



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Selbstführungs-Assessment

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Selbstführungs-Assessment

Überblick

Wie führe ich mich selbst? Welche Dimensionen der Selbstführung sind stark, welche brauchen Entwicklung? Das Selbstführungs-Assessment ist ein Reflexions- und Diagnosetool, das sechs Kernfähigkeiten auf einer Radar-Karte sichtbar macht.

Aspekt	Details
Ziel	Starke und Entwicklungsfelder der eigenen Selbstführung erkennen
Weg	Sechs Dimensionen auf Radardiagramm bewerten
Alternative Methoden	Johari-Fenster, Inneres Team, Proaktivitäts-Leiter
Dauer	30–45 Minuten
Teilnehmer	1 Person (Selbstreflektion) oder mit Coach

Die sechs Dimensionen

Dimension	Beschreibung
Selbstbewusstsein	Kenne ich meine Stärken, Schwächen, Reaktionsmuster? Kann ich mich selbst sehen?
Emotionale Intelligenz	Erkenne ich meine Gefühle? Kann ich sie regulieren? Verstehe ich die Gefühle anderer?
Zeitmanagement	Nutze ich meine Zeit bewusst? Kann ich Prioritäten setzen? Bin ich ergebnisorientiert?
Stressmanagement	Erkenne ich meine Belastungsgrenzen? Kann ich abschalten? Regeneriere ich bewusst?
Selbstentwicklung	Lerne ich regelmäßig? Suche ich Feedback? Reflektiere ich meine Fortschritte?
Motivation	Weiß ich, was mich treibt? Kann ich mich selbst antreiben? Verliere ich nicht den Sinn?

Vorgehensweise

Schritt 1: Einschätzung

Für jede Dimension eine ehrliche Einschätzung von 0–100: - 0 = Gar nicht vorhanden - 50 = Mittelmäßig ausgeprägt - 100 = Hervorragend entwickelt

Schritt 2: Radardiagramm zeichnen

Die sechs Dimensionen auf ein Radardiagramm eintragen. Es entsteht ein Profil – mit Spitzen und Dellen.

Schritt 3: Interpretation

Wo sind die Stärken (Spitzen)? Wo sind die Entwicklungsfelder (Dellen)? Welche zwei Dimensionen möchte ich in den nächsten 3 Monaten entwickeln?

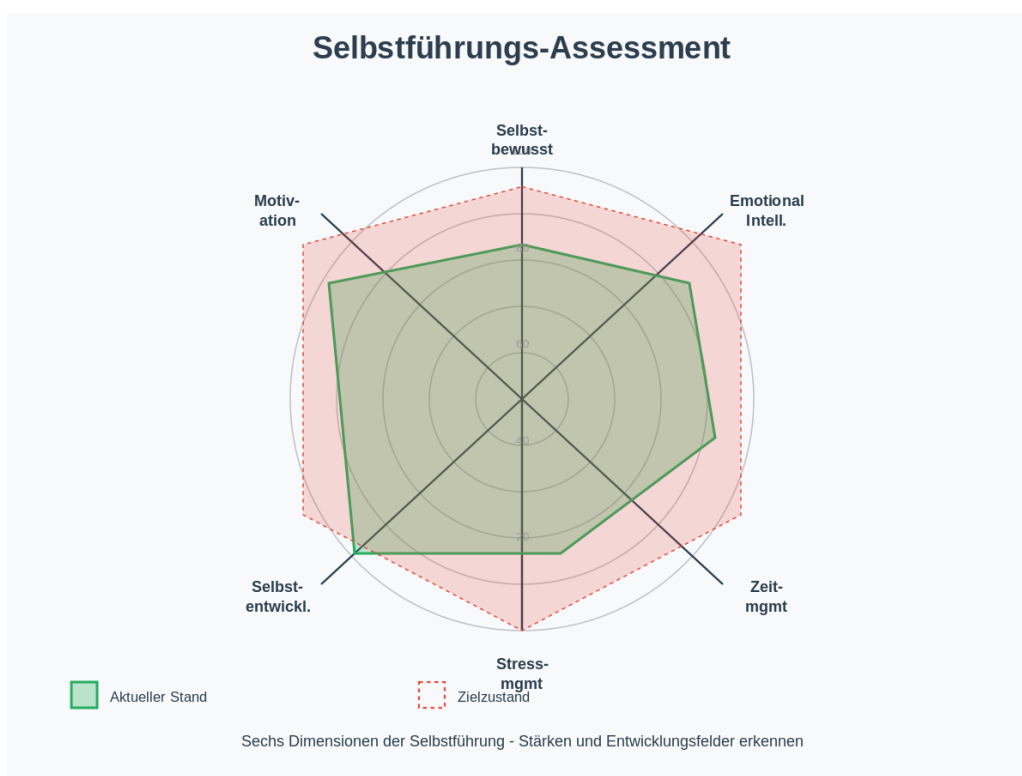
Schritt 4: Maßnahmen

Konkrete Schritte für jede Zieldimension: - Selbstbewusstsein: Coaching, Feedback-Prozess - Emotionale Intelligenz: Achtsamkeitstraining - Zeitmanagement: Time-Audit, Priorisierung - Stressmanagement: Erholungsritual, Grenzsetzen - Selbstentwicklung: Lerngruppe, Lektüre, Mentoring - Motivation: Purpose-Klärung, Erfolgs-Reflexion

Schritt 5: Nachverfolgung

Nach 3 Monaten die Dimensionen neu einschätzen. Hat sich das Profil verändert?

Funktionales Diagramm



Übung: Vergleich Selbst und Fremd

Jede Dimension auch von zwei vertrauten Personen einschätzen lassen (Coach, Kolleg:in, Mentor:in). Vergleichen Sie die Einschätzungen: - Wo bin ich blinder gegenüber mir selbst? - Wo überschätze/ unterschätze ich mich? - Was überrascht mich?

Quellen

- Goleman, Daniel: Emotional Intelligence
- Frankl, Viktor: Man's Search for Meaning
- Dweck, Carol: Mindset # Funktionales Diagramm ### Funktionales Diagramm !
[[hear_img_861.png]]

*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