Manuel Kull
Coaching

Authentisch sichtbar als introvertierte Führungskraft



Reflexionsjournal

Warum dieses Reflexionsjournal ?

In unserer heutigen Geschäftswelt wird häufig noch die Ansicht vertreten, dass nur laute, extrovertierte Führungspersönlichkeiten erfolgreich sein können.

Doch was ist, wenn du genau so wie ich als introvertierte Führungskraft anders tickst?

Dieses Reflexionsjournal richtet sich an dich als introvertierte Führungskraft, wenn du dich fragst, wie du authentisch sichtbar werden kannst, ohne dich verstellen zu müssen.

Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, Lösungsansätze zu finden und dir dabei zu helfen, wie du als Führungskraft nicht trotz, sondern gerade wegen deiner Introversion wahrgenommen und respektiert wirst.

Die folgenden Seiten richten sich an dich, wenn du dir genau die gleichen Fragen stellst, wie ich vor ca. einem Jahrzehnt:

- Warum fühle ich mich oft übersehen, obwohl ich kompetent und engagiert bin?
- Wie sieht mein erfolgreicher Führungsstil und mein Weg als Führungskraft aus?
- Wie kann ich als Führungskraft wahrgenommen werden, ohne mich verstellen oder lauter auftreten zu müssen?
- Wie schaffe ich es, sichtbar zu sein, ohne mich ständig gegen lautere Kollegen behaupten zu müssen?

Warum dieses Reflexionsjournal ?

Vielleicht beschäftigen dich auch die folgenden Gedanken, die ich am Beginn meiner Führungskarriere hatte:

Du fühlst dich oft übersehen und nicht ausreichend wahrgenommen, obwohl du gute Arbeit leistest.

Eigentlich würdest du gerne deine Stärken gezielt einsetzen, um als Führungskraft anerkannt zu werden, aber du beschäftigst dich stattdessen mit der Frage, ob du extrovertierter sein musst, um erfolgreich zu sein.

Der Gedanke an laute Selbstvermarktung und permanentes Netzwerken raubt dir Energie und blockiert dich, weil es sich für dich nicht authentisch anfühlt.

Du suchst nach einem Weg, wie du auf deine Weise sichtbar wirst und Einfluss gewinnst, ohne dich verstellen oder in eine Rolle zwängen zu müssen, die nicht zu dir passt.

Bisher haben deine Versuche, das zu erreichen, nicht gefruchtet. Die Tipps, die du bekommen hast, helfen dir nicht:

- „Sei einfach präsenter in Meetings!“,
- „Melde dich häufiger zu Wort!“,
- „Du musst dich nur mehr verkaufen!“

Aber das fühlt sich für dich nicht echt an und kostet dich viel Kraft? Der Grund ist, dass diese Tipps aus einer extrovertierten Brille heraus gegeben werden und für introvertierte Persönlichkeiten nicht passend sind.

Warum dieses Reflexionsjournal ?

Meine Antwort, die ich auf meinem Weg gefunden habe und für mich alles verändert hat:

Du musst nicht laut sein, um als Führungskraft wahrgenommen zu werden.

Das wäre so, als würde Aquaman versuchen, wie ein Vogel zu fliegen, anstatt im Ozean seine Stärken auszuleben.

Die folgenden Seite unterstützen dich dabei, deine ersten Schritte zu gehen, um auf deine Weise sichtbar zu werden, ohne dich zu verstellen und wie du deinen authentischen Führungsstil lebst.

Du erhältst praxisnahe Impulse, Selbstcoaching-Übungen, Reflexionsfragen und konkrete, sofort umsetzbare Tipps, die dir helfen, deinen authentischen Führungsstil zu leben und dabei deine Sichtbarkeit zu steigern.

Impulse & Reflexionsfragen



Ob introvertiert oder extrovertiert, es gibt kein besser oder schlechter.

Jeder hat seine Stärken und Potentiale aufbauend auf seiner Persönlichkeit, die in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich zur Geltung kommen.

Sichtbarkeit hängt nicht mit der Lautstärke zusammen, mit der wir kommunizieren, sondern von unserer Präsenz, die wir ausstrahlen.

Impulse & Reflexionsfragen



Was bedeutet Sichtbarkeit für dich?

Impulse & Reflexionsfragen



In welchem Momenten fühlst du dich sichtbar und wahrgenommen?

Impulse & Reflexionsfragen



Was war in diesen Momenten, in denen du dich sichtbar und wahrgenommen gefühlt hast anders?

Die Herausforderung für introvertierte Führungskräfte - Sichtbarkeit in einer extrovertierten Welt

Viele introvertierte Führungskräfte stehen vor der täglichen Herausforderung, in einem Umfeld, das oft laute und extrovertierte Persönlichkeiten bevorzugt, übersehen zu werden.

Anstatt in Meetings und Präsentationen zu glänzen, fühlst du dich manchmal nicht in ausreichendem Maß mit deinen Stärken und Potentialen wahrgenommen.

Typische Fragen, die dich beschäftigen sind:

Wie kann ich als introvertierte Führungskraft meine Stärken sichtbar machen, ohne mich verstellen zu müssen?

Warum fühle ich mich in Meetings oft überhört, obwohl ich Ideen und Konzepte von großem Wert beisteuere?

Wie kann ich authentisch bleiben und trotzdem den Respekt und die Anerkennung meiner Kollegen gewinnen?

Die Herausforderung für introvertierte Führungskräfte - Sichtbarkeit in einer extrovertierten Welt

Nimm für einen Moment einmal an, all diese und alle weiteren Fragen, die du dir stellst sind beantwortet.

Stell dir vor, du betrittst einen Raum und wirst als Führungskraft wahrgenommen - nicht, weil du lauter bist als andere, sondern weil du mit deiner ruhigen, klaren Präsenz überzeugst.

Wenn diese Themen geklärt sind, dann wirst du dich nicht mehr fragen, ob du extrovertierter sein musst, sondern **deine Stärken als introvertierte Führungskraft gezielt nutzen**, um Wirkung zu entfalten.

Dann beginnt eine neue Art der Führung für dich - eine, die sich leicht anfühlt, weil du sie auf deine Weise gestaltest und trotzdem gesehen und gehört wirst.

Dann entsteht automatisch mehr Anerkennung, Respekt und Einfluss - ohne, dass du dich verstellen oder deine Energie in etwas stecken musst, das sich nicht nach dir anfühlt.

Du wirst gesehen, gehört und geschätzt. Und das alles, ohne dich zu verbiegen.

Genau darum geht es für mich bei meiner Arbeit und mit diesem Reflexionsjournal, dir genau dabei zu helfen:

Sichtbar auf deine Weise zu werden und deinen authentischen Führungsstil zu leben, ohne dich zu verstellen.

Selbstcoaching-Übung

Stelle dir vor, alle deine Fragen sind geklärt und du betrittst einen Raum und wirst als Führungskraft wahrgenommen - nicht, weil du lauter bist als andere, sondern weil du mit deiner ruhigen, klaren Präsenz überzeugst.

Beschreibe diese imaginierte Situation.

Reflexionsfragen



Welche Situationen lassen dich am meisten spüren, dass du anders wahrgenommen wirst als deine extrovertierten Kollegen?

Reflexionsfragen



Was hindert dich aktuell daran, deine Stärken klar zu zeigen?

Manuel Kull Coaching

Authentizität ist wichtiger, als laut zu sein - Laut sein ist nicht gleich Sichtbarkeit

Es herrscht noch die weitverbreitete Meinung, dass nur laute und extrovertierte Führungspersönlichkeiten erfolgreich und sichtbar sind. Vielleicht wurde dir wir mir auch schon oft vermittelt, dass nur laute Stimmen und extrovertiertes Auftreten zum Erfolg führen. Doch **das wäre so, als würde Aquaman versuchen, wie ein Vogel zu fliegen** – er befindet sich nicht in seinem Element und kann dadurch sein volles Potenzial nicht entfalten.

Doch diese Vorstellung ignoriert die Stärken und Potentiale introvertierter Führungskräfte, besonders im Führungskontext. **Studien zeigen, dass in bestimmten Situationen introvertierter Führungskräfte sogar bessere Ergebnisse als ihre extrovertierten Kollegen erzielen. Nämlich dann, wenn sie sich in ihrem Element befinden und auf ihre Stärken zurückgreifen und ihre Potentiale entfalten können.**

Deshalb ist es so **wichtig, sichtbar auf deine Weise zu werden**.

Du musst nicht lauter sein, um wahrgenommen zu werden. Eine authentische Führung, die deine introvertierte Persönlichkeit bewusst mit einbezieht, ist deine größte Chance. Wie Aquaman, der in seinem Element - dem Ozean - seine Stärke entfaltet, kannst auch du **in deinem Element glänzen, ohne dich verstellen zu müssen.**

Statt dich zu verstellen und lauter zu sein, als du bist, liegt dein Erfolg darin verborgen, **deinen authentischen Führungsstil zu leben.**

Du kannst sichtbar werden, indem du deine Stärken, die du nicht trotz, sondern gerade wegen deiner Introversion hast, in den Vordergrund stellst.

Impulse & Reflexionsfragen



Selbstakzeptanz: Deine introvertierte Art ist kein Defizit, sondern selbstbewusst eingesetzt eine besondere Stärke.

Selbstbewusste Präsenz: Setze gezielte Kommunikations- und Führungsmethoden ein, die zu dir passen - ohne laut werden zu müssen.

Authentizität: Bleibe und handle authentisch und schaffe es dadurch, in deinem beruflichen Umfeld anerkannt und respektiert zu werden.

Impulse & Reflexionsfragen



In welchen Momenten hast du authentisch gehandelt und positive Rückmeldungen erhalten?

Impulse & Reflexionsfragen



Welche deiner Stärken machen dich einzigartig?

Welche Aspekte deiner Persönlichkeit machen dich zu einer einzigartigen Führungskraft?

Impulse & Reflexionsfragen



Was würde es für dich bedeuten, wenn du authentisch führst?

4 Tipps, die du direkt in deinem Führungsalltag umsetzen kannst:

Tipp 1: Bereite dich gezielt und bewusst auf Besprechungen vor

Strukturiere deine Beiträge: Notiere dir vor Meetings die wichtigsten Punkte, die du einbringen möchtest. So kannst du deine Gedanken klar und präzise formulieren.

Führe ein Erfolgsjournal: Halte positiv verlaufene Aspekte in Besprechungen fest und überlege dir, wie du diese auf künftige Gesprächssituationen übertragen kannst.

Tipp 2: Nutze schriftliche Kommunikation

E-Mails: Setze auf strukturierte, schriftliche Kommunikation, um deine Ideen und Erfolge sichtbar zu machen.

Interne Blogs, Newsletter, Intranet: Teile deine Expertise, Erfahrungen oder erfolgreich abgeschlossene Projekte regelmäßig in schriftlicher Form.

4 Tipps, die du direkt in deinem Führungsalltag umsetzen kannst



Tipp 3: Entwickle deine persönliche Kommunikationsstrategie

Authentische Körpersprache: Lerne, wie du durch gezielte Gesten und Mimik deine Präsenz unterstreichen kannst, ohne laut zu werden.

1:1 Gespräche: Nutze Einzelgespräche, um gezielt und persönlich deine Ideen zu vermitteln.

Tipp 4: Netzwerken auf deine Weise

Qualität statt Quantität: Konzentriere dich auf wenige, aber dafür qualitativ hochwertige Kontakte.

Online-Communities: Nutze digitale Plattformen, um dich in deinem Tempo und auf authentische Weise auszutauschen und dort mit deiner Expertise sichtbar zu werden.

Reflexionsfragen



Denke darüber nach, welche der vorgestellten Ansätze sich natürlich für dich anfühlen.

Welcher der Tipps erscheint dir am vielversprechendsten, um deine Sichtbarkeit zu erhöhen? Erstelle eine Rangliste!

Reflexionsfragen



Mit welcher kleinen Veränderungen beginnst du schon heute?

Beobachte, wie du dich dabei fühlst und welche Veränderungen du wahrnimmst!

Reflexionsfragen



Woran wirst du festmachen, dass sich deine Sichtbarkeit erhöht?

Deine Transformation zur selbstbewusst introvertierten Führungskraft



Stell dir vor, du trittst in Meetings auf und wirst als Führungskraft wahrgenommen - nicht, weil du lauter bist als andere, sondern weil du auf deine Weise sichtbar bist.

Du nutzt deine natürliche Ruhe und Authentizität, um Klarheit und Vertrauen zu schaffen. Dein Team schätzt dich für deine Kompetenz und deinen authentischen Führungsstil.

Was verändert sich für dich?

Mehr Anerkennung: Deine Beiträge und Entscheidungen werden geschätzt und du wirst genau dafür respektiert, wie du bist.

Selbstbewusste Ausstrahlung: Du gewinnst an Selbstvertrauen und kannst deine Ideen und Visionen klar kommunizieren.

Wirkungsvolle Führung: Du führst dein Team authentisch, was zu einer besseren Arbeitsatmosphäre und gesteigertem Erfolg führt.

Impulse & Reflexionsfragen



Denke daran, dass kleine Veränderungen eine große Wirkung haben können – beginne mit einem Schritt, der dir am wichtigsten erscheint.

Impulse & Reflexionsfragen



Wie sieht für dich der Moment aus, in dem du wirklich als die Führungskraft wahrgenommen wirst, die du bist?

Impulse & Reflexionsfragen



Visualisiere deinen idealen Führungstag: Wie wirst du wahrgenommen? Wie fühlst du dich in Meetings?

Impulse & Reflexionsfragen



Was würde es für deine Karriere und dein Team bedeuten, wenn du authentisch sichtbar wärst?

Impulse & Reflexionsfragen



Welche konkreten Veränderungen in deinem Verhalten könnten dazu beitragen, dass du sichtbarer wirst?

Impulse & Reflexionsfragen



Was würde es für deine Karriere und dein Team bedeuten, wenn du authentisch sichtbar wärst?

Manuel Kull Coaching

Bist du bereit für den nächsten Schritt?

Du musst nicht laut sein, um als Führungskraft wahrgenommen zu werden.

Werde sichtbar auf deine Weise, ohne dich zu verstellen, und lebe deinen authentischen Führungsstil!

Hast du dein volles Potential entfaltet und lebst deinen authentischen Führungsstil,

- dann hast du deine Sichtbarkeit gezielt erhöht, ohne dich zu verstellen,
- du führst im Einklang mit deiner Persönlichkeit und
- hast dadurch inneren Druck abgebaut und deine natürlichen Stärken in den Vordergrund gestellt.

Das bringt dir:

- Mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen
- Anerkennung und Respekt im beruflichen Umfeld
- Die Möglichkeit, deine Führungspotential voll auszuleben
- Deine Stärken werden geschätzt und du kanns sie gezielt einsetzen

Das bedeutet für dich, dass du als die Führungskraft wahrgenommen wirst, die du wirklich bist – kompetent, authentisch und inspirierend.

Impulse & Reflexionsfragen



Nimm dir einen Moment, um deine bisherigen Erkenntnisse zusammenzufassen.

Überlege, welche Bereiche deines Führungsalltags du als nächstes verändern möchtest.

Impulse & Reflexionsfragen



Was sind die drei wichtigsten Veränderungen, die du konkret angehen möchtest?

Impulse & Reflexionsfragen



Wie wirst du messen, dass du authentischer und sichtbarer als Führungskraft wirst?

Manuel Kull
Coaching

Dein nächster Schritt



Du möchtest weiter an deiner persönlichen Entwicklung arbeiten und **den nächsten Schritt** gehen?

Dann lade ich dich zu einem **kostenlosen Entwicklungsgespräch** ein.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du **auf deine Weise sichtbar** wirst und deinen authentischen Führungsstil weiterentwickelst.

Lass uns gemeinsam besprechen, welchen Mehrwert ein **speziell auf dich als introvertierte Führungskraft zugeschnittenes Coaching** bieten kann und entscheide anschließend, ob du deinen Weg alleine oder gemeinsam mit mir weitergehen möchtest.

kostenloses Entwicklungsgespräch