

## Toolbox – Personal Weekly

### Intro

Was ist das Ziel und die Wirkung des *Personal Weeklys*? Im Kern organisieren wir uns eine zweckgerichtete Auszeit. Analog zum Sport nutzen wir die Möglichkeit, die intensive Hochleistung zu unterbrechen. Darin liegt der erste Effekt – nämlich ganz bewusst eine aktuelle Dynamik einfach mal zu stoppen und durchzuatmen. Timeout bedeutet schlicht: Wir sind nicht mehr auf dem Spielfeld – wir gehen raus, an die Seitenlinie.

Dadurch schaffen wir uns neue Blicke. Der innere Coach zieht sein „Mini-Spielbrett“ hervor, analysiert und visualisiert Spielverlauf, Wirkungsgrad, Kräfte. Und entwickelt ggf. neue Strategien und Optimierungen. Genau das leistet das zielgerichtete Selbstgespräch.

### Rahmen

- **Zeit:** Wann ist für Sie der passende Zeitpunkt in Ihrer Wochenplanung? Manche reflektieren gerne am Ende einer Woche, andere dagegen möchten montags mit ihrem Weekly in die neue Woche starten. Oder: Es ist der Mittwoch, der Ihnen das gute Gefühl vermittelt, in der Mitte ist der beste Moment, innezuhalten und sich neu auszurichten.
- **Ort:** An welchem Platz genau können Sie *ungestört* a) entspannen und b) sich konzentrieren? Unser Gehirn arbeitet am besten dort, wo es für uns „stimmig“ ist, wo wir uns wohlfühlen und keinem Druck unterliegen. *Anregung:* Was wäre mit einem Walk in die Natur? Sich auf eine Bank sitzen mit schönem Weitblick? Wie wäre es in einem ruhigen Cafe oder dem hellsten Besprechungsraum in Ihrer Organisation?
- **Vorgehen:** Zunächst ist das Wichtigste „runterzukommen“. Raus aus den drängelnden Gedanken-Schleifen – tief durchatmen, sich einen Tee machen oder bestellen, den Blick weiten. Eben etwas „Abschweifen“, bevor man sich wieder neu fokussiert. Und dann kann das Interview mit sich selbst starten. TIP: Machen Sie sich Notizen, am besten in ihr *Logbuch Führung* (siehe Toolbox).

### Reflexions-Prozess

Für die Interviewfragen gilt grundsätzlich – es gibt kein richtig oder falsch. Alles was das Nachdenken über die eigene Person oder die Führungsrolle fördert, ist relevant. Gerade ungeplante Gedanken bzw. Empfindungen „wollen“ Aufmerksamkeit.

Exemplarische Reflexionsfragen:

- *Wie geht es mir gerade – als Person und/oder in meiner Rolle als Führungskraft?*
- *Was gibt mir aktuell Energie bzw. kostet (zuviel) Kraft?*
- *Was in der vergangenen Woche ist mir gut gelungen? Was möchte ich verbessern?*
- *Wie geht es meinem Team bzw. den einzelnen Teammitgliedern?*
- *Agiere ich mit dem richtigen Maß – gehe also „angemessen“ vor?*
- *Welche wichtigen Klärungen und Rückmeldungen stehen nächste Woche an?*
- *Wie passen meine Tages-Aktivitäten zu meinen langfristigen Zielen (persönlich/beruflich) und Werten?*

Dieses Dokument ist ein kostenloses Reflexion-Tool von [www.campus-o.de](http://www.campus-o.de). Die Rechte bleiben campus O. vorbehalten. Wenn Ihnen die Inhalte gefallen, dürfen Sie diese gerne von Ihrer Webseite verlinken. campus O. Leadership Consulting - Training Beratung und Coaching.