

# STANDORT-CHECK EMOTIONEN

Selbstführung ist kein reines Kopfspiel.

In entscheidenden Momenten sind es nicht Excel-Tabellen oder Strategiepapiere, die den Unterschied machen – sondern das, was in dir passiert: deine Emotionen.

Druck, Frust, Überforderung, Unsicherheit – all das gehört zum Führungsalltag.

Die Frage ist nicht: Wie vermeide ich Emotionen?

Sondern: Wie gehe ich bewusst mit ihnen um, ohne mich von ihnen treiben zu lassen?

In diesem Kapitel lernst du, Emotionen als wichtige Informationsquelle zu nutzen – statt sie zu unterdrücken.

Du stärkst deine Fähigkeit, unter Druck handlungsfähig zu bleiben, klar zu kommunizieren und innere Stabilität auszustrahlen.

Denn starke Führung entsteht nicht durch emotionale Kontrolle – sondern durch emotionale Klarheit.

Datum \_\_\_\_\_

**1**

Wie leicht oder schwer fällt es mir, eigene Gefühle überhaupt wahrzunehmen?

---

---

---

---

**2**

In welchen Situationen verliere ich am ehesten die innere Ruhe oder Kontrolle?

---

---

---

---

# STANDORT-CHECK EMOTIONEN

**3**

Wie reagiere ich unter Druck – kämpfend, ausweichend, überangepasst?

---

---

---

---

---

**4**

Gibt es bestimmte Emotionen, die ich nicht zeigen darf oder will?

---

---

---

---

---

**5**

Wie schnell erhole ich mich emotional nach Konflikten oder Rückschlägen?

---

---

---

---

**6**

Was wünsche ich mir im Umgang mit meinen Emotionen?

---

---

---

---