

# Selbstmanagement-Kompetenz

---

Janika, Maike, Charlotte, Felix

26. August 2019

University of Freiburg



Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

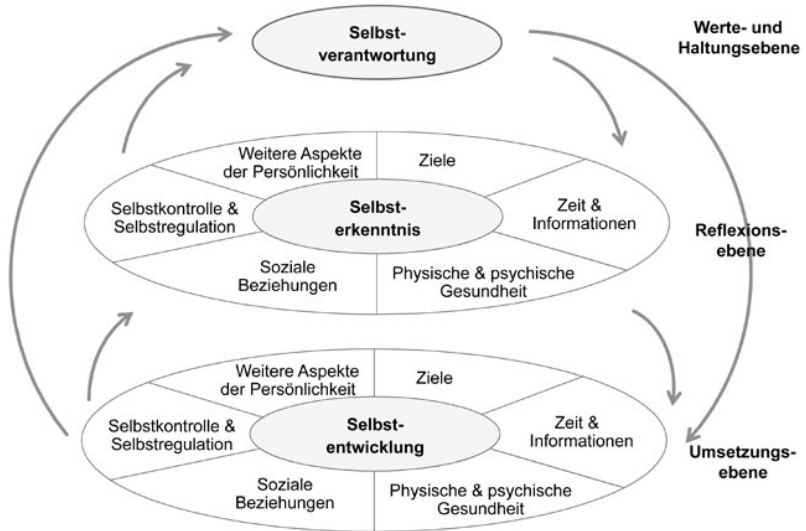
Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

# 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?

# Tagesreflektion

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
- Klares Hinarbeiten auf eigene Ziele

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



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

- Was will ich im Leben noch erfahren/lernen/wissen?

- 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?

Übung

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 analysieren  
Wichtig: Realisierbarkeit
- Zielkonflikte erkennen und behandeln

- Persönliche Ziele definieren und analysieren  
Wichtig: Realisierbarkeit
- Zielkonflikte erkennen und behandeln
- Konkrete Handlungspläne für die Zielerreichung umfassend ausgestalten

- Persönliche Ziele definieren und analysieren  
Wichtig: 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

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

- Gleichwertige Beziehungen suchen

- Gleichwertige Beziehungen suchen
- Helfende Beziehungen pflegen

- Gleichwertige Beziehungen suchen
- Helfende Beziehungen pflegen
- Abgrenzen von destruktiven Einflüssen

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

**Selbstkontrolle und Selbstregulation**

Relevante Aspekte der Persönlichkeit

Quellen

- Verhalten auf Ziele ausrichten

- Verhalten auf Ziele ausrichten
- Sich über Wirkung der Emotionen auf eigenes Handeln bewusst sein



- Verhalten auf Ziele ausrichten
- Sich über Wirkung der Emotionen auf eigenes Handeln bewusst sein
- Misserfolge nicht als persönliche Niederlage sehen

Selbstverantwortung

Selbsterkenntnis

Selbstentwicklung

Ziele

Zeit und Informationen

Physische und Psychische Gesundheit

Soziale Beziehungen

Selbstkontrolle und Selbstregulation

**Relevante Aspekte der Persönlichkeit**

Quellen

- Sich über den Langfristigen Prozess von Persönlichkeitsentwicklung bewusst sein

- Sich über den Langfristigen Prozess von Persönlichkeitsentwicklung bewusst sein
- Im Umfeld Unterstützung für persönlichen Entwicklungsprozess suchen

- Sich über den Langfristigen Prozess von Persönlichkeitsentwicklung bewusst sein
- Im Umfeld Unterstützung für persönlichen Entwicklungsprozess suchen
- Sich eigener Haltungen und Muster bewusst sein

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**



Bild:

**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>