



Kurz-Webinar

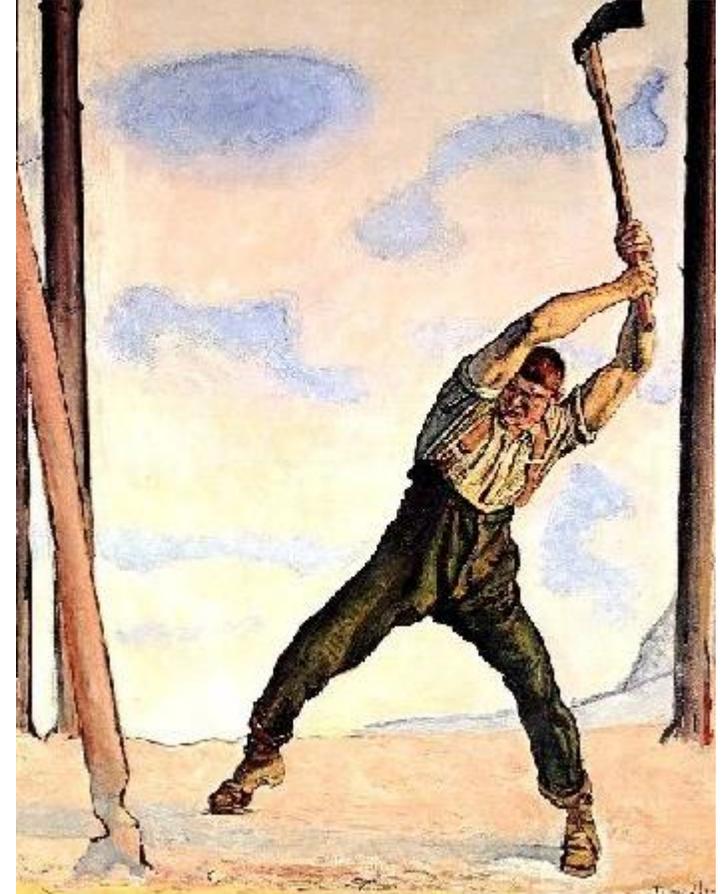
Selbstmanagement - damit ich bei der Arbeit zufrieden bin

Matthias Rediger
INFORAMA Betriebswirtschaftliche Beratung

10. Januar 2024

Der beharrliche Holzfäller...

- Sich ausruhen,
 - Etwas anderes tun,
 - Sich mit anderen Dingen beschäftigen...
- ...ist auch eine Art, unsere Arbeitswerkzeuge zu schärfen.





Schritte in den nächsten 10 min

1. Das ist die Realität – «Häreluege»
2. Tatsachen und Weisheiten
3. Konkrete Schritte im Selbstmanagement und damit zu Zufriedenheit
4. Das nehme ich heute mit und setze es um



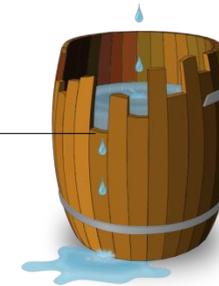
1. Das ist die Realität - Häreluege

Was prägt unseren Alltag?



«Wer nicht mit der Zeit
geht, geht mit der Zeit.»

Minimum





2. Tatsachen und Weisheiten

Grundanforderung an einen erfolgreichen Betriebsleitenden

Fachkompetenz

Managementkompetenz

Sozialkompetenz

-
-

Kommunikationskompetenz

Führungskompetenz

Selbstkompetenz

Langfristig erfolgreich sein setzt ein gutes Selbstmanagement voraus!



Stolperstein «Fremdbestimmung»

Ich muss.....

Ich sollte.....

Man muss.....

*Eigentlich bin ich ganz anders.
ich komme nur selten
(Ödön von ...)*

...und was will ICH eigentlich? ...llte
...und wie nutze ICH meine verbleibende Zeit?

*...ver ständig über seinen Sorgen
brütet, dem schlüpfen sie auch aus.
(Alte Volksweisheit)*

*...nicht das gelebte Leben
bedrückt, sondern das
ungelebte....*

Schlüsselerkenntnisse von Betriebsleitenden

- Letztlich bin ich selber meines Glückes Schmied
- Sich selber nur über Leistung/Erfolge zu messen ist letztlich eine Sackgasse
- Mich selber wahrnehmen

Ich selber bin der entscheidende Erfolgsfaktor

Wie will ich mich verhalten?
Was will ich?
Wann will ich?



Mich selber erkennen und wahrnehmen
→ Gefragt ist Ehrlichkeit - sich selber gegenüber



Letztlich wollen wir nur eines in unserem Leben
→ **Glücklich und Zufrieden sein**

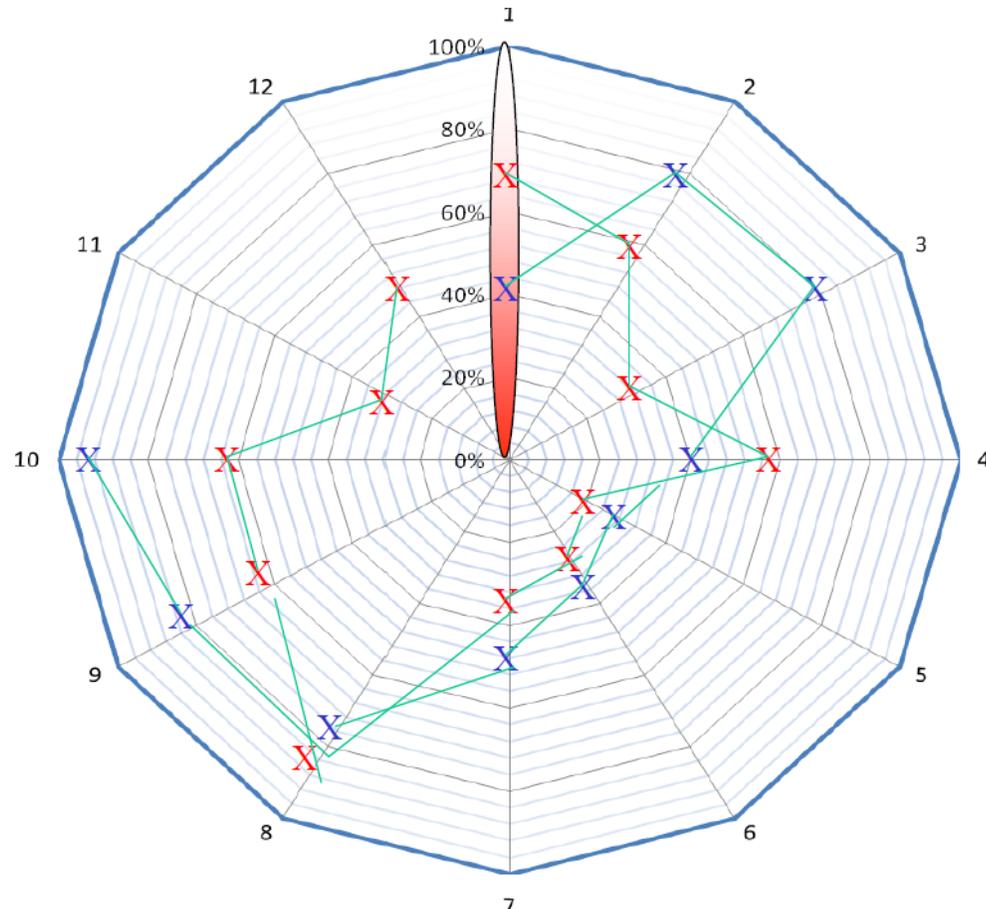


3. Konkrete Schritte im Selbstmanagement und damit zu Zufriedenheit

**...ich mache mich auf
den Weg und werde
zum Goldgräber...**

Meine Ausgangslage mit dem Lebensrad abbilden

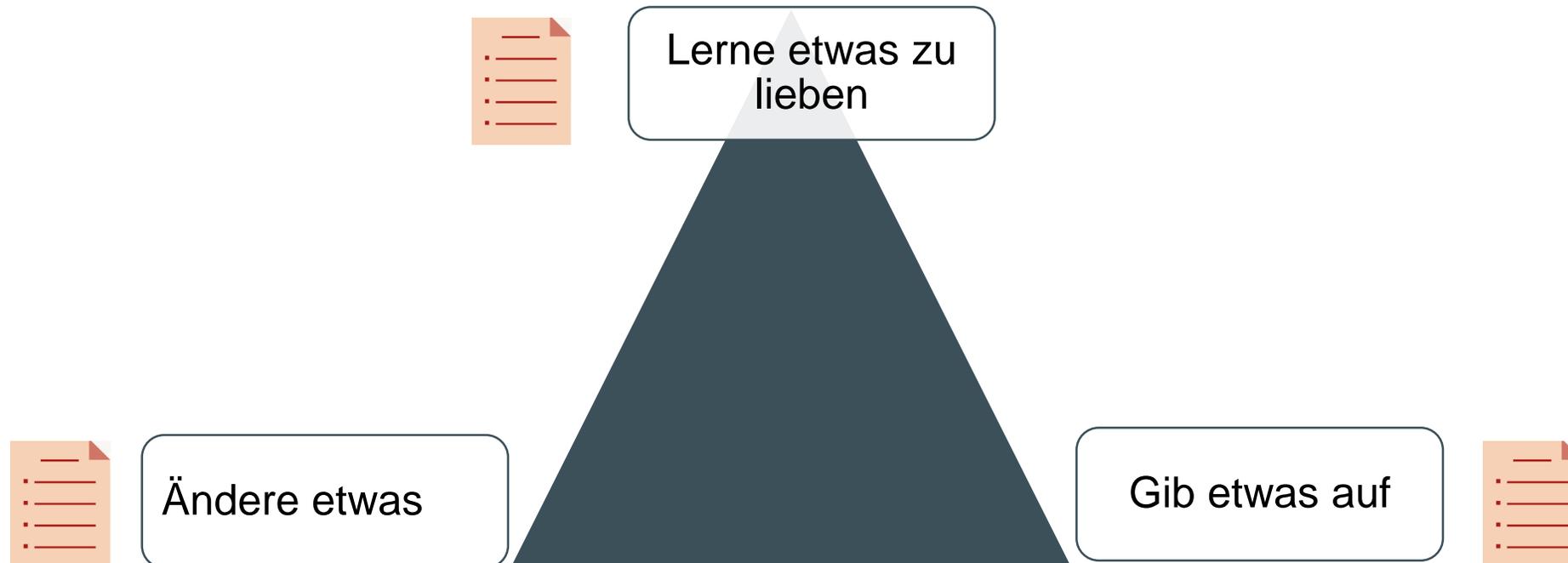
X = Selbstbeurteilung Frau
X = Selbstbeurteilung Mann



Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 *Zeit für Kinder* _____
- 12 *Tätigkeit im ursprünglichen Beruf* _____

Ich beginne einzelne Punkte meiner Ausgangslage zu verändern



Mein Energiehaushalt im Auge haben

Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und «geht mir an die Substanz?»



Welche Aktivitäten, Begegnungen und... geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und Lebensenergie?

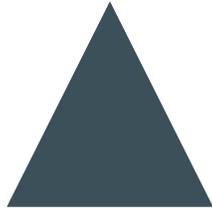
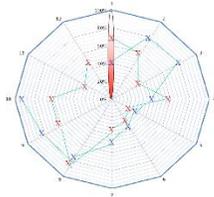
1. Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann.
2. Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will.



4. Das nehme ich heute mit und setze es um

Zum Mitnehmen

1. Regelmässig Zeit nehmen für den «eigenen» Service



2. Veränderungen bewusst angehen in eigener Schrittlänge und eigenem Tempo

3. Sich an den kleinen Dingen und an Erreichtem freuen.

1. Ich halte 3 Punkte schriftlich fest
2. Austausch mit vertrauter Person



Die INFORAMA-Coachs



Matthias Rediger
Rütti-Seeland



Christine Burren
Rütti-Seeland



Adrian Dietrich
Berner Oberland



Renate Hurni
Rütti-Seeland



**Hanspeter
Nadenbousch**
Rütti-Seeland



**Cornelia
Schweizer**
Rütti-Seeland



Niklaus Sommer
Emmental



**Markus von
Gunten**
Emmental



Ernst Flückiger
*Nebenamtlicher
Coach*



Danke fürs Zuhören.
Ich freue mich auf eure Fragen und Ergänzungen.



Matthias Rediger
Berater / Coach
matthias.rediger@be.ch
031 636 24 17