

# Selbstorganisation und Zeitmanagement

Beratungsbaustein  
für  
Führungskräfte / Projektleiter

[synapse-web.com](http://synapse-web.com)

MENSCHEN, die sich fragen:  
"Wer bin ich?", Was ist der Sinn meines Lebens?"  
und "Wie bzw. wohin kann ich mich entwickeln?"  
befinden sich oft in einer Phase der Veränderung zu einem  
neuen Lebensabschnitt oder erfahren situationsbedingt  
krisenhafte oder schmerzliche Erlebnisse.

Wer diese Unterlage aktiv durcharbeitet, wird angeregt,  
weniger die Vergangenheit zu reflektieren  
sondern mehr Energie für die aktive Gestaltung der  
Gegenwart aufzubringen und noch bewusster Einfluss  
auf seine zukünftige Veränderung zu nehmen.

**Einleitung/Hintergrund****Worum geht es?****Konzepte zum Selbstmanagement für Führungskräfte**

- Ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit - mit Kopf, Herz und Hand - 4 -
- Karriere – Wachsende Führungsanforderungen - 5 -
- Die Erfolgsfaktoren im persönlichen Selbstmanagement - 6 -
- 5 Ebenen für Wandel und nachhaltige Entwicklung - 7 -
- Felder im Selbstmanagement und der Entwicklung - 8 -

**Arbeitsprogramm****1. Standortbestimmung zur Person**

- 9 -

- 1.1 Wer bin ich ? - Normen, Werte und Rollen in meinem Leben
- 1.2 Meine Stärken und Schwächen - meine Chancen und Risiken
- 1.3 Meine Arbeit - meine Zeit

**2. Zielfindung zur persönlichen Selbstentwicklung**

- 14 -

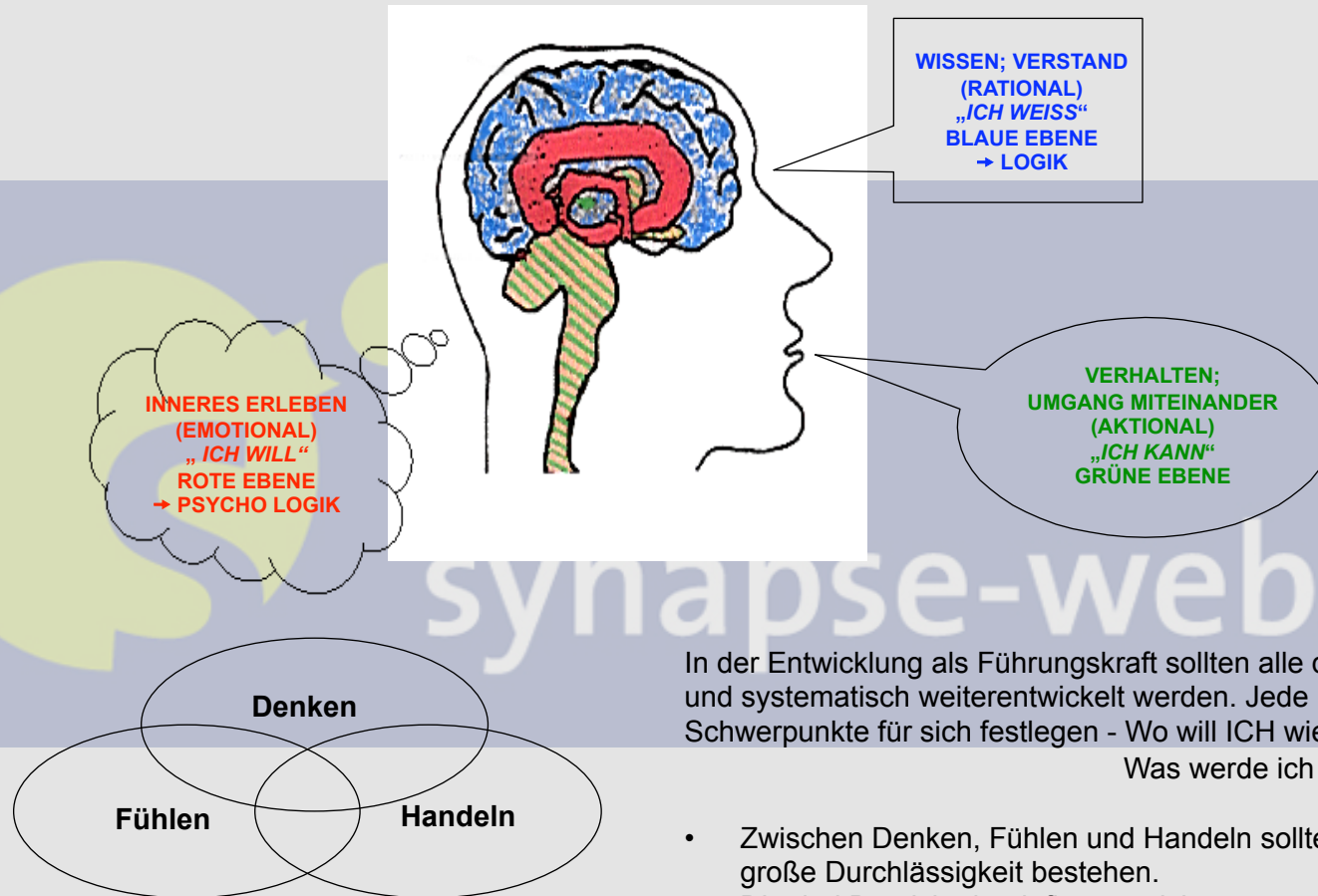
- 2.1 Meine Träume, Visionen, Wünsche und Ziele?
- 2.2 Die Linie meiner Zukunft - meine Zukunftsbilder

**3. Handlungsstrategien und Maßnahmenplanung**

- 17 -

- 3.1 Handlungsstrategien und Alternativen
- 3.2 Für die Zielerreichung bin ich selbst verantwortlich
- 3.3 Mein persönlicher Aktionsplan

# 1. Ganzheitliche Entwicklung der Führungspersönlichkeit - mit Kopf, Herz und Hand



synapse-web.com

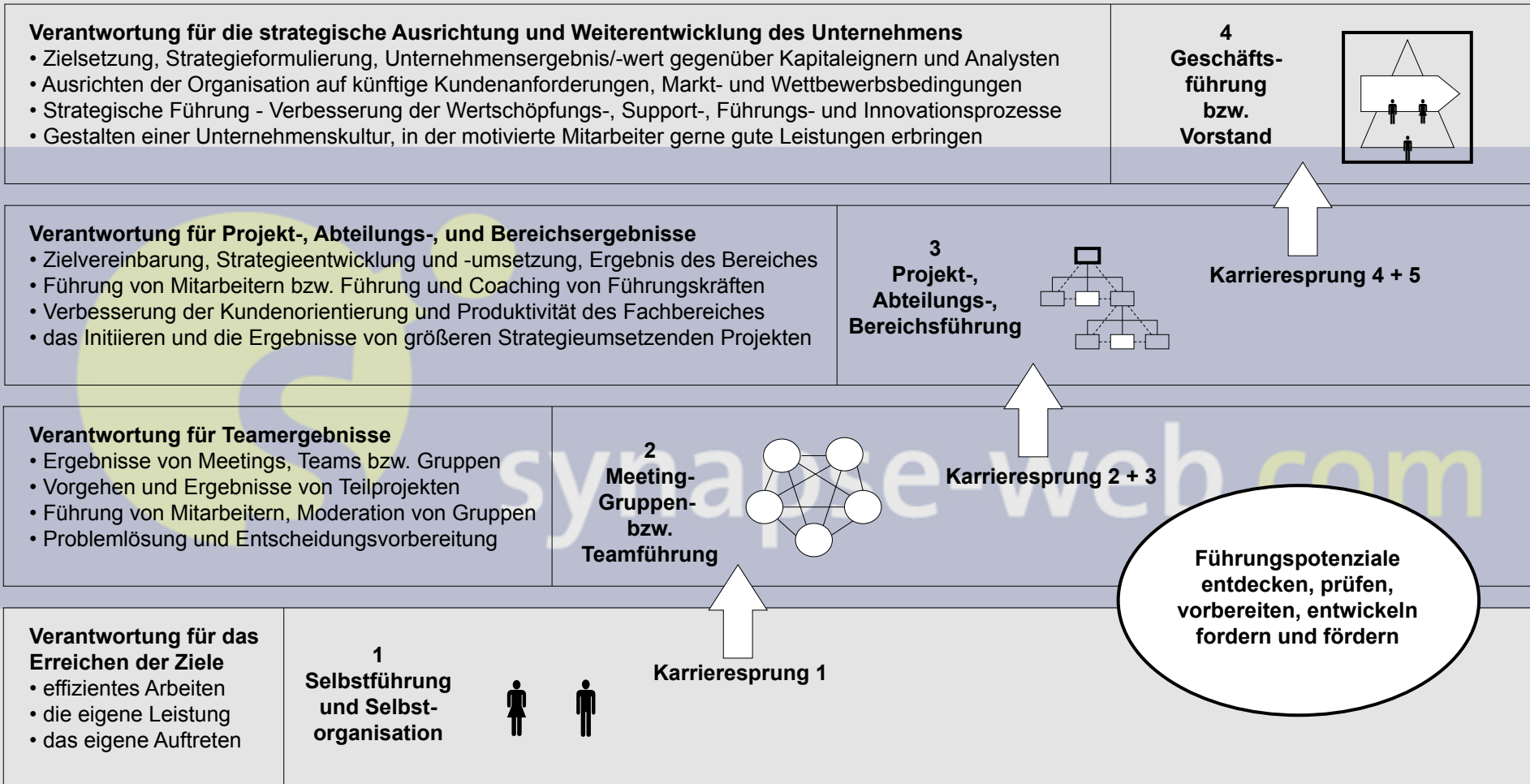
In der Entwicklung als Führungskraft sollten alle drei Bereiche angesprochen und systematisch weiterentwickelt werden. Jede Persönlichkeit muss die Schwerpunkte für sich festlegen - Wo will ICH wie stärker werden?

Was werde ich anders tun?

- Zwischen Denken, Fühlen und Handeln sollte eine möglichst große Durchlässigkeit bestehen.
- Die drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig (Wechselwirkung).
- Entwickeln Sie Ihre Balance zwischen diesen drei Bereichen.

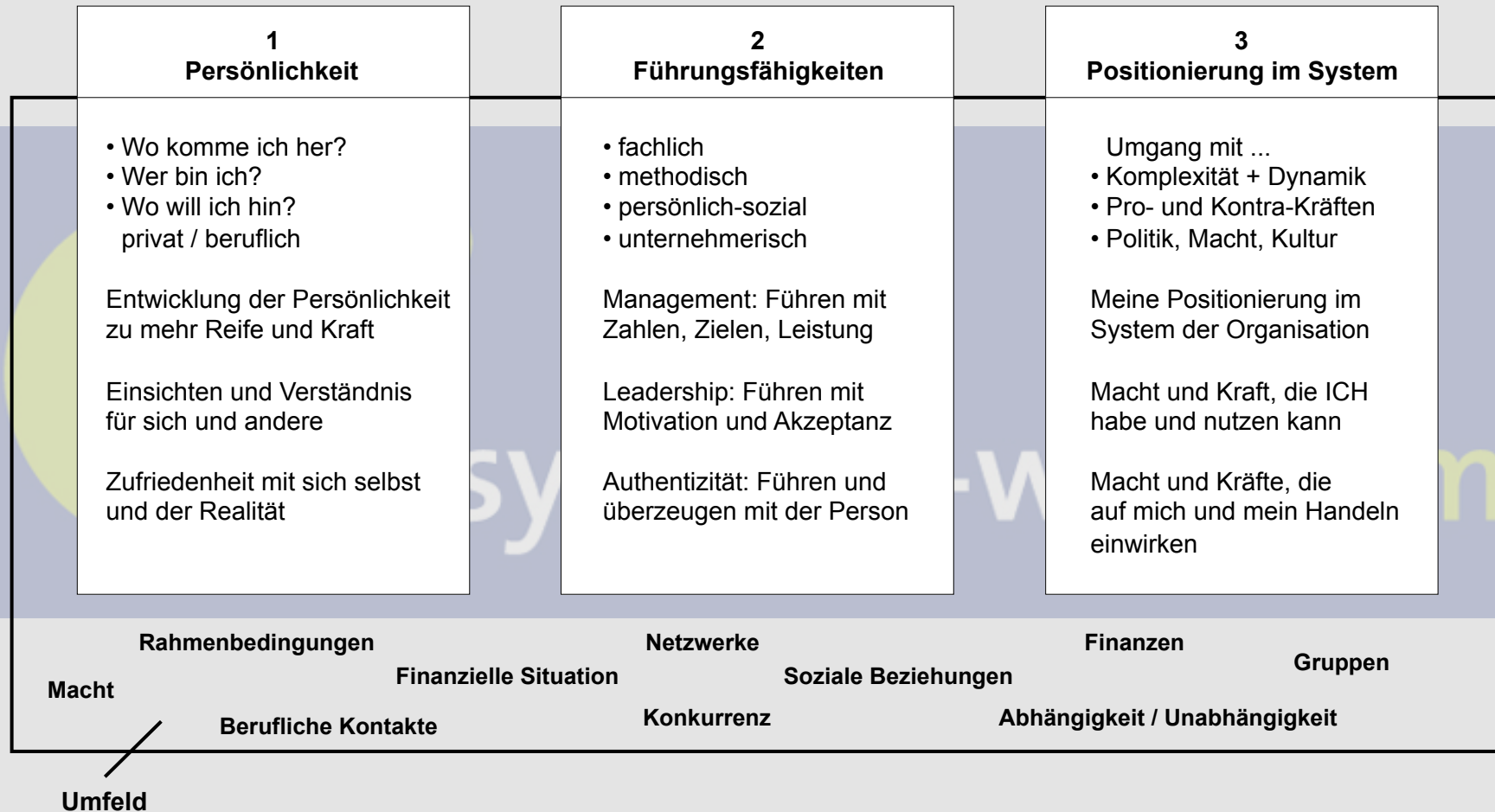
## 2. Karriere - Wachsende Führungsanforderungen und Verantwortung in der Führungslaufbahn

*Verschaffen Sie sich den entscheidenden Karriere-Vorsprung und Sicherheit durch begleitendes Systemcoaching*



### 3. Die drei Säulen im persönlichen Selbstmanagement und der Karriereentwicklung

*"Ich werde sicherer - ich werde fähiger und souveräner - ich bin besser aufgestellt und erziele mehr Wirkung."*



## 4. Die Leitidee - Fünf Ebenen für positiven Wandel und nachhaltige Entwicklung

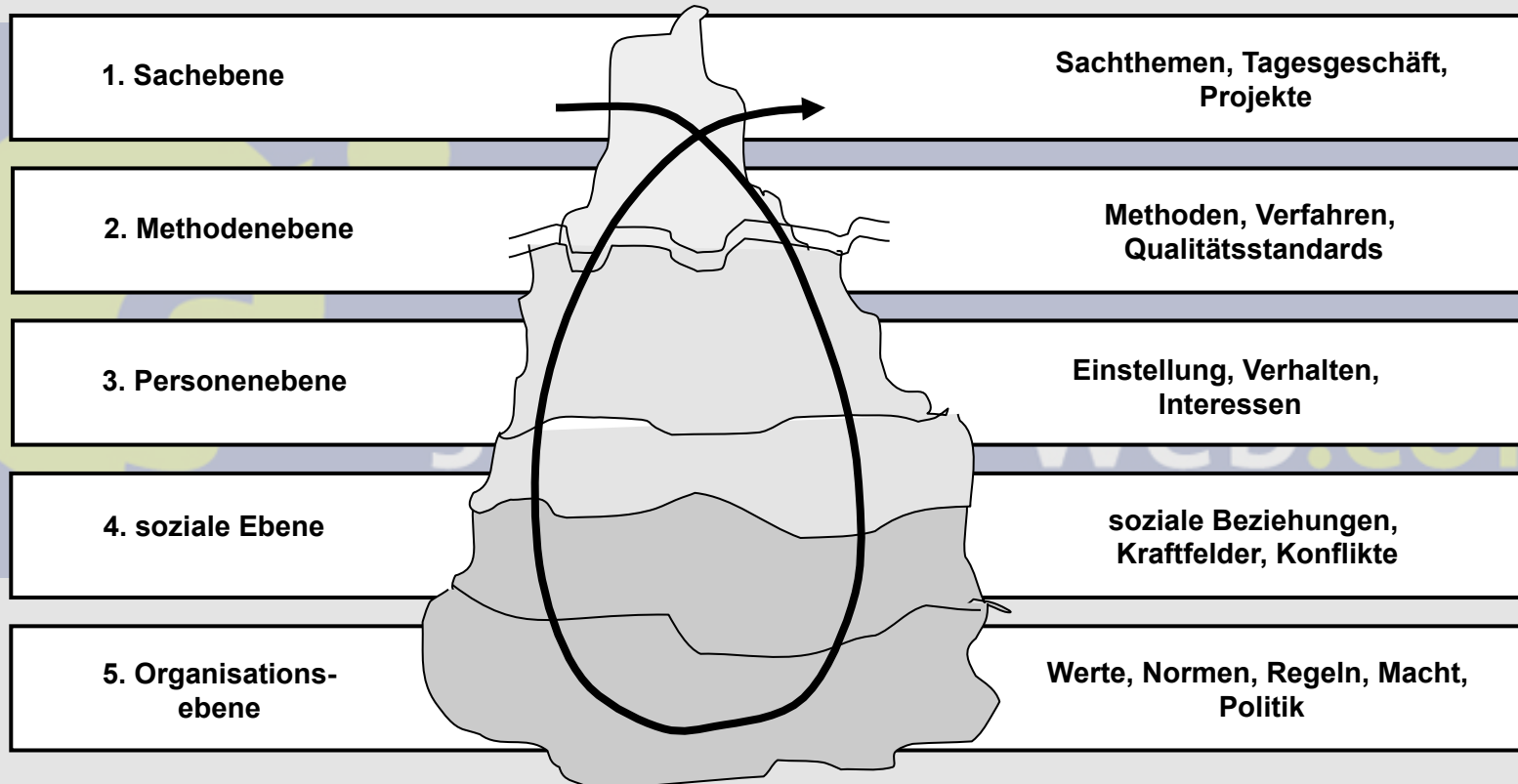
*Das Eisberg-Modell - Der Weg zum dauerhaften Erfolg erfolgt in "Schleifen" durch das "Eisbergmodell"*

Alle Ebenen sind systematisch zu analysieren und zu bearbeiten

Formulierte Ziele

Der WEG vom IST zum SOLL

Erreichte Ziele



## 5. Felder im Selbstmanagement und der Entwicklung als Führungspersönlichkeit

<p><b>1</b></p> <p><b>Selbstführung</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Gruppen- und Teamführung</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Projekt-, Abteilungs-, Bereichsführung</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Unternehmensführung</b></p>
<p><b>Begleitung zur persönlichen Entwicklung und Karriere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standort- und Zielbestimmung</li> <li>• Eignungsdiagnostik z.B. mit MBTI, DISG, Karriereanker, ...</li> <li>• Vorbereitung für neue Aufgaben</li> <li>• Sicherheit - Work-Life-Balance</li> </ul> <p><b>Systemcoaching für wirkungsvollere Positionierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungstraining "on the job"</li> <li>• "Blinden Fleck" überwinden</li> <li>• Erkennen der Kräfte im System</li> <li>• Handlungsstrategien entwickeln</li> </ul> <p><b>Managementberatung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbst- und Zeitmanagement</li> <li>• Arbeitsorganisation, -systematik</li> <li>• Lösungs-, Umsetzungskonzepte</li> <li>• Verhandeln und Präsentieren</li> <li>• Entscheidungen vorbereiten</li> </ul>	<p><b>Begleitung zur Teamentwicklung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergreifende Zusammenarbeit</li> <li>• Teamarbeit verbessern</li> <li>• Zusammenführen von Gruppen zu einem neuen Team</li> <li>• 4 Hebel der Teamführung</li> <li>• Multikulturelle Teams starten</li> </ul> <p><b>Coaching zur Teamdynamik und Konfliktklärung im Team</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen und Positionen</li> <li>• Gestaltung der inneren Ordnung</li> <li>• Gruppen-/Team-Kultur</li> <li>• Konflikte dauerhaft klären</li> </ul> <p><b>Managementberatung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meetings gestalten, moderieren</li> <li>• Moderationstechnik vermitteln</li> <li>• Workshops zur Problemlösung</li> <li>• Entscheidungsvorbereitung</li> <li>• Teilprojekte planen und steuern</li> </ul>	<p><b>Begleitung zur Führungspraxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führen mit Zielen, Delegation</li> <li>• Zielvereinbarung und -kontrolle</li> <li>• Mitarbeitergespräch / MAG</li> <li>• Projektmanagement im Auftrag</li> <li>• Auftragsklärung, Projekt-Planung -Steuerung und -Evaluierung</li> </ul> <p><b>Systemcoaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungsziele erreichen</li> <li>• Mitarbeiter führen</li> <li>• Bereichsentwicklung</li> <li>• Führungskräfte führen</li> <li>• Konflikte klären</li> </ul> <p><b>Managementberatung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungs-, Bereichsstrategien</li> <li>• Leistungsverbesserung</li> <li>• Geschäftsprozessoptimierung</li> <li>• Integration von Abteilungen z.B. nach Umstrukturierungen</li> </ul>	<p><b>Managementbegleitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel-, Strategiebildung, -prüfung mit Szenarien</li> <li>• Managementnavigator: Markt-Organisation-Ergebnis</li> <li>• Unternehmensentwicklung</li> <li>• Multiprojekt-Controlling</li> </ul> <p><b>Systemcoaching zur Unternehmensführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching für Topmanagement</li> <li>• Management Auswahl/-Audit</li> <li>• Management Development</li> <li>• Umsetzung von Strategien</li> </ul> <p><b>Managementberatung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performance Improvement</li> <li>• Innovationsmanagement</li> <li>• Changemanagement</li> <li>• Post-Merger-Integration</li> <li>• Interkulturelle Organisation</li> </ul>

## Arbeitsprogramm

### 1. Standortbestimmung zur Person

- 1.1 Wer bin ich ? - Normen, Werte und Rollen in meinem Leben
- 1.2 Meine Stärken und Schwächen - meine Chancen und Risiken
- 1.3 Meine Arbeit - meine Zeit

### 2. Zielfindung zur persönlichen Selbstentwicklung

- 2.1 Meine Träume, Visionen, Wünsche und Ziele?
- 2.2 Die Linie meiner Zukunft - meine Zukunftsbilder

### 3. Handlungsstrategien und Maßnahmenplanung

- 3.1 Handlungsstrategien und Handlungsalternativen
- 3.2 Selbstverantwortung für die Zielerreichung
- 3.3 Mein persönlicher Aktionsplan

synapse-web.com

# 1. Standortbestimmung

## 1.1 Wer bin ich ? - Normen, Werte und Rollen in meinem Leben

### Aufgabe 1

	privat	beruflich
• <b>Wo komme ich her?</b>		
• <b>Wer bin ich?</b>		
• <b>Wo will ich hin?</b>		

### Aufgabe 2

	privat	beruflich
• <b>Meine Normen</b>		
• <b>Meine Werte *</b>		
• <b>Meine Rollen</b>		

\* s. Anlage – Analyse der persönlichen Fähigkeiten und Werte

# 1. Standortbestimmung

## 1.2.1 Meine Stärken und Schwächen

### "SWOT"-Analyse

Stärken      Strengths      S  
 Schwächen      Weakness      W  
 Chancen      Opportunities      O  
 Risiken      Threats      T

Heute	Stärken	Schwächen
	• .....	• .....
	• .....	• .....
	• .....	• .....
	• .....	• .....
Morgen	Chancen	Risiken
	• .....	• .....
	• .....	• .....
	• .....	• .....
	• .....	• .....

### Persönliche SWOT-Analyse

Analyse von Stärken und Schwächen im Rahmen der Bestandsaufnahme für die persönliche IST-Situation als erster Schritt im Entwicklungsprozess meiner Person

Welche **3 Dinge** kann ich am besten und woran habe ich den meisten Spaß?

- .....
- .....
- .....

# 1. Standortbestimmung

## 1.2.2 Meine Kräfte und Energien

### 1. Auflistung aller Aktivitäten / Situationen / Umstände ...

A ... die mir "KRAFT" geben:

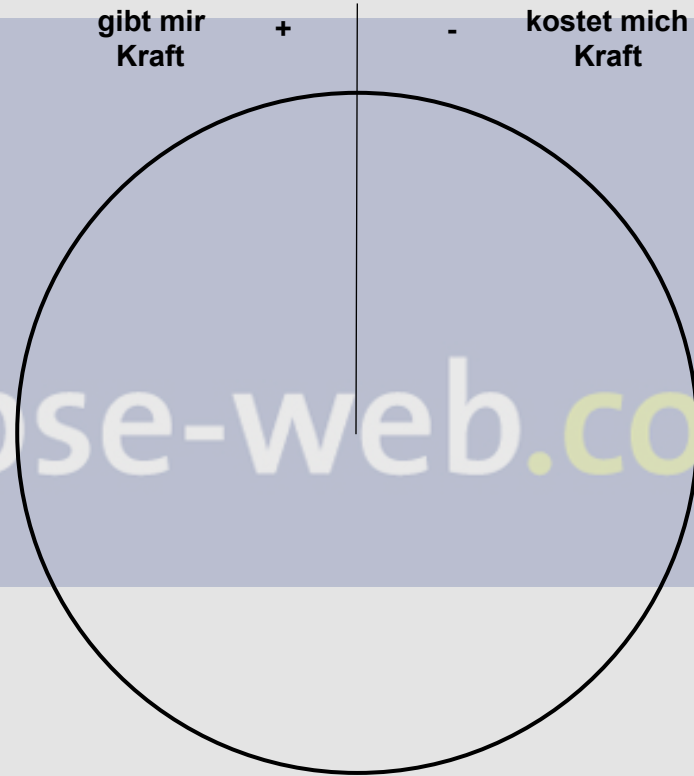
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

B ... die mich "KRAFT" kosten:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Meine Energie-Bilanz

gibt mir Kraft + - kostet mich Kraft



synapse-web.com