



Haltung entscheidet

Meine innere Reise in die 6 Haltungen

Reflexionstagebuch von: _____

Haltung entscheidet

Meine innere Reise in die 6 Haltungen - Reflexionstagebuch -

Herzlich willkommen auf Deiner inneren Reise!

Auf der Grundlage des Modells der 6 Haltungen von Martin Permantier wollen wir Dich einladen, in Dich hineinzuspüren und Dich mit den sechs Haltungen zu verbinden:

- Wo hast Du Dich bereits in welchen Haltungen erlebt?
- Welche Momente haben diese Haltung hervorgebracht?
- Warum war es für Dich hilfreich bzw. hinderlich, aus dieser Haltung heraus zu agieren?

Das Reflexionstagebuch ist wie folgt aufgebaut: Zu jeder Haltung gibt es eine Doppelseite. Auf der linken Seite findest Du jeweils einen Steckbrief, der Dir die wesentlichen Punkte der jeweiligen Haltung zusammenfasst. Außerdem findest Du ein paar Sprechblasen mit Sätzen, die Du exemplarisch von Menschen in dieser Haltung hören könntest. Auf der rechten Seite haben wir Reflexionsfragen zu jeder Haltung bereitgestellt, die Dich auch emotional an die Haltung heranzuführen sollen.

Zum Schluss findest Du noch eine Kategorie mit Fragen, die Dich einladen sollen, einen Transfer in Deinen individuellen Alltag zu ermöglichen.

Wir wünschen Dir auf Deiner Reise viel Spaß und spannende Erkenntnisse!



SELBSTORIENTIERT-
IMPULSIVE
HALTUNG

GEMEINSCHAFTSBESTIMMT-
KONFORMISTISCHE
HALTUNG

RATIONALISTISCH-
FUNKTIONALE
HALTUNG

... wie wir
Reife
entwickeln



SICHERHEIT

Mit freier Lebenskraft
verbunden sein



ORDNUNG

Gewissenhaftigkeit und
Miteinander lernen



EFFIZIENZ

Rationalität und
vergleichendes Denken

... wie wir
Führung
verstehen



ZWANG



AUFGABEN



ZIELE

... wie wir
zusammen-
arbeiten



DRUCK

Die anderen
ausstechen.



KOMMANDO

Wir machen,
was man uns sagt.



KONTROLLE

Prozesse einhalten
und Ziele erreichen.

... wie wir
Beziehungen
führen



GEWINNEN
WOLLEN

Und wenn Du nicht,
dann ...



DUALISTISCHE
VERALLGEMEINERUNG

Nie ...
Immer ...



AUF- UND
ABRECHNEN

Und dann hast Du
gesagt ...

EIGENBESTIMMT-
SOVERÄNE
HALTUNG



STATUS

Sich eigenmächtig fühlen
und eigene Ziele haben

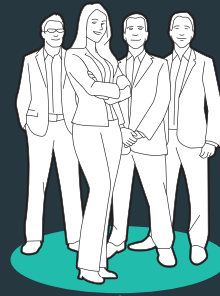
RELATIVIEREND-
INDIVIDUALISTISCHE
HALTUNG



WERTE

Bewusstsein über
innere Vielfalt

SYSTEMISCH-
AUTONOME
HALTUNG



SINN

Metaperspektive und objek-
tive Sicht auf sich selbst

... wie wir
Reife
entwickeln



FLEXIBLE ZIELE



EMOTIONALE FÜHRUNG
MIT WERTEN



SYSTEMISCHE FÜHRUNG
MIT SINN



... wie wir
Führung
verstehen



BESTÄRKUNG

Mitdenken
und gestalten.



AGILITÄT

Zusammen
stärkenorientiert
arbeiten.



KOKREATIVITÄT

Ein kreativer Austausch
auf Augenhöhe.

... wie wir
zusammen-
arbeiten



EIGENE
BEDÜRFNISSE

Für mich ist wichtig,
dass ...



SICH EMOTIONAL
EINLASSEN

Ich nehme wahr,
was Du fühlst.



WERTESCHÄTZENDE
AUTONOMIE

Wie kann ich uns
unterstützen?

... wie wir
Beziehungen
führen

Übersicht zu den 6 Haltungen

Neue Haltungen verändern Wirklichkeitswahrnehmungen. Hier alle Haltungen im Überblick:

	Selbstorientiert-impulsiv	Gemeinschafts-bestimmt-konformistisch	Rationalistisch-funktional
Biografische Entwicklung	Ich sage ICH und bin noch in Impulsen gefangen	Ich rede vom WIR und passe mich an	Ich reflektiere und vergleiche mich
Bedürfnisse	Sicherheit	Zugehörigkeit / Ordnung & Struktur	Bewertung / Effizienz
Gedanken & Gefühle	Unbewusst	Unterdrückt	Bewusste Gedanken, unbewusste Gefühle
Konstruktive Funktion	Ziele erreichen	+ Regeln & Vorschriften beachten	+ Effiziente Strukturen & Prozesse einrichten
Wie wir uns erleben	Im Kampfmodus	Gehorsam	Effizient & rational
Wie andere uns wahrnehmen	Kämpfer	Konformist	Experte
Wie Arbeit gesehen wird	Arbeit, um zu überleben	Arbeit nach Vorschrift	Arbeit entsprechend den Kompetenzen
Wie Führung gelebt wird	Druck	Kommando	Kontrolle
Wie Führung erfahren wird	Sanktionen & Drohungen	Predigt & Anweisungen	Sachliche Wissensvermittlung & Kontrolle

Eigenbestimmt-souverän	Relativierend-individualistisch	Systemisch-autonom	
Ich weiß, was ich will, und habe eigene Ziele	Ich nehme meine Gefühle bewusster wahr	Ich erkenne meine innere Vielheit und Subjektivität	Biografische Entwicklung
Selbstdarstellung / Status	Empathie / Werte	Aussöhnung / Sinn	Bedürfnisse
Bewusste Gedanken, teilbewusste Gefühle	Bewusste Gedanken, bewusste Gefühle	Beginnendes Konstruktbewusstsein	Gedanken & Gefühle
+ Anderen Raum geben, sich zu entfalten	+ Für ein wertorientiertes Miteinander & empathisches Umfeld sorgen	+ Soziale Verträglichkeit, langfristige Balance mit der Umwelt beachten	Konstruktive Funktion
Souverän & selbstbestimmt	Empathisch & zugewandt	Aufmerksam, ausgleichend, liebend	Wie wir uns erleben
Macher	Verbinder	Strategie	Wie andere uns wahrnehmen
Arbeit als Selbstdarstellung	Arbeit als Selbsterfahrung	Arbeit & globale Verantwortung	Wie Arbeit gesehen wird
Bestärkung	Agilität	Kokreativität	Wie Führung gelebt wird
Bestärkung & Ermutigung	Emotionale Lernbegleitung	Empathische Unterstützung der Potenzialentfaltung	Wie Führung erfahren wird

Selbstorientiert-impulsive Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Nimm Dir so viel Du kannst,
solange Du kannst.“

„Ohne mich geht hier gar
nichts!“

„Wir haben doch hier eh
nichts zu sagen.“

„Die sollen arbeiten, nicht
quatschen.“

„Jeder ist sich selbst der
Nächste.“

„Nach mir die Sintflut.“

”



Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:

Sicherheit

Gedanken und Gefühle:

unbewusste Gedanken und
unbewusste Gefühle. Impulse!

Wie Führung gelebt wird:

über Zwang

Wie Führung erfahren wird:

durch Sanktionen und Drohungen

Konstruktive Funktion:

Ziele erreichen...

Zusammenarbeit gestaltet durch:

Druck

Beziehung definiert durch:

Gewinnen wollen

Wie wir uns selbst erleben:

im Kampfmodus

Selbstorientiert-impulsive Haltung

Welche Bedeutung hat „Sicherheit“ für mich und woran merke ich das?

In welchen Situationen erlebe ich mich selbstorientiert-impulsiv?

Warum ist es nützlich, mich in diesen Situationen so zu verhalten?

Welche Risiken ergaben sich durch diese Haltung in diesen Situationen?

Wie könnten mich andere in dieser Haltung wahrnehmen?

Gemeinschaftsbestimmt-konformistische Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“

„Wer mal so ist, der bleibt auch so.“

„Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.“

„So haben wir das schon immer gemacht.“

„Bloß nicht aus der Reihe scheren.“

„Ordnung ist das halbe Leben.“

”



Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:

Ordnung und Struktur

Gedanken und Gefühle:

unterdrückte Gedanken und Gefühle

Wie Führung gelebt wird:

über Aufgaben

Wie Führung erfahren wird:

durch Predigt und Anweisung

Konstruktive Funktion:

Ziele erreichen *und dabei die Regeln und Vorschriften einhalten...*

Zusammenarbeit gestaltet durch:

Kommando („Wir machen, was man uns sagt“)

Beziehung definiert durch:

dualistische Verallgemeinerung („Nie machst Du...Immer muss ich..“)

Wie wir uns selbst erleben:

gehorsam

Gemeinschaftsbestimmt-konformistische Haltung

Welche Bedeutung hat „Ordnung und Struktur“ für mich und woran merke ich das?

In welchen Momenten gebe ich ohne Widerworte eher nach?

Warum ist es nützlich, mich in diesen Situationen so zu verhalten?

Welche Risiken ergaben sich durch diese Haltung in diesen Situationen?

Wie könnten mich andere in dieser Haltung wahrnehmen?

Rationalistisch-funktionale Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Vorsicht ist besser als Nachsicht.“

„Ohne Fleiß kein Preis.“

„Eine Hand wäscht die andere.“

„Das rechnet sich nicht.“

„Zeit ist Geld.“

„Du bist, was Du kannst.“

”



Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:

Effizienz

Gedanken und Gefühle:

bewusste Gedanken und unbewusste Gefühle

Wie Führung gelebt wird:

über Ziele

Wie Führung erfahren wird:

durch sachliche Wissensvermittlung und Kontrolle

Konstruktive Funktion:

Ziele erreichen und dabei die Regeln und Vorschriften einhalten *und effiziente Strukturen und Prozesse einrichten ...*

Zusammenarbeit gestaltet durch:

Kontrolle

Beziehung definiert durch:

Auf- und Abrechnen („Und dann hast Du gesagt...“; „Nur weil Du xy getan hast...“)

Wie wir uns selbst erleben:

effizient und rational

Rationalistisch-funktionale Haltung

Welche Bedeutung hat „Effizienz“ für mich und woran merke ich das?

In welchen Situationen kontrolliere ich gerne?

Warum ist es nützlich, mich in diesen Situationen so zu verhalten?

Welche Risiken ergaben sich durch diese Haltung in diesen Situationen?

Wie könnten mich andere in dieser Haltung wahrnehmen?

Eigenbestimmt-souveräne Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“

„Jedem Tierchen sein Pläsierchen.“

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.“

„Es gibt keine Probleme, sondern nur Herausforderungen.“

„In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst.“

”



Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:

Status

Gedanken und Gefühle:

bewusste Gedanken und teilbewusste Gefühle

Wie Führung gelebt wird:

über flexible Ziele

Wie Führung erfahren wird:

durch Bestärkung und Ermutigung

Konstruktive Funktion:

Ziele erreichen und dabei die Regeln und Vorschriften einhalten und effiziente Strukturen und Prozesse einrichten *und den Anderen Raum geben, sich zu entfalten...*

Zusammenarbeit gestaltet durch:

Bestärkung

Beziehung definiert durch:

eigene Bedürfnisse wahrnehmen und äußern

Wie wir uns selbst erleben:

souverän und selbstbestimmt

Relativierend-individualistische Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Führung bringt Menschen und Situationen schöpferisch zusammen.“

„Realität ist ein Wort, das man in Anführungszeichen setzen sollte.“

„Jeder meint, dass seine Wirklichkeit die wirkliche Wirklichkeit ist.“

„Wer Menschen nicht lieben kann, ist unfähig sie zu führen.“

„Alle Dinge sind so oder anders, je nachdem, ob wir sie so oder anders betrachten.“

„Ratschläge sind auch Schläge.“

”



Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:

Werte

Gedanken und Gefühle:

bewusste Gedanken und
bewusste Gefühle

Wie Führung gelebt wird:

über emotionales Führen mit Werten

Wie Führung erfahren wird:

durch emotionale Lernbegleitung

Konstruktive Funktion:

Ziele erreichen und dabei die
Regeln und Vorschriften
einhalten und effiziente Strukturen
und Prozesse einrichten
und anderen Raum geben, sich
zu entfalten *und für
ein werteorientiertes Miteinander und
empathisches Umfeld sorgen*

Zusammenarbeit gestaltet durch:

Agilität

Beziehung definiert durch:

emotionales Einlassen

Wie wir uns selbst erleben:

empathisch und zugewandt

Systemisch-autonome Haltung

Was wir hören und sagen könnten:

“

„Wir sehen die Welt nicht wie sie ist, sondern wie wir sind.“

„Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.“

„Ich muss mir von meinem Gehirn nicht alles gefallen lassen...“

„Wir sehen nur, was wir sehen. Wir sehen nicht, was wir nicht sehen.“

„Jeder hat das Recht in seinem subjektiven Angst- und Denksystem zu sein.“

„Wir können die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“

”

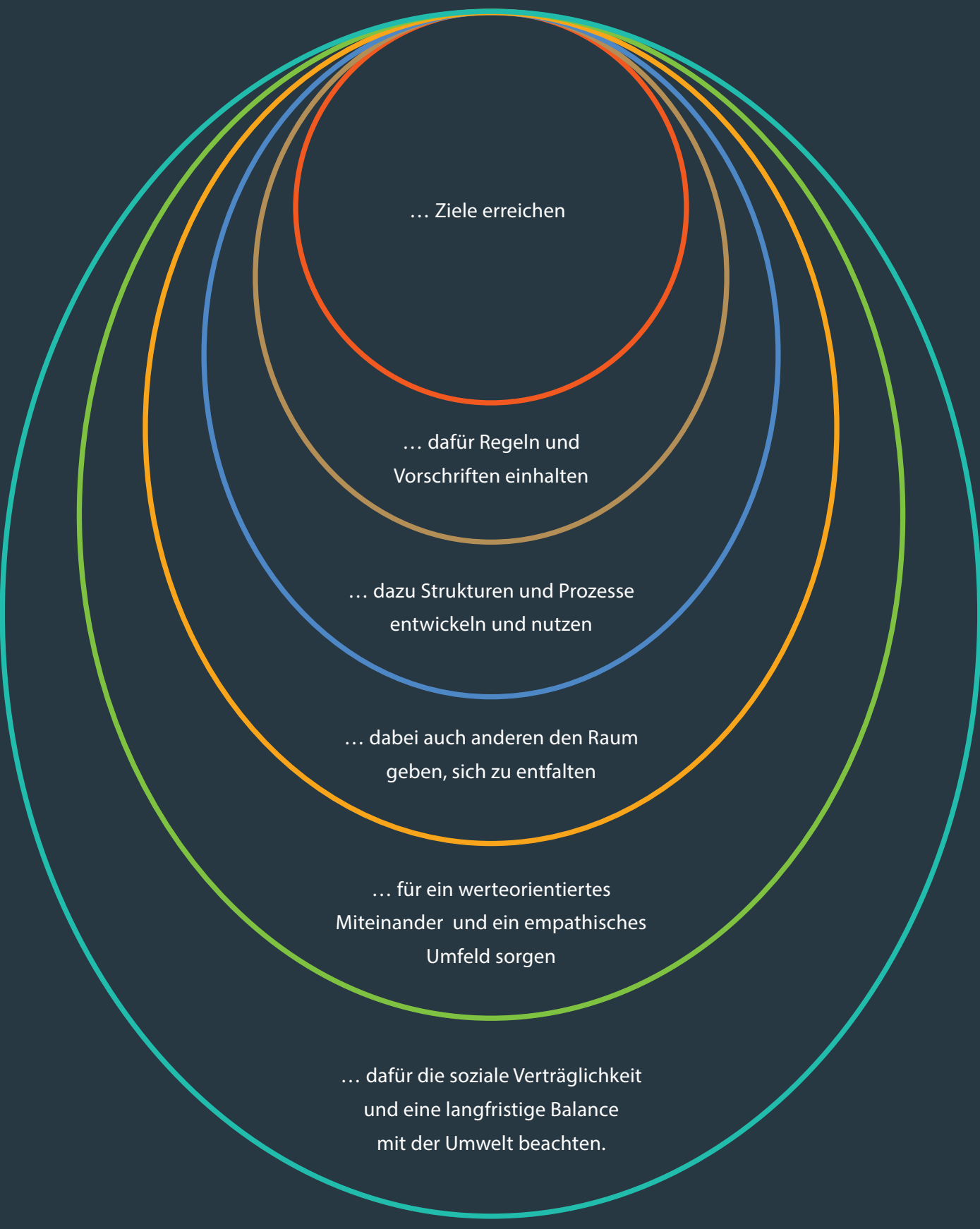


Steckbrief

Um welches Bedürfnis geht es:	Sinn
Gedanken und Gefühle:	beginnendes Konstruktbewusstsein von Gedanken und Gefühlen
Wie Führung gelebt wird:	über systemisches Führen mit Sinn
Wie Führung erfahren wird:	durch empathische Unterstützung der Potentialentfaltung
Konstruktive Funktion:	Ziele erreichen und dabei die Regeln und Vorschriften einhalten und effiziente Strukturen und Prozesse einrichten und anderen Raum geben, sich zu entfalten und für ein werteorientiertes Miteinander und empathisches Umfeld sorgen <i>und soziale Verträglichkeit sowie langfristige Balance mit der Umwelt beachten.</i>
Zusammenarbeit gestaltet durch:	Kokreativität
Beziehung definiert durch:	wertschätzende Autonomie
Wie wir uns selbst erleben:	aufmerksam, ausgleichend, liebend

Konstruktive Funktionen der Haltungen

Ich als Mensch will ...



... Ziele erreichen

... dafür Regeln und
Vorschriften einhalten

... dazu Strukturen und Prozesse
entwickeln und nutzen

... dabei auch anderen den Raum
geben, sich zu entfalten

... für ein werteorientiertes
Miteinander und ein empathisches
Umfeld sorgen

... dafür die soziale Verträglichkeit
und eine langfristige Balance
mit der Umwelt beachten.

(Selbst-)Reflexion

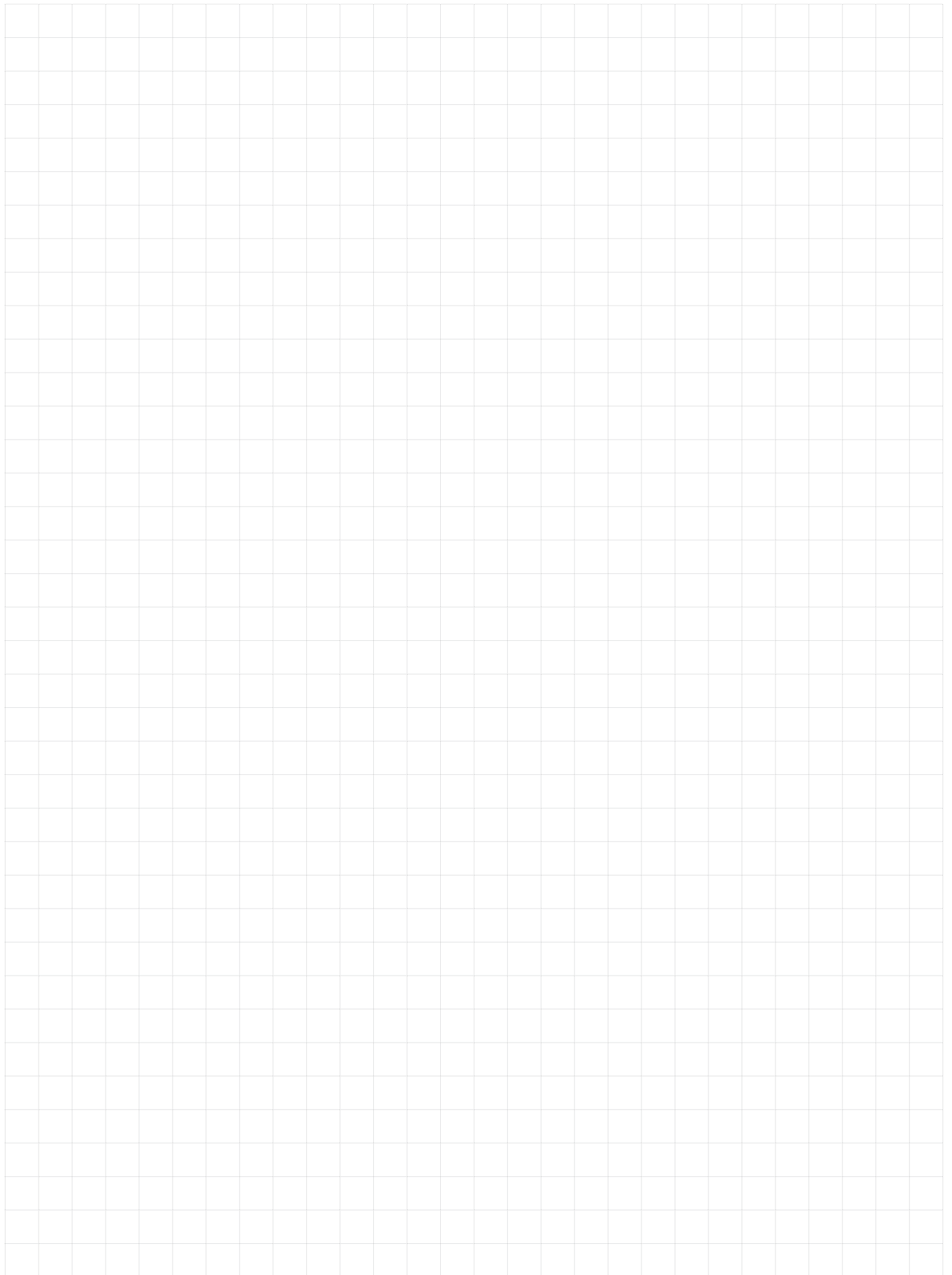
Folgende Fragen sind mir während der Bearbeitung des Reflexionstagebuchs gekommen:

In welchen Haltungen befinde ich mich die meiste Zeit im Beruf / im Alltag?

In welcher Haltung verorte ich meine Mitarbeiter:innen / Kolleg:innen / Vorgesetzte / ... ?

Durch was findet eine Haltungserweiterung statt (= in die nächste Haltung übergehen)?

Damit will ich mich noch im Nachgang beschäftigen / diese Ideen sind mir noch gekommen:



**Wir freuen uns auf Deine Fragen,
Anregungen und Feedback!**

teamkairos
Inner Development Partners

Beratung, Training und Coaching

www.teamkairos.de

info@teamkairos.de

T 06173 9958 133