

Walter Braun/Prof. Dr. Günter F. Müller

Selbstführung

- die Basis für ein wirkungsvolleres Leben und Arbeiten

92

1. Auflage 2007

2., erweiterte Auflage 2009

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

auf den folgenden Seiten erwartet Sie ein Praxisleitfaden, mit dem Sie Ihre persönliche Wirkung, Leistung und Authentizität beträchtlich verbessern können. Dazu haben wir die Erkenntnisse der angewandten Forschung der Psychologie und die Erfahrungen im Coaching und in der Beratung von Personen zusammengefasst und so aufbereitet, dass Sie durch Anregungen, Übungen und Reflexionshilfen das Gespür für sich, Ihre „inneren Mitarbeiter“ wesentlich verbessern und Methoden und Strategien der Selbstführung direkt anwenden können. Der Dialog mit Ihnen hat uns angeregt, weitere Übungen in die Praktiker Checkliste aufzunehmen und inhaltliche Aussagen zu ergänzen bzw. zu präzisieren. Vielen Dank für die Hinweise, für die wir auch weiterhin sehr offen sind.

Der Leitfaden wird Ihnen helfen, Ihre Verhaltensziele bewusst zu steuern, Ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren und Ihr Umfeld so zu beeinflussen, dass es Ihren Werten, Wünschen und Überzeugungen weitestgehend gerecht wird.

Selbstführung ist aber kein Selbstläufer, sondern bedeutet, hartes Arbeiten an sich selbst und gezielt die eigenen Ressourcen zu nutzen. Diese Ressourcen sind individuell verschieden und zugleich die persönlichen Grenzen der Selbstführung. Die Alles-ist-möglich-Überzeugten und In-zehn-Schritten-zum-Erfolg-Anhänger mögen uns verzeihen, dass wir diese Illusion nicht nähren möchten. Was wir möchten: Nutzen Sie die Potenziale, die in der Kraft Ihrer inneren Bilder, Ihrer Zieleklarheit und Ihres Willens liegen. Akzeptieren Sie Ihre Schwächen, die immer auch einen Sinn haben, weil sie mitunter vor Entscheidungen schützen, deren Konsequenzen Sie gegebenenfalls überfordern würden. Wir sind sicher, dass Sie dann ganz pragmatisch mit diesem Praktiker-Leitfaden Ihren persönlichen Mehrwert schöpfen. Versprochen!

Heiligenhaus und Landau, November 2008

Walter Braun
Prof. Dr. Günter F. Müller

ISBN: 978-3-922118-96-1

© SYSTEM-MANAGEMENT Braun, Rasche + Partner GmbH, 42579 Heiligenhaus

Gliederung	Seite
1. Selbstführung als Basis für Erfolg	6
1.1 Selbstführung in ihren Grundzügen	6
1.2 Einflussgrößen auf die Selbstführung	12
1.3 Entspannung – das Tor zur inneren Bereitschaft	22
1.4 Wann ist Selbstführung erforderlich	34
2. Wie Wille und Motivation zusammenwirken	40
3. Über den wirkungsvollen Einsatz von Ressourcen	44
3.1 Was überhaupt sind Ressourcen?	44
3.2 Implizite Motive – die Triebfedern des Handelns	48
3.3 Fünf Wege zum Erkennen von Ressourcen	52
3.4 Schlüsselfelder als Spielfeld der inneren Ressourcen	60
3.5 Stärken-Reserven-Schwächen als situativ wirkende Ressourcen	62
4. Selbstführung fordert Ziele	66
4.1 Wie müssen Ziele beschaffen sein?	66
4.2 Wie Denken, Fühlen und Körper Zielpotenziale entfalten	70
5. Was Gehirn und Gedächtnis mit Selbstführung zu tun haben	76
6. Der Wille als Motor der Selbstführung	88
7. Das Handlungsmodell zur Selbstführung	94
7.1 Das Rubikon-Modell als wissenschaftliche Basis	94
7.2 Die pragmatische Umsetzung des Rubikon-Modells in der Selbstführung	100
8. Führung durch Selbstführung	106
9. Selbstführungsförderliche Unternehmensorganisation	112
10. Strategien und Methoden zur Selbstführung	118
10.1 Stärkung der Selbstaufmerksamkeit	118
10.2 Innere Transparenz der Stärken und Reserven herstellen	120
10.3 Kognitive Selbstführung	126
10.4 Motivationale Selbstführung	130
10.5 Affektive Selbstführung	134
10.6 Willensbezogene Selbstführung	136
10.7 Strategien zur Arbeitsökonomisierung	142
Literaturempfehlungen	146
Nachwort	147