

Sich selbst managen



SERIE STRESSMANAGEMENT (8) – Unabhängig von äußeren Einflüssen unser eigenes Ding machen und damit mehr Erfolg, Produktivität und Lebensqualität haben: Darum geht es im Selbstmanagement. Dieses ist für die Stressbewältigung entscheidend.

Bozen – Stressmanagement ist ein vielschichtiges Thema und betrifft nicht nur den Beruf. Vielfach scheint hinter dem Begriff alles zu stecken, was das eigene Leben ausmacht. Dazu gehört die Kompetenz, sich Ziele zu setzen, Planung, Zeitmanagement, Organisation, Motivation, Lernfähigkeit sowie Reflexion und Erfolgskontrolle. Da das einzig Sichere in der Pandemie der schnelle Wandel ist, sind wir bei diesen Themen gerade jetzt sehr gefordert. Ziele und deren Verfolgung geben Orientierung, die wir im Moment gut brauchen können. Und die Fähigkeit, sich selbst zu führen. Denn wer sich nicht selbst managen kann, der kann auch nichts anderes managen.

Wer Ziele hat, einem Plan folgt, die Aufgaben nach Prioritäten gut abarbeitet, wer Übersicht und Struktur hat, wer sich selbst gut organisieren und motivieren kann, der vermeidet Stress. Wer unabhängig und selbstständig – also ohne die Hilfe von außen – für die eigene Entwicklung sorgt, der lebt zufriedener und glücklicher.

Selbstmanagement ist somit das große Ganze, das Einfluss auf unseren Stress hat, und zwar auf

1. unsere Stressoren, also Stressauslöser,
2. auf unser Verhalten in der Stresssituation selbst und
3. unsere Möglichkeiten, entstandenen Stress abzubauen.

Mit gutem Zeitmanagement, klaren Lebensprioritäten sowie einem feinen Gespür für das Gleichgewicht zwischen Spannung und Anspannung ist es möglich, auch in stressigen Zeiten entspannt und leistungsfähig zu bleiben.

Am Anfang steht die Selbstreflexion

Eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Selbstmanagement ist die Selbstbeobachtung, um sich damit Verhalten, Gedanken und Gefühle bewusst zu machen. Vor allem praktizierte Achtsamkeit ist eine gute Methode, sich selbst zu beobachten. Es geht darum, den Blick zu schärfen, auf Stärken und Schwächen zu lenken und die Selbstwahrnehmung zu trainieren. Sinnvoll ist auch das Hinterleuchten von sozialer und kommunikativer Kompetenz und der Fähigkeit, mit Problemen umzugehen. Selbstreflexion ist Übungssache. Je öfter wir unsere Antennen für unseren Körper ausfahren, umso besser spüren wir, wenn wir unter Stress stehen, und können so in Stresssituationen souveräner agieren bzw. besser für Stressabbau sorgen.

Jede:r kann darüber nachdenken, wie es um das eigene Selbstmanagement bestellt ist:



- Was tut gut?
 - Was ist mir wichtig?
 - Wie fürsorglich gehe ich mit mir selbst um?
 - Gibt es sinnvolle, realistische Ziele?
 - Gibt es einen Plan, eine Strategie dazu?
 - Ist eine Aufgabenliste mit Prioritäten für jedes Ziel vorhanden?
 - Wie steht es um die Selbstmotivation?
 - Ist Effizienz und gute Organisation in der Umsetzung alltäglicher Herausforderungen gegeben?
 - Lerne ich stets dazu?
 - Wie kann ich es weiter besser machen?
- Allein voran steht die Frage: Sind mir diese Dinge wirklich wichtig? Bin ich dafür bereit, auf andere Dinge zu verzichten? Denn oft ist ein Ja zu etwas ein Nein zu etwas anderem – und umgekehrt. Sehr oft bedeutet aktives Selbstmanagement auch Veränderung, manchmal mehr, manchmal weniger.

Selbst Verantwortung tragen

Wer ist für uns verantwortlich, wenn nicht wir selbst? Dies gilt auch für unseren Stress. Wir allein haben uns um unsere Stressbewältigung zu kümmern. Dies kann uns niemand abnehmen. Die Möglichkeiten, Einfluss auf unser Stresserleben zu nehmen, sind vielfältiger, als wir denken. Also raus aus der Opferrolle, rein in die Selbstverantwortung.

Dafür ist wichtig zu erkennen, welchen Anteil wir selbst haben:

1. an stressauslösenden Situationen: sie sind meistens ein Ergebnis unserer eigenen Entscheidungen;
2. am Stress-Erleben einer Stresssituation: durch unser Verhalten entscheiden auch wir über den Verlauf solcher Situation;
3. am Abbau von Stress: durch die Maßnahmen, die wir zum Stressabbau ergreifen.

Wer sich nicht selbst managen kann, der kann auch nichts anderes managen.

Es ist offensichtlich, wie stark wir selbst an unserem Stressgeschehen beteiligt sind und wie unsere persönliche Entfaltung und Entwicklung uns lernen lässt.

Zuerst das Ziel

Der erste Schritt ist, sich ein Ziel zu setzen. Ziele geben dem Leben wichtige Orientierung. Zielstrebige Menschen sind zufriedener, achten mehr auf ihre Gesundheit und leben länger. Ein Ziel muss klar sein, aber auch Raum für Spontaneität lassen. Beharrlichkeit ist

gut, aber Ziele müssen sich anpassen lassen. Wer dann voll hinter einer Sache steht, leidenschaftlich und diszipliniert agiert, der erreicht, was er will. Denn mal ehrlich: Das Leben bietet so viel. Überall gibt es Möglichkeiten an Ablenkung und die Notwendigkeit von Entscheidungen. Wer weiß, wohin die Reise führen soll, tut sich leichter, sich gegen die Versuchungen zu schützen, kommt eher ins Tun, hat Überblick und Klarheit. Ziele helfen gegen „Aufschieberitis“, beim Neinsagen, beim motivierten Eliminieren, Delegieren, Automatisieren. Dann kann es mit einem guten Plan losgehen.

Weniger ist mehr

„Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen.“ In diesen Worten von Konfuzius steckt viel Wahrheit. Viele Menschen laden sich zu viel auf – privat wie beruflich. Sie stehen dadurch ständig unter Strom. Einige finden keinen Weg aus dem Dauerstress. Minimalismus kann hier ein Weg sein, um besser zu leben. Das Leben zu vereinfachen heißt, Unwichtiges und Unnützes aus unserem Leben zu verbannen, so dass mehr Zeit für das Wesentliche bleibt. Das bedeutet, dass man sich entscheidet, Dinge und Menschen wegzulassen, die nicht guttun. Dann kann man das Leben hauptsächlich um Menschen und Dinge herum organisieren, welche guttun.

Zeit gut nutzen

Wer sein Leben vereinfachen will, der sollte sich angewöhnen, Aufgaben und Zeit systematisch zu planen. Ein Zeitplanbuch und täglich zehn Minuten für die schriftliche Planung des nächsten Tages sind wichtige Hilfsmittel. Immer im Hinterkopf: Pausen müssen sein. Der Mensch braucht Zeit für sich und Distanz von der Arbeit. Nicht zuletzt brauchen aber gute Dinge auch Weile. Will heißen: Gute Leistung braucht ihre Zeit. Wichtig: Die Umsetzung wird einfacher, wenn große Dinge in kleine Schritte aufgeteilt werden. Das übrigens gilt vor allem, wenn es um völlig Neues geht. Neues spornt an, wenngleich oft Mut notwendig ist für neue Rollen. Und perfekt geht nicht – das ist eine Illusion, unter der viele Gestresste leiden. Man gewinnt Zeit und Kraft weiters, indem man anderen mehr zutraut oder Aufgaben

einfach mal weglässt. Im Leben sollten Beruf, Beziehungen, Gesundheitsaktivitäten und persönliche Interessen in Balance sein. Dazu braucht es Entscheidungen, und diese wiederum verlangen Mut und eine gewisse innere Unabhängigkeit. Beides lernen wir mit zunehmendem Alter.

Ordnung ist das ganze Leben

Ordnung macht das Leben einfacher. Sie hilft, das Wesentliche zu sehen. Dabei geht es um das Loslassen von Altem, um das Bündeln von Gleichem, um Enträumen, um Struktur. Ordnung gibt uns das Gefühl der Klarheit und Einfachheit, ermöglicht uns einen schnellen Überblick und lenkt uns nicht ab. Dabei geht es einerseits um die Ordnung im Innen, um das Ordnen der Gedanken, um einen freien Kopf. Damit lassen sich der Fokus und die Konzentration auf das wirklich Wichtige steigern. Andererseits geht es um die Ordnung im Außen. Eine aufgeräumte Umgebung gibt ein Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Entspannung. Ordnung im Außen repräsentiert unser Inneres bzw. umgekehrt. Chaos hingegen sorgt für Stress.

Wir haben nur dieses eine Leben

Unser aller Tage sind gezählt. Machbare Ziele machen unser Leben sinnvoll. Wichtig ist es, neugierig, optimistisch, vielseitig, flexibel und ehrgeizig durchs Leben zu gehen, im Bewusstsein, dass Rückschläge und Scheitern dazugehören können. Alles im Leben hat zwei Seiten. Es muss langfristig einen Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben geben. Nur dann ist Gesundheit und optimale Lebensfreude möglich. Im Endeffekt geht es immer darum, das eigene Leben so gut wie möglich zu leben, denn man hat nur dieses eine!

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

DIE SERIE

Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Stress hat auch, aber nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Coronapandemie etwa setzt



Silvia Schroffenegger

Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit.

Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in dieser Artikelserie die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger. Die Serie erscheint im Zweiwochenrhythmus. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.

www.fillsystems.it

Die ideale Verwaltungssoftware

we fill it, you use IT

Unsere Verwaltungssoftware **C4Workplace** ist die ideale Lösung für Dein Unternehmen!

Flexibel anpassbar, jederzeit und jederzeit abrufbar, sicher.

FS fillsystems COMPUTER NETWORK SERVICE

Faszinierende Ausblicke
TECHNISCHE EXZELLENZ TRIFFT DESIGN.

www.suedtirol-fenster.com

Südtirol FENSTER