

LEADERSHIP-IMPULSE

INSPIRATION

LEADERSHIP- IMPULSE

Führung beginnt nicht mit Antworten – sondern mit der richtigen Haltung. Diese Impulse sind keine To-dos, sondern Gedankenfunken. Sie laden dich ein, dich selbst zu reflektieren, neu zu denken – und bewusst zu führen. Denn Klarheit entsteht nicht im Außen, sondern in dir. Kleine Denkanstöße. Große Wirkung. Wunder.voll eben.

Wunder.voll 
.FÜHREN



Führung bedeutet nicht,
vorneweg zu rennen – sondern
gemeinsam voranzugehen.

**(Mit Herz, Haltung und dem Mut,
andere mitzunehmen.)**

WILLKOMMEN BEI



Hey, ich bin Kathleen – Psychologin,
Coachin und Gründerin von Wunder.voll.

Ich liebe Klarheit, echtes Wachstum und
ehrliche Gespräche – besonders dann,
wenn's um Führung, innere Stärke und
Selbstwirksamkeit geht. Seit über zehn
Jahren begleite ich Menschen dabei, sich
selbst besser zu führen, mutig
Entscheidungen zu treffen und wirklich
etwas zu bewegen.

**Ich glaube nicht an perfekte
Führungskräfte – sondern an Menschen
mit Ecken, Kanten und einer klaren
Vision.**

Dieses Workbook ist wie ein ehrlicher
Spiegel: Du darfst entdecken, was dich
ausmacht – und wie du dein Potenzial
noch wirkungsvoller leben kannst.
Schön, dass du hier bist. Let's go – du
führst. Wunder.voll. 🌟



Führung beginnt nicht mit To-dos, sondern mit dir.

Mit deinen Gedanken, deiner Haltung und der Art, wie du Situationen wahrnimmst – und auf sie reagierst.

Diese 10 Impulse laden dich ein, kurz innezuhalten und wieder bei dir selbst anzukommen. Sie sind wie kleine mentale Anker: ehrlich, augenzwinkernd, wohltuend direkt. Genau das, was man zwischen Meeting, Mails und Menschenkontakt manchmal braucht.

Du kannst sie morgens lesen, als Gedankenstütze für den Tag nutzen oder spontan als Mini-Coaching in herausfordernden Situationen.

Ganz nach dem Motto: kleine Impulse, große Wirkung.

01

Klarheit schlägt Härte

DU MUSST NICHT LAUT SEIN, UM GEHÖRT ZU WERDEN.

Aber klar solltest du sein. Klarheit ist nicht hart. Sie ist freundlich, konsequent und ehrlich. Wenn du weißt, was du willst (und was nicht), schaffst du Orientierung – für dich und dein Umfeld. Und das fühlt sich oft besser an als „nett sein wollen“ und sich selbst dabei vergessen.

WO WEICHST DU AKTUELL AUS, OBWOHL DU KLARTEXT SPRECHEN SOLLTEST?

02

Deine Energie ist ansteckend

DU BRINGST ENTWEDER LICHT IN DEN RAUM – ODER ZIEHST DEN STECKER.

Du kannst fachlich noch so fit sein – wenn deine Energie nicht stimmt, spürt dein Team das sofort. Führung wirkt eben nicht nur durch Worte, sondern auch durch Vibes. Check dich regelmäßig selbst ein: Mit welchem inneren Zustand gehst du gerade durchs Büro (oder den Zoom-Call)?

WELCHE ENERGIE WILLST DU HEUTE BEWUSST AUSSTRAHLEN?

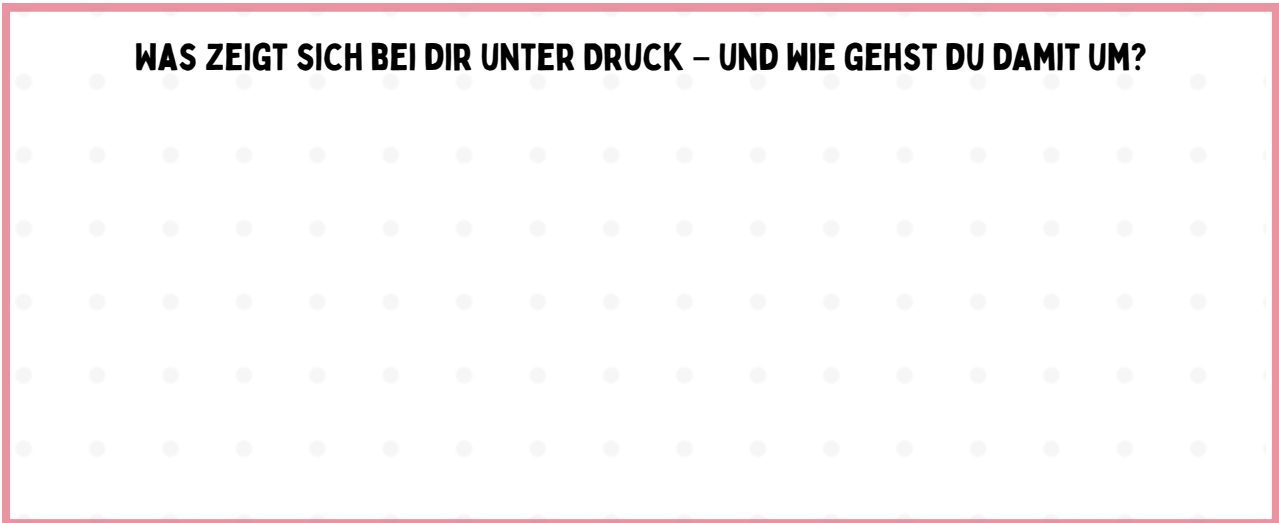
03

Druck zeigt, was schon da ist

STRESS MACHT NICHT AUTOMATISCH SCHLECHTER – SONDERN SICHTBAR.

In stressigen Momenten zeigen sich deine Muster. Wirst du laut? Rückzug? Aktionismus? Gar nichts davon ist falsch – aber alles ist eine Einladung, dich besser kennenzulernen. Führung bedeutet eben auch: sich selbst aushalten zu können.

WAS ZEIGT SICH BEI DIR UNTER DRUCK – UND WIE GEHST DU DAMIT UM?



04

Feedback ist kein Urteil

WENN DU ES NICHT PERSÖNLICH NIMMST, KANNST DU PERSÖNLICH WACHSEN.

Feedback ist kein Angriff – auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Es ist ein Spiegel. Und du darfst entscheiden, was du darin erkennst (und was du getrost ignorierst). Feedbackfähigkeit ist Führungsreife – auf beiden Seiten.

WANN HAST DU ZULETZT RICHTIG GUTES FEEDBACK GEGEBEN – ODER BEKOMMEN?



05

Selbstführung kommt vor Teamführung

DU KANNST NUR IN ANDEREN ENTZÜNDEN, WAS IN DIR SELBST BRENNT.

Wenn du müde bist, kannst du keine Energie geben. Wenn du unklar bist, kannst du kein Team klar führen. Darum: Geh zuerst mit dir selbst gut um. Keine Ausrede – sondern Führungsverantwortung.

WAS WÜRDEST DU DEINEM TEAM RATEN – UND WIE OFT TUST DU DAS SELBST?

A large rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing answers to the question above.

06

Präsenz schlägt Perfektion

NIEMAND BRAUCHT EINE FEHLERFREIE FÜHRUNGSKRAFT. ABER EINE ANSPRECHBARE.

Wenn du präsent bist, echt, offen – dann bist du wirksam. Und nahbar. Das ist mehr wert als perfekte Präsentationen oder 20 % mehr Output. Präsenz schafft Vertrauen. Und das ist die stärkste Währung in der Führung.

**WO VERSUCHST DU (NOCH) PERFEKT ZU SEIN –
UND VERLIERST DABEI ECHE PRÄSENZ?**

07

Führung braucht Mut, nicht Sicherheit

**FÜHRUNG IST KEIN DURCHMARSCH – SONDERN EIN STÄNDIGES VORANGEHEN
TROTZ ZWEIFEL.**

Du wirst nie alle Infos haben. Du wirst nicht alle mitnehmen können. Und du wirst nicht immer Applaus bekommen. Aber du darfst dich trotzdem entscheiden – mit Haltung, Herz und Verantwortung.

**WELCHE ENTSCHEIDUNG WÜRDEST DU TREFFEN,
WENN DU DIR SELBST VOLL VERTRAUEN WÜRDEST?**

08

Geh mutig voran – aber nicht allein

FÜHRUNG BEDEUTET NICHT, ALLES WISSEN ODER ENTSCHEIDEN ZU MÜSSEN.

Echte Leader*innen holen sich Input, stellen gute Fragen und geben Raum für Co-Kreation. Denn Führung ist kein Solo – sie ist ein Zusammenspiel. Wer klug führt, hört zu, wägt ab und geht dann mit Klarheit voran.

**WO DARFST DU DIR AKTUELL UNTERSTÜTZUNG HOLEN –
STATT ALLES SELBST TRAGEN ZU WOLLEN?**

09

Fehler? Ja bitte

FEHLER SIND NICHT DAS GEGENTEIL VON ERFOLG – SIE SIND SEIN NÄHRBODEN.

Wer als Führungskraft über eigene Aha-Momente spricht, lebt Lernbereitschaft vor. Zeig dich menschlich. Offen. Lernend. Das schafft Vertrauen und lädt dein Team ein, Neues zu wagen – ohne Angst vorm Scheitern.

WELCHER FEHLER HAT DICH IN LETZTER ZEIT WEITERGEBRACHT – UND WAS LERNEN ANDERE, WENN DU IHN TEILST?

I M P U L S


10

Frag öfter mal: Was brauchst du von mir?

MANCHMAL SIND ES KLEINE FRAGEN, DIE GROBES BEWIRKEN.

Diese hier zeigt Präsenz, echtes Interesse – und bringt Führung auf den Punkt: Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Ermöglichung. Wenn du sie regelmäßig stellst, führst du nicht über Druck, sondern durch Verbindung.

WANN HAST DU DEINEM TEAM (ODER DIR SELBST) ZULETZT DIESE FRAGE GESTELLT?



A B S C H N I T T

UND JETZT?

Impulse sind ein Anfang – keine Lösung.
Vielleicht hat der ein oder andere Impuls dich berührt, inspiriert oder zum Nachdenken gebracht. Jetzt liegt es an dir, was du daraus machst. Wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen – in ein Coaching, ein Webinar oder ein ehrliches Gespräch über deine Führungsreise – dann findest du hier deine nächsten Schritte. Führung braucht Raum. Und Mut. Und manchmal jemanden, der dich begleitet. Wunder.voll ist genau dafür da:
Für Menschen, die führen wollen – echt, reflektiert und mit Herz.

Deine nächsten Schritte

1

Workbook: Führungstypen-Test
DIE 3 ESSENTIALS ECHTER (SELBST)FÜHRUNG

2

Webinar: Wunder.voll.führen
DIE 3 ESSENTIALS ECHTER (SELBST)FÜHRUNG

3

INSPIRATION
BEI INSTAGRAM

4

INSPIRATION
IM NEWSLETTER

5

LEADERSHIP-
SKILLS

1 Führungstypen-Test

WELCHER FÜHRUNGSTYP BIST DU? TEST FÜR MEHR KLARHEIT, SELBSTFÜHRUNG & WIRKUNG



Führung ist kein Titel – sondern eine innere Haltung. Dieser Test ist kein Schubladendenken, sondern ein Spiegel für deine Selbstführung. Er hilft dir, dich selbst besser zu verstehen, damit du andere klarer, bewusster und wirksamer führen kannst.

👉 Für dich, wenn du...

- als Führungskraft reflektieren willst, wie du wirklich führst
- deinen Führungsstil besser verstehen und gezielter einsetzen möchtest
- mehr Bewusstheit und Wirksamkeit in deinen Alltag bringen möchtest

🙄 Nicht für dich, wenn du...

- glaubst, dass man Führung einfach „richtig“ machen muss
- keine Zeit oder Bereitschaft für ehrliche Selbstreflexion hast
- auf der Suche nach schnellen Buzzword-Lösungen bist

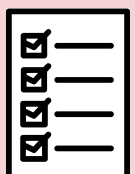
🌟 Du wirst merken, dass...

- ... Führung vor allem mit dir selbst beginnt – und dass dein persönlicher Stil wertvoll ist, wenn du ihn bewusst lebst. Du bekommst Klarheit über deine
- Stärken, deine blinden Flecken – und über das, was dich einzigartig macht.



lerne dich selbst besser kennen – als Leader & Mensch.

Starte jetzt mit dem Wunder.voll-Test und entdecke deinen Führungstyp unter
www.wundervollwerden.de/test



2

Live-Webinar

WUNDER.VOLL FÜHREN - DIE 3 ESSENTIALS ECHTER (SELBST)FÜHRUNG



Führen ist mehr als funktionieren – und echte Führung beginnt innen. In diesem kostenfreien Webinar bekommst du die 3 wichtigsten Essentials für moderne Führung mit Haltung. Keine Floskeln, kein Druck – sondern ehrliche Impulse und kleine Schritte mit großer Wirkung.

👉 Ideal, wenn du...

- verstehen willst, was Selbstführung mit guter Führung zu tun hat
- spürst, dass Führung mehr ist als To-dos & Tools
- Lust hast, dein Leadership von innen heraus zu gestalten

🙅 Nicht für dich, wenn du...

- glaubst, dass Führung ausschließlich reine Technik ist
- keine Lust auf ehrliche Reflexion und Weiterentwicklung hast
- denkst, dass man als Leader nie zweifeln darf

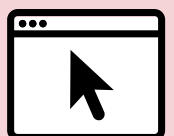
🌟 Du wirst merken, dass...

- ... du als Führungskraft nicht „perfekt“ sein musst – sondern präsent, klar und menschlich. Und dass kleine Veränderungen in dir Großes im Außen bewegen können.



Führen beginnt bei dir - starte jetzt!

Entdecke die 3 Essentials echter (Selbst)führung im kostenfreien Webinar. Melde dich direkt an unter www.wundervollwerden.de/webinar



Wunder.voll gehts weiter

Du willst weiterdenken, tiefer einsteigen oder einfach dranbleiben?
Hier sind drei kostenlose Möglichkeiten, wie du deinen Weg mit Wunder.voll fortsetzen kannst:



FOLGE @WUNDERVOLLWERDEN AUF INSTAGRAM

Inspiration to go: In meinem Feed findest du Impulse, Reflexionsfragen und ehrliche Einblicke rund um Leadership, Selbstführung & innere Stärke.

[JETZT AUF INSTAGRAM BESUCHEN](#)



HOL DIR INSPIRATION IM WUNDER.VOLL-NEWSLETTER

Kurz, ehrlich, hilfreich – für mehr Klarheit, Fokus und Umsetzungskraft in deinem (Führungs-)Alltag. Mit Tools, Texten & Mini-Reflexionen direkt in dein Postfach.

[JETZT NEWSLETTER BESTELLEN](#)



HAST DU SCHON DIE LEADERSHIP-SKILLS GELESEN?

Du willst deine Führung stärken – ohne gleich ein ganzes Buch zu lesen? Dann hol dir den Überblick über die aktuellen Fähigkeiten moderner Führung. Klar, praxisnah und sofort umsetzbar.

[JETZT HERUNTERLADEN](#)

THANK YOU

ZUM ABSCHLUSS: EIN KLEINES DANKE & EIN GROSSER GEDANKE

Danke, dass du dir Raum genommen hast – für dich, dein Denken und dein Führen.

Führung passiert nicht nur in großen Entscheidungen – sondern in den kleinen Momenten dazwischen.
Im Zuhören. Im Fragen. Im Innehalten.
In deinem Mut, dich selbst zu hinterfragen – und trotzdem weiterzugehen.

Du musst nicht laut sein, um wirksam zu führen.
Du musst nicht perfekt sein, um Orientierung zu geben.
Du darfst führen, wie du bist – wenn du bereit bist, immer wieder hinzusehen und dazuzulernen.

✦ **Führung beginnt in dir – und wächst mit jedem bewussten Impuls.**

Danke, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast.
Vielleicht ist das hier nicht das Ende, sondern der Anfang.
Ich freue mich, wenn du dir noch mehr Inspiration holst – im Führungstypen-Test, im Webinar oder im Coaching.

Bleib mutig. Bleib wach. Gehe kleine Schritte.

Wunder.volle Grüße,
Kathleen



Wunder.VOLL 

Impressum:

© Wunder.voll by Kathleen Jeske

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:

kontakt@wundervollwerden.de

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Workbooks repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen.

Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

www.wundervollwerden.de

Instagram [@wundervollwerden](https://www.instagram.com/wundervollwerden)