

Female Leadership Micro-Impulse

Reflexion für Ihren Führungsalltag



Fragen, die Sie täglich ein Stück näher zu
Ihrem authentischen Führungsstil bringen.



Female Leadership Micro-Impulse

Reflexion für Ihren Führungsalltag



IHR NÄCHSTER SCHRITT

Wählen Sie in den nächsten 7 Tagen jeden Tag eine Karte und beobachten Sie, welche Muster, Stärken und Wachstumsfelder sich zeigen. Markieren Sie Fragen, die Sie besonders berühren – sie sind oft Hinweise auf Themen, die gerade dran sind.

Wenn Sie diese Reflexionskarten in Ihrem Team oder mit uns im Coaching vertiefen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

Unsere Druckempfehlung: Sie können unsere Karten in A4, A5 oder A6 ausdrucken - probieren Sie es aus, was am besten für Sie passt.

Scan me



Female Leadership Micro-Impulse

Reflexion für Ihren Führungsalltag



So nutzen Sie diese Reflexionskarten:
Diese Karten unterstützen Sie dabei, Ihren Führungsalltag bewusster zu gestalten und Female Leadership konkret zu leben. Wählen Sie regelmäßig eine Karte, lesen Sie die Frage und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, Ihre Gedanken zu sortieren – schriftlich oder im Kopf.



- Wählen Sie intuitiv eine Karte.
- Lesen Sie die Frage und halten Sie kurz inne.
- Notieren Sie Stichworte oder Gedanken, wenn Sie mögen.
- Überlegen Sie: Was möchte ich heute oder diese Woche konkret anders machen?

Karte 1 - MUT & SICHTBARKEIT



Wo bin ich heute mutig/ sichtbar geworden –
und wo habe ich mich noch zurückgehalten?

Was wäre ein nächster kleiner Schritt in
Richtung mehr Sichtbarkeit?



Notizen und Gedanken

Karte 2 - GRENZEN & SELBSTFÜRSORGE



Wo habe ich in dieser Woche eine gesunde Grenze gesetzt, die meine Energie und Klarheit geschützt hat?

Welche Grenze möchte ich beim nächsten Mal früher oder klarer kommunizieren?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 3 - EINFLUSS OHNE TITEL



In welcher Situation habe ich Einfluss
genommen, ohne mich auf meine Position
oder meinen Titel zu berufen?

Was sagt das über meine persönliche Wirksamkeit aus?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 4 - VORBILD SEIN



Welche kleine Handlung von mir war heute ein Vorbild für andere – vielleicht, ohne dass sie es gemerkt haben?

Wie kann ich dieses Verhalten bewusst stärken?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 5 - MEINE STIMME



In welcher Situation hätte ich mir gewünscht, meine Meinung klarer zu vertreten – und was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Welcher Satz würde mir in so einer Situation helfen?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 6 - ZUKUNFT GESTALTEN



Welche Entscheidung dieser Woche zahlt auf die Zukunft ein, die ich als Führungskraft gestalten möchte?

Was ist der nächste, konkrete Schritt, um dranzubleiben?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 7 - LERNEN AUS FEHLERN



Welcher Fehler oder welches Missgeschick diese Woche enthält eine wichtige Lernerfahrung für mich als Führungskraft?

Wie möchte ich beim nächsten Mal mit einer ähnlichen Situation umgehen?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 8 - ANDERE STÄRKEN



Wen habe ich heute ganz konkret gestärkt -
z. B. durch Vertrauen, Feedback oder das
Übergeben von Verantwortung?

Wo könnte ich noch mehr Raum und Verantwortung
abgeben?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 9 - INNERE ANTREIBER



Welcher innere Antreiber (z. B. „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“, „Sei stark“) war heute besonders aktiv – und wie möchte ich damit bewusster umgehen?

Welcher neue, unterstützende Satz könnte diesen Antreiber ergänzen oder relativieren?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 10 - BEZIEHUNGEN PFLEGEN



Mit welcher Person in meinem beruflichen Umfeld möchte ich die Beziehung bewusst vertiefen – und was ist ein erster kleiner Schritt?

Wann setze ich diesen Schritt konkret um?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 11 - FOKUS & PRIORITÄTEN



Worauf habe ich heute meine Aufmerksamkeit gerichtet, das wirklich wichtig (nicht nur dringend) für meine Rolle als Führungskraft ist?

Was möchte ich morgen bewusst loslassen, um Raum für das Wichtige zu schaffen?

.....

Notizen und Gedanken

Karte 12 - FEMALE LEADERSHIP



Woran habe ich heute ganz konkret Female Leadership gelebt – z. B. durch Beteiligung, Transparenz oder Inklusion?

Was möchte ich davon dauerhaft in meinen Führungsalltag integrieren?

.....

Notizen und Gedanken