

**Dr. Klaus Bischof**  
**Anita Bischof**

# **Aktives Selbstmanagement**

**Methoden - Checklisten - Tools**

**2., durchgesehene Auflage**

**expert Taschenbuch Nr. 67**

# Inhalt

## Einleitung

<b>1.</b>	<b>Mein eigener Arbeitsplatz</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Der Büroarbeitsplatz	3
<b>1.2</b>	Ablagesystem	7
<b>2.</b>	Zielmanagement	12
<b>2.1</b>	Standortbestimmung	12
<b>2.1.1</b>	Emotionale Bilanz	13
<b>2.1.2</b>	Leistungsbilanz	14
<b>2.1.3</b>	Stärken- und Schwächenanalyse	16
<b>2.2</b>	Mindmaps - eine Methode für Ideenfindung	19
<b>2.3</b>	Ziele finden, formulieren und realisieren	22
<b>2.3.1</b>	Ziele finden	22
<b>2.3.2</b>	Zielformulierung	23
<b>2.3.3</b>	Ziele realisieren	28
<b>2.4</b>	Veränderungsprozesse	31
<b>3.</b>	<b>Zeitmanagement</b>	<b>39</b>
<b>3.1</b>	Leistungsfresser erkennen und eliminieren	40
<b>3.2</b>	Wichtigkeit und Dringlichkeit	43
<b>3.3</b>	ABC-Analyse und Prioritäten	45
<b>3.4</b>	Die Tagesplanung mit ALPEN	47
<b>3.5</b>	Tagesstörkurve und die persönliche Leistungskurve	49
<b>3.6</b>	Stille Stunden	50
<b>3.7</b>	Kernaufgaben definieren	51
<b>3.8</b>	Zeitplanbücher und elektronische Organizer	52
<b>3.9</b>	Arbeitsprotokoll	54
<b>3.10</b>	Aktivitätenliste	56
<b>3.11</b>	Anruferliste	57
<b>3.12</b>	Eine Tipp-Liste	58
<b>4.</b>	<b>Stress: Ursachen + Wirkungen</b>	<b>63</b>
<b>4.1</b>	Definition: Disstress und Eustress	<b>63</b>
<b>4.3</b>	Die naturgewollte Reaktion des Körpers	<b>64</b>
	Die Stressreaktion	<b>66</b>
<b>4.4</b>	Ein psycho-somatisches Stressmodell	<b>67</b>
<b>4.5</b>	Fehlsteuerungen	<b>69</b>
<b>4.6</b>	Arbeit und Stress wirken in den Privatbereich	<b>73</b>

# Inhalt

<b>5.</b>	<b>Aktives Wohlbefinden</b>	<b>79</b>
5.1	Geistige Ausgeglichenheit entwickeln	79
5.1.1	Inventur machen	79
5.1.2	Erkennen Sie Stress als einen Teil Ihres Lebens	81
5.1.3	Probieren Sie Problem-Lösungs-Strategien aus	82
5.1.4	Benutzen Sie Stress, um an sich zu wachsen	83
5.1.5	Passen Sie auf sich auf	84
5.1.6	Nehmen Sie Abstand	87
5.2	Seelisches „Wohl-Fühlen“ durch Entspannung	89
5.2.1	Entspannungstechnik - Ort	90
5.2.2	Entspannungstechnik - Gliederentspannung	91
5.3	Körperliche Fitness und Wohlbefinden	93
5.3.1	Ernährung	93
5.3.2	Nahrungsmittelergänzung	100
5.3.3	Erholung durch Bewegung	100
<b>6.</b>	<b>Selbstmanagement mit anderen</b>	
6.1	Die Gesprächsvorbereitung	
6.2	Präsentation und Vortrag	
6.3	Lampenfieber	
<b>7.</b>	<b>Der Werkzeugkoffer: Erfahrungen unserer Kunden</b>	<b>114:</b>
7.1	Mein eigener Büroarbeitsplatz	115:
7.1.1	Ablage - Werkzeuge	115p
7.1.2	Ablage - Verhaltensweisen	117
7.2	Zeitmanagement	117
7.2.1	Zeitmanagement - Werkzeuge	118
7.2.2	Zeitmanagement - Verhaltensweisen	120
7.3	Selbstmanagement mit anderen	124
7.3.1	Selbstmanagement mit anderen - Werkzeuge	124
7.3.2	Selbstmanagement mit anderen - Verhaltensweisen	126

## Literaturverzeichnis

## Index