

Selbstmanagement

„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung. Man stellt sich vor, was man will, man will, was man sich vorstellt; und am Ende erschafft man, was man will.“ GB Shaw

- **Was ist Selbstmanagement?**

Produktive Einstellungen, Haltungen, Techniken und Methoden zur Reflexion, Zielentwicklung, Kompetenzaufbau, Weiterentwicklung, Stressregulation und für mehr beruflichen und persönlichen Erfolg.

Selbstmanagement

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| ➤ verbessert | Selbstorganisation |
| ➤ zielt auf | effizienten Umgang mit Zeit |
| ➤ berücksichtigt | Zeitbegrenzung und Ressourcen |
| ➤ schafft | Balance im Leben |
| ➤ vermeidet | Stressüberflutung |
| ➤ hilft zu | guten Entscheidungen |
| ➤ hilft zur | Zielbildung und Zielerreichung |

Selbstmanagement hilft die wichtigen und richtigen persönlichen und beruflichen Ziele zufriedenstellend zu realisieren und weitere Optionen zu erkennen.

- **Warum Selbstmanagement?**

Um schwierige Aufgaben zu bewältigen, Vorhaben zu realisieren, sinnvoll zu leben, Spaß am Leben zu haben, gute Beziehungen zu haben, nie sagen müssen, hätte ich doch

Kurzcheck:

Habe ich die richtigen und motivierenden Ziele entwickelt für mich?

Sind meine Entscheidungen richtig und gut und innerlich zufrieden getroffen?

Passt alles in den verfügbaren Zeitrahmen und ins Lebenskonzept?

Passen die Vorstellungen zu meinen Kompetenzen und zu meinen Strategien?

Was mache ich bei Misserfolgen, Pleiten ,Pannen und Rückschlägen?

Wie betreibe ich Selbsterkenntnis richtig?

- **Was leistet Selbstmanagement?**

Liefert keine Patentrezepte, sondern eröffnet die Wege von Wunschvorstellungen zur Realisierung, ist Mittel für notwendige Veränderungen und ein gutes Lebensgefühl.

- **Wie geht man systematisch heran an Selbstmanagement?**

Ausgangspunkt sind Ziele, Probleme oder Veränderungswünsche. Prüfen: Was möchte ich? Ist sinnvoll, was ich will? Darf ich, was ich will? Kann ich, was ich will? Analysen folgen: Was muss ich verändern, was lernen? Wie planen? So beginnt es, real zu werden: Ich fange an, ich überprüfe, frage kritisch: Bringt es mich voran? Ist es gut so?

Was brauche ich?

Energie, Reflexionsvermögen, Frustrationstoleranz, Organisation, Lernfähigkeit, Entscheidungskraft, Realismus, Ordnung, Phantasie, Partner, und Spaß an Veränderungen.

Eine Lebenseinstellung wie diese?

„Jeder Tag wird dir gereicht, um glücklich zu sein,“ wie es J.W. Goethe meinte.

Beantworten Sie sich diese beiden Fragen ganz persönlich und selbstkritisch!

1.Klarheit: Was kann und will ich wie zukünftig anders tun?

2.Methode: Wie praktiziere ich mein Selbstmanagement konkret?

Haben sie Bedarf für ein Coaching zum Selbstmanagement?

Kontakt: Welp, Ingelore (Prof.Dr.)

<http://www.gender-diversity-academy.de>