

Aus dem Autopiloten in die reflektierte Autonomie

Ein Vier-Wochen-Transformation-Journal zur Souveränität und Selbstführung im Führungsalltag

LEITSPRUCH & AUSRICHTUNG

"Sie müssen weder automatisch gehorchen noch automatisch rebellieren. Sie dürfen wahrnehmen, prüfen und als reflektierte Führungsperson bewusst entscheiden."

Name:

Zeitraum:

Begleitung durch:

Worum es in diesem Mentoring-Begleitbuch geht

Das Modell des 'inneren Kindes' – Eine Einladung zur Selbstreflexion

Das 'innere Kind' steht für unbewusste, früher erlernte Reaktionsmuster, Ängste und Schutzstrategien, die in frühen Entwicklungsphasen Überleben und Zugehörigkeit sicherten. Im beruflichen Führungsalltag aktivieren Druck, Machtdynamiken oder Konflikte diese alten Autopiloten oft blitzschnell.

Typische Autopilot-Auslöser im Führungsalltag:

- Plötzliche Vorstands- oder Gesellschafteranfragen mit hohem Rechtfertigungsdruck
- Sorge vor Ansehenschaden, Respektverlust oder Unterlegenheit in Verhandlungen
- Impulsive Über-Anpassung (Fawn), um Konflikten scheinbar zu entgehen

IHR PERSÖNLICHES REFLEXIONS-NOTIZBUCH

Führen Sie parallel zu diesem Begleitbuch ein persönliches Reflexions-Notizheft, um vertiefende Erkenntnisse und persönliche Schlüsselsituationen festzuhalten.

Inhaltsverzeichnis

THEORETISCHER TEIL & METHODISCHE GRUNDLAGEN

1. Das innere Arbeitsmodell: Neurobiologie & Führungsrelevanz	Seite 4
2. Drei typische Reaktionsweisen im Entscheidungsalltag	Seite 5
3. Begriffliche Abgrenzung: Kooperation, Unterordnung & Autonomie	Seite 6
4. Die fünf Schritte zur erwachsenen Entscheidung	Seite 7
5. Die wichtigste Kurzintervention im Führungsalltag	Seite 8
6. Durchgearbeitetes Übungsbeispiel (Executive Sparring)	Seite 9

PRAXISTEIL: DIE 4-WOCHEN-TRANSFORMATION (25 SCHRITTE)

Start Praxisteil & Grundregeln für die 4-Wochen-Übung	Seite 10
Woche 1: Erkennen & Innehalten (Schritte 1–6)	Seiten 11–16
Woche 2: Nervensystem regulieren & Somatische Sicherheit (Schritte 7–12)	Seiten 17–22
Woche 3: Frustrationstoleranz & Unbehagen halten (Schritte 13–18)	Seiten 23–28
Woche 4: Schöpferische Führung & Wirksamkeit (Schritte 19–24)	Seiten 29–34
Schritt 25: Große 4-Wochen-Abschlussreflexion	Seite 35

TRANSFER, REFLEXION & ADMINISTRATIVE SCHLUSSEITEN

8. Vorlage für Ihr persönliches Alltagsprotokoll (2 Seiten)	Seiten 36–37
9. Formulierungshilfen für Ihren Führungsalltag	Seite 38
10. Persönliche Stoppsätze für Ihren Autopiloten	Seite 39
11. Woran erkennen Sie Ihren Fortschritt? (6 Indikatoren)	Seite 40
12. Wichtige Hinweise zu Grenzen und Sicherheit	Seite 41
13. Ein persönlicher Gedanke zum Abschluss: Führung als Weg nach innen	Seite 42
Über den Autor Dr. Andreas Baum (Fachporträt & Signaturblock)	Seite 43
Wertschätzung & Ihr Ausgleich (PayWhatYouCan Kontoverbindung)	Seite 44

1. Das innere Arbeitsmodell: Neurobiologie & Führungsrelevanz

Unter hoher Verantwortung und Druck greift unser Gehirn blitzschnell auf gelernte Reaktionsmuster zurück. Die Amygdala übernimmt die Steuerung, bevor der dorsolaterale präfrontale Kortex (dlPFC) – der Sitz unserer reflektierten Entscheidungsfähigkeit – aktiv intervenieren kann.

In der neurobiologischen Praxis führt dies zu automatisierten Schutzreaktionen: Über-Anpassung (Fawn), Rückzug (Freeze) oder Gegenangriff (Fight). Wer diese somatischen Impulse frühzeitig erkennt und reguliert, gewinnt den Raum zwischen Reiz und Reaktion zurück.

NEUROBIOLOGISCHES PRINZIP: DIE REIZ-REAKTIONS-LÜCKE

Souveränität entsteht nicht durch die Abwesenheit von Stressimpulsen, sondern durch die Fähigkeit, zwischen Impuls und Handlung einen Moment der somatischen Beruhigung einzufügen. Der dorsolaterale präfrontale Kortex benötigt ca. 90 Sekunden zur vollständigen Aktivierung – diese Zeitspanne ist der Schlüssel zur reflektierten Autonomie.

Persönlicher Hinweis von Dr. Andreas Baum

Ich stehe Ihnen während Ihrer Transformationsreise mit diesem Mentoring-Begleitbuch jederzeit für Fragen, vertiefendes Sparring und Feedback zur Verfügung. Nutzen Sie das Begleitbuch nicht als Pflichtaufgabe, sondern als geschützten Reflexionsraum auf Ihrem Weg zu souveräner Selbstführung.
Kontakt: andreas.baum@sympathico.de | sympathico.de

2. Drei typische Reaktionsweisen im Entscheidungsalltag

Reaktionsmuster	Somatischer Impuls / Haltung	Auswirkung im Führungsalltag
1. Über-Anpassung (Fawn)	Flacher Atem, Enge im Brustraum, Drang zur schnellen Zusage.	Verlust eigener Positionen, schleichende Überlastung.
2. Rebellischer Gegenangriff	Hoher Puls, Hitzegefühl, impulsiver Druckaufbau.	Konflikteskalation, verbrannte Erde, Isolierung.
3. Reflektierte Autonomie	Ruhiger Atem, körperliche Erdung, wacher Blick.	Klare Grenzen, souveräne Bedenkzeit, nachhaltige Ausrichtung.

3. Begriffliche Abgrenzung: Kooperation, Unterordnung & Autonomie

Haltung	Innere Ausrichtung	Führungswirkung
Blinde Unterordnung	Gesteuert durch unbewusste Angst vor Gesichtsverlust oder Konflikt.	Abhängigkeit & Passivität
Reaktiver Widerstand	Gesteuert durch Abwehrimpulse und Autonomie-Schutz.	Destruktiver Reibungsverlust
Reflektierte Autonomie	Gesteuert durch Werte, Fakten und somatische Sicherheit.	Souveräne Selbstführung

4. Die fünf Schritte zur erwachsenen Entscheidung

1. Somatisches Innehalten:

Spüren Sie die körperliche Anspannung und atmen Sie bewusst tief aus.

2. Reiz-Reaktions-Lücke nutzen:

Gewinnen Sie Bedenkzeit ('Das prüfe ich geordnet und gebe Ihnen Rückmeldung').

3. Die harten Fakten scannen:

Trennen Sie reale Gegebenheiten von unbewussten Befürchtungen.

4. Werteorientierte Ausrichtung:

Entscheiden Sie auf Basis Ihrer Führungsgrundsätze.

5. Wertschätzende Kommunikation:

Verkünden Sie die Entscheidung klar, ruhig und ohne Schärfe.

5. Die wichtigste Kurzintervention im Führungsalltag

Wenn der innere Druck in einer Verhandlung oder Sitzung spürbar steigt, wenden Sie den 90-Sekunden-Anker an:

1. Körperkontakt spüren: Füße fest auf dem Boden verankern, Rücken spüren.
2. Ausatmung verlängern: Zweimal doppelt so lange ausatmen wie einatmen.
3. Raum wahrnehmen: Den Blick bewusst auf einen neutralen Punkt im Raum richten.

6. Durchgearbeitetes Übungsbeispiel (Executive Sparring)

Szenario: Überfallartige Forderung im Meeting

In einer entscheidenden Sitzung fordert ein Partner überraschend eine sofortige Zusage zu unberechtigten Konditionen.

Vergleich der Reaktionsmuster:

Autopilot (Über-Anpassung):

Körper reagiert mit Engpass. Sie stimmen hastig zu, um die Spannung im Raum zu beenden, und bereuen es später.

Reflektierte Autonomie (Souveräne Raumhaltung):

Sie atmen ruhig aus, verankern sich und sagen gelassen: 'Das ist ein wesentlicher Punkt. Ich prüfe die Optionen und gebe Ihnen heute Nachmittag Bescheid.'

Start Praxisteil: Die 4-Wochen-Transformation

Der folgende Praxisteil begleitet Sie über 25 strukturierte Schritte durch vier aufeinander aufbauende Wochen. Jeder Schritt nimmt exakt eine Seite ein und liefert Ihnen einen prägnanten Impuls mit ausreichend Platz für Ihre Notizen.

Vier Grundregeln für die tägliche Praxis:

- **1. Wertfreie Beobachtung:** Bewerten Sie Ihre automatischen Reaktionen nicht als Fehler.
- **2. Somatische Aufmerksamkeit:** Achten Sie stets zuerst auf körperliche Signalsysteme.
- **3. Mikroschritte vor Großtaten:** Kleine, tägliche Reflexionen schlagen einmalige Kraftanstrengungen.
- **4. Vollkommene Vertraulichkeit:** Dieses Begleitbuch gehört Ihnen allein.

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN | SCHRITT 6 VON 25

Schritt 6: Wochenrückblick Woche 1 – Erkenntnisse

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Was war Ihre wichtigste Entdeckung über Ihren Autopiloten in dieser Woche?

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Wie verändert sich Ihre Wahrnehmung, wenn Sie dreimal tief in den Bauch ausatmen?

Ihre Beobachtungen & Notizen:

WOCHE 2: NERVENSYSTEM REGULIEREN & SOMATISCHE SICHERHEIT | SCHRITT 8 VON 25

Schritt 8: Den 90-Sekunden-Anker anwenden

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Wie gelingt es Ihnen, die 90-Sekunden-Lücke zwischen Reiz und Antwort zu halten?

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

WOCHE 3: FRUSTRATIONSTOLERANZ & UNBEHAGEN HALTEN | SCHRITT 16 VON 25

Schritt 16: Reale Kapazitäten anerkennen

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Welche Prioritäten setzen Sie, wenn Ihre Kapazitätsgrenze erreicht ist?

Ihre Beobachtungen & Notizen:

WOCHE 3: FRUSTRATIONSTOLERANZ & UNBEHAGEN HALTEN | SCHRITT 18 VON 25

Schritt 18: Wochenrückblick Woche 3 – Fortschritte

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Wo haben Sie in dieser Woche erfolgreich Unbehagen ausgehalten und Stand gehalten?

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

Reflexions-Impuls für Führungskräfte & Selbstständige:

Ihre Beobachtungen & Notizen:

8. Vorlage für Ihr persönliches Alltagsprotokoll (Teil 1)

Nutzen Sie diese strukturierte Journal-Vorlage zur Reflexion herausfordernder Situationen im Führungsalltag.

1. Anlass & Trigger-Moment (Was genau hat den Autopiloten ausgelöst?):

2. Somatische Anspannung (Wo im Körper war die Anspannung spürbar?):

3. Erst-Impuls (Welche automatische Reaktion wollte greifen?):

8. Vorlage für Ihr persönliches Alltagsprotokoll (Teil 2)

4. Somatische Beruhigung (Welche Kurzintervention haben Sie angewendet?):

5. Reflektierte Entscheidung (Wie haben Sie souverän und wertschätzend gehandelt?):

6. Erkenntnis für künftige Schlüsselmomente (Was nehmen Sie mit?):

9. Formulierungshilfen für Ihren Führungsalltag

Führungssituation		Autopilot-Reaktion	Reflektierte Formulierungshilfe
Druck	zur	Überstürzte Zusage	'Das ist ein wichtiger Punkt. Ich prüfe die Fakten und gebe Ihnen heute bis 16 Uhr Bescheid.'
Sofortentscheidung			
Unerwarteter Vorwurf		Rechtfertigung / Abwehr	'Ich höre Ihre Sichtweise. Lassen Sie uns die Sachargumente geordnet durchgehen.'
Gefährdung von Fokuszeit		Stillgeschweigendes Dulden	'Damit ich dieses Projekt in Spitzenqualität liefere, verhandeln wir den Zeitplan neu.'
Unklare Erwartungshaltung		Mutmaßung & Aktionismus	'Damit wir exakt am selben Strang ziehen: Was ist für Sie das konkrete Zielbild?'

10. Persönliche Stoppsätze für Ihren Autopiloten

Kreuzen Sie jene Stoppsätze an, die Ihren inneren Autopiloten in herausfordernden Momenten am wirksamsten beruhigen:

- ☐ Ich muss nicht sofort antworten. Ich darf erst einmal durchatmen.
- ☐ Ein Nein zu einer Überlastung ist ein klares Ja zu meiner Führungsqualität.
- ☐ Ich rechtfertige meine professionellen Entscheidungen nicht.
- ☐ Ich bleibe ruhig stehen und halte kurze Spannungs-Phasen gelassen aus.
- ☐ Mein Wert als Führungskraft bemisst sich an Wirksamkeit, nicht an Dauer-Gefälligkeit.

11. Woran erkennen Sie Ihren Fortschritt? (6 Indikatoren)

1. Sie spüren Druck, atmen erst einmal ruhig aus und gewinnen Bedenkzeit.
2. Sie formulieren klare Abgrenzungen ohne Rechtfertigung oder Schärfe.
3. Sie treffen Entscheidungen auf Basis von Fakten und Werten statt Impulsen.
4. Sie halten Meinungsverschiedenheiten aus, ohne sofort einzulenken.
5. Ihre Arbeitszeit fließt vorwiegend in strategisch wirksame Aufgaben.
6. Sie führen Gespräche gelassen, wertschätzend und auf Augenhöhe.

12. Wichtige Hinweise zu Grenzen und Sicherheit

Dieses Mentoring-Begleitbuch dient der professionellen Selbstreflexion, Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung Ihrer Selbstführungscompetenz im beruflichen Kontext.

Es ersetzt ausdrücklich keine medizinische, psychotherapeutische oder klärungsbedürftige psychiatrische Behandlung. Sollten Sie sich in einer akuten Belastungs- oder Krisensituation befinden, ziehen Sie bitte qualifizierte medizinische oder therapeutische Fachhilfe zu Rate.

MEIN STÄRKENDER ABSCHLUSSSATZ FÜR DIE FÜHRUNGSPRAXIS

"Ich habe jederzeit das Recht und die Freiheit, innezuhalten, mein Nervensystem zu beruhigen und als reflektierte Führungsperson klar und wertschätzend zu entscheiden."

13. Ein persönlicher Gedanke zum Abschluss: Führung als Weg nach innen

Souveräne Selbstführung in der Führungspraxis ist in ihrer tiefsten Essenz kein reines Bündel von Kommunikationstechniken oder Zeitmanagement-Tools.

Sie ist der mutige Entschluss, sich selbst ehrlich zu begegnen, unbewusste Schutzmechanismen zu durchschauen und aus der eigenen Mitte heraus zu handeln.

Wenn Sie lernen, Ihrem eigenen Nervensystem Sicherheit zu schenken, werden Sie zu einem Anker für Ihr gesamtes Umfeld. Das ist die höchste Form von Wirksamkeit.

Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg der reflektierten Autonomie weiterhin Klarheit, Tiefe und die Freude an schöpferischer Führung.

*Herzlichst,
Ihr Dr. Andreas Baum*

Über den Autor Dr. Andreas Baum

Dr. Andreas Baum ist Ex-CEO, Ingenieur für Wirksamkeit & Leadership und Begründer von Sympathico™.

Er verbindet auf einzigartige Weise analytisch-ingenieurmäßige Präzision mit neurobiologisch fundierter Führungskultur und tiefer somatischer Selbstbeobachtung.

Als erfahrener Sparringspartner begleitet er Vorstände, Geschäftsführer und selbstständige Unternehmer durch komplexe Transformationsprozesse – stets mit dem Ziel nachhaltiger Klarheit, Entscheidungskraft und unerschütterlicher innerer Aufrichtung.

SIGNATUR & PORTFOLIO

Dr. Andreas Baum (Sympathico™)

Ingenieur für Wirksamkeit & Leadership | Ex-CEO | Executive Coach & Raumhalter

Adresse: Jakobistraße 56, 30163 Hannover | sympathico.de | andreas.baum@sympathico.de

Wertschätzung & Ihr Ausgleich

Entwicklung soll nicht am Geld scheitern. Dieses Mentoring-Begleitbuch wurde mit viel Sorgfalt und Praxiserfahrung entwickelt, um Sie auf Ihrem Weg zu souveräner Selbstführung zu unterstützen.

Sie entscheiden vollkommen selbst über die Höhe Ihrer Wertschätzung und Ihres Ausgleichs auf Basis Ihrer eigenen Selbsteinschätzung und der für Sie gewonnenen Erkenntnisse.

Ausgleichskanal	Details
Bankverbindung (ING):	Dr. Andreas Baum IBAN: DE09 5001 0517 0637 6126 55
PayPal / Web:	andreas.baum@sympathico.de sympathico.de
Standort Hannover:	Jakobistraße 56, 30163 Hannover