

Selbstmanagement-Kompetenz: Neun Bausteine

1. **Selbstverantwortung:** Wie steht es um meine Leistungsfähigkeit, -bereitschaft, Wohlbefinden und Balance? Gibt es Handlungsbedarf? Was steht mir im Wege? Was sind meine Prioritäten?
2. **Selbsterkenntnis:** Was sind meine zentralen Werte, meine Potenziale und Stärken? Welche Bedürfnisse vernachlässige ich?
3. **Selbstentwicklung:** Wo möchte ich hin? Welche Kompetenzen will ich weiter entwickeln? Was würde ich noch gerne lernen? Hieraus lassen sich Handlungsschritte ableiten.
4. **Ziele** - noch konkreter: Was möchte ich bis wann erreichen? Was könnte mich abhalten? Was könnte mir helfen durchzuhalten?
5. **Zeit und Informationen:** Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Lasse ich mich verplanen? Was stiehlt mir meine Zeit? Wo könnte ich in der Gestaltung meiner Zeit besser werden?
6. **Gesundheit** - Es geht um das psychische und physische Wohlbefinden: Was belastet mich? Welche Signale für Überlastung empfangen Sie? Welche Ressourcen haben Sie und nutzen Sie? Wie bzw. wobei erholen Sie sich?
7. **Beziehungen:** Welche Menschen bringen mir Freude und Zufriedenheit? Wieviel Zeit widmen Sie ihnen? Wo vernachlässigen Sie soziale Kontakte?
8. **Selbstregulation:** Was helfen mir meine Erkenntnisse und Pläne, wenn ich mich schwer tue, meine Energie in die entsprechende Richtung zu lenken? Also: Wie regulieren Sie Ihre Impulse? Wie sorgen Sie für positive Emotionen? Wie gehen Sie mit Rückschlägen um? Wie verarbeiten Sie Kritik?
9. **Persönlichkeit:** Gibt es weitere Aspekte Ihrer Persönlichkeit (Eigenschaften), die Sie unterstützen und Ihre Selbstmanagementkompetenz unterstützen? Und welche beeinträchtigen diese?

Zeitschrift Führung + Organisation - Ausgabe 2017/Heft 02: Anita Graf - Sich selbst wirkungsvoll führen. S.69-76

Von: Johannes Thönnessen, MWonline 21.08.2018

<https://managementwissenonline.de/artikel/sich-selbst-besser-managen>