

ENERGY SCORECARD

IHR PERSÖNLICHES PERFORMANCE-DASHBOARD
FÜR LEADERSHIP & ENERGIE

Als Führungskraft arbeiten Sie täglich mit Zahlen, Kennzahlen und Ergebnissen. Sie steuern Performance, treffen Entscheidungen und tragen Verantwortung - oft unter hohem Druck.

Was dabei häufig unterschätzt wird:
Ihre persönliche Energie. Sie ist eine zentrale Führungsressource. Sie beeinflusst, wie klar Sie denken, wie souverän Sie entscheiden und wie wirksam Sie führen.

Die Energy Scorecard ist ein strukturiertes Instrument, mit dem Sie Ihre Energie sichtbar machen können - nüchtern, pragmatisch und ohne Umwege. Nicht als Selbstoptimierung, sondern als Teil professioneller Selbstführung.

So nutzen Sie die Energy Scorecard:
Nutzen Sie dieses Tool bewusst und fokussiert.
Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um Klarheit für Sie selbst.
Bewerten Sie ehrlich. Niemand außer Ihnen sieht diese Antworten.
Gerade das macht den Unterschied.

Nutzen Sie die Energy Scorecard regelmässig.
Wie ist die Entwicklung? Erkennen Sie Trends?
In welchen Bereichen sind Sie stark?
Welche Punkte und Bereiche sind nicht so stark?
Worauf fokussieren Sie sich in der kommenden Zeit?
Was wollen Sie zusätzlich beachten?

Energie, Klarheit, Entscheidungsstärke und Selbstführung für Ihren Führungsalltag

MODUL 1

ENERGY

1. PHYSISCHE ENERGIE - IHR BODY KPI

Bewerten Sie Ihr aktuelles körperliches Energielevel auf der Skala von 1 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch).

Reflexionsfragen:

- Wie leistungsfähig fühle ich mich morgens?
- Wie stabil ist mein Energielevel über den Tag hinweg?
- Wie erholt fühle ich mich nach dem Schlaf?
- Wo spüre ich aktuell körperliche Spannung oder Erschöpfung?

Hinweis: Ein niedriger Wert ist kein Problem. Ein dauerhaft ignoriertes niedriger Wert wird es.

2. MENTALE ENERGIE - IHR FOCUS KPI

Bewerten Sie Ihre mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit auf der Skala von 1 bis 10.

Reflexionsfragen:

- Wie schnell komme ich in einen klaren Arbeitsfokus?
- Wie stark bin ich gedanklich zersplittert?
- Wie gut kann ich Wichtiges von Nebensächlichem trennen?
- Wie präsent bin ich in Gesprächen und Meetings?

Notieren Sie 3 Situationen der letzten Tage, in denen Ihr Fokus spürbar nachgelassen hat und wodurch.
Einordnung: Mentale Erschöpfung entsteht selten durch zu viel Arbeit, meist durch zu viel Ungeklärtes.

3. ENTSCHEIDUNGSENERGIE - IHR DECISION KPI

Bewerten Sie Ihre aktuelle Entscheidungsenergie auf einer Skala von 1 bis 10.

Reflexionsfragen:

- Wie klar treffe ich aktuell Entscheidungen?
- Wo schiebe ich Entscheidungen vor mir her?
- Welche Themen kosten mich überproportional viel mentale Energie?
- Wo treffe ich zu viele kleine Entscheidungen, die mich binden - zeitlich und mental?

Einordnung: Nicht getroffene Entscheidungen erzeugen eine Art „Decision Debt“. Für diese offenen Posten zahlen Sie täglich - mit Energie.

MODUL 2

POWER-IN VS. BURN RATE

Monika Mader | www.monika-mader.de | monika.mader@mail.de

POWER-IN - IHRE ENERGIE-TREIBER

Was zahlt gerade alles auf Ihr Energie-Konto ein? Wie viele Punkte?

Reflexionsfragen:

- Was hat mir in den letzten Tagen spürbar Energie gegeben?
- Bei welchen Tätigkeiten war ich im Flow?
- Welche Menschen wirken stärkend auf mich?
- Wann habe ich mich ruhig, klar und präsent gefühlt?

Notieren Sie bis zu fünf Power-In-Momente.

Markieren Sie denjenigen, der die größte Wirkung hatte.

Hinweis: Energie entsteht nicht zufällig. Sie lässt sich gezielt verstärken.

BURN RATE - IHRE ENERGIEVERLUSTE

Was wird gerade alles von Ihrem Energie-Konto abgezogen? Wie viele Punkte?

Reflexionsfragen:

- Welche Aufgaben ziehen mir zuverlässig Energie?
- Welche Meetings erzeugen Aufwand ohne spürbaren Mehrwert?
- Wo arbeite ich gegen meine eigenen Stärken?
- Wo sage ich „Ja“, obwohl der Nutzen nicht mehr stimmt?

Erstellen Sie Ihre grundsätzliche persönliche Burn-Rate-Liste.

Was davon ist notwendig, veränderbar, verzichtbar?

Klarer Management-Impuls: Behandeln Sie Energiefresser wie Kostenpositionen. Was keinen Beitrag zur Wirkung leistet, gehört überprüft.

Monika Mader | www.monika-mader.de | monika.mader@mail.de

MODUL 3

MUSTER ERKENNEN

SUMMARY

Betrachten Sie Ihre Antworten als Gesamtbild.

Oft zeigen sich typische Konstellationen.

Zum Beispiel:

- Hohe Leistung bei dauerhaft hoher Belastung
- Gute Energie, aber unnötige Verluste durch Termine und fehlende Struktur
- Funktionierende Führung jedoch mit wenig spürbarer Leichtigkeit

Es geht nicht um Entwertung. Es geht darum, den wirksamsten Ansatzpunkt für Sie zu erkennen.

ABSCHLUSS - IHR PERSÖNLICHES ENERGIE-FAZIT

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- Meine wichtigste Energiequelle aktuell ist ...
- Mein größter Energieverlust entsteht durch ...
- Eine konkrete Veränderung, die ich jetzt angehe, ist ...

Wenn Sie Ihre Ergebnisse besprechen möchten - ich bin Ihr Sparringspartner.

*Viel Erfolg, Energie und Leichtigkeit.
Ihre Monika Mader*