



Kurzbeschreibung & Zweck

Mit der Selbstanalyse aus dem Bereich des Selbstmanagements, legst Du deine versteckten Potenziale frei und ermittelst einige Ansätze zur Verbesserung deines Selbstmanagements. Es ist eine einfache Möglichkeit deine Handlungsfelder zu erkennen.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

1 - sehr gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

über 4h

Rahmenbedingungen & Vorbereitung

Du brauchst dafür: die Vorlage "Selbstmanagement / Selbstanalyse" + etwas zu schreiben.

Vorbereitung: nicht notwendig

Wofür gut geeignet?



Wie die meisten Analysen aus dem Selbstmanagement, ist es für die Ermittlung von Handlungsfeldern im Bereich des Selbstmanagements geeignet. Es eignet sich auch auf Teamebene, um bestimmte Handlungsfelder im Team sichtbar zu machen. Es kann auch eingesetzt werden, um zu erkennen wie gut die Aufgabenerledigung geplant wird oder wie gut die selbst gesetzte Zielerfüllung funktioniert.

Fragen und Antworten

Frage 1: Wie komme ich denn einfach zur Ursache?

Manchmal ist es ohne Übung nicht so einfach die echte Ursache für etwas zu finden, aber mit der Frage "Warum ist das so?" können wir immer eine Ebene tiefer vordringen. Also stellt Euch selbst die Frage "WARUM?" und sucht dann erst eine Lösung dafür.

Frage 2: Meine Tätigkeiten dauern viel zu lange - was mache ich jetzt?

Wenn Tätigkeiten zu viel Zeit in Anspruch nehmen, sucht auch da nach der Ursache. Oft habe ich festgestellt, dass entweder zu knapp/ehrgeizig geplant wurde oder es zu viele Aufgaben gab, die parallel bearbeitet wurden. Beides kann optimiert werden.

Frage 3: Ich habe keine Wochenziele - ich kann damit nichts anfangen

Das ist auch völlig ok so. Manchmal macht es Sinn sich selbst zu fragen "Was will ich diese Woche schaffen?", es dann zu notieren und zu überprüfen ob es erreicht wurde. Ziele sind wichtig und geben Orientierung. Hast Du denn ein Monatsziel - dann nimm das einfach auf.

Frage 4: Leerlauf - was ist damit gemeint?

Mit Leerlauf ist in diesem Zusammenhang die Phase gemeint, wenn wir überlegen "Was kann ich jetzt machen?". Ich weiss, das hat keiner "offiziell" ;-)- daher "Was würdet Ihr dann wohl machen, wenn ihr so eine Phase mal hättet? ;-)



Kurzbeschreibung & Zweck

Mit der Selbstanalyse aus dem Bereich des Selbstmanagements, legst Du deine versteckten Potenziale frei und ermittelst einige Ansätze zur Verbesserung deines Selbstmanagements. Es ist eine einfache Möglichkeit deine Handlungsfelder zu erkennen.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

1 - sehr gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

über 4h

Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

eigenen Modus

Wichtig für einen guten Start ist ein passender Modus. Damit ist gemeint WANN und WIE diese Analyse durchgeführt wird.

- a) zu einem fixen Zeitpunkt (nach der Arbeit, in der Pause, vor der Arbeit, etc)
- b) permanent (ich notiere immer meine Zeitdiebe, wenn es mir bewusst wird)

Schritt 2:

Ermittlung der

Bei der Erfassung der Potenziale ist es nur wichtig, die entdeckten und wahrgenommenen Punkte zu notieren. Oft kann auch die Häufigkeit hilfreich sein (also einfach eine Strickliste führen). Fragt Euch auch immer selbst "WARUM war das so und WAS fällt mir dabei auf?".

Schritt 3:

Auswertung der

Nach der Erfassung (die kann unterschiedlich lang dauern) ist es wichtig nicht alles in Angriff zu nehmen, sondern sich auf die wichtigsten Potenziale zu fokussieren. Was kann einfach reduziert werden? Diese Punkte als erstes reduzieren oder eliminieren!

Schritt 4:

Optimierung

Nun habt Ihr eine Priorisierung durchgeführt und es ist jetzt an der Zeit Optimierungsideen abzuleiten und sich zu überlegen, WAS und WIE es verbessert werden kann. Notiert eure Maßnahmen dazu!

Schritt 5:

Fortschritt

Eine einfache Fortschrittsmessung hilft euch selbst in der Bewertung der Wirksamkeit. Es kann z.B. die ein Kurzstatus der eigenen Zufriedenheit oder der eigenen Produktivität sein, oder eure Zielerfüllung. Macht es einfach, dann wird es auch funktionieren.



Deine Notizen