

**Denise Grauwiler**

# **Selbstmanagement im Job**

Berufliches Wohlbefinden mit ZRM®

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	9
<b>1 Hauptursachen für berufliches Unbehagen</b> . . . . .	13
<b>1.1 Angst vor dem Verlust finanzieller Sicherheit</b> . . . . .	13
<b>1.2 Verlust von Leidenschaft für die Arbeit</b> . . . . .	16
<b>1.3 Bedrohung oder Verlust der beruflichen Identität</b> . . . . .	19
<b>1.4 Konflikte mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen</b> . . . . .	23
<b>1.5 Burn-out-Anzeichen</b> . . . . .	27
<b>2 Grundlegendes zum Selbstmanagement</b> . . . . .	31
<b>3 Selbstmanagement in der Praxis</b> . . . . .	35
<b>3.1 Fallbeispiel Dominik Murbach: Gefangen im goldenen Hamsterrad</b> . . . . .	36
Zur Ausgangslage . . . . .	36
Wenn der Verstand nicht mehr weiterhilft: Selbstwahrnehmung als erster Schritt im Selbstmanagement . . . . .	38
Sich spüren: Wahrnehmung somatischer Marker . . . . .	40
Zu einer stimmigen Entscheidung kommen: Erstellen einer Affektbilanz . . . . .	47
Wie es mit Dominik Murbach weiterging . . . . .	57
<b>3.2 Fallbeispiel Susanne Stückelberger: Unzufriedenheit trotz Erfolg und Anerkennung.</b> . . . . .	58

Zur Ausgangslage . . . . .	59
Diffuse Gefühle als Hinweis für unbewusste Bedürfnisse . . . . .	60
Unbewusste Bedürfnisse erkennen: Die Bilderwahl-Methode . . . . .	61
Ideen von anderen einbeziehen: Die Ideenkorb-Methode . . . . .	64
Wie es mit Susanne Stückelberger weiterging . . . . .	67
<b>3.3 Fallbeispiel Olivia Meister: Fern der einstigen Visionen . . . . .</b>	<b>68</b>
Zur Ausgangslage . . . . .	68
Berufliche Standortbestimmung: Die Lebenslaufanalyse . . . . .	70
Orientierung finden mithilfe der Bilderwahl- und Ideenkorb- Methode. . . . .	74
Wünsche in Worte fassen: Die Absichtsformulierung . . . . .	76
Von der Absicht zum klaren Ziel kommen: Das Motto-Ziel . . . . .	79
Motto-Ziel verinnerlichen durch Erinnerungshilfen: Das Priming . . . . .	89
Wie es mit Olivia Meister weiterging . . . . .	96
<b>3.4 Fallbeispiel Doris Wettstein: Keine Perspektiven unter dem neuen Chef . . . . .</b>	<b>97</b>
Zur Ausgangslage . . . . .	97
Erkennen und Steuern eigener Verhaltensmuster in Konflikten . . . . .	99
Persönlichkeits-System-Interaktionen PSI: Erkennen und Steuern von Arbeitsschwerpunkten . . . . .	101
Sich ein genaues Bild machen: Informations-Interviews . . . . .	119
Wie es mit Doris Wettstein weiterging . . . . .	124
<b>3.5 Fallbeispiel Anouk Grandjean: Bedürfnisse der anderen vor die eigenen stellen . . . . .</b>	<b>125</b>
Anmerkungen zum Phänomen Burn-out . . . . .	125
Zur Ausgangslage . . . . .	126
Voraussetzung zum Erkennen eigener Bedürfnisse: Zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation unterscheiden . . . . .	128

Vorsatz mit einer guten Gefühlsbilanz versehen – mit der Methode der Wunschelemente . . . . .	130
Konkretisierung: Von den Wunschelementen zum Motto-Ziel . . . . .	134
Unterstützung bei der Umsetzung von Vorsätzen: Motiviertes Planen und Wenn-Dann-Pläne . . . . .	142
Wie es mit Anouk Grandjean weiterging . . . . .	155
<b>4 Wo stehe ich? Einschätzungshilfen für die eigene berufliche Situation und erste Maßnahmen . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>4.1 Konfliktfeld Angst vor Verlust finanzieller Sicherheit . . . . .</b>	<b>158</b>
Einschätzungshilfen . . . . .	158
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement . . . . .	159
Weiterführende Maßnahmen . . . . .	160
<b>4.2 Konfliktfeld Verlust von Leidenschaft für Arbeit . . . . .</b>	<b>161</b>
Einschätzungshilfen . . . . .	161
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement . . . . .	161
Weiterführende Maßnahmen . . . . .	163
<b>4.3 Konfliktfeld Bedrohung oder Verlust der beruflichen Identität . . . . .</b>	<b>163</b>
Einschätzungshilfen . . . . .	163
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement . . . . .	164
Weiterführende Maßnahmen . . . . .	165
<b>4.4 Konfliktfeld Konflikte mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen . . . . .</b>	<b>166</b>
Einschätzungshilfen . . . . .	166
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement . . . . .	167
Weiterführende Maßnahmen . . . . .	168
<b>4.5 Konfliktfeld Burn-out-Anzeichen . . . . .</b>	<b>169</b>
Einschätzungshilfen . . . . .	169

Erste Maßnahmen im Selbstmanagement . . . . .	169
Weiterführende Maßnahmen . . . . .	171
<b>5 Selbstmanagement als Arbeitsgrundlage . . . . .</b>	<b>173</b>
Selbstmanagement-Kompetenz strahlt auf andere aus . . . . .	173
Regelmäßige Überprüfung des Wohlbefindens . . . . .	173
Die besondere Situation von Selbstständigen . . . . .	174
Tipps für Arbeitnehmer in Leitungsfunktionen und für Personalverantwortliche . . . . .	174
<b>Anhang. . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Kurzanleitungen für die Methoden. . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Arbeitsblätter . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Internet-Links zu Formularen und Theorie . . . . .</b>	<b>220</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>221</b>
<b>Angaben zur Autorin . . . . .</b>	<b>223</b>