

Selbstcheck: Wie agil sind Sie?

Selbststeuerung			
1	Ich setze mich mit meiner Identität, meinen Überzeugungen, Glaubenssätzen und dem daraus resultierenden Welt- und Menschenbild auseinander.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
2	Ich bin bereit und in der Lage, Verantwortung zu übernehmen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
3	Wenn ich verschiedene Situationen der vergangenen Monate reflektiere, habe ich in der Mehrzahl aller Fälle eher wachstumsorientiert als statisch gedacht (Growth versus Fixed Mindset).	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
4	Ich bemerke, wenn Situationen und Personen bei mir statisches Denken auslösen, und weiß, welche das sind (beispielsweise Müdigkeit, Zeitdruck, Überraschungen ...).	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
5	Ich registriere, wann und bei wem ich eher wachstumsorientiert denke und handle.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
6	Ich nehme mir regelmäßig Zeit für Selbstreflexion, um mich selbst besser kennenzulernen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
7	Ich habe mich mit meinen Prägungen beschäftigt, die im Laufe meines Lebens auf Basis meiner Erfahrungen entstanden sind.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
8	Ich nehme wahr, dass meine Prägungen meine Handlungen beeinflussen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
9	Ich bemerke es, wenn mein Verhalten durch meine Emotionen gesteuert wird.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
10	Ich kann in herausfordernden Situationen gelassen bleiben.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
11	Ich kenne Strategien zur Stressbewältigung.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
12	Ich kann Stressbewältigungsstrategien wirkungsvoll einsetzen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
13	Ich setze meine persönlichen Ressourcen wie Energie, Zeit oder Engagement bewusst und sinnvoll ein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
14	Über kritische Rückmeldungen zu mir und meiner Arbeit ärgere ich mich nur kurz und fühle mich nicht lange verletzt, sondern ich nutze sie als Feedback, um mich und meine Arbeit zu verbessern.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
15	Ich traue mich, unvollständige Teillösungen zu präsentieren und zu diskutieren.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
16	Ich bewerte Situationen auf Basis meiner eigenen Maßstäbe, unabhängig von alten inneren Prägungen und Gruppendruck – von dem, was alle anderen für richtig halten –, und handle entsprechend.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
17	Ich mag mich und bin zufrieden mit mir, auch wenn ich nicht perfekt, sondern »work in progress« bin.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
18	Ich bin in der Lage, mir andere Sichtweisen erst einmal in Ruhe anzuhören und zu durchdenken, auch wenn sie mir »schwer verdaulich« erscheinen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
19	Ich bin mir sicher, dass ich grundsätzlich alles bewältigen kann, was mir zunächst einmal schwierig erscheint, und versuche es immer wieder, statt die Nerven zu verlieren und aufzugeben.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

20	Ich spreche offen über meine Schwächen, Probleme und Fehler, wenn das für die Zielerreichung dienlich ist.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
21	Rückschläge, Missgeschicke und Niederlagen bringen mich nur kurz aus dem Takt, dann schaue ich wieder nach vorne und mache motiviert weiter.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
22	Ich achte auf mich und tue regelmäßig und rechtzeitig etwas dafür, dass der Stand meines inneren »Akkus« immer im grünen Bereich bleibt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
23	Ich nutze meine Intuition bei Entscheidungen. Vor allem dann, wenn es keine Zahlen, Daten und Fakten gibt, auf deren Basis ich mich entscheiden könnte.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
24	Ich weiß, wozu ich zur Arbeit gehe, und sehe einen Sinn in meiner Tätigkeit.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Interaktion			
25	Ich bin ein guter Partner für meine Kollegen: Ich teile mein Wissen, unterstütze, informiere und ermutige sie.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
26	Ich kann meine Emotionen steuern und bei Bedarf zurückstellen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
27	Ich bin auch in kritischen Interaktionssituationen meistens in der Lage, mein Verhalten und den Interaktionsprozess von außen aus der Metaposition zu beobachten und eine bewusste Entscheidung über mein Handeln zu treffen, statt mit dem Interaktionsprozess – den Worten und Taten – verschmolzen zu sein und aus einer negativen Emotion heraus nur einem automatischen Impuls nachgeben zu müssen (Prozess versus Inhalt).	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
28	Ich bin bereit, Schwächen meiner Kollegen auszugleichen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
29	Ich wertschätze die Stärken anderer und zeige ihnen das regelmäßig und deutlich.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
30	Ich pflege häufig und regelmäßig den persönlichen Kontakt zu meinen Kunden.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
31	Für Kunden den Wert von Produkten und Dienstleistungen zu steigern, ist für mich die wichtigste Leistungsgröße.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
32	Ich kann mich gut in die Lage meines Kunden versetzen und verstehe, was ihm wichtig ist.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
33	Ich nehme das Feedback meines Kunden ernst und passe meine Ideen an seine Bedürfnisse an, auch wenn sie meinen eigenen Vorstellungen widersprechen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
34	Ich bin davon überzeugt, dass Kunden frühzeitig in die Entwicklung von Produkten und Dienstleistungen einbezogen werden müssen, um erfolgreich zu sein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
35	Ich setze meine persönlichen Fähigkeiten engagiert dafür ein, die Teamergebnisse bestmöglich zu unterstützen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
36	Ich handle auch dann entsprechend der mit dem Team vereinbarten Vorgehensweise, wenn ich mir eine andere Entscheidung gewünscht hätte.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

37	Ich bin davon überzeugt, dass ein Team aus diversen unterschiedlichen Persönlichkeiten zusammengesetzt sein muss, damit Innovationen entstehen können – auch wenn die Zusammenarbeit anstrengender ist. Der Wertbeitrag, den andersdenkende Teammitglieder mit ihren individuellen Kompetenzen leisten, ist es mir wert, die manchmal anstrengende Auseinandersetzung mit ihnen in Kauf zu nehmen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
38	Ich bin in der Lage, ehrliches, auch kritisches, Feedback zu geben.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
39	Ich unterstütze andere gerne dabei, »größer« zu werden und persönlich zu wachsen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
40	Ich arbeite kontinuierlich mit meinem Team daran, unsere Zusammenarbeit und Selbstorganisation im Rahmen unseres Handlungsspielraums schrittweise zu verbessern.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
41	Ich teile das Menschenbild der »Theorie Y« und bin davon überzeugt, dass Menschen von Natur aus leistungsbereit, von innen heraus motiviert, eigeninitiativ und kreativ sind und gerne Verantwortung übernehmen, wenn man die entsprechenden Bedingungen schafft.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
42	Ich bin überzeugt, dass die besten Ideen und Lösungen für komplexe Probleme und die besten Entscheidungen für unvorhersehbare Situationen eher von Teams erzeugt werden als von einer einzelnen Person oder von mir alleine.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
43	Status und materieller Erfolg sind mir weniger wichtig als inspirierende Arbeit.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
44	Ich bin bereit, Hilfe und Unterstützung von anderen im Team anzunehmen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
45	Menschen arbeiten gerne mit mir zusammen, weil ich wertvolle Beiträge leiste.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
46	Es macht mir Freude und fällt mir leicht, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten und mich mit ihnen zu vernetzen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
47	Ich habe gerne mit Menschen zu tun, die ganz anders als ich selbst sind, und bringe ihnen Respekt und Vertrauen entgegen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
48	Ich bin ein guter Netzwerker, baue meine Kontakte gezielt aus und pflege sie regelmäßig.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Umgang mit Veränderungen			
49	Ich akzeptiere die Veränderungen und verstehe, warum sie notwendig sind.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
50	Ich freue mich darauf, die Veränderungen aktiv mitzugestalten.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
51	Ich lerne gerne, regelmäßig und viel.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

52	Ich reagiere auf Veränderungen flexibel und weiche dazu gegebenenfalls auch mehrfach selbst kurz vor der Zielgeraden von meinen Plänen ab.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
53	Ich lerne aus meinen Fehlern.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
54	Ich baue eigeninitiativ Wissen auf und kann mich dabei selbst organisieren.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
55	Ich engagiere mich für die gesetzten Ziele so lange, bis sie erreicht sind.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
56	Ich entwickle kontinuierlich Fähigkeiten weiter, die dazu beitragen, meine Arbeitsergebnisse zu verbessern.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
57	Ich hinterfrage erprobtes Vorgehen regelmäßig und vergrößere meine Komfortzone – also das, was mir schon leicht gelingt – gezielt Schritt für Schritt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
58	Ich nutze meine Kreativität und gehe auch ungewöhnliche Wege, um die Qualität und Innovation von Produkten und Services zu erhöhen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
59	Ich bin motiviert für ein Engagement, das über das Normalmaß deutlich hinausgeht.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
60	Mir ist klar, dass es bei der Lösung von komplexen Problemen kein Richtig oder Falsch gibt, das ich im Vorhinein entsprechend bewerten könnte, sondern dass ich mich schrittweise auf den Weg machen muss, um eigenständige Lösungen zu entwickeln.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
61	Ich kann widersprüchliche Aussagen, Ideen und Handlungsweisen nebeneinander bestehen lassen, ohne eine davon besser bewerten zu müssen. Meine Haltung ist eher vom »Sowohl als auch«- statt vom »Entweder oder«-Denken geprägt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
62	Ich übernehme die Verantwortung für Arbeitsergebnisse, unabhängig davon, wie schwer sie zu erreichen sind.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
63	Ich entwickle eigene Ideen, statt mich nur auf Best Practices zu verlassen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
64	Ich probiere regelmäßig Dinge aus, die ich noch nie zuvor getan habe.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
65	Ich bin bereit und in der Lage, zu experimentieren und dabei entstehende Fehler und Missgeschicke in Kauf zu nehmen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
66	Ich leite aus Feedbacks Verbesserungen für meine Arbeit ab.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
67	Es macht mir keine Angst, keine Kontrolle zu haben oder verwirrt zu sein, denn mir ist klar, dass dies in Veränderungs- und Innovationsprozessen völlig normal und ein Zeichen dafür ist, dass ich etwas Neues lerne.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
68	Ich schätze es, eigenständig zu arbeiten, und komme gut ohne Vorgaben und Anweisungen aus.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
69	Ich begeistere, inspiriere und ermutige andere auch in unsicheren Projektphasen oder in Zeiten der Instabilität.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

70	Ich verwirkliche meine Vorhaben und setze diejenigen, die wichtig sind, in die Realität um.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
71	Ich kann mich gut selbst motivieren und disziplinieren.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
72	Ob es um Lösungen für komplexe Probleme oder um meine persönliche Weiterentwicklung geht, ich nähere mich meinem Ziel in kleinen, aber kontinuierlichen Schritten, überprüfe nach jedem Schritt, was von meinem Tun mich weitergebracht hat und was nicht, und passe meine Vorgehensweise entsprechend an.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

