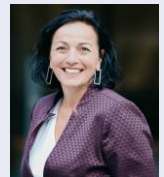




Mit guter Selbstführung erfolgreich die täglichen Herausforderungen bewältigen.

Datum: 7. Sept. 2023
Uhrzeit: 10:00

Mag. Andrea Maurer MBA
Enhance management e. U.



Unternehmen wir es gemeinsam.



1

Mit guter Selbstführung erfolgreich die täglichen Herausforderungen bewältigen.



- > Gedanken
 - > Unsere Gedanken prägen unser Verhalten
- > Emotionen
 - > Mit Emotionen konstruktiv umgehen
- > Körper
 - > Was braucht mein Körper, um gesund und leistungsfähig zu bleiben?
- > Verhalten
 - > Was beeinflusst mein Verhalten?

Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu steuern und zu verändern. Sie stellt eine zielorientierte Herangehensweise dar, durch die wir unsere Effektivität & Effizienz steigern können. Dies braucht ein hohes Maß an Selbstreflexion - eigenes Verhalten beobachten, darüber nachdenken und steuern. Mit guter Selbstführung schaffen Sie die täglichen Herausforderungen und verhindern immer wieder ihre Belastungsgrenze zu überschreiten.

In Anlehnung an: Daniel Goleman
Emotionale Intelligenz

Unternehmen wir es gemeinsam.



2

Gedanken

Woher kommen meine Überzeugungen/Glaubenssätze?

- Familie, Freunde, direkte Umgebung/Gesellschaft
- Lehrer*innen, Autoritäten, Erzieher*innen, ...
- Werbung, TV, Medien, Digitale Werbung & Medien
- Eigene Erfahrungen & Erlebnisse
- Erzählungen von
- sind von der Zeit (Zeitraum-Generation) geprägt, in der man aufwächst – beeinflusst von vorherrschenden sozialen Normen & Werten

Überzeugungen/Glaubenssätze/Einstellungen

- Können sich verändern
- Einige sind hilfreich – andere wiederum wirken sich immens hemmend aus

Jede Atemübung bringt Energie & Konzentration!

Atemübung 4 7 8 - beruhigt, reduziert Stress, erhöht Konzentrationsfähigkeit, Blutdrucksenkend, besser einschlafen, ...

1. Atme durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis vier.
2. Halte den Atem für eine Zählung bis sieben an.
3. Atme durch den Mund aus und zähle dabei innerlich bis acht. Beachte dabei folgendes: Lege beim Ausatmen die Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter deinen oberen Vorderzähnen.

Achte bewusst auf deine Atmung



Unternehmen wir es gemeinsam.



3

Gedanken

*„Wenn Du eine Entscheidung getroffen hast,
vergiss die Alternativen“*

(Peter Schumacher - Publizist)



Unternehmen wir es gemeinsam.



4

Emotionen

- **Emotionen – wahrnehmen, benennen & steuern**
- **Emotionen – Resonanz**



Emotionen

- Entstehen in Dir und werden Dir nicht von außen übergestülpt
- Was triggert mich zu welchen Emotionen – und wie kann ich das beeinflussen/ändern

Unternehmen wir es gemeinsam.



5

Körper

- Ernährung – gesunde ausgewogene Ernährung und **GENIEßEN** – wer nicht genießt wird ungenießbar – auch Dr. Eckart von Hirschhausen bestätigt
- Trinken (ca. 1/4 l pro h – Wasser)
- Sport (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Pausen! Sinnvolle Pausen (10-15 dauern) – Was sind sinnvolle Pausen? Bewegung, frische Luft, Kaffeetratsch mit ..., Meditieren, Yoga, Musik hören, in die Luft schauen, Atemübungen, - alles, was hilft, den Kopf frei, zu bekommen, den Körper mit mehr/frischem Sauerstoff zu versorgen
- Schlaf
 - Mind. 7 Stunden
 - 1,5-2 h Tiefschlaf
 - 1,5 h vor dem Einschlafen
 - Kein Computer, Handy, Tablet, ...

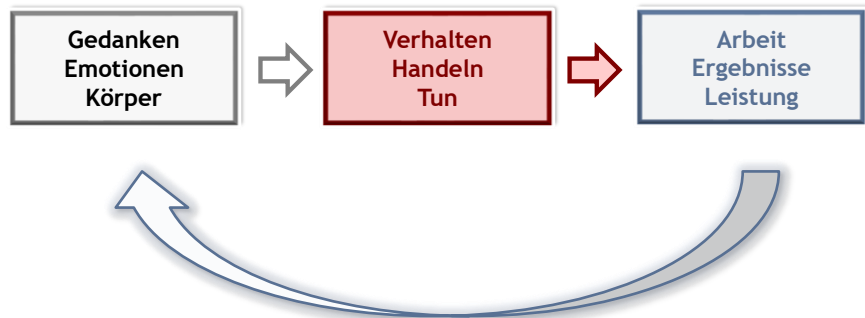


Unternehmen wir es gemeinsam.



6

Verhalten



Unternehmen wir es gemeinsam.



7

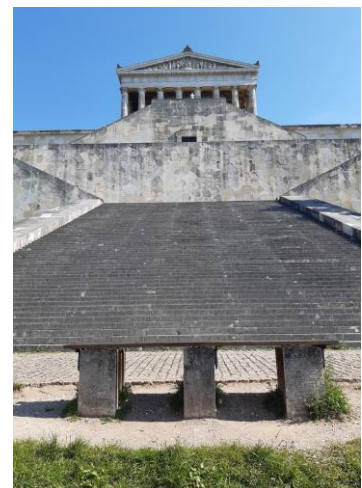
Verhalten

Manage Deine Arbeit nicht Deine Zeit!

Nimm Dir Zeit und reflektiere Deine Tätigkeiten kritisch, folgende Überlegungen dazu:

- Kann die Arbeit eliminiert werden?
- Kann die Arbeit automatisiert werden?
- Verwende ich die richtigen Werkzeuge?

*„Arbeit dehnt sich genau in dem Maß aus,
wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht.“
Cyril N. Parkinson, Soziologe*



Unternehmen wir es gemeinsam.



8

Verhalten

Manage Deine Arbeit nicht Deine Zeit!

- Definiere Deinen Frosch!
- Deine ‚Froschzeit‘ – wann, wie lange
- Trage sie im Kalender ein
- UND dann ‚Abarbeiten‘ ohne Wenn & Aber
- Super Gefühl stellt sich automatisch ein 😊



In Anlehnung an: Brian Tracy
Eat the Frog



Unternehmen wir es gemeinsam.



9

Mit guter Selbstführung erfolgreich
die täglichen Herausforderungen bewältigen.

$$(1.00)^{365} = 1.00$$

$$(1.01)^{365} = 37.7$$

Minimale Veränderung,
maximale Wirkung

Unternehmen wir es gemeinsam.



10

Mag. Andrea Maurer MBA

- Workshop: Entspannt Chefin sein
 - Kompetent & Wirkungsvoll Kommunizieren

- Termin: 25. September 9:00-16:00
- Ort: Steiermark, Graz/Graz Umgebung
- Max. Teilnehmer*innen: 12

- Preis: 380,- Euro (exkl. UST, inkl. Seminarunterlagen & Verpflegung)
- Angebot gültig bis 13. Sept. 2023

- AndreaMaurer@enhance-management.com



Unternehmen wir es gemeinsam.

