

Zeit-und Selbstmanagement

Lehrbrief 4 von 4:

Den langen Atem
halten - Was gibt es
noch zum Thema?



Wir haben das Thema einmal umrundet, jetzt steht die Frage im Raum, wie es mit der Umsetzung ist: Bist Du von Deiner Umwelt betroffen oder gelingt es Dir, aktiv Einfluss zu nehmen und damit Deinen Zielen in allen Lebensbereichen zur Geltung zu verhelfen?

Den langen Atem halten - Auf dem Weg zu echtem Selbstmanagement

Wie sieht es bei Dir aus? Hast Du Dir mit dem Selbsttest vom Beginn den Spiegel vorgehalten? Bist Du in Lehrbrief zwei Deinen Zielen in den einzelnen Lebensbereichen auf die Spur gekommen, hast bekannte Ziele identifiziert und vergessene wieder auf Dein Radar geholt? Und was ist mit der Technik des Planens? Gelingt es Dir mithilfe von Lehrbrief drei, die Ziele auch im Alltag durch Planung sichtbar zu machen und mögliche Hemmnisse auszuschalten? Diesen Fragen und alle anderen, die bei der Bearbeitung aufgetaucht sind, kannst Du nicht mit bloßem Input abhaken: Wer mit dem Nachdenken anfängt, für den oder die fängt die eigentliche Arbeit erst an. Warum? Unser uns bekanntes Verhalten einschließlich aller Gewohnheiten schafft eine lauschige Badewasser-Temperatur: Wir genießen das Bekannte! Klar, das Wasser könnte heißer sein, aber was soll's, das Baden ist doch so auch so ganz schön! Die angenehme Liegeposition aufzugeben, sich nach dem Hahn zu strecken, das Wasser aufzudrehen, den

Zufluss des heißen Wassers mit stetigen Kreisbewegungen unterzumischen, das macht Arbeit! Du musst Dich beim Erlernen neuer Verhaltensweisen sprichwörtlich strecken - genauso wie es der Griff zum Hahn im Bild verlangt. Das neue Verhalten ist erst dann angenehm, wenn es im Gesamtkontext Deines Seins einen Platz gefunden hat, der in Summe wiederum ein gutes Gefühl kreiert. Das vermag nicht jeder von uns in jeder Lebensphase quer durch die Lebensbereiche, schlicht weil der Status Quo als ganz OK oder einfach nicht schlimm genug wahrgenommen wird. Veränderung entsteht immer da, wo das bekannte Verhalten unter Druck gerät: Sei es weil der (Leidens-) Druck zu groß ist oder ein anderes Verhalten so verlockend ist, dass Du das Risiko zur Veränderung eingehst.

Es lohnt sich: Den langen Atem zu halten für eine kontinuierliche Entwicklung der eigenen Persönlichkeit macht Spaß!

Viel Freude dabei wünscht
Pamela.

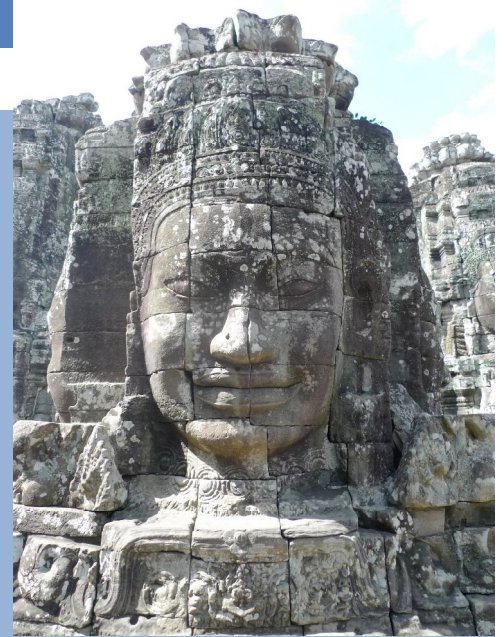
Im letzten Lehrbrief widmen wir uns weiter der Umsetzung und der Frage, was Dich gezielt motiviert:

- Welches Bild hast Du von Dir selbst?
- Motivationsmethoden und -tricks



Übung: Prüfe Dein Selbstbild!

Nimm´ Dir mindestens 20 Minuten Zeit und befasse Dich mit den folgenden Fragen. Es geht nicht um eine klare Antwort im Sinne von richtig und falsch, sondern um das Stellen der Fragen. Unser Selbstbild hat zwei Facetten: das bewusste Selbstbild, das wir nach außen darstellen (wollen) und das unbewusste Selbstbild, das sich beim Nachdenken als innere Stimme meldet. Mit Deinem Selbstbild hast Du eine Vorstellung von Dir in der Welt, die ganz maßgeblich Dein Verhalten bestimmt und damit auch die Frage, wie leicht oder schwer Verhaltensänderungen fallen. Notiere Deine Stichworte oder Antworten, so wie sie Dir einfallen und kehre damit zum Selbsttest vom Anfang zurück.

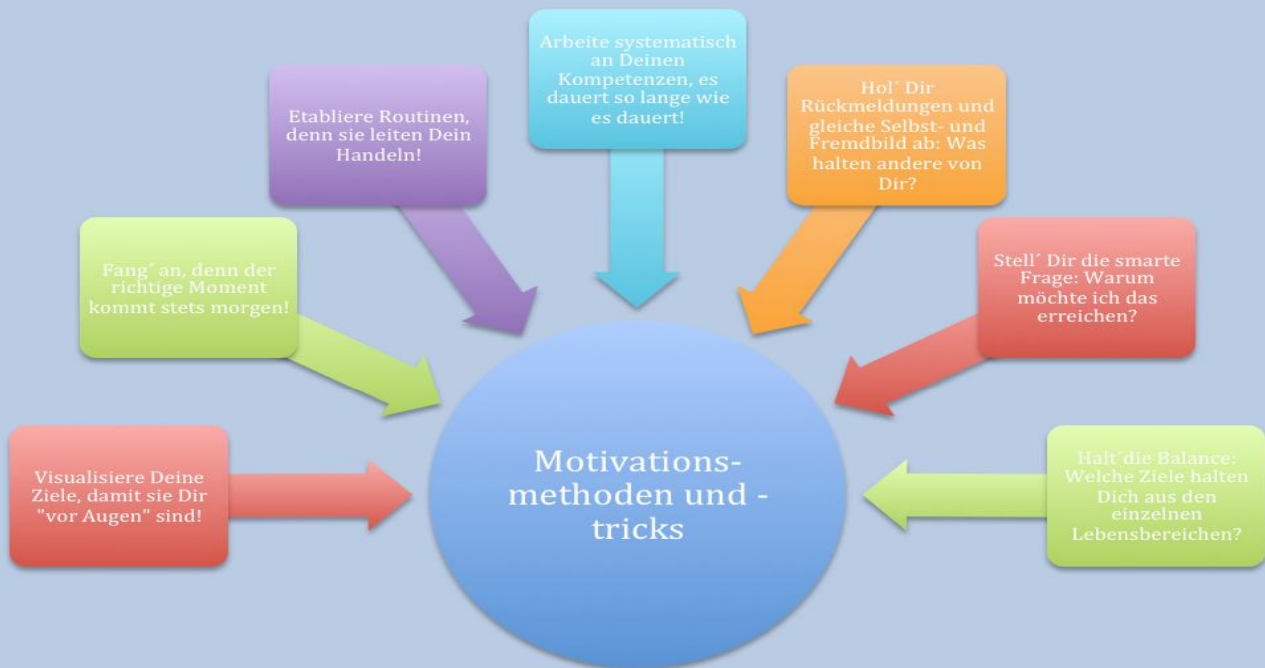


Welches bewusste Bild hast Du von Dir selbst?

Wie schätzt Du Dich selbst ein?

Wenn Du Dich einem Unbekannten beschreiben müsstest, was würdest Du sagen?

Was macht Dich einzig?



Motivation - Was ist das?

Motivation ist ein Zustand des Handlungsdrangs, wenn ein Motiv mit einem entsprechenden Anreiz zusammentrifft. Sie treibt uns an, ist aber bei jedem verschieden, da Motivstrukturen variieren: Was ist für Dich wichtig?

Wissen | Prinzipientreue | Macht | Status | Ordnung |

Materielle Sicherheit | Freiheit | Beziehung | Hilfe/Fürsorge | Familie |

Idealismus | Anerkennung | Wettkampf | Risiko | Essen |

Körperliche Aktivität | Sinnlichkeit | Spiritualität

Quelle: Motivstrukturanalyse MSA®

Die obige Abbildung ist beliebig erweiterbar und soll Dir helfen, in Phasen emotionaler Schwankung nicht zu vergessen, wozu Du angetreten bist:

Für mehr Erfolg und für echtes Selbstmanagement!

Wie auch in den anderen Ausgaben soll es an dieser Stelle um meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema gehen. Ich habe einen Studiengang studiert, der alle Fragen rund um persönliche Ziele oder die Befähigung, wirksame Entscheidungen zu treffen den Studierenden selbst überlassen hat. Der eine kriegte es in der Regelstudienzeit hin, der andere eben nicht. Konsequenzen hatte das zunächst mal nur wenige. Im Gegenteil: Es zählte die Lebenserfahrung, die Vielsprachigkeit, Umwege und Brüche boten Anlass zu Erfahrungsberichten, die den eigenen Lebenslauf von anderen positiv abhoben. Auch ein Moment der Umkehr und Besinnung galt vor 10 Jahren noch als Ausweis von Qualität!

Heute scheint sich die Situation verkehrt zu haben: Studieren bedeutet für viele, nützliche Kompetenzen zu erwerben auf dem Weg zu einem sicheren Arbeitsplatz mit attraktivem Gehalt und der Option auf ein Zweitstudium nach 3 Jahren. Es steht die Verwertbarkeit von Wissen im Zentrum des Interesses, namentlich nicht nur auf der Seite der Studierenden - auch Arbeitgeber spielen mit. Und dennoch: Jede und jeder ist aufgerufen, sich zu fragen, ob diese Nutzenorientierung wirklich alles ist. Was ist Euch persönlich wichtig? Was nährt Euch langfristig? Die Justierung des eigenen Kompasses ist nie fertig, aber immer gefragt - auch und gerade beim Selbst- und Zeitmanagement.

Nachweise:
Texte und Fotos:
Dr. Pamela Luckau

www.com4train.de

Rückschläge?

Lernerfahrungen!

Meine Erfahrung mit dem Thema Selbst- und Zeitmanagement zeigen deutlich, wie schwierig Verhaltensänderungen in diesem Bereich sind. Selbst auf Seminaren, auf denen Inputgeber, Motivator, Alter Ego und bester Kritiker in Person des Trainers allesamt anwesend sind, ist der Schritt zurück in den Alltag doch der eingangs erwähnte Gang in das bekannte Becken mit der bekannten Wassertemperatur. Aus diesem Grund spreche ich mich für einen großzügigen Umgang mit Deinen Lernerfahrungen aus: Wenn Du Unzufriedenheit spürst, dann frage Dich einmal selbst, was Dich hat vermuten lassen, dass das eben Probierte sofort würde gelingen? Die gute Nachricht ist, dass wir Fragen des Selbstmanagements oftmals mit uns allein ausmachen: Es merkt also erstmal niemand, wenn es erst nach dem dritten Versuch klappt! Je öfter Du diese Erfahrung machst, desto stärker wird Deine Widerstandsfähigkeit. Wie viele geben schon nach dem ersten Versuch auf? Versuche es weiter und finde im Versuchen Deine ganz persönlichen Bedingungen für Erfolg!



Macht´s gut, tschüss und adé

Für mich waren die vergangenen Wochen sehr spannend, da ich während der Erstellung der Lehrbriefe noch stärker als sonst eure Zielgruppe analysieren konnte: Wofür steht ihr? Wonach strebt ihr? Gibt es Bedingungen, die erfüllt sein müssen, damit ihr Euch bei der Erreichung Eurer Ziele streckt?

Ich sage danke für eure Beiträge und privaten Mails, die mich während der Serie erreicht haben. Bei der Erreichung Eurer Ziele wünsche ich Euch maximalen Erfolg, beste Gesundheit und ein Augenzwinkern, wenn es doch alles ganz anders kommt!