

# Übungen und Reflexionsfragen

In diesem Kapitel findest du eine Reihe von Übungen und Reflexionsfragen, die darauf ausgelegt sind, die im Leitfaden vorgestellten Konzepte zu vertiefen und ihre Anwendung in der Praxis zu erleichtern. Diese Übungen sind so gestaltet, dass du sie sowohl individuell als auch im Teamkontext durchführen kannst.

## Übung 1: Priorisierung in der Praxis

**Ziel:** Deine Fähigkeit zur effektiven Priorisierung von Aufgaben und Entscheidungen verbessern.

- **Aufgabe:** Erstelle eine Liste deiner aktuellen Aufgaben und Projekte. Nutze die Eisenhower-Matrix, um diese nach Dringlichkeit und Wichtigkeit zu kategorisieren.
- **Reflexionsfrage:** Welche Einsichten gewinnst du über deine derzeitigen Prioritäten? Gibt es Aufgaben, die du delegieren oder eliminieren könntest?

## Übung 2: Intuition vs. Analyse

**Ziel:** Ein besseres Verständnis für das Gleichgewicht zwischen Intuition und analytischem Denken entwickeln.

- **Aufgabe:** Denke an eine kürzlich getroffene Entscheidung. Analysiere, inwieweit Intuition und analytisches Denken in deinem Entscheidungsprozess eine Rolle gespielt haben.
- **Reflexionsfrage:** Wie hättest du diese Entscheidung verbessern können, indem du entweder mehr auf deine Intuition oder auf eine detailliertere Analyse vertraut hättest?

## Übung 3: Risikobewertung

**Ziel:** Deine Fähigkeit zur Identifizierung und Bewertung von Risiken stärken.

- **Aufgabe:** Wähle ein bevorstehendes Projekt oder eine Entscheidung aus und führe eine Risikobewertung durch. Identifiziere potenzielle Risiken und bewerte diese hinsichtlich ihrer Wahrscheinlichkeit und potenziellen Auswirkungen.
- **Reflexionsfrage:** Wie könnten diese Risiken minimiert oder gehandhabt werden, und welche Auswirkungen hätte das auf die Gesamtstrategie?

## Übung 4: Stakeholder-Analyse

**Ziel:** Deine Fähigkeit, Stakeholder effektiv zu identifizieren und einzubeziehen, verbessern.

- **Aufgabe:** Erstelle eine Liste der Stakeholder eines aktuellen Projekts. Bewerte jeden Stakeholder hinsichtlich seines Einflusses und seiner Interessen in Bezug auf das Projekt.
- **Reflexionsfrage:** Wie kannst du sicherstellen, dass die Bedürfnisse und Erwartungen dieser Stakeholder angemessen berücksichtigt werden?

## Übung 5: Kreativitätsförderung

**Ziel:** Dein kreatives Denken und die Entwicklung innovativer Lösungen fördern.

- **Aufgabe:** Wähle eine Herausforderung in deinem Arbeitsumfeld und wende eine Kreativitätstechnik an, wie z.B. Brainstorming oder die 635-Methode, um neue Lösungsansätze zu entwickeln.
- **Reflexionsfrage:** Welche neuen Perspektiven oder Ideen haben sich aus dieser Übung ergeben, und wie könnten diese umgesetzt werden?

## Übung 6: Selbstvertrauens-Booster

**Ziel:** Dein Selbstvertrauen stärken und effektiver mit Unsicherheiten umgehen.

- **Aufgabe:** Führe ein "Erfolgstagebuch", in dem du täglich deine Erfolge, egal wie klein, festhältst.
- **Reflexionsfrage:** Wie haben diese Erfolge dein Selbstvertrauen beeinflusst, und wie kannst du diese Erkenntnisse nutzen, um zukünftige Herausforderungen zu meistern?

## Übung 7: Feedback-Praxis

**Ziel:** Entwicklung effektiver Feedback-Mechanismen und deren Anwendung zur stetigen Verbesserung.

- **Aufgabe:** Bitte Teammitglieder und Kollegen um Feedback zu einem bestimmten Bereich deiner Arbeit oder Führung.
- **Reflexionsfrage:** Wie kannst du das erhaltene Feedback nutzen, um dich in diesem Bereich zu verbessern?

## Übung 8: Nachhaltige Entscheidungsfindung

**Ziel:** Entwicklung von Fähigkeiten zur nachhaltigen und ethischen Entscheidungsfindung.

- **Aufgabe:** Analysiere eine kürzlich getroffene Entscheidung auf ihre Nachhaltigkeit und ethischen Aspekte.
- **Reflexionsfrage:** Hättest du die Entscheidung anders treffen können, um nachhaltigere und ethischere Ergebnisse zu erzielen?

## Übung 9: Krisenmanagement-Simulation

**Ziel:** Deine Fähigkeiten im Umgang mit Krisensituationen verbessern.

- **Aufgabe:** Simuliere eine Krisensituation und entwickle einen Aktionsplan. Beziehe dabei schnelle Situationsanalysen, Priorisierung und Teamkommunikation ein.
- **Reflexionsfrage:** Welche Stärken und Schwächen in deinem Krisenmanagement-Ansatz wurden durch diese Simulation offenbart?

Diese Übungen und Reflexionsfragen sollen dir helfen, die im Leitfaden vorgestellten Konzepte und Strategien zu verinnerlichen und in deiner täglichen Arbeit als Führungskraft anzuwenden. Indem du die für dich und deine Situation geeigneten Strategien auch anhand dieser Übungen und Reflexionsfragen regelmäßig prüfst und umsetzt, kannst du deine Fähigkeiten kontinuierlich verbessern und dich zu einer noch effektiveren und sicheren Führungspersönlichkeit entwickeln.