

# Selbstmanagement

*Wie es funktioniert, wofür es gut ist und warum wir es heute brauchen*

Der Begriff Selbstmanagement bezeichnet die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen und im Sinne der eigenen Lebenszufriedenheit aktiv zu gestalten. Dazu gehören Teilkompetenzen wie selbständige Motivation, Zielsetzung, Planung, Organisation des Alltags, Lernfähigkeit und Erfolgskontrolle durch Feedback.

Ähnliche Begriffe sind Selbstführung, Selbstregulierung und Selbststeuerung.

Selbstmanagement kommt ursprünglich aus dem beruflichen Kontext. Peter F. Drucker, der Begründer der modernen Managementlehre, hat darüber einen berühmt gewordenen Essay mit dem Titel „Managing Oneself“ geschrieben [\[1\]](#). Über Führungskräfte sagt er: „Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“ Seitdem ist klar geworden, dass dem Selbstmanagement nicht nur im beruflichen Umfeld, sondern auch im persönlichen und privaten Bereich eine große Bedeutung zukommt.

*Warum Selbstmanagement?*

Je komplexer unsere Umwelt ist, umso größer wird die Notwendigkeit zum aktiven und bewussten Selbstmanagement. Mit den großen gesellschaftlichen Umbrüchen der letzten Jahrzehnte hat sich unser gesamtes Umfeld so sehr verändert, dass wir im Laufe unseres privaten und beruflichen Lebens immer wieder bewusste Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen müssen, um unserem Leben die Richtung zu geben, die wir wünschen. Dazu gehört die Fähigkeit, auch mit den Umständen, die wir nicht beeinflussen können, ein erträgliches Einvernehmen herzustellen.

*Grundlagen für ein funktionierendes Selbstmanagement*

Selbstmanagement macht man *selbst* und *für sich selbst*. Deshalb zielt jedes seriöse Selbstmanagement-Coaching darauf ab, dass die Klienten so schnell wie möglich unabhängig von Experten werden. Wenn es gelingt, haben wir uns nicht nur mehr Lebenszufriedenheit, sondern auch ein Stück Unabhängigkeit von äußeren Umständen und anderen Personen erworben.

Selbstmanagement hat eine Reihe von Elementen, die in einzelnen Schritten systematisch bearbeitet werden können. Das sind z.B.: eigene Bedürfnisse klar erkennen, Ziele klären, Ziele formulieren und festlegen, Handlung planen und vorbereiten, Handlungen umsetzen und im Alltag verankern.

Als theoretische Grundlage für das Selbstmanagement-Coaching hat sich das sogenannte *Rubikon-Modell* [\[2\]](#) als hilfreich erwiesen.

Der Rubikon Prozess

Arbeitsschritte im Selbstmanagement- vom Wunsch zur Handlung

modifiziert nach dem Züricher Ressourcenmodell (ZRM) [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

*Wann ein Selbstmanagement-Coaching sinnvoll ist*

Welches sind die Themen und Anfragen, mit denen Menschen in ein Selbstmanagement-Coaching kommen?

*Ziele finden*

Es kann vorkommen, dass Menschen keine Ziele haben, die sie motivieren und antreiben. Ein gutes Selbstmanagement-Coaching hilft dabei, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und daraus Ziele zu bauen. Ein Ziel vor Augen zu haben, für das es lohnt sich anzustrengen, dafür zu leben und zu arbeiten, ist eine der wichtigsten Kraftquellen.

*Tun was man will*

Viele Menschen glauben, dass man das, was man will, eigentlich auch tun kann. Welch ein Irrtum! Die vielen Vorsätze, die man an Sylvester gefasst hat, versickern nach ungefähr sechs Wochen. Selbstmanagement hilft dabei, vom Ziel zur Umsetzung zu gelangen!

*Raus aus dem Stress*

Beim Verharren im Stress erscheint es uns häufig so, als könnten wir nichts daran ändern, weil andere Personen oder „die Umstände“ dafür verantwortlich sind. Im Selbstmanagement-Coaching können Sie lernen, wie sie eigene Ressourcen als Gegengewicht gegen alle Formen von Stress aufbauen und so selbst wieder Regie im eigenen Leben führen können.

*Schieflagen abfedern*

Manchmal passiert es einfach, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten. Und weil unsere Welt sich rasant verändert, geschieht dies jetzt häufiger als früher. Ob es unser privates Lebensumfeld betrifft, das uns herausfordert oder die berufliche Seite, ob es Konflikte, Ängste oder Verluste sind: Entscheidend ist, dass wir auf diese Schieflagen schnell und wirkungsvoll reagieren können, damit wir nicht aus der Bahn geworfen werden. Als Ihr Coach unterstütze ich Sie dabei, Ihr Selbstmanagement auch in Schieflagen und Krisen so zu verbessern und -wenn nötig- richtungsweisende Entscheidungen zu treffen.

[1] Peter F. Drucker (2017) Managing Oneself Harvard Business School Publishing Corporation  
Erstveröffentlichung im Harvard Business Review, März 1999

[2] Das „Rubikonmodell der Handlungsphasen“ ist ein motivations-psychologisches Modell von Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer, mit dem einzelne Handlungsschritte in vier formelle Phasen eingeteilt werden. Mehr dazu finden Sie unter  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Rubikonmodell\\_der\\_Handlungsphasen](https://de.wikipedia.org/wiki/Rubikonmodell_der_Handlungsphasen)