



Coverdale

Coverdale
Arbeitsbuch Selbstführung
Workbook Self-Leadership

Vorwort

Wir laden Sie ein

... in diesem Buch zu stöbern,
... für Sie Wichtiges nachzulesen,
... sich darin zu vertiefen und Randnotizen zu machen.

Nutzen Sie es auch als Erinnerungshilfe an Ihr Coverdale Seminar und frischen Sie Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Seminartagen auf.

In dem Buch finden Sie zahlreiche Gedanken, Anregungen, Modelle und konkrete Praxistipps. In vielen Jahren der Beratungs- und Trainingsarbeit hat Coverdale Material gesammelt und entwickelt und auf Praxisrelevanz im Arbeitsalltag überprüft. Dieses Material wollen wir gerne an Sie weitergeben.

Bis vor gar nicht so langer Zeit verstanden Führungskräfte unter dem Thema Selbstmanagement ausschließlich den effizienten Umgang mit der eigenen verfügbaren Zeit. Durch die enorm gestiegene Zahl der Führungskräfte mit Burn-Out-Erkrankung wurde der Blick auf das Thema Selbstmanagement erweitert. Die Ausdehnung auf Gebiete wie Gesundheit, Lebensplanung und Selbstwahrnehmung gewinnen unter diesem Gesichtspunkt immer mehr an Bedeutung. Selbstmanagement setzt sich aus zwei eigenständigen Themenkomplexen zusammen:

- Selbstorganisation
- Selbstführung

Dass Selbstmanagement zunehmend mehr Bedeutung erlangt, ist auch eine Folge der Erkenntnis, dass Führung nicht nur das Führen von anderen beinhaltet, sondern sich auch auf die Führung der eigenen Person bezieht. Der Satz: „Bevor Du andere führen kannst, musst Du lernen dich selber zu führen.“ spiegelt das in markanter Weise wider.

Dieses Handbuch stellt eines von zwei Arbeitsbüchern dar, welche sich mit Selbstmanagement beschäftigen. Der Schwerpunkt in diesem Handbuch liegt auf dem Thema Selbstführung. Der andere Band setzt sich mit der Selbstorganisation auseinander. Sie werden bemerken, dass es Überschneidungen in beiden Büchern gibt, da Selbstorganisation und Selbstführung nicht unabhängig voneinander betrachtet werden sollten, um ihren vollen Nutzen zu entfalten

Um Ihnen das Lesen der Texte zu vereinfachen, haben wir uns auf die männliche Form beschränkt. Mit „er“ ist immer auch „sie“ gemeint.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Coverdale Team

Ihre Spezialisten für Führung und Zusammenarbeit

Preface

We cordially invite you ... to browse through this book,
... to look up the things that are important to you,
... to immerse yourself in it and make notes in the margins.

You can also use it as a reminder of your Coverdale seminar and to refresh your knowledge and experience from the seminar sessions.

This book contains a wealth of ideas, approaches, models and concrete practical hints. Coverdale has collected and compiled materials over its many years of consulting and training, and examined them to make sure that they are relevant to everyday workplace reality. It gives us great pleasure to be able to pass these on to you.

Not very long ago, managers considered self-management to mean only the efficient use of the available time – and usually just work time. However, limiting self-management to just organizing time in no way does justice to the topic. Rather, self-management comprises two independent topic areas:

- Self-organization
- Self-leadership

The increasing importance of self-management is also a consequence of the growing understanding that leadership is more than "leading others", but instead relates to how we lead ourselves as well. The statement, "You must learn to lead yourself before you can lead others" sums this up succinctly.

This volume is one of two workbooks that deal with self-management. The focus of this workbook is on self-leadership. The other volume discusses the topic of self-organisation. You will find that there is a certain amount of overlap between the two books, as self-organization and self-leadership should not be considered independently of each other if they are to develop their full effectiveness.

In order to make it easier for you to read the text we have decided to use the pronoun "he" instead of "he/she".

We hope you will find this enjoyable reading!

Your Coverdale team

Your specialists for leadership and cooperation

Inhalt

Seite

EINLEITUNG_

Die Coverdale-Lernmethode

| | |
|---|----|
| Coverdale-Lernmethode: Erfahrungslernen | 10 |
| Erfahrungslernen | 14 |
| Rückblenden | 16 |
| Erfahrungslernen sichert Wissen | 18 |

SELBSTFÜHRUNG_

| | |
|---------------------------|----|
| Selbstmanagement | 22 |
| Der Mensch im Fokus | 24 |

Life-Balance

| | |
|---|----|
| Lebensbereiche | 28 |
| Persönliche Life-Balance | 30 |
| Kraftquellen | 36 |
| Sieben Schritte zum erfolgreichen strategischen Selbstmanagement .. | 38 |

Stress

| | |
|--|----|
| Stress: Definiton und Mechanismen | 48 |
| Stressoren | 50 |
| Stress und Hormone | 52 |
| Stressreaktionen | 54 |
| Stressbewältigung | 56 |
| Burnout | 60 |
| Bewältigungsstrategien für Burnout | 68 |
| Ärger | 72 |
| Entspannung | 78 |
| Mentale Techniken | 84 |
| Herz-Übungen | 88 |

Selbstwahrnehmung

| | |
|--|-----|
| Emotionale Intelligenz | 94 |
| Die Trugschluss-Treppe | 96 |
| Gefühle erkennen | 98 |
| Wechselwirkungen | 100 |
| Über Gefühle sprechen | 102 |
| Umgang mit den eigenen Gefühlen | 104 |
| Stufen der emotionalen Intelligenz | 108 |
| Innere Achtsamkeit | 112 |
| Focusing | 114 |
| Arbeiten mit dem „inneren Team“ | 118 |
| Teilearbeit | 122 |
| Selbstreflexion | 124 |
| Zeitfresser – hinderliche Gewohnheiten | 126 |

Content

| | <i>Page</i> |
|--|-------------|
| INTRODUCTION_ | |
| The Coverdale Learning Method | |
| The Coverdale Learning Method: Experiential learning | 11 |
| Experience-based learning | 15 |
| Reviewing | 17 |
| Experience-based learning ensures knowledge | 19 |
| SELF-LEADERSHIP_ | |
| Self-Management | 23 |
| Focus on the person | 25 |
| Life Balance | |
| Life spheres | 29 |
| Individual life balance | 31 |
| Sources of strength | 37 |
| Seven steps to successful strategic self-management | 39 |
| Stress | |
| Stress: definitions and mechanisms | 49 |
| Stressors | 51 |
| Stress and hormones | 53 |
| Stress responses | 55 |
| Managing stress | 57 |
| Burnout | 61 |
| Strategies for coping with burnout | 69 |
| Anger | 73 |
| Relaxation | 79 |
| Mental techniques | 85 |
| Heart exercises | 89 |
| Self-Perception | |
| Emotional intelligence | 95 |
| The stairway to error | 97 |
| Recognizing emotions | 99 |
| Interactions | 101 |
| Talking about emotions | 103 |
| Dealing with your own emotions | 105 |
| Levels of emotional intelligence | 109 |
| Inner mindfulness | 113 |
| Focusing | 115 |
| Working with the inner team | 119 |
| Working with parts | 123 |
| Self-reflection | 125 |
| Time sinks – obstructive habits | 127 |

| | |
|--|-----|
| Innere Konflikte | |
| Selbstdialog mit den Anteilen | 134 |
| Umgang mit inneren Konflikten | 138 |
| Selbstverständnis | 140 |
| Selbstregulierung | 142 |
| Selbstmotivation | |
| Motivationstheorien | 146 |
| Selbstmotivation | 148 |
| Motivation und das limbische System | 160 |
| Der Rubikon-Prozess | 168 |
| Kriterien für den Entwicklungsprozess | 174 |
| Auf Stärken aufbauen | 176 |
| PERSÖNLICHKEITSMODELLE_ | |
| Persönlichkeitsmodelle und Persönlichkeitsstile | 180 |
| Transaktionsanalyse | 182 |
| Merkmale der Ich-Zustände in der TA | 184 |
| Innere Antreiber | 188 |
| Antreiber-Dynamiken im Einzelnen | 192 |
| Antreiber und „Erlauber“ | 204 |
| Ich bin o.k. – Du bist o.k. | 206 |
| Inneres Familiensystem | 208 |
| Das Persönlichkeitsmodell von Riemann und Thomann | 218 |
| Hakomi-Charakterstile | 226 |
| Merkmale der Ich-Zustände | 226 |
| ANHANG_ | |
| Arbeitsblätter | |
| Zielscheibe | 240 |
| Life-Balance | 242 |
| Fragebogen Bezugsrahmen | 244 |
| Persönliche Grundeinstellung | 246 |
| Grundeinstellung und Beruf | 248 |
| Fragebogen zur Persönlichkeit | 250 |
| Tagesrückblende Lernziel | 260 |
| Abendliche Reflexion: Drei gute Dinge | 262 |
| Literatur | 264 |
| Coverdale | |
| Produktivität, Kreativität und Geschwindigkeit durch Zusammenarbeit | 268 |
| Impressum | 272 |

| | <i>Page</i> |
|---|-------------|
| Inner Conflicts | |
| Self-dialog with the parts | 135 |
| Dealing with internal conflicts | 139 |
| Identity | 141 |
| Self-regulation | 143 |
| Self-Motivation | |
| Theories on motivation | 147 |
| Self-motivation | 149 |
| Motivation and the limbic system | 161 |
| The Rubicon process | 169 |
| Success criteria for development objectives | 175 |
| Building on strengths | 177 |
| PERSONALITY MODELS_ | |
| Personality models and personality parts | 181 |
| Transactional analysis | 183 |
| Characteristics of ego states in TA | 185 |
| Inner drivers | 189 |
| Dynamics of individual drivers | 193 |
| Drivers and "permissions" | 205 |
| I'm OK – you're OK | 207 |
| Internal Family Systems | 209 |
| The personality model of Riemann and Thomann | 219 |
| Hakomi character styles | 227 |
| Merkmale der Ich-Zustandes | 227 |
| APPENDIX_ | |
| Work sheets | |
| Aims grid | 241 |
| Life balance | 243 |
| Questionnaire Frame of reference | 245 |
| Personal basic position | 247 |
| Basic position and career | 249 |
| Personality questionnaire | 251 |
| Daily review on my learning target | 261 |
| Reflexion in the evening: Three good things | 263 |
| Literature | |
| Coverdale | |
| Productivity, creativity and accelerated performance – through cooperation | 269 |
| Imprint | 272 |

Impressum / Imprint

Publisher

Coverdale Team Management Deutschland GmbH
Boosstraße 3
81541 Munich, Germany
phone +49 89 651283-0
fax +49 89 651283-29
germany@coverdale.com
www.coverdale.de

and

Coverdale Schweiz GmbH
Dufourstrasse 25
4010 Basel, Switzerland
phone +41 61 2051940
fax +41 61 2051945
switzerland@coverdale.com
www.coverdale.ch

and

Coverdale Managementberatungs und -trainings Ges.m.b.H.
Mohsgasse 1/Halbstock
1030 Vienna, Austria
phone +43 1 5334427
fax +43 1 7960529
austria@coverdale.com
www.coverdale.at

and

The Coverdale Organisation Ltd.
Westpoint, 4 Redheughs Rigg
Edinburgh, EH12 9DQ
phone +44 131 3386126
fax +44 131 3386700
info@coverdale.co.uk
www.coverdale.co.uk

Layout

Agentur an der Ruhr
Uwe Seifert und Partner, Witten
up@aadr.de

Pictures

Page 270/271 and title: Photocase

Copyright Coverdale 2013

6.2013

Ausgewählte Arbeits-Tools
sind zusammen mit
Erläuterungen auch
innerhalb der
Coverdale-App fürs
iPad verfügbar.



Selected tools and
further information
are included in the
Coverdale iPad App.

