

*Karl Kälin*  
*Elisabeth Michel-Alder*  
*Silvia Schmid-Keller*

# **Sich selbst managen**

*Die eigene Entwicklung im  
beruflichen und privaten Umfeld  
gestalten*

„Denkplakate“ von Peter Raas



# *Inhaltsverzeichnis*

	<b>Einleitung</b>	11
	<b>1 Selbstmanagement.....</b>	<b>15</b>
1.1	<b>Wichtigstes Managementinstrument ist die eigene Person.....</b>	16
1.2	<b>Eigene Bedürfnisse (an-)erkennen .....</b>	16
1.3	<b>Merkmale des erfolgreichen Selbstmanagements .....</b>	17
1.4	<b>Selbstmanagement in schwierigen Situationen</b>	18
1.5	<b>Selbstmanagement setzt Standortbestimmung voraus .....</b>	19
	<b>2 Sich selbst entdecken</b>	21
2.1	<b>Selbstdiagnose-Instrument zur Transaktionsanalyse .....</b>	22
2.1.1	Auswertung des Diagnose-Instruments .....	34
1.1.2	Mein Persönlichkeitsprofil .....	34
2.1.3	Das Risiko der Etikettierung .....	37
	Egogramm .....	38
ä.1.5	Stärken können Schwächen sein .....	39
	Zwischen Fühlen und Handeln liegt ein Raum	41
&.1.7	Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung	42
	<b>Lebensgrundeinstellungen.....</b>	<b>43</b>
2.3.	<b>Die manipulativen Rollen im Drama-Dreieck ....</b>	<b>49</b>
i.3.1	Auf manipulative Rollen verzichten.....	54

<b>2.4</b>	<b>Innere Antreiber.....</b>	<b>56</b>
2.4.1	Antreiber wandeln sich.....	60
<b>2.5</b>	<b>Lebensdrehbücher.....</b>	<b>62</b>
<b>2.6</b>	<b>Wege zur Veränderung.....</b>	<b>66</b>
<b>2.7</b>	<b>Prüffragen für Veränderungen.....</b>	<b>67</b>
<b>2.8.</b>	<b>Die Transaktionsanalyse-Daten im Überblick ....</b>	<b>68</b>
<b>2.9</b>	<b>Körper und Seele lassen sich nicht voneinander trennen.....</b>	<b>72</b>
	 <b>3 Gesundheit managen</b>	 <b>73</b>
<b>3.1</b>	<b>Streß und Burnout.....</b>	<b>74</b>
3.1.1	Balance zwischen Berufs-und Privatleben.....	77
<b>3.2</b>	<b>Netzwerk Mensch.....</b>	<b>78</b>
<b>3.3</b>	<b>Alltag in der Präventivmedizin.....</b>	<b>8i</b>
<b>3.4</b>	<b>Gesundheit und Beruf.....</b>	<b>85</b>
<b>3.5</b>	<b>Umgang mit Belastungen.....</b>	<b>87</b>
<b>3.6</b>	<b>Risikofaktoren erkennen und beeinflussen. ....</b>	<b>88</b>
3.6.1	Bluthochdruck.....	88
3.6.2	Cholesterin.....	90
3.6.3	Rauchen.....	91
3.6.4	Übergewicht und Bewegungsmangel.....	92
<b>3.7</b>	<b>Lebenslust und Gesundheit sind zwei Seiten einer Münze.....</b>	<b>97</b>
<b>3.8</b>	<b>Ernährung.....</b>	<b>99</b>
<b>3.9</b>	<b>Die praktische Präventivmedizin als Lebenshilfe.....</b>	<b>105</b>

3.9.1	Testen Sie sich selbst.....	105
3.9.2	Regelmäßiges Ausdauertraining.....	108
3.9.3	Die Freude am Laufen.....	110
<b>3.10</b>	<b>Gesunde Wir-Gefühle.....</b>	<b>112</b>

## **4 Zwischenmenschliche Konflikte managen.....115**

4.1	Mein Konfliktlösungsverhalten.....	117
4.2	Grundmuster im Konfliktverhalten und Konfliktlösungsstile.....	122
4.3	Konfliktverhaltensstile.....	124
4.4	Konfliktlösungsverhalten lernen.....	127
4.5	Einfluß auf andere haben.....	130
4.6.	Krisen und Konflikte in Partnerschaften.....	133
4.6.1	Verschmelzung.....	135
4.6.2	Kompromisse.....	135
4.6.3	Machtkampf.....	135
4.6.4	Verflichtes „siebtes“ Jahr.....	136
4.6.5	Kooperation.....	136
4.6.6	Akzeptanz.....	137
4.7 _	Neue Werte stellen neue Fragen.....	139

## **5 Die Zukunft gestalten.....141**

5.1 _	Lebentwürfe für das 21. Jahrhundert.....	142
5.1.1	Die Sigma-Kurve.....	143
5.1.2	Das Pfirsich-Modell.....	145
5.1.3	Der symbolische Händedruck.....	146
5.1.4	Organisationsformen beruflicher Arbeit.....	147
5.1.4.1	Neue Unternehmensstrukturen.....	147
5.1.4.2	Kernbelegschaft, Zuliefernde und Selbständige.....	148
5.1.4.3	Neue Unternehmensbilanzen.....	148

5.1.5	Die vier Lebensalter.....	149
5.1.5.1	Formation der Persönlichkeit.....	150
5.1.5.2	Opus major.....	150
5.1.5.3	Maßgeschneidertes Portefeuille.....	151
5.1.5.4	Abhängigkeit.....	151
5.1.6	Wurzeln und neue Blüten.....	152
5.1.7	Investitionen in die eigene Kompetenz.....	153
5.1.8	Wozu dies alles? Neue Erfolgsdefinitionen.....	154
5.1.8.1	Kontinuität.....	154
5.1.8.2	Verbundenheit.....	154
5.1.8.3	Perspektiven und Sinn.....	155
<b>5.2</b>	<b>Lebensbilanzen.....</b>	<b>155</b>
5.2.1	Fortrennen vor sich selbst.....	155
5.2.2	Was will ich wirklich im Leben?.....	156
5.2.2.1	Eigene Lebensentwürfe.....	157
5.2.2.2	Dimensionen meiner Lebensperspektiven.....	159
5.2.2.3	Lebensperspektiven realisieren.....	163
<b>5.3</b>	<b>Sicherheit durch Beweglichkeit.....</b>	<b>164</b>
5.3.1	Unternehmen transformieren sich laufend.....	164
5.3.2	Neue Berufswegmuster und Patchworkbiografien.....	165
	Autorinnen und Autoren.....	169
	Stichwortverzeichnis.....	171
	Literaturverzeichnis.....	177