



Der Resilienzkompass für Führungskräfte

Klar führen. Kommunikation gestalten. Stress bewältigen.

Ein Workbook für Fokus, tragfähige Entscheidungen und nächste Schritte im
Führungsalltag.



Stefanie Sproß

Coaching & Training | Resilienz | Gesunde Führung | Kommunikation

www.coaching-spross.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
Der Resilienzkompass in vier Bausteinen.....	3
Die vier Bausteine im Überblick	4
So arbeiten Sie mit diesem Workbook	5
Baustein 1: Einbindung	6
Baustein 2: Verantwortung.....	17
Baustein 3: Optimismus	29
Baustein 4: Akzeptanz	40
Abschluss und Praxistransfer	51
Literatur und fachliche Einordnung	53
Über Stefanie Sproß	55

Einführung

Wofür dieses Workbook gut ist

Wenn der Kalender voll ist, Erwartungen widersprüchlich werden und Sie trotzdem Orientierung geben sollen, brauchen Sie keinen weiteren Anspruch - sondern einen klaren nächsten Schritt.

Dieses Workbook unterstützt Sie dabei, Führungssituationen unter Druck schneller zu sortieren, Gespräche bewusster zu führen und wieder handlungsfähig zu werden.

Der Resilienzkompass führt Sie durch vier zentrale Führungsfragen: Was braucht mehr Einbindung? Was ist mein Verantwortungsbereich? Wo bleibt Spielraum für Perspektiven? Was muss ich akzeptieren?

Sie wählen eine konkrete Situation, bearbeiten eine passende Übung und nehmen einen Satz, eine Entscheidung oder einen nächsten Schritt mit.

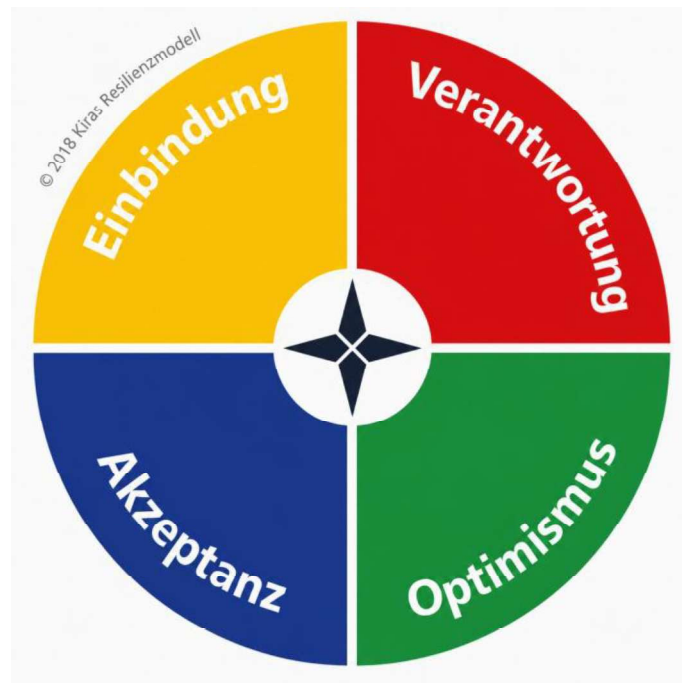
So wird dieses Workbook zu einem praktischen Arbeitsmaterial für klare Selbstführung, Kommunikation und gesunde Führung im Alltag.

Ihr Einstieg

Sie müssen nicht das ganze Workbook durcharbeiten. Gehen Sie in drei kleinen Schritten vor: 1. konkrete Führungssituation wählen, 2. passenden Baustein auswählen, 3. eine Übung bearbeiten und den nächsten Schritt festhalten. Ein klarer Gedanke, ein hilfreicher Satz oder eine kleine Entscheidung reicht oft aus.

Der Resilienzkompass in vier Bausteinen

Der Resilienzkompass zeigt die vier Blickrichtungen, mit denen Sie Führungssituationen einordnen und bearbeiten können.



Die vier Bausteine im Überblick

Jeder Baustein beleuchtet eine typische Herausforderung im Führungsalltag. Sie können dort einsteigen, wo Ihre aktuelle Situation am meisten Klärung braucht oder Entlastung verspricht.

Wählen Sie keine Übung, weil sie theoretisch interessant klingt. Wählen Sie die Situation, die Ihrem Führungsalltag gerade am nächsten kommt.

Baustein	Worum es geht	Starten Sie hier, wenn ...
1. Einbindung	Abstimmung, Vertrauen, Verbindlichkeit	...Zusammenarbeit mehr Aufwand verursacht, als sie Orientierung gibt. ...Absprachen unverbindlich bleiben oder Rückmeldungen zu spät kommen.
2. Verantwortung	Prioritäten, Zuständigkeiten, Grenzen	...Sie zu viel übernehmen oder unklar ist, was wirklich Ihr Teil ist. ...Sie zwischen Erwartungen von oben und Bedürfnissen im Team stehen.
3. Optimismus	Perspektive, Fortschritt, Handlungsspielraum	...der Blick eng wird und Probleme größer wirken als Möglichkeiten. ...Sie Zuversicht vermitteln möchten, ohne etwas schönzureden.
4. Akzeptanz	Realität, Begrenzung von Ressourcen, professioneller Umgang	... Sie mit etwas arbeiten müssen, das sich im Moment nicht ändern lässt. ... Sie klar bleiben möchten, obwohl im Moment nicht alles lösbar ist.

Hinweis

Manche Situationen berühren mehrere Bausteine. Das ist normal. Wählen Sie den Baustein als Einstieg, der am besten zu Ihrem Thema passt und Sie gerade am meisten beschäftigt.

So arbeiten Sie mit diesem Workbook

Dieses Workbook ist kein Buch, das Sie von vorne bis hinten durcharbeiten müssen. Es ist ein Arbeitsmaterial: Sie wählen eine konkrete Situation, entscheiden sich für einen passenden Umfang und arbeiten mit Stichworten. Nutzen Sie so viel, wie im Moment hilfreich ist - nicht mehr.

<p>1. Situation wählen Nehmen Sie eine konkrete Führungssituation, die Sie gerade beschäftigt.</p>	<p>2. Passenden Baustein mit Übung wählen Schnellstart: Mini-Übung bei wenig Zeit (ca. 5min) Basis: schnelle Klärung für eine konkrete Führungssituation (ca. 15min) Vertiefung: Übung für wiederkehrende Muster</p>	<p>3. Übung bearbeiten und Ergebnis sichern Halten Sie einen Satz, einen nächsten Schritt oder eine Rückfrage fest.</p>
---	--	--

Baustein 1: Einbindung

Zusammenarbeit klären. Vertrauen stärken. Verbindlichkeit schaffen.

Thema

Starten Sie hier, wenn Sie sich als Führungskraft zu sehr auf sich gestellt fühlen.

Vielleicht erreichen Sie Ihr Team nicht richtig. Vielleicht stimmen Mitarbeitende im Meeting zu, setzen danach aber wenig um. Vielleicht laufen Abstimmungen ins Leere oder Gespräche schaffen mehr Reibung als Klarheit.

Einbindung bedeutet hier nicht Harmonie. Es geht um arbeitsfähige Zusammenarbeit: klare Erwartungen, verlässliche Abstimmung und ein Mindestmaß an Vertrauen.

Für Führungskräfte ist Einbindung eine Führungsaufgabe. Sie entscheidet mit darüber, ob Mitarbeitende Verantwortung übernehmen und Entscheidungen im Alltag wirklich umgesetzt werden.

Leitfrage: *Was braucht die Zusammenarbeit jetzt, damit sie wieder arbeitsfähig wird?*

Alltagssituationen und Reflexionsfragen

Nutzen Sie die Beispiele, um Ihre eigene Situation schneller einzuordnen. Entscheidend ist nicht, wer schuld ist, sondern was die Zusammenarbeit wieder arbeitsfähiger macht.

Alltägliche Situation	Reflexionsfrage
Im Meeting gibt es Zustimmung, danach passiert wenig.	Welche Erwartung oder Vereinbarung war am Ende wirklich klar?
An einer Schnittstelle kommen Informationen zu spät oder unvollständig an.	Wo fehlt verlässliche Abstimmung: Information, Rolle, Termin oder Verantwortlichkeit?
Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter zieht sich zurück, Gespräche werden sachlich, aber distanziert.	Was braucht der Kontakt jetzt eher: Klärung, Vertrauen, Grenze oder verbindliche Rückmeldung?

Denkpause · Einbindung

Zusammenarbeit wird selten durch mehr Appelle besser. Oft hilft die nüchterne Frage: Wer braucht welche Information, bis wann und mit welchem Entscheidungsspielraum?

Schnellstart

Wenn Sie wenig Zeit haben, wählen Sie eine Mini-Übung. Arbeiten Sie mit Stichworten.

Schnellstart 1: Die eine Klärungsfrage

Impuls	Meine Antwort
Was muss hier geklärt werden?	
Wer muss beteiligt werden?	
Was soll nach der Klärung anders sein?	

Schnellstart 2: Der nächste Kontakt

Impuls	Meine Antwort
Mit wem muss ich sprechen?	
Worum genau soll es gehen?	
Welches Ergebnis brauche ich?	

Schnellstart 3: Der erste Satz

Impuls	Meine Antwort
Klärung einleiten	„Ich möchte kurz klären, wie wir bei ... konkret weiter vorgehen.“
Unterschiedliche Erwartungen ansprechen	„Mir ist aufgefallen, dass wir hier noch unterschiedliche Erwartungen haben könnten.“
Verbindlichkeit stärken	„Mir ist wichtig, dass wir verbindlicher werden. Lassen Sie uns klären, wer was bis wann übernimmt.“
Mein eigener Satz	

Basis

Die Basis-Übungen helfen Ihnen, eine konkrete Führungssituation schnell zu klären.

Basis-Übung 1: Einbindung prüfen

Ziel

Erkennen, wo Zusammenarbeit hakt und was konkret geklärt werden muss.

Worum es geht

Wenn Zusammenarbeit schwierig wird, liegt es selten nur an einer Person. Oft fehlen Klarheit, Verbindlichkeit, Vertrauen oder ein gemeinsames Bild der Aufgabe.

So gehen Sie vor

Frage	Meine Notiz
Was funktioniert gerade nicht?	
Wer ist beteiligt?	
Was wurde bereits besprochen?	
Was wurde nur angenommen, aber nicht geklärt?	
Wo fehlt Verbindlichkeit?	
Was ist mein eigener Führungsanteil?	

Beispiele aus dem Führungsalltag

- Das Team setzt Aufgaben nicht um, obwohl diese im Meeting besprochen wurden.
- Zwischen zwei Bereichen entstehen Reibungsverluste, weil Informationen zu spät oder unvollständig kommen.
- Mitarbeitende fragen wiederholt zurück, weil Auftrag, Entscheidungsspielraum oder Priorität unklar sind.

Zum Abschluss

Mehr Arbeitsfähigkeit entsteht hier, wenn ich Folgendes kläre: