

# Selbstmanagement als Kernqualifikation

Definition Selbstmanagement:

„bezeichnet die Kompetenz, persönliche und berufliche Entwicklung unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten“

Wichtige Teilkompetenzen:

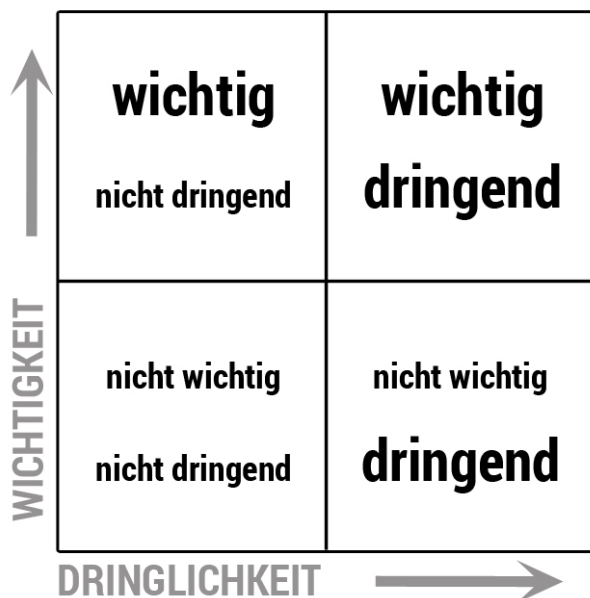
- Planung
- Organisation
- Motivation
- Zielsetzung

Es gibt verschiedene Methoden und Strategien um den Arbeitsprozess zu optimieren

**Eisenhower-Methode:** Einteilung der Aufgaben in vier Bereiche.

- wichtig/eilig
- wichtig/nicht eilig
- unwichtig/eilig
- unwichtig/ nicht eilig

## Eisenhower Prinzip



**SMART-Methode:** Hilft beim Formulieren von Zielen, in Aktionen zu denken,

sinnvolle Fristen zu setzen.



Auch wenn die Gültigkeit vieler Methoden bereits in der Praxis bewiesen wurde, sind diese nicht für jeden gleich anwendbar.

Deshalb ist es beim Selbstmanagement wichtig sich auf eigene Stärken und Schwächen zu fokussieren.

Die Gefahr beim Treffen von eigenen Entscheidungen ist die unbewusste Neigung zum Selbstbetrug.

Diese Gefahr beruht auf dem tief verwurzelten Bedürfnis Recht zu haben, sowie emotionalen Entscheidungen und eigene Vorlieben, welche vom Verstand bevorzugt werden.

Aus diesem Grund ist eine klare Zielsetzung sehr wichtig.

Ein klarer Vorteil des Selbstmanagements ist das erschließen von neuen Arbeitsbereichen und die eigene Strukturierung des Arbeitslebens, wobei die Gefahr der Überforderung besteht, weil man zum einen konkurrenzfähig bleiben muss und man sich zum anderen vor allem in jungen Jahren schwer selbst einschätzen kann.

Quellen:

<http://karrierebibel.de/selbstmanagement/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstmanagement>

<http://www.ergotopia.de/blog/selbstmanagement-methoden>

<http://www.emotion.de/de/coaching-tipps/selbstmanagement-definition-methoden-8088>