

Denise Grauwiler

Selbstmanagement im Job

Berufliches Wohlbefinden mit ZRM®

Inhalt

Einleitung	9
1 Hauptursachen für berufliches Unbehagen	13
1.1 Angst vor dem Verlust finanzieller Sicherheit	13
1.2 Verlust von Leidenschaft für die Arbeit	16
1.3 Bedrohung oder Verlust der beruflichen Identität	19
1.4 Konflikte mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen	23
1.5 Burn-out-Anzeichen	27
2 Grundlegendes zum Selbstmanagement	31
3 Selbstmanagement in der Praxis	35
3.1 Fallbeispiel Dominik Murbach: Gefangen im goldenen Hamsterrad	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
3.2 Fallbeispiel Susanne Stückelberger: Unzufriedenheit trotz Erfolg und Anerkennung.	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
3.3 Fallbeispiel Olivia Meister: Fern der einstigen Visionen	68
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
3.4 Fallbeispiel Doris Wettstein: Keine Perspektiven unter dem neuen Chef	97
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
3.5 Fallbeispiel Anouk Grandjean: Bedürfnisse der anderen vor die eigenen stellen	125
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
4 Wo stehe ich? Einschätzungshilfen für die eigene berufliche Situation und erste Maßnahmen	157
4.1 Konfliktfeld Angst vor Verlust finanzieller Sicherheit	158
Einschätzungshilfen	158
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement	159
Weiterführende Maßnahmen	160
4.2 Konfliktfeld Verlust von Leidenschaft für Arbeit	161
Einschätzungshilfen	161
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement	161
Weiterführende Maßnahmen	163
4.3 Konfliktfeld Bedrohung oder Verlust der beruflichen Identität	163
Einschätzungshilfen	163
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement	164
Weiterführende Maßnahmen	165
4.4 Konfliktfeld Konflikte mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen	166
Einschätzungshilfen	166
Erste Maßnahmen im Selbstmanagement	167
Weiterführende Maßnahmen	168
4.5 Konfliktfeld Burn-out-Anzeichen	169
Einschätzungshilfen	169

Erste Maßnahmen im Selbstmanagement	169
Weiterführende Maßnahmen	171
5 Selbstmanagement als Arbeitsgrundlage	173
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
Anhang.	177
Kurzanleitungen für die Methoden.	177
Arbeitsblätter	185
Internet-Links zu Formularen und Theorie	220
Literatur	221
Angaben zur Autorin	223