

Der Führungshebel der Woche 5

Thema: Energie beobachten – Überlastung bewusst entschärfen

Zeitbedarf: Beobachtung über mehrere Tage + ca. 20 Minuten Reflexion

Ziel: Dauerstress erkennen und Leistungsfähigkeit sichern

Kurze Einordnung

Führungskräfte sind auf Ergebnislieferung konditioniert.
Das ist sinnvoll – aber unvollständig.

Dieses Arbeitsblatt lädt dich ein,
für eine Woche **nicht auf Ergebnisse**,
sondern auf **Energie** zu schauen.

Merksatz:

Ergebnisse zeigen, was geliefert wird.

Energie zeigt, wie lange das noch möglich ist.

Beobachtungsphase (über mehrere Tage)

Schritt 1: Energie statt Ergebnisse beobachten

Aufgabe:

Beobachte dein Team in der kommenden Woche bewusst unter einer neuen Perspektive.

👉 Nicht:

- Output
- Kennzahlen
- Liefertermine

👉 Sondern:

- Energie
 - Belastung
 - Anspannung
-

Beobachtungsfragen (Notizen machen)

Wo zeigen sich Belastungsspitzen?

(z. B. Hektik, Gereiztheit, Rückzug, Fehler, Dauerverfügbarkeit)

Wer wirkt besonders belastet – und wie zeigt sich das?

Werden Belastungen offen benannt – oder eher versteckt?

- offen angesprochen
- eher indirekt sichtbar
- kaum thematisiert

Reflexionsphase

Schritt 2: Erholungsphasen prüfen

Frage:

Geben wir als Führungskraft unseren Mitarbeitenden realistische Möglichkeiten zur Erholung?

- Ja, bewusst und regelmäßig
- Teilweise
- Nein, Erholung findet kaum statt

Beobachtung:

Warum moderne Führung neue Bilder braucht!

Schritt 3: Dauerstress als Normalzustand?

Frage:

Wird Dauerstress im Team als normal akzeptiert?

- Ja
- Nein
- Unklar

Woran mache ich diese Einschätzung fest?

Entscheidungsphase

Schritt 4: Bewusste Entlastungsentscheidung treffen

Wichtig:

Entlastung ist keine Schwäche.

Sie ist Führungsarbeit.

Triff **mindestens eine konkrete Entscheidung**.

Wir entscheiden uns bewusst für folgende Entlastung:

- Eine gemeinsame Pause / Entlastungsphase
- Klare Priorisierung (was jetzt wichtig ist – und was nicht)
- Pausieren eines Themas / Projekts
- Beenden eines Themas / Projekts

Konkret bedeutet das:

Ab wann gilt diese Entscheidung?

Warum moderne Führung neue Bilder braucht!

Gemeinsame Klärung im Team

- Ich bespreche diese Beobachtungen offen mit dem Team
- Wir benennen Belastungen gemeinsam
- Wir halten Prioritäten schriftlich fest
- Entscheidungen zum Pausieren / Beenden sind klar ausgesprochen

Ergebnisse der Teamklärung (Stichpunkte):

Abschlussreflexion (optional)

Was verändert sich durch diese Entlastung?

Was lerne ich über Führung in Phasen hoher Belastung?

Abschlussgedanke

***Gute Führung schützt nicht nur Ergebnisse.
Sie schützt die Fähigkeit, auch morgen noch Ergebnisse liefern zu können.***

Datum und Unterschrift