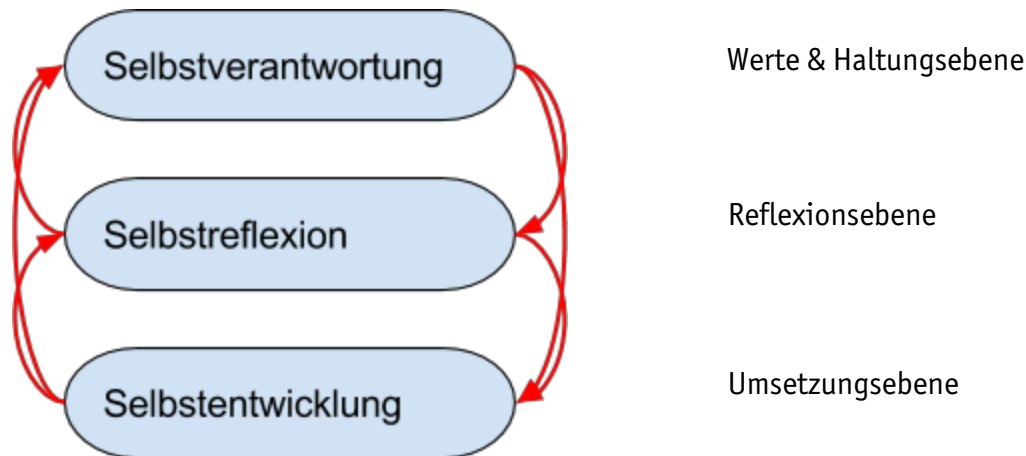


Selbstmanagement-Kompetenz - ein dynamisches Modell

Selbstmanagement-Kompetenz umfasst die Bereitschaft und die Fähigkeit, das eigene Leben selbstverantwortlich zu steuern und so zu gestalten, dass Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Wohlbefinden und Balance langfristig gefördert und erhalten werden.



Selbstverantwortung bedeutet: das eigene Leben aktiv steuern und gestalten. Für die eigenen Bedürfnisse, Ziele und Werte einzustehen, Klarheit zu gewinnen und sich mit grundsätzlichen Fragen auseinander zu setzen. Welche Bedürfnisse habe ich auf der physischen, mentalen, sozialen, geistigen Ebene? Was möchte ich im Leben realisieren? Welche Kompetenzen möchte ich weiter entwickeln? Wie bin ich GestalterIn meines eigenen Lebens?

Selbstreflexion bedeutet: über die Fähigkeit und Bereitschaft zu verfügen, neue Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen. Dazu braucht es die Bereitschaft ehrlich hinzuschauen, die eigenen Verhaltensmuster und deren Wirkungen zu erkennen und dabei auch die Signale des Körpers zu beachten. Selbsterkenntnis braucht den Mut, sich selbst zu begegnen und, wo gewünscht, Ziele für Veränderungen zu entwickeln.

Selbstentwicklung bedeutet: die Fähigkeit Ziele zu entwickeln und diese auch umzusetzen (den Schritt über den Rubikon tun) und diese auch immer wieder zu überprüfen. Das heißt immer wieder zurück zur Selbstreflexions- und Selbstverantwortungs-Ebene zu tun und hinzuschauen, was funktioniert hat und wo wir noch dranbleiben wollen.

So abstrakt der Begriff Selbstmanagement-Kompetenz auch klingen mag. Schlussendlich geht es um nichts anderes als darum, die GestalterIn des eigenen Lebens zu sein. Damit dies möglich ist, braucht es die Bereitschaft, sich Zeit für die Auseinandersetzung mit sich selber zu nehmen. Den Mut, sich selber zu begegnen. Die Freude, sich als Mensch immer weiter zu entwickeln.