



Resilient oder nur belastbar?

Der Selbsttest für Führungskräfte zwischen Druck und Verantwortung

Von Roger Hayoz | Perspektiv-Akademie GmbH | www.perspektiv-akademie.ch

Führung in Zeiten von Dauerveränderung verlangt mehr als Leistungsfähigkeit – sie verlangt innere Stabilität. Viele Führungskräfte sind hochkompetent und strategisch stark, aber innerlich zunehmend erschöpft. Dieser Test hilft dir herauszufinden, wo du wirklich stehst.

Warum dieser Test?

Als ich junge Führungskräfte in ihren ersten Jahren begleitete, fiel mir ein Muster auf: Viele starteten voller Energie – und wirkten schon nach kurzer Zeit müde, erschöpft, manchmal sogar zynisch. Einige wechselten den Beruf, andere fielen krankheitsbedingt aus.

Mir wurde klar: Fachwissen und Führungsseminare reichen nicht aus, um dauerhaft gesund und wirksam zu führen. Ich selbst hatte in meiner eigenen Führungsverantwortung erlebt, wie schmal der Grat ist zwischen Engagement und Selbstüberforderung. Wie es sich anfühlt, nachts wachzuliegen, den Kopf voller Themen, während der Körper längst nach Ruhe schreit.

Also begann ich, mich intensiver mit Resilienz und innerer Stabilität zu beschäftigen – nicht als Schlagwort, sondern als reale Fähigkeit: inmitten von Druck ruhig, klar und verbunden zu bleiben. Ich ließ mich zum betrieblichen Mentor mit eidgenössischem Fachausweis ausbilden und entwickelte ein Coaching-Konzept, das Körper, Geist und Führungspraxis miteinander verbindet.

Heute begleite ich Führungskräfte, die gelernt haben, alles zu geben – und nun lernen wollen, sich dabei nicht selbst zu verlieren. Echte Stärke zeigt sich nicht im Durchhalten, sondern darin, auch in stürmischen Zeiten menschlich und souverän zu bleiben.



So funktioniert's

Dieser Selbsttest besteht aus 10 Aussagen, die typische Situationen von Führungskräften in anspruchsvollen Phasen widerspiegeln. Wähle bei jeder Aussage die Variante, die am ehesten deiner aktuellen Realität entspricht.

Tipp: Beantworte jede Frage spontan und ehrlich – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nur so entsteht ein realistisches Bild deiner inneren Führungsstärke.

Option	Punkte	Bedeutung
A	1 Punkt	Trifft selten zu
B	2 Punkte	Trifft teilweise zu
C	3 Punkte	Trifft häufig oder stark zu

Der Test

Notiere deine Antworten (A, B oder C) – am Ende zählst du die Punkte zusammen.

1. Emotionale Selbststeuerung

- A Ich verliere schnell die innere Ruhe und reagiere impulsiv.
- B Ich halte meistens durch, brauche aber danach lange, um wieder runterzukommen.
- C Ich kann auch in angespannten Momenten ruhig bleiben und den Überblick behalten.

2. Körperliche Warnsignale

- A Ich ignoriere sie oft, bis ich wirklich erschöpft bin.
- B Ich bemerke sie, aber ändere mein Verhalten selten.
- C Ich erkenne die Signale früh und nehme mir gezielt kurze Regenerationsmomente.

3. Grenzen setzen

- A Ich bin ständig erreichbar und kann kaum abschalten.
- B Ich versuche, Pausen einzuhalten, lasse mich aber oft überrollen.
- C Ich definiere klare Zeitfenster und halte sie konsequent ein.

4. Umgang mit Veränderungen

- A Ich fühle mich ausgeliefert und gestresst.
- B Ich reagiere pragmatisch, brauche aber Zeit, um mich anzupassen.
- C Ich sehe Wandel als Chance und kann mein Team ruhig durch Veränderungen führen.



5. Fokus und mentale Präsenz

- A Ich springe ständig zwischen Themen und verliere schnell den Überblick.
- B Ich arbeite konzentriert, aber mein Kopf läuft immer auf Hochtouren.
- C Ich kann bewusst fokussieren und Prioritäten setzen, auch wenn der Druck steigt.

6. Beziehungsgestaltung im Team

- A Ich ziehe mich zurück, wenn der Druck zu groß wird.
- B Ich versuche, offen zu bleiben, merke aber, dass mir manchmal die Geduld fehlt.
- C Ich halte auch in stressigen Zeiten eine respektvolle, klare und wertschätzende Kommunikation.

7. Selbstwahrnehmung und Reflexion

- A Ich gehe schnell weiter, ohne viel darüber nachzudenken.
- B Ich nehme mir gelegentlich Zeit zur Reflexion, aber oft fehlt mir die Energie.
- C Ich reflektiere regelmässig, um aus Situationen zu lernen und mich gezielt zu stabilisieren.

8. Sinn und Motivation

- A Ich funktioniere vor allem, um Erwartungen zu erfüllen.
- B Ich weiss, warum ich tue, was ich tue, aber manchmal fehlt mir der innere Antrieb.
- C Ich erlebe meine Führungsrolle als sinnstiftend und motivierend – auch in schwierigen Zeiten.

9. Umgang mit Druck und Verantwortung

- A Ich trage fast alles allein und habe Mühe, Verantwortung abzugeben.
- B Ich teile Aufgaben, habe aber oft ein schlechtes Gewissen, wenn andere übernehmen.
- C Ich vertraue meinem Team und bleibe gelassen, auch wenn nicht alles perfekt läuft.

10. Erholung und Regeneration

- A Ich funktioniere, bis nichts mehr geht, und erhole mich nur am Limit.
- B Ich gönne mir Pausen, aber oft mit schlechtem Gewissen.
- C Ich plane bewusste Regenerationszeiten ein und halte sie konsequent ein.



Auswertung – Dein persönliches Resilienzprofil

Zähle deine Punkte zusammen (A = 1, B = 2, C = 3) und lies, in welcher Phase du dich momentan befindest.

1

10–16
Punkte

Phase 1: Funktionieren statt Führen

Du hältst vieles am Laufen – doch dein System arbeitet längst am Limit. Stressreaktionen, Schlafprobleme oder Gereiztheit sind klare Warnsignale, die du ernst nehmen solltest. Das ist kein Zeichen von Schwäche: Viele der wirksamsten Führungskräfte waren genau hier. Der Wendepunkt beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, Durchhalten mit Stärke zu verwechseln.

Sofortmassnahme: Nimm dir heute Abend 10 Minuten. Setz dich hin, ohne Bildschirm. Atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 6 Sekunden aus – fünf Mal. Das ist keine Wellness-Übung. Das ist neuronale Regulierung. Dein Weg zur inneren Stabilität beginnt genau hier.

2

17–23
Punkte

Phase 2: Zwischen Stabilität und Erschöpfung

Du verfügst bereits über Strategien zur Selbststeuerung – aber sie greifen nur teilweise. Oft fehlt der bewusste Ausgleich zwischen Leistung und Regeneration. Hier entscheidet sich, ob du langfristig gesund führst oder in den Erschöpfungsmodus kippst. Das Gute: Du bist nah dran. Ein paar gezielte Veränderungen in deiner täglichen Praxis können den Unterschied machen.

Sofortmassnahme: Identifiziere eine einzige Aufgabe, die du diese Woche delegieren oder streichen kannst. Nicht weil du musst – sondern als Beweis an dich selbst, dass du deinem Team vertrauen kannst. Echte Führungsstärke zeigt sich im Loslassen, nicht im Festhalten.

3

24–30
Punkte

Phase 3: Natürliche Führungsstärke

Du führst aus innerer Klarheit heraus, auch unter Druck. Resilienz ist für dich kein Konzept mehr, sondern gelebte Haltung. Deine Präsenz wirkt stabilisierend auf dein Umfeld – du führst, ohne dich selbst zu verlieren. Das ist eine echte Leistung, die viele anstreben, aber nur wenige erreichen.

Nächster Schritt: Teile dieses Wissen. Die wirksamste Führungskraft ist die, die ihr Umfeld mit in diese Stabilität zieht. Wie könntest du deinem Team helfen, ebenfalls diese innere Stärke zu entwickeln?



Dein nächster Schritt

Wenn du in Phase 1 oder 2 bist – oder einfach spürst, dass du mehr aus dir herausholen möchtest, ohne dich dabei zu verlieren – dann ist mein Onlinekurs dein nächster logischer Schritt.

«Deine Natur-Routine für mehr Gelassenheit»

7 Module · 7 praxisnahe 5-Minuten-Übungen · 7 Notfall-Interventionen für stressige Tage

► Jetzt Platz sichern: www.perspektiv-akademie.ch

Noch nicht bereit für den nächsten Schritt?

Kein Problem. Folge mir auf LinkedIn – regelmässig eine kostenlose Übung für mehr Führungsstärke und innere Gelassenheit. Du findest mich unter: [Roger Hayoz](#) | Perspektiv-Akademie