

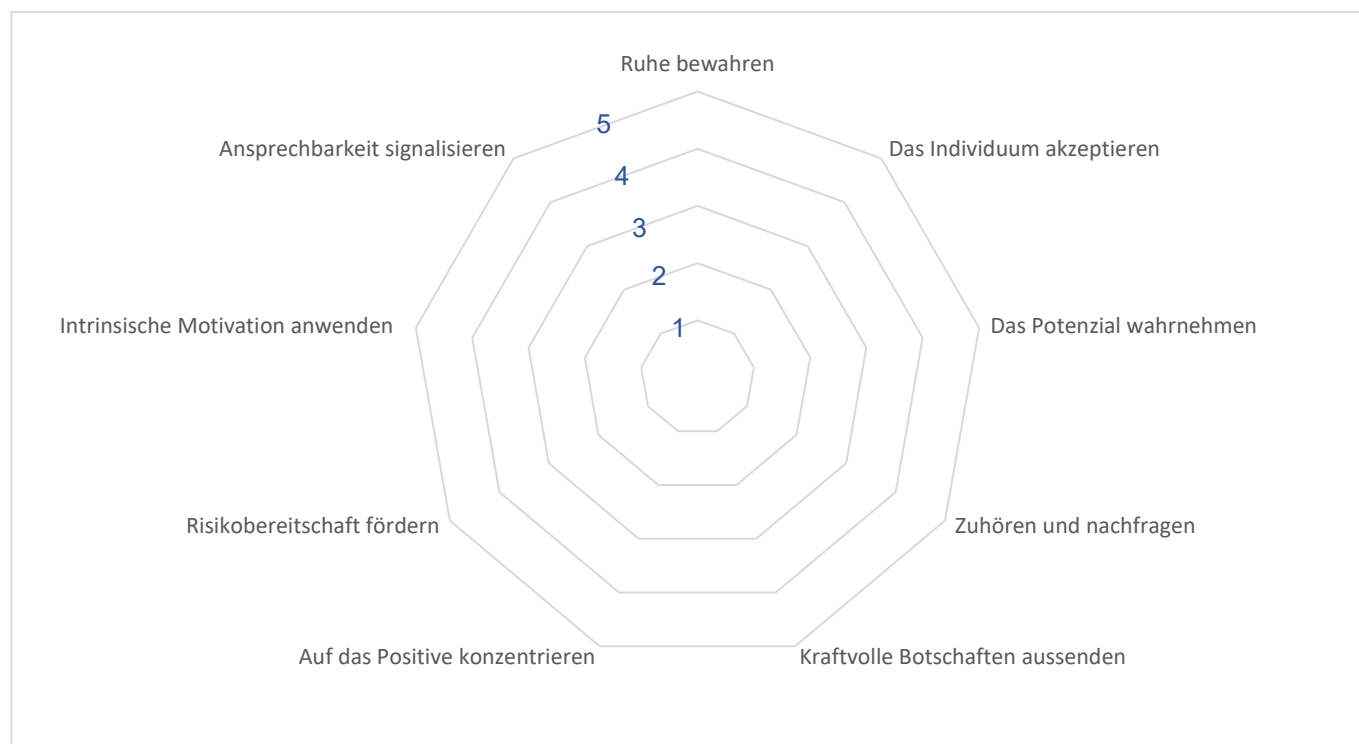
# Selbstreflexion Secure Base Leadership

Beantworte die Fragen spontan. Der erste Gedanke zählt Bewerte jeden Bereich aufgrund der 5 Aussagen	Fast nie	selten	manchmal	oft	Fast immer
<b>Ruhe bewahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich behalte auch in hektischen Situationen die Übersicht</li> <li>• Ich zeige gegen aussen Ruhe, auch wenn ich unter Druck stehe</li> <li>• Ich habe meine Emotionen im Griff</li> <li>• Nervosität merkt man mir nicht an</li> <li>• Ich bin ausgeglichen</li> </ul>					
<b>Das Individuum akzeptieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich akzeptiere, dass alle Athleten/Staff unterschiedliche Charaktere haben</li> <li>• Ich versuche die Athleten/Staff zu verstehen, wie sie "funktionieren"</li> <li>• Ich respektiere die Athleten/Staff, auch wenn sie ihre Leistungen mal nicht bringen</li> <li>• Ich akzeptiere die Grenzen und Schwächen der Athleten/Staff auf unterstützende Weise</li> <li>• Ich fördere die Athleten/Staff individuell</li> </ul>					
<b>Das Potenzial wahrnehmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich frage meine Athleten/Staff nach deren persönlichen Zielen</li> <li>• Ich erkenne das Entwicklungspotenzial der Athleten/Staff</li> <li>• Ich zeige den Athleten/Staff auf, was es braucht, um sich laufend weiter zu entwickeln</li> <li>• Ich ermutige Athleten/Staff an ihre Grenzen zu gehen und ihr Potenzial auszuschöpfen</li> <li>• Ich mache regelmässige individuelle Standortbestimmungen und leite daraus Massnahmen ab</li> </ul>					
<b>Zuhören und nachfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich höre aufmerksam zu und zeige das auch</li> <li>• Ich kann auch nur zuhören und muss nicht alles kommentieren und bewerten</li> <li>• Ich stelle offene Fragen</li> <li>• Meine Fragen regen zum Nachdenken und Handeln an</li> <li>• Durch Fragen stelle ich sicher, dass Athleten/Staff meine Ideen und Anweisungen verstanden haben</li> </ul>					
<b>Kraftvolle Botschaften aussenden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich sende klare und einfach verständliche Botschaften</li> <li>• Ich halte mich kurz und bringe die Aussagen auf den Punkt</li> <li>• Ich unterstütze meine Botschaften mit non-verbalen Signalen</li> <li>• Ich weiss, wie ich die Aufmerksamkeit der Athleten/Staff erhalte</li> <li>• Ich kann auch unvorbereitet "kraftvolle Botschaften aussenden"</li> </ul>					
<b>Auf das Positive konzentrieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin lösungs- statt problemorientiert</li> <li>• Ich orientiere mich an Chancen und der Zukunft</li> <li>• Ich versuche in jeder Situation das Positive hervorzuheben</li> <li>• Ich akzeptiere Dinge, die man nicht ändern kann</li> <li>• Ich zeige eine positive Körpersprache</li> </ul>					
<b>Risikobereitschaft fördern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin entscheidungsfreudig und mutig</li> <li>• Ich fördere Athleten/Staff selber Entscheidungen zu treffen</li> <li>• Ich ermutige Athleten/Staff, kalkulierbare Risiken einzugehen</li> <li>• Ich vertraue meinen Athleten/Staff und sie wissen das</li> <li>• Ich gebe den Athleten/Staff Freiheiten und Verantwortung</li> </ul>					
<b>Intrinsische Motivation anwenden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kenne die unterschiedlichen Motive der Athleten/Staff</li> <li>• Ich kenne den Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation</li> <li>• Ich weiss, was meine Athleten/Staff motiviert und nutze dieses Wissen</li> <li>• Ich erkläre die Sinnhaftigkeiten unserer Tätigkeiten</li> <li>• Ich zeige, dass ich Freude an meinem Job habe</li> </ul>					
<b>Ansprechbarkeit signalisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verhalte mich so, dass die Athleten/Staff wissen, dass sich mich jederzeit kontaktieren können</li> <li>• Ich ermutige Athleten/Staff dazu, mich mit Fragen und Anliegen zu kontaktieren</li> <li>• Ich nehme mir Zeit, um die Fragen anderer zu beantworten</li> <li>• Ich weiss, dass nicht alle Athleten/Staff von sich aus auf mich zukommen und gehe von mir aus auf diese zu</li> <li>• Ich beantworte Nachrichten (E-Mail, WhatsApp, Telefonate usw.) innerhalb eines vertretbaren Zeitraums</li> </ul>					

## Auswertung Selbsteinschätzung Secure Base Leadership

Übersetze deine Einschätzungen anhand der unten aufgeführten Skalierung und übertrage die Werte in das nachfolgende Spinnennetzdiagramm:

Fast nie → 1 / Selten → 2 / Manchmal → 3 / Oft → 4 / Fast immer → 5



Die Entwicklung zum **Secure Base Leader** ist kein standardisierter Prozess, der nach einer Checkliste abläuft oder zertifiziert werden kann. Es ist vielmehr eine Reise, die Zeit braucht.

Es ist wichtig, sich klare Ziele und Prioritäten zu setzen, wo man sich weiterentwickeln möchte. Dann braucht es regelmässiges Üben und eventuell die Unterstützung eines Mentors, Coaches oder einer sicheren Basis.

- Welche Merkmale sind bei mir gut entwickelt? Welche könnte ich noch verbessern?
- Kompetenzen in welchem Gebiet brächte mir als Leader/-in die meisten Vorteile?
- Wie würden mich meine Athlet/-innen bewerten?
- Welche praktischen Dinge könnte ich tun, um innerhalb der nächsten 24 Stunden eines der neun Merkmale zu verbessern?
- Wer kann mir dabei helfen?