

# Protagonist im eigenen Leben

Allzu oft kämpfen wir an allen Fronten. Ziele sind unklar definiert und Prioritäten fehlen. Wir können nicht Nein sagen. Selbstmanagement umfasst das, was uns den Zielen näher und das Leben in eine gesunde Balance bringt. Von Helen Weiss



Sich seiner Ziele bewusst werden: Dabei kann ein Spaziergang helfen.

Zunehmende Vernetzung, globaler Konkurrenzdruck, Rationalisierung, Wertewandel - nein, es ist nicht einfach, in der modernen Arbeitswelt zu bestehen. Immer wieder werden wir durch Stress und Zeitdruck geplagt. Gesteckte Ziele zu erreichen wird immer schwieriger, genauso wie die Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu halten. Die Gefahr ist gross, sich dabei von all den Verantwortungen und Verpflichtungen vereinnahmen zu lassen und plötzlich ein fremdbestimmtes Leben zu führen. Das löst auf Dauer Gefühle der Unzufriedenheit, Überforderung und der Machtlosigkeit aus.

Eine solche Schiefelage ist kein Einzelchicksal - immer mehr Menschen plagt das Gefühl, ihr Leben sei nicht im Lot. Daraus resultiert eine weitere Herausforderung: Wir müssen wieder vermehrt Eigenverantwortung für unser eigenes Leben übernehmen. Also Menschen werden, die durch ihr heutiges Handeln dafür sorgen, dass sie auch künftig ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Selbstmanagement bedeutet, sein eigener Coach zu sein, sich Ziele zu setzen, besser mit der verfügbaren Zeit umzugehen und Stress effektiver zu managen.

Dafür wurden Methoden und Techniken entwickelt, die Hilfe leisten können, um die persönliche Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

## Das eigene Ich finden

Um einen Lebensplan zu entwickeln, ist es primär wichtig, sich selbst zu kennen. Der erste Schritt hierzu besteht darin, das eigene Verhalten zu reflektieren und die eigenen Stärken und Chancen aufzuspüren. Denn wie der österreichische Schriftsteller Stefan Zweig schon sagte: «Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.»

Urs R. Bärtschi, seit 20 Jahren Coach und Berater, entwickelt in seinem neu erschienen Buch «Ich bin mein eigener Coach» ein einfaches Modell, um das eigene Ich besser zu erkennen. Mittels des Testverfahrens GPI© lassen sich vier Grundrichtungen der Persönlichkeit feststellen: geschäftig, konsequent, freundlich und gemütlich.

Anhand von Praxisbeispielen zeigt Bärtschi auf, welches Verhalten für die einzelnen Typen steht, wo ihre Stärken liegen und wo sie an Grenzen stossen. «Das Modell geht davon aus, dass sich jeder

Mensch aufgrund seiner frühkindlichen Erfahrungen in bestimmte Grundrichtungen entwickelt hat», schreibt Bärtschi. Dabei sei zu bemerken, dass der Mensch Anteile aller vier Grundrichtungen besitze, jedoch in unterschiedlicher Stärke.

## Identifikation ohne Vorurteile

Die Grundrichtungen sind ein Teil des Lebensstils und können aufzeigen, welche Denk- und Handlungsmuster umgesetzt werden und welches Entwicklungspotenzial genutzt wird. «Das GPI©-Modell kennt ausschliesslich Gewinner», schreibt Bärtschi. «Jede Grundrichtung ist gleichwertig und enthält sowohl Chancen und Vorteile als auch Schwächen und Gefahren.» Wer sich selbst differenziert wahrnehme und bejahe, dem würden sich fantastische Entwicklungschancen erschliessen.

Für Erica Scheidegger, die in Basel und Liestal Business- und Life-Coaching für Firmen und Privatpersonen anbietet, sind die Ansätze von Urs R. Bärtschi besonders hilfreich, da sie nicht werten. «Die von ihm vorgestellten Grundrichtungen ermöglichen eine persönliche Identifikation ohne Vorurteile.» Dies schaffe

nicht nur ideale Voraussetzungen für eine vereinfachte Selbstfindung, sondern helfe auch, das Gegenüber nicht als Gegner zu sehen. «Indem man sich seiner eigenen Stärken und Grenzen ohne zu werten bewusst wird, fällt es einem auch leichter, diese beim Gegenüber zu akzeptieren», so Scheidegger.

Im Bereich des Selbstmanagements gibt es zahlreiche weitere Theorien und Modelle. Eines der bekanntesten ist das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM), das in den Neunzigerjahren des letzten Jahrhunderts von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt wurde. «Diese Arbeitsmethode beruht auf den modernsten neurobiologischen und psychologischen Erkenntnissen über Lernen und Handeln», erklärt die Berufs- und Laufbahnberaterin Corinne Morgenegg, die in Brüttsellen Beratung und Coaching für Einzelpersonen sowie Gruppentrainings und Kurse anbietet.

### Lebensvision entwickeln

Das ZRM bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Dieser Ansatz überzeuge sie, da er lustvoll und einfach in den Alltag umsetzbar sei, so Morgenegg. «Die eigenen Bedürfnisse sind oft unbewusst, weshalb das ZRM auch Menschen dient, die gar nicht so genau wissen, was sie wollen.» Das ZRM ist ein Selbstmanagement-Training zur Lebensverbesserung und Verhaltensänderung.

Zu alten unerwünschten Routinen im Gedächtnis werden neue hilfreiche Handlungsmuster erstellt und eingeübt, um nicht wieder in die alte Spur zu kommen. Morgenegg absolviert das Training mit dem ZRM selbst rund zweimal jährlich. «Wenn ich merke, dass ich wieder einmal etwas zu schnell im Leben unter-

wegs bin, hilft mir die Strategie, auf den Boden zu kommen und meine Ziele erneut ins Auge zu fassen.»

Egal, welchen Ansatz man für das Selbstmanagement wählt, das Ziel bleibt dasselbe: Ein Lebensmodell zu entwickeln, das den eigenen Stärken und Grenzen entspricht und damit die Zufriedenheit erhöht. Nebst Selbsterkenntnis gilt es deshalb, eine eigene Lebensvision zu entwickeln.

### Entscheidungen fällen

«Bei der Suche nach einem Ziel hilft es, sich eine bildhafte Vorstellung der Vision zu machen», erklärt Erica Scheidegger. Sie selbst finde bei einem Spaziergang die nötige Ruhe, um sich ihrer Ziele bewusst zu werden. Ist die Vision entwickelt, gilt es, sich der Verwirklichung zu widmen. «Mit dem Ziel entsteht der Weg, bei dem auch mögliche Hindernisse in Betracht gezogen werden müssen.»

Die Verfolgung eines Ziels bedeutet unter anderem auch, Entscheidungen zu fällen, denn nur dadurch ist ein selbstbestimmtes Leben überhaupt möglich. Kein einfacher Schritt in der heutigen Zeit, die viele Wahlmöglichkeiten punkto Beruf und Laufbahn bietet, wie Corinne Morgenegg weiss: «Menschen entscheiden sich nicht gern, denn damit schliessen sie alle anderen Wahlmöglichkeiten aus.» Die Angst vor der «falschen» Entscheidung lässt viele erstarren – die Zweifel machen den Schritt nicht leichter. «In einem solchen Moment sollte man sich vor Augen halten, dass es keine richtige oder falsche Entscheidung gibt, schliesslich können wir nicht in die Zukunft schauen», rät Erica Scheidegger.

Ein Leben oder eine Berufskarriere lassen sich jedoch nie hundertprozentig planen, denn es sind einfach zu viele Fak-

toren, auf die man keinen Einfluss hat. «Es gilt, bei einer Fehlentscheidung den eingeschlagenen Weg zu verlassen, ohne sich mit Vorwürfen zu belasten», sagt Scheidegger.

### Platz einräumen

Je nach Lebenssituation ist es von Vorteil, Hilfe anzunehmen. «Für viele gilt es leider als Versagen, wenn sie die Herausforderungen nicht mehr selbst bewältigen können», weiss Corinne Morgenegg. Wer jedoch im Strudel der Fremdbestimmung seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr spürt, brennt irgendwann aus. Ein Coaching oder eine Beratung können dann beim Selbstmanagement helfen – wobei die Hilfe zur Selbsthilfe am besten funktioniert, wenn noch alles im Lot ist.

«Besteht ein hoher Leidensdruck, sind Menschen nicht bereit, etwas zu verändern», weiss Erica Scheidegger. Deshalb gilt: Auch wenn die wirklich wichtigen Dinge wie Gesundheit, Beziehungen oder Zufriedenheit im Alltag nie dringend erscheinen, müssen wir ihnen Platz einräumen und Zeit widmen. Denn sonst stellen wir irgendwann resigniert fest, dass wir zwar ein gefülltes, aber nicht erfülltes Leben führen.

**Urs R. Bärtschi:** Ich bin mein eigener Coach. Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln. Springer Verlag 2013, CHF 29.90

**Maja Storch/Frank Krause:** Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Hans Huber Verlag 2013, CHF 39.90

**Maja Storch/Astrid Riedener:** Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Hans Huber Verlag 2013, CHF 39.90

**Helen Weiss** ist freie Journalistin im Basler Pressebüro Kohlenberg. weiss@kohlenberg.ch

## PRÜFUNGEN

H | R | S | E

### Human Resources Swiss Exams

#### Zertifikatsprüfung Personalassistent/in

**Prüfungstermin Herbst 2014:**  
01.09.2014 | schriftliche Prüfung | Winterthur

Prüfungsgebühr: CHF 440.–  
Anmeldeschluss: 18. Juni 2014

**Information und Anmeldung**  
[www.hrse.ch](http://www.hrse.ch)

#### Berufsprüfung HR-Fachfrau/HR-Fachmann

**Prüfungstermine Herbst 2014:**  
02. und 03.09.2014 | schriftliche Prüfung | Winterthur  
21. bis 24.10.2014 | mündliche Prüfung | Fribourg

Prüfungsgebühr: CHF 1'000.–  
Anmeldeschluss: 17. März 2014

Human Resources Swiss Exams c/o KV Schweiz | Postfach 1853  
8027 Zürich | Tel. 044 283 45 48 | info@hrse.ch

#### Höhere Fachprüfung dipl. Leiter/in Human Resources

**Prüfungstermine Herbst 2014:**  
22.09.2014 | schriftliche Prüfung | Bern  
23.09.2014 | mündliche Prüfung | Bern

Prüfungsgebühr: CHF 2'000.–  
Anmeldeschluss: 31. März 2014