



Sich selbst managen

Effektive Erfolgsstrategien: Erfolg hängt nicht davon ab, wer man ist, sondern was man tut.

Hallo liebe/r Leser/in,

sich selbst in der Arbeitswelt zu managen, ist heute wichtiger denn je. Die Arbeitswelt verändert sich ständig und bringt unerwartete oder unerwünschte Unklarheiten sowie bringt unerwartete oder unerwünschte Unklarheiten sowie ein komplizierteres Umfeld mit sich.

Zu beginnen, sich kraftvoll statt machtlos zu engagieren, bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst zu managen. Das bedeutet, das Sie sowohl mit Ihren Emotionen als auch mit den praktischen Situationen, die Sie erleben, umgehen können.

Sich selbst zu managen heißt auch zu lernen, wie Sie mit anderen produktiv und gewinnbringend zusammenarbeiten. Wir können das Verhalten anderer nicht kontrollieren, aber wir können unser eigenes kontrollieren. Es gibt zahllose Begriffe für Selbstmanagement, aber im Grunde geht es darum, das eigene Wohlbefinden in einer Reihe von Erfahrungen und Situationen in allen Aspekten des Privat- und Arbeitslebens sicherzustellen.

Das psychische Wohlbefinden umfasst sechs grundlegende Aspekte:

1. **Selbstakzeptanz** – Eine positive Einstellung zu sich selbst haben und sowohl die guten als auch die schlechten Eigenschaften akzeptieren.
2. **Persönliches Wachstum** - Ein Gefühl der kontinuierlichen Weiterentwicklung haben und Offenheit für neue Erfahrungen zeigen.
3. **Lebenssinn** - Ein Gespür für die Richtung und die Ziele des eigenen Lebens haben.
4. **Positive Beziehungen zu anderen** - Freundschaftliche und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen haben und sich deren Wohlergehen sorgen
5. **Beherrschung der äußeren Umstände** - Die Fähigkeit, für sich und andere geeignete Bedingungen auszuwählen und zu schaffen.
6. **Autonomie** – Über die notwendige Eigenständigkeit und Selbstbestimmung verfügen.

Für das eigene psychische Wohlbefinden ist es unerlässlich, ein gutes Verständnis für die eigene Rolle in diesen Zusammenhang zu entwickeln und ein klares und handlungsorientiertes Rollenverständnis aufbauen. Nur Sie haben es in der Hand sich selbst und ihre Trigger zu verstehen und die Fähigkeit zu entwickeln, diese auch angemessen zu bewältigen.

Es liegt an Ihnen, ihren Platz in der Welt zu finden und zu wissen, wann Sie den Kurs wechseln müssen. Sich seiner selbst bewusst zu sein, für sich selbst verantwortlich zu sein, offen für Veränderungen zu sein und einfach zu erkennen, wann man seine Fähigkeiten überschritten hat, kann Ihnen sehr dabei helfen, sich in Alltag und Beruf selbst besser zu managen und dadurch Konflikte zu vermeiden.

Lieben und akzeptieren Sie sich selbst, trotz oder gerade wegen Ihrer Schwächen oder Ängste. So fällt es Ihnen immer leichter sich selbst zu managen.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Zeit mit einer positiven Einstellung zu sich selbst.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern