



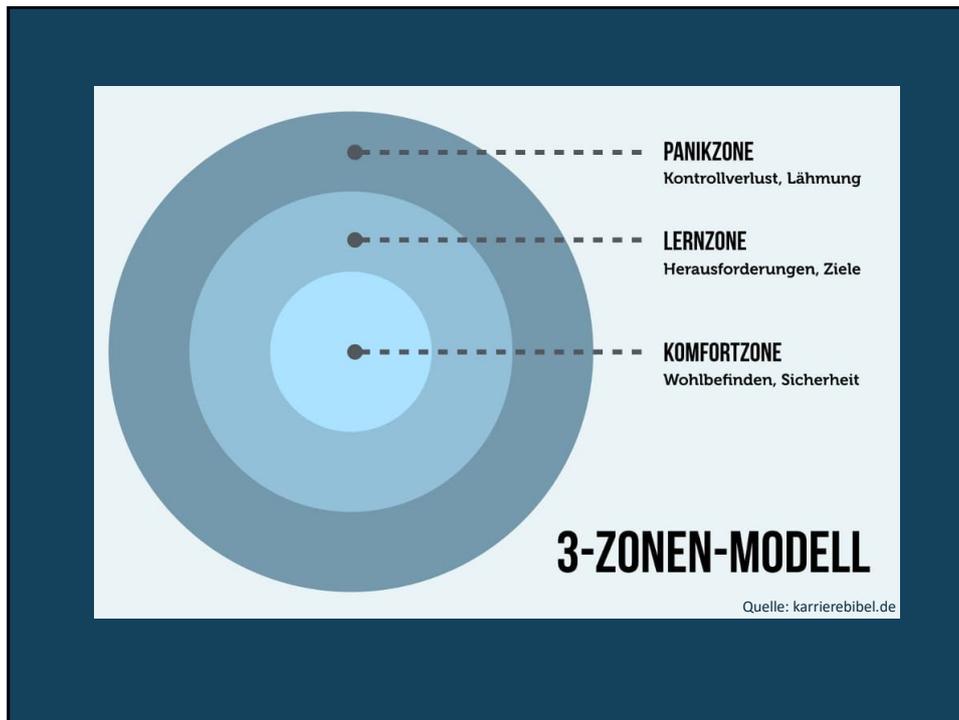
Herzlich WILLKOMMEN
beim
Workshop
„Selbstmanagement und
Selbstführung“

Birgit Hochreiter

Mai 2024

Selbstführung/ Selbstmanagement

| Selbstmanagement | Selbstführungs Mindset |
|--------------------------------------|--|
| Reagieren / sich selbst verwalten | Proaktive Selbsterneuerung bzw. Neuerung |
| Fehler beheben | Auf Stärken fokussieren |
| Business as usual / aufrechterhalten | Muster und Normen durchbrechen / sich entwickeln |
| Kurzfristige Sichtweise | Längerfristige Perspektive |
| Akzeptiert den Status quo | Hinterfragt den Status quo |
| Macht die Dinge richtig | Macht die richtigen Dinge |
| Opfer der Umstände | Selbstwirksamkeit |
| Verstand und Autopilot | Zusammenspiel Herz und Verstand |



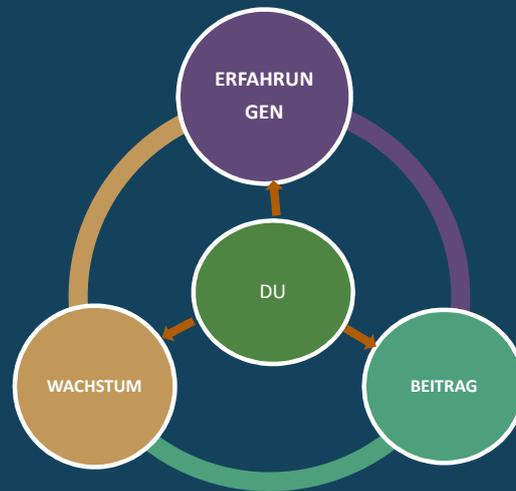
Die 4 i's transformationaler (Selbst-)Führung

Die Zukunft als Möglichkeitsraum zur persönlichen Entfaltung

- Inspirierende Motivation
- Individuelle Berücksichtigung
- Intellektuelle Herausforderung
- Ideelle Klarheit



3 wichtige Fragen



Die 7 Motivationsdimensionen

- Ästhetik: Form, Harmonie, Schönheit
- **Wirtschaft: Geld, praktische Ergebnisse**
- Politisch: Kontrolle, Macht, Einfluss
- **Individualistisch: Unabhängigkeit, Einzigartigkeit**
- Altruistisch: Altruismus, Service, Hilfe für andere
- **Regulatorisch: Struktur, Ordnung, Routine**
- Theoretisch: Wissen, Informationen und Verständnis

Werte als Kompass



STARKE INNERE HALTUNG



3. Denken - Emotionen - Mindset

- Begrenzende Gedanken vs. Offenheit und neues Denken: Die Zukunft als Raum der Möglichkeiten
- Opferhaltung vs. Gestalter*in
- Neuroplastizität

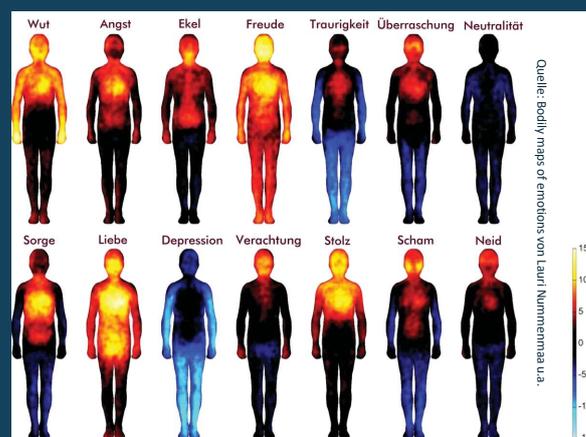
Denken - Fühlen - Mindset

- Krafttankstellen / Ressourcen
- Dankbarkeit
- Unser Umfeld
- Sprache

EMOTIONEN



Körperkarte der Emotionen



UMGANG MIT ÄNGSTEN

| ÄNGSTE / ICH HABE ANGST VOR... | AUSWIRKUNG: FALLS MEINE ANGST SICH BEWAHRHEITET, FÜHRT DAS ZU... |
|--------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Was befindet sich außerhalb
unserer Kontrolle?

Was können wir
beeinflussen?

Was können wir
direkt
steuern?

Konkrete Aktionen

| Was? | Wer? | Bis wann? |
|------|------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |

4. Ins Handeln kommen

- Umgang mit zeitlichen Ressourcen
- **Selbstwirksamkeit: Mein Handeln hat Einfluss auf die Umwelt**
- Der Weg entsteht im Gehen

Eisenhower Matrix

| | | |
|---------------|--|---|
| Wichtigkeit ↑ | wichtig, aber nicht dringlich exakt terminieren und selbst erledigen | wichtig & dringlich sofort selbst erledigen |
| | weder wichtig noch dringlich nicht bearbeiten | nicht wichtig, aber dringlich delegieren |
| | Dringlichkeit → | |

Zeitmanagement Methoden



- 5 Aktivitäten Liste
- Put the big rocks in first!
- 80:20 Pareto



- Batching Konzept



Selbstwirksamkeit

Anspruchsvolle, aber
erreichbare Aufgaben

Lebensbereiche und
Rollen, wo wir einen
wertvollen Beitrag leisten
können



Das Vertrauen
darauf, dass sich
die einzelnen
Schritte in der
Zukunft
verbinden, wird
dir Vertrauen
geben, deinem
Herzen zu folgen.

Steve Jobs

Ins Handeln kommen – Black Swans

- Black Swans
- Kreativität, Agilität,
Muster durchbrechen



Danke für eure Aufmerksamkeit!

