

# KLEINES LEXIKON DER ARBEIT / 2

..... PETER SCHNEIDER .....

## Selbstmanagement, das

**E**in eigenes >Selbst zu haben, gehört heute nachgerade schon zum guten Ton. Doch selbst Fachpersonen sind sich keineswegs einig darüber, was wir am besten mit unserem Selbst anstellen sollten. Wir können es erkennen oder befriedigen, ihm vertrauen oder es bemitleiden, es beherrschen, verpflegen, überwinden, verachten, bedienen, vermarkten oder ausbeuten – den Möglichkeiten des Umgangs mit dem Selbst sind kaum Grenzen gesetzt. Umso wichtiger ist darum ein gutes Selbstmanagement.

Selbstmanagement ist eine uralte tibetische Methode der >achtsamen >Konzentration auf die eigenen >Ressourcen und ihre >optimale >Nutzung und darf darum nicht mit volkstümlichen Verfahren wie >Akupunktur, >Feng Shui oder >King Kong verwechselt werden.

Selbstmanagement kann überall stattfinden: zu Hause, im Bett oder im Büro. Es bedeutet, >Gelassenheit zu entwickeln. Nur so können wir die geforderte höchste Präzision und Konzentration trotz oder gerade wegen der ständig steigenden >Leistungsanforderungen im Berufs- wie im >Privatleben erbringen.

Zeit ist nicht nur Geld (Benjamin Franklin), sondern auch stets knapp. Dies führt zu

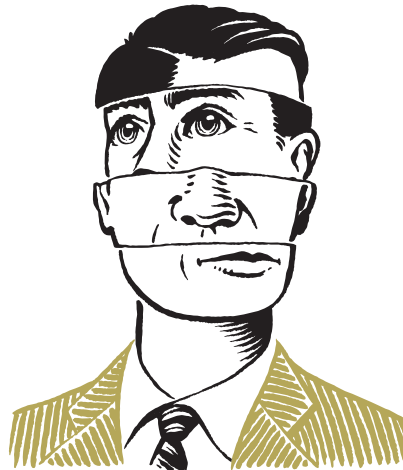
unnötigem Stress. Darum gehören >meditative Momente und >kreatives Innehalten als befreiende Fixpunkte der immer dichter werdenden >Zeitplanung in die Agenda eingetragen. Tägliche Übungen im >Loslassen helfen, dem gefürchteten >selfmanagement buy-out rechtzeitig vorzubeugen. Denn die Verbesserung unseres >Outputs und die Optimierung unserer >Lebensfreude müssen kein Gegensatz sein. Im Gegenteil! Und dies gilt auch für die Aktivitäten in der leider immer knapper bemessenen >Freizeit. Das

wichtigste Stichwort heisst darum auch hier >Delegieren. So lässt sich die familiäre >quality time effizienter nutzen, ohne durch lästige >Routinearbeiten ständig unterbrochen zu werden.

Kurz: Wer das Prinzip des Selbstmanagements konsequent auch in der Freizeit anzuwenden weiss, hat mehr davon.

Die kontrollierte Überwachung der >Erholungsziele sorgt für >nachhaltige

>Entspannung. Und die stete Anpassung der >Ist-Werte an das optimale >Soll im Sinne einer fortwährenden >Qualitätskontrolle verhindert unangenehme Überraschungen durch chronifizierte >Selbsttäuschung. Der Einbezug aller Familienmitglieder sowie des Partners oder der Partnerin in diesen >Prozess führt zum >commitment aller Beteiligten und letztlich zu einem harmonischeren Privatleben.



[www.ausschalten-auftanken.ch](http://www.ausschalten-auftanken.ch)

Hier gibts mehr von Peter Schneider und weiteren bekannten Autoren. Das gratis Kolumnen-Abo plus Infos und Hintergründe zu «Arbeit&Freizeit», Führungskultur und Wettbewerbsfähigkeit.