

Grundlagen des Selbstmanagements

Selbstmanagement ist die Kunst, sich selbst zu führen. Viele Forscher sehen im Selbstmanagement den entscheidenden Faktor für den Erfolg in der Wissens- und Informationsgesellschaft, in der überwiegend mit dem Kopf und kaum noch mit Muskelkraft gearbeitet wird. Eine Grundvoraussetzung für effektives Selbstmanagement ist das Verständnis, dass unser Gehirn im Prinzip mit zwei »Betriebssystemen« arbeitet, einem bewussten und einem unbewussten. Das Wissen um die Zweiteilung der Arbeitsweise des Gehirns stellt die Grundlage sämtlicher Selbstmanagement-Techniken dar, wobei es letztendlich immer um die Abstimmung und die Berücksichtigung der Eigenheiten dieser beiden Systeme geht. Selbstmanagement wiederum basiert auf Selbstreflexion, das heißt der Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Verhalten aus einer Vogelperspektive zu beobachten, um so seine Entscheidungen und sein Handeln stets zu prüfen und weiterzuentwickeln. Dieses Kapitel stellt die Kernelemente des Selbstmanagements vor und zeigt, auf welchen Eckpfeilern die Entwicklung mentaler Stärke ruht.