



Selbstkompetenz und Selbstmanagement

Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Identität zu erarbeiten, zu erproben und zu bewahren. Dazu muss man seine eigenen Fähigkeiten und Stärken kennen und mit ihnen situationsgerecht umgehen können.



Zur Selbstkompetenz gehören:

- Selbstbewusstsein
- Selbstdisziplin
- Selbstvertrauen
- Einfühlungsvermögen
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement
- Selbstorganisation
- überzeugendes Auftreten
- öffentliches Auftreten
- Selbstdarstellung
- Selbstwertgefühl
- Selbstkritik
- eigene Gefühle ausdrücken
- sich schriftlich ausdrücken
- zielgerichtetes Lernen

Unter **Selbstmanagement** verstand man bisher vor allem die Fähigkeit, seine Zeit optimal zu planen. Seit den achtziger Jahren gibt es kaum noch einen Manager oder einen sonstigen Zeitgenossen, der nicht mit einem in Rindsleder gebundenen Zeitplanbuch oder einem elek-

tronischen Organizer ausgestattet ist und darin gewissenhaft seine Termine festhält und überwacht. Obwohl solche Organisationsmittel und ein gezieltes Zeitmanagement durchaus probate Mittel sind, dem Einzelnen eine höhere Zeitsouveränität zu verschaffen, ist damit nur ein kleiner Teil des Selbstmanagements abgedeckt. Der richtige Ansatz muss ein Stück tiefer gehen, zum Beispiel die Entscheidungsgewohnheiten erfassen.

Wichtig ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die vier Lebensbereiche einbezieht:

- Ich
- Familie/ Partnerschaft
- Beruf/ Karriere
- Freunde/ Sozialkontakte

Ziel des Selbstmanagements ist es, eine qualitativ ausgewogene Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen herzustellen. Dazu muss man genau wissen, welche Werte seinem Leben Bedeutung und Sinn geben und was einen am stärksten motiviert. An klaren Prioritäten kann man dann sein Verhalten und seine Entscheidungen ausrichten und seiner Vorstellung von Glück einem guten Stück näher kommen.

Immer höhere Anforderungen durch neue Arbeitsformen wie Telearbeit, virtuelle Teams und Netzwerkorganisationen machen es einem immer schwerer, die Balance zwischen Berufs-

und Privatleben zu erhalten. Vor allem langfristig wichtige, kurzfristig vielleicht zu vernachlässigende Ziele wie Gesundheit oder soziale Kontakte geraten dabei leicht ins Hintertreffen. Es ist ein fataler Irrtum, dass private Defizite durch besondere berufliche Erfolge ausgeglichen werden können.

Die Erwartungen an Leistungsfähigkeit und Leistungserfolg werden immer höher, Führung und Orientierung von außen aber immer seltener. Es wird deshalb immer wichtiger, Selbstverantwortung zu übernehmen. Wer sich selbst managen kann, bleibt wettbewerbsfähig und kann sich besser positionieren.

Richtiges Selbstmanagement nimmt die eigene Person als Dreh- und Angelpunkt. Ihre Werte, Konflikte, ihre mentalen Programme, ihre Wachstumschancen und Entwicklungsmöglichkeiten sind Ausgangspunkt aller Überlegungen.

Klare Ziele und Prioritäten für alle Bereiche des Lebens sollen helfen, die eigenen Erfolgsverhinderer zu erkennen und auch den Preis, den man dafür zahlt, wenn man an diesen alten Gewohnheiten festhält. Wer sich dann noch klarmacht, welche Chancen sich durch das Aufgeben der Gewohnheiten eröffnen, der findet auch den Mut, neue Entscheidungen zu treffen und sie beherzt umzusetzen. (Vgl. Michael Gestmann, DIE WELT, 02.06.01)

Selbstliebe – Ein Gedicht von Charlie Chaplin, geschrieben an seinem 70. Geburtstag, 16. April 1959



1 AUTHENTICITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Seelenschmerz und emotionales Leiden nur Warnzeichen sind dafür, dass ich entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe. Heute weiß ich, das ist "AUTHENTISCH SEIN".

2 RESPECT

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich weiß, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und dieser Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin. Heute nenne ich das "RESPEKT".

3 MATURITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und ich konnte sehen, dass alles, was

mich umgibt, mich einlädt zu wachsen. Heute nenne ich dies "REIFE".

4 SELF-CONFIDENCE

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, dass ich mich in allen Umständen stets zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Von da konnte ich gelassen sein. Heute nenne ich dies "SELBST-VERTRAUEN".

5 SIMPLICITY

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich es sein lassen, mir meine eigene Zeit zu stehlen, und ich hörte auf, große Zukunftsprojekte zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet und mich glücklich macht, Dinge, die ich gerne tue und die mein Herz zum Lachen bringen – und ich tue sie auf meine Weise und in meinem Rhythmus. Heute nenne ich das "EINFACHHEIT".

6 LOVE OF ONESELF

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich – Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen – und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht. Erst nannte ich diese Haltung einen "gesunden Egoismus". Heute weiß ich, das ist "SELBSTLIEBE".

7 MODESTY

Als ich mich selbst zu lieben begann, ließ ich es sein, immer recht haben zu wollen,

und seitdem habe ich mich viel weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist Mäßigung, wahre "BESCHEIDENHEIT".

8 FULFILLMENT

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiterhin in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für diesen Augenblick, wo alles stattfindet. Heute lebe ich jeden Tag einfach nur Tag für Tag, und ich nenne es "ERFÜLLUNG".

9 WISDOM OF THE HEART

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mein Denken mich verstören, unruhig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Verbündeter. Diese Verbindung nenne ich heute "WEISHEIT DES HERZENS".

10 LIFE

Wir brauchen uns nicht länger fürchten vor Argumenten, Konfrontationen oder vor jeglicher Art von Problemen mit uns selbst oder mit anderen. Selbst Sterne stoßen zusammen, und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren. Heute weiß ich, das ist "LEBEN"!

*Zusammenstellung:
Armin Poggendorf, Institut für
Teambuilding, Künzell/ Fulda*