



# Selbstmanagement: Von einem guten und klugen Umgang mit sich selbst

*Was verbirgt sich hinter dem Begriff Selbstmanagement? Ist dies eine Fähigkeit, die wir automatisch haben oder die wir erwerben können? Braucht es die tatsächlich oder ist das nur eine weitere Ausgeburt unserer Wohlstandsgesellschaft, die mittlerweile für alles – sei es Berufswahl, Erziehung, Work-Life-Balance oder Flirten – Coaches konsultiert?*

Gehören Sie zu den Menschen, die sich regelmässig zu Silvester gute Vorsätze fürs neue Jahr fassen? Falls Ja, dann gratuliere ich Ihnen zu Ihrem ungebrochenen Optimismus. Falls Nein, dann gratuliere ich Ihnen auch – aber zu Ihrer realistischen Selbsteinschätzung. Denn die meisten Menschen machen die Erfahrung, dass die guten Vorsätze meist schon im Februar Geschichte sind und nichts zurückbleibt ausser dem nagenden schlechten Gewissen, es wieder einmal nicht geschafft zu haben.

**Morgen ist auch noch ein Tag!** Aber nicht nur an Silvester, sondern auch in unserem Alltag stellen wir häufig fest, dass es manchmal ein weiter Weg ist vom Wollen zum Handeln. Und zwar ganz egal, was wir uns vorgenommen haben: ob wir den Vorsatz haben, gesünder zu leben und uns mehr zu bewegen, die Steuererklärung diesmal pünktlich abzugeben, die Präsentation für den schwierigen Kunden fertig zu machen oder der Schwiegermutter gegenüber geduldiger zu sein. Es ist wie verhext: Obwohl ich doch endlich das unangenehme Gespräch mit meinem Kollegen führen wollte, stelle ich am Ende des Tages fest, dass ich es schon wieder nicht

getan habe. Und kommt die Frage auf, warum das so ist, haben wir den Schuldigen meist schnell gefunden: den inneren Schweinehund! Den müssten wir überwinden, dann würde es schon klappen. Diese Vorstellung, dass Willenskraft etwas mit Anstrengung zu tun hat, sitzt tief in den Köpfen fest. Doch für all diejenigen, die bisher an ihrer Willensstärke gezweifelt haben, gibt es gute Nachrichten: Wenn Vorsätze nicht erfolgreich umgesetzt werden, dann ist das kein Ausdruck eines charakterlichen Mangels, sondern nur ein ungeschickter Umgang mit dem eigenen psychischen System!

**Zwei Seelen in unsrer Brust.** Die moderne Motivationspsychologie und die Hirnforschung können heute detailliert Auskunft darüber geben, wie Handlung entsteht und was es für nachhaltige Motivation braucht. Die entscheidende Erkenntnis: Wir haben zwei Systeme in unserem Gehirn, die unsere Absichten bewerten und darüber bestimmen, was wir tun oder eben nicht tun. Das eine System ist unser bewusster Verstand: Er bewertet etwas danach, ob es richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig ist. Daneben haben wir unser unbewusstes System, das danach bewertet, ob etwas angenehm ist und Spass macht oder unangenehm und anstrengend ist. Seine Bewertung schickt uns das unbewusste System in Form von diffusen Körpersignalen, den sogenannten somatischen Markern. Das ist der wissenschaftliche Ausdruck für das, was wir im Volksmund als „Bauchgefühle“ bezeichnen. Wir haben also zwei Systeme, die parallel arbeiten und gleichzeitig ihre Bewertungen abgeben. Nun gibt es zwei Möglichkeiten des Selbstmanagements, also des Umgangs mit diesen beiden Systemen: Das eine ist die *Selbstregulation*. In diesem Fall kommen Verstand und Unbewusstes zur gleichen Bewertung. Wenn sich jemand vornimmt, als Ausgleich zu seiner Bürotätigkeit regelmässig joggen zu gehen und sich jedes Mal darauf freut, ist das ein Fall von Selbstregulation. Was passiert aber, wenn Verstand und Unbewusstes nicht zur gleichen Beurteilung kommen? Wenn sich nun ein ausgesprochener Sportmuffel den gleichen Jogging-Vorsatz fasst? Sein Verstand weiss zwar, dass das gesund und längst überfällig ist, und bewertet diesen Vorsatz positiv. Sein unbewusstes Gefühlssystem kommt aber zu einer negativen Bewertung. In einem solchen Fall sind wir mit Hilfe unseres Verstandes fähig, die negativen Gefühle zu übergehen und uns zu etwas zu zwingen, was das Unbewusste nicht will. Wir sind fähig zur *Selbstkontrolle* – oder umgangssprachlich ausgedrückt: Wir können unseren „inneren Schweinehund“ überwinden. Diese Form des Selbstmanagements empfiehlt sich jedoch nicht zur Umsetzung von langfristigen Vorsätzen. Unser Verstand ist ein heikles Hochleistungswerkzeug, das sich wunderbar eignet, um Steuerformulare auszufüllen oder eine Fremdsprache zu

**IMPULSTAGUNG  
SELBSTMANAGEMENT  
AM GDI**

*Gottlieb Duttweiler Institute*

Wir leben in einem Zeitalter noch nie dagewesener persönlicher und beruflicher Möglichkeiten. Doch genau diese Wahlmöglichkeiten erfordern, dass wir Verantwortung übernehmen. Dafür ist es wichtig, ein kultiviertes und tiefes Selbstverständnis von sich selbst zu entwickeln. Diese Entwicklung ist jedoch nur möglich, wenn man sich und seine Werte kennt, weiss, was einem wichtig ist und wohin die Reise gehen soll. Selbstmanagement ist demnach die Kunst zu wissen, wann es an der Zeit ist, etwas in seinem eigenen Leben zu ändern. Und es ist die Kompetenz, die eigene – persönliche und berufliche – Entwicklung weitgehend unabhängig von äusseren Einflüssen zu gestalten. An der GDI-Impulstagung beleuchten Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Wissensbereichen das Thema Selbstmanagement aus mehreren Perspektiven.

Mit dabei sind **Dr. David Bosshart** (CEO Gottlieb Duttweiler Institute), **Dr. Christian Wenk** (Hausarzt, Pianist, Rollstuhlsportler, Mitglied „Young Global Leaders“ WEF), **Dr. Maja Storch** (Leiterin und Inhaberin Institut für Selbstmanagement und Motivation ISMZ), **Mikael Krogerus** (Autor, Redakteur, Journalist), **Roman Tschäppeler** (MA ZHdK Design/Trendforschung, Autor) sowie **Prof. Dr. Peter Schneider** (Autor, Philosoph und Psychoanalytiker).

**WANN:** Mittwoch, 28. Januar 2015,

9.00 bis 16.00 Uhr

**WO:** GDI Gottlieb Duttweiler Institute, Langhaldenstrasse 21, 8803 Rüschlikon

**ANMELDUNG & INFORMATION:**

kfmv-zürich.ch/gdi

lernen. Aber es versagt, wenn es keine optimalen Arbeitsbedingungen vorfindet. Müdigkeit, Stress, Überforderung, Ärger oder Hunger führen dazu, dass unser Verstand kurzfristig die Oberhand verliert und unsere Selbstkontrolle zusammenbricht. Wer kennt das nicht: Wir hatten uns vorgenommen, die unangenehmen Mails sofort zu beantworten, dem nörgelnden Kunden gegenüber freundlich zu begegnen und auch bei hoher Arbeitsbelastung gelassen zu bleiben. Und dann kommt einer dieser schrecklichen Tage: Am Morgen schon verschlafen, den Bus verpasst, dem schlecht gelaunten Chef in die Arme gelaufen und dann auch noch vom kranken Kollegen zusätzliche Aufgaben übernommen. Dann bricht die Verstandeskontrolle zusammen, mein Ton im Gespräch wird giftig, und vor lauter Stress darüber, wie das denn alles zu schaffen sein soll, bleiben die Mails natürlich unbeantwortet. Die Umsetzung von Vorsätzen im Selbstkontroll-Modus ist daher nicht zu empfehlen. Dazu kommt, dass unser Selbstwertgefühl nach einigen gescheiterten Versuchen immer weiter sinkt: Wir erleben uns als willensschwach und das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

**Good News: Selbstmotivierung ist lernbar!** Die Kunst der Selbstmotivierung besteht darin, das Unbewusste mit ins Boot zu holen, indem wir den bewussten Verstand mit dem unbewussten Gefühlssystem synchronisieren. Dies gelingt mit gezielter Selbstmotivierung, wie sie im ZRM, dem Zürcher Ressourcen-Modell für gelingendes Selbstmanagement, empfohlen wird. Das ZRM, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde, versteht sich als ein Psychoedukations-Modell. Analog zu einer Rückenschule, wo man ergonomisches Bewegen lernt, erlernt man hier auf freudvolle Art, wie man mit seinem eigenen psychischen System so umgeht, dass man Vorsätze in die Tat umsetzen kann. Durch einen guten Umgang mit den beiden Systemen „Verstand“ und „Unbewusstes“ gelingt es, Ziele nicht nur effektiv, sondern mit Freude zu erreichen. Dies ist die Grundlage für psychische Gesundheit. Gutes Selbstmanagement ist nicht nur lernbar: Es ist die Voraussetzung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

CAROLINE THEISS-WOLFSBERGER ist ZRM®-Trainerin (CAS Universität Zürich), PRO-Beraterin (PSI-Institut Schweiz) und unterrichtet im Rahmen von Coachings, Vorträgen und Seminaren zum Thema Selbstmanagement. [www.theiss-training.ch](http://www.theiss-training.ch)



**BEWEGEN SIE SICH BESSER!**

In diesem Buch treffen sich zwei Welten, die bestens zusammenpassen: Mit den einfachen, aber klugen Übungen von Caroline Theiss-Wolfsberger – den „Bewegungsperlen“ – und der ebenso intelligenten Motivationshilfe nach Maja Storchs ZRM gelingt es Ihnen endlich, zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhaft Verspannungen loszuwerden. Die zehn Bewegungsperlen können ohne Aufwand in den Alltag integriert werden, und dank Motivationshilfe bleiben Sie konsequent dabei.

**Bewegen Sie sich besser!** Caroline Theiss-Wolfsberger & Maja Storch  
Huber Verlag, Juli 2013, ISBN: 9783456852225



*Selbstmanagement ist die Kunst zu wissen, wann es an der Zeit ist, etwas in seinem Leben zu ändern.*