



Ein Gratis Service von WIETASCH & Partner – Impulse für Führungskräfte – News-Letter Nr. 4/2008

Unsere neuen Kooperationspartner:

www.addendus.de

Hier finden Sie Kontakte und die Vermittlung internationaler Führungskräfte auf Zeit weltweit.

„Selbst-management – Selbst-Coaching“

Sehr geehrte Damen und Herren,

sitzen Sie abends oft vor einem Stapel unerledigter Aufgaben? Verschiebt sich auch bei Ihnen – trotz eines vermeintlich guten Zeitmanagements – das Arbeitsende über das selbst gesteckte Ziel hinaus und bleibt manche „wichtige“ Aufgabe, die nicht „dringlich“ ist, einfach liegen?

Wenn ich in Management- und Führungskräfte-seminaren zusammen fasse, was ein jeder unter dem Begriff „Selbstmanagement“ versteht, fliegen mir Begriffe zu wie:

- Work-Life-Balance – Lebensfreude
- Zeitmanagement – verfügbare Zeit
- Effektivität und effizienter Einsatz
- Analyse, Planung und Delegation
- Prioritäten setzen (delegieren und loslassen können)
- Selbstdisziplin
- Offenheit zum wahrnehmen und zuhören
- Eigene Potenziale erkennen und entwickeln
- Eigene Werte und Sinnhaftigkeit erarbeiten
- Einsicht zu haben, ersetzbar zu sein...

Lt. Wikipedia umfasst „Selbstmanagement“ Fähigkeiten, Fertigkeiten und Techniken, die die Zielfindung, Planung, effektives und effizientes Handeln sowie das Zeitmanagement einer Person betreffen.

Selbstmanagement-Strategien können in einer Psychotherapie, im Rahmen eines **Coachingsprozesses** oder eigenständig mit Hilfe von Literatur und Ratgebern erlernt werden. Voraussetzung dafür ist das **Erkennen eigener Stärken und Schwächen** sowie die **Bereitschaft an sich zu arbeiten**.

Das **Selbstmanagement** unterscheidet sich vom klassischen Zeitmanagement dadurch, dass sich der Einzelne nicht nur fragt: Welche Aufgaben muss ich bei meiner Arbeit erledigen? Sondern auch: **Was ist mir als Person wichtig und welche Aufgaben muss bzw. möchte** ich in meiner Freizeit erledigen, woran möchte ich mich persönlich weiterentwickeln?

Selbst konsequent praktiziertes Zeitmanagement führt nur dann zum Erfolg, wenn man dazu bereit ist, mittels Selbstmanagement-Routinen **sich selbst kritisch zu beobachten** und bei sich ebenso konstruktive wie humane Veränderungen vorzunehmen. Es sollte nicht das Ziel sein, noch mehr Zeit fremdbestimmt zur Verfügung zu stehen, sondern die Lebensqualität aus eigenem Antrieb und in der eigenen Verantwortung zu verbessern. Beruflicher und privater Erfolg stellt sich nur dann ein, wenn man den Kopf frei macht, indem man Geist, Körper und Seele in einen ausbalancierten, entspannten Zustand bringt.

Zudem müssen wir uns fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Und: Welche Vision habe ich von meinem Leben? Das tun viele Menschen nicht. Unter anderem, weil sich ihnen dann schnell die Frage nach dem Sinn stellen würde. Auf diese Frage wissen viele in unserer Non-Stop-Gesellschaft keine Antwort. Diese brauchen wir aber, wenn wir Life-Leader werden möchten, also Personen, die ihr Leben aktiv gestalten. Dann führt kein Weg an der Frage vorbei: **Was ist mir wirklich wichtig?** Und wie kann ich es erreichen? Dies ist der Weg zu einem bewussten Selbstmanagement. Manchmal haben wir einen externen Berater, Freund, Mentor oder Coach zur Seite, manchmal ist es auch richtig, die Aufgabe „Coach yourself“ selbst zu übernehmen.

Was bewirkt Coaching ?

Das Wort **Coaching** kennt man ursprünglich aus dem Leistungssport. Hier ist der Coach der individuelle Trainer von Spitzensportlern. Er ist neben dem Leistungstraining auch für die menschlich-mentale Verfassung seines Schützlings Experte. Für Sportfans ist es inzwischen schon Alltagsdenken: wenn Michael Schumacher seine Siege im Formel I-Rennen eingefahren hat oder Hermann Meier nach einem schweren Motorradunfall wieder auf dem „Sieger-Treppchen“ steht, müssen nicht nur Kondition und Technik sondern auch die innere Verfassung stimmen.

Unter Managern und Führungskräften bezeichnet der Begriff heutzutage ein gezieltes Persönlichkeits- und Mentaltraining speziell bei beruflichen Themen. Gutes **Coaching** bedeutet im Spitzenleistungsbereich nicht nur Training, sondern auch Talenttraining: ein professioneller Coach erkennt genau die eigentlichen Fähigkeiten seines Schützlings und hält auch bei dessen scheinbaren Schwächen unbeirrbar an seinem Talent-Urteil über ihn fest. Er weißt, was „in ihm steckt“

Ein gelungenes **Coaching** muss zwei wesentliche Erfordernisse des Erfolgstrainings abdecken:

1. **Erfolgsstrategien** werden einstudiert und trainiert, bereits vorhandene Fähigkeiten werden stabilisiert und verfeinert.
2. Darüber hinaus sorgt der professionelle Coach dafür, dass das, was in dem Spitzenmann/-frau drinsteckt auch herauskommen kann. **Fähigkeiten haben und Fähigkeiten einsetzen können ist zweierlei. Hier setzt die gezielte Förderung der aktiven Persönlichkeit ein.**

Bei brachliegenden oder falsch eingesetzten persönlichen Potentialen kann man im weitesten Sinne von Erfolgsblockaden sprechen. Denkstrategien wie Affirmationen und positives Denken können in solchen Fällen nicht viel helfen, da mit diesen Methoden lediglich versucht wird, gegen die Erfolgsblockaden anzudenken.

Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen oder ein Problem zu lösen haben, können dazu die Hilfe **eines professionellen Coach** in Anspruch nehmen. Auf diese Weise haben Sie eine Person, die die richtigen Fragen stellt, um z.B. die eigenen Ziele zu überprüfen oder den Gedankenhorizont zu erweitern, wenn man mal feststeckt, die dafür sorgt, dass Sie Ihre Ziele nicht zu hoch und nicht zu niedrig stecken, und entsprechende Meilensteine festlegt und die einem hilft, dass man auf dem Weg nicht stehen bleibt, sondern sein Ziel wirklich umsetzt.

Wie gehen Sie im Selbstcoaching vor? Welche Schritte müssen Sie beachten?

Formulieren Sie Ihr Ziel nach einer Zielmatrix und schreiben Sie es auf:

Was will ich?

Genauer?

In welchem Bereich?

Bis wann?

Macht das Ziel Sinn?

Woran kann ich die Zielerreichung messen?

Wenn möglich suchen Sie sich einen Mentor, der Ihr Ziel kennt und mit Ihnen ein „Zielcontrolling“ vereinbart.

Gehen Sie in die Vogelperspektive.

Betrachten Sie Ihr Problem aus einer Außenperspektive, um so zu anderen Sichtweisen zu kommen, aus denen sich wiederum neue Handlungsoptionen ergeben. Wählen Sie unter den „angebotenen“ Methoden diejenige aus, die Ihnen am meisten zusagt.

Schaffen Sie einen oder mehrere virtuelle Experten oder innere Berater.

Sie haben eine wichtige Entscheidung zu treffen und treten auf der Stelle. Beziehen Sie „virtuelle“ Berater oder Experten ein, denen Sie zutrauen, dass sie Antworten auf die Fragen haben, die Sie in Ihrer Situation bewegen.

Suchen Sie sich ein Modell bzw. ein Vorbild.

Wer ist für Sie in einer ähnlichen Situation für Sie ein „Modell“ gewesen, was hat er/sie genau gemacht? Warum? Wie? In welchem Umfeld? Können Sie sich ein Bild oder einen Film von Ihrem Modell und dem entsprechenden Handeln vorstellen?

Selbstreflexion.

Sie kennen die Metapher: Wer mit dem Finger auf andere zeigt, kann feststellen, dass in diesem Augenblick drei Finger der eigenen Hand auf sich selbst zeigen.

Wie kann ich mein Leben besser „gestalten“?

Bin ich der „Gestalter“ meines Lebens, habe ich das Lenkrad meines „Lebensbusses“ selbst in der Hand, oder bin ich „Opfer“ und sitze auf den hinteren Plätzen des Busses, und werde in jeder Kurve hin und her geschaukelt.

Welche inneren Dialoge führe ich, welche Fragen stelle ich mir?

Denke ich in **Problemen**: Warum ist mir das schon wieder passiert? Wie blöd von mir...? Oder denke ich in **Lösungen**: Was kann ich daraus lernen? Wie werde ich das in Zukunft anders machen? Wer kann mir dabei helfen?

Wichtig beim **Selbstcoaching** ist, dass Sie die Ziele, das Coaching-Thema bzw. die Fragestellung sowie die eigenen Gedanken und Lösungen aufschreiben.

Es ist relativ einfach und es sollte Ihnen vor allem Freude machen, selbst spielerisch die Lösungen zu finden. Ein professioneller Coach nutzt auch diese Methoden.

Wir wissen die Methoden sind einfach. Selbst J.W. Goethe sagte:

„Es verdrießt die Menschen, dass das Geniale so einfach ist. Sie vergessen, dass sie noch Mühe genug haben, es umzusetzen.“

Mit diesen klugen Worten wünschen wir Ihnen schöne, erholsame Ferien und kreative Gedanken.

Viel Glück und Erfolg!

**Barbara Wietasch und das
WIETASCH & Partner-Team**

PS: Schenken macht Spaß und ist einer der wichtigsten Motivatoren. Wie wäre es, wenn Sie diesen News-Letter einem Freund oder einem Mitarbeiter bzw. Kollegen weiterempfehlen würden? Wir und bestimmt auch Sie oder er würden sich freuen. Schreiben Sie einfach eine e-mail an barbara.wietasch@aon.at mit den Adressen, die Sie überraschen möchten.

Falls Sie diesen News-Letter nicht mehr abonnieren möchten, schreiben Sie uns bitte auch diesbezüglich eine e-mail, wir werden dann unsere Datenbank entsprechend ändern.

Wenn Sie **Anregungen, Kritik oder Lob** haben, schreiben Sie uns dies bitte auch. Wir freuen uns über jede Nachricht.