

Selbst- und Zeitmanagement

12. November 2015

Lisa Auteried

Selbstmanagement...

... ist die Führung der eigenen Person, Persönlichkeitsentfaltung und Profilierung

Eine gute Selbstführung führt zu

...höherer Selbstwirksamkeit

...innerpsychischer Kohärenz

...besserer Gesundheit, Erfüllung und Zufriedenheit

Erste Schritte dazu sind

- ✓ mit sich selbst gut umgehen zu können
- ✓ Wissen was man will und kann
- ✓ Vernünftige Ziele haben
- ✓ sein inneres Gleichgewicht halten

Wer will, sucht Wege, wer nicht will sucht Gründe!

Gestalter...

- ...Glauben fest daran, dass sie etwas bewirken können
- ...Sie sind handlungsorientiert
- ...In schwierigen Situationen überlegen sie sich, was sie unternehmen können
- ...Sie suchen aktiv nach Lösungsmöglichkeiten und ergreifen von sich aus die Initiative.

Opfer...

- ...geben gerne anderen die Schuld an ihrer Situation
- ...finden stets Gründe, die sie daran hindern, aktiv zu werden (Gesundheit, die Eltern, die Kinder, der Partner, der Chef, Kollegen, die Wirtschaftslage, Politik...)
- ...erwarten daher auch, dass andere die Probleme für sie lösen.

Opferhaltung & Gestalterhaltung = Gewohnheit

Opferhaltung & Gestalterhaltung = Gewohnheit

... und Gewohnheiten lassen sich verändern:

1. erkennen, wann man in einer Opferhaltung gefangen ist
2. eine genaue und konkrete Vorstellung von dem, was man erreichen will. Eine Gestalterhaltung bezieht sich immer auf ein bestimmtes Ziel.
3. „Wenn du das Problem nicht lösen kannst, dann löse dich von dem Problem“

„Love it, change it or leave it“

Gestalter streben nach einem Leben, das sie innerlich zufrieden macht. Wenn sie merken, dass sie mit einer Situation unzufrieden sind, suchen sie nach Möglichkeiten, um dies zu ändern.

Wenn trotz vieler Anstrengungen und Lösungsversuche keine zufriedenstellenden Änderungen möglich sind, akzeptieren sie dies, ziehen ihre persönliche Konsequenz und verlassen die Situation. Sie handeln dann nach dem Motto: „Wenn du das Problem nicht lösen kannst, dann löse dich von dem Problem“.

Bilder & emotionales Erfahrungsgedächtnis

Das primäre Ziel eines Systems ist die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der **psychobiologischen Gesundheit** bzw. des psychobiologischen Wohlbefindens

Dies gelingt, indem das Gehirn dafür sorgt, dass die Dinge, die dem Individuum widerfahren, bewertet werden in Hinblick darauf, ob sie dem Wohlbefinden zuträglich oder abträglich waren = **emotionales Erfahrungsgedächtnis** (subkortikale Ebene des Limbischen Systems).

Sämtliche Handlungen aller Lebewesen werden von inneren Bildern gelenkt.

Entscheidungen und Handlungsmöglichkeiten basieren auf **Schlüsselbilder von Vorstellungsszenen** und den entsprechenden Gefühlen sowie körperlichen Empfindungen, die diese Bilder auslösen.

Emotionales Bewertungssystem & somatische Marker

Somatische Marker:

- ✓ sind der Ausdruck des emotionalen Bewertungssystems, das unterhalb der Bewusstseinschwelle arbeitet
- ✓ lenken die Aufmerksamkeit auf das Ergebnis, das eine bestimmte Handlungsweise nach sich ziehen kann.

„Theorie der somatischen Marker“ (Damasio)

- Logische Überlegungen und Prämissen einer **Kosten-Nutzen-Analyse** sind erst der **zweite Schritt**. Das „emotionale Erfahrungsgedächtnis hat bereits eine körperliche Empfindung ausgelöst (Bauchgefühl).
- **Emotionen** und die entsprechenden körperlichen Begleiterscheinungen sind ein *integraler Anteil* von Entscheidungsprozessen und damit **unentbehrlich für rationales Verhalten**.

- **Emotionen und Körperempfindungen unterstützen Entscheidungen nicht nur, sondern machen diese erst möglich!**
- Die bewusste Wahrnehmung von somatischen Markern erleichtert das Selbsterleben eines Menschen.
- „neurologische Basis des Motivationssystems“
- Als „Wille“ energetisieren sie die Handlungen bei ihrer Ausführung und unterdrücken als Furcht oder Abneigung andere.
- Somatische Marker müssen nicht bewusst wahrgenommen werden, um zu wirken. (Bewusstmachen unterstützt Entscheidungen, um diese argumentativ zu unterstützen.)
- Somatische Marker werden nicht nur in realen Situationen aktiviert, sondern auch virtuellen Erfahrungsraum, z.B. durch Imagination, Visualisierungen.

- ✓ positive somatische Marker sind auch direkte Spiegelung dessen, was tiefstes Selbsterleben ausmacht.
- ✓ Das heißt in Konsequenz: Das Auftauchen von positiven somatischen Markern ist ein direkter Wegweiser zu den Themen, Inhalten, Absichten und Plänen, die von dem Selbstsystem unserer KlientInnen unterstützt werden.
- ✓ Somatische Marker können in diesem Zusammenhang also als **diagnostisches Leitsystem für Selbstkongruenz** eingesetzt werden.

Sie zeigen an, wann ein Mensch eine Entscheidung gefällt hat, die er als zu sich selbst passend erlebt hat.

HANDLUNGSWIRKSAME ZIELE

1. Als Annäherungsziel

Der Neurowissenschaftler Damasio meint, dass es **Vorstellungsbilder** sind, die unsere **Grundlagen geistiger Funktionen** bilden. Auch ein Vorhaben oder ein Ziel wird im Gehirn als Vorstellungsbild repräsentiert.

„**Theorie der ironischen Prozesse von mentaler Kontrolle**“: nimmt man sich was vor, *nicht* zu tun, dann tritt das Nicht-Gewollte höchster Präzision und Zuverlässigkeit ein. Denn: Bilder vom nicht-Gewollten entstehen und Handlungen orientieren sich daran. Das neuronale Netz des Unerwünschten wird erzeugt.

„hin zu statt weg von“

2. Ausschließlich unter eigener Kontrolle

Kontrollüberzeugung im Sinne von Kontrollierbarkeit, des Selbstmanagements, Kontrolle über das eigene Handeln

Dies gewährleistet **Selbstwirksamkeitserleben**, jenen Faktor also, der nach derzeitigem Forschungsstand maßgeblich zur psychischen Gesundheit beiträgt (Resilienz)

„**Circle of Influence**“: Wohin schaue ich und wofür übernehme ich Verantwortung?

- Schützt vor Überlastung und ungesunden Misserfolgs Zuschreibungen
- Fördert angemessene Verantwortungsübernahme
- Erlaubt klare Erfolgskontrolle
- Kann somit Zielhandlung nachhaltig verstärken

3. Erkennbar (!) motivierende Wirkung

Das Vermögen, somatische Marker bewusst wahrzunehmen ist die Grundlage für stimmige, nachhaltige und gesundheitsfördernde Entscheidungen und Handlungen.

Diese Ziele, die mit der Bedürfnis- und Wertestruktur des Organismus übereinstimmen, ermöglichen intrinsische Motivation.

Entscheidungen, welche die körperlichen und emotionalen Signale des Selbstsystems mit einschließen, ermöglichen Zielsetzungen mit hoher Selbstkongruenz (Salutogenese).

„Volitionshemmungen“ (oft Ursache für psychische Erkrankungen): Das System kann dann „Gedanken, Gefühle oder Ziele, die nicht zum Selbst passen, die also in diesem Sinne ungewollt sind, nicht als selbstkompatibel identifizieren, geschweige denn unterbinden.

Ein Mensch, der die Signale seines Selbstsystems nicht wahrnimmt, kann in diesem Sinne gar nicht selbst etwas wollen, er ist auf Ziele, Werte und Motivatoren von außen angewiesen.

Ziele handlungswirksam formulieren:

1. Als Annäherungsziel
2. So, dass es ausschließlich unter eigener Kontrolle steht
3. So, dass es erkennbar (!) motivierende Wirkung zeigt

RESSOURCEN

Von Pathogenese hin zur. Salutogenese: Statt Defizite aufzuspüren und zu benennen, wir der Augenmerk auf die Ressourcen gelegt, die es wert sind, ergründet und genutzt zu werden.

Ressourcen

Als Ressource kann jeder Aspekt der seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation gesehen werden, z.B.

- ✓ motivationale Bereitschaften
- ✓ Ziele
- ✓ Wünsche
- ✓ Abneigungen
- ✓ Interessen
- ✓ Überzeugungen
- ✓ Wertehaltungen
- ✓ Geschmack
- ✓ Einstellungen
- ✓ Wissen / Bildung
- ✓ Fähigkeiten
- ✓ Gewohnheiten
- ✓ Interaktionsstile
- ✓ Physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten
- ✓ Das ganze Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen

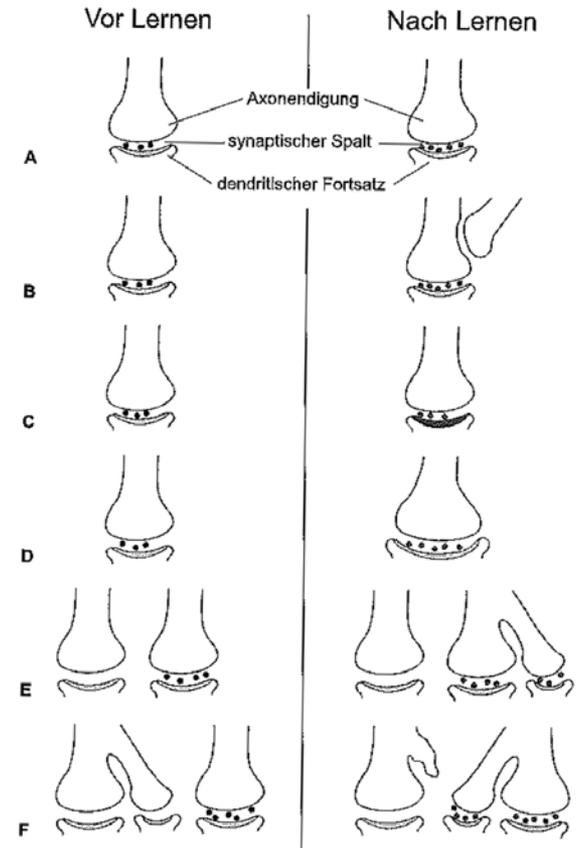
„Vom Trampelpfad zur Autobahn“

Wie werden Erfahrungen im Hirn gespeichert? →
„**Hebbschen Plastizität**“: zwei oder mehr Nervenzellen feuern gleichzeitig „Cells that fire together, wire together“ (Zellen die gleichzeitig feuern, verdrahten sich).

Alle Gedächtnisleistungen haben eines gemeinsam: Sie beruhen auf Veränderungen in unserem Gehirn, die erfahrungsabhängig sind und die Grundlage von *Lernen* bildet. **Lernen** in neurowissenschaftlichem Sinn bedeutet „**häufige gemeinsame Benutzung von Nervenzellen**“.

Werden synaptische Verbindungen zwischen Nervenzellen durch häufige Benutzung verstärkt, spricht man in der Neurowissenschaft von „**Bahnung**“.

Neuronale Plastizität



„Vom Trampelpfad zur Autobahn“

Es werden nicht nur 2 Nervenzellen, sondern auch ganze Gruppen - **neuronale Netzwerke** aktiviert, wenn wir uns erinnern. Neuronale Netze (psychologischer Begriff = Schema) sind „Multicodiert“, sprich es sind sensorische Daten (Form, Farbe, Klang) sondern auch emotionale und körperliche.

(Bsp. „Großmutter-schema“ / „Großmutterübertragung“)

Wichtig dabei ist, dass diese neuen neuronalen **Verbindungen mit Erfolg gekoppelt** sind, um weiter benutzt und verstärkt zu werden (**Wohlbefinden erhalten**).

Häufige Aktivierung ermöglicht, dem neuen Ziel und den mit ihm verknüpften emotionalen, motivationalen und energetisierenden Prozessen **gute Realisierungschancen** zu verschaffen.

1. Durch „REALES TUN“

2. Mental

- geistig durchspielen
- „in Erinnerung rufen“ des Ziels bzw. irgendein mit ihm verknüpften Element (neuronaales Netz)

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus

Der Psychologe Richard Lazarus meinte, dass

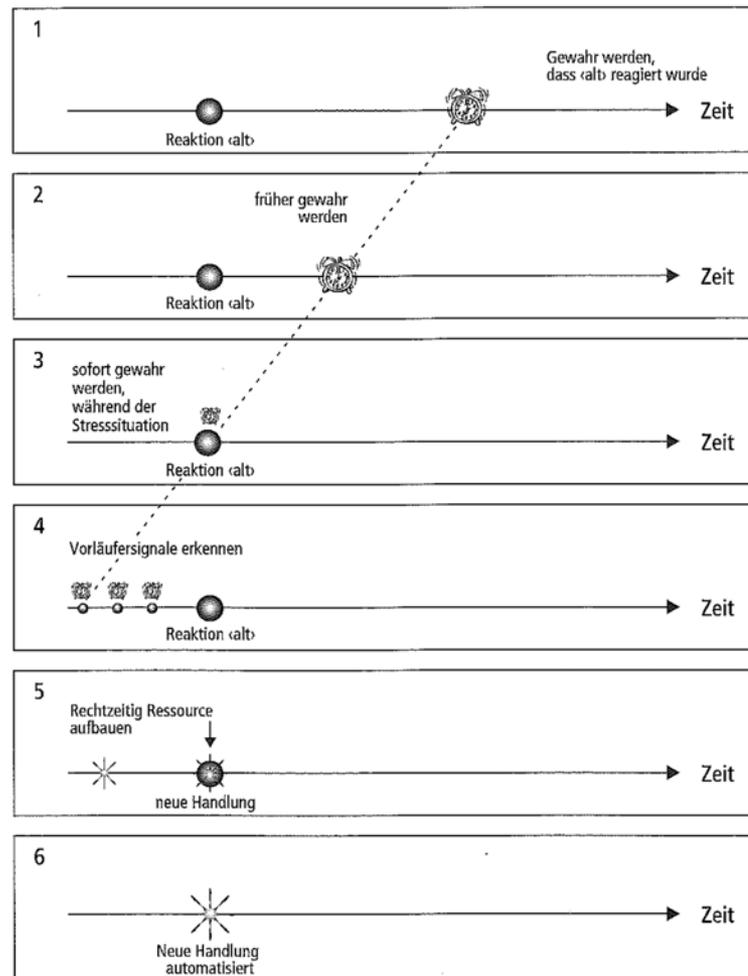
- Stresssituationen komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person sind
- Nicht die (objektive) Beschaffenheit der Reize oder Situationen sind für die Stressreaktion von Bedeutung, sondern deren **(subjektive) Bewertung durch den Betroffenen**



Das ZRM-Ablaufmodell

Der Umgang mit *unvorhersehbaren* Situationen

Stufe



Zeitmanagement

Zeitmanagement

Zeitmanagement ist der **pragmatische Aspekt des Selbstmanagement im Alltag**. Es geht jeden Tag und in jedem Moment darum, etwas zu entscheiden, etwas zu tun – oder nicht zu tun.

Was kann ich dafür tun, um **glücklich und zufrieden** zu sein, meine Ziele und Visionen möglichst einfach und ohne ausbrennen zu erreichen:

1. Meine Vision und mein Ziel kennen
2. Gestalter Rolle einnehmen
3. Ressourcen kennen und einsetzen
4. Stressbewältigung

Dazu kommt eine 5. Funktion von Zeitmanagement. Nicht immer haben wir mit Dingen zu tun, die für uns unmittelbar *Sinn* machen, sondern *die einfach sein müssen*.

5. Balance im Alltag

ABC Analyse und Arbeiten nach Prioritäten

A- Aufgaben: - sind die wichtigsten Aufgaben für die Funktion oder Rolle
- sie sind nicht delegierbar
- sie sollten so früh wie möglich angegangen werden

B- Aufgaben: - sind durchschnittlich wichtige Aufgaben
- sind teilweise delegierbar

C- Aufgaben: - sind weniger wichtige Aufgaben
- sie sind delegierbar und ggf. verzichtbar

Zeitmanagement der 4. Generation

„In der Praxis hat sich gezeigt, dass bis einschließlich der dritten Generation das Kriterium der Effizienz überbetont wird. Effektivität, die **Ausrichtung auf die wirklich wichtigen Dinge**, kommt dagegen zu kurz.“ Covey (2006)

- Die Orientierung in allen relevanten Rollen im Leben („Ganzheitlichkeit“)
- Die Ausrichtung unseres Handelns auf unsere Werte und Prinzipien (Ethik, Unternehmensphilosophie, Leitbild)
- Das Berücksichtigen der „vier Dimensionen des menschlichen Seins“, der physischen, der geistigen, spirituellen und der sozialen/emotionalen Seite unseres Wesens
- Das proaktive Handeln – vorausschauend auf unsere großen Aufgaben und Pflichten, auf die Pflege unserer Beziehungen, ressourcenschonend und –erweiternd handeln

„Der reife, verantwortliche Mensch, der diese wichtigen Dinge in den Mittelpunkt seines Lebens und Arbeitens stellt, wird zum Leitbild des neuen Zeitmanagements.“

	Dringlich	Nicht dringlich
wichtig	<p>I A oder B Aufgaben</p> <p>Krisen, dringliche Probleme, Projekte mit anstehendem Abgabetermin, Risikomanagement, Feuerwehraktionen</p> <p>Frage: Was muss sofort getan werden?</p> <p>A: So schnell wie möglich tun B: Anders lösen lernen bzw. delegieren</p>	<p>II A- Aufgaben</p> <p>Vorbeugen, neue Möglichkeiten erkennen, neue Risiken prüfen; träumen, Beziehungspflege, Ziele entwickeln, reflektieren, sich Fortbilden, Projekte abschließen und sich regenerieren</p> <p>Frage: Was ist wünschenswert zu tun?</p> <p>Bevorzugt tun</p>
Nicht wichtig	<p>III C- Aufgaben</p> <p>Unterbrechungen; manche Post, bestimmte Anrufe und Berichte, unmittelbar dringliche Kleinigkeiten; beliebte Aufgaben, durch die wir uns gerne ablenken lassen</p> <p>Frage: Was sollte ich jetzt nicht bzw. nicht ICH tun</p> <p>Delegieren, rationalisieren oder abstellen</p>	<p>IV Papierkorb</p> <p>Triviales, Werbesendungen, Zeitverschwender, angenehme Scheinbeschäftigung</p> <p>Frage: Was ist belanglos? Was kann ignoriert werden?</p> <p>Papierkorb! Oder allenfalls „um die Seele baumeln zu lassen“</p>

Literatur

Storch, M., Krause F. (2002). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*. Bern: Huber.

Becker, H. (1996). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Selbstmanagement. Sinnvoller leben – erfolgreicher arbeiten*. Renningen-Malmsheim: expert.

Covey, S. (2006). *Die sieben Wege zur Effektivität. Das Summa Summarum des Erfolgs*. Offenbach: Gabler.

Damasio, A. (1994). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.

Damasio, A. (2001). *Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.

Grawe, K. (1998). *Psychologische Psychotherapie. Hogrefe: Göttingen*

Hüther, Gerald (2013). *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Hogrefe: Göttingen.

Willkommen



Selbst- und Zeitmanagement

Lisa Auteried

Agenda

- > Standortbestimmung
- > Selbstwirksamkeit
- > Ressourcen nutzen
- > Stressbewältigung
- > Balance im Alltag

Was ist Selbstmanagement?

- ... Führung der eigenen Person
- ... Persönlichkeitsentfaltung
- ... Seinen Werten + Bedürfnissen entsprechend handeln

Erste Schritte dazu sind:

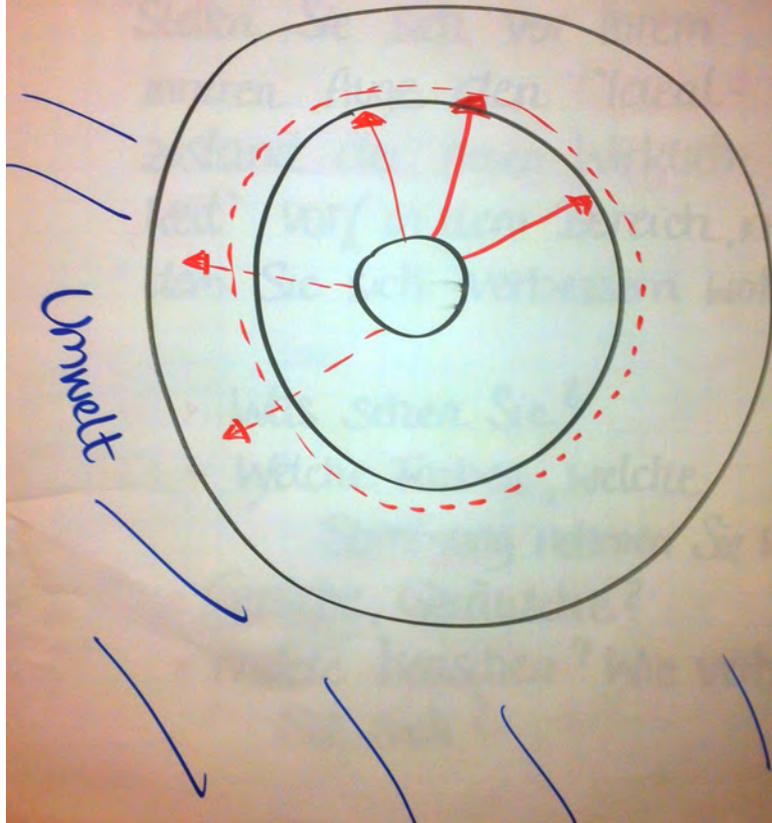
- ... Gestalterrolle einnehmen
- ... "vernünftige" Ziele
- ... Sein inneres Gleichgewicht halten
- ... mit sich selbst gut umgehen

Inneres Bild

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge den "Idealzustand der neuen Wirklichkeit" vor (in dem Bereich, in dem Sie sich verbessern wollen)

- > Was sehen Sie?
- > Welche Farben, welche Stimmung nehmen Sie wahr?
- > Gerüche, Geräusche?
- > Andere Menschen? Wie verhalten Sie sich?

Circle of Influence



Erfolgskriterien für neues Verhalten

Zielbild/Lösung

Annäherungsziel
Unter eigener Kontrolle
Erkennbar positive Wirkung

Integration

Was ist dann anders?
Was ist mehr/weniger?
Was brauche ich?

Akzeptanz

Was sagt mein Bauch?
Wie werden meine Kollegen / Familie reagieren?

Nachhaltigkeit

Ressourcen pool aufbauen

Ressource #1
= formuliertes Ziel

persönliche
Ressourcen

Erinnerungshilfen
+
Auslöser

potenzielle
Überlastungssit.
Vorläufersignale

Soziale
Ressourcen

Zieladäquate
Körperverfassung



Bibliothekarsverband
Salzburg

Sinn ZENTRUM
Salzburg