

# Fragen und Reflexion aus Modul 5

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich hoffe, das Webinar hat euch neue Perspektiven und wertvolle Einsichten gegeben. Um das Gelernte weiter zu vertiefen und in euren Alltag zu integrieren, habe ich einige Reflexionsfragen für euch vorbereitet. Nehmt euch Zeit, um diese Fragen zu beantworten und reflektiert regelmäßig über eure Antworten, um euer Bewusstsein für eure Persönlichkeitsfacetten und Führungsstil zu stärken.

## **Thema: Gesunde Führung**

### **TRANSFER IN DEINEN ALLTAG:**

- Was ist deine Definition von Gesundheit?
- Was ist für dich Führung?
- Was ist für dich eine gute bzw. schlechte Führung?
- Wo siehst du Handlungsfelder in deiner Organisation?

## **Thema: Gesunde Persönlichkeit**

### **TRANSFER IN DEINEN ALLTAG:**

Gehe deine vier Persönlichkeitsfacetten durch und beantworte dir die folgenden Fragen, privat sowie beruflich:

- Was treibt dich an? Was bremst dich aus?
- Welche Werte sind dir wichtig?
- Erkennst du deine Verhaltenspräferenzen/Standardreaktionsmuster?
- Womit bist du zufrieden bzw. unzufrieden?

## **Thema: Salutogenese**

### **TRANSFER IN DEINEN ALLTAG:**

Gehe die drei Säulen des Salutogenese-Modells durch und beantworte dir die folgenden Fragen, privat wie beruflich:

- Ist deine Welt für dich verständlich, geordnet bzw. stimmig?
- Welche Aufgaben/Sachverhalte kannst du lösen und welche nicht?
- Welche Bestandteile deines Lebens sind sinn-voll, welche nicht?

Ich empfehle euch, diese Fragen regelmäßig durchzugehen. Dies hilft, euer Bewusstsein für eure Persönlichkeit zu stärken und kontinuierlich an eurer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu arbeiten.

Vielen Dank für eure Teilnahme und euer Engagement!

Mit herzlichen Grüßen,  
Alexander