



ADRIAN URS SIDLER

# Tagebuch

Wo stehe ich heute?

Führen und entscheiden  
als Samurai Leader

[www.adrian-urs-sidler.ch](http://www.adrian-urs-sidler.ch)

Sosein Verlag

## Impressum

ADRIAN URS SIDLER, [welcome@adrian-urs-sidler.ch](mailto:welcome@adrian-urs-sidler.ch)

[www.adrian-urs-sidler.ch](http://www.adrian-urs-sidler.ch)

Sosein Verlag

Auflage: 5., überarbeitete Auflage 2014

ISBN 978-303861-018-2

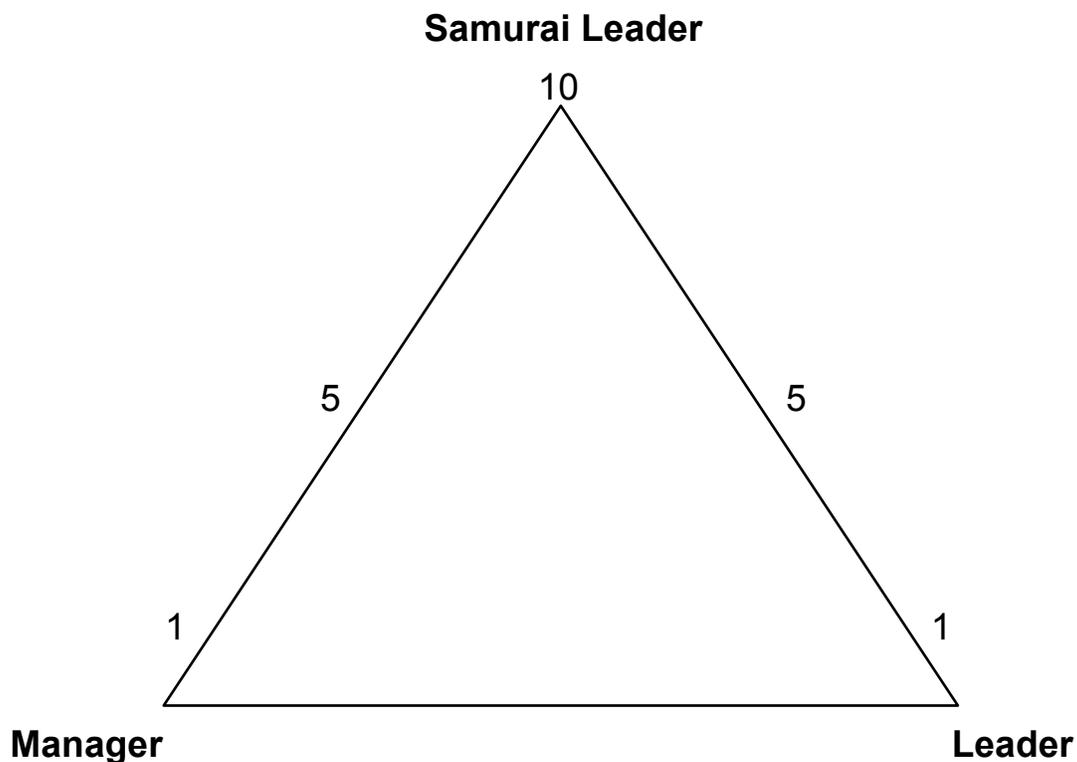
Copyright ©, ADRIAN URS SIDLER

Der nachfolgende Text ist in männlicher Form verfasst. Auf männlich-weibliche Doppelformen und Mehrzahlennungen wird aufgrund der besseren Lesbarkeit verzichtet.

# Samurai Leader

Die Herausforderungen an Führungspersönlichkeiten werden in unserer globalen und individualisierten Welt immer anspruchsvoller. Wenn du den Anspruch hast, authentisch zu führen, dich auf das wesentliche zu konzentrieren, mit Stress und Druck heilsam umzugehen sowie gelassen und kraftvoll auf alle Ereignisse im beruflichen wie im privaten Kontext zu reagieren, dann liefert das Modell des Führens im Samurai-Geist einen möglichen Ansatz.

Das Handeln eines japanischen Samurai-Kriegers ruhte auf einem festen Fundament von ethischen Grundwerten des Geistes vom hier-und-jetzt, der Furchtlosigkeit, der Gelassenheit, des Kriegergeistes, der Loyalität, des Ki bzw. Hara sowie der Weisheit und Intuition.



Der Manager ist sachorientiert und somit an Zielen und Resultaten orientiert. Der Leader ist menschenorientiert und fokussiert auf Beziehungen und Kommunikation. Ziel des Samurai Leaders ist die Vereinigung beider Teile.

Dazu ist Mut für die Umsetzung nötig. Aber Mut kommt nicht einfach, indem man sich dies wünscht – er folgt nur auf dem Erkennen des eigenen Bewusstseinsgrades, der eigenen inneren Erfahrung und der Selbstwahrnehmung. Dies führt zu gelassenem Führen – Führen des eigenen Selbst, zum Führen im Samurai-Geist. Sobald man sich selber kontrollieren und führen kann, ist man in der Lage, andere hocheffektiv zu führen. Und, wenn sie sich selber nicht führen, wird es jemand anders machen.

#### Ein wahrer Samurai-Leader

- Konzentriert sich auf das Wesentliche.
- Führt und lebt authentisch.
- Geht mit Stress und Druck heilsam um.
- Ist gelassen und kraftvoll.
- Ist bescheiden und redlich.
- Erkennt seine Potentiale und arbeitet daran – täglich und das ganze Leben lang.
- Übernimmt Verantwortung für sich und sein Umfeld.
- Ist mutig, ehrenwert, rechtschaffen und besitzt einen Kriegergeist.
- Ist Vorbild.
- Hat Kraft und Klarheit.
- Ist glücklich und zufrieden.

Will eine Führungskraft Fortschritte machen, so sollte er bereit sein, seine negativen Aspekte zu erkennen und sich mit Entschlossenheit und Energie mit ihnen beschäftigen. Das vorliegende Tagebuch erlaubt dir dich auf deinem persönlichen Lebensweg weiter zu entwickeln.

Adrian Urs Sidler

# Tagebuch

Reflexion bedeutet Spiegelung, Selbstreflexion bedeutet Selbst-Spiegelung. Durch Selbstreflexion lernst du dich selber, die Mitmenschen, das Unternehmen und die Umwelt besser kennen. Dadurch kannst du die Ziele und Aufgaben in deinem Leben besser realisieren.

## **Ziel**

Dank der Reflexion lernst du ein Ereignis des Tages als Beobachter zu reflektieren und:

1. dieses sach- und menschorientiert wahrzunehmen
2. sowie zu verstehen wo du stehst als Samurai Leader.

## **Zeitpunkt und Dauer**

Jeden Tag, am Abend während 30 Tagen

## **Vorgehen**

Reflektiere deinen Tag. Alltag.

Wähle ein Ereignis aus, welches für dich von Bedeutung war und beantworte im Tagebuch folgende drei Fragen:

1. Was war die Sache? (sachorientiert)
2. Was hat es mit mir gemacht? (menschorientiert)
3. Wo stehe ich heute? (Entwicklung vom Manager bzw. Leader zum Samurai Leader) Was hat sich auf der Skala verändert. Eintragen.

## **Dein Gewinn nach 30 Tagen**

Wenn du deinen Tag regelmässig reflektierst, wirst du fähig dich selber bewusster wahrzunehmen und loszulassen. Mit dem Tagebuch führen siehst du deine Veränderungen in kleinen Schritten.

*Lernt die Kunst zu schauen,  
die Kunst, die Dinge zu betrachten,  
die Schönheit der Blumen,  
der Bäume  
und das Licht des Himmels zu sehen.*

*Godwin Smaratne*

## TAGEBUCH - TAG 1: BEISPIEL

### **Was war die Sache?** (sachorientiert)

*Mein Input bei der Geschäftsleitung war zielorientiert  
mit klaren Resultaten: 6.*

### **Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

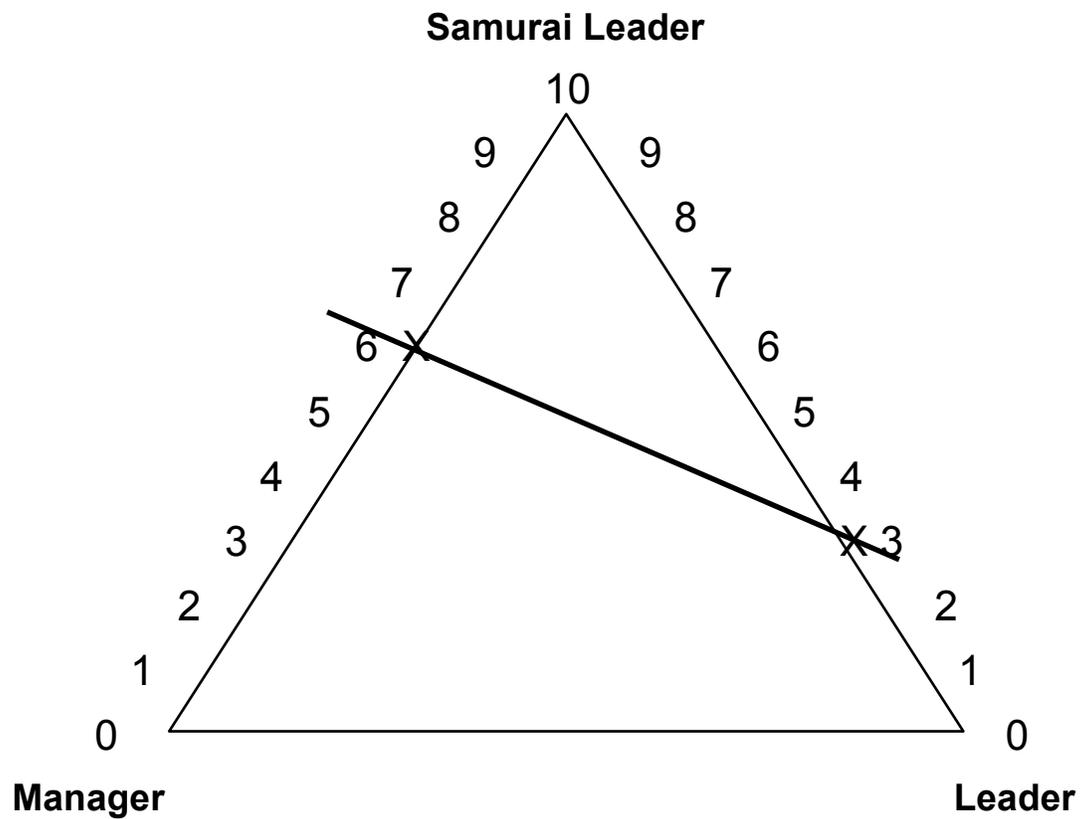
*Es fehlte mir an Emotionen, ich war kalt beim Vortragen  
und egozentrisch.: 3.*

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.

*Das Ungleichgewicht ist mir bewusst. Werde an der nächsten Sitzung Emotionen mit reinbringen und mich selber leben.*



## TAGEBUCH - TAG 2

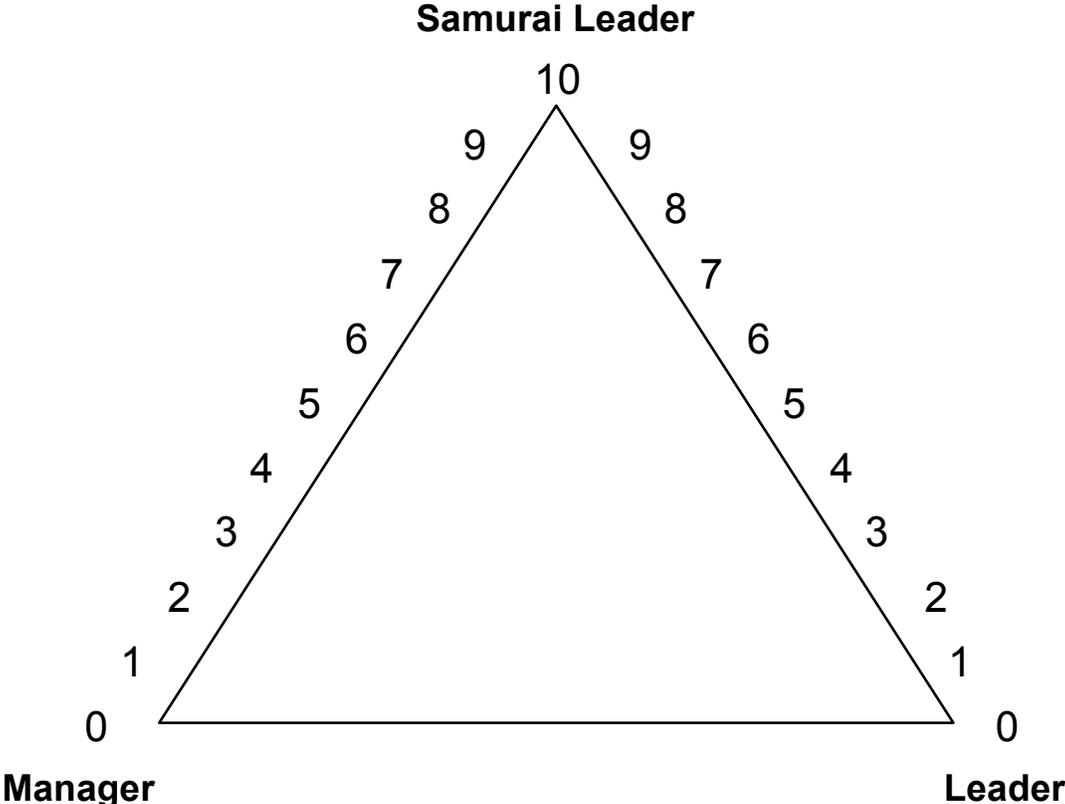
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 3

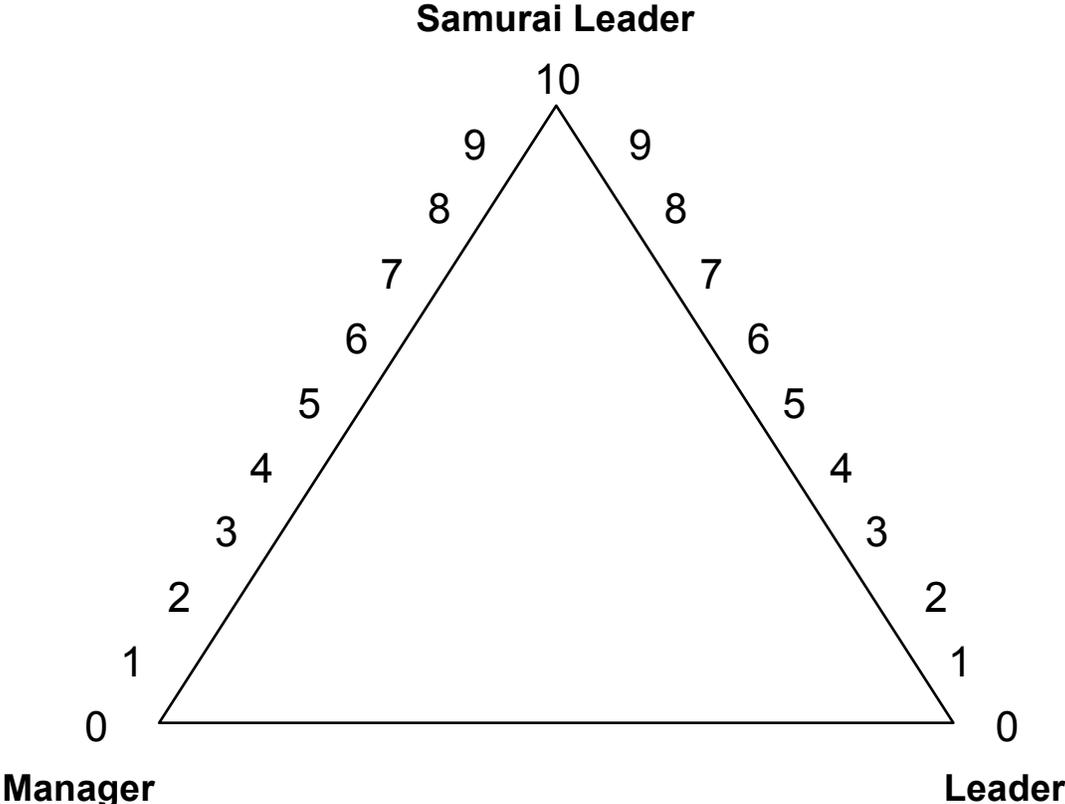
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 4

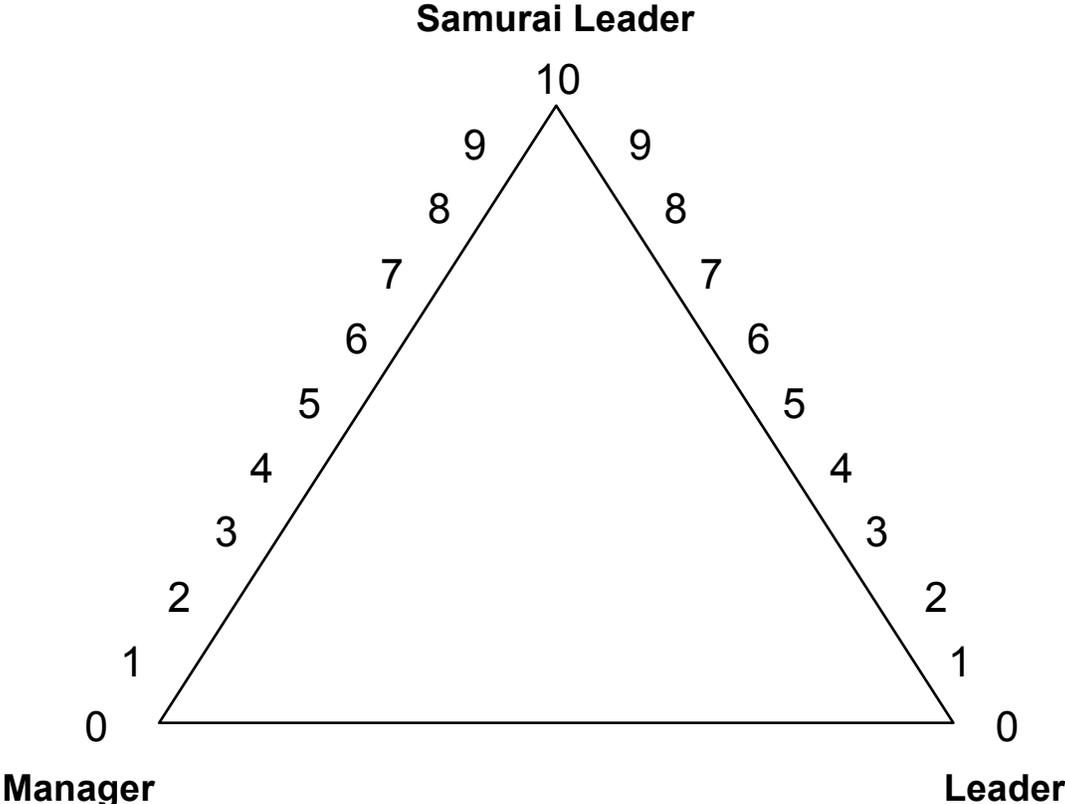
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 5

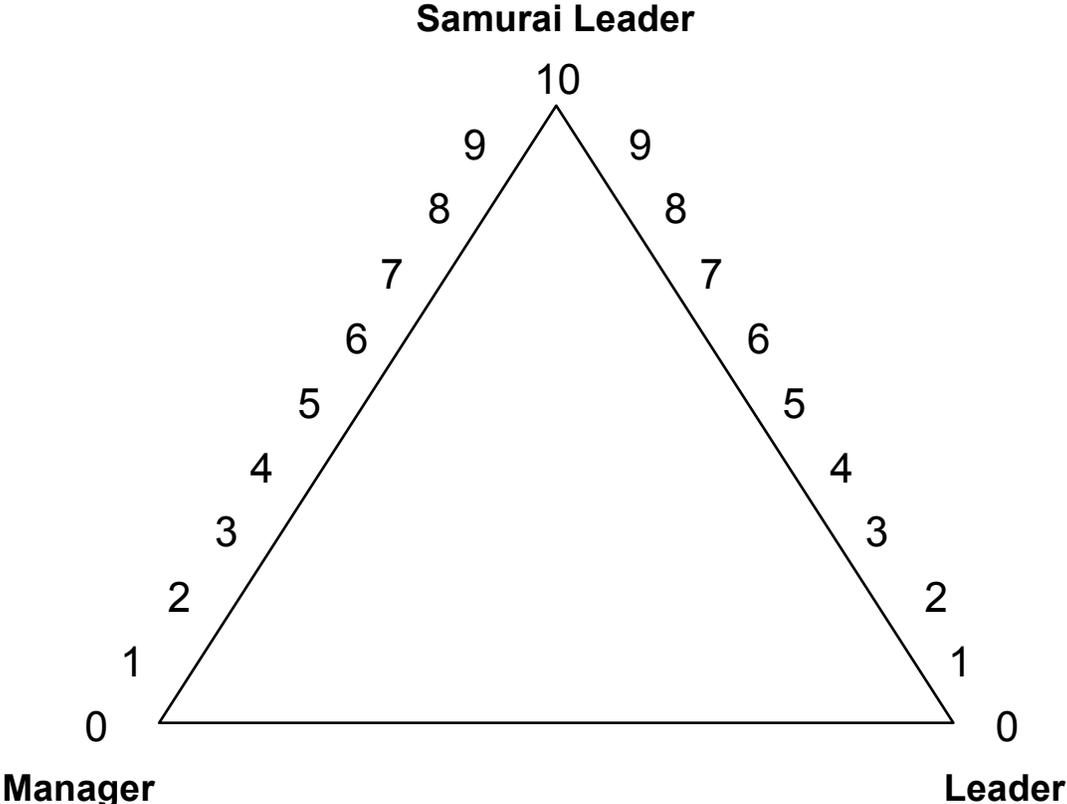
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 6

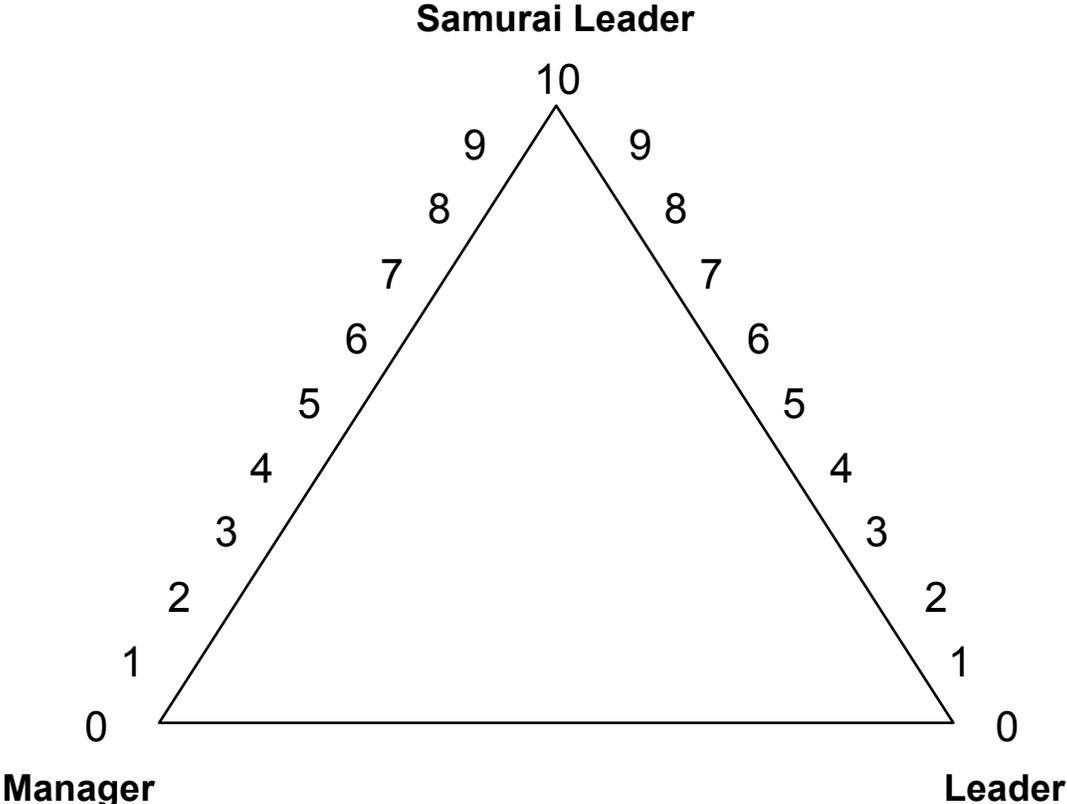
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 7

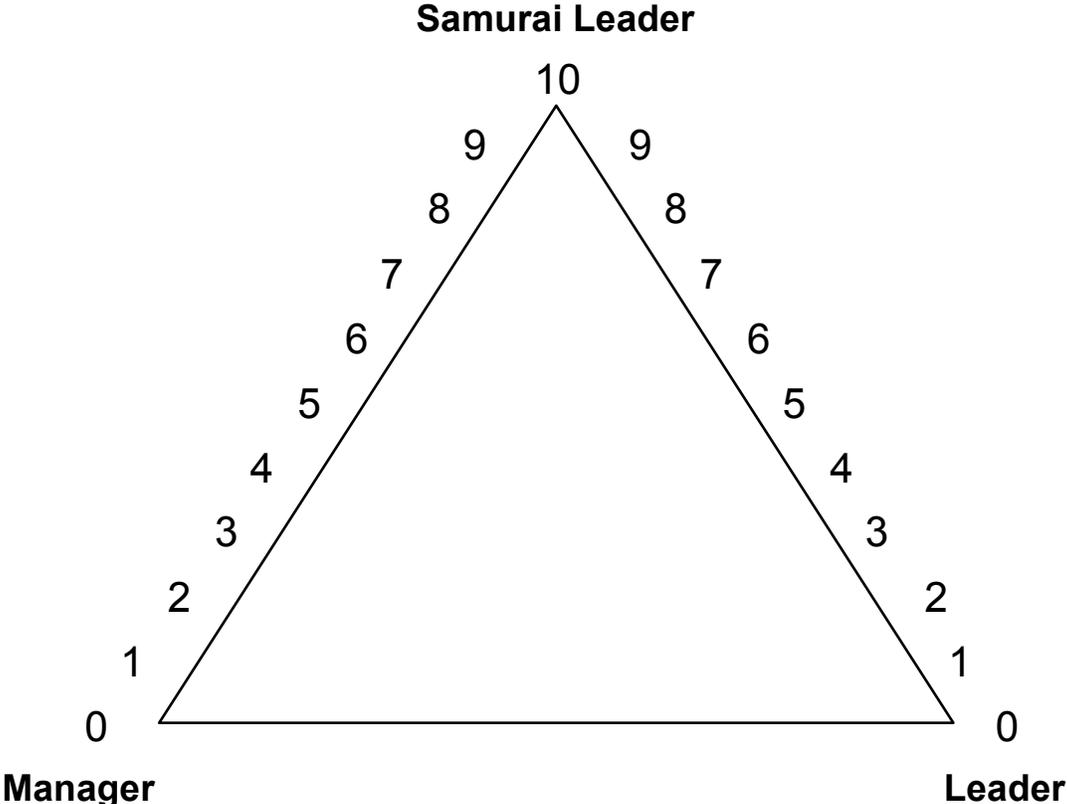
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 8

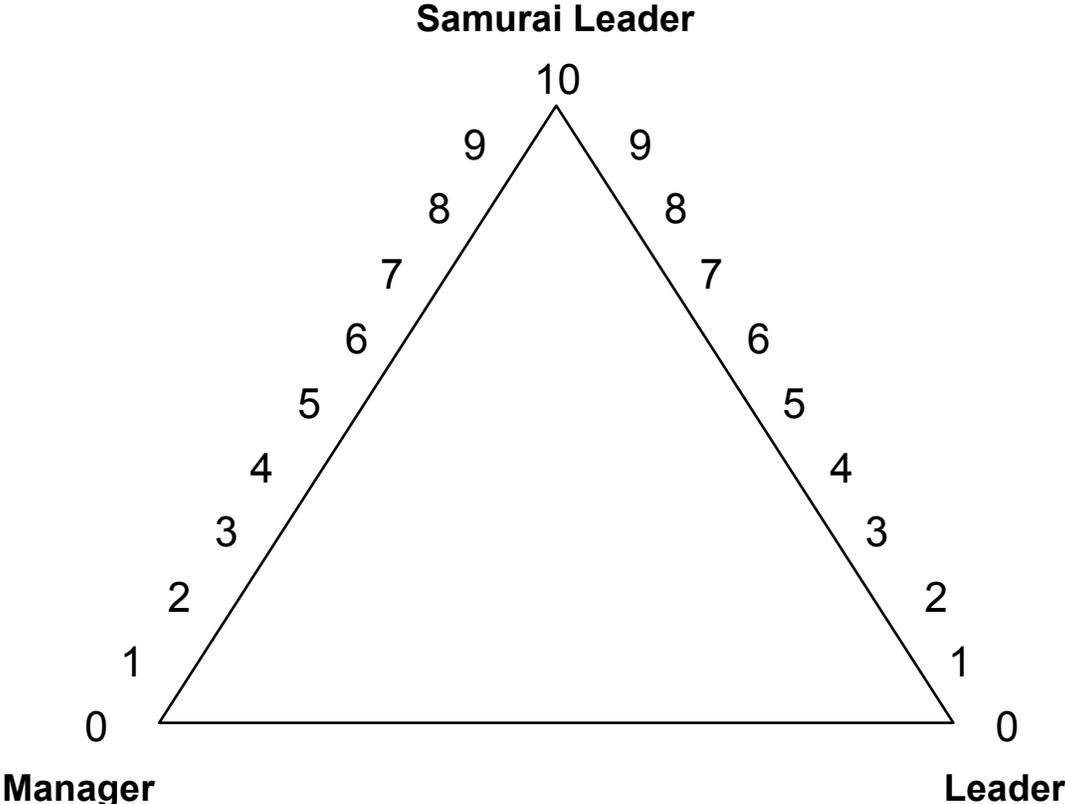
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 9

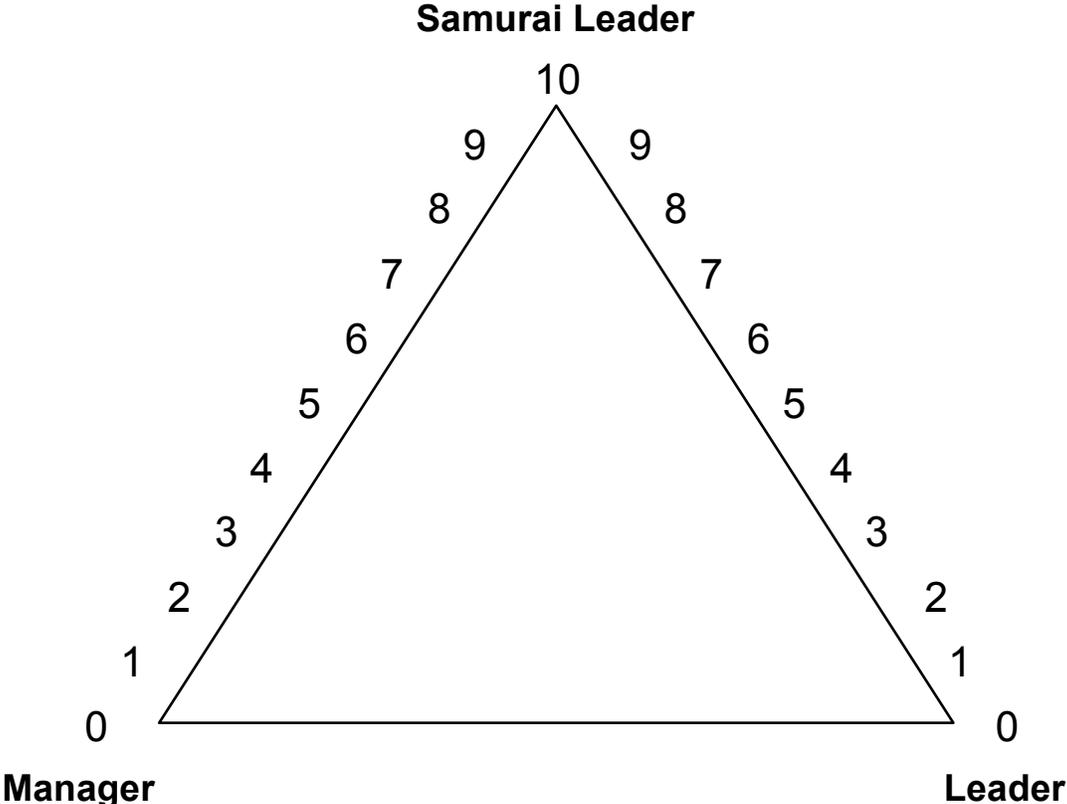
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 10

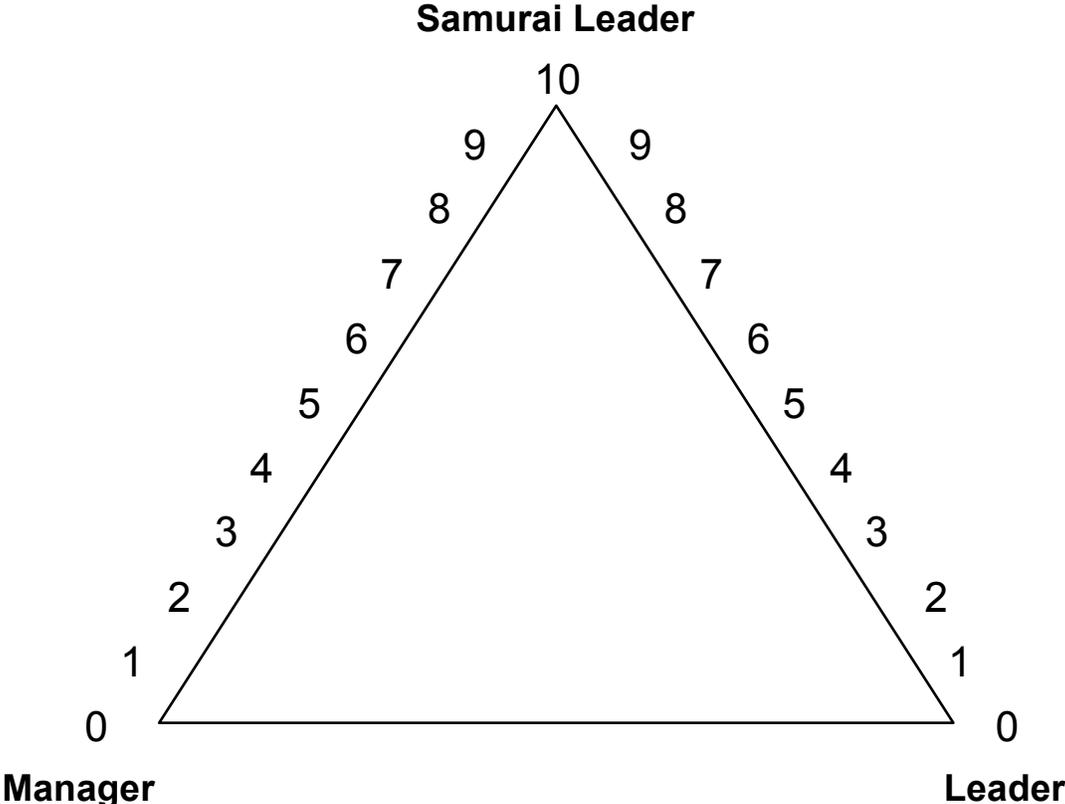
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



# TAGEBUCH - TAG 11

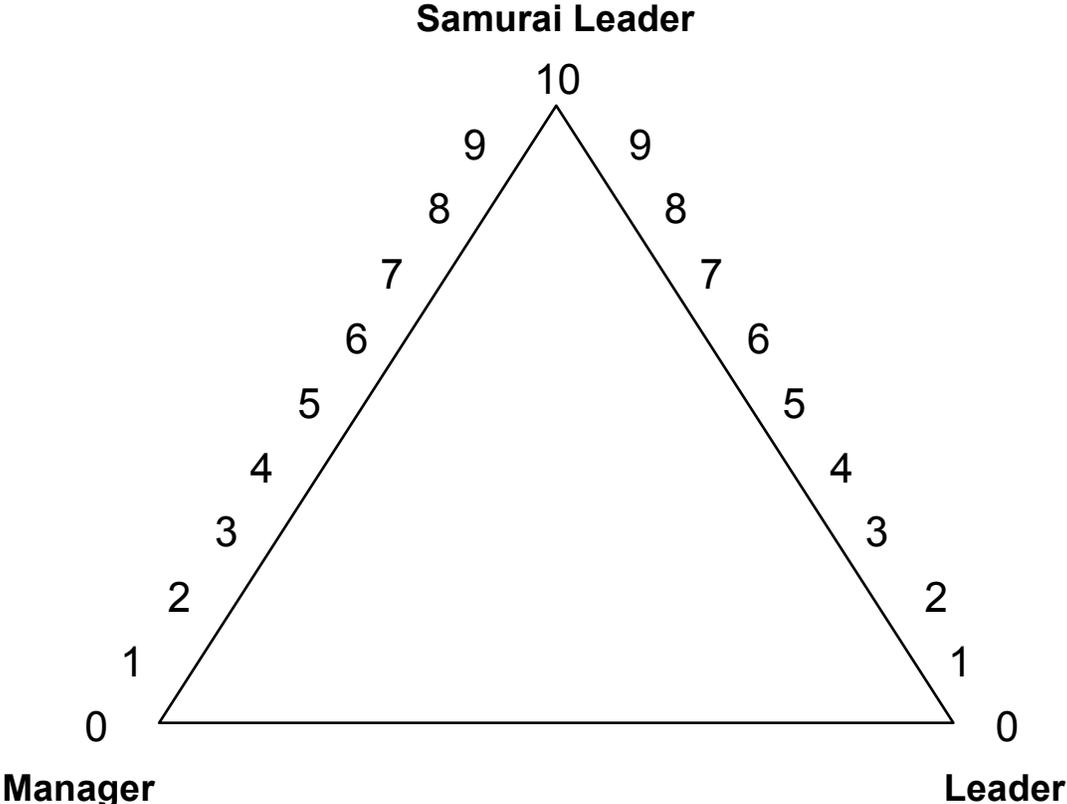
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 12

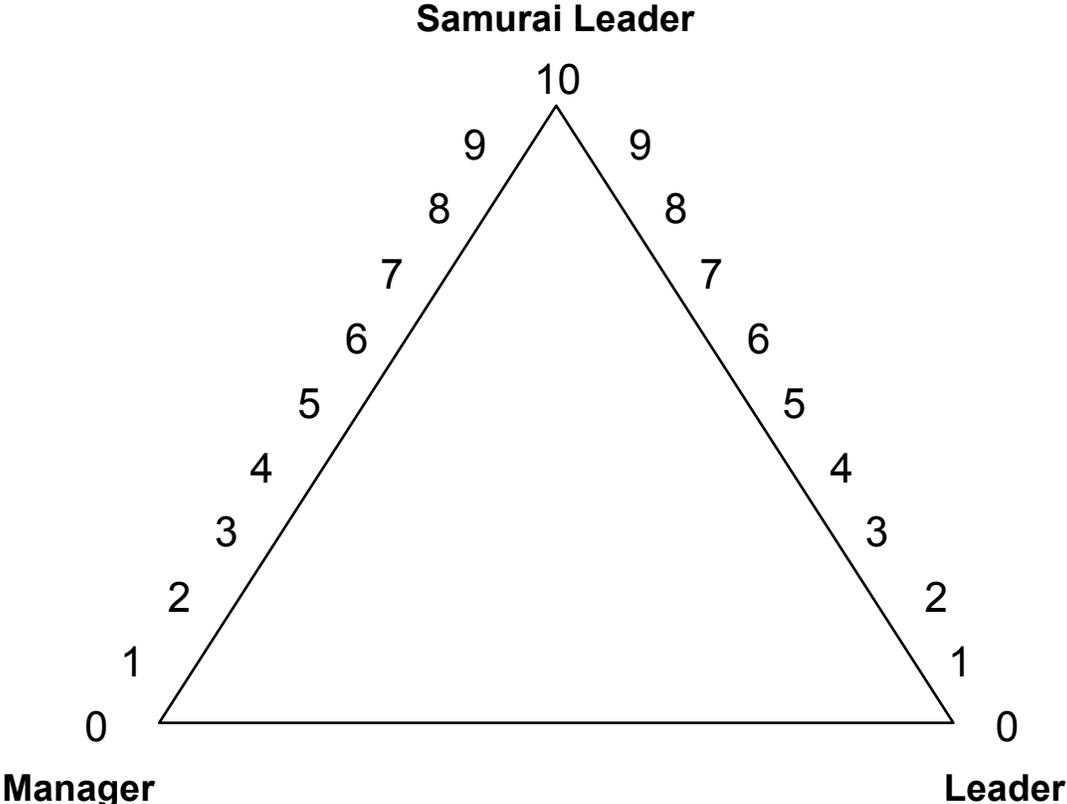
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 13

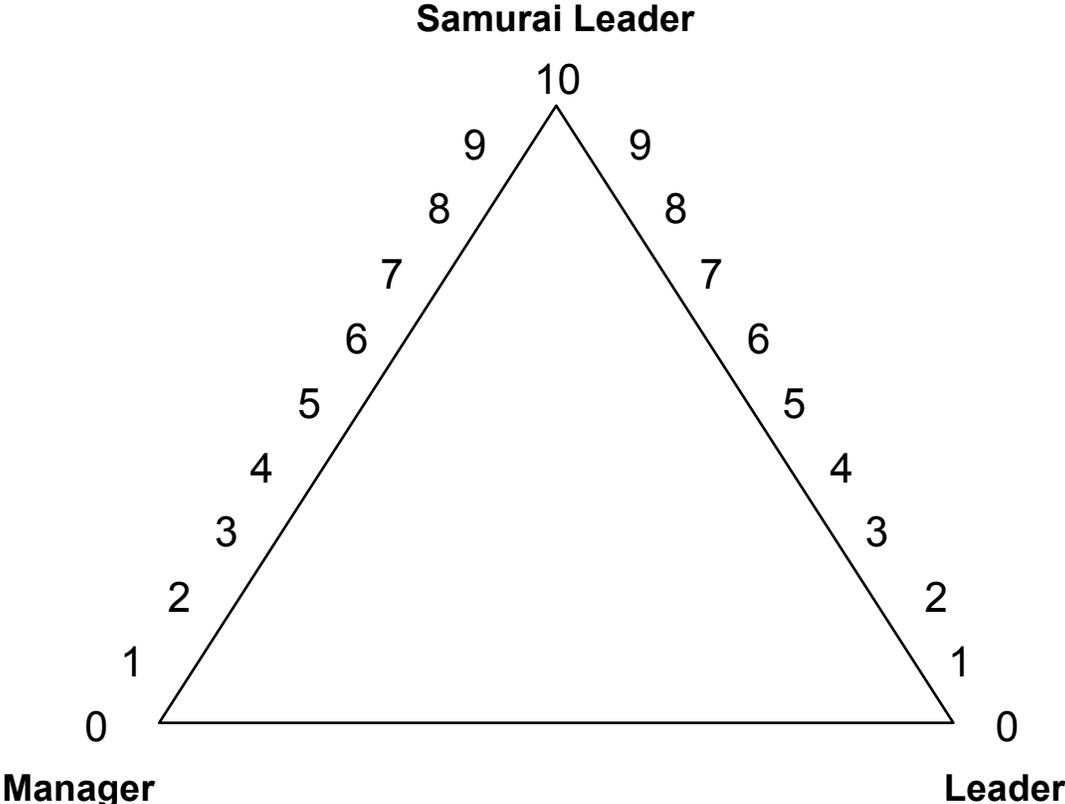
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 14

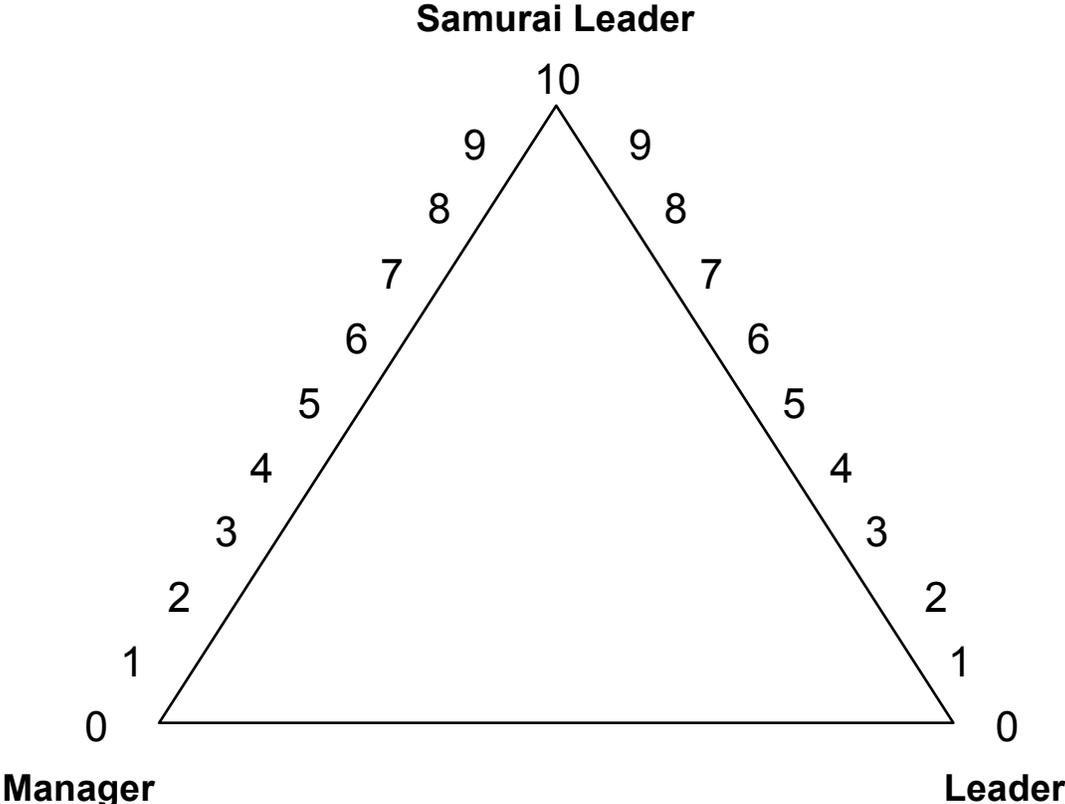
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



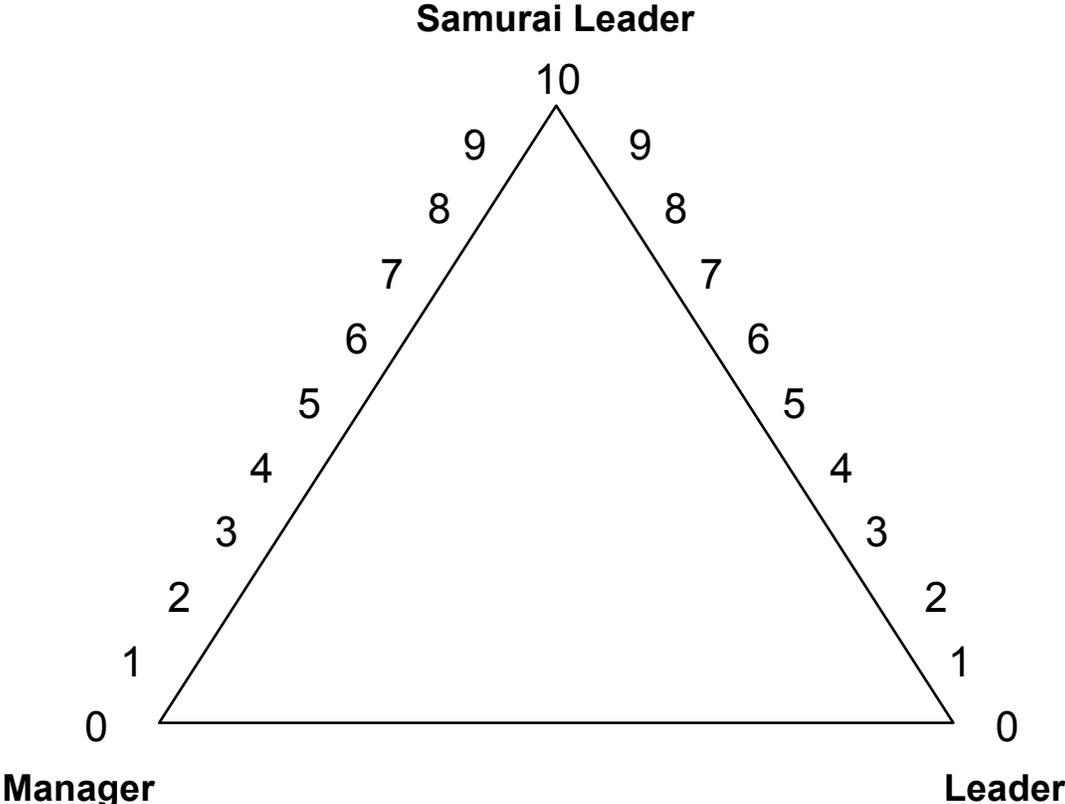
# **TAGEBUCH - TAG 15: Entwicklung**

**Wie habe ich mich in den letzten 14 Tagen entwickelt?**  
(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

**Konsequenzen Gewinn:**

**Konsequenzen Verlust:**

**Wo stehe ich heute, im Vergleich vor 14 Tagen?**  
(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)  
Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 16

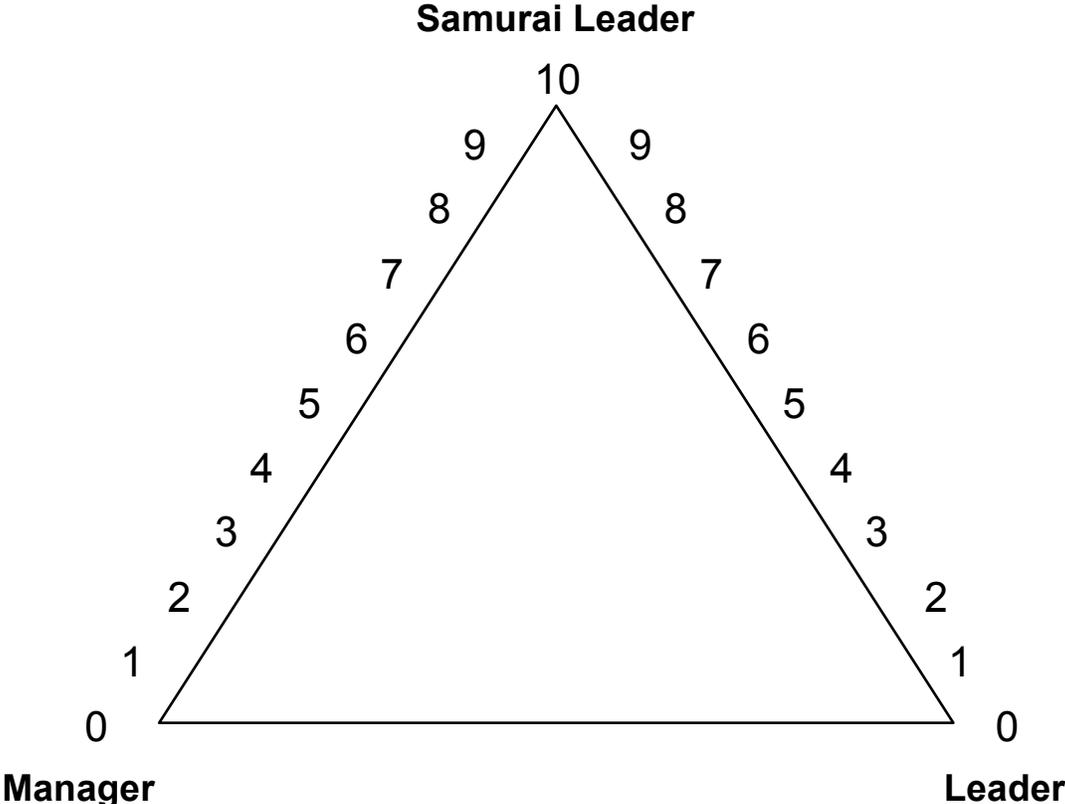
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 17

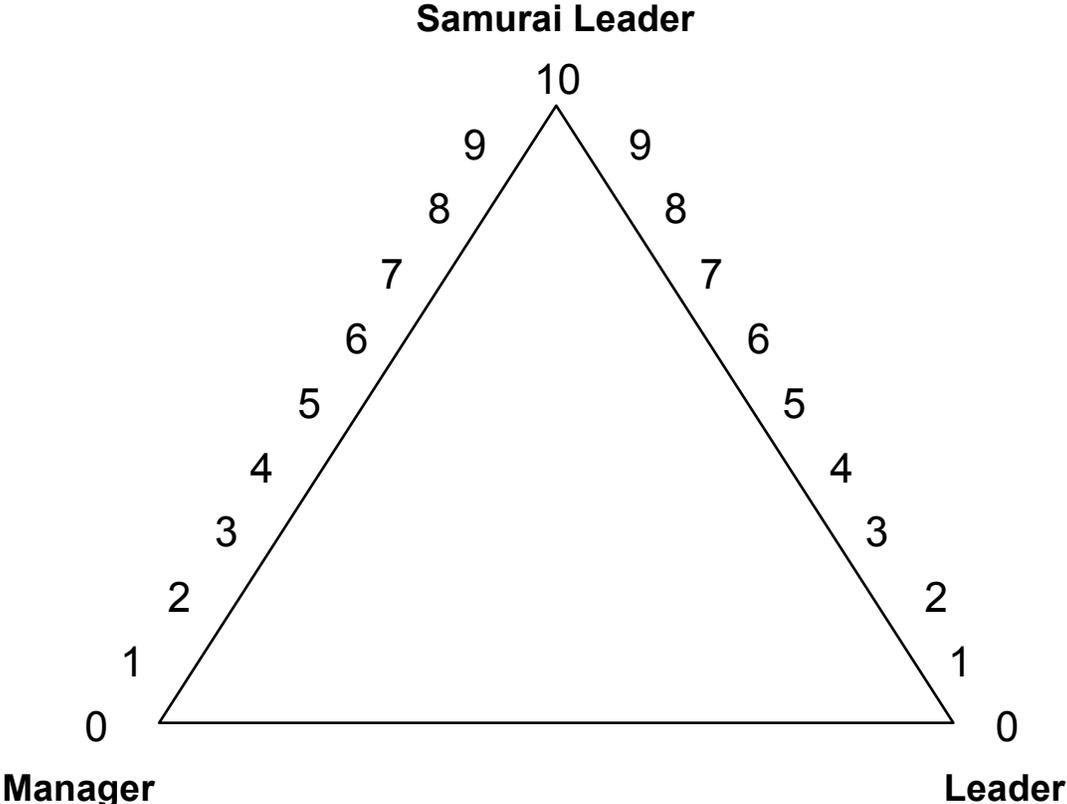
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 18

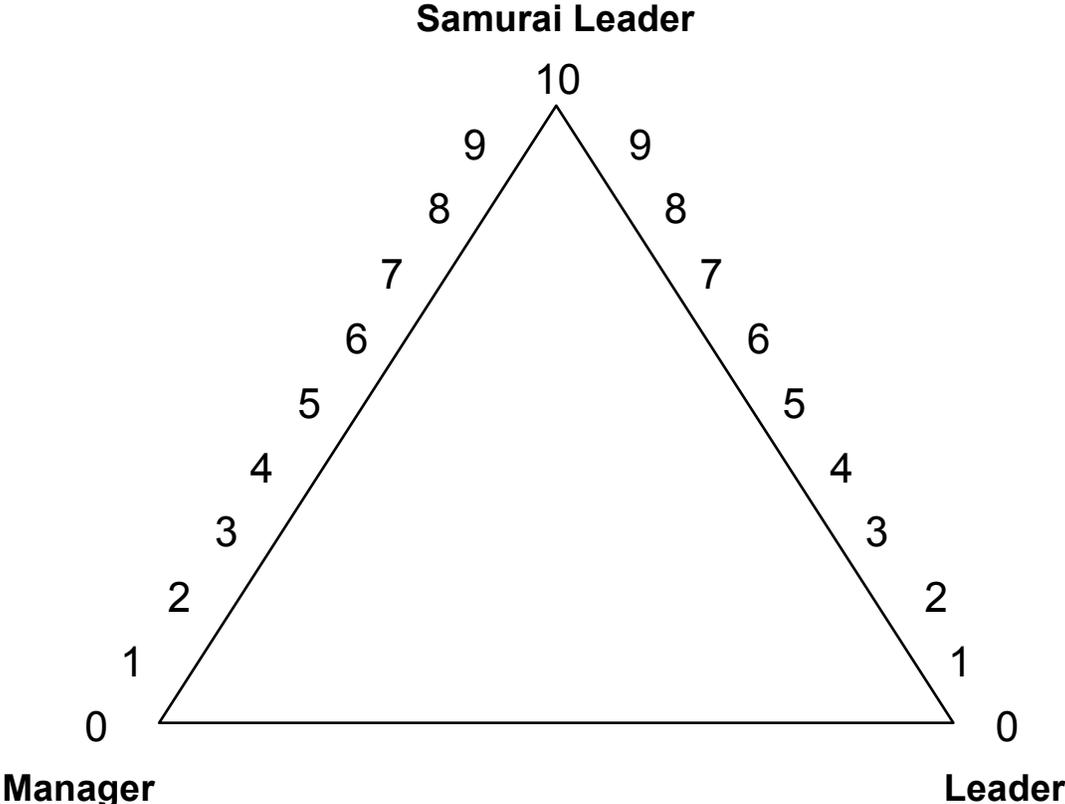
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 19

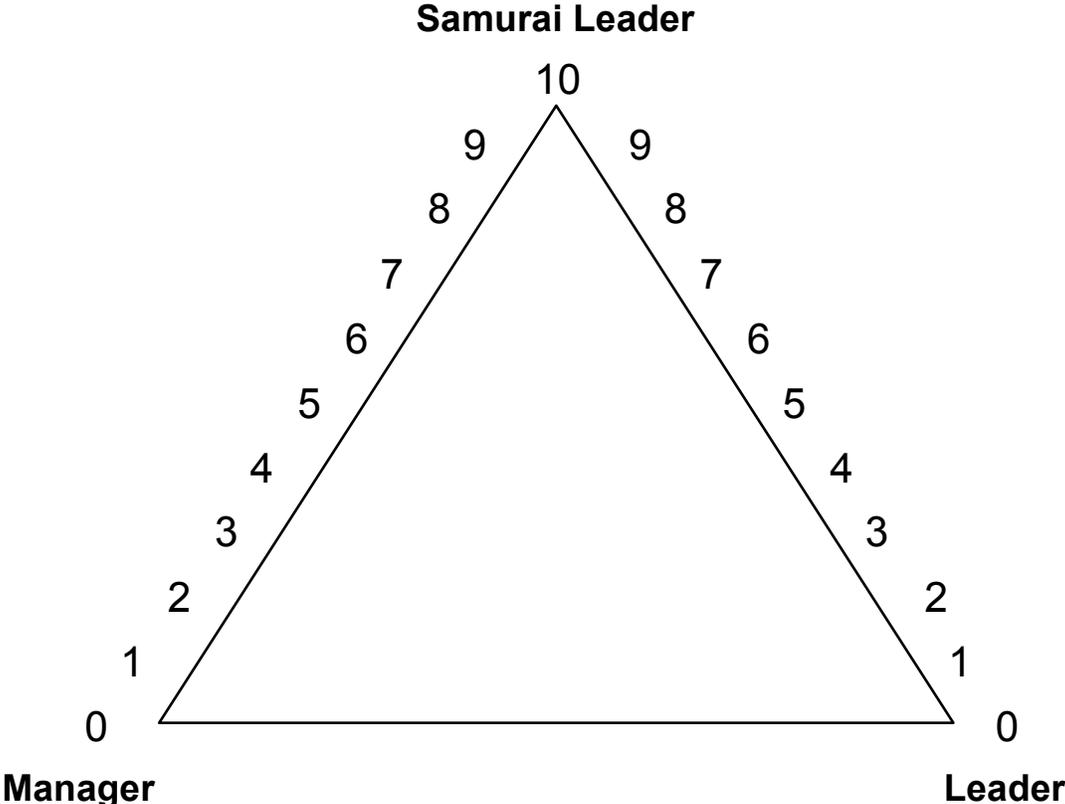
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 20

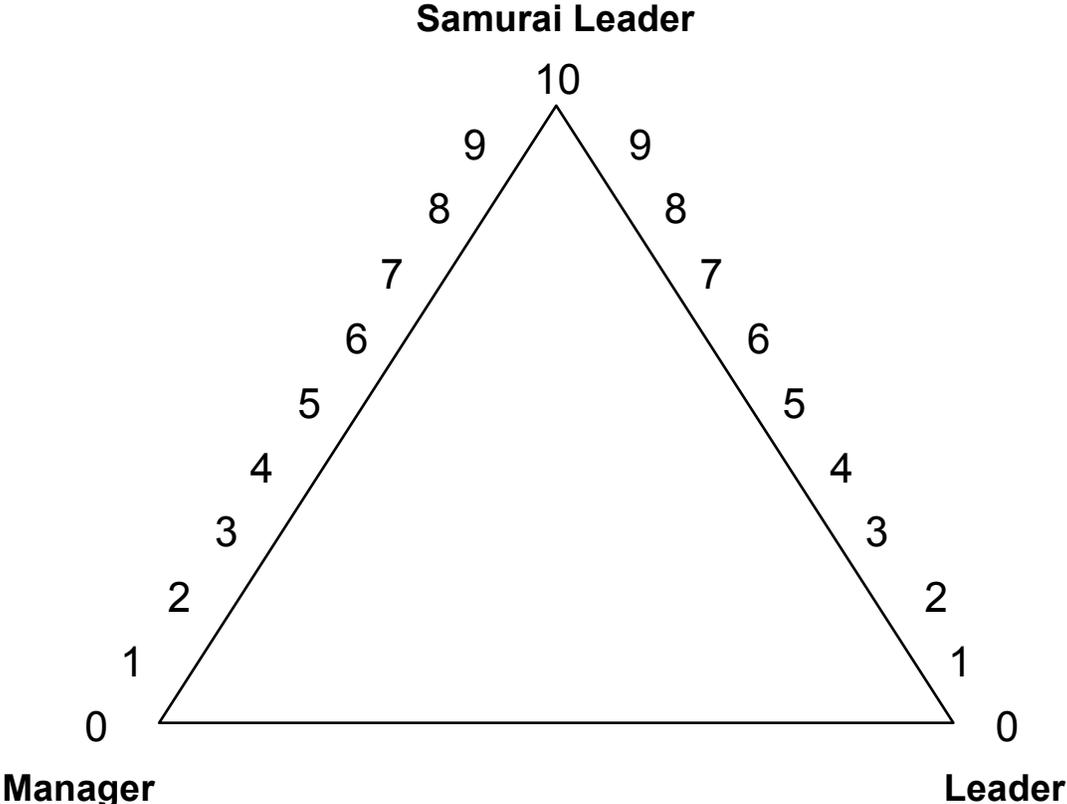
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 21

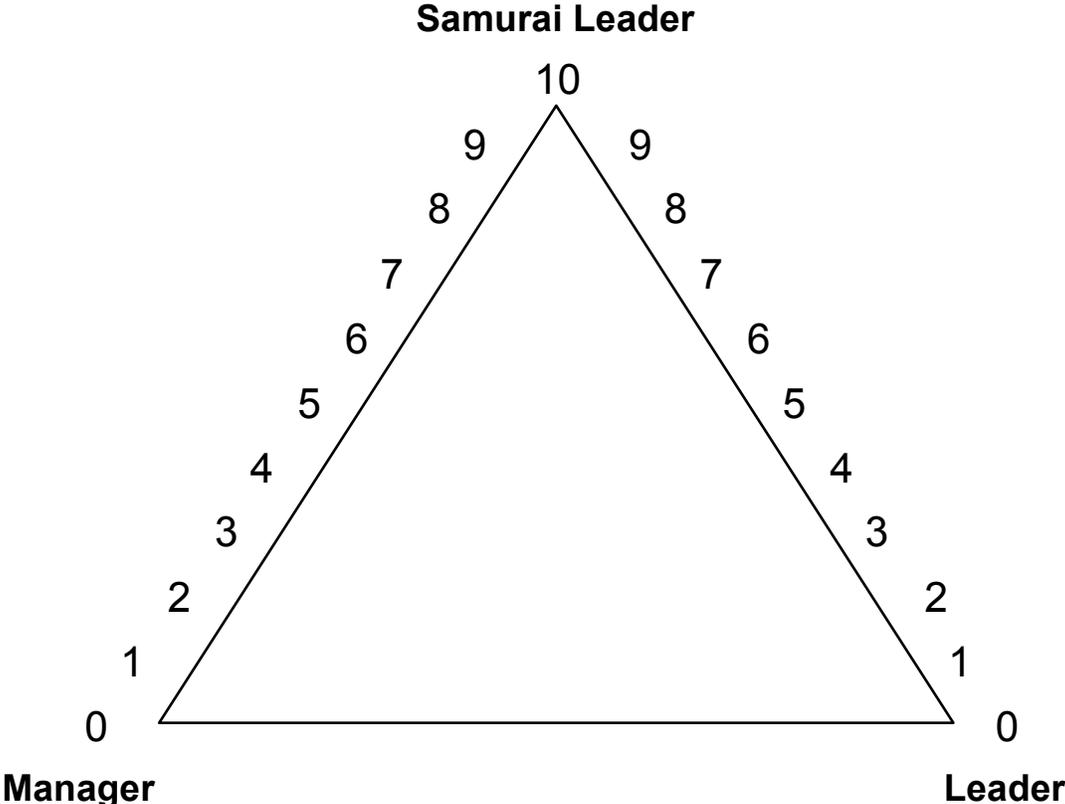
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 22

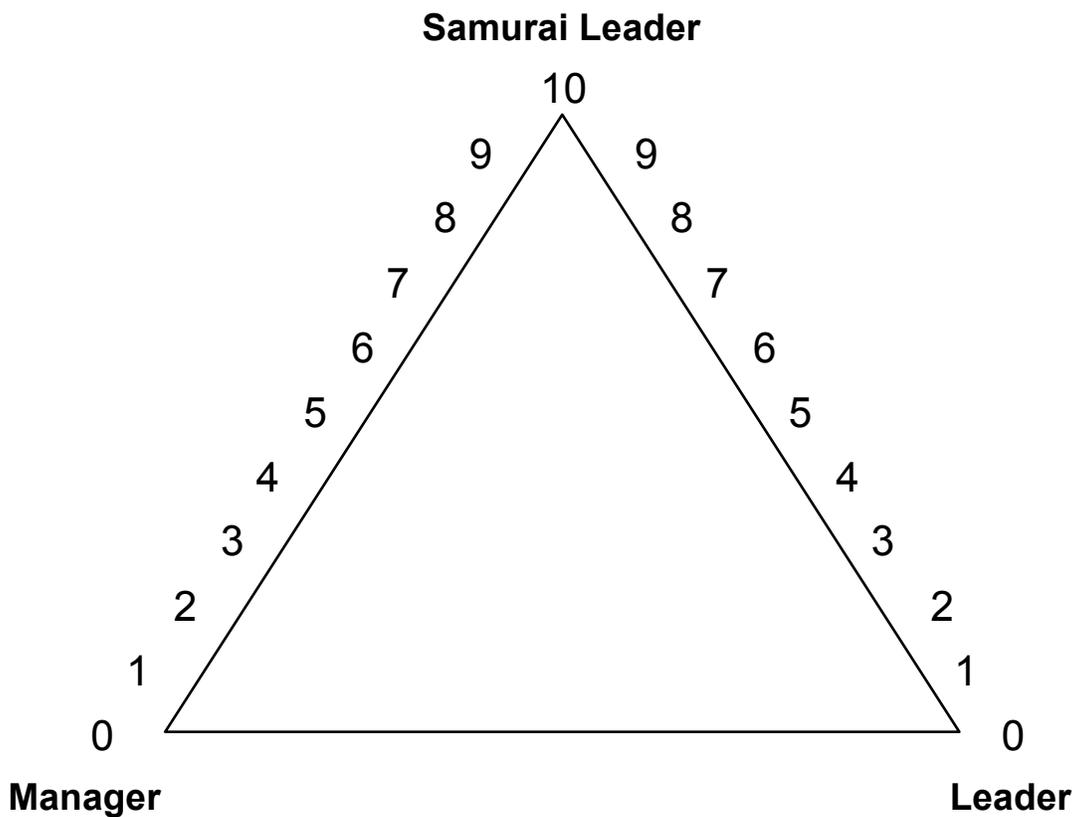
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 23

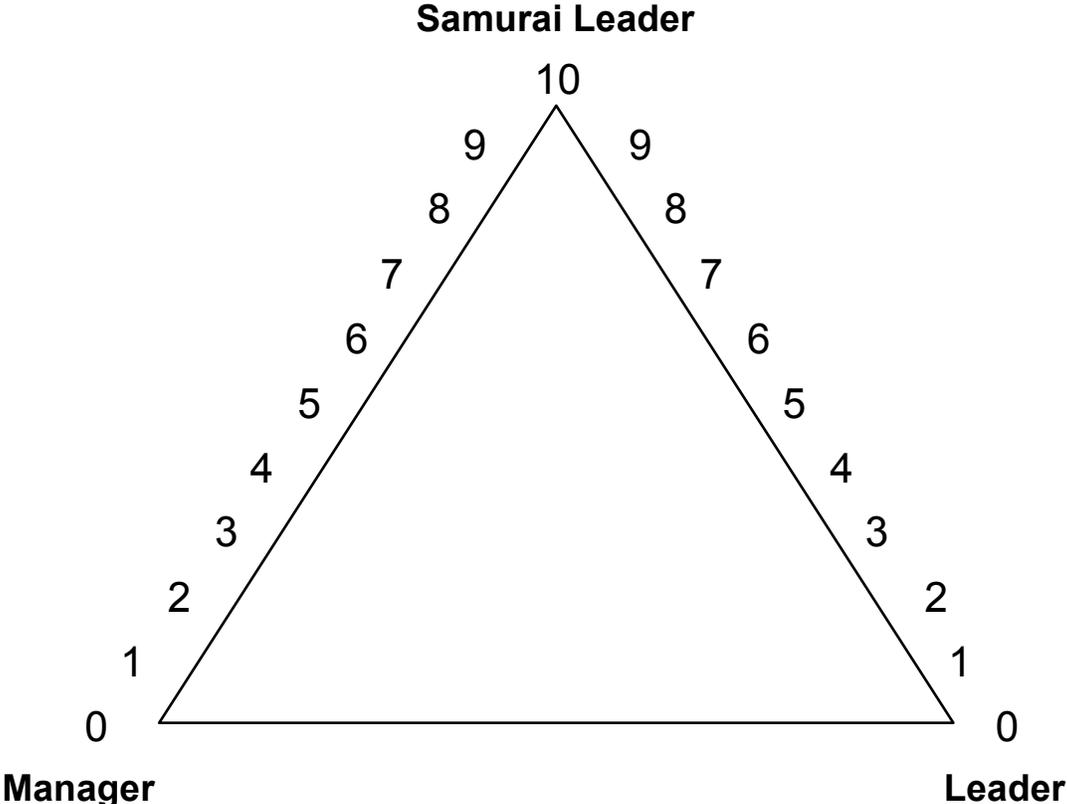
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 24

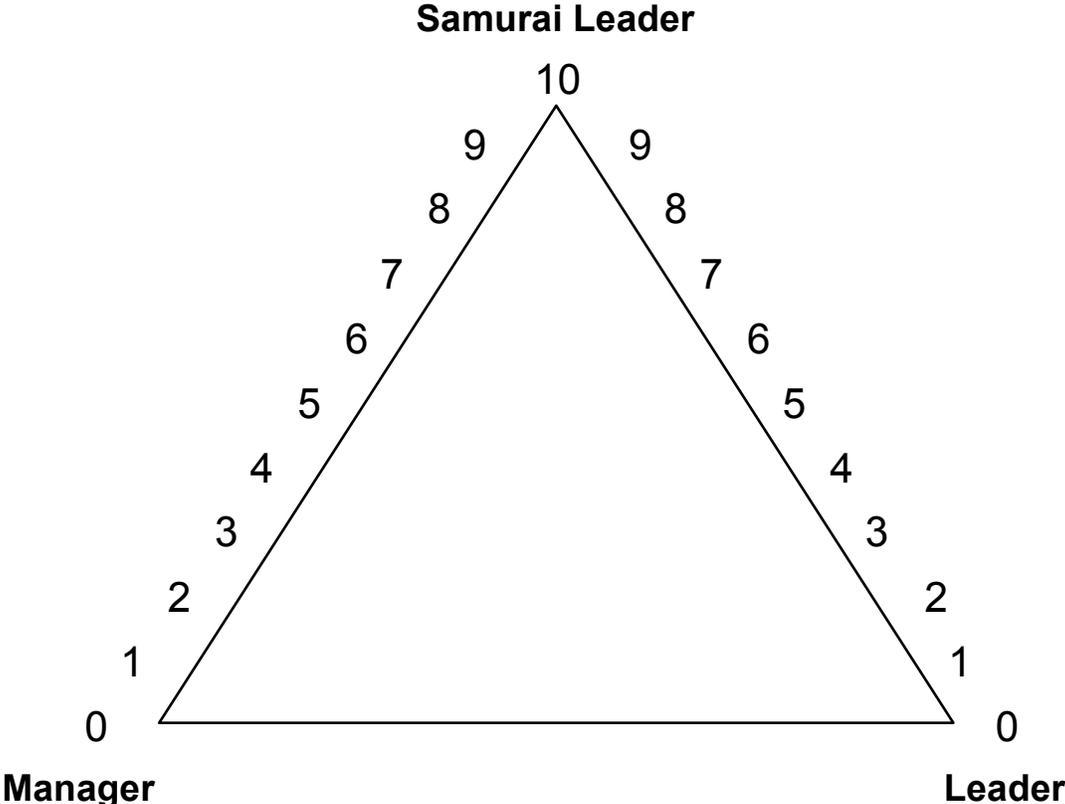
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 25

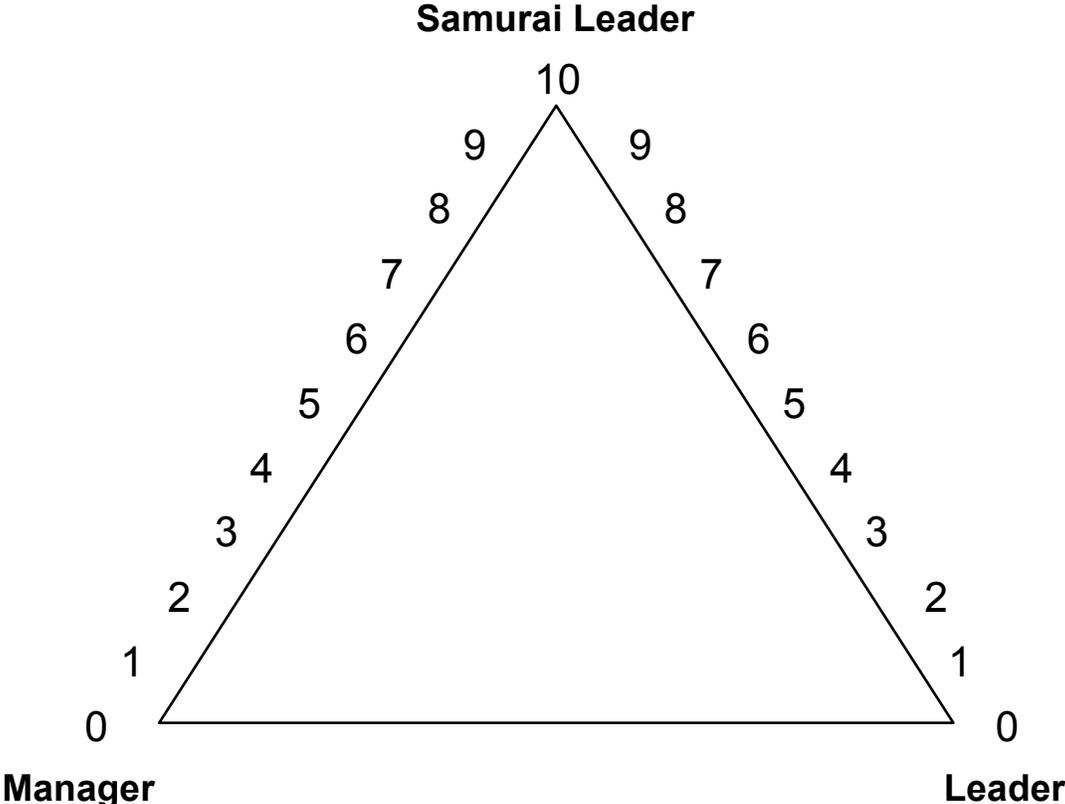
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 26

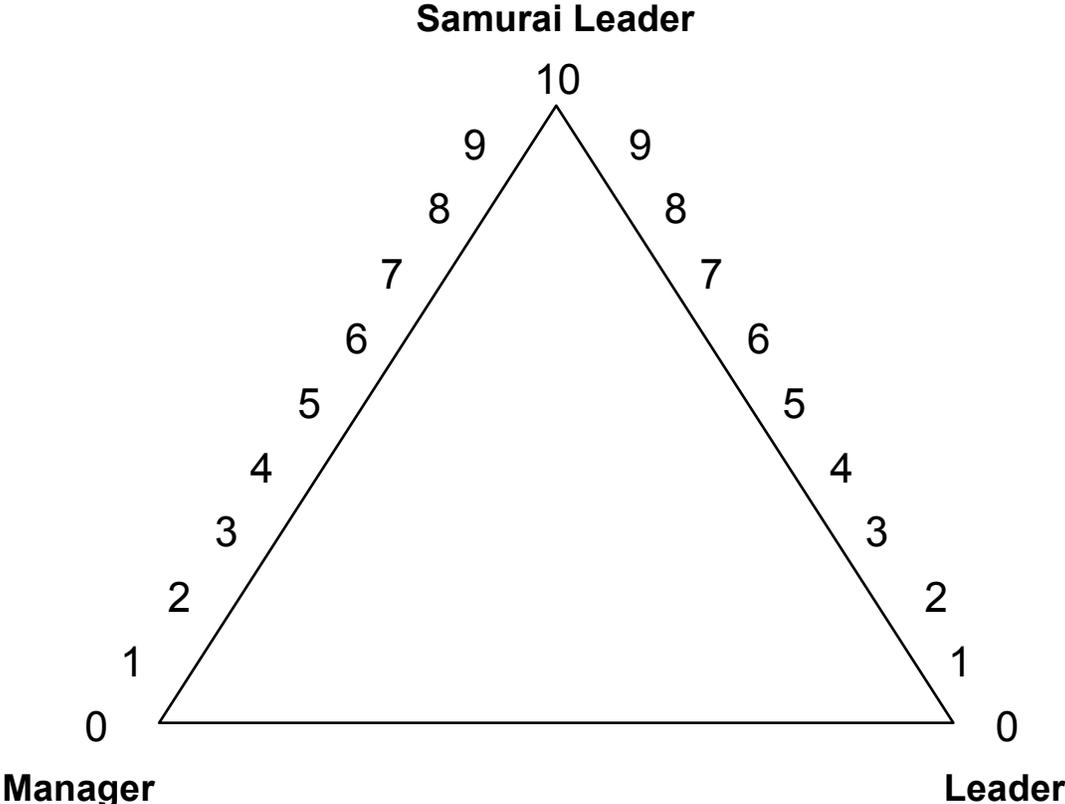
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 27

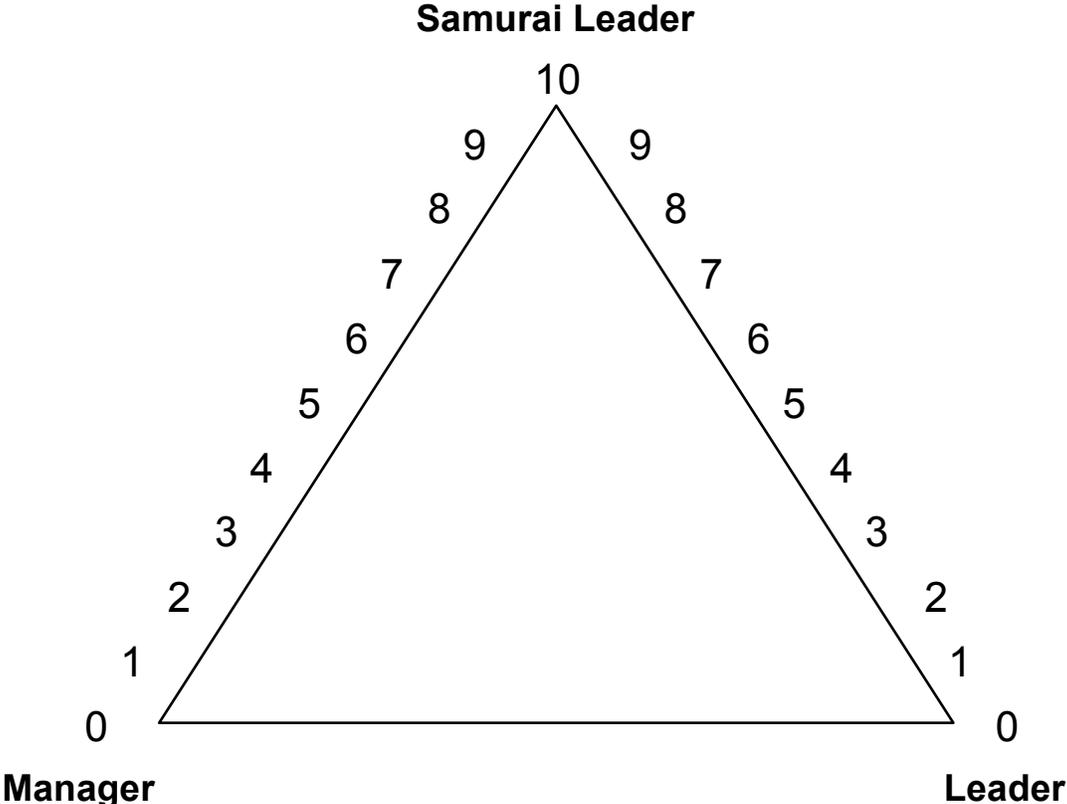
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 28

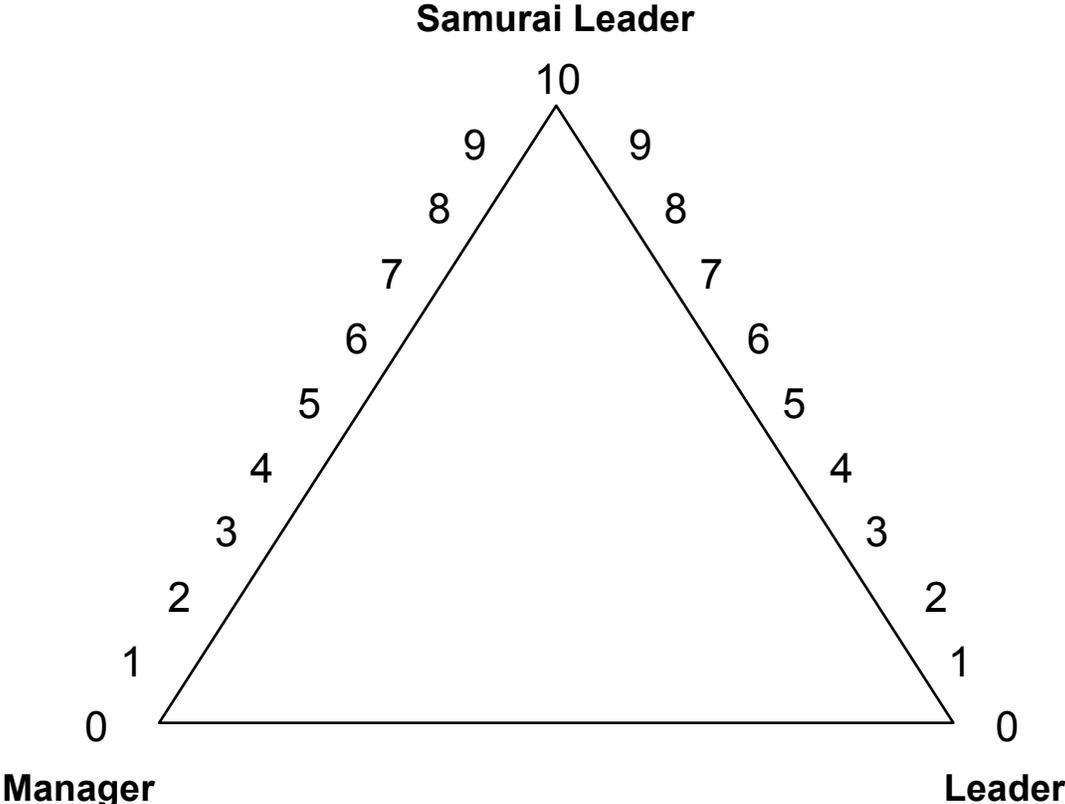
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



## TAGEBUCH - TAG 29

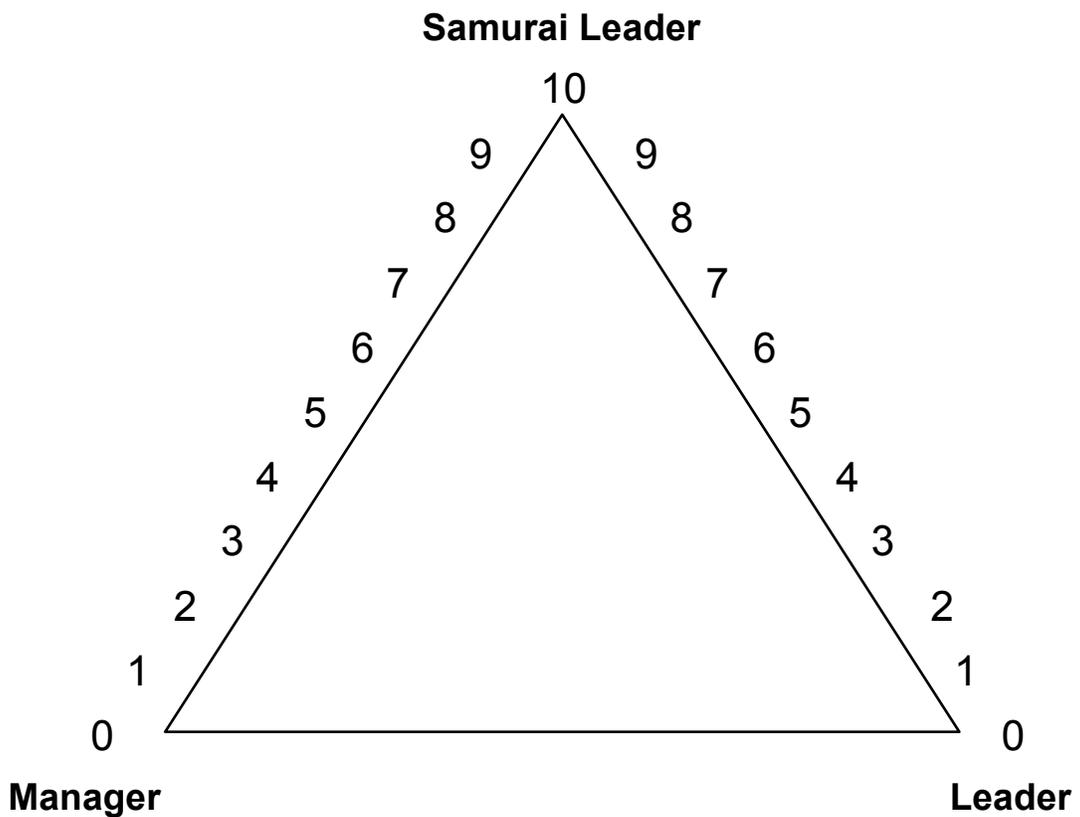
**Was war die Sache?** (sachorientiert)

**Was hat es mit mir gemacht, Gefühle/Emotionen?** (menschorientiert)

**Wo stehe ich heute?**

(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)

Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



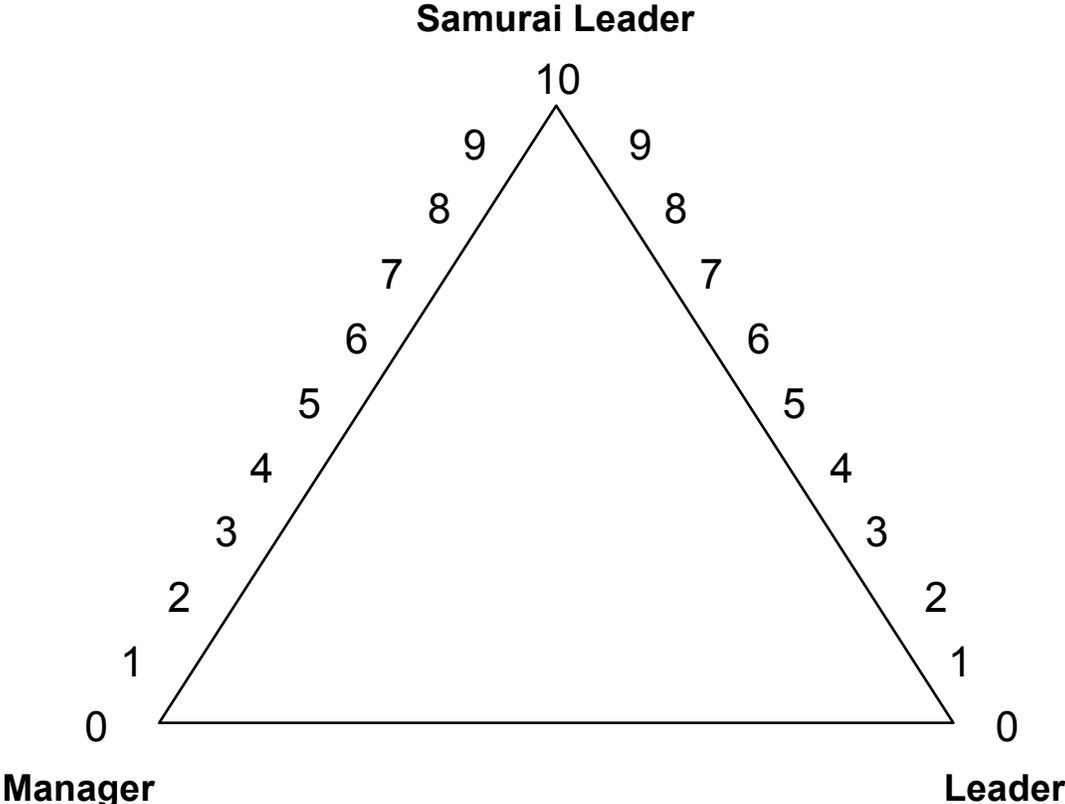
# **TAGEBUCH - TAG 30: Entwicklung**

**Wie habe ich mich in den letzten 30 Tagen entwickelt?**  
(Entwicklung von Manger bzw. Leader zu Samurai Leader)

**Konsequenzen Gewinn:**

**Konsequenzen Verlust:**

**Wo stehe ich heute, im Vergleich vor 30 Tagen?**  
(Entwicklung von Manager bzw. Leader zu Samurai Leader)  
Was hat sich auf der Skala von 0-10 verändert. Eintragen.



# Notizen



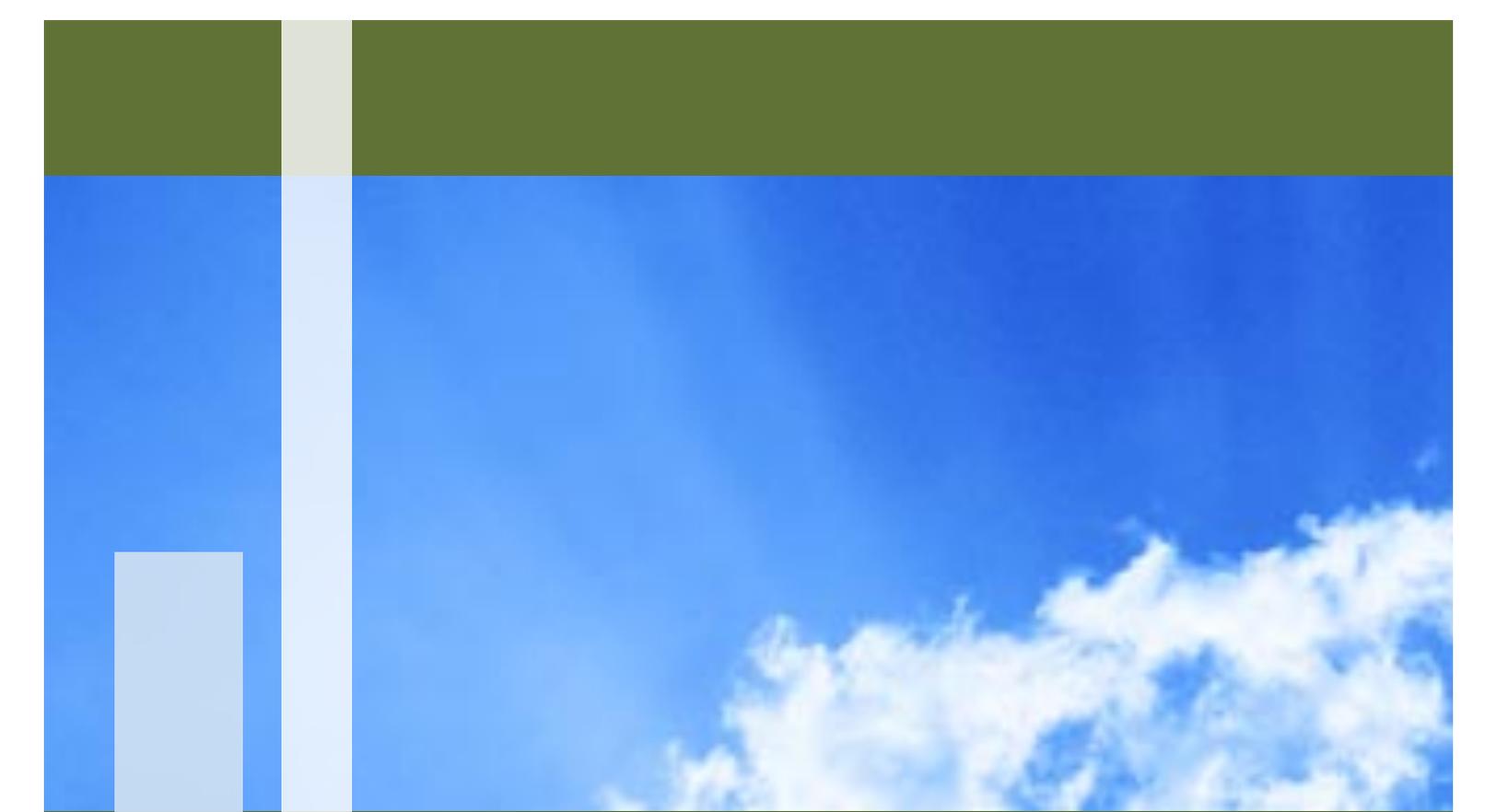
# Autor



## **Adrian Urs Sidler**

Ing. FH/ MAS Ganzheitliches Management  
CAS Forschen UNI Zürich  
Lehrbeauftragter für Unternehmensführung  
und Nachfolgeregelungen an Hochschulen

[www.adrian-urs-sidler.ch](http://www.adrian-urs-sidler.ch)  
[welcome@adrian-urs-sidler.ch](mailto:welcome@adrian-urs-sidler.ch)



Mut kommt nicht einfach, indem man sich dies wünscht – er folgt nur auf dem Erkennen des eigenen Bewusstseinsgrades, der eigenen inneren Erfahrung und der Selbstwahrnehmung.

Dies führt zu gelassenem Führen – Führen des eigenen Selbst, zum Führen im Samurai-Geist. Sobald man sich selber kontrollieren und führen kann, ist man in der Lage, andere hocheffektiv zu führen.

[www.adrian-urs-sidler.ch](http://www.adrian-urs-sidler.ch)

ISBN 978-303861-006-9