



Gesund Führen: Bei sich selbst beginnen!

Impuls #1:
Selbstführung
zuerst.



Ein Impuls von
Anne Katrin Matyssek



Was brauchen andere
von mir – und was
brauche ich
von mir selbst?



**Gesunde Führung ist
keine Technik.
Sie beginnt mit der Art,
wie Sie mit sich selbst
umgehen.**

www.do-care.de



Gesunde Führung beginnt mit Selbstführung:

Wer sich selbst übergeht,
wird andere nicht stärken.

Nur wenn Sie sich selbst ernst nehmen,
werden Sie auch andere schützen.

www.do-care.de



Wie gut führen Sie sich selbst - wenn es darauf ankommt?

Wo übergehen Sie Ihre Bedürfnisse aus Pflichtgefühl?

www.do-care.de



In der Praxis heißt das oft:

Ich sage "ja",
obwohl ich "nein" meine.



Ich renne,
obwohl ich spüre, dass
ich müde bin.

Ich führe,
obwohl ich mich leer fühle.



Mini-Übung: **“Der Tag beginnt bei mir!”**

Heute eine Sache tun
nur für sich.

Nicht produktiv.
Nicht notwendig.
Einfach wohltuend.

 Beispiel: 10' rausgehen ohne Handy.

www.do-care.de



**Gesund Führen beginnt
nicht mit der Frage:
“Was brauchen meine
Leute?”**

Sondern mit:

**“Was brauche ich,
um gesund zu führen?”**

www.do-care.de



Möchsten Sie alle 5 Impulse plus Toolkit- Plakat als PDF erhalten?

- auch zum Verteilen / Mailen an
Führungskräfte oder andere Menschen, die
Verantwortung tragen?

Dann tragen Sie sich hier ein:
<https://www.do-care.de/selbstfuehrung-zuerst>

do care!® 