

Inhaltsverzeichnis

1 Selbstmanagement	1
1.1 Bedeutung für Wissenschaftler*innen	1
1.1.1 Hohe Anforderungen an überfachliche Kompetenzen	1
1.1.2 Guter Zugang zu sich selbst	2
1.2 Selbststeuerung von Denken, Fühlen und Handeln	3
1.2.1 Ziel des Selbstmanagements	3
1.2.2 Kompetenzen im Selbstmanagement	4
1.2.3 Aufgaben des Selbstmanagements	6
1.3 Persönlichkeit	7
1.4 Wichtigste Botschaften	9
1.5 Aufgaben	10
2 Lernen	11
2.1 Neuronale Grundlagen	12
2.2 Lernen durch Wiederholung	13
2.3 Verlernen	14
2.4 Gefühle als Lernturbo	16
2.5 Wichtigste Botschaften	18
2.6 Aufgaben	18
3 Bewerten	19
3.1 Zwei Systeme	20
3.1.1 System 2: Der Verstand	20
3.1.2 System 1: Das Unbewusste	21
3.1.3 Die Arbeit des Unbewussten	23
3.1.4 Konsequenzen für das Selbstmanagement	25
3.2 Steuerung der Systeme	28
3.2.1 Impulsivität	28
3.2.2 Selbstkontrolle	28
3.2.3 Selbstregulation	30

3.3	Bewertungen erfassen	31
3.4	Wichtigste Botschaften	33
3.5	Aufgaben	34
4	Entscheiden	35
4.1	Grundprinzipien des Handelns.	35
4.1.1	Das Bestrafungssystem	35
4.1.2	Belohnungssystem	36
4.2	Basis von Entscheidungen	37
4.2.1	Erfahrungen	37
4.2.2	Erwartungen	43
4.3	Wichtigste Botschaften	45
4.4	Aufgaben	45
5	Antriebe des Handelns	47
5.1	Motive als Antriebssysteme des Menschen	47
5.2	Motive und Motivation.	50
5.3	Die vier Motivsysteme	51
5.3.1	Beziehungsmotiv	51
5.3.2	Leistungsmotiv	53
5.3.3	Machtmotiv	55
5.3.4	Freiheitsmotiv	57
5.3.5	Motive erkennen.	59
5.3.6	Eigene Motive erkennen	60
5.3.7	Vor- und Nachteile der Motive.	62
5.4	Rolle der Gefühle.	63
5.5	Erfassen der Motive	64
5.5.1	Explorieren der expliziten Motive	65
5.5.2	Unbewusste Motive	66
5.5.3	Anstoß zur Persönlichkeitsentwicklung.	67
5.6	Wichtigste Botschaften	68
5.7	Aufgaben	69
6	Handeln steuern	71
6.1	Grundlagen der PSI-Theorie	71
6.2	Die vier Funktionssysteme des Gehirns.	75
6.3	Wechsel zwischen Funktionssystemen	78
6.4	Motive und Umsetzungsstile	83
6.4.1	Selbststeuerungskompetenz	84
6.4.2	Techniken für den Wechsel	85
6.4.3	Selbstregulation	87
6.5	Wichtigste Botschaften	88
6.6	Aufgaben	89

7 Praxis des Selbstmanagements	91
7.1 Das Zürcher Ressourcen Modell	91
7.1.1 Die wichtigsten Kennzeichen	92
7.1.2 Häufige Themen	93
7.1.3 Der Rubikon-Prozess	94
7.2 Die Phasen des ZRM	97
7.2.1 Exploration des Unbewussten	97
7.2.2 Ideenkorb-Technik	100
7.2.3 Motto-Ziel	104
7.2.4 Präaktionale Vorbereitung	110
7.2.5 Embodiment	112
7.2.6 Soziale Ressourcen	114
7.2.7 ABC-Situationen	115
7.2.8 Transfer in den Alltag	117
7.3 Kontrollfragen	118
7.4 Wichtigste Botschaften	118
7.5 Aufgaben	119
8 Konzept für Ihr Selbstmanagement	121
8.1 Bedeutung	121
8.2 Bausteine der Konzeption	122
8.2.1 Analyse	123
8.2.2 Planung	124
8.2.3 Kreation	126
8.2.4 Kontrolle	126
8.3 Wichtigste Botschaften	127
8.4 Aufgaben	127
9 Serviceteil	129
9.1 Checklisten und Übersichten	129
9.1.1 Die vier Funktionssysteme im Gehirn	129
9.1.2 Phasen des ZRM-Prozesses	129
9.1.3 Überblick: Konzept für Ihr Selbstmanagement	130
Literatur	133