

Self-Leadership Journey

Timos Ziel für dich im Lab: Bewusste Selbstführung statt automatischer Reaktion. Du bleibst auch unter Druck mit dir selbst verbunden und handlungsfähig — du erkennst, was in dir geschieht, regulierst deine Reaktionen und handelst mit innerer Klarheit.

Keine Sammlung von Techniken und kein Abarbeitungsplan. Eine Landkarte mit zehn Meilensteinen — du bestimmst Tempo und Tiefe, dein Coach begleitet dich auf dem Weg.



Timo Sternemann · (Self-)Leadership Coach — Selbstführung ist die Basis jeder Wirkung.

KLARHEIT

Du erkennst deine Muster und Antreiber — und was sie dich kosten.

PRÄSENZ

Du bleibst unter Druck mit dir verbunden und regulierst dich selbst.

WIRKUNG

Du führst klar, setzt Grenzen — und bleibst dabei in Beziehung.

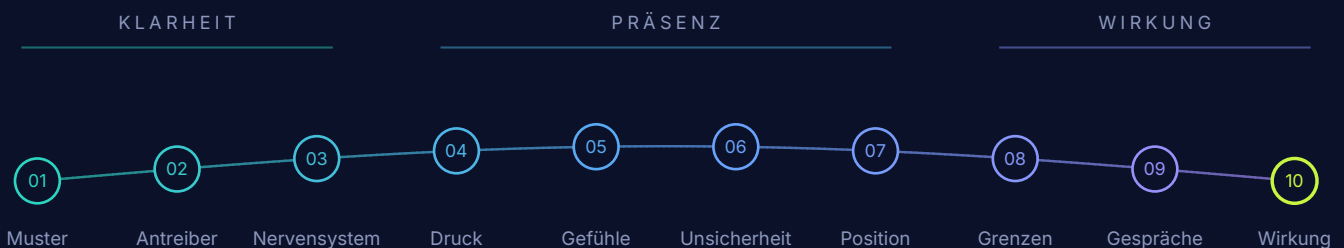
So arbeiten wir miteinander

Diese Journey ist keine Aufgabenliste, die du abarbeitest. Sie ist eine Landkarte für den Weg, den wir im Lab gemeinsam gehen — in deinem Tempo, an deinen Situationen, an den Momenten, die bei dir wirklich entscheiden.

Verändern wirst du dich nicht durch Einsicht allein. Dein Nervensystem lernt über Erfahrung und über Zeit: wahrnehmen, verstehen, regulieren, in echten Situationen wiederholen. Deshalb arbeiten wir an deinen Mustern statt mit Rezepten — und deshalb dauert es genau so lange, wie du brauchst.

„Nachhaltige Veränderung entsteht nicht allein durch Erkenntnis, sondern durch neue Erfahrungen, Wiederholung und Übung.“

DIE ZEHN MEILENSTEINE DEINER JOURNEY



DIE METHODISCHE KLAMMER

01

Wahrnehmen

Was passiert gerade in mir?

02

Verstehen

Wozu war das einmal gut?

03

Regulieren

Was bringt mich zurück?

04

Wiederholen

Was übe ich, bis es trägt?

WIE DU DIESES DOKUMENT NUTZT

Lies die Meilensteine als Orientierung, nicht als Reihenfolge, die du erfüllen musst. Steig dort ein, wo es bei dir gerade brennt. Die Leitfragen sind dazu da, dich zu verorten — nicht, um sie richtig zu beantworten.

Woran ich glaube

Nicht das Wissen ist das Problem, sondern der Zustand im Moment. Druck entsteht, das System reagiert, alte Muster greifen — und Unsicherheit kommt hoch. Genau dort setzen wir an.

NERVENSYSTEM STATT WILLENSKRAFT

Du kannst dich nicht dauerhaft zu Ruhe zwingen. Aber du kannst lernen, dein System zu lesen und zu regulieren.

MUSTER STATT METHODEN

Techniken helfen an der Oberfläche. Verändern wird sich etwas, wenn du an dem arbeitest, was darunter läuft.

BEZIEHUNG STATT KONTROLLE

Führung entsteht im Kontakt — zu dir selbst und zu den Menschen, mit denen du arbeitest.

SO ARBEITE ICH

Tiefgehend statt oberflächlich. Direkt statt theoretisch. Individuell statt standardisiert.

WARUM WIEDERHOLUNG

Verhalten ändert sich nicht durch Einsicht, sondern durch Wiederholung — und dein Nervensystem lernt nur in echten Situationen.



Timo Sternemann · (Self-)Leadership Coach

TIMOS LEITSATZ

Deine Wirkung beginnt nicht mit deinen Worten, sondern mit deinem inneren Zustand.

Eigene Reaktionsmuster erkennen

Du erkennst, was in dir abläuft, bevor du reagierst — und gewinnst damit den Spielraum, anders zu handeln.

Muster laufen schneller, als du denken kannst. Wer sie kennt, wird sie nicht los — gewinnt aber die Sekunde dazwischen, in der etwas anderes möglich wird.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 In welchen Situationen reagierst du schneller, als dir lieb ist?
- 02 Woran merkst du körperlich, dass ein Muster gerade greift?
- 03 Welche Reaktion wiederholt sich bei dir seit Jahren?
- 04 Was wäre möglich, wenn du zwei Sekunden früher bemerken würdest, was passiert?



Im Lab: erkennen, was im Moment wirklich passiert

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Führe ein kurzes Reaktionsprotokoll: Situation, erster Impuls, Körpersignal, tatsächliches Verhalten. Drei Zeilen pro Eintrag genügen. Du sammelst keine Fehler, sondern Daten über dich.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du kannst zwei eigene Muster benennen — als Beschreibung, nicht als Vorwurf. Und du bemerkst sie im Moment, nicht erst am Abend.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Wer führt hier eigentlich?

Innere Antreiber und Schutzstrategien verstehen

Du verstehst, wozu deine Muster einmal gut waren — und warum sie dich heute Kraft kosten.

Hinter jedem Muster steckt eine Absicht: Es hat dich einmal geschützt. Erst wenn du das siehst, wird aus Selbstkritik echte Wahlfreiheit.

„Was du in dir nicht wahrnimmst, übernimmt unbewusst die Führung.“

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welcher Satz treibt dich an, wenn es eng wird: sei perfekt, sei stark, mach schnell, sei allen recht?
- 02 Wovor schützt dich dein häufigstes Verhalten?
- 03 Was hat dir dieses Verhalten früher ermöglicht?
- 04 Was kostet es dich heute — in deiner Rolle, in deinen Beziehungen?

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Nimm eine Situation, in der du zuletzt unter Druck standest. Schreibe auf: Welche Gefahr hat dein System vermutet? Welche Strategie ist angesprochen? Und welche Alternative gäbe dir dieselbe Sicherheit, ohne denselben Preis?

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du sprichst über deine Antreiber ohne Scham. Du beschreibst sie als Strategie, nicht als Charakterfehler.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Wer führt hier eigentlich?

Die Signale deines Nervensystems lesen

Du erkennst deinen Zustand früh genug, um ihn zu beeinflussen — statt ihn hinterher zu erklären.

Dein Körper meldet früher als dein Kopf, dass es eng wird. Diese Signale lesen zu können ist die praktischste Fähigkeit dieser Journey.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Woran merkst du, dass du vom Denken ins Reagieren kippst?
- 02 Welche Körpersignale gehen deinen schwierigen Momenten voraus?
- 03 Was bringt dich zuverlässig zurück — in dreißig Sekunden, nicht in dreißig Minuten?
- 04 Wie klingt deine Stimme, wenn dein System auf Alarm steht?



Das Nervensystem als Arbeitsgrundlage

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Drei Check-ins am Tag, je eine Minute: Wo stehe ich gerade zwischen ruhig, angespannt und überflutet? Ein Wort genügt. Vor kritischen Terminen kommt ein vierter Check-in dazu — und eine Regulationsroutine, die zu dir passt: Atem, Bewegung, Boden, Blick.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du kannst deinen Zustand benennen, bevor andere ihn bemerken. Und du hast eine Routine, die im Ernstfall wirklich greift.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Der Zustand entscheidet

„Dein Nervensystem ist nicht dein Gegner. Wenn du seine Signale verstehst, kannst du dich wirksamer führen.“

Unter Druck mit dir verbunden bleiben

Du bleibst handlungsfähig, wenn es eng wird — ohne dich zu verhärten und ohne zu verschwinden.

Druck macht dich nicht kleiner. Er zeigt nur, worauf du im Ernstfall wirklich zugreifen kannst — und genau das lässt sich trainieren.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welche Situation bringt dich am zuverlässigsten aus dem Gleichgewicht?
- 02 Verschwindest du unter Druck eher — oder wirst du härter?
- 03 Was brauchst du in den ersten zehn Sekunden, um bei dir zu bleiben?
- 04 Wer oder was hilft dir, dich danach wieder zu sortieren?



Vor der Gruppe — der Moment, in dem Druck entsteht

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Wähle eine wiederkehrende Drucksituation. Bereite nicht die Argumente vor, sondern den Zustand: ein Satz für dich selbst, ein Körperanker, ein bewusster Atemzug, bevor du sprichst. Und dann: bei jedem Termin dieser Art wiederholen.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du gehst aus schwierigen Terminen heraus, ohne stundenlang nachzuarbeiten. Der innere Kommentar danach wird leiser.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Der Zustand entscheidet

Gefühle wahrnehmen, regulieren, ausdrücken

Du nutzt deine Gefühle als Information — statt sie zu unterdrücken oder von ihnen gesteuert zu werden.

Gefühle wegzudrücken kostet Energie und Klarheit. Sie zu benennen macht dich nicht angreifbar, sondern führbar — zuerst für dich selbst.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welches Gefühl zeigst du beruflich nie?
- 02 Was passiert mit diesem Gefühl, wenn du es nicht zeigst?
- 03 Wann war Ärger bei dir eine gute Information — und wann eine schlechte Reaktion?
- 04 Wie sagst du, was dich beschäftigt, ohne dich auszuliefern?



Wenn Gefühle Platz bekommen, wird die Arbeit leichter

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Benenne einmal täglich ein Gefühl präzise — nicht gestresst, sondern ungeduldig, übergangen, erleichtert. Und sprich eines davon in einem Satz aus, statt es zu handeln.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du kannst sagen, was los ist, ohne die Kontrolle zu verlieren — und ohne die Beziehung zu belasten.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Wer führt hier eigentlich?

„Gefühle machen dich nicht weniger souverän. Entscheidend ist, ob du ihnen ausgeliefert bist oder bewusst mit ihnen umgehen kannst.“

Mit Unsicherheit handlungsfähig bleiben

Du entscheidest, auch wenn du nicht alles weißt — und hörst auf, danach an dir zu zweifeln.

Sicherheit entsteht nicht durch mehr Information, sondern durch einen Umgang mit dem, was offen bleibt.

„Du musst Unsicherheit nicht loswerden, um sicher und klar handeln zu können.“

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Woran erkennst du, dass du eine Entscheidung aufschiebst, um Sicherheit zu suchen?
- 02 Welche Entscheidung liegt bei dir gerade seit Wochen?
- 03 Was wäre ein guter nächster Schritt statt der perfekten Lösung?
- 04 Woran willst du merken, dass eine Entscheidung getragen hat?

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Triff drei Entscheidungen bewusst mit siebzig Prozent Information. Notiere vorher, was du entschieden hast und warum. Lies es später noch einmal — und beende damit das Nachdenken.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Nach Entscheidungen wird es ruhiger in dir. Du prüfst, statt zu grübeln.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Der Zustand entscheidet

Klar Position beziehen, ohne hart zu werden

Du sagst, was du denkst — und bleibst dabei in Kontakt.

Klarheit ohne Kontakt wirkt hart. Kontakt ohne Klarheit wirkt beliebig. Beides zusammenzubringen ist die eigentliche Führungsaufgabe.

„Empathie und Klarheit gehören zusammen. Wirkliche Verbindung braucht beides.“

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- | | |
|---|--|
| 01 Wo hältst du deine Meinung zurück, um Harmonie zu sichern? | 03 Was ist deine Position — in einem Satz, ohne Weichzeichner? |
| 02 Wo wirst du scharf, um überhaupt gehört zu werden? | 04 Wie kannst du klar sein und dein Gegenüber trotzdem sehen? |

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Formuliere deine Position in drei Schritten: Was ich sehe. Wie ich es bewerte. Was ich vorschlage. Trainiere das in kleinen Situationen, bevor du es in großen brauchst.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Menschen wissen nach dem Gespräch, wo du stehst — und arbeiten trotzdem gern mit dir weiter.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Klarheit ohne Härte

Grenzen setzen und in Beziehung bleiben

Du sagst Nein, ohne die Beziehung zu beschädigen — und ohne dich danach zu rechtfertigen.

Grenzen klären Beziehungen, statt sie zu gefährden. Schwierig ist selten das Nein — schwierig ist das, was du dir davor ausmalst.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Wo sagst du regelmäßig Ja und meinst Nein?
- 02 Was befürchtest du, wenn du absagst?
- 03 Welche Grenze wäre gerade jetzt fällig?
- 04 Wie klingt dein Nein, wenn es freundlich und endgültig ist?



Klar werden und im Kontakt bleiben

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Ein bewusstes Nein pro Woche, vorher formuliert: kurze Absage, ein Satz Begründung, kein Nachschieben. Beobachte, was danach wirklich passiert — meist weniger als befürchtet.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Deine Zusagen werden verlässlicher, weil sie echt sind. Und du erklärst dich seltener.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Klarheit ohne Härte

„Eine klare Grenze kann mehr Verbindung schaffen als ein unaufrichtiges Ja.“

Schwierige Gespräche früher führen

Du sprichst an, was ansteht, bevor es sich aufstaut — vorbereitet im Zustand, nicht im Kopfkino.

Was du nicht ansprichst, verschwindet nicht. Es wächst. Vorbereitung heißt hier: dein Zustand, nicht dein Argumentationsbaum.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welches Gespräch schiebst du gerade vor dir her?
- 02 Was genau befürchtest du, das passieren könnte?
- 03 Was ist dein Anliegen — in einem Satz, ohne Vorwurf?
- 04 Wie willst du dich danach fühlen, unabhängig vom Ergebnis?



Das Gespräch, das du sonst verschoben hättest

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Führe ein Gespräch, das du sonst verschoben hättest. Bereite genau drei Dinge vor: deinen Zustand, deinen ersten Satz, dein Anliegen. Alles andere entsteht im Gespräch.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Der Abstand zwischen „ich müsste mal“ und „ich habe es angesprochen“ wird kürzer.

VERTIEFUNG

Presence Paper · Klarheit ohne Härte

Innere Stabilität wird sichtbare Führungswirkung

Deine Selbstführung wird für andere spürbar — als Ruhe, Klarheit und Verlässlichkeit im Kontakt.

Am Ende zählt nicht, was du verstanden hast, sondern was andere im Kontakt mit dir erleben.

VIER LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Woran würden deine Leute merken, dass sich etwas verändert hat?
- 02 Welche Wirkung willst du haben, wenn du einen Raum betrittst?
- 03 Was davon ist heute schon da — und was wiederholst du noch zu selten?
- 04 Welche eine Gewohnheit trägt dich auch dann, wenn niemand zuschaut?



Führung, die im Raum spürbar wird

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Hol dir Fremdbild-Feedback von drei Menschen, die dich unter Druck erleben: Was nehmen sie wahr, wenn es eng wird? Vergleiche es mit deinem Selbstbild — und leite genau eine Wiederholung daraus ab, die du beibehältst.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Selbstbild und Fremdbild rücken zusammen. Und du hast eine Praxis, die auch ohne das Lab weiterläuft.

VERTIEFUNG

1:1-Sitzung

Woran du merkst, dass es wirkt

Nicht daran, dass du mehr weißt. Sondern daran, was dir mitten in der Situation zur Verfügung steht.

WAS AM ENDE ANDERS IST

- Du erkennst mitten in der Situation, warum du gerade so reagierst — und kannst dazwischengehen.
- Du führst schwierige Gespräche früher und klarer, ohne tagelange Vorbereitung im Kopf.
- Du entscheidest — und bleibst danach ruhig, statt zu zweifeln.
- Du führst authentisch, statt eine Rolle zu spielen.
- Verantwortung fühlt sich tragbar an, nicht schwer.
- Dein Umfeld erlebt dich als ruhiger und klarer — nicht als kontrollierter.

SO LÄUFT ES IM LAB

01

Impuls

Live-Call zum Thema — kurz und konkret.

02

Praxis

Du übst im Alltag, an deinen eigenen Situationen.

03

Feedback

Checkpoint: Was ist passiert? Was hat gegriffen?

04

Vertiefung

1:1-Sitzung dort, wo es persönlich wird.

05

Wiederholung

Bis es trägt — nicht, bis du es verstanden hast.

DEIN TEMPO

Es gibt keinen festen Takt und keine Frist. Manche Meilensteine gehen schnell, andere brauchen mehrere Anläufe. Beides ist richtig — entscheidend ist, dass du in echten Situationen übst und dranbleibst.

WAS ICH VON DIR BRAUCHE

- Ehrlichkeit dir selbst gegenüber — auch wenn es unangenehm wird.
- Die Bereitschaft, in echten Situationen zu üben, nicht nur im Call.
- Geduld mit der Wiederholung. Sie ist die Arbeit, nicht das Beiwerk.

„Unter Druck zeigt sich nicht nur, was du weißt, sondern was dir wirklich zur Verfügung steht.“

Was diese Journey ist — und was nicht

Damit du weißt, wofür du hier richtig bist. Und wann eine der beiden anderen Journeys der bessere Ort für dein Anliegen ist.

DIESE JOURNEY IST

- Arbeit an dem inneren Zustand, aus dem heraus du führst und entscheidest.
- Neuro-systemisch und traumasensibel — an Mustern, nicht an Symptomen.
- Individuell: deine Situationen, dein Tempo, deine Themen.
- Tiefgehend statt oberflächlich, direkt statt theoretisch.

DIESE JOURNEY IST NICHT

- Kein Rhetorik- oder Auftrittstraining.
- Keine Sammlung von Techniken und Gesprächsrezepten.
- Keine schnelle Lösung ohne Tiefe.
- Kein Ersatz für Therapie — Entwicklung, keine Behandlung.

DREI JOURNEYS, DREI AXSEN

NACH AUSSEN

Speaking Journey

Tim Christopher Gasse

Botschaft, Auftritt, Technik.
Wenn deine Worte ankommen sollen.

ZUM GEGENÜBER

Performance Journey

Katharina Naumann

Kontakt, Dialog, Wirkung im
Miteinander unter Druck.

NACH INNEN

Self-Leadership Journey

Timo Sternemann

Zustand, Muster,
Selbstregulation. Die Basis der
beiden anderen.

ÜBERSCHNEIDUNGEN SIND ABSICHT

Manche Themen tauchen in allen drei Journeys auf. Unterschiedlich ist die Tiefe: Tim arbeitet an der Technik, Katharina an der Beziehungsdynamik, ich an der Ursache. Du entscheidest, auf welcher Ebene du ansetzt.

WANN DU DEIN THEMA BESSER WOANDERS BEARBEITEST

- Du willst deine Botschaft schärfen, freier sprechen oder deinen Auftritt bauen — dann ist die Speaking Journey bei Tim der schnellere Weg.
- Du willst im Dialog wirksamer werden, im Kontakt bleiben und unter Druck performen — dann findest du das in Katharinas Performance Journey.
- Und wenn Technik allein nicht mehr trägt, weil im entscheidenden Moment etwas anderes übernimmt: dann bist du hier richtig.

Worauf es hinausläuft



Arbeit im Lab — Timo mit Teilnehmenden

Bewusste Selbstführung statt automatischer Reaktion.

„Selbstführung bedeutet, wahrzunehmen, was in dir geschieht, und bewusst zu entscheiden, wie du damit umgehst.“

WENN DIESE JOURNEY ZU DEINEN ZIELEN PASST

Dann sprich Timo an — am besten in den Mindset-Calls.

Schildere ihm deine Situation, so wie sie sich anfühlt, nicht so, wie sie sich gut anhört. Nimm dir vorher einen Moment und spür hinein: Was beschäftigt dich gerade wirklich? Timo zeigt dir Wege, damit umzugehen — welchen du gehst, entscheidest du.

Spür hinein

Was beschäftigt dich gerade wirklich — unter allem, was du dazu denkst?

Sprich es an

In den Mindset-Calls. Unfertig ist völlig in Ordnung.

Geh deinen Weg

Timo zeigt dir Möglichkeiten. Die Entscheidung bleibt bei dir.