

Rollen-Trigger-Check: Führe ich gerade oder löse ich?

Ein Echtzeit-Werkzeug für den Moment, in dem unter Druck der Autopilot übernimmt

Was nach Disziplinmangel aussieht, ist unter Druck oft etwas anderes: ein vorhersehbarer Steuerungswechsel. Wenn erfahrene Führungskräfte trotz besseren Wissens in alte Muster zurückfallen – Pull Requests reviewen statt delegieren, operative Details klären statt priorisieren – liegt das selten am Wissen oder am Wollen.

Unter anhaltendem Druck verlagert sich die Verhaltenssteuerung von bewussten, zielgerichteten Prozessen hin zu automatisierten Mustern, die schnell verfügbar und vertraut sind. Die Fachidentität, oft über 10 – 15 Jahre aufgebaut, ist unter Druck stabiler als die neuere Führungsidentität (Smith et al., 2021).

Der Rollen-Trigger-Check schafft einen Sekundenbruchteil Distanz zwischen Impuls und Handlung. Nicht mehr, doch das reicht oft.

DER CHECK

Wenn Sie unter Druck einen Handlungsimpuls spüren, stellen Sie sich eine einzige Frage:

„Gehört diese Aufgabe zu einer Leitungsrolle oder gehört sie in Hände einer Fachkraft?“

So nutzen Sie den Check

1	Impuls bemerken Sie spüren den Drang, selbst einzugreifen – ein Ticket übernehmen, einen Code Review machen, ein technisches Problem direkt lösen. Stoppen Sie nicht. Bemerkten Sie nur.
2	Frage stellen Handle ich gerade als Führungskraft – oder als die Fachkraft, die ich früher war? Die Frage soll nicht analysieren, sondern <i>markieren</i> : den Moment, in dem die Fachidentität die Steuerung übernimmt.
3	Bewusst entscheiden Manchmal ist die Antwort: Ja, ich muss das jetzt selbst machen. Das ist in Ordnung. Der Unterschied ist, dass Sie es <i>bewusst entscheiden</i> statt automatisch hineinzurutschen.

Theoretische Grundlage: Identitätstransitionsforschung (Smith et al., 2021), Identity Salience Theory (Stryker), Threat-Rigidity-Forschung. Ausführliche Darstellung im Whitepaper „Die unsichtbaren Steuerprogramme im mittleren Management“.

Die Vertiefungsfrage

Wie viele Jahre haben Sie in der Fachrolle gearbeitet und wie viele in der Führungsrolle?

Wenn das Verhältnis 15:2 oder 12:3 lautet, gibt das einen groben Hinweis, welche berufliche Identität unter Druck die stabilere ist.

Die Faustregel der Identitätsforschung (Stryker): Je länger eine Identität gelebt wurde, desto höher ist ihre Salience unter Druck. Die Frage macht sichtbar, gegen welche Trägheit die bewusste Steuerung arbeitet.

Was dieser Check leistet und was nicht

Der Check verändert Ihr Verhalten nicht automatisch. Er schafft Beobachtungsqualität – die Voraussetzung für jede spätere Veränderung. Wer den Moment erkennt, in dem der Autopilot übernimmt, hat eine reale Wahl. Wer ihn nicht erkennt, hat keine.

Wenn Sie feststellen, dass das Muster stark verfestigt ist und der Fachimpuls zuverlässig gewinnt, profitieren Sie von einer strukturierten Begleitung, die über Selbstbeobachtung hinausgeht.

Und dann?

Im kostenlosen Klarheits-Call klären wir in 30 Minuten, welches Steuerprogramm bei Ihnen unter Druck dominiert und ob Coaching der richtige nächste Schritt ist.

Im kostenlosen Klarheits-Call klären wir in 30 Minuten, wo Sie stehen und ob Coaching der richtige nächste Schritt ist.



scannen oder [HIER klicken](#)