

Selbstmanagement Definition

Die Selbstmanagement Definition als Einstieg in ein wichtiges Thema

Als Selbstmanagement Definition verstehen wir, sich in einen Zustand bringen, indem es einem so gut wie möglich geht, so dass einem die Erreichung der eigenen Ziele und Aufgaben so leicht und einfach wie möglich von der Hand geht.

Darauf möchte ich in unserer ersten Information zum häufig unterschätzten Thema Selbst- und Zeitmanagement eingehen.

Sicherlich ist den Meisten von Ihnen Donald Duck ein Begriff, ähnlich wie auch Dagobert Duck, sein Onkel, und die drei Neffen Tick, Trick und Track es gibt unterschiedliche Dinge, die diese auszeichnen:

Donald geht die Dinge häufig etwas planlos und ohne echte Überzeugung an und ist leider meist erfolglos.

Sein Onkel Dagobert verfolgt stets mit Vehemenz seine Ziele, die er auch erreicht. Wenn aber beide nicht mehr so recht weiter wissen, kommen die drei Neffen Tick, Trick, und Track in's Spiel, die immer das Positive sehen und kreative Lösungen finden.

Und das sind auch schon drei ganz wesentliche Bausteine des Selbstmanagements:

- 1. Haben Sie Ihre Ziele klar vor Augen und verfolgen Sie diese konsequent**

Oder wie Henry Ford einst sagte: „Wer im Leben kein Ziel hat, verläuft sich!“

Die klare Definition Ihrer Ziele und die konsequente Verfolgung dieser in kleinen Einzelschritten wird die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Ziele erreichen, um ein Vielfaches steigern.

- 2. Achten Sie auf das Positive im täglichen Leben und lernen Sie aus Ihren Erfahrungen**

Probieren Sie es einfach einmal aus, indem Sie sich zwei unterschiedliche Fragen zu einer bestimmten Situation stellen, die für Sie nicht ideal gelaufen ist. Denken Sie über die erste Frage einen Moment nach, bevor Sie zu dem nächsten Fragen übergehen und nehmen Sie sich auch hierfür ein paar Minuten Zeit: ...

a) Warum hat es nicht geklappt?

b) Was war trotzdem gut an der Situation und was kann ich daraus für die Zukunft lernen?

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eher in negative Gedanken und Zustände kommen anstatt vergleichsweise positiv zu denken und einen Lerneffekt für das nächste Mal mitnehmen, ist bei der ersten Frage um ein Vielfaches größer als bei der zweiten. Wenn Sie jetzt noch überlegen, ob Ihnen die Dinge leichter von der Hand gehen, wenn Sie guten Mutes und positiv gestimmt sind oder wenn Sie aus welchem Grund auch immer schlechte Laune haben, spricht schon recht viel dafür, die zweite Fragestellung zu wählen. Wahrscheinlich stellen Sie sich viele Ihrer Fragen innerlich auf die eine oder die andere Art. Ihr Unterbewusstsein kann bis zu 2 Tagen an der Beantwortung dieser Fragen arbeiten – inklusive der geschilderten Konsequenzen. Aber Sie haben die Chance, sich die Fragestellung selbst und bewusst auszuwählen oder zu verändern! Probieren Sie es aus und lassen Sie sich vom Erfolg der Herangehensweise überraschen.

3. **Gehen Sie möglichst entspannt an die Dinge heran, was Ihre Kreativität fördern wird**

Wenn Sie zu sehr unter Stress und Anspannung stehen, geht Ihre Kreativität verloren. Das führt dazu, dass auch Ihre Fähigkeit, gute und vielleicht hervorragende Lösungen für ein Problem zu finden, eingeschränkt wird. Vielleicht arbeiten Sie gerade unter hohem Druck an einem wichtigen Projekt, haben aber in der Hitze des Gefechts vollkommen vergessen, dass ein guter Studienfreund von Ihnen genau auf diesem Gebiet ein Experte ist: Ein kurzes Telefonat würde Sie wahrscheinlich um Längen nach vorn bringen! Das liegt unter anderem daran, dass sich unser Gehirn erwiesenermaßen nicht mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen kann und sich auf das konzentriert, was ihm am Wichtigsten erscheint. Wenn Sie also in einer schwierigen Projektphase mit einer Reihe von Anforderungen gleichzeitig konfrontiert werden und ununterbrochen an der Lösung arbeiten, wird Ihr Gehirn auch genau das tun, ohne „über den Tellerrand hinaus“ zu denken. Deshalb ist es wichtig kurze aber regelmäßige Pausen zu machen. Man spricht hier von etwa 5-10 Minuten Pause für alle 50-60 Minuten konzentriertes Arbeiten.