



Karsten Drath

# Die Kunst der Selbstführung

Was Führungskräfte über Resilienz wissen sollten

TASCHEN  
GUIDE

HÄUFE.

Praktiken und Prozesse zu optimieren, dreht sich in der Selbstführung alles darum, die richtigen Dinge zu tun.

Es geht darum, die eigene innere Kraft sinnvoll zu lenken und dort einzusetzen, wo sie wirklich einen spürbaren Unterschied macht. Es geht darum, die emotionale Färbung der eigenen Gedanken willentlich zu steuern und so eine innere Haltung einzunehmen, die wirklich kraftvoll ist und nicht geprägt von Angst und Selbstzweifeln. Diese Fähigkeiten sind zweifelsohne für jeden Menschen von Bedeutung. Wenn man jedoch andere Menschen führt und dies mit einem gewissen professionellen Anspruch tun

möchte, dann ist eine effektive Selbstführung unverzichtbar.

## **Besonders wichtig, wenn es schwierig wird**

Wenn alles gut läuft, ist Selbstführung eine ziemlich leichte Angelegenheit. Man braucht sie so gut wie nicht, denn die Außenwelt, also z. B. das private und berufliche Umfeld, passt ja zu dem Idealbild, das wir uns von eben dieser Außenwelt machen. Wenn da nur nicht unsere Innenwelt wäre, also die Psyche, die sich hin und wieder an Problemen aufreißt, die vermeintlich gar nicht da sind, und so aus heiterem Himmel innere

Krisenherde wie mangelnde Selbstdisziplin, schwindendes Selbstbewusstsein oder empfundene Sinnlosigkeit heraufbeschwören. Erschwerend kommt hinzu, dass die Dinge dann doch etwas anders liegen, wenn „echte“ Unsicherheiten, Krisen und Rückschläge in der Außenwelt hinzukommen, also z. B. wenn der eigene Job, die Beziehung oder gar die eigene Gesundheit auf dem Spiel stehen. Selbstführung bedeutet, im Angesicht solcher Widrigkeiten die eigene Innenwelt willentlich in Ihrem Sinne zum Konstruktiven hin beeinflussen können, wenn Sie in irgendeiner Weise gescheitert bzw. infrage gestellt sind oder sich zumindest

so fühlen.

Ist das einfach? Keineswegs, aber es ist mit einiger Übung machbar. Ist es angenehm? Nicht immer. Die Arbeit am eigenen Selbst ist sehr persönlich und kann auch schon mal unangenehm sein. Ist es die Mühe wert? Urteilen Sie selbst, aber ich denke, Selbstzweifel bei Bedarf durch Zuversicht ersetzen zu können, ist eine attraktivere Option, als diese mehr oder minder durch Aktionismus zu kompensieren.

## **Eng verbunden: Resilienz und Selbstführung**

Seit 2010 beschäftige ich mich nun

mittlerweile mit dem faszinierenden Konzept der Resilienz, also der menschlichen Fähigkeit, konstruktiv mit Rückschlägen umzugehen. Im Laufe der Jahre ist mir immer mehr klargeworden, dass Arbeit an der eigenen Resilienz immer auch die Verbesserung der eigenen Selbstführung beinhalten muss. Selbstführung ist also in diesem Sinne eine Untermenge von Resilienz. Sie werden daher in diesem TaschenGuide Vieles über die uns eigene mehr oder minder ausgeprägte Widerstandsfähigkeit erfahren.

## **Die sechs Säulen der**