Selbstführung
www.arrow-it.ch

Tag 1

- **Selbstcoaching**
  - Selbsterkenntnis
  - Selbstverantwortung
  - Selbststeuerung
- **Anderse formuliert**
  - Ich kenne mich selbst
  - Ich übernehme die volle Verantwortung
  - Ich steuere mich mit den für mich geeigneten Instrumente und Methoden
- **Die coachende Führungskraft**
  - Coach
    - Begleitungshelfer
    - Kennt sich selber
    - Kennt seine Stärken und Schwächen
  - Führungskraft
    - Früher
      - Autorität
      - Stärke
    - Heute
      - Stärke
      - Einfühlsamkeit
      - Unterstützung
      - Motivation
- **Zeitmanagement**
  1. Ziel formulieren
  2. Meilensteine festlegen
  3. Prioritäten setzten
  4. Aufgaben planen
  5. Methoden auswählen
  6. Delegieren
  7. Erfolg kontrollieren
  8. Abläufe kontrollieren
  9. Abläufe optimieren

Tag 2

- **Zeit für Entspannung**
  - Ziel setzten
  - Prioritäten setzten
  - Den nächsten Tag am Voraben planen
  - Leistungskurve einbeziehen
  - Regelmässige bewegen und Pause machen
  - Eine Stille Stunde einplanen, "Atmungübung"
  - Störung und Zeitfresser beseitigen
  - Ergebnis kontrollieren und über Erfolg freuen
  - Der Tag positiv beginnen und abschliessen
- **Techniken**
  - Pomodoro Prinzip
  - Prio setzen
  - 1 Tagesplan
  - 2 Wochenplan
  - 3 Monatsplan
- **Innere Schweinehund**
  - Probiere neues aus
  - Erkenne Ihn
  - Diskutiere nicht mit Dir selbs
  - **Mache den inneren Schweinehund zu deinem Freund**
- **Routinen**
  - Negative
    - Erkennen
    - Auflisten
  - Positive
    - Erkennen
    - Auflisten
    - Verändern
- **Stress-Symptome**
  - Unfähigkeit zu entspannen (in der Folge häufig Schlaflosigkeit)
  - Innere Unruhe
  - Unausgeglichenheit
  - Reizbarkeit
  - Konzentrationsmangel
  - Leistungsabfall
  - Vergesslichkeit
  - Angstgefühle
  - Depression
- **Stressfaktoren**
  - Kommunikation
  - Psychoterror
  - Unterbrechungen
- **Eustress und Distress**
  - **Ein schmaler Grat**
  1. Sei kein Perfektionist
  2. Sei entscheidungsfreudig
  3. Setze Prioritäten
  4. Vertreibe das schlechte Gewissen
  5. Schiebe nicht auf
  6. Lobe dich selbst
  7. Gib dich nicht als Superman
- Lebensglück
  1. Gesundheit
  2. Liebe Familie Freunde
  3. Beruf Geld, Wohlstand
- Leistungsfresser und Störfaktoren
  - Hast du kurz Zeit...
  - Ungeplannte dringliche Angelegenheiten
  - Keine Tagesplanung
  - Papierkram
  - Anrufe ,Email,Intranet
  - Verzettelung,Multitasking
  - Unklare Zielsetzung
- **7 Elemene Selbstcoaching**
  1. Vision Strategie
  2. Körper Seele Geist
  3. Partner, Mitarbeiter, Netzwerk
  4. Fähigkeiten Selbstentwicklung
  5. Mehrwert
  6. Prozess und Strukturen
  7. Meine Positionierung
- **Selbstmanagement**
  - Optimismus
  - Innere Balance
  - Steigerung der Kreativität
  - Willenskraft
  - Selbstvertrauen
  - Resilienz – Salutogenese
- **Mentale Stärke**
  - Ziele erarbeitet
  - Reflektion
  - Lebensfreude
  - Führungskompetenz
  - Stärken und Werte kennen
  - Disziplin
- Das Johari Fenster

JOHARI FENSTER: SELBST- & FREMDWAHRNEHMUNG

	Anderen unbekannt	Anderen bekannt
Mir bekannt	Mein Geheimnis	Öffentlich
Mir unbekannt	Unentdeckt	Blinder Fleck

- Unser Selbstbild speist sich aus verschiedenen Faktoren, wie beispielsweise...
  - Erfahrungen
  - Fähigkeiten
  - Körperwahrnehmung
  - Werte
  - Wünsche
  - Status
- Lüscher-Farbtest
  - Farbtypen
  - Unterzweig

Tag 3

Tag 4

Tag 5