

Professioneller Umgang mit Zeit und Energie

Ganzheitliches Selbstmanagement

Herzlich willkommen!

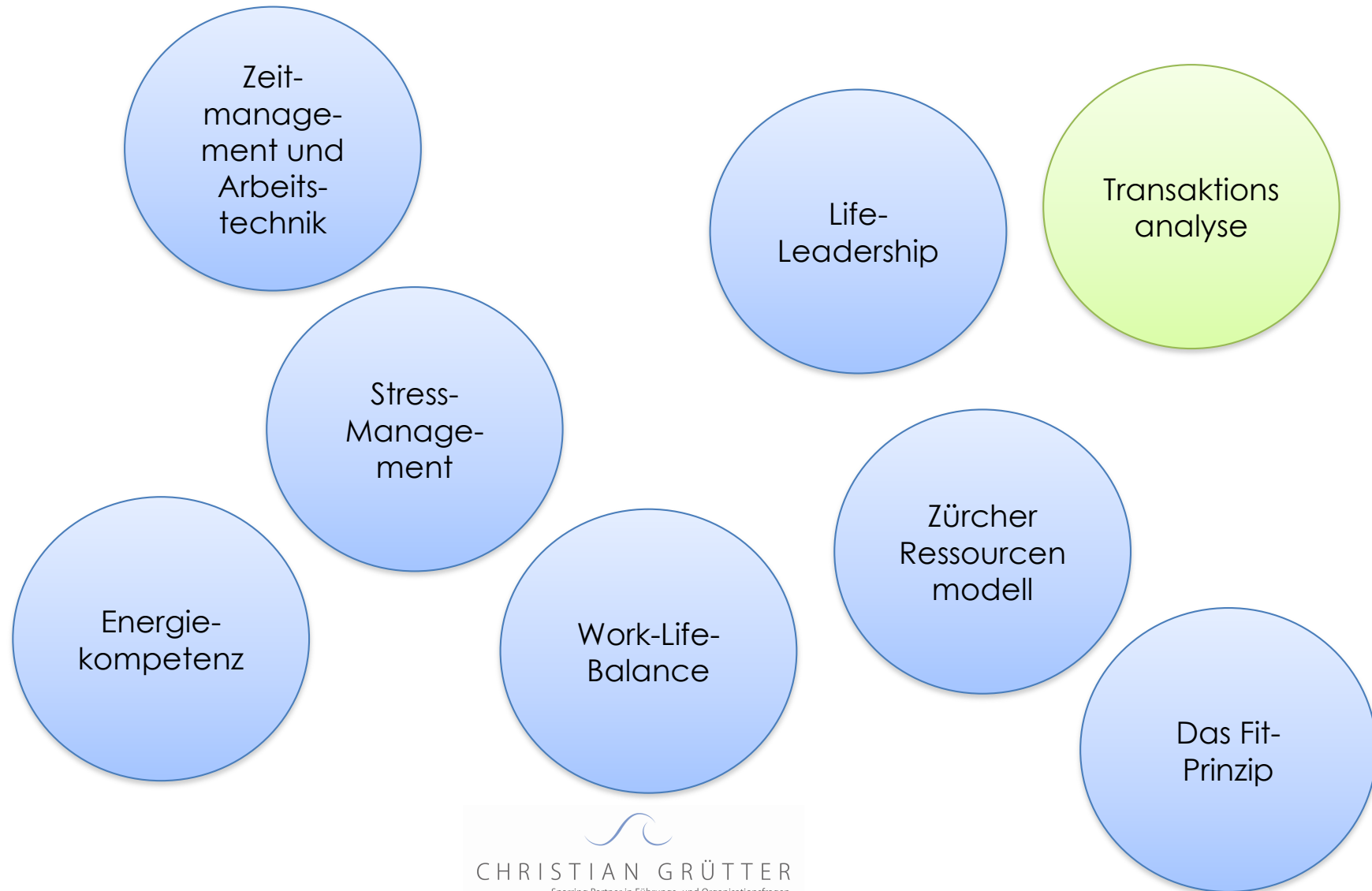


- Christian Grütter
- Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA, Ausbilder mit Fachausweis und Wirtschaftspsychologe MAS
- Berater, Coach und Erwachsenenbildner
- Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Führung, Zusammenarbeit und Organisationsentwicklung

Zielsetzung

1. Euch an meinen Ideen und Gedanken zum Thema »Selbstmanagement« teilhaben lassen ...
2. Aus Sicht von „Lehrenden“:
Überblick über verschiedene Modelle rund um das Thema „Selbstmanagement“
3. Aus Sicht von „Betroffenen“:
Ideen und Ansatzpunkte für das eigene „gute Leben“

Mein persönlicher Bezug zum Thema



Meine eigene Verwirrung:

- Wie passt das alles zusammen?
- Wie vermittle ich das Thema?
- Wie begleite ich Menschen und Organisationen beim Thema?

Definition Selbstmanagement

„Selbstmanagement-Kompetenz umfasst die Bereitschaft und die Fähigkeit, das eigene Leben selbstverantwortlich zu steuern und so zu gestalten, dass Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Wohlbefinden und Balance gefördert und langfristig erhalten werden. Selbstmanagement ist gelebte Selbstverantwortung.“

Anita Graf;

Selbstmanagement-Kompetenz in Unternehmen nachhaltig sichern.

„Du kannst die Wellen nicht
aufhalten –
doch du kannst lernen,
zu surfen!“

Joseph Goldstein



Ziele des Selbstmanagements

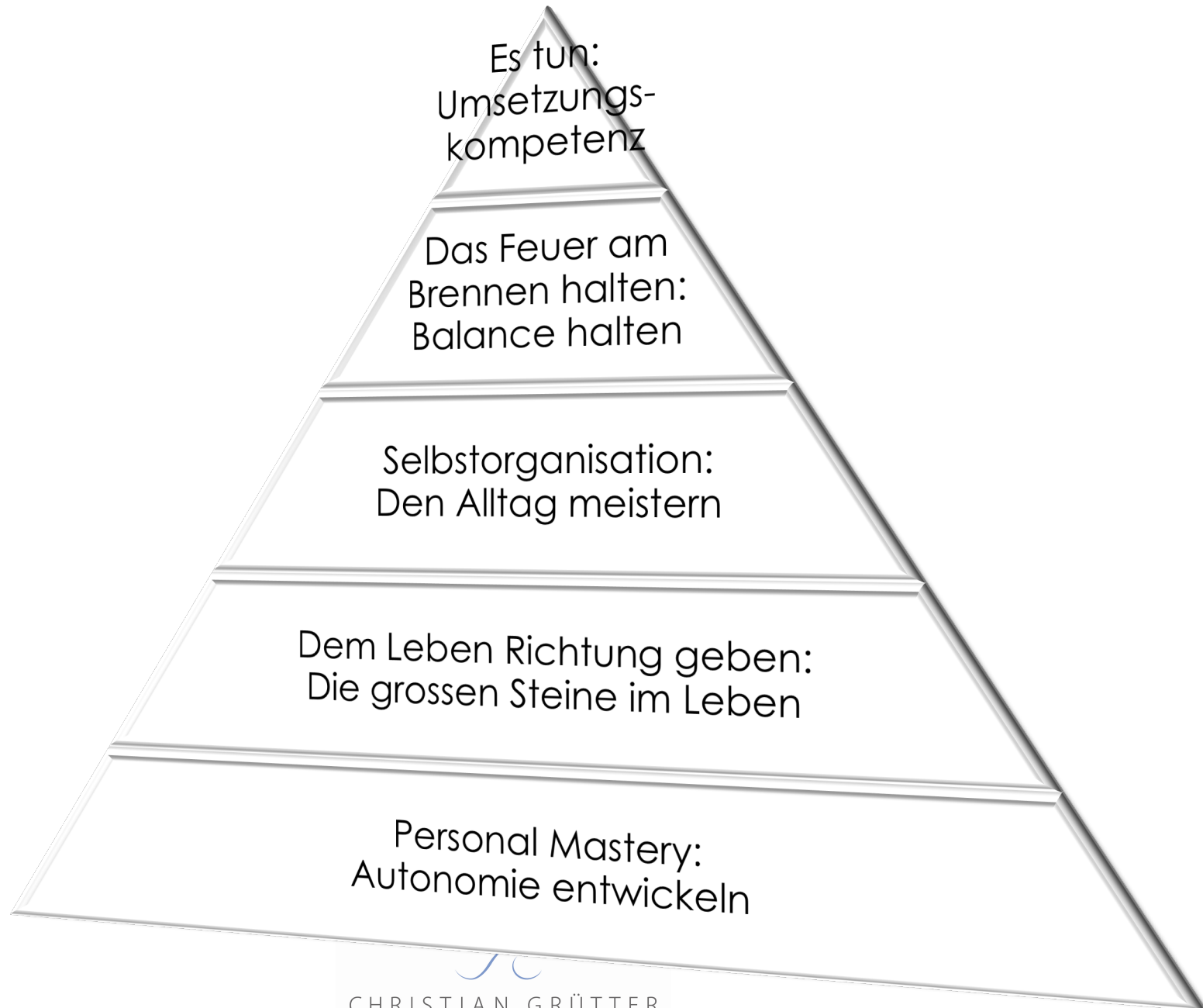
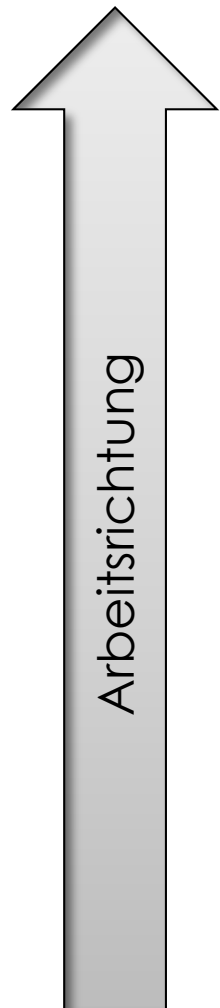
- **Leistungsfähigkeit**
 - Wissen und Kompetenzen
 - Arbeitsmarktfähigkeit
 - Gesundheit
 - mentale und körperliche Fitness
- **Leistungsbereitschaft**
 - Identifikation und Engagement
- **Wohlbefinden und Balance**

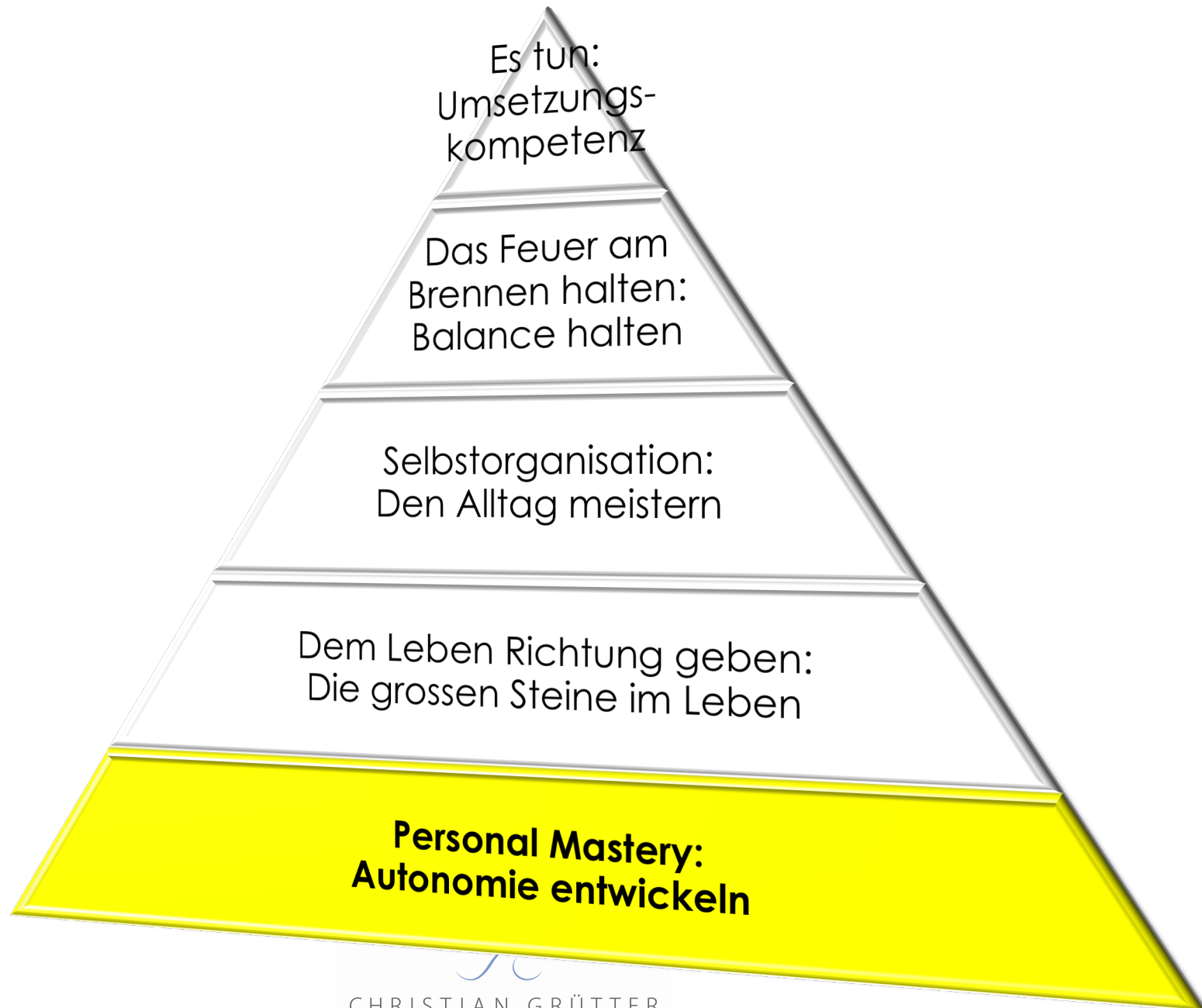
Psychosoziales Wohlbefinden

- Gesundheit
- Allgemeine Lebenszufriedenheit
- Positive Emotionen

Meine (zwischenzeitliche) Lösung:

Wie passt das alles zusammen?
Wie vermittle ich das Thema?





Autonomie bedeutet ...

- Selbstverantwortung übernehmen für die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Handeln
- Die Realität so sehen, wie sie ist
- Fehler und Schwächen sehen und anerkennen
- Eigene Bedürfnisse anmelden
- Probleme anpacken und eigenständig Lösungen suchen
- Aus Erfahrungen lernen
- Mitverantwortung für soziale und ökologische Probleme übernehmen

Hilfreiche Konzepte der TA

- Lebenspläne / Glaubenssätze
- Grundhaltungen
- Ich-Zustände
- Hunger
- Antreiber
- Spiele
- Passive Verhaltensweisen / Discounting



Es tun:
Umsetzungs-
kompetenz

Das Feuer am
Brennen halten:
Balance halten

Selbstorganisation:
Den Alltag meistern

**Dem Leben Richtung geben:
Die grossen Steine im Leben**

Personal Mastery:
Autonomie entwickeln

„Achte darauf,
dass du nicht dein Leben lang
eine Leiter hochkletterst,
um an Ende festzustellen,
dass die Leiter
an der falschen Wand lehnt!“



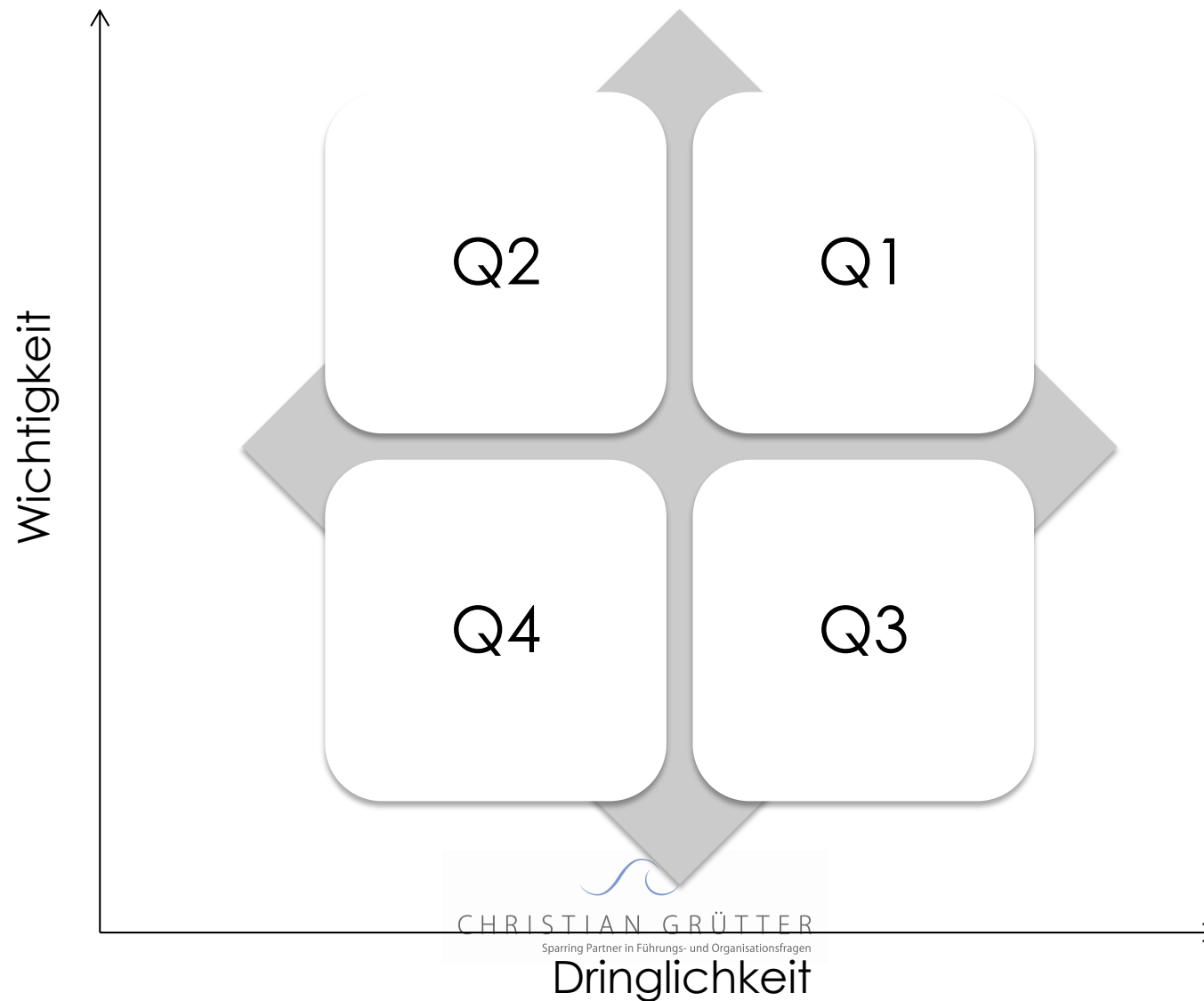
CHRISTIAN GRÜTTER

Sparring Partner in Führungs- und Organisationsfragen

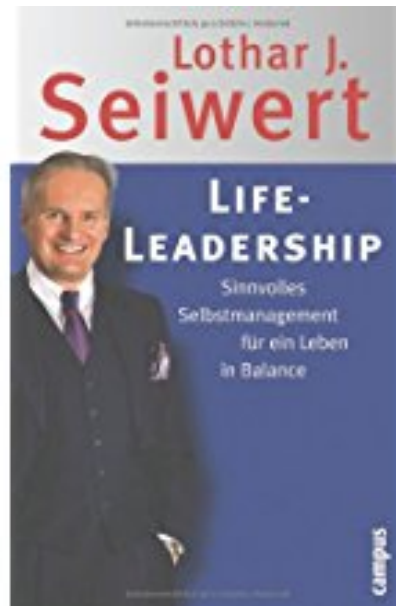
Die Grundidee

- Die richtigen Dinge tun („man kann auch die falschen Dinge unheimlich gut machen...“)
- Zeit lässt sich nicht managen – jedem Menschen stehen 24 Stunden pro Tag zur Verfügung
- Die Zeit ist zu kurz, um alles zu tun, was getan werden müsste
- Reduktion und Konzentration als Lösungsansatz

Die Eisenhower-Matrix



Einige Ansätze ...



CHRISTIAN GRÜTTER
Sponsoring Partner in Führungs- und Organisationsfragen

Eine praktische Übung:



Die 5 Säulen der Identität

Leiblichkeit

Soziales
Netzwerk

Arbeit und
Leistung

Materielle
Sicherheit

Werte und
Normen



CHRISTIAN GRÜTTER

Sparring Partner in Führungs- und Organisationsfragen

„Big five for life“

Definieren Sie für jeden der Lebensbereiche ein übergeordnetes Ziel und überlegen Sie sich, welches die wichtigsten Strategien oder Aktivitäten sind, die zur Erreichung der Ziele beitragen. Dies sind dann die grossen Steine im Leben, denen Sie Priorität schenken sollten!



Es tun:
Umsetzungs-
kompetenz

Das Feuer am
Brennen halten:
Balance halten

**Selbstorganisation:
Den Alltag meistern**

Dem Leben Richtung geben:
Die grossen Steine im Leben

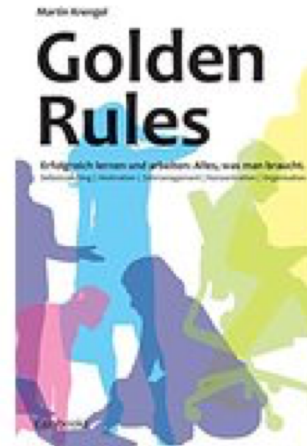
Personal Mastery:
Autonomie entwickeln

Die Grundidee

- Die Dinge richtig tun = Effizienz
- Möglichst viel Zeit für die wirklich wichtigen Dinge einsetzen
- Alle anderen Aufgaben mit möglichst wenig Zeit und Energie erledigen
- Gute Planung und Organisation ist eine Investition

Einige Aspekte

- Strukturierte Planung
(30-10-Regel, Agenda, To-Do-Liste etc.)
- Konzentriert arbeiten, Abgrenzung
- Pareto-Prinzip (20-80-Regel) → „sei perfekt“
- Ordnung und Struktur
(Ansätze des lean managements)
- Nutzung digitaler Hilfsmittel
- Und anderes mehr



Es tun:
Umsetzungs-
kompetenz

**Das Feuer am
Brennen halten:
Balance halten**

Selbstorganisation:
Den Alltag meistern

Dem Leben Richtung geben:
Die grossen Steine im Leben

Personal Mastery:
Autonomie entwickeln

Die Grundidee

- Jede Arbeit, ob wir sie lieben oder nicht, verbraucht Energie
- Die Batterien müssen regelmässig aufgeladen werden („die Säge schärfen“)

Bedürfnisse

Physische

- Essen, Trinken
- Schlaf, Erholung
- Bewegung
- Sauerstoff
- Tageslicht
- Hygiene
- Uam.

Psychische

- Hunger (Stroke, Struktur, Stimuli)
- Lustgewinn, Unlustvermeidung
- Sinn
- Beziehung, Bindung
- Selbstwerterhaltung
- Zugehörigkeit
- Uam.

Die Life-Balance

Sinn & Werte

Was ist mir wichtig im Leben? Habe ich Zeit für mich alleine? Kenne ich den Sinn in meinem Leben? Habe ich ein Hobby, das ich mit Leidenschaft ausübe und welches ein Ausgleich zur Arbeit ist? Entwickle ich mich laufend weiter? Trage ich etwas zu einer besseren Welt bei? Engagiere ich mich sozial? Bin ich spirituell?

Arbeit & Leistung

Stimmt das Verhältnis zu den anderen Säulen? Was ist mir beruflich wichtig? Entspricht mein Job meiner Leidenschaft? Bin ich weder über- noch unterfordert? Habe ich ausreichend Freiräume? Erhalte ich genügend Wertschätzung? Ist meine Arbeit sinnerfüllt?

Leiblichkeit

Bewege ich mich ausreichend? Achte ich auf eine ausgeglichene, natürliche Ernährung? Mache ich regelmässig Pausen, schlafe ich genug? Regeneriere ich mich ausreichend? Kann ich mich gut entspannen? Achte ich auf meine Gedanken und Gefühle?

Beziehungen

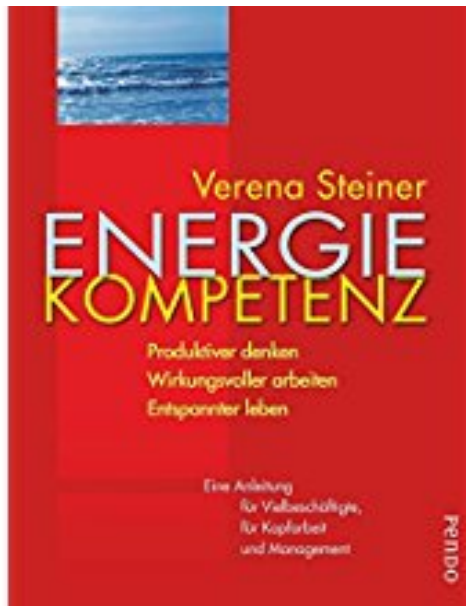
Lebe ich eine bereichernde Liebesbeziehung? Verbringe ich ausreichend Zeit mit meiner Familie und Freunden? Pflege ich meine Freundschaften? Habe ich mindestens eine gute Freundin, einen guten Freund? Erlebe ich genügend menschliche Nähe?



CHRISTIAN GRÜTTER

Sparring Partner in Führungs- und Organisationsfragen

Einige Aspekte

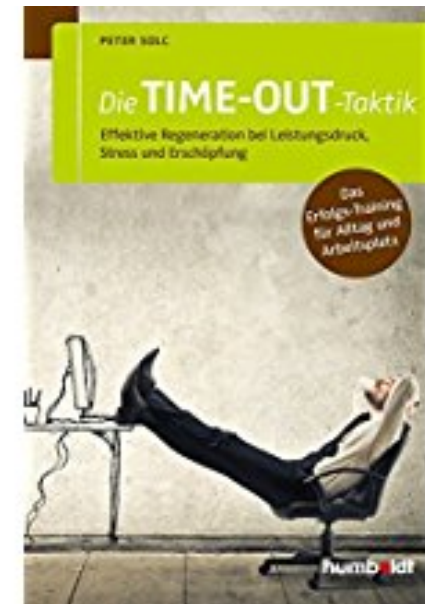


Entspannung

Regeneration



Bewegung



Ernährung

Soziale
Beziehungen

**Es tun:
Umsetzungs-
kompetenz**

Das Feuer am
Brennen halten:
Balance halten

Selbstorganisation:
Den Alltag meistern

Dem Leben Richtung geben:
Die grossen Steine im Leben

Personal Mastery:
Autonomie entwickeln



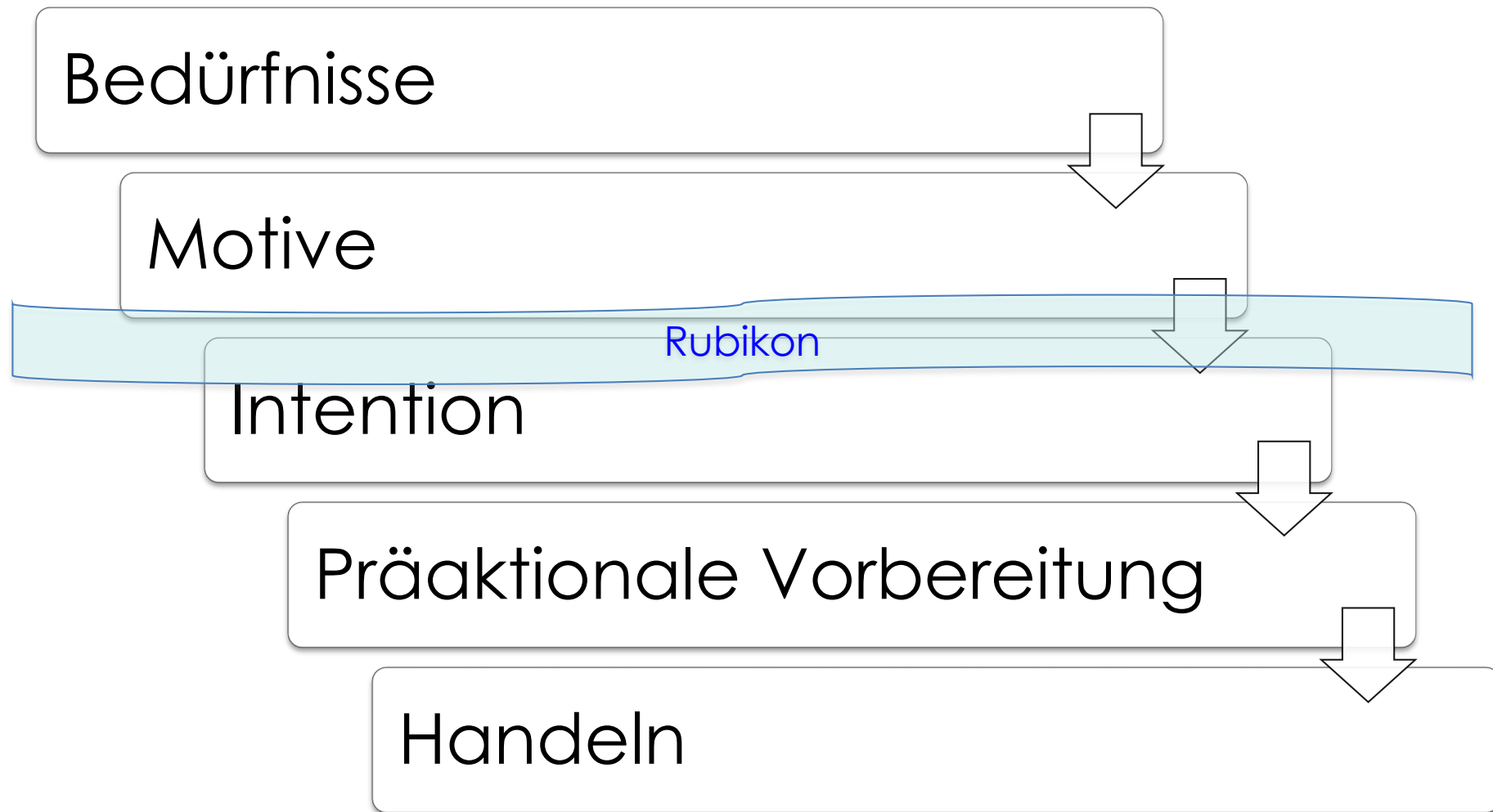
CHRISTIAN GRÜTTER

Sparring Partner in Führungs- und Organisationsfragen

Zwei Konzepte zum Thema ...



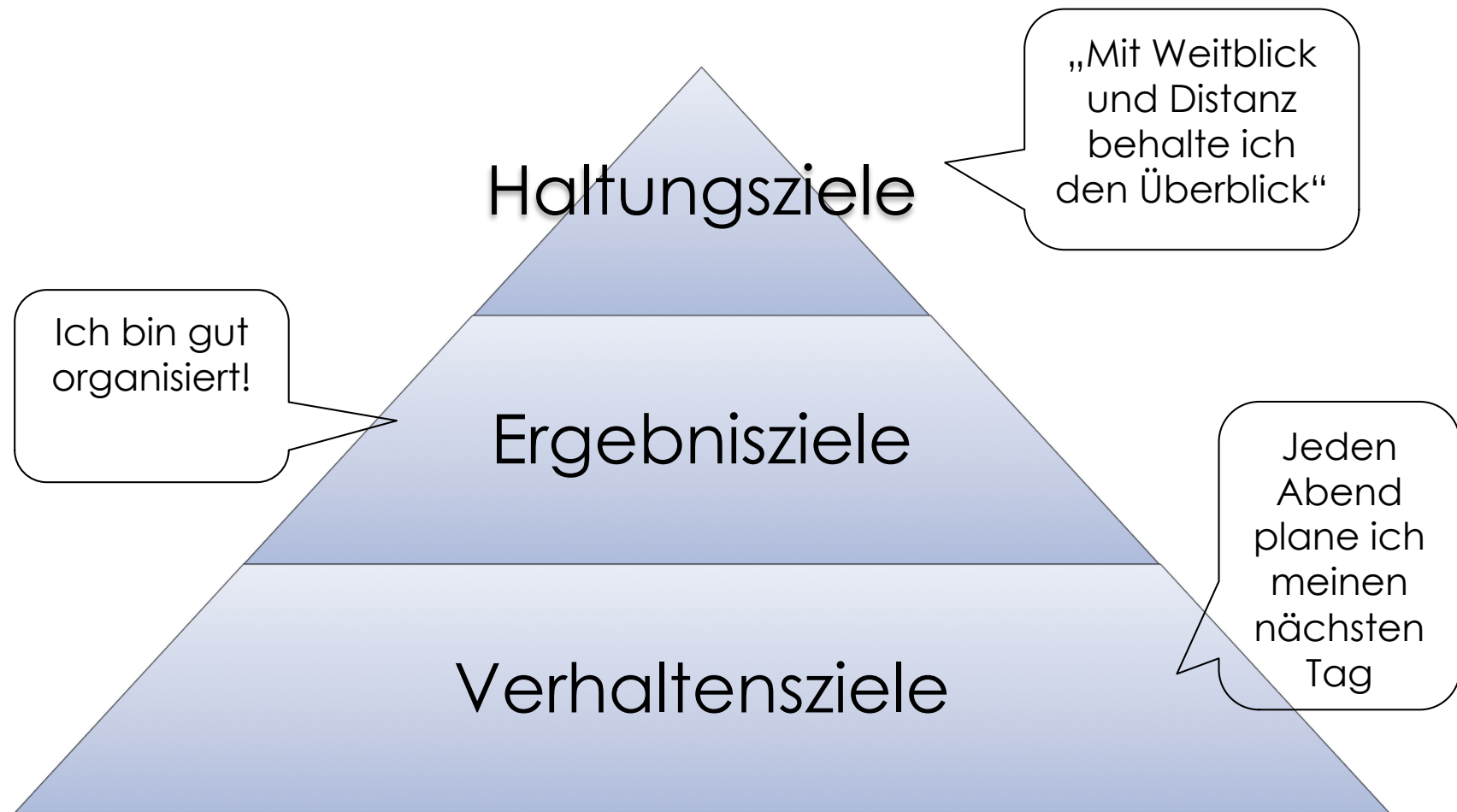
Der Rubikon-Prozess



ZRM Methodik

- Unbewusste Bedürfnisse entdecken
(mittels Bildern)
- Formulierung eines Motto-Ziels
(s. Zielarten)
- Ressourcen aufbauen
(Erinnerungshilfen, Embodiment, soziale Ressourcen)
- Umsetzung vorbereiten
(z.B. mit Wenn-Dann-Plänen)

Haltungsziele



Wenn-Dann-Pläne

- Für jeden Stolperstein einen Plan erstellen
- Wenn folgende Situation eintritt
- Dann reagiere ich auf folgende Art und Weise ...

Die WOOP-Methode

Wish. Was wünsche ich mir?

Outcome. Was erhoffe ich mir davon? Was wird der Nutzen sein?

Obstacles. Was hindert mich daran, den Wunsch umzusetzen?

Plan. Was kann ich tun, um trotz Hindernissen zu handeln?