

Energie-Zeit-Check für neue Führungskräfte

Strukturiert. Klar. Visuell.

Dein Einstieg in ein produktiveres Arbeiten mit mehr Wirkung und weniger Reibung.

👉 Ideal für neue Führungskräfte, die ihre Energie bewusster einsetzen wollen.

👉 Enthält Checklisten, Praxisbeispiele & Reflexionsfragen.

SONIA-BM | Mentoring für neue Führungskräfte

www.sonia-bm.com | info@sonia-bm.com

Inhaltsverzeichnis

1. Typische Reibungsverluste im Führungsalltag
2. Typische Führungssätze, die Reibung sichtbar machen – und was dahinter steckt
3. Dein 3-Tages-Zeit-Energie-Check
4. Beispielhafte Energieauswertung
5. Nächste Schritte: M-POWER5 Masterclass

Energie-Zeit-Check für neue Führungskräfte

Du willst produktiver führen und deine Energie gezielter einsetzen? Dann starte mit einer strukturierten Analyse deines Alltags: Welche Tätigkeiten kosten dich Zeit – und wo verlierst du Energie durch unnötige Reibung?

Nutze die folgenden Tabellen, um deine größten Reibungsverluste sichtbar zu machen – und erste Ansatzpunkte für Veränderungen zu finden.

Typische Reibungsverluste im Führungsalltag

Diese Tabelle enthält typische Zeit- und Energieverluste in der Führungspraxis – inklusive Ursachen.

Hier eine erweiterte, klar strukturierte Übersicht. Diese Liste ist auch Teil meines Mentoringprogramms **M-POWER5**, speziell für neue Führungskräfte, die lernen wollen, effizienter und klarer zu führen.

 Beispiel für Reibungsverlust	 Was es verursacht / Kontext
Warten auf Rückmeldung von Teammitgliedern	Verzögerung im Projektfluss
Aufgaben doppelt machen	Fehlende, unzugängliche oder unklare Dokumentation (→ keine zentrale Wissensstrategie)
Nachfassen bei Deadlines	Ursache: Fehlende Eigenverantwortung oder mangelnde Priorisierung im Team

Meetings ohne klare Agenda / Nachbereitung	Unklare Entscheidungen → wiederholte Diskussionen
Micromanagement oder Kontrollschleifen	Kontrollbedürfnis bremst statt Vertrauen aufzubauen
Tool-Chaos (z. B. 10 Tools für 1 Prozess)	Zeitverlust durch ständiges Umschalten – keine zentrale Übersicht
Immer wieder gleiche Fragen beantworten	Keine Dokumentationsstrategie, kein zentrales Wissensmanagement
Ständige Kontextwechsel durch E-Mails / Chats	Fragmentierung des Denkens → kein Fokus, kein Flow → Produktivitätsverlust
Unklare Rollenverteilung im Team	Aufgaben werden doppelt gemacht oder bleiben liegen
Prozesse ohne klare Entscheidungskriterien	Entscheidungen verzögern sich, Diskussionen kreisen
Koordination mit externen Partnern funktioniert nicht	Ursache: Unklare Briefings → Missverständnisse → doppelte Korrekturschleifen
„Chef muss alles absegnen“	Flaschenhals-Führung, fehlende Verantwortung in der Organisation
Nicht getroffene Entscheidungen	Projekte stagnieren → niemand fühlt sich zuständig
Wissensmonopole im Team	Kein zentrales Wissensmanagement → Einzelne blockieren den Gesamtfluss
Fokus auf Dringendes statt Wichtiges	Strategie bleibt liegen, weil Feuerwehr-Modus dominiert

💡 Typische Führungssätze, die Reibung sichtbar machen – und was dahinter steckt

Kennst du diese Aussagen? Sie deuten auf Reibungsverluste und systemische Schwächen hin.

 Aussage	 Übersetzung: Was wirklich dahintersteckt
„Wer macht eigentlich was?“	→ Unklare Rollenverteilung, keine RACI-Matrix
„Ich wollte dich nur schnell fragen ...“	→ Keine dokumentierten Prozesse / fehlende Selbständigkeit / Entscheidungsschwäche
„Das hatten wir doch letzte Woche schon besprochen?“	→ Keine saubere Nachbereitung, kein Entscheid, fehlende Mitschrift
„Ich konnte das noch nicht machen – hatte keine Zeit für die Weiterbildung.“	→ Keine geschützte Lernzeit / keine Priorität / verdeckter Kulturblocker
„Kannst du das bitte nochmal erklären?“	→ Fehlende Guidelines, Einarbeitung oder Onboarding

„Ich war mir nicht sicher, ob ich das einfach so entscheiden darf.“	→ Fehlende Entscheidungsbefugnis oder Vertrauen / Angst vor Fehlern
„Ich wusste nicht, dass das schon erledigt war.“	→ Kein einheitlicher Projektstatus / keine zentrale Übersicht
„Ich hab das nochmal gemacht – zur Sicherheit.“	→ Kein Vertrauen in die Kolleg:innen / Kontrollkultur
„Sorry, ich war da nicht im Loop.“	→ Kommunikationslücke / Informationsüberfluss ohne Struktur
„Ich dachte, XY macht das.“	→ Keine eindeutige Aufgabenverteilung oder Verantwortungsübergabe
„Wir sollten dazu nochmal ein Meeting machen.“	→ Entscheidungen werden vertagt, statt getroffen / Meeting als Flucht vor Verantwortung
„Ich wollte nichts Falsches sagen ...“	→ Psychologische Unsicherheit / fehlende Feedbackkultur
„Ich habe alles gemacht, was ich konnte – aber es hat nicht gereicht.“	→ Fehlendes Erwartungsmanagement / keine Zielklarheit
„Ich wollte dich nicht stören – aber ...“	→ Keine klaren Zeitfenster oder Kommunikationsregeln
„Ich hatte keinen Zugriff auf die Datei.“	→ Fehlende zentrale Dateiablage / kein dokumentierter Zugang
„Ich war mir nicht sicher, welche Version die richtige ist.“	→ Versionschaos / kein Single Source of Truth
„Ich hab einfach mal angefangen.“	→ Unklare Ziele, kein abgestimmter Startpunkt / fehlende Klarheit
„Wir haben da keine definierte Vorgehensweise.“	→ Prozessblindflug / mangelndes Qualitätsmanagement
„Ich mach das lieber selbst, dann geht's schneller.“	→ Kein Vertrauen in Delegation / Angst vor Fehlern / Kontrollbedürfnis
„Ich wusste nicht, dass du auf mich wartest.“	→ Keine transparente Abhängigkeiten / fehlende Projektkoordination

Praxis: Dein 3-Tages-Zeit-Energie-Check

Trage ein, was du tust, wie lange du dafür brauchst – und wie sich die Tätigkeit energetisch anfühlt.

 Zeit	 Tätigkeit	 Dauer	 Energie (1–5)	 Kommentar / Reibung
--	---	---	---	---

08:00–08:30	E-Mails & Slack	30 Min	2	5 Unterbrechungen, keine klare Priorität
09:00–10:00	Meeting mit Projektteam	60 Min	3	Keine Agenda, keine Entscheide
11:00–11:30	Nachfassen bei Kundin X	30 Min	4	Warte seit 3 Tagen auf Rückmeldung
13:00–13:45	Statusupdate für Chef	45 Min	2	Doppelt, war gestern schon Thema
15:00–15:30	Präsentation überarbeiten	30 Min	3	Keine einheitlichen Vorlagen → mehrfacher Aufwand



Wie viel Energie verlierst du pro Woche? Beispielhafte Energieauswertung

Du kannst die Energieverluste auch **quantitativ sichtbar machen**.

1. Du hast an 1 Tag 5 Tätigkeiten dokumentiert → max. Energie = $5 \times 5 = 25$ Punkte
2. Tatsächlich erreicht: 14 Punkte
3. Energieeffizienz dieses Tages = **56 %**

■ 44 % deiner verfügbaren Energie sind verloren gegangen – nicht, weil du *zu wenig leistest*, sondern weil du dich an Dingen **aufreibst**, die **nicht klar**, **nicht delegiert** oder **nicht systematisiert** sind.

👉 Wenn du als neue Führungskraft Reibungsverluste abbauen und deinen Kalender strategisch steuern willst:

Melde dich zur M-POWER5 Masterclass an – und erfahre, wie du Klarheit, Energie und Wirkungskraft aufbaust.