

PDF ZUM VIDEO

Was dich wirklich ausbremst

*– und warum guter Wille alleine nicht reicht.
Ein Leitfaden für Unternehmer und
Führungskräfte.*

FORMAT

Leitfaden · Selbstcheck

FÜR

Unternehmer · Führungskräfte

Du hast das Video gesehen.



Das Video noch nicht gesehen?

[Jetzt ansehen](#) – 8 Minuten, die Klarheit schaffen.

Vielleicht hast du dich in einigen Momenten wiedererkannt. Vielleicht hat etwas gesessen.

Dieses Dokument gibt dir die zentralen Erkenntnisse noch einmal kompakt: zum Nachlesen, Nachdenken und Umsetzen.

Kein Selbsthilfe-Content, keine Theorie. Ein ehrlicher Blick auf das, was in den meisten Unternehmen wirklich passiert – und was du konkret verändern kannst.



Der Alltag, der dich festhält

Du bist Unternehmer geworden, um etwas zu bewegen. Doch deine Energie fließt an den falschen Stellen ab.

Deine Energie schwindet – nicht weil der Antrieb fehlt.

01 Du entscheidest Dinge, die andere entscheiden sollten.

02 Du löschst Brände, statt zu gestalten.

03 Du erledigst Aufgaben, die andere erledigen sollten.

04 Du schiebst die wichtigen Hebel immer wieder auf nächste Woche.

REFLEXIONSFRAGE

01

HALTE HIER INNE

Nimm dir 60 Sekunden, bevor du weiterblätterst. Schreib es im Zweifel auf.

”

Wann hast du zuletzt drei Tage nicht erreichbar sein können und danach war wirklich alles in Ordnung?



Die neuro- biologische Erklärung

Das ist kein Versagen. Das
ist Biologie. Dein Gehirn
ist eine Mustermaschine.

Zwei Systeme entscheiden, bevor du es tust.



STRATEGIE · PLANUNG

Der präfrontale Kortex

Zuständig für Planung, strategisches Denken und Impulskontrolle. Er hat deine Handlungsmuster als bewährt eingestuft und führt sie automatisch aus – ohne dass du ihn darum bittest.



SCHUTZ · KONTROLLE

Die Amygdala

Dein Alarmsystem. Unter Druck zieht sie Kontrolle als Schutzstrategie ein. Eingreifen fühlt sich an wie Qualitätsbewusstsein – in Wirklichkeit ist es ein Muster, das sich nur als Stärke tarnt.

VOM ANTREIBER ZUR BREMSE

**Was dich dorthin
gebracht hat, hält
dich jetzt fest.**

FRÜHE PHASE

WACHSTUM

WAS DICH STARK GEMACHT HAT

- **Alles im Griff haben.**
- **Selbst anpacken.**
- **Schnell machen, was andere nicht schaffen.**

WAS JETZT BREMST

Das wird in wachsenden Unternehmen zur Bremse. Nicht weil du etwas falsch machst, sondern weil dein Gehirn ein Muster ausführt, das für eine andere Phase gebaut wurde.

REFLEXIONSFRAGE

02

HALTE HIER INNE

Liste sie konkret auf. Die Liste sagt dir, wo dein Muster sitzt.

”

Gibt es Aufgaben, die du regelmäßig selbst übernimmst, obwohl du weißt, dass jemand anderes sie erledigen könnte?



Das Muster sitzt nicht nur bei dir

Neurologisch nennt man das, was zwischen dir und deinem Team passiert, eine dysfunktionale Symbiose.

Beide Seiten bestätigen sich gegenseitig – niemand merkt es.

DEINE SEITE

Du übernimmst, weil du es gewohnt bist.

Du siehst dein Muster nicht, weil du mittendrin steckst. Eingreifen fühlt sich vernünftig an, ist aber Automatik.

DIE SEITE DEINES TEAMS

Sie bringen alles zu dir, weil das System so gebaut ist.

REFLEXIONSFRAGE

03

HALTE HIER INNE

Beantworte ehrlich – nicht so,
wie du es dir wünschen
würdest.

”

*Wann hat dein Team zuletzt eine
Entscheidung getroffen, ohne dich
vorher zu fragen und es war richtig?*



Drei Stell- schrauben für dein Führungs- system

Der Weg raus führt nicht
darüber, dass du noch
härter arbeitest.

Drei konkrete Stellschrauben, die das Muster aufbrechen.

01

Muster sichtbar machen

Was du nicht siehst, kannst du nicht ändern. Schau dir eine typische Woche an: Welche Entscheidungen sind bei dir gelandet, die jemand anderes hätte treffen können? Du brauchst dafür einen Blick von außen. Niemand sieht seine eigenen blinden Flecken alleine.

02

Befähigen statt instruieren

Der Unterschied zwischen 'mach das so' und 'was würdest du tun?' klingt klein, ist aber fundamental. Eines erzeugt Abhängigkeit, das andere baut Urteilsvermögen auf. Werkzeuge: strukturiertes Feedback, klare Delegation, regelmäßige Entwicklungsgespräche.

03

System statt Anwesenheit bauen

Du solltest der Fahrer sein, der die Richtung vorgibt – nicht der Motor. Ein funktionierendes Führungssystem gibt klare Antworten: Wer entscheidet was wenn du nicht da bist? Wo Führung Orientierung schafft statt Abhängigkeit, entsteht auf allen Ebenen mehr Eigenverantwortung und mehr Leistungsfähigkeit im gesamten Unternehmen.

REFLEXIONSFRAGE

04

HALTE HIER INNE

Denk in Strukturen, nicht in Personen. Was muss anders gebaut sein?

”

Was muss strukturell anders sein, damit dein Unternehmen auch ohne deine permanente Anwesenheit läuft?



05

Selbstcheck

Wie abhängig ist dein
Unternehmen von dir?

Hake ab, was auf dich zutrifft.

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Wenn ich drei Tage nicht erreichbar bin, stauen sich Entscheidungen, die auf mich warten. | <input type="checkbox"/> | Ich lösche regelmäßig Brände, die meine Führungskräfte hätten lösen sollen. |
| <input type="checkbox"/> | Meine Führungskräfte fragen mich lieber, als selbst zu entscheiden. | <input type="checkbox"/> | Ich weiß genau, welche Hebel ich angehen müsste – komme aber nicht dazu. |
| <input type="checkbox"/> | Im Urlaub schaue ich nach. Nicht weil etwas liegenbleibt, sondern weil ich unsicher bin. | <input type="checkbox"/> | Ich habe gute Leute, aber das Unternehmen läuft nur wirklich gut, wenn ich da bin. |
| <input type="checkbox"/> | Ich nehme mir regelmäßig vor, mehr zu delegieren. Zwei Wochen später wieder mittendrin. | <input type="checkbox"/> | Ich habe das Gefühl ich reagiere nur noch. Ich gestalte nicht mehr. |

Wie viele Aussagen treffen zu?

1 – 3

Erste Muster sind erkennbar.

Gut. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sie sichtbar zu machen — bevor sie sich verfestigen.

4 +

Das Muster läuft auf Hochtouren.

Guter Wille alleine wird es nicht durchbrechen. Es braucht einen strukturierten Prozess und einen Blick von außen.



Erste Schritte aus dem Muster

Veränderung braucht
keine Revolution, sondern
konkrete nächste Schritte,
geordnet nach
Zeithorizont.

Diese Woche



Drei kleine Eingriffe, die du sofort machen kannst.

- Schreib drei Entscheidungen auf, die letzte Woche bei dir gelandet sind, die eigentlich jemand anderes hätte treffen sollen.
- Führe ein Gespräch, das du schon länger vor dir herschiebst.
- Wähle eine Aufgabe aus und übergib sie vollständig, ohne nachzuhaken.

Diesen Monat



Strukturen anlegen, an denen sich dein Team orientieren kann.

- Besprich mit deinen Führungskräften welche Entscheidungen sie künftig selbst treffen sollen. Halte das fest.
- Plane bewusst einen Tag ohne operative Termine: nur strategische Arbeit.
- Hol dir Feedback von jemandem, dem du vertraust: Wo bist du noch zu sehr das operative Zentrum?

Dieses Quartal



Aus Einzelmaßnahmen wird ein System, das ohne dich trägt.

- Definiere gemeinsame Führungsprinzipien – Leitplanken, die Entscheidungen auch ohne dich ermöglichen.
- Investiere in die Entwicklung deiner Führungsebene, nicht nur in einzelne Personen, sondern ins gesamte System.
- Miss den Fortschritt: Wie viele Entscheidungen landen noch bei dir, die nicht dort landen sollten?

**Stabilität ist kein Zufall.
Stabilität ist Führungsarbeit**

LEADERS-ACADEMY.COM