



Können & Wollen

Die ManagementOASE – das Kompetenz-Zentrum für ganzheitlich erfolgreiche, gesunde Menschen & Unternehmen.

Inhalt

Gesprächsthema: SelbstManagement & SelbstFührung als Lebenskunst	1
Leitartikel: Die SelbstmanagementTriade	2
Blitzlicht: Stephen R. Covey	2
DruckFrisch: Schweifer, Franz J., Tempo all'arrabbiata	2
AktuelleAngebote: Coaching.Training.Consulting.	3
SchmunzelEcke: Verblüffend. Verquer. Verstopft. Verrannt.	3
PraxisTipps: Die 4 SuperTreibstoffe	4
HängeMatte: 7 goldene Leitsätze	4

Impressum

Die ManagementOASE –
Schweifer & Partner OG

Grillparzergasse 5,
A-2340 Mödling bei Wien
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei
© Die ManagementOASE

SelbstManagement & SelbstFührung als Lebenskunst

SelbstManagement ist wahrlich „ein weites Land“. Zwar ein menschlich nicht so ab- und tiefgründiges Terrain, wie in Arthur Schnitzlers gleichnamiger Tragikomödie von 1911. Aber jedenfalls eines, das sich nicht so simpel erkunden oder ganz nebenbei bestellen lässt.

Denn SelbstManagement ist eine herausfordernde Lebenskunst. Vor allem in einem disruptiven 4.0-Umfeld. Es ist auch eine Kunst der SelbstFührung zwischen Können & Wollen. Deren Erfolg manifestiert sich an konkreten, ermutigenden Ergebnissen. Oder wie es Schnitzler zeitlos zutreffend formulierte: „*Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt – und nicht, was wir ersehnt haben.*“

SelbstManagement ist auch vergleichbar mit einer (Lebens-)Reise, auf der sich uns unentwegt drei Kernfragen stellen:

- Wohin soll die Reise gehen bzw. wann möchte ich wo ankommen?
- Wie gestalte ich die Reisezeit?
- Was treibt mich an bzw. woher beziehe ich den nötigen Treibstoff, d.h. die Energie?

Dieser OaseLetter lädt Sie ein, mit auf die SelbstManagement-Reise zu kommen. Um dabei zu erfahren, was es mit der „SelbstmanagementTriade“ oder den „4 SuperTreibstoffen“ auf sich hat. Ergänzt durch „7 Leitsätze für ein starkes SelbstManagement“, Aphorismen, Literaturtipps und aktuelle Angebote.

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE

OaseLetter

Ausgabe 20 – Frühling 2017



BlitzLicht

„Entscheidend ist nicht, wie schnell man etwas macht, sondern was man macht und warum man es macht.“

Stephen R. Covey

DruckFrisch

„Tempo all'arrabbiata“ ist keine pikante Neukreation für Liebhaber italienischer Kochkunst, sondern eine pointierte Zeit-Anthologie für Querdenker. Sie greift in konzentrierten Essays und Fachbeiträgen bemerkenswerte Widersprüche und Themen auf, die unseren Umgang mit Zeit berühren.

Es sind kritische Zeitenblicke eines „Temposophen“, die Gewohntes in Frage oder auf den Kopf stellen und so neue Einsichten ermöglichen, aber auch zu eigenen Reflexionen und Schlüssen anregen. Verbunden mit der Einladung, das je eigene Zeit- und SelbstManagement unter die Lupe zu nehmen.

Ein ungewöhnliches Zeit-Lesebuch mit einer Prise Ironie und Humor. Anregend. Aufschlussreich. Scharfsinnig. Ganz á la „arrabbiata“.

Schweifer, Franz J.:

Tempo all'arrabbiata. Kritische Zeitenblicke eines Temposophen. Eine Zeit-Anthologie für Querdenker. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2017

Die Selbstmanagement Triade

Es gibt kaum ein Wort, das so inflationär wie nebulos gebraucht wird wie „managen“. Nahezu alles wird „gemanagt“ oder zum/zur „Manager/in“ hochstilisiert. Der frühere Liegenschaftsverwalter (alias Hausmeister) wird zum „Facility-Manager“, der Betriebsrat zum „Chief Happiness Officer-Manager“, alias „Glücksvorstand“. Und der Raumverwalter (alias Reinigungskraft) zum „Room-Manager“.

Das ist weder respektlos noch generalisierend gemeint. Aber Placebo-Titel scheinen wild in den „Job descriptions“-Himmel (alias Stellenbeschreibungen) zu wachsen. Und im skurrilen „Chief Mentalist“ (alias Chef-Tagträumer) zu gipfeln, so ein IT-Blogger ironisch auf SPIEGEL-Online.

Und was macht nun ein/e „SelbstManager/in“? Was heißt „SelbstManagement“ konkret? Im Englischen to *manage* oder Italienischen *maneggiare* („an der Hand führen“) wird die lateinische Wurzel deutlich: *manus* („Hand“), *manus agere* („an der Hand führen“). Synonym für bewerkstelligen, führen, handhaben, leiten. Nicht zu verwechseln mit „alles in den Griff kriegen“. Das ist eine Illusion.

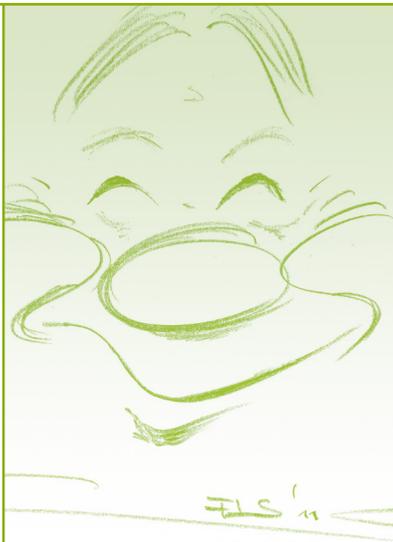
SelbstManagement bedeutet also: sich selbst führen, „an der Hand nehmen“, Selbstverantwortung übernehmen, das eigene Leben in die Hand nehmen. Kurzum die Kompetenz, die persönliche wie berufliche Entwicklung aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. „Geh deinen Weg und lass die Leute reden!“, ermutigte schon Dante Alighieri. Diese Kompetenz manifestiert sich vor allem auf 3 Ebenen – hier als **SelbstManagementTriade**[®] bezeichnet.



Gutes SelbstManagement äußert sich demnach in den Fähigkeiten, den Fokus auf ein selbst-bestimmtes, attraktives ZIEL zu legen, die zur Verfügung stehende ZEIT adäquat zu gestalten, für einen gesunden ENERGIE-Haushalt zu sorgen.

- 1 Ziel-Ebene:** Wohin möchte ich? Was möchte ich erreichen? Ist das Ziel der Weg? Oder der Weg das Ziel? [Ziele-Management, Lebensplanung, Werte-Management, etc.]
- 2 Zeit-Ebene:** Wann nehme ich mir wofür und wie lange Zeit? Wie gestalte ich meine Zeit? [Zeit-Management, Selbstorganisation, Arbeitstechniken, etc.]
- 3 Energie-Ebene:** Woraus schöpfe ich Energie? Was ist mein „Treibstoff“? Was treibt mich an? Wie gehe ich mit Stress und Schwierigkeiten um? [Stress-Management, Resilienz, Mentaltraining, Gesundheit, etc.]

Die Interdependenz der drei Ebenen ist naheliegend. Umso wichtiger ist ein dynamisches Gleichgewicht. Welche vier **SuperTreibstoffe** es etwa auf der Energie-Ebene gibt und wie sie in der Praxis wirksam werden können, ist auf Seite 4 nachzulesen.



Aktuelle Angebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir vor allem unseren Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

SchmunzelEcke

Verblüffend

„Es ist immer wieder verblüffend, wie viele Dinge wir tun, die, wenn wir sie nicht mehr tun, keinem abgehen.“

Peter Drucker

Verquer

„Es gibt Menschen, die Geld ausgeben, das sie nicht haben. Um Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen. Und Menschen zu imponieren, die sie nicht mögen.“

Quelle unbekannt

Verstopft

„Nicht die Zeit ist zu kurz, sondern die Bedürfnisliste zu lang. Und das wachsende Zeitverstopfungs-Problem entpuppt sich als wucherndes 'Zuvielisations'-Problem.“

Franz J. Schweifer

Verrannt

„Ich wurde vom Glück verfolgt – doch ich war schneller.“

Quelle unbekannt

Coaching

Business- & Executive Coaching

Wir begleiten professionell bei individuellen wie organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Karriere Coaching

Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch.

ZeitPrivatissimum

Ein exklusives Setting im kleinen Kreis. Zum Innehalten. Nachdenken. Verändern.

Training

Zeit meisterhaft managen

Erfolgreiches Zeit- & Selbstmanagement in eiligen Zeiten.

Work-Life-Balance

Leben & Leisten im Gleichgewicht. Zeit für Wesentliches.

Mental stark. Emotional ausgeglichen. Körperlich fit.

Schon Marc Aurel war überzeugt: „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“ Erleben Sie die faszinierende Wirkung von gezieltem Energie- & Mentaltraining.

Managing yourself & Leading others

Ein Best-Practice-Training für Führungskräfte. In zwei Modulen. Praxisnah. Handfest.

Consulting

Kultur- & Veränderungsprozesse

Entscheidungs- und Veränderungsprozesse, Leitbildentwicklung, Wertemanagement und Unternehmenskultur konsequent und nachhaltig vorantreiben.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem Offenen Programm oder maßgeschneidert inhouse – finden Sie unter [AngebotsReich](#) sowie unter [ThemenInseln](#) auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie uns: office@managementoase.at. Wir freuen uns auf Sie.



Die 4 SuperTreibstoffe

Erfolg bedeutet für jeden etwas anderes. Somit auch erfolgreiches SelbstManagement. Denn Maßstäbe und Wahrnehmungen sind höchst subjektiv. Aber es lassen sich relevante Faktoren objektivieren. Etwa vier SuperTreibstoffe® auf der Energie-Ebene, die die SelbstManagement-Triade positiv befeuern.

- 1 Sinn** [d. h. die subjektiv erlebte Sinnhaftigkeit dessen, was ich tue] Sinn ist mit der Verwirklichung von Werten verknüpft. Die Erfahrung von Sinn ist auch ein Spiegelbild der persönlichen Wertelandschaft. Umso mehr stellt sich die Frage: Was ist es mir wert, dafür Zeit, Liebe, Geld, etc. „auszugeben“? Woraus beziehe ich meinen Selbstwert?
- 2 Anerkennung** [d. h. die Wertschätzung, die ich für mein Tun, meine Leistung erfahre] Menschen können ohne Wertschätzung langfristig nicht gedeihen. Sie brauchen Echo und Resonanz. Sie wollen wahrgenommen werden. Positive Rückkoppelung ist ein vitaler Treibstoff für das menschliche Energiesystem.
- 3 Selbstwirksamkeit** [d. h. die Möglichkeit zu gestalten und Spuren zu hinterlassen] Menschen möchten etwas bewegen, in Bewegung setzen, schöpferisch sein. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist essentiell für ein gesundes Selbstwertgefühl und (re-)kreative Kräfte. Spuren hinterlassen heißt auch, sich selbst spüren, lebendig sein.
- 4 Verortung** [d. h. eine sichere Basis, die als Ruhepol und Kraftquelle wirkt] Eine solide Rückzugs- bzw. Ausgangsbasis sorgt für Ausgleich und Kraftstoffzufuhr. Sie ist ein verlässlicher Haltegriff im Alltag, vor allem aber bei lebens- oder karrieregeschichtlichen Brüchen (Rückschläge, Krankheit, Trennung, Kündigung, etc.). Innerlich wie äußerlich, d. h. seelisch wie physisch, gut verortet zu sein, bedeutet Stabilität.

Wo auf der Zufriedenheitsskala von 0 bis 10 sehe ich mich in Bezug auf die vier Treibstoffe? Womit bin ich zufrieden? Womit nicht mehr/noch nicht? Was ist ein erstrebenswerter Zielwert?

(1) Sinn (2) Anerkennung (3) Selbstwirksamkeit (4) Verortung

0 ————— 10

Analog dazu einige Selbstcoaching-Fragen, die zur Reflexion anregen mögen:

- Was konkret erlebe ich in meinem Tun als sinnvoll? Wann zuletzt?
- Inwiefern erfahre ich durch mein Tun eine positive Rückkoppelung?
- Was erlebe ich in meinem Tun als schöpferischen Prozess?
- Was ist meine verlässliche Basis, auf die ich bauen kann?

Und um SelbstManagement wörtlich zu nehmen: Was will ich ändern? Was bin ich bereit, dafür zu tun? Wie sieht ein kleiner, aber konkreter Schritt aus? Wann?

Apropos: Für operative Hektik besteht dabei kein Anlass. „Denn wichtiger als Schnelligkeit ist das Ziel.“ So Stephen R. Covey im Bestseller „Der Weg zum Wesentlichen“.

HängeMatte

7 goldene Leitsätze

Sieben Anregungen für ein starkes SelbstManagement

- Träume und setze Dir selbstbestimmte Ziele, die Dich beGEISTern! Begeisterung hat mit „Geist“ zu tun, d. h. mit innerer Überzeugung.
- Denke positiv und nütze die Kraft Deiner Gedanken! Denn Gedanken sind wie Strom – unsichtbar, aber wirksam.
- Mache Dir Deine Stärken bewusst, sie sind Dein Kapital! Und richte die Energie auf Möglichkeiten anstatt auf Unmöglichkeiten!
- Stehe zu Deinen „Fehlern“ und nütze das Zauberwort „NA UND“! Nicht als Freibrief für Wurstigkeit, sondern als Ermutigung, daraus zu lernen.
- Denke an den „Pygmalion-Effekt“, die sich selbst erfüllende Prophezeiung! Und nütze die Macht der positiven Erwartungshaltung.
- Vergiss nicht, Dich zu belohnen. Denn „Wer nicht genießt, ist ungenießbar!“ Und „Wer sich selbst nicht süßt, ist auch zu anderen sauer.“
- Starte und beende Deinen Tag mit einem Mini-Ritual! Denn Rituale sind Ausdruck von innerer Freiheit und Selbstgestaltung.

Und mit Per Dalin die Kraft der Fokussierung unterstreichend: „Die Zukunft, die wir uns wünschen, werden wir nur bekommen, wenn wir eine Vision von ihr haben.“