

LEADERSHIP-SKILLS

INSPIRATION

LEADERSHIP-SKILLS

Gute Führung hat viele Gesichter – aber eine gemeinsame Basis: Haltung, Reflexion und Skills. Denn auch wenn Leadership oft mit Schlagworten überladen wird, sind es am Ende bestimmte Kompetenzen, die dich im Alltag wirklich weiterbringen. Diese 10 Fähigkeiten gehören zu den wichtigsten Bausteinen wirksamer, moderner Führung – und das Beste: Du kannst sie lernen, trainieren und auf deine ganz persönliche Weise entwickeln. Führung ist kein Status. Führung ist ein Prozess. Und du bist mittendrin.





Du musst nicht perfekt sein,
um gut zu führen –
aber bereit, zu lernen.

**(Führung ist ein Prozess.
Und der fängt bei dir selbst an.)**

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 Tools – sondern mit dir.

Mit deinem Verhalten, deiner Haltung und der Art, wie du kommunizierst, Entscheidungen triffst und mit Menschen umgehst.

Diese 10 Leadership Skills sind keine Checkliste zum Abhaken, sondern ein kompaktes Set an Fähigkeiten, das dich im Führungsalltag stärkt. Klar, praxisnah und menschlich. Du kannst sie gezielt trainieren, als Reflexionshilfe nutzen oder dir immer wieder einzelne Aspekte bewusst machen – ganz nach Bedarf. Ob im Gespräch, im Teammeeting oder in Momenten, in denen du als Leader gefragt bist. Ganz nach dem Motto: kleine Skills, große Wirkung.

01

Kommunikationsklarheit

WER KLAR SPRICHT, SCHAFFT VERTRAUEN. WER SCHWAMMIG BLEIBT, VERLIERT FÜHRUNG.

Ob 1:1 Gespräch, Teamrunde oder E-Mail – deine Kommunikation ist dein stärkstes Werkzeug. Klarheit heißt dabei nicht Kälte. Es heißt: du formulierst verständlich, eindeutig und situationsgerecht. Du sprichst an, was Sache ist – und gibst Raum für Rückfragen.

Klare Kommunikation wirkt wie ein Navigationsgerät fürs Team: Sie gibt Orientierung, Sicherheit und Struktur. Und sie spart Nerven – bei allen Beteiligten.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Verwende einfache, klare Worte.
- Teile Erwartungen & Entscheidungen transparent mit.
- Höre mindestens so aktiv zu, wie du redest.

🔧 **Trainierbar durch:**

Feedbackgespräche, Gesprächstrainings, klare Botschaftsübungen, Körpersprache-Coaching

02

Selbstführung & Emotionsmanagement

DU KANNST NICHT FÜHREN, WENN DU DICH SELBST STÄNDIG VERLIERST.

Führung beginnt bei dir. Deine innere Haltung, dein Umgang mit Stress, deine Fähigkeit zur Selbstreflexion – all das bestimmt deine Wirksamkeit nach außen. Selbstführung bedeutet: du erkennst deine Muster, übernimmst Verantwortung für deinen Zustand und triffst bewusste Entscheidungen – auch wenn's gerade turbulent ist.

Es geht nicht um emotionale Kontrolle, sondern um innere Klarheit.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Welche Situationen triggern dich regelmäßig?
- Wie gehst du mit Druck, Zweifeln oder Müdigkeit um?
- Wie gut kennst du deine persönlichen Kraftquellen?

🔧 **Trainierbar durch:**

Journaling, tägliche Mini-Reflexion, Coaching, Atemübungen, Self-Check-Ins

03

Beziehungskompetenz & Empathie

MENSCHEN FOLGEN MENSCHEN – NICHT POWERPOINT-FOLIEN.

Beziehungskompetenz ist die Fähigkeit, echtes Interesse an deinem Gegenüber zu zeigen. Empathie hilft dir, Stimmungen wahrzunehmen, unausgesprochenes zu deuten und tragfähige Beziehungen aufzubauen.

Und ja, das ist in stressigen Zeiten besonders herausfordernd – aber auch besonders wirksam.

Worauf du achten kannst:

- Schenkst du in Gesprächen volle Aufmerksamkeit oder „multitaskst“ du?
- Verstehst du, wie dein Team tickt – oder verwaltest du nur Aufgaben?

Trainierbar durch:

aktives Zuhören, Empathieübungen, persönliche Gespräche, Perspektivwechsel (z.B. Rollen-Tausch)

04

Entscheidungsfähigkeit & Verantwortung

KEINE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN, IST AUCH EINE – NUR OFT DIE SCHLECHTESTE.

Als Führungskraft wirst du täglich mit kleinen und großen Entscheidungen konfrontiert. Mutig zu entscheiden – auch ohne 100 % Sicherheit – gehört zum Kern deiner Rolle.

Gute Entscheider:innen wägen ab, holen Perspektiven ein, übernehmen Verantwortung – und lernen aus dem Ergebnis.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wo zögerst du regelmäßig, obwohl du längst genug Infos hast?
- Wo übernimmst du Verantwortung – und wo schiebst du sie ab?

🔧 **Trainierbar durch:**

Entscheidungsmodelle (z. B. Eisenhower, 10-10-10), Sparring, Fehlertoleranz stärken, „Mut-zum-Testen“-Mentalität

05

Feedbackkompetenz

WER FEEDBACK GIBT, ZEIGT INTERESSE. WER FEEDBACK ANNIMMT, ZEIGT STÄRKE.

Feedback ist nicht nur eine Methode, sondern eine Haltung. Es zeigt: Ich sehe dich. Ich nehme wahr, was gut läuft – und was besser laufen kann. Und ich traue dir Entwicklung zu.

Klar, Feedback kann herausfordern. Aber ohne Feedback keine Entwicklung. Weder bei dir, noch im Team.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wie oft gibst du wertschätzendes Feedback – auch ohne Anlass?
- Wie gehst du mit Kritik um, die dich trifft?

🔧 **Trainierbar durch:**

Feedbackformeln (z.B. WWW-Feedback), Feedback-Rituale im Team, Feedforward-Methode, Übung in Echtzeit

06

Veränderungskompetenz & Innovationsgeist

DIE WELT VERÄNDERT SICH. DIE FRAGE IST: TUST DU ES AUCH?

Führung heute braucht Offenheit. Veränderung ist nicht „on top“, sondern Standard. Die Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen, Neues zu testen und aktiv voranzugehen, macht dich zukunftsfähig.

Du musst nicht alles neu erfinden – aber du darfst neugierig bleiben.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wie reagierst du auf Veränderung – mit Neugier oder Widerstand?
- Wie inspirierst du andere zum Mitgehen, nicht nur zum Aushalten?

🔧 **Trainierbar durch:**

kleine Experimente im Alltag, Prototyping-Mindset, Innovationstrainings, Feedback zu Ideen einholen

07

Reflexionsfähigkeit & Lernwille

ES GIBT KEIN „FERTIG“ IN DER FÜHRUNG – NUR WEITERENTWICKLUNG.

Reflexion ist der Königsweg zu wirksamer Führung. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, um die eigene Wirkung, Haltung und Entscheidungen zu hinterfragen, entwickelt echtes Leadership-Bewusstsein.

Das braucht kein Extra-Zeitfenster – sondern bewusste Momente zwischendurch.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wie oft nimmst du dir Zeit für einen Blick zurück?
- Welche Fragen stellst du dir regelmäßig – oder lieber nicht?

🔧 **Trainierbar durch:**

Wochenrückblick, Peer-Sparring, Coaching, „Wirkungs-Tagebuch“

08

Umgang mit Unsicherheit & Ambiguität

LEADERSHIP HEIßT OFT: ENTSCHEIDEN, AUCH WENN NICHT ALLES KLAR IST.

Leadership heißt oft: entscheiden, auch wenn nicht alles klar ist.

Führungskräfte, die mit Unsicherheit umgehen können, strahlen Stabilität aus – nicht, weil sie alle Antworten haben, sondern weil sie mit Unklarheit präsent bleiben.

Souveränität entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch innere Klarheit.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wie reagierst du, wenn Dinge unklar sind oder sich Pläne ändern?
- Wie gut kannst du in Zwischenzuständen aushalten, statt vorschnell zu handeln?

🔧 **Trainierbar durch:**

Szenario-Übungen, Resilienz-Training, bewusstes Entscheiden mit unvollständigen Informationen, Meditation

09

Empowerment & Zutrauen ins Team

DU MUSST NICHT ALLES ALLEIN TRAGEN.

Du musst nicht alles allein tragen. Gute Führung heißt, andere groß zu machen. Wer Verantwortung teilt, fördert Eigenverantwortung, Motivation und gemeinsames Wachstum.

Vertrauen ist keine Einbahnstraße – es beginnt bei dir.

✦ **Worauf du achten kannst:**

- Wo hältst du (noch) fest, statt loszulassen?
- Wie oft überträgst du wirklich Verantwortung – nicht nur Aufgaben?

🔧 **Trainierbar durch:**

Delegation mit Klarheit, Team-Feedback, Coaching-Ansätze in der Führung, Mentoring

10

Fragenkompetenz

WER FRAGT, DER FÜHRT - UND HOLT MENSCHEN INS BOOT.

Fragen sind kein Zeichen von Unwissen, sondern ein Ausdruck von Führungsstärke. Wer kluge, offene und situationsgerechte Fragen stellt, führt Gespräche auf Augenhöhe – und lenkt ohne zu dominieren. Gute Fragen fördern Reflexion, Selbstverantwortung und echte Verbindung.

✦ Worauf du achten kannst:

- Wie oft gibst du Antworten – obwohl eine gute Frage mehr bewirken würde?
- Wie bewusst wählst du deine Fragen – spontan oder strategisch?

🔧 Trainierbar durch:

aktive Gesprächsführung, aktives Zuhören, Frage-Typen kennen & üben, 5-Fragen-Reflexion, Coaching-Impulse im Alltag

A B S C H N I T T

UND

JETZT?

Skills sind der Start – nicht das Ziel.

Vielleicht hast du Lust bekommen, die ein oder andere Fähigkeit direkt im Alltag auszuprobieren. Vielleicht ist dir klar geworden, wo du noch wachsen möchtest.

Oder was dir längst liegt – aber mehr Aufmerksamkeit verdient.

Was auch immer du mitnimmst: Du musst es nicht allein tun.

Führung darf sich entwickeln. Und du darfst dich begleiten lassen – mit einem Coaching, einem Webinar oder einem ganz eigenen Fahrplan.

Wunder.voll unterstützt dich dabei – mit Klarheit, Struktur und kleinen Schritten, die Großes verändern.

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

**WER FRAGT
DER FÜHRT**

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

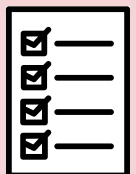
🌟 Du wirst merken, dass...

- ! ... 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

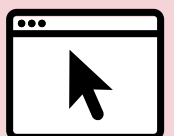
🌟 Du wirst merken, dass...

- ! ... 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](#)



WER FRAGT, DER FÜHRT: STELLST DU SCHON DIE RICHTIGEN FRAGEN?

Entdecke, wie kraftvoll gute Fragen sein können. Klar, alltagstauglich und sofort einsetzbar: Zeige Präsenz, fördere Verantwortung und führe echte Gespräche. Denn: Wer fragt, der führt – bewusst, empathisch, klar.

[JETZT HERUNTERLADEN](#)

THANK YOU

ZUM ABSCHLUSS: EIN KLEINES DANKE & EIN GROSSER GEDANKE

**Danke, dass du dir Zeit genommen hast – für deine
Entwicklung, deine Führung und dein Wirken.**

Führung beginnt nicht mit einem Titel – sondern mit
Bewusstsein. Mit dem Willen, sich weiterzuentwickeln,
Verantwortung zu übernehmen und präsent zu sein.
Die Fähigkeiten, die du hier entdeckt hast, sind kein Katalog
zum Abarbeiten. Sie sind Einladung und Inspiration – für
deinen ganz persönlichen Führungsweg.

**Du musst nicht alles sofort können.
Aber du darfst anfangen – Schritt für Schritt.**

Denn moderne Führung lebt nicht von Perfektion, sondern
von Haltung, Klarheit und Lernbereitschaft.

✦ Jeder Skill, den du stärkst, stärkt auch andere.

✦ Jede Entscheidung zur Weiterentwicklung wirkt über
dich hinaus. Danke, dass du diesen Weg gehst.

Vielleicht ist das hier der nächste Schritt – oder der erste
von vielen. Wenn du weiter wachsen willst, begleite ich
dich gern: im Führungstypen-Test, im Webinar oder im
Coaching. Bleib neugierig. Bleib klar. Und vor allem: bleib
du. Wunder.voll eben.

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)

