

# Selbstmanagement erlernen

**Selbstmanagement ist die Fähigkeit, die eigenen Handlungen und Aktivitäten so zu steuern, dass sie dem entsprechen, was man auch tun will.**

Von Dr. Maja Storch (\*)

Dies hört sich zunächst einfach an, ist in der Umsetzung aber nicht ohne weiteres selbstverständlich. Viele Menschen haben das Gefühl, eben gerade nicht tun zu können, was sie wollen. Nicht etwa, weil widrige äussere Umstände sie davon abhalten würden, sondern aus Gründen, die in ihnen selbst, in ihrem Selbstmanagement zu suchen sind. Die Ursachen hierfür sind verschieden, folgende zwei Typen lassen sich jedoch oft finden.

## Körpersignale berücksichtigen

Typ 1: Menschen, die nicht wissen, was sie selbst eigentlich wollen. Typ 2: Menschen, die in Drucksituationen anders handeln als es ihren Absichten entspricht.

Menschen vom Typ 1 können deswegen nicht machen, was sie wollen, weil sie ihre eigenen Wünsche und Werte nicht von denen anderer Menschen oder anderer Institutionen unterscheiden können. Sie tun das, was «man» tut; sie vertreten das, was alle meinen. Sie wirken durchschnittlich, wenig fassbar, ohne Charisma und Überzeugungskraft. Ihnen hilft die Neurobiologie und die Theorie der somatischen Marker. Dies sind Körpersignale, die aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis stammen. Hier hat jeder Mensch – zunächst im Unbewussten – alle Erfahrungen gespeichert, die im Laufe des Lebens gesammelt wurden. In dieser persönlichen Datensammlung ist jede Erfahrung mit einer Bewertung versehen: «Gut gewesen, wieder tun!» oder «Schlecht gewesen, vermeiden!» Diese Bewertung erzeugt eine Körperreaktion, die als gutes oder schlechtes Gefühl bewusst wahrgenommen werden kann. Die somatischen

Marker sind ein verlässliches Leitsystem für die eigene Wünsche und Werte. Menschen, die bei ihren Entscheidungen diese Körpersignale berücksichtigen, gewinnen auf Dauer an persönlicher Ausstrahlung, die auch von der Aussenwelt wahrgenommen wird.

## Handlungsabsicht umsetzen

Menschen vom Typ 2 wissen zwar genau, was sie wollen, können dies jedoch nicht in Handlung umsetzen. Man hat sich vorgenommen, beim nächsten Anruf des schwierigen Kunden souverän zu bleiben. Als die Situation eintritt, bricht die unerwünschte Nervosität wieder durch und das Gespräch verläuft unbefriedigend. In diesen Fällen ist die neue Handlungsabsicht noch nicht genügend im Unbewussten routinisiert. In Drucksituationen schaltet das Gehirn auf eingeschliffene Abläufe um, die innert Sekunden gestartet werden können und dann mit hoher Zuverlässigkeit ablaufen. Beim Autofahren oder im Sport ist diese Fähigkeit des Gehirns, durch üben und trainieren Automatismen zu bilden, willkommen. Wenn es darum geht, alte Handlungsmuster durch neue zu ersetzen, kann dieselbe Fähigkeit hinderlich sein. In diesen Fällen muss der unerwünschte Automatismus bei den ersten Vorläufersignalen mit einem inneren Stopp!-Befehl unterbrochen werden. Anschliessend lenkt man die Aufmerksamkeit bewusst und gezielt auf die neue Handlungsabsicht. Dieser Ablauf braucht seine Zeit, bis er sich etabliert hat. Gelingendes Selbstmanagement braucht Geduld und Ausdauer, aber der Einsatz lohnt sich: Vertrauen in die eigene Willenskraft und die Erfahrung von Handlungswirksamkeit sind die Basis von psychischer Gesundheit.

(\*) Maja Storch ist Projektleiterin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich.  
(www.zrm.ch, storch@paed.unizh.ch)

# Der Charme der Abweichung



Autohersteller werben mit Punk-Musik, Investment-Broker fahren sonntags ihre Harleys spazieren und McDonald's nimmt vegetarische Burger ins Angebot auf. Die erste Frisbee-Scheibe war eine Kuchenplatte, welche Studenten der Yale-Universität aus Spass durch die Luft warfen. Post-it-Zettelchen gehen auf den fehlgeschlagenen Versuch zurück, einen stärkeren Klebstoff zu entwickeln. Und ein Mafioso aus New York gründete mitten in der Wüste das luxuriöse Spielerparadies Las Vegas. Alle diese Beispiele haben eines gemeinsam: ihren Ursprung als Abweichung von der Norm und die anschliessende Übernahme der Idee durch den Mainstream.

Die Autoren Mathews und Wacker haben weder Zeit noch Zeilen gespart, ihre These von der Macht der Abweichung in unserer Gesellschaft mit Hilfe unzähliger Anekdoten zu belegen. Abweichung ist die Bedingung für Veränderung. Ohne sie, so die Autoren, gäbe es keine Wissenschaft, keinen Handel und keine Religion. Die Evolution selbst gründet auf diesem Prinzip. Neu ist jedoch die Macht und Geschwindigkeit, mit der Veränderungen über uns hereinbrechen. Abweichendes Marketing hat einige der erfolgreichsten Produkte unserer Zeit berühmt gemacht. Paradoxerweise bezahlen Menschen heute viel Geld, um als wandelnde Werbebotschaften zu dienen. Unkonventionelles Marketing ist viral – es pflanzt sich wie ein Virus unbemerkt von Empfängern zu Empfängern fort, bis es die «kritische Masse» erreicht und einen Markt schafft. Im Idealfall verwischt es den Unterschied zwischen Botschaft und Ziel, d.h. es überzeugt, ohne dass sich der Überzeugte dessen bewusst wird.

Die Autoren erzählen in ihrem Buch von ihrer Tätigkeit für namhafte Konzerne – ein Stil, der stark nach Selbstbeweihräucherung riecht. Etwas zu kurz kommt dabei mitunter die Frage nach der praktischen Anwendbarkeit. Zwar behandeln Mathews und Wacker im dritten Abschnitt des Buches Strategien, wie Unternehmen sich die Macht der Abweichung zunutze machen können, doch verlieren sie sich oft in Allgemeinplätzen und Bonmots wie etwa: «Brechen Sie keine alten Regeln, sondern erfinden Sie einfach neue.» getAbstract.com empfiehlt das Buch Führungskräften und Marketingverantwortlichen, die sich von den Beispielen erfolgreicher Nonkonformisten inspirieren lassen und vom Sog der Veränderung profitieren wollen.

Abstract des Buches «Bunte Hunde» von Ryan Mathews und Watts Wacker, Europa Verlag 2003, Rating: 9 (max. 10 Punkte), www.getAbstract.com

**getAbstract**  
compressed knowledge

«Optimieren meiner Führungspotenziale»  
Führung, Verhalten und Kommunikation.

**Datum:** Donnerstag, 27. November 2003

**Dauer:** 2 Tage

**Ort:** Walchwil

**Infos:** Stiftung BWI Management Weiterbildung  
www.bwi.ch, Tel. +41 (0)1 365 99 99

«Personal Risk Management für Führungskräfte»

Einführung in das Risk Management und Durchführung einer Risikoanalyse im beruflichen und privaten Umfeld.

**Datum:** Donnerstag, 27. November 2003

**Dauer:** 1 Tag

**Ort:** Glockenhof Zürich

**Infos:** Beat C. Ochsé Unternehmensberatung & Coaching  
info@bco-coaching.ch, Tel. 01 796 16 10

«Teamführung in Change-Situationen»

Lernen Sie Change-Situationen für sich und Ihr Team nutzen.

**Datum:** Donnerstag, 4. Dezember 2003

**Dauer:** 2 Tage

**Ort:** Zürich (beim HB)

**Infos:** SIB, Hochschule für Wirtschaft und Verwaltung  
www.fhsib.ch, Tel. 043 322 26 55

«Logistikfachmann/-frau EF»

Lehrgang mit eidg. Fachausweis, berufsleitend.

**Datum:** Freitag, 5. März 2004

**Dauer:** 42 Tage

**Ort:** BE, BS, ZH und Olten

**Infos:** Schweiz. Gesellschaft für Logistik SGL  
www.sgl.ch, Tel. 031 350 43 43

«Eidg. dipl. Logistikleiter/-in»

Lehrgang mit eidg. anerkannter höherer Fachprüfung, berufsleitend.

**Datum:** Montag, 22. März 2004

**Dauer:** 43 Tage

**Ort:** BE, BS, ZH und Olten

**Infos:** Schweiz. Gesellschaft für Logistik SGL  
www.sgl.ch, Tel. 031 350 43 43

ALPHA-Seminare ist ein Service von:

weiterbilden...  
...weiterkommen!  
www.seminare.ch



www.jobwinner.ch/alpha-seminare