



Es geht nicht darum sofort perfekt zu sein. Es geht darum, etwas über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu lernen, eine Herausforderung anzunehmen und Fortschritte zu erzielen.

Carol Dweck

# LEADERSHIP COACHING CHALLENGE UND SELFEMPOWERMENT

by Guénola Langenberg



---

Categories: [LCC](#), [Leadership](#)

Tag: [selfempowerment](#)

Möchtest du dich schnell an neue Herausforderungen anpassen können? Möchtest du wirksam neue Fähigkeiten erlernen und trainieren? Die [Leadership Coaching Challenge](#) unterstützt dich dabei mit ihrem **Selfempowerment-Ansatz**. Sie begleitet dich in deinem Lernprozess, damit du dich Schritt für Schritt entfaltetst und am Ende sagen kannst: „Das kann ich!“

## Ich möchte Selfempowerment!

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber wenn ich in einen **Lernprozess** gehe, möchte ich am Ende sagen können: „Das machst du jetzt anders als zu Beginn“. Wenn ich mir zum Beispiel vorgenommen habe, meine Haltung zu verändern und offen und wohlwollend Kolleg:innen zu begegnen, dann strebe ich danach, dies nach einer gewissen Zeit auch zu können. Dabei ist mir der Lernprozess selbst wichtig; denn entscheidend für mich ist, dass ich mich befähige, meine Fähigkeiten immer weiter zu verfeinern und neue dazu zu erlernen. Genau das soll mein Lernprozess dank **Selfempowerment** bewirken.

## Ich möchte agil lernen!

Selfempowerment bedeutet für mich in erster Linie: Ich erwerbe die **Fähigkeiten, die mir wirklich wichtig sind**. Es sind die Fähigkeiten, die ich jetzt akut brauche, um meinen Alltag zu bewältigen, oder die, die mir einfach nur Freude bringen. D.h. ich suche selbst aus, woran ich arbeite. So stelle ich sicher, dass ich mein Ziel erreiche: „Ich begegne Kolleg:innen offen und wohlwollend, **ich kann das**, jetzt weiß ich, wie es geht“. So stelle ich auch sicher, dass ich diese neue Fähigkeit **nachhaltig** erworben habe.

Weiter ist mir wichtig, wie ich lerne. Auswendig lernen? Einen Berg an Informationen bekommen und zurück am Arbeitsplatz 90% davon vergessen haben? Ich mag lieber **in kleinen Schritten lernen**, in denen mich Impulse zum Nachdenken bringen, die ich dann in meinem Alltag umsetze. Ich nehme mein Beispiel von eben: Ich möchte Kolleg:innen offen und wohlwollend begegnen. Dann helfen mir dabei **Impulse**, wie z.B. wie ich auf meine Energiebilanz achte oder wie ich Wertschätzung ausdrücke. Nach einem Impuls möchte ich mir die Zeit nehmen zum **Ausprobieren** und zum **Experimentieren**. Denn wenn ich Impulse live erlebe, erfahre ich, wie sie sich in meinem Alltag auswirken. Ich bekomme ein Feedback und lerne daraus.

**In der Praxis** könnte es so aussehen: Zu meinem selbstgesteckten Ziel habe ich den Impuls bekommen, dass meine Energiebilanz meine Haltung beeinflusst. Daraus ergeben sich für mich Fragen wie: Wie begegne ich Kolleg:innen, wenn meine Energiebilanz positiv ist? Wenn ich zum Beispiel ausgeschlafen bin? Oder, wenn ich vor einem Gespräch eine kurze Atemübung durchgeführt habe? Die Tage darauf würde ich in kleinen Experimenten testen, beobachten, Rückschlüsse ziehen und die Fragen damit beantworten. Erst wenn ich einen Schritt durchgeführt und ihn reflektiert habe, bin ich bereit, den nächsten anzugehen. **Schritt für Schritt komme ich**

## **meinem Ziel näher.**

Wenn ich also eine neue Fähigkeit erlernen möchte, gilt für mich, dass ich:

- mir selbst aussuche, was ich lerne, und mir mein Ziel selbst stecke;
- mich eine gewisse Zeit intensiv damit beschäftige;
- mich Schritt für Schritt meinem Ziel nähere, damit meine Veränderung nachhaltig ist;
- das Erlernte sofort in meinen Alltag übertrage.

## **Die Leadership Coaching Challenge bietet den Rahmen für dein Selfempowerment!**

Aus diesem Grund bin ich Autorin bei der Leadership Coaching Challenge (LCC) geworden. Denn sie bietet genau den Rahmen an, den ich mir selbst für mein Lernen wünsche:

- Mit der LCC arbeitest du 12 Wochen lang an deinem selbstgesteckten Ziel zu einem übergeordneten Thema, wie z.B. Haltung oder achtsames Führen.
- Jede Woche bekommst du Impulse und Übungen, die dich zum Nachdenken, Reflektieren und Experimentieren animieren.
- Die Wochen sind aufeinander aufgebaut, so dass du dich Stück für Stück entfalten kannst.
- Das LCC Framework gibt Klarheit und Struktur für den Lernprozess, so dass du dich auf Dein Ziel voll und ganz fokussieren kannst.

## **Weitere Informationen**

Wer schon gleich tiefer einsteigen und die Details des Frameworks nachvollziehen möchte, sichert sich gleich das [kostenlose E-Book "Leadership Coaching Challenge - Einführung in das Framework"](#).

# Leadership Framework für NewWork

NEW



*Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge*

# Quellen

**Dweck Carol** Selbstbild, Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt . - München/Berlin : Piper Verlag GmbH, 2009. - ISBN 978-3-492-97282-6.

## Bildquellen

Dweck-Zitat Canva Pro, Bild von JVisentin (Getty Images)

*Dieser Beitrag ist zuerst beim [LACOBÉ-Blog](#) erschienen.*

**There are no comments yet.**