

# In eigener Sache

*Diesen Job erledigen wir alle: die Arbeit an uns selbst. Manche nennen es Selbstmanagement, andere Selbstarbeit oder Selbstpflege. Letztlich gehts um die Selbstführungskompetenz. Eine Annäherung.*

Peter S. ist in seinem Beruf erfolgreich. Er bringt Kompetenz und Erfahrung mit und hat sich als Leiter anspruchsvoller Bauvorhaben einen Namen gemacht. Seit einiger Zeit verspürt der Architekt FH den Wunsch, etwas Neues in Angriff zu nehmen. Er will die «Spur wechseln», wie er es nennt. Er sitzt mit seiner Familie zusammen, legt Rahmenbedingungen fest und gibt nach einem Jahr Vorbereitung seinen Job auf. Heute ist er Hausmann, macht eine Zweitausbildung im HR-Bereich und arbeitet projektbezogen für eine Werbeagentur. Zwei Jahre soll diese Lebensphase dauern. Dann will er wieder mit seiner Familie zusammensitzen und weiterschauen.

Die meisten Menschen haben private und berufliche Träume, Wünsche und Ziele. Um meine Ziele zu erreichen, brauche ich die Fähigkeit, mich selbst zu führen. Selbstführung ist die Fähigkeit, meinem Leben eine genaue Richtung zu geben und alles zu tun, um mich in diese Richtung zu bewegen. Selbstführung ist eine ständige Reise, auf die ich mich bewusst und aus freien Stücken bewege, um meine Persönlichkeit weiterzuentwickeln und mein individuelles Potenzial anwenden zu können. Peter S. ist auf dieser Reise. Dank hoher Selbstführungskompetenz gab er seinem Leben eine neue Richtung, er leitete den «Spurwechsel» ein. Wichtig ist, dass ich weiss, was ich will, und ich mir selber zutraue, dieses Ziel zu erreichen. Das ist die Basis der Selbstführung.

## **Ist Selbstführung erlernbar?**

Ein Mensch kann Selbstführungskompetenz erlangen und Selbstvertrauen bewusst weiterentwickeln, indem er nach einem Konzept vorgeht, das erlernbar ist. Die Selbstführungskompetenz beginnt mit dem Wissen darüber, wo ich zurzeit stehe. Wenn ich meine Ziele kenne, bin ich in der Lage, aus der Quelle meiner

Motivation diese zu erreichen. Ich kann mich auf das Erlernen der Selbstführungskompetenz vorbereiten, indem ich:

- das in mir schlummernde Potenzial erkenne und daran glaube,
- mich selbst erkenne und ein starkes Selbstbild entwickle,
- lerne, mir stets einen unerschöpflichen Vorrat an Selbstmotivation anzulegen,
- ein Praktiker des Zielsetzens werde.

Die Selbstführungskompetenz kann ich üben, indem ich Versprechungen abgebe, Verpflichtungen eingee und diese auch verantwortungsbewusst einhalte. Eine positive Denkhaltung kann ich trainieren. Ich konzentriere mich bei erkannten Hindernissen weniger darauf, warum etwas nicht geht, als vielmehr damit, was ich tun muss, um dieses Hindernis aus dem Weg zu räumen oder zu umgehen. Entscheidend ist unsere persönliche Einstellung gegenüber uns selbst. Selbstachtung setzt voraus, dass wir uns selbst akzeptieren und daran glauben, einen entscheidenden Beitrag im Leben leisten zu können. Hierzu stützen wir uns nicht auf den öffentlichen Applaus. Die positive Einstellung zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst erzeugt in uns eine positive Erwartung. Diese wiederum ist geprägt durch Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Sich selbst zu akzeptieren, widerspricht keinesfalls unserer Absicht, sich weiterzuentwickeln. Wir gehen allerdings mit einer positiven Erwartung auf den Weg.

## **Stärken und Schwächen bewusstmachen**

Mit dem Wissen um meine Stärken und Schwächen gehe ich meine weitere Entwicklung gezielt an. Ich baue auf meinen Stärken weiter auf. Ich kontrolliere die

Schwächen bewusst, sodass sie meine Stärken nicht begrenzen. Machen wir uns bewusst, dass wir in unseren Entscheidungen die Freiheit haben, uns nach unseren Vorstellungen zu entwickeln. Es ist zum Beispiel meine Entscheidung, ob ich dem Tag mit einem Lächeln oder mit hängenden Mundwinkeln begegne. Nutzen wir diese Freiheit. Ergreifen wir die Initiative und durchbrechen wir unsere Gewohnheiten.

Menschen mit einer hohen Selbstführungskompetenz aktivieren in sich starke Kräfte. Diese Personen werden andere Personen mitreissen und beispielsweise den Erfolg eines Unternehmens multiplizieren. Sie übernehmen in verschiedenen Situationen auch die Führung anderer. Menschen mit Selbstführungskompetenz haben ein hohes Mass an Selbstvertrauen. Durch die Entwicklung der Selbstführungskompetenzen wird uns bewusst, welch unbegrenztes Potenzial wir besitzen.

*Markus Guldimann, Christoph Fasel*

Die Autoren sind im Netzwerk «ideeTransfer» eingebunden. Das Netzwerk ist Partner von FH SCHWEIZ und in der Unternehmens- sowie Personalentwicklung tätig.

[www.ideetransfer.ch](http://www.ideetransfer.ch)  
[www.fhschweiz.ch/leistungen](http://www.fhschweiz.ch/leistungen)

## Führung und Selbstführung

*Führungskompetenz ist viel mehr als die Führung anderer. Sie ist gerade auch Selbstführungskompetenz. Sie umfasst Lern-, Veränderungs- und Leistungsbereitschaft, emotionale Kompetenz, Eigenverantwortung und Selbstdisziplin.*

### **Erlernbares Konzept**

*Leitende Fragen des Konzepts sind: Wo stehe ich? Welches sind meine Interessen und Werte? Welche Ziele habe ich beruflich und privat? Welche Ziele möchte ich bis wann erreichen? Wie motiviere ich mich? Welche Lösungen halte ich möglichen Hindernissen entgegen? Welche Gewohnheit will ich durch eine attraktivere Gewohnheit ersetzen? Wie messe ich meine Fortschritte? Wie begegne ich Abweichungen?*