

## Selbstmanagement ist nicht Zeitmanagement

Die theoretische Basis des Begriffs Selbstmanagement ist das Grundmodell der kybernetischen Systemtheorie, die das Verhalten sich selbst regulierender, lernender Systeme in den Natur- und Sozialwissenschaften analysiert und erklärt. Oftmals werden in der Psychologie die Begriffe Selbstmanagement, Selbststeuerung, Selbstregulierung und Selbstführung synonym verwendet. Der eher mechanische Charakter der Zeitmanagement-Techniken lässt erahnen: Selbstmanagement ist nicht Zeitmanagement, auch wenn beide Begriffe oft in einem Atemzug genannt werden. Zeit lässt sich nicht managen. Sie vergeht immer gleich schnell und unabhängig davon, in welches Aufgaben-Korsett wir sie pressen. Selbstmanagement greift viel weiter als diese rein zeitliche Organisation der eigenen Person, es bedeutet Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung.

## Wissen, was man will, steht am Anfang des Prozesses

Ein tiefes Verständnis für die eigene Persönlichkeit ist entscheidend für ein effektives Selbstmanagement. Das Wissen, was uns warum motiviert, hilft uns, neue Verhaltensweisen leichter umzusetzen und konsequent auf das gewünschte Ziel hinzuarbeiten. **Authentische, selbstbestimmte Veränderungen werden getragen und unterstützt, je mehr man sich seiner Bedürfnisse, Stärken und Schwächen sowie seiner typischen Verhaltensroutinen – vor allem unter Druck und Stress – bewusst ist.** Wenn man weiss, was man will, legen sich Prioritäten von alleine fest, man kann leichter Grenzen setzen und damit Freiräume schaffen.

Was und wie wir denken und fühlen ist dabei bestimmend. Es geht darum, eine zukunftsorientierte, nachhaltige Geisteshaltung zu erreichen und zu pflegen, die uns in unserem Tun positiv unterstützt. Ein gutes Selbstmanagement lässt uns zum Beispiel unsere Einstellung zu den vielen Aufgaben hinterfragen, die wir häufig alle als gleich wichtig bewerten. **Es schärft unseren Blick für das Wesentliche, für das, was uns wirklich wichtig ist.** Diese Art der achtsamen Selbstfürsorge wirkt sich positiv, motivierend und gesundheitsfördernd auf unser Berufs- und Privatleben aus. Sie macht uns resistenter gegen die Hektik des Alltags und hilft, Durststrecken zu überwinden.

Selbstmanagement bedeutet zu wissen, wer man ist, was man will und was man braucht, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Es hilft, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Ein solcher Zustand der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung ist das Ergebnis eines erfolgreichen Selbstmanagements.

## Wege zu mehr Selbstbestimmung

Es gibt verschiedene Wege herauszufinden, was wir wirklich wollen, und Methoden, diese selbst gesetzten Ziele zu realisieren. Manche vertrauen auf Musik, Sport oder Meditation. Bei grösseren Veränderungen kann Coaching unterstützen. Praxisorientiert und wissenschaftlich gesichert ist die Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®). Es beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und macht sich das Wissen um die Formbarkeit unseres Gehirns zunutze. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben ZRM® an der Universität Zürich entwickelt. Hauptanliegen der Methode ist, Menschen alltagstaugliche Instrumente an die Hand zu geben, mit denen jeder erlernen kann, seine Wünsche und unbewussten Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen.

Der Ablauf dieser Methode folgt einem festen Schema. Wichtig ist, die wahre Handlungsmotivation zu erkennen, denn die kann gut getarnt daherkommen. Will man zum Beispiel wirklich nur deswegen mehr Sport treiben, weil das gut für die Fitness ist? Oder steckt

dahinter eher der Wunsch, die Attraktivität zu steigern, weil man sich nach einem Partner sehnt?  
Nur wer seine (Lebens-)Themen klar formulieren kann, ist in der Lage, persönliche Ziele zu entwickeln, individuelle Ressourcen zu entdecken und auch in schwierigen Situationen zielorientiert zu handeln. Beim Selbstmanagement geht es also um das Management der eigenen Person und des eigenen Handelns sowohl im Geschäfts- wie auch im Privatleben.