

Führe dein SELBST! Selbstmanagement Teil 1

Wer ist dein SELBST?

Wie kannst du dich, dein Selbst steuern (Selbstmanagement / Selbststeuerung)?



Im Einklang mit sich selbst sein

Vorab: Wer ist das Selbst?

Das Selbst ist ein System im intelligenten Unbewussten (Prof. Kuhl). Es ist der Sitz unserer Lebenserfahrungen.

Ab der 4. – 5. Woche im Mutterleib fängt das Selbst an, unsere Lebenserfahrungen mit Bewertungen – gut oder schlecht, minus oder plus – abzuspeichern – bis zu unserem Lebensende.

Es wird auch „[emotionales Erfahrungsgedächtnis \(Lumly\)](#)“ genannt.

Das Selbst ist unser stärkstes Fundament, worauf wir bauen können.

Das Selbst (die Seele) kommuniziert mit uns durch Körper über seine Gefühle und Empfindungen im **JETZT** und **HIER**.

Seine Reaktionen sind extrem schnell in 200 – 400 Millisekunden.

Wir erleben uns durch den Körper in der Welt unseres Daseins.

Dieses Erleben löst Emotionen in uns aus, und diese werden durch den Körper ausgedrückt – Mimik, Gestik, Körpersprache. Das ist der „Spiegel der Seele“ [Inneres Team](#)

„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.“ „Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.“ Ulrich Schaffer

Der Körper und Emotionen bedingen sich gegenseitig.

Der Körper ist unsere große Ressource. Durch ihn können wir unsere Emotionen beeinflussen. Ein sehr lesenswerter Artikel von Maja Storch und Wolfgang Tschacher [Storch.Embodiment](#)

Wir tun gut daran, unsere Körpersignale achtsam wahrzunehmen.

Nutzen wir die Wechselwirkung von Körper und Psyche. Gehen wir achtsam mit unserem Körper, unserem SELBST, mit unserer großen Ressource um.

Nun betrachten wir das SELBST in Aktion:



Selbststeuerung / Selbstmanagement / Selbstführung

Laut Persönlichkeitstheorie von Prof. Dr. Julius Kuhl „Persönlichkeits-System-Interaktionen“ ([PSI](#)) gibt es zwei zentrale Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung:

1. Zielumsetzung (Veränderungen) und
2. Selbstwachstum

Das SELBST entwickelt sich fortwährend durch die Veränderungen, ob selbst- oder fremdbestimmt.

Wann und warum setzen wir uns Ziele?

Wir entdecken eine Diskrepanz zwischen dem, was gerade ist (**Ist-Zustand**) und dem, was sein soll (**Wunsch- oder Soll-Zustand**).

Wir nehmen die Unzufriedenheit wahr, mit uns selbst, mit unserem Leben und Beruf oder in Beziehung(en), alles in allem.

Die Unzufriedenheit bewegt uns, uns Veränderungen vorzunehmen.

Irgendwie haben wir das Gefühl, wir können viel mehr und wollen gerne aus uns heraus wachsen, Veränderungen erfolgreich herbeiführen – beruflich wie privat.

Motiviert bilden wir Ziele, die erwünschtes Verhalten und die Handlungsweise fördern.

Wir können Veränderungen mit einer gehörigen Portion guten Selbstmanagement



selbstwirksam und gezielt vorantreiben.

So gelangen wir zur Fähigkeit, unsere Emotionen und Handlungen gut zu managen.

Für die erfolgreiche Selbstführung brauchen wir wiederum die Kooperation (Zusammenarbeit, Synchronisierung) zwischen Verstand und Gefühlen.

Die Zusammenarbeit beider psychischen Funktionssysteme des Gehirns schenkt uns innere Zufriedenheit, Lebensfreude, Gelassenheit und Leichtigkeit.

Ja, nicht vergessen: Alles ist auf das SELBST gerichtet.

Es geht um unser Fundament. Daran kommen wir nicht vorbei. [Dein Lumly](#)

Das SELBST in Aktion:



Dein Selbst wird aktiv bei

- Leistungsfähigkeit,
- Arbeitsverhalten und Wohlbefinden,
- Bewältigung von Herausforderungen und Problemen.

Wenn dein SELBST in Aktion tritt, rüttelt es deine inneren Kinder (inneres Team) wach – deine gesammelten Lebenserfahrungen werden gefragt, positive und negative – je nach Situation und Kontext – beruflich und privat.

Die Frage ist nun, wozu Dein SELBST fähig ist, welche Selbstmanagement-Fähigkeiten bei dir gut trainiert sind.

„Unter Selbststeuerung werden verschiedene selbstbezogene willentliche Mechanismen verstanden, die das Verhalten und psychische Zustände (Emotionalität, Motivation u.a.) der Person so regeln, dass sie im Stande ist, ihre Ziele gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen.“

Julius Kuhl



Ausprägungen aus der Kindheit (Erstreaktion) sind nicht entscheidend,

- wie wir sein wollen
- wo wir hin wollen

Die Kompetenzen zur Selbststeuerung (Zweitreaktion) sind bestimmend, wie wir sein wollen.

[PSI-Theorie](#)

Und die gute Nachricht: Diese Fähigkeiten lassen sich trainieren.

Was gehört zur Selbststeuerung?

Sei gespannt auf dem 2. Teil!

Bist du neugierig, zu erfahren,

- welche Kompetenzen zur Selbstführung bei dir gut ausgebildet sind?
- Und welche Entwicklungschance vorliegen?

Hol dir diese Auskunft durch zwei Test-Module:

1. Selbststeuerungsinventar
2. Handlungsorientierung

[Kontaktiere mich](#)

Herzlichst mit besten Wünschen für dich!

Soheila

[Führe dein ... – Selbstmanagement – Selbstregulation Teil 2](#)

[Selbstkontrolle – Führe dein ...! Teil 3](#)

[Initiative-Willenskraft! Führe dein ...! Teil 4](#)

[Selbstbewusstsein – Führe dein...! Teil 5](#)

