

# Selbstmanagement-Kompetenz in Unternehmen nachhaltig sichern

---

Janika, Maika, Charlotte, Felix

16. November 2018

University of Freiburg



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

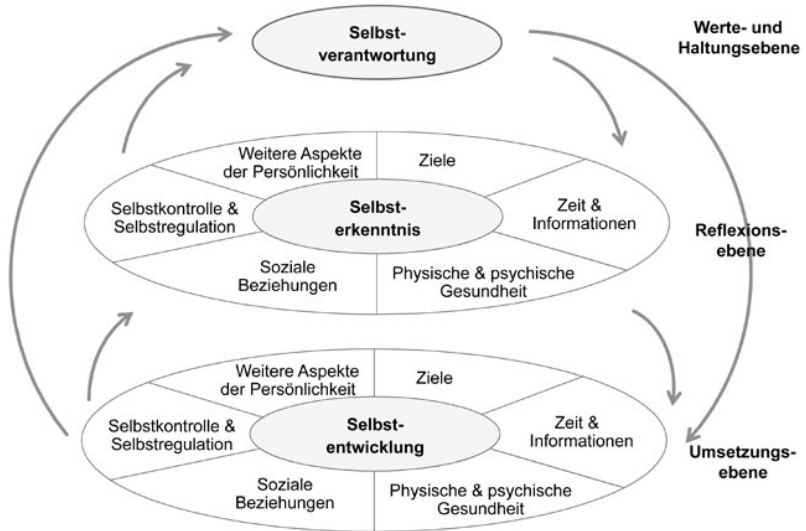
Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Planung und Produktivität

# Modell der Selbstmanagement-Kompetenz



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Persönliche Lebensphilosophie

- Persönliche Lebensphilosophie
- Verantwortung für eigenes Leben und Lebensführung übernehmen

# Selbstverantwortung - Verhaltensindikatoren

- Persönliche Lebensphilosophie
- Verantwortung für eigenes Leben und Lebensführung übernehmen
- Schuld für Missstände nicht externalisieren

# Selbstverantwortung - Verhaltensindikatoren

- Persönliche Lebensphilosophie
- Verantwortung für eigenes Leben und Lebensführung übernehmen
- Schuld für Missstände nicht externalisieren
- Sich über Selbst- und Fremdbestimmung bewusst sein



- Was ist mir im Leben am wichtigsten?

- Was ist mir im Leben am wichtigsten?
- Wirkt sich Fremdbestimmung Negativ auf mein Wohlbefinden aus?

# Selbstverantwortung - Reflektionsfragen

- Was ist mir im Leben am wichtigsten?
- Wirkt sich Fremdbestimmung Negativ auf mein Wohlbefinden aus?
- Übernehme ich genug Verantwortung für mein Wohlbefinden?

**Was Wünsche ich mir für meine  
Zukunft?**

Selbstverantwortung

**Selbsterkenntnis**

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Erkenntnisgewinn über das eigene Selbst  
(Realistische Reflektion)

# Selbsterkenntnis - Verhaltensindikatoren

- Erkenntnisgewinn über das eigene Selbst (Realistische Reflektion)
- Bewusstsein für das eigene Verhalten entwickeln

- Erkenntnisgewinn über das eigene Selbst (Realistische Reflektion)
- Bewusstsein für das eigene Verhalten entwickeln
- Erkennen und akzeptieren eigener Schwächen



- Was sagt mir mein Körper wie es mir geht?

- Was sagt mir mein Körper wie es mir geht?
- Was kann ich gut?

- Was sagt mir mein Körper wie es mir geht?
- Was kann ich gut?
- Welche Einstellungen und Verhaltensmuster prägen mich?



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

**Selbstentwicklung**

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Weiterentwicklung der Persönlichkeit mit dem verlauf des Lebens

- Weiterentwicklung der Persönlichkeit mit dem Verlauf des Lebens
- Klare hinarbeiten auf eigene Ziele

- Weiterentwicklung der Persönlichkeit mit dem Verlauf des Lebens
- Klare hinarbeiten auf eigene Ziele
- Offenheit neuen Erfahrungen gegenüber erhalten



- Weiterentwicklung der Persönlichkeit mit dem Verlauf des Lebens
- Klare hinarbeiten auf eigene Ziele
- Offenheit neuen Erfahrungen gegenüber erhalten
- Eigene Einstellung verändern können

- Was will ich im Leben noch  
Erfahren/Lernen/Wissen?

# Selbstentwicklung - Reflektionsfragen

- Was will ich im Leben noch  
Erfahren/Lernen/Wissen?
- Wo schränke ich mich in meinen Möglichkeiten  
selbst ein?

# Selbstentwicklung - Reflektionsfragen

- Was will ich im Leben noch  
Erfahren/Lernen/Wissen?
- Wo schränke ich mich in meinen Möglichkeiten  
selbst ein?
- Wie ist meine Körperhaltung jetzt gerade?



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

**Ziele**

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Persönliche Ziele Definieren und Analysieren

- Persönliche Ziele Definieren und Analysieren  
Wichtig: Realisierbarkeit



- Persönliche Ziele Definieren und AnalysierenWichtig: Realisierbarkeit
- Zielkonflikte erkennen und behandeln

- Persönliche Ziele Definieren und AnalysierenWichtig: Realisierbarkeit
- Zielkonflikte erkennen und behandeln
- Konkrete Handlungspläne für die Zielerreichung umfassend ausgestalten

- Persönliche Ziele Definieren und AnalysierenWichtig: Realisierbarkeit
- Zielkonflikte erkennen und behandeln
- Konkrete Handlungspläne für die Zielerreichung umfassend ausgestalten
- Entschlossen an Zielen festhalten

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

**Zeit und Informationen**

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Zeit bewusst und zielorientiert einteilen

- Zeit bewusst und zielorientiert einteilen
- Erholung gezielt in den Zeitplan integrieren

- Zeit bewusst und zielorientiert einteilen
- Erholung gezielt in den Zeitplan integrieren
- Zeitdiebe Eliminieren

- Zeit bewusst und zielorientiert einteilen
- Erholung gezielt in den Zeitplan integrieren
- Zeitdiebe Eliminieren
- Differenzieren zwischen nützlichen und hinderlichen Aktivitäten



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

**Physische und Psychische Gesundheit**

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene:

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung, Erholung

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung, Erholung, Bewegung

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung, Erholung, Bewegung
- Balance auf Emotionaler Ebene:



- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung, Erholung, Bewegung
- Balance auf Emotionaler Ebene: Emotionsmanagement

- Bewusstsein für die Wichtigkeit des eigenen Physischen und Psychischen Zustands entwickeln
- Balance auf Körperlicher Ebene: Schlaf, Gesunde ernährung, Erholung, Bewegung
- Balance auf Emotionaler Ebene: Emotionsmanagement, Erregungskontrolle

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

**Soziale Beziehungen**

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

**Selbstkontrolle und Selbstregulation**

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

**Relevante Aspekte der Persönlichkeit**

Quellen

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

Die Folien sind zu finden unter:

[https://github.com/fkarg/  
things-to-talk-about/tree/master/zsm](https://github.com/fkarg/things-to-talk-about/tree/master/zsm)

Das Buch, aus dem wir die meisten Dinge haben:



Selbstmanagement-Kompetenz im Unternehmen  
nachhaltig sichern

**Anita Graf**





Bilder

**Selbstmanagement-Kompetenz** [https://s14-eu5.startpage.com/cgi-bin/serveimage?url=https%3A%2F%2Fwww.hrtoday.ch%2Fsites%2Fhrtoday.ch%2Ffiles%2Fmedia%2Farticle%2FGrafik\\_0.jpg&sp=bb335e7f7add319259c1cc3466d97784](https://s14-eu5.startpage.com/cgi-bin/serveimage?url=https%3A%2F%2Fwww.hrtoday.ch%2Fsites%2Fhrtoday.ch%2Ffiles%2Fmedia%2Farticle%2FGrafik_0.jpg&sp=bb335e7f7add319259c1cc3466d97784)<Paste>