

**DEIN INNERES
FUNDAMENT -
IN 3 MINUTEN
HERAUSFINDEN,
WIE STABIL DU
ALS FÜHRUNGS-
KRAFT WIRKLICH
BIST**

**Ein 3-Minuten-
Selbsttest mit
Auswertung –
für Führungskräfte,
die wissen wollen,
wo sie wirklich
stehen.**

Zehn Fragen, und in drei Minuten hast du eine spannende Einschätzung

Du kennst das vielleicht: Ein Meeting läuft aus dem Ruder, jemand widerspricht dir vor der ganzen Runde, und für einen Moment schnellt dein Puls hoch.

Nach außen bleibst du sachlich. Aber innerlich? Da rumort's.

Die Frage ist nicht, ob solche Momente kommen. Die Frage ist, wie stabil dein inneres Fundament dich dann trägt.

Mit diesem kurzen Selbsttest bekommst du eine erste ehrliche Einschätzung: Wo stehst du gerade als Führungskraft – und wo lohnt sich ein genauerer Blick?

So geht's: Kreuze bei jeder der zehn Aussagen an, was am ehesten stimmt:

- trifft zu (2 Punkte)
- trifft teilweise zu (1 Punkt)
- trifft nicht zu (0 Punkte)

Am Ende zählst du zusammen und liest deine Auswertung.

Viel Spaß beim Fundament-Check!

Deine Hanne Demel



Die 10 Aussagen - verteile deine Punkte:

Antrieb

Ich weiß auch in angespannten Momenten, was mich wirklich antreibt und wofür ich das alles tue.

Innere Ruhe

Ich kann es gut aushalten, wenn mir jemand widerspricht. Ich prüfe dann in Ruhe, ob was dran ist, und bleibe gelassen.

Andere wahrnehmen

Ich merke meistens, was meinem Gegenüber gerade wichtig ist, auch ohne dass er/sie es ausspricht.

Erschöpfung erkennen

Wenn ich müde oder ausgelaugt bin, merke ich das rechtzeitig – bevor andere es merken, und erlaube mir eine Pause.

Loslassen können

Ich kann Verantwortung wirklich abgeben, ohne innerlich ständig hinterherzuschauen.

Rollenklarheit

Ich kann als Führungskraft klar handeln, ohne mich von Erwartungen anderer oder Ansprüchen, die andere an mich stellen, gebremst zu fühlen.

Gelassen im Konflikt

Ich lass mich durch Konflikte im Team nicht aus der Fassung bringen, ich bleibe präsent.

Perfektionismus

Ich weiß genau, wann mein Anspruch an mich selbst hilft – und wann er im Weg steht, und kann es dann auch gut sein lassen.

Entscheidungen

Ich kann eine Entscheidung treffen, auch wenn nicht alle im Raum zustimmen, ohne dass ich mich tagelang schlecht fühle.

Fehler

Wenn mir ein Fehler passiert, sehe ich ihn als Lernfeld – nicht als Makel, den ich lange mit mir herumtrage.

Und jetzt: zusammenzählen

Zähl deine Punkte zusammen und lies auf der nächsten Seite deine Auswertung.

Deine Auswertung

Zähl deine Punkte aus allen zehn Aussagen zusammen (trifft zu = 2, teils, teils = 1, trifft nicht zu = 0).

15–20 Punkte: Dein Fundament trägt.

Du hast schon viel an dir gearbeitet, das spürt man. Aber auch ein stabiles Fundament will gepflegt werden, sonst schleichen sich mit der Zeit feine Risse ein, die man erst spät bemerkt. Bleib dran, du machst das gut

8–14 Punkte: Einzelne Risse im Fundament.

Vieles trägt schon gut. Aber ein paar Stellen sind wackliger, als sie sein müssten – und genau die kosten im Alltag am meisten Kraft. Kein Grund zur Sorge. Aber ein Grund, genauer hinzuschauen.

0–7 Punkte: Baustelle im Fundament.

Du hältst wahrscheinlich schon lange mehr zusammen, als gut für dich ist. Das ist keine Schwäche – das ist harte Arbeit, die von außen oft gar nicht sichtbar ist. Umso mehr lohnt sich jetzt ein ehrlicher Blick.

Ein Selbsttest kann dir einen ersten Hinweis geben. Er kann dir aber nicht sagen, warum genau diese Stellen bei dir wackeln – und was du konkret tun kannst.

Wenn du genauer wissen willst, worauf dein Fundament gerade wirklich steht, kann ich dich ein Stück begleiten und dir die Stabilität geben, die du brauchst. Und gern lade ich dich auch zu einem unverbindlichen Vorgespräch zu meinem [Mentoring-Programm „Das innere Fundament“](#) ein.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.

Wenn du Fragen hast oder über deine Auswertung sprechen willst, melde dich gern:
institut@emotionales-management.com

Mehr zu meinem Mentoring-Programm „Das innere Fundament“:
www.emotionales-management.com

Deine Hanne Demel
Coach für emotionales Management · Institut für emotionales Management

Folge mir auch auf LinkedIn, Facebook und Instagram – dort gebe ich immer wieder Impulse für Führungskräfte und Familienunternehmer:innen.

[linkedin.com/in/hdemel](https://www.linkedin.com/in/hdemel)
[facebook.com/hanne.demel.3](https://www.facebook.com/hanne.demel.3)
[instagram.com/hanne_demel](https://www.instagram.com/hanne_demel)