl die meisten Menschen, in sprachliche Selbstdemontage, wenn mir etwas nicht gelingt oder ich einen Fehler mache.

Ist das hilfreich? Nein, natürlich nicht! Selbstbewusstsein entsteht durch wertschätzende Reflexion, nicht durch Druck und Runtermachen. Sei deswegen besonders konstruktiv, respektvoll und verzeihend mit Dir selbst.

*„Interessante Selbstgespräche
setzen einen klugen Partner voraus.“*

Herbert George Wells

In der Psychotherapie und auch im Coaching wird hier gerne das Bild des „inneren besten Freundes“ genutzt. Mache Dich selbst zu Deinem besten Freund oder Deiner besten Freundin und rede auch genauso mit Dir. Was würdest Du tun, um Deinen besten Freund oder Deine beste Freundin in einer schwierigen Situation wiederaufzubauen? Wie würdest Du ihn oder sie bestärken? Was würdest Du sagen, was würdest Du definitiv NICHT aussprechen? Das ist ein guter Wegweiser für wertschätzende Kommunikation.

3.7 FÜHRE DAS GESPRÄCH IMMER WEITER, AUCH DANN, WENN ES SCHMERZT

Aus gutem Grund lenken wir uns sehr gerne von allzu viel innerem Dialog ab. Die Begegnung mit uns selbst ist komplex. Niemand kennt uns so gut wie wir uns selbst, und niemand hat all das vollumfängliche Wissen über unser Verhalten, unser Denken und unsere Gefühle. Wir kennen unsere Macken und sind alle keine Heiligen – und wir wissen das sehr genau.

Wenn wir den Dingen auf den Grund gehen, dann finden wir nicht nur glanzvolle Eigenschaften, die Freude machen. Wir stoßen auch auf Ängste, Verletzungen, Wut, große Enttäuschungen und unerfüllte Hoffnungen. Das kann weh tun.

In der Mitte des Lebens löst das häufig eine Art von Sinnkrise aus. Wir stehen zum Beispiel irgendwo in der Nähe unseres 35. - 40. Geburtstags, und die Endlichkeit unseres Lebens wird uns bewusst. Gefühle wie „ich habe keine Zeit mehr“ oder „ich habe meine Zeit verschwendet“ können entstehen.

*„Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihm nur den Beigeschmack
der Katastrophe nehmen.“*

Max Frisch

Es könnte sein, dass wir uns gewisse Dinge immer für unser Leben gewünscht haben, jedoch haben sie sich nicht erfüllt und werden sich auch nicht mehr erfüllen. Große Träume platzen endgültig.

Es kann eine Phase der Enttäuschung entstehen. Das Wort Enttäuschung greift dabei exakt das auf, was gerade passiert. Es gab eine Täuschung, und diese ist jetzt aufgelöst. Wenn wir ent-täuscht sind, sehen wir die Realität ohne täuschende Träume.

Außerdem entsteht in dieser Phase oft die Erkenntnis, dass wir mit einer individuellen, komplexen und doch auch begrenzten Kombination von Talenten und Fähigkeiten ausgestattet sind, und wir fragen uns, was wir damit in der zweiten Lebenshälfte jetzt noch anfangen wollen.

In Zeiten komplexer, innerer Auseinandersetzung brauchst Du echte, tiefgreifende Gespräche – mit Dir selbst. Sie können schmerzhaft und anstrengend sein, sie sind jedoch unvermeidbar. Typische Strategien wie Ablenkung, Unterdrückung oder Negierung sind keine gute Wahl. Sie lindern die Situation vielleicht kurzfristig, allerdings verschieben sie die Auseinandersetzung mit den anstehenden Themen nur weiter nach hinten.

Wenn Du die Selbstreflexion als schwierig empfindest, dann erlaube Dir, dass das so sein darf und dass der Weg der Reflexion holprig sein und länger dauern darf. Wenn ein guter Freund Dir von einer schmerzvollen Erfahrung oder einem schwierigen Prozess berichtet, dann brichst Du den Dialog ja auch nicht einfach ab. Du hörst zu und nimmst Dir so lange Zeit, bis der Andere wieder Halt gefunden hat. Genau das solltest Du auch mit Dir selbst tun.

Die sehr schmerzhaften, inneren Auseinandersetzungen muss ich nicht alleine führen. Es gib viele Möglichkeiten, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn sich eine Situation nach Überforderung anfühlt, oder wenn körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit oder länger andauernde, innere Unruhe sich bemerkbar machen, dann ist es ratsam, externe Hilfe zu suchen. Ein Coach kann den Prozess unterstützen, aber auch eine psychologische Beratung kann ein sinnvoller Weg sein.

Es ist überhaupt kein Zeichen von Schwäche, alleine keine Lösung entwickeln zu können. Wer länger an einer Stelle „stecken“ bleibt und sich damit mental und körperlich sehr belastet fühlt, sollte unbedingt die Selbstfürsorge ernst nehmen und sich professionelle Hilfe suchen.

3.8 DOKUMENTIERE DEINE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE

Jede gute Seglerin und jeder gute Segler führt ein Logbuch. Jeder Törn – möge er noch so kurz sein – wird mit den wichtigsten Eckdaten festgehalten. Das führt dazu, dass die eigenen Segelerfahrungen nicht allein im Gedächtnis abgespeichert werden, sondern auch schriftlich immer wieder und sehr einfach nachvollzogen werden können.

Das ist für einen alleine segelnden Menschen – den sogenannten Einhandsegler – natürlich sinnvoll, und ebenso relevant ist es für eine Crew. Wenn verschiedene Menschen auf einem Schiff die Verantwortung teilen, dann kann ein Logbuch ein wichtiger und effizienter Informationsvermittler sein. Alle Aufzeichnungen können langfristig helfen, um später nachvollziehen zu können, welche Handlungen welche Auswirkungen hatten. Logbücher sind gesammelte Erfahrungsschätze.

In der Schule, im Studium und in wichtigen Meetings schreiben wir mit, was wir uns merken wollen. Was wir notieren, halten wir für die Zukunft fest - und verankern es durch den Akt des Aufschreibens zusätzlich besser in unserem Gedächtnis.

*„Aufschreiben ist
Festhalten und Loslassen in einem.“*

Stefanie Voss

Unser Leben ist lang, vielseitig und geprägt durch zahlreiche besondere Ereignisse ebenso wie durch eher eintönige Phasen. Unser Erinnerungsvermögen ist durchaus begrenzt. Mit gewissen Hilfen können wir viele Momente in unsere Erinnerung zurückrufen, aber ohne solche Hilfen dämmern Erinnerungen immer weiter weg. Gerade die emotional nicht stark aufgeladenen Momente gehen mit der Zeit unter und sind irgendwann komplett verloren.

Ein Tagebuch ist eine exzellente und nachhaltige Form der kontinuierlichen Selbstreflexion.

Es lohnt sich, persönliche Sachverhalte zu notieren. Ein Tagebuch zu führen kommt gerade wieder richtig in Mode, unter den Stichworten „Bullet Journaling“ oder „Gratitude Journal“

finden sich viele Ergebnisse im Internet. Egal, für welchen Weg und welche Form der Dokumentation Du Dich entscheidest: Es lohnt sich IMMER, Schlüsselargumente und Erkenntnisse aus dem wichtigsten Gespräch Deines Lebens zu notieren.

Weil diese Aufzeichnungen wertvoll sind, empfehle ich, keine lose Zettelsammlung anzulegen (obwohl das immer noch besser ist, als überhaupt nichts aufzuschreiben). Jeder Block, jedes Notizbuch, Heft oder Ringbuch ist prima. Hauptsache, Deine Gedanken landen immer wieder in schriftlicher Form an einem Platz.

Wenn Du Deine Gedanken besonders wertschätzen möchtest, dann nutze eine sehr schöne Kladde oder ein in Leder gebundenes Buch. Bedenke jedoch: Es sollte keine Hürde sein, dort hineinzuschreiben. Wenn Du das Gefühl hast, Deine Gedanken seien gerade zu banal oder zu wertlos für so ein schönes und teures Lederbuch – dann lege das Lederbuch weg und nimm lieber den College Block.

Interessant ist jetzt direkt die Frage, warum Du Deine Gedanken als nicht würdig / nicht wertvoll genug / zu banal für ein schönes Lederbuch empfindest. Aufschreiben ist IMMER besser als nicht aufschreiben.

Digitale Aufzeichnungen sind für die Selbstreflexion nicht empfehlenswert. Unsere Hand denkt im Schreiben und Zeichnen mit, haptisches Arbeiten mit Stift und Papier ist für unsere Gehirnaktivität deutlich besser als das Tippen auf einer Tastatur. Natürlich nutze ich auch viele digitale Möglichkeiten, um mir zum Beispiel Aufgaben zu notieren. Für die Reflexion jedoch nutze ich ausschließlich das gute, alte Papier.

Handschrift ist langsam und verlangt Konzentration und haptische Arbeit. Das ist für die gelungene Selbstreflexion ideal.

In der Ausgestaltung Deiner Aufzeichnungen bist Du dabei völlig frei. Ich selbst mache Listen, schreibe Texte, mache Mindmaps und zeichne meine Gedanken in Bildern auf. Alles passiert an einem Ort, in einem kleinen Buch, welches ich (fast) immer bei mir habe. Zusätzlich in größeren Abständen klebe ich auch Collagen (sogenannte Vision Boards). Der Vielfalt und Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, DASS Du etwas festhältst, nicht, WIE Du es tust.

3.9 FÜHRE DIESES GESPRÄCH REGELMÄSSIG

Aus einem einfachen Gespräch wird ein echter Dialog, wenn immer wieder neue Gedanken eingeflochten werden. Wenn an einem bestimmten Punkt wieder angeknüpft wird und neue Erfahrungen hinzukommen.

Dann kann – entsprechend dem griechischen Wortstamm Dia-Logos = „durch das Wort“ – etwas Neues entstehen.

Natürlich bist Du auch ohne besonderes Zutun permanent mit Dir selbst im Gespräch, Du kannst Deine Gedanken ja nicht einfach „abschalten“. Das wäre vielleicht manchmal wirklich reizvoll ... klappt aber nicht. Wenn ich hier die Regelmäßigkeit benenne, dann meine ich den bewussten, konzentrierten inneren Dialog, der einen festen Platz in Deinem Leben bekommen sollte.

Es können „kleine Portionen Selbstreflexion“ sein, die Du an verschiedenen Stellen in den Alltag einbauen kannst. Hier ein paar Ideen dazu:

- Jeden Sonntagabend machst Du einen kurzen 3-Punkte-Eintrag zu der vergangenen Woche:
 - Was war besonders schön?
 - Was hast Du gelernt?
 - Was möchtest Du in der kommenden Woche anders machen?
- Zu Beginn Deiner Joggingrunde fragst Du Dich, wofür Du jetzt gerade dankbar sein kannst.
- Morgens beim Zähneputzen überlegst Du Dir, worauf Du heute besonders achten möchtest.
- Wenn die Kinder schlafen und Du nochmal kurz in ihr Zimmer schaust, dann hältst Du einen Moment inne und überlegst, was Ihr heute für eine Kommunikation miteinander hattet.
- Immer am 1. Tag eines Monats schreibst Du auf, welche Themen Du in diesem Monat besonders im Auge behalten möchtest.

Wenn Du Deinen inneren Dialog regelmäßig führst (und ihn dazu auch noch dokumentierst), dann wirst Du immer tiefere Erkenntnisebenen erreichen. Du wirst in der Analyse Deiner Persönlichkeitsmuster immer weiterkommen und klarer und zielgerichteter Veränderungen vorantreiben können. Genau das nennt man Persönlichkeitsentwicklung.

3.10 NIMM DIESES GESPRÄCH WICHTIG

„So viel zu tun, so wenig Zeit! Naja, aber mich selbst habe ich ja immer dabei ... also kann ich mir ja auch heute Abend noch, morgen oder am Wochenende mal Zeit für mich und meinen inneren Dialog nehmen.“ Kennst Du solche Gedanken?

So zu denken ist fatal. Wenn Du so denkst, dann wird es schnell zur Routine, das wichtigste Gespräch Deines Lebens zu vernachlässigen und immer wieder andere Prioritäten vorzuziehen. Dann landet der innere Dialog auf dem letzten Platz Deiner persönlichen Agenda. Es wird nur noch halbherzig und nur dann reflektiert, wenn keinerlei Ablenkung mehr verfügbar ist und gerade sowieso nichts Besseres zu tun ist.

Das könnte dann so aussehen: „Ich bin erschöpft, habe mich lange am Bildschirm konzentriert, kann jetzt nicht mehr am Schreibtisch sitzen, will mich nur noch auf das Sofa legen ... na gut, dann jetzt eben Selbstreflexion.“ Wenn es Momente ohne Ablenkung überhaupt gibt, dann sind es meist solche, die mit wenig Muße und Konzentration daherkommen.

*„Das Beste, um an Dein Übel
nicht zu denken, ist Ablenkung.“*

Ludwig van Beethoven

Für jeden wichtigen Termin mit einer wichtigen Person in Deinem Leben nimmst Du Dir Zeit, oder nicht? Du bereitest Dich vor, sorgst für einen angemessenen Rahmen und dokumentierst oft auch noch die Ergebnisse. Wie sieht es da mit Dir selbst aus? Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? Dasitzen, Nachdenken und Tagebuchschreiben ist kein Hobby von kleinen, verträumten Mädchen, sondern es ist ein ernsthafter Akt der persönlichen Entwicklung und ein Ausdruck von Wertschätzung Dir selbst gegenüber.

4. SELBSTREFLEXION IM ALLTAG INTEGRIEREN

In diesem Kapitel bekommst Du eine kurze und übersichtliche Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Du die Selbstreflexion zu einem festen Bestandteil Deines Lebens machen kannst. Es kostet praktisch nichts und bringt viel – aber nur, wenn Du es auch wirklich umsetzt!

✓ **Lege Dir ein Notizbuch zurecht.**

Entscheide Dich, wo Du Deine Gedanken schriftlich festhältst. Lege Dein Gedanken-Tagebuch an, welches zusammen mit einem Bleistift oder Kuli möglichst immer greifbar ist.

✓ **Sammle gute Reflexionsfragen.**

Um einen einfachen Einstieg in die Reflexion zu bekommen, sind gute Fragen hilfreich. Notiere Dir die 3 – 4 Fragen, die Du zum Einstieg spannend findest. Wenn Du über diese nachgedacht hast und Ergebnisse notieren kannst, dann nimm Dir die nächsten Fragen vor. Eine Liste von Fragen, die ich gerne benutze, findest Du am Ende dieses E-Books im Anhang.

✓ **Schaffe Dir Reflexionsmomente.**

Wo kannst Du direkt und einfach kleine Momente der Reflexion in Deinen Alltag einbauen? Je weniger aufwendig, desto besser, denn jede neue Gewohnheit muss die Hürde der regelmäßigen Umsetzung erst einmal nehmen. Fange also klein an, und erst wenn eine kleine Reflexionsroutine gut funktioniert, dann gehe zu größeren Veränderungen Deines Alltags über.

✓ **Tu es! Auch und gerade dann, wenn es sich komisch anfühlt.**

Das erste Wort ins neue Reflexions-Tagebuch zu schreiben fühlt sich garantiert richtig komisch an. Die leere Seite macht es Dir nicht einfach, loszulegen. Tu es trotzdem. Schreibe einfach als erstes ein Datum oben hin – dann steht schon mal was da. Und dann lege los. Wagemutig und vielleicht ja auch mit einem Gefühl der kribbelnden Freude, dass Du etwas GANZ ALLEIN nur für DICH tust.

✓ **Bleibe dran – gerade in den ersten 30 Tagen ist das wichtig.**

Um das wichtigste Gespräch Deines Lebens zu einer bewussten und regelmäßigen Handlung werden zu lassen, musst Du eine neue Gewohnheit etablieren. Dazu gibt es ein

banales Erfolgsrezept: Dranbleiben, dranbleiben, dranbleiben! Wenn Du nicht sehr umsetzungsstark bist, dann suche Dir einen Partner, der Dich unterstützt und Dich erinnert. So einen Partner nenne ich gerne „Schubsengel“, mehr dazu in meinem Videoblog: <https://www.youtube.com/watch?v=Jo-FCdTaSsQ>.

✓ **Bedanke Dich bei Dir selbst.**

Egal, ob es zwei Stunden oder fünf Minuten sind, die Du der Reflexion widmest, jeder einzelne Moment zählt. Egal, ob Du mit 20, 40 oder 60 Jahren beginnst, diesen inneren Dialog ernsthaft zu führen. Er wird Dir immer Weiterentwicklung ermöglichen, weil Du mit jedem Moment, in dem Du das wichtigste Gespräch Deines Lebens bewusst führst, etwas Wertvolles für Dich tust. Genau aus diesem Grund solltest Du dafür auch danke sagen. Bedanke Dich bei Dir selbst, weil Du es Dir wert bist!

*„Jeder Tag kann ein frischer Start
für neue Gewohnheiten sein.“*

Stefanie Voss

✓ **... und noch eine Idee: Buche ein Programm zur angeleiteten Selbstreflexion.**

Weil die Selbstreflexion ein so elementarer, unverzichtbarer Teil unserer Persönlichkeitsentwicklung ist, habe ich dazu ein innovatives und hochwirksames Workshop-Format entwickelt. Seit 2014 führe ich es in verschiedenen Unternehmen als internes Firmenseminar durch. Aufgrund der vielen, positiven Resonanzen der Teilnehmer gibt es seit 2015 auch ein offenes online Angebot, das „LEADER on my SHIP Online Coaching Programm“. Hier wirst Du sehr strukturiert und klar angeleitet in zwei Monaten durch sechs verschiedene Schritte der Reflexion geleitet. Die Übungen sind mit umfassenden Videos, Bildern und Texten erklärt und ich unterstütze Dich persönlich immer dann, wenn Du dennoch nicht weiterkommst.

Alle Infos und den Anmelde-Link findest Du hier:

<https://leader-on-my-ship.com/programm/>

5. ZUSAMMENFASSUNG

Selbstreflexion schafft innere Gelassenheit, Mut und Resilienz. Sie ist die Kernkompetenz von Führungspersönlichkeiten.

Das Leben besteht aus Kommunikation. Wir Menschen sind Resonanzwesen, wir können uns nur in der Begegnung mit anderen erleben. Allein auf der Welt ohne jeglichen Kontakt zu anderen Personen verkümmern wir. Bei dieser Fokussierung auf unsere Mitmenschen vernachlässigen wir manchmal den Kontakt zu uns selbst.

Du kannst den Kontakt zu Dir selbst jederzeit aufnehmen. Du kannst Dich mit Dir selbst unterhalten, dieses Gespräch ernsthaft, wertschätzend, liebevoll und vielleicht auch mal humorvoll führen. Je mehr Du das tust, desto mehr wirst Du das Gefühl haben, bei Dir selbst zu sein.

Das ist die Basis von Gelassenheit und von innerer Ruhe. Wenn Du weißt, wer Du bist, wie Du „funktionierst“ und was Dich gerade bewegt, dann lebst Du in vollem „Selbst-Bewusstsein“. Das ist der Zustand, den ich gerne als LEADER on my SHIP bezeichne.

*„Jede Seele ist zu dem spezifischen Zweck
hier auf Erden verkörpert,
Erfahrungen und Verständnis zu gewinnen
und ihre Persönlichkeit nach dem Maßstab
der ihr innewohnenden Ideale
zu vervollkommen.“*

Edward Bach



Führungspersönlichkeiten sind gefragt. Sie werden anerkannt, sie machen Karriere, sie können Menschen überzeugen und gemeinschaftliche Ideen voranbringen. Frage Dich mal, welchen Führungspersönlichkeiten des öffentlichen Lebens Du Vertrauen schenkst. Hast Du bei diesen Menschen das Gefühl, dass sie in einem guten Kontakt zu sich selbst sind?

Das eigene Steuer nicht mehr aus der Hand geben, ein echter „LEADER on my SHIP“ zu werden und zu bleiben, dazu möchte ich mit meiner Arbeit Menschen bewegen und befähigen. Dazu braucht es die richtige Methodik, und das ist die gelungene Selbstreflexion. Aus ihr kann ein gutes Selbstwertgefühl erwachsen.

Menschen, die mit sich in einem guten Kontakt sind, bleiben auf Kurs. Sie lassen sich weder von einem Sturm noch von einer Flaute langfristig von ihrem Weg abbringen. Sie bleiben „LEADER on my SHIP“.

Ich wünsche Dir, dass die Selbstreflexion für Dich die Stellung und Wertschätzung in Deinem Leben bekommt, die ihr zusteht.

Mache sie zum wichtigsten Gespräch Deines Lebens.

Deine Stefanie

6. ANHANG: MEINE LIEBLINGSFRAGEN

Ich sammle schon seit ein paar Jahren gute Fragen. Vielleicht ist es eine Berufskrankheit von Coaches? Oder es hat etwas damit zu tun, dass es mir mit meiner regelmäßigen Selbstreflexion einfach gut geht in meinem Leben? Egal! Hier ist sie, meine persönliche Fragen-Hitliste als Quelle der Inspiration für Dich:

- Hätte ich mich gerne als meinen besten Freund / meine beste Freundin?
- Bin ich ein ehrlicher Mensch mir selbst gegenüber?
- Was ist momentan die größte Herausforderung in meinem Leben, und wie gehe ich sie an?
- Wenn sich in meinem Leben nichts verändern würde, könnte ich trotzdem glücklich sein?
- Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich die Konsequenzen meines Handelns nicht tragen müsste?
- Wenn ich magische Kräfte hätte, was wäre das Erste, was ich in meinem Leben verändern würde?
- Wie fair und freundlich gehe ich mit mir selbst in meinen Gedanken um?
- Bin ich ein berechenbarer Mensch? Gefällt mir meine Antwort auf diese Frage?
- Wenn jemand einen realistischen Roman über mein Leben schreiben würde, würde ich dieses Buch selbst lesen und / oder es anderen empfehlen?
- Möchte ich gerne alles wissen, was andere Menschen über mich denken?
- Wer lernt mehr von wem? Ich von den Menschen in meinem Umfeld, oder diese von mir?
- Wenn ich mein Leben vor meiner Geburt in einem "Testlauf" hätte durchlaufen können, hätte ich es dann anschließend gewählt?
- Wäre mein Leben angenehmer, wenn ich in einem anderen Zeitalter aufgewachsen wäre?

- Bin ich "angekommen" in meinem Leben? Wenn ja, warum, wenn nein, was fehlt?
- Wie werden meine Familie / meine Freunde / meine Kollegen nach meinem Tod über mich sprechen? Gefällt mir das?

Für den Fall, dass Du noch mehr gute Fragen suchst, dann kann ich Dir diese drei Bücher noch sehr empfehlen:

Rolf Dobelli: Fragen an das Leben

Link zum Buchkauf bei buch7.de:

<https://www.buch7.de/produkt/fragen-an-das-leben-rolf-dobelli/1026001988?ean=9783257243581>

Amelie Funcke & Axel Rachow: Die Fragen-Kollektion

Link zum Buchkauf bei buch7.de:

<https://www.buch7.de/produkt/die-fragen-kollektion-amelie-funcke/1026007117?ean=9783958910140>

Micael Krogerus & Roman Tschäppeler: Fragebuch

Link zum Buchkauf bei buch7.de:

<https://www.buch7.de/produkt/fragebuch-mikael-krogerus/1019831735?ean=9783036956572>

(Hinweis: Ich verlinke zu www.buch7.de, weil es ein hochprofessioneller und gleichzeitig sozialer Internet-Buchhandel ist.)

PROFIL

"Die Businessfrau mit der Piratenseele" - so wird Stefanie Voss häufig genannt. Sie ging mit 16 Jahren als Schülerin in die USA, zog mit 23 für ihren Arbeitgeber nach Argentinien und heuerte mit 25 auf einem Segelschiff an, um die Welt zu umrunden.

Ihre "Weltentdeckergene" machten sie früh zur Kosmopolitin. Bereits mit 31 Jahren wurde sie Abteilungsleiterin in einem DAX-Unternehmen mit umfassender Budget- und Personalverantwortung. Nach 15 Jahren sehr erfolgreicher, internationaler Konzernkarriere änderte sie 2009 ihren Kurs und gründete ihr eigenes Unternehmen. Sie zeigt konsequent den Mut zu ungewöhnlichen Entscheidungen fernab dessen, was „man tun sollte“.

Ihre Business-Expertise, ihre pragmatisch-wagemutige Art und ihre außergewöhnliche Segelerfahrung machen sie zu einer international gefragten Rednerin. Die unkonventionellen Keynotes zu den Themen Leadership, Piratenstrategie, VUCA und Agilität sind radikal ehrlich und aufrüttelnd - und sie bringen Menschen ins Handeln.

Stefanie Voss coacht Fach- und Führungskräfte verschiedenster Branchen und ist für große Konzerne, KMUs, Freiberufler und den sozialen und öffentlichen Bereich im Einsatz. Ihre Kundenliste umfasst Unternehmen wie AXA, Audi, Bayer, BASF, Covestro, CSL Behring, Deutsche Bank, Nespresso, Pfizer, Roche, Shiseido, Thyssenkrupp, Volkswagen und viele andere.

Sie ist Jahrgang 1974, verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in der Nähe von Düsseldorf.





KONTAKT

STEFANIE VOSS

Keynote Speaker
Leadership & Team Coach
Weltumseglerin

**** Business Mind - Pirate Soul ****

+49 160 96346969
office@stefanie-voss.de
www.stefanie-voss.de

Social Media Profile:
LinkedIn, XING, Twitter, Facebook & YouTube

*"Nicht wie der Wind weht,
sondern wie ich die Segel setze,
darauf kommt es an."*

