

5 HEBEL FÜR KLARE PROJEKTE



PATRIC EID


EidHub

EID-HUB PROJEKT-BERATUNG **VORSTELLUNG**



PATRIC EID **Business Coach & Trainer**

Ich bin Diplom-Informatiker (FH), ausgebildeter psychologischer Berater und Business Coach. Seit 2013 arbeite ich als selbstständiger Berater und Trainer mit Schwerpunkt Projektmanagement.

Patric Eid



DARUM GEHT ES

Du kennst das: Ein neues Projekt startet, die Ziele sind ambitioniert, die To-dos schnell formuliert. Und trotzdem gerät das Ganze ins Stocken. Meetings bringen keine Klarheit. Entscheidungen werden aufgeschoben. Einzelne wirken überlastet, andere unterfordert.

WAS IST PASSIERT?

Viele Projekte scheitern nicht an fehlender Kompetenz oder schlechter Technik – sondern daran, dass das Fundament fehlt:

- Klarheit über Rollen und Zuständigkeiten.
- Gemeinsames Verständnis von Werten und Motivation.
- Ein bewusster Umgang mit Energie.
- Eine Vision, die nicht nur auf PowerPoint gut klingt.
- Der Mut, Blockaden ehrlich anzusehen.

In diesem Mini-Workbook bekommst du fünf einfache, aber wirkungsvolle Hebel an die Hand. Jeder von ihnen hilft dir, Projekte klarer, menschlicher und wirksamer zu gestalten – egal, ob du selbst führst oder Teil eines Teams bist.

Du brauchst keine App, kein Tool und kein neues Framework.

Nur 5 x 10 Minuten Zeit, einen Stift – und die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.

Los geht's.

INHALT

DIE 5 HEBEL IM ÜBERBLICK

HEBEL 1

Klarer Standort – Wo stehe ich wirklich?

HEBEL 2

Wertebasierte Führung – Sinn statt To-do-Listen

HEBEL 3

Energie-Management – Was gibt dir Kraft?

HEBEL 4

Vision & Mini-Ziele – Vom großen Bild zur konkreten Handlung

HEBEL 5

Hindernisse sichtbar machen – Was dich wirklich bremst

BONUS

Von der Reflexion zur Umsetzung

DIE 5 HEBEL IM ÜBERBLICK

Bevor du in die Übungen einsteigst, bekommst du hier einen Überblick über die fünf zentralen Hebel, die dir helfen können, Projekte klarer und nachhaltiger zu steuern. Jeder Hebel steht für einen Aspekt, der in erfolgreichen Projekten oft übersehen wird – obwohl er entscheidend ist.

1. Klarer Standort

Nur wer weiß, wo er steht, kann gezielt losgehen. Mit dieser Übung schaffst du einen Überblick über deine aktuellen Rollen, Belastungen und Möglichkeiten zur Entlastung.

2. Wertebasierte Führung

Menschen folgen nicht nur Zielen, sondern Werten. Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, kannst du dein Projekt so steuern, dass du es mit innerer Überzeugung trägst.

3. Energie-Management

Energie ist die Grundlage für jede Veränderung. In dieser Übung lernst du, deine Kraftquellen zu erkennen und Energieräuber zu reduzieren.

4. Vision & Mini-Ziele

Große Ideen brauchen konkrete Schritte. Dieser Hebel hilft dir, aus einem inspirierenden Zukunftsbild erste realistische Mini-Ziele abzuleiten.

5. Hindernisse sichtbar machen

Menschen folgen nicht nur Zielen, sondern Werten. Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, kannst du dein Projekt so steuern, dass du es mit innerer Überzeugung trägst.

KLARER STANDORT

Wo stehe ich wirklich?

Viele Projekte starten mit einem Ziel aber ohne einen klaren Startpunkt. Rollen, Aufgaben, Erwartungen: Vieles ist im Team unklar oder unausgesprochen. Einzelne übernehmen zu viel, weil sie „funktionieren müssen“. Andere fühlen sich überflüssig, weil sie nicht wissen, wo ihr Beitrag gefragt ist.



Gerade am Anfang eines Projekts oder inmitten des Alltags lohnt es sich, einmal bewusst innezuhalten:

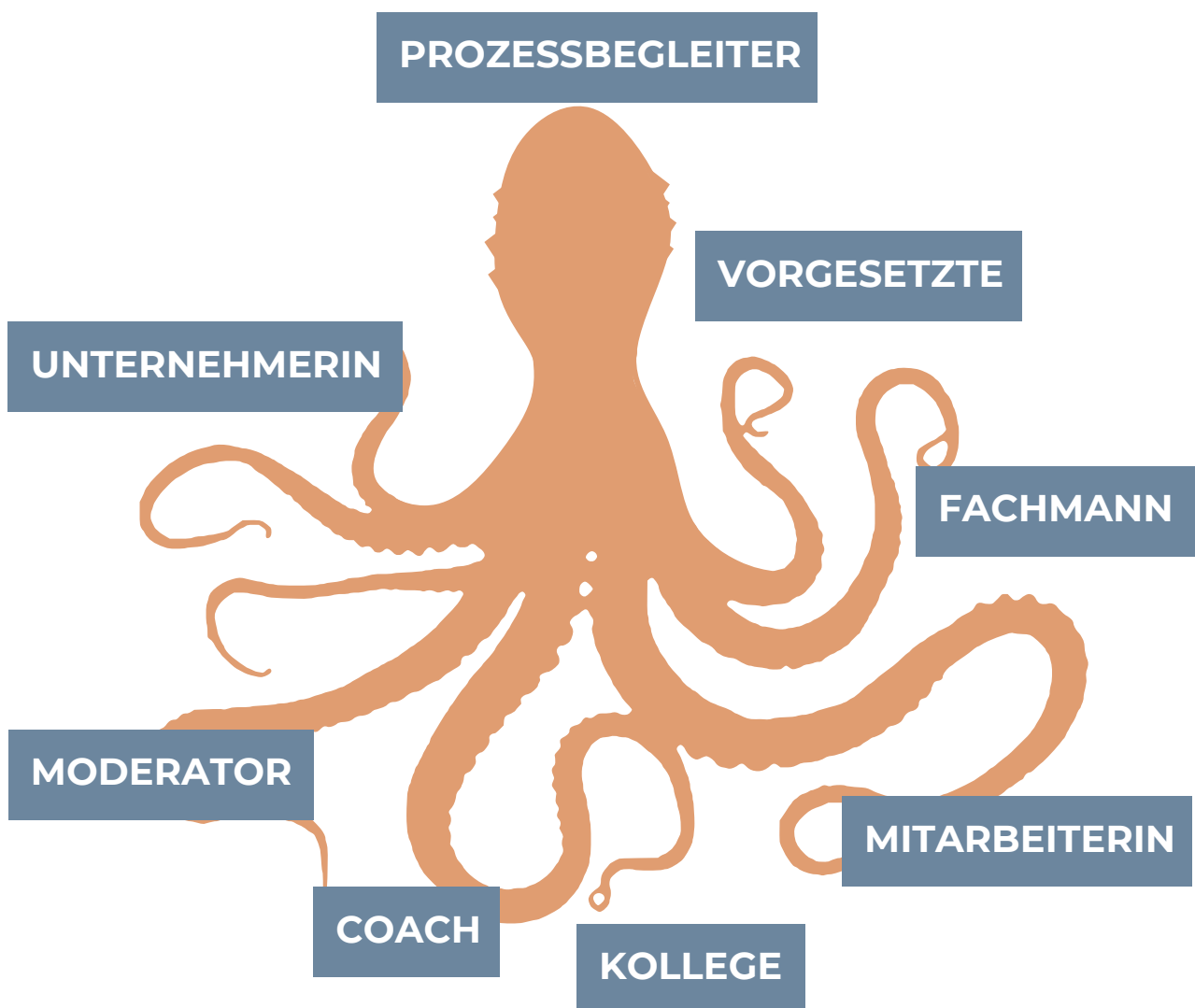
Welche Rollen fülle ich aktuell aus? Welche davon fordern mich besonders? Und wo könnte ich mich entlasten?

Du füllst jeden Tag viele Rollen aus. Manche sind sichtbar, manche erledigst du nebenbei. Doch Überlastung schleicht sich oft genau dort ein, wo niemand sie sieht.

Mit diesem Hebel schaffst du eine realistische Bestandsaufnahme deines Projektalltags. Du machst sichtbar, was dich fordert – und erkennst, wo erste Schritte zur Entlastung möglich sind.

8 ROLLEN EINER FÜHRUNGSKRAFT

Wie die Krake agiert eine moderne Führungskraft in einem komplexen Umfeld, oft unsichtbar und gleichzeitig hochwirksam. Die Kunst liegt darin, die acht Rollen flexibel und situationsgerecht zu balancieren – mit Klarheit, Struktur und Empathie.



ÜBUNG 1

Diese Übung hilft dir, deinen tatsächlichen „Rollen-Rucksack“ zu prüfen und erste Entlastungen zu finden.

So geht's

1.

Liste alle Rollen auf, die du aktuell beruflich und privat ausfüllst.

Denk dabei auch an „unsichtbare“ Rollen wie: Team-Mediatorin, Konfliktlöser, Motivatorin, Prozesshüter etc.

2.

Bewerte jede Rolle auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = fühlt sich leicht und gut an

5 = ist aktuell sehr belastend oder überfordernd

3.

Reflektiere für deine belastendsten Rollen (4 oder 5):

Was genau daran fordert dich gerade?

Welche Unterstützung wäre denkbar?

Was kannst du verändern, delegieren oder anders organisieren?

ROLLEN



Rolle

Belastung
(1-5)

Was würde mir
hier helfen?

ROLLEN



Welche Rolle überrascht dich am meisten in der Liste?

- Wo übernimmst du mehr, als offiziell dein Job wäre?
- Gibt es Aufgaben, bei denen du Verantwortung trägst, die du nie offiziell übernommen hast?

Dein nächster Schritt

Kreise eine Rolle in der Tabelle ein, bei der du kurzfristig etwas verändern möchtest.

Formuliere eine erste konkrete Maßnahme – klein, machbar, wirksam.

Beispiel: „Ich spreche im nächsten Teammeeting an, dass ich nicht dauerhaft das Projekt-Reporting übernehmen kann und schlage eine Rotationslösung vor.“



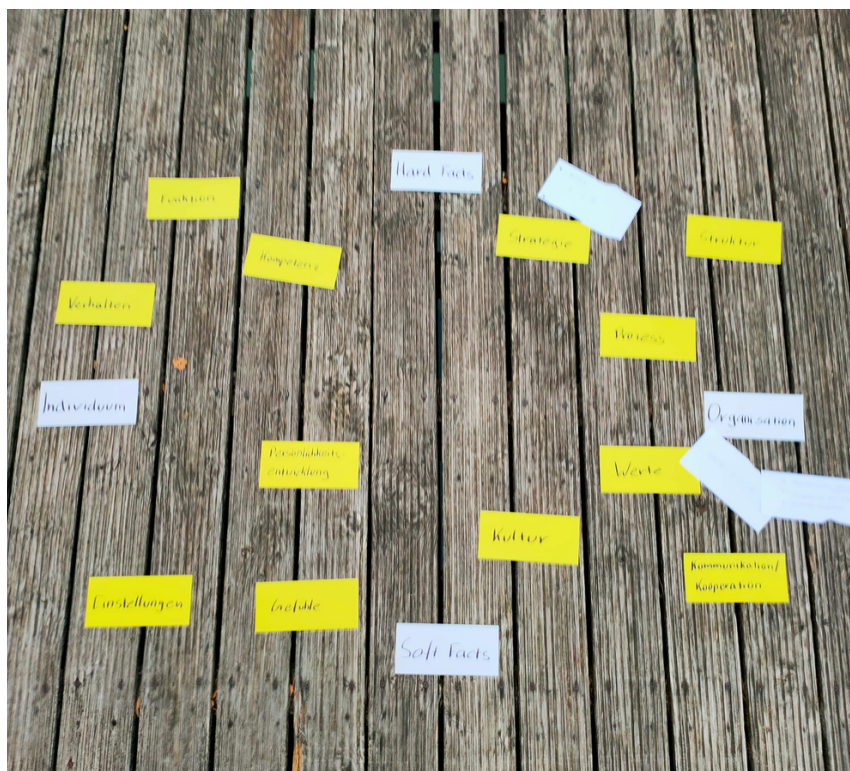
WERTEBASIERTE FÜHRUNG

Viele Projektpläne klingen auf dem Papier sinnvoll, aber fühlen sich im Alltag leer an. Denn zwischen Deadlines, Tickets und Statusmeetings geht oft verloren, wofür wir das eigentlich machen.

Wer seine eigenen Werte nicht kennt, arbeitet vielleicht effizient, **aber nicht erfüllend**.

Wertebasierte Führung bedeutet, Entscheidungen nicht nur aus Vernunft, sondern aus Überzeugung zu treffen. Du führst dann nicht nur Aufgaben, **sondern Menschen, inklusive dir selbst**.

Wenn du weißt, was dir wichtig ist, kannst du besser abgrenzen, motivierter priorisieren und Projekte so gestalten, dass sie sich richtig anfühlen, auch wenn sie fordernd sind.



ÜBUNG 2

Diese Übung bringt dich mit deinen inneren Antriebskräften in Kontakt. Sie zeigt dir, welche Werte dein Denken und Handeln prägen und wo sie vielleicht im Alltag untergehen.

Du kannst sie allein machen oder gemeinsam mit deinem Team.

Gerade in Projekt-Kickoffs oder Retrospektiven liefert sie überraschende Erkenntnisse.

1.

Wähle spontan drei Werte, die dir besonders wichtig sind.

Beispiele: Vertrauen, Klarheit, Verantwortung, Offenheit, Freiheit, Sicherheit, Kreativität, Struktur, Integrität.

2.

Schreibe zu jedem Wert auf, was er dir im Alltag bedeutet und wie er dir hilft wichtige Entscheidungen zu treffen

3.

Formuliere eine konkrete Aktion, mit der du einen dieser Werte in den nächsten sieben Tagen bewusst lebst.

DIE EIGENEN WERTE

1.

Was sind deine Top 3 persönlichen Werte? Was ist dir wichtig?

01 _____

02 _____

03 _____

2.

Was bedeuten dir diese Werte im Alltag? Und wie können sie dir dabei helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen?



3.

Wie werde ich diese Werte im Alltag leben?



ENERGIE-MANAGEMENT

Projekte scheitern selten an der Planung – oft aber an der Erschöpfung. Egal wie gut dein Zeitmanagement ist: Wenn dir die Kraft fehlt, wird selbst das Beste zur Belastung.

Energie ist mehr als Schlaf und Kaffee. Sie entsteht auch durch sinnvolle Aufgaben, unterstützende Beziehungen, kreative Pausen und bewussten Umgang mit deinen Ressourcen.

Mit dieser Übung bekommst du einen Überblick:

Was nährt dich? Was zehrt an dir? Und wo kannst du ganz konkret gegensteuern?

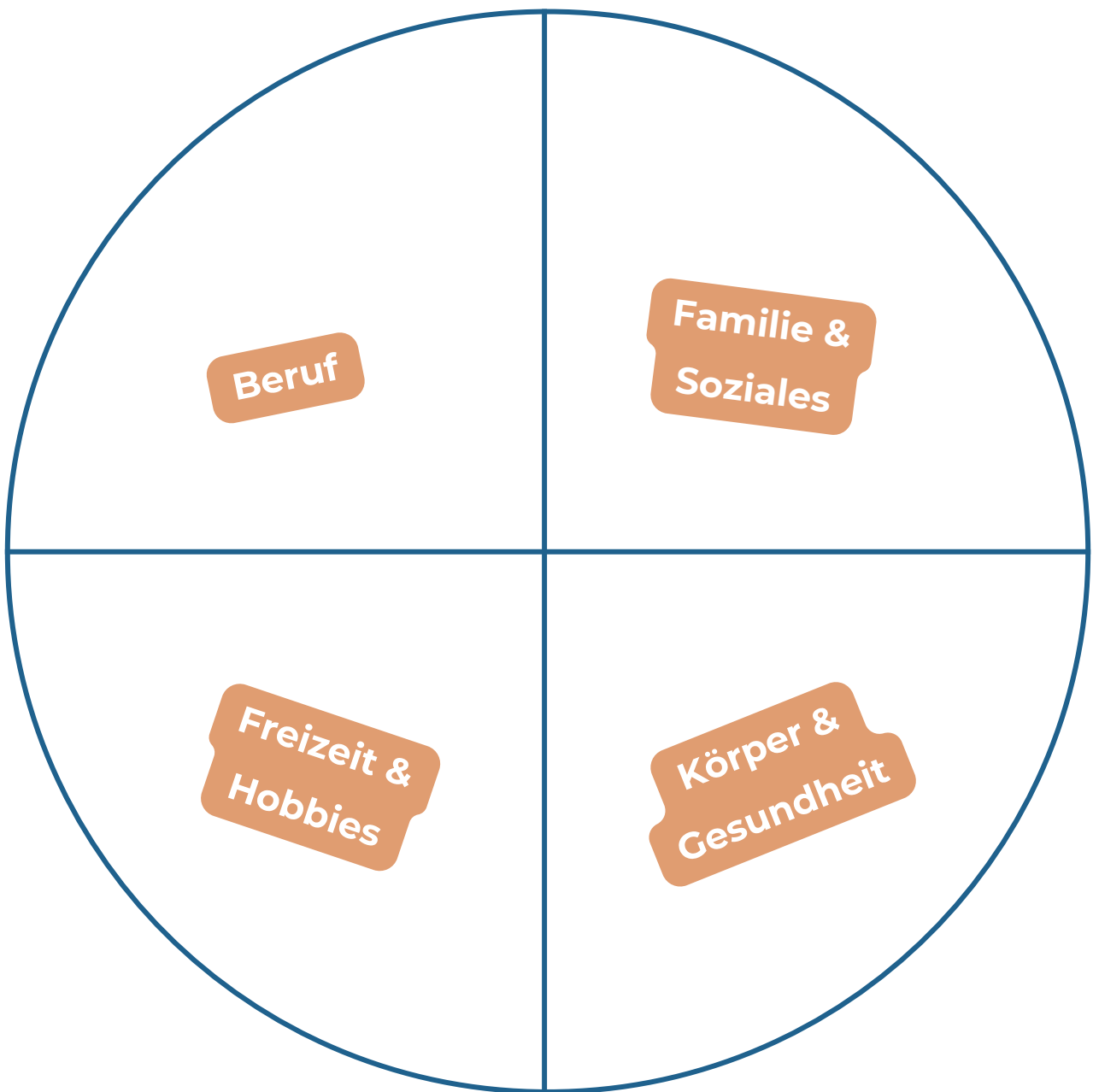
Der Energiekompass hilft dir, deine persönlichen Energiequellen und Energieräuber sichtbar zu machen – und daraus erste Schritte für mehr Balance abzuleiten.



ÜBUNG 3

Schreibe in jedes Feld: **Was gibt mir Energie? Was raubt mir Energie?**

Markiere deine Einträge farbig, zum Beispiel grün für Quelle, rot für Räuber.



ÜBUNG 3

Reflektiere:

- Wo ist mein Energiehaushalt aktuell im Gleichgewicht?
- In welchem Bereich spüre ich ein deutliches Ungleichgewicht?
- Was könnte ich dort konkret verändern – sofort oder mittelfristig?
- Wo kann ich eine kleine neue Energiequelle stärken
- Welcher Energieräuber lässt sich vielleicht nicht ganz beseitigen, aber besser begrenzen?



Die folgenden Achtsamkeitsübungen können dir bei der Reflektion helfen:

ACHTSAMKEIT

Du bist für dich verantwortlich

Fokussierung

Stressfaktoren identifizieren

Was tut deinem Körper gut?

Erholungspausen einplanen

5 Achtsamkeitsübungen:

- 1 Stilles Sitzen und bewusst atmen.
- 2 Gehmeditation und Kopf frei bekommen.
- 3 Objekte wahrnehmen und erkunden.
- 4 Fehler akzeptieren und verzeihen.
- 5 Wochenrückblick und Selbstreflexion.

VISION & MINI-ZIELE

Viele Projekte beginnen mit einem Ziel, aber verlieren unterwegs ihren Fokus. Der Alltag drängt sich vor, Entscheidungen werden reaktiv getroffen, das große Ganze verschwimmt.

Eine klare Vision gibt dir Orientierung. Sie ist kein Meilenstein, sondern ein innerer Kompass. Mini-Ziele machen daraus konkrete, machbare Schritte – damit du nicht nur träumst, sondern ins Tun kommst.

Wer weiß, wohin er will, kann sich auch in komplexen Zeiten sicher entscheiden.



ÜBUNG 4

Stell dir vor, dein Projekt ist in sechs Monaten ein voller Erfolg.

- Wie sieht dein Arbeitsalltag dann aus?
- Was hat sich verändert – bei dir, im Team, im Ergebnis?

Formuliere dein Bild in ein bis zwei Sätzen.

Lass dich von inneren Bildern leiten, nicht von KPIs.

Leite daraus ein realistisches Mini-Ziel ab, das du in den nächsten sieben Tagen umsetzen kannst.

Nutze die SMART-Formel:

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv (oder erreichbar)
- Realistisch
- Terminiert

1. Wie sieht mein idealer Alltag in 6 Monaten aus?



ZIELE

2. Meine Vision in einem Satz



3. Mein SMARTes Mini-Ziel:



HINDERNISSE SICHTBAR MACHEN

Es ist nicht immer der Termindruck, der uns lähmt. Nicht der fehlende Plan. Nicht das neue Tool.

Oft sind es ganz andere Dinge, die unsere Projekte ins Stocken bringen: innere Zweifel, unausgesprochene Ängste oder ungelöste Konflikte.

Wir schieben Entscheidungen auf, zögern bei neuen Ideen oder halten an Aufgaben fest, die uns eigentlich nicht gut tun.

Dieser Hebel hilft dir, diese Blockaden bewusst wahrzunehmen. Du wirst überrascht sein, wie viel sich verändert, wenn du den Dingen einen Namen gibst – und ein Bild.

Diese Übung ist ungewöhnlich und genau deshalb so wirkungsvoll.

Sie bringt das auf den Punkt, was du vielleicht schon lange spürst, aber nicht greifbar machen konntest.



ÜBUNG 5

Denk an ein Ziel oder Vorhaben, das du aufschiebst.

Vielleicht hast du es schon mehrfach notiert, aber noch nie gestartet.

Höre in dich hinein:

Was hält dich zurück?

Welcher Gedanke taucht auf, sobald du losgehen willst?

Beispiele:

- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich bin noch nicht gut genug.“
- „Das klappt bei anderen, aber nicht bei mir.“

Gib diesem Gedanken eine Gestalt:

Stell dir vor, in deinem inneren Wald lebt ein kleiner Waldgeist.

Ein Wesen, das auftaucht, wenn du dich auf etwas Neues einlassen willst.

Er meint es gut aber er flüstert dir Zweifel ins Ohr, wenn du mutig sein willst.

Beobachte diesen Waldgeist in deiner Vorstellung:

- *Wie sieht er aus?* (z. B. moosbedeckt, mit Pilzhut, flatternden Blättern)
- *Wie spricht er mit dir?* (z. B. wispernd, mahnend, übervorsichtig)
- *Was will er eigentlich beschützen?*

ÜBUNG 5

Zeichne ihn – ganz intuitiv.

Du musst kein Kunstwerk abliefern. Ein Strichmännchen mit Farnbart reicht völlig.

Gib deinem Waldgeist einen Namen.

Zum Beispiel:

- „Zweifel-Zwerg“
- „Moos-Murmeler“
- „Herr Immer-noch-nicht-gut-genug“

Führe einen inneren Dialog.

- Was sagt dein Waldgeist heute zu dir?
- Was antwortest du – aus deiner klaren, erwachsenen Perspektive?

MEIN WALDGEIST

MEIN WALDGEIST

So heisst mein Waldgeist

Was sagt er zu mir?

Was antworte ich ihm?

Wie kann ich ihm zukünftig antworten?

BONUS: VON DER REFLEXION ZUR UMSETZUNG

Du hast fünf Hebel kennengelernt. Du hast reflektiert, geschrieben, vielleicht auch gezögert und trotzdem weitergelesen.

Doch all das bleibt Theorie, wenn du nicht ins Tun kommst.

Veränderung beginnt nicht mit dem perfekten Plan, sondern mit einem ehrlichen Schritt in eine neue Richtung.

Dieser Teil hilft dir dabei, aus deinen Gedanken konkrete Handlungen zu machen – **realistisch, machbar und wirkungsvoll.**

1. Schau dir deine fünf Hebel an.
2. Entscheide dich für einen Hebel, bei dem du sofort ins Handeln kommen willst.
3. Überlege: *Was ist dein erster, wirklich machbarer Schritt?*
4. Notiere, bis wann du ihn umsetzen willst.
5. Überlege: *Wer oder was kann dich dabei unterstützen?*

UMSETZUNG

Was mache ich?

Bis Wann?

Wer oder was hilft mir dabei?

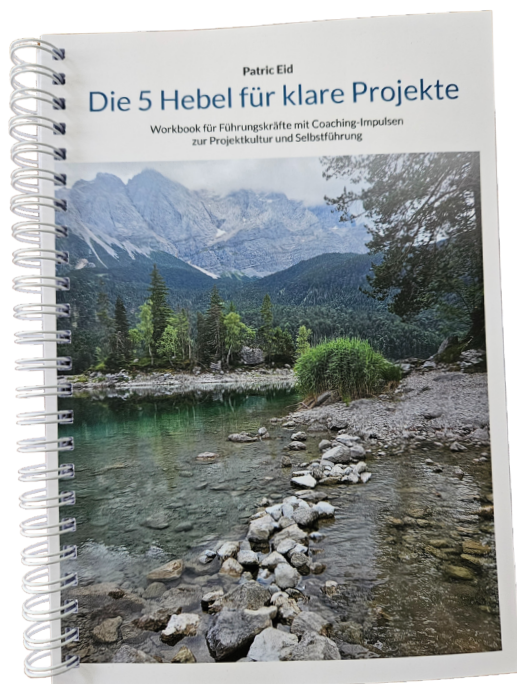
Worauf möchte ich dabei achten?

EMPFEHLUNG ZUR VERTIEFUNG

Hol dir das Workbook für Führungskräfte mit Coaching-Impulsen zur Projektkultur und Selbstführung.

- Mit Templates, Checklisten und Coaching-Impulsen
- Ideal für Führungskräfte, Coaches und Projektteams
- Ergänzt durch Podcast-Episoden und Bonusmaterial online

Dein Workbook für Führungskräfte. Mit Coaching-Fragen, Praxisbeispielen und Team-Impulsen. **Für alle, die Projekte nicht nur managen, sondern gestalten wollen.**



www.bod.de

MEHR VON EID-HUB ENTDECKEN

Du möchtest tiefer einsteigen? Auf eid-hub.de findest du:

- Coaching-Angebote für Führungskräfte und Projektleiter:innen.
- Impulsreiche Blogartikel rund um Klarheit, Struktur und Selbstführung.
- Kostenlose Ressourcen für deinen Projektalltag.
- Infos zum Workbook und Audiokurs "Klarheit. Struktur. Führung."

Jetzt vorbeischaun:

www.eid-hub.de

VIELEN DANK!

Du hast das Workbook der Projektmanagement Hebel
erfolgreich durchgearbeitet. Prima! :)

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an mich wenden unter
patric@eid-hub.de oder über LinkedIn.

Viele Grüße,
Patric

[EID-HUB.DE](https://eid-hub.de)

Rechtlicher Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung beim Autor Patric Eid eingeholt zu haben.

Haftungshinweis:

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen und Übungen sind jeweils ohne Garantie. Weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Der Autor kann nicht für Schäden zur Verantwortung gezogen werden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Übungen entstanden sind.