



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Proaktivitäts-Leiter

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Proaktivitäts-Leiter

Überblick



Der Unterschied zwischen reaktiven und proaktiven Menschen liegt nicht in den Umständen – er liegt im Fokus. Die Proaktivitäts-Leiter zeigt sechs Entwicklungsstufen von passivem Erleiden bis zum aktiven Befähigen anderer. Sie macht sichtbar, wo man gerade steht, und zeigt den nächsten konkreten Schritt nach oben. Die Methode verbindet Coveys Proaktivitätskonzept mit dem Drei-Kreise-Modell und bietet sowohl für die Selbstführung als auch für die Teamentwicklung einen unmittelbar nutzbaren Rahmen.

Aspekt	Details
Ziel	Den eigenen Proaktivitätsgrad erkennen und steigern
Weg	Sechs Stufen von Opfer bis Multiplikator
Alternative Methoden	Selbstinitiativ-Stufen, Drei-Kreise-Modell, Kreidekreismethodik
Dauer	10 Minuten (Selbsteinschätzung)
Teilnehmer	1 Person oder Team

Grundprinzip

Reaktiv heißt: auf das reagieren, was von außen kommt. Proaktiv heißt: den eigenen Wirkungskreis aktiv erweitern. Die sechs Stufen bilden diese Entwicklung ab:

Stufe	Rolle	Innerer Satz	Verhalten
1	Opfer	„Mir passiert das.“	Wartet, klagt
2	Kritiker	„Das ist schlecht.“	Bewertet, aber handelt nicht
3	Beobachter	„Interessant.“	Analysiert, bleibt passiv
4	Reagierer	„Ich muss reagieren.“	Handelt, aber nur auf Impulse
5	Gestalter	„Ich initiiere.“	Handelt proaktiv
6	Multiplikator	„Ich befähige andere.“	Macht andere zu Gestaltern

Die eigene Sprache verrät die aktuelle Stufe: „Ich muss...“ (Stufe 4) versus „Ich wähle...“ (Stufe 5). „Ich kann nicht...“ (Stufe 2) versus „Ich entscheide mich gegen...“ (Stufe 5). „Das ist halt so.“ (Stufe 3) versus „Ich kann beeinflussen...“ (Stufe 5).

Verbindung zum Drei-Kreise-Modell

Die Stufen 1–3 bewegen sich im Circle of Concern (außerhalb des eigenen Einflusses). Stufe 4 liegt an der Grenze zwischen Concern und Influence. Stufe 5 operiert im Circle of Influence. Stufe 6 erweitert den Circle of Control und befähigt andere. Die Regel: Investiere 80% deiner Energie in die inneren Kreise.

Die vier Proaktivitäts-Prinzipien

Fokus bestimmt Energie – wo du hinschaust, dorthin fließt deine Kraft. Kleine Schritte zählen – der Circle of Influence wächst durch konsistente kleine Aktionen. Misserfolge sind Feedback – nicht jede Initiative gelingt, aber jede lehrt. Vorbild wirkt – proaktive Menschen ziehen andere mit.

Grenzen

Stärken	Grenzen
Sofort anwendbar für Selbst- und Teamdiagnose	Kann zur Vereinfachung komplexer Situationen verleiten
Macht passives Verhalten sichtbar und besprechbar	Rückfall auf niedrigere Stufen unter Stress ist normal
Sprachliche Indikatoren machen Fortschritt messbar	Stufe 6 setzt Stufe 5 voraus – Abkürzung funktioniert nicht
Verbindung zu Coveys bewährtem Framework	Strukturelle Hindernisse können Proaktivität begrenzen

Vorgehensweise

Schritt 1: Selbsteinschätzung

Schätze dich für verschiedene Lebensbereiche ein: Wo stehst du beruflich? Privat? In Bezug auf Gesundheit, Finanzen, Beziehungen? Die Ehrlichkeit dieser Einschätzung ist der erste proaktive Akt.

Schritt 2: Situation analysieren

Wähle eine konkrete Situation und frage: Welche Stufe zeige ich hier? Was wäre das Verhalten eine Stufe höher? Was hindert mich daran?

Schritt 3: Eine Stufe höher steigen

Definiere eine konkrete Aktion für die nächste Stufe. Lege einen Zeitpunkt fest. Führe durch und reflektiere.

Übungen

Die Sprach-Transformation (1 Woche)

Jedes Mal, wenn du reaktive Sprache benutzt, formuliere laut um: „Ich muss...“ wird zu „Ich wähle..., weil...“. „Ich kann nicht...“ wird zu „Ich entscheide mich gegen...“. „Er macht mich wütend.“ wird zu „Ich reagiere mit Wut auf ihn.“ Beobachte, wie sich dein Gefühl verändert, wenn du die Sprache wechselst.

Die Initiative-Woche

Protokolliere eine Woche lang täglich: Was ist die Situation? Was tue ich normalerweise? Was tue ich stattdessen (eine Stufe höher)? Am Freitag auswerten: Wo ist der Stufenwechsel gelungen? Wo nicht? Was war der Unterschied?

Die unbequeme Wahrheit (1 Woche)

Sage eine Sache, die du schon lange denkst, aber nie sagst. Nicht aggressiv, nicht verletzend, aber klar. Zum Beispiel: „Ich sehe das anders.“ Oder: „Das funktioniert nicht.“ Oder: „Ich brauche Hilfe.“ Diese Übung trainiert den Übergang von Stufe 2/3 zu Stufe 5.

Team-Proaktivitäts-Check (15 Min.)

Jedes Teammitglied identifiziert eine Situation, in der das Team reaktiv ist. Gemeinsam wird gefragt: „Was liegt in unserem Circle of Influence?“ Eine proaktive Aktion wird vereinbart: Wer macht was bis wann?

Verbindung zu H.E.A.R.

Humanity zeigt sich auf Stufe 6 – andere befähigen statt dominieren. Empathy bedeutet zu verstehen, warum andere auf niedrigeren Stufen sind (oft nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus Angst). Authenticity verlangt ehrliche Selbsteinschätzung der eigenen Stufe. Resilience ist im Kern gelebte Proaktivität – die Weigerung, Opfer der Umstände zu bleiben.

Typische Fallen

Auf Stufe 2 verharren (Kritiker) lässt sich lösen, indem jede Kritik in einen Vorschlag umgewandelt wird. Der Rückfall von Stufe 5 auf 1 bei Stress erfordert eine bewusste Reaktions-Pause. Stufe 6 ohne Stufe 5 anzustreben funktioniert nicht – erst selbst gestalten, dann befähigen.

Quellen

- Covey, Stephen R.: *The 7 Habits of Highly Effective People*, Free Press 1989
- Erweitert um die Multiplikator-Stufe aus Führungskonzepten

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info