

# Mein Souveränitäts-Profil – Selbsttest

Bewerten Sie die Aussagen auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu):

Resilienz und Stressmanagement	1	2	3	4	5
Ich bleibe auch in stressigen Situationen ruhig und gelassen.					
Ich kann mich nach Rückschlägen schnell wieder motivieren.					
Ich betreibe regelmäßig Selbstfürsorge (Sport, Meditation usw.).					
Ich kann Arbeit und Privatleben gut trennen.					
Führungsqualitäten	1	2	3	4	5
Ich kommuniziere klar und transparent mit meinem Team.					
Ich kann schwierige Entscheidungen treffen und dazu stehen.					
Ich delegiere Aufgaben effektiv und vertraue meinem Team.					
Ich bin offen für Feedback und kann konstruktiv damit umgehen.					
Problemlösungskompetenz	1	2	3	4	5
Ich bleibe in Krisensituationen lösungsorientiert.					
Ich kann komplexe Probleme in passende Teilschritte zerlegen.					
Ich bin flexibel und stelle mich schnell auf neue Situationen ein.					
Ich suche aktiv nach kreativen Lösungsansätzen.					
Emotionale Intelligenz	1	2	3	4	5
Ich kann Gefühle/Bedürfnisse der Mitarbeiter:innen gut einschätzen.					
Ich kann Konflikte im Team frühzeitig erkennen und lösen.					
Ich kann meine eigenen Emotionen gut regulieren.					
Ich schaffe trotz Herausforderungen eine positive Arbeitsatmosphäre.					
Selbstreflexion und persönliche Entwicklung	1	2	3	4	5
Ich reflektiere regelmäßig mein Führungsverhalten.					
Ich entwickle mich persönlich und beruflich kontinuierlich weiter.					
Ich kenne meine Stärken und Schwächen als Führungskraft.					
Ich suche mir bei Bedarf Unterstützung/Rat (Coaching/Mentoring/...).					

## Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen:

**80–100 Punkte:** Sie sind ein sehr stabiler „Fels in der Brandung“.

**60–79 Punkte:** Sie haben gute Grundlagen, die Sie nach Bedarf ausbauen können.

**40–59 Punkte:** Es gibt noch einige Entwicklungsmöglichkeiten für Sie als Führungskraft.

**Unter 40 Punkte:** Sie sollten an Ihrer Souveränität arbeiten.