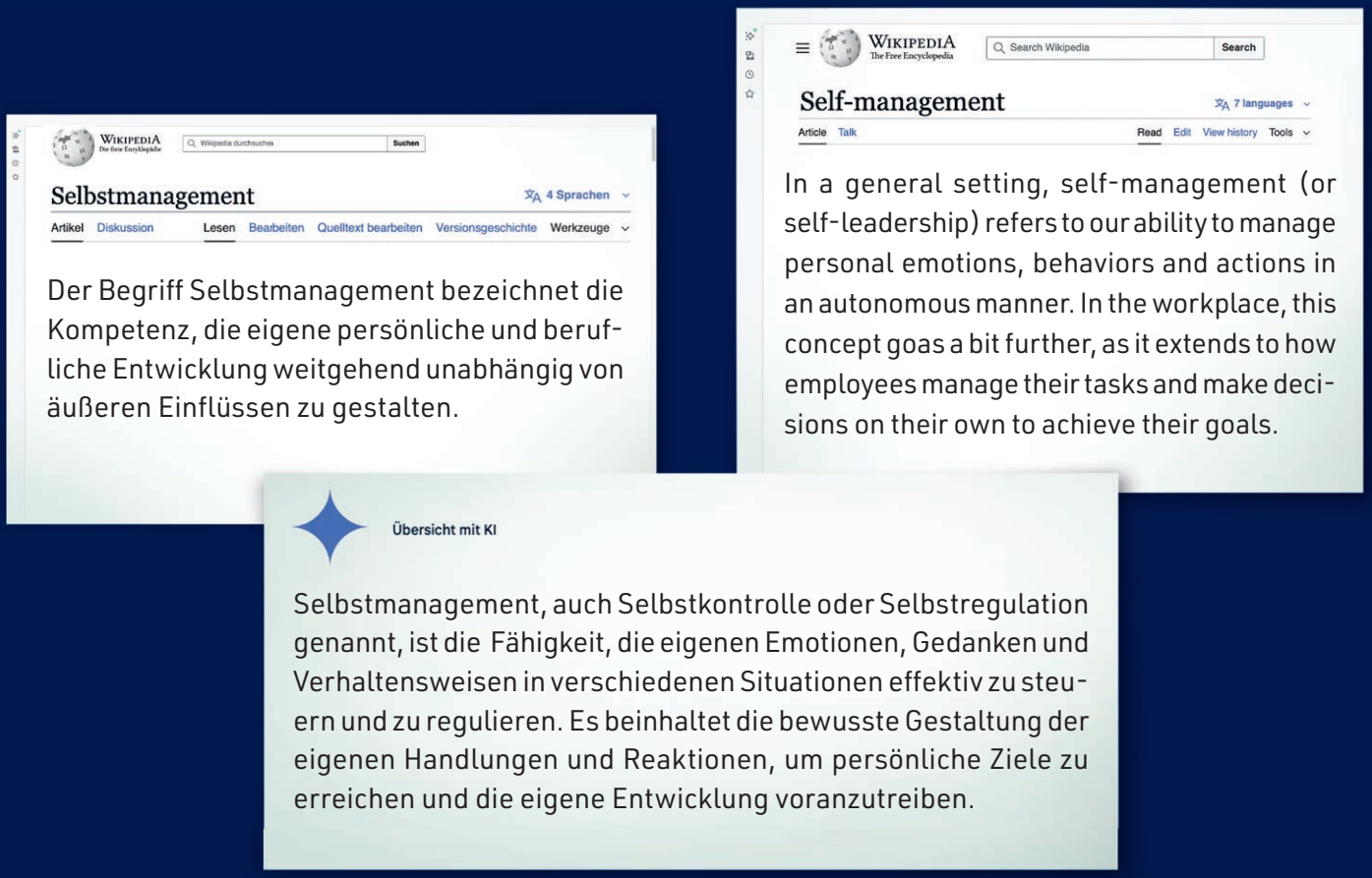


White Paper

Besseres Selbstmanagement

Better Self-Management

Selbstmanagement ist Schlüsselkompetenz des 21. Jh.

Mehr Kompetenz wäre nötig, wird aber nicht gefördert



Kompetenzniveau bleibt dem Zufall überlassen

Obwohl Selbstmanagement von grundlegender Bedeutung für das Wohlergehen im Leben ist, werden Menschen bei der Entwicklung dieser Schlüsselkompetenz alleingelassen. Jeder muss sich selbst-behelfen. Was dabei als Selbstmanagement herauskommt, bleibt dem Zufall, der Intuition und Laune überlassen. Es ist eine Art Glücksspiel des Lebens.



Förderbedarf wird ignoriert

Weder in der Schule noch in der beruflichen Ausbildung und auch nicht in der betrieblichen Weiterbildung werden Selbstmanagement-Fertigkeiten systematisch vermittelt und gefördert. Das ist bislang eine Ausbildungslücke.



Selbstmanagement-Challenge: Technologischer Wandel



Selbstmanagement-Challenge: Wandel von Gesellschaft und Arbeitswelt

In der anspruchsvollen Welt (VUCA) des 21. Jh. mit gravierendem technologischen und gesellschaftlichen Wandel bräuchten Berufstätige mehr Selbstmanagement-Kompetenz als jemals zuvor. Da diese bisher nicht systematisch gefördert wird, werden Defizite beim Selbstmanagement häufiger und grösser. Sie wirken sich für einzelne Berufstätige, für Unternehmen und die Volkswirtschaft zunehmend negativ aus.

***VUCA** ist Akronym für **V**olatility, **U**ncertainty, **C**omplexity, **A**mbiguity*

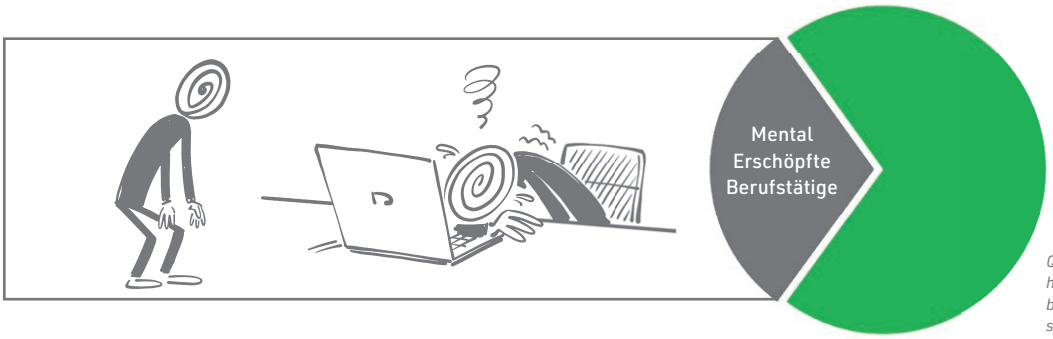
Die Wirkung von Selbstmanagement-Defiziten

Mehr Stress, Frust und Verschleiss. Geringere Qualität und Produktivität.

In einer Phase nie gekannten Wohlstandes und faktischer Vollbeschäftigung erklären sich dreissig Prozent der Schweizer Berufstätigen als kritisch gestresst und der gleiche Prozentsatz fühlt sich mental erschöpft. In Deutschland hat sich die Anzahl der Krankentage wegen mentaler Störungen innerhalb von 10 Jahren (2008–2018) verdoppelt. Diese statistischen Zahlen zeigen auf, wie schlecht Millionen von Menschen im Arbeitsleben zurechtkommen.



Kritisch gestresste Menschen sind für Denkarbeit und Zusammenarbeit denkbar schlecht geeignet.



Quelle: Download 13.10.2020: https://gesundheitsfoerderung.ch/betrieblichesgesundheitsmanagement/studien-wirkung-bgm/job-stress.html

Mentale erschöpfte Menschen ziehen andere runter und halten sie auf.

Selbstmanagement-Defizite sind nicht nur schlecht für die einzelne Person, sondern auch für das Wohl von Unternehmen und Volkswirtschaften. Sie verschärfen die Arbeitskräftekrise des 21. Jh.



Die Arbeitskräftekrise des digitalen Zeitalters bei einer TEDx Konferenz verdeutlicht

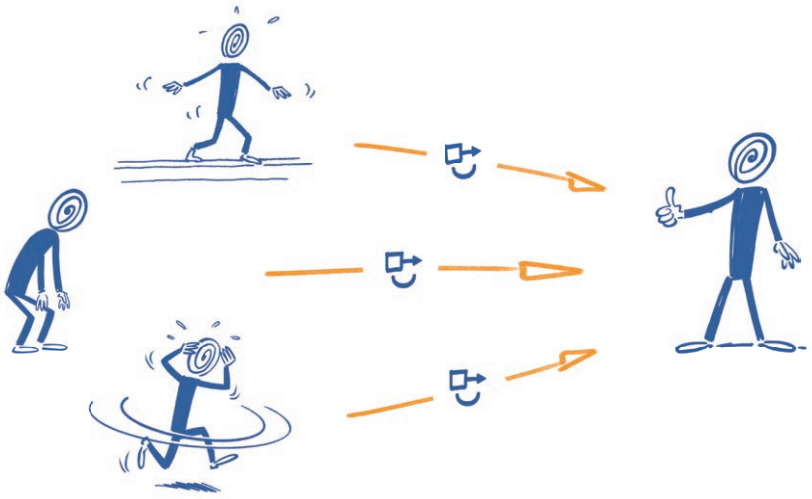
Die Wirkung besseren Selbstmanagements

Sich gleich besser fühlen, besser wirken und besser werden.

Übersicht mit KI

Selbstmanagement, auch Selbstkontrolle oder Selbstregulation genannt, ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen effektiv zu steuern und zu regulieren. Es beinhaltet die bewusste Gestaltung der eigenen Handlungen und Reaktionen, um persönliche Ziele zu erreichen und die eigene Entwicklung voranzutreiben.

Die umfassende Definition von Selbstmanagement (Google-AI) macht deutlich, dass eine Veränderung im Selbstmanagement life-changing ist. Besseres Selbstmanagement hat sofortige Wirkung auf den Arbeitsalltag und auf das weitere Arbeitsleben.

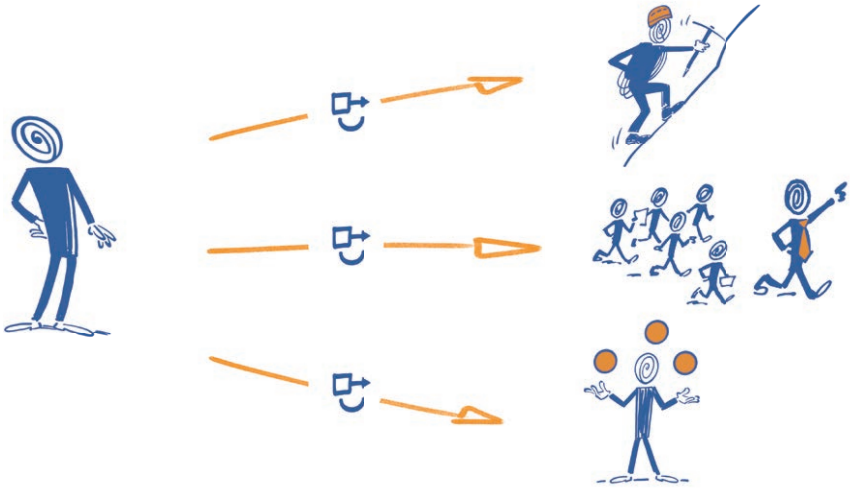


Mehr Freude im Arbeitsalltag

Die Wirkung von besserem Selbstmanagement auf gestresste, unsichere oder antriebslose Berufstätige.

Mehr Erfolg im Arbeitsleben

Die Wirkung von besserem Selbstmanagement auf die Karriere. Sicherer, weiter und schneller vorankommen.



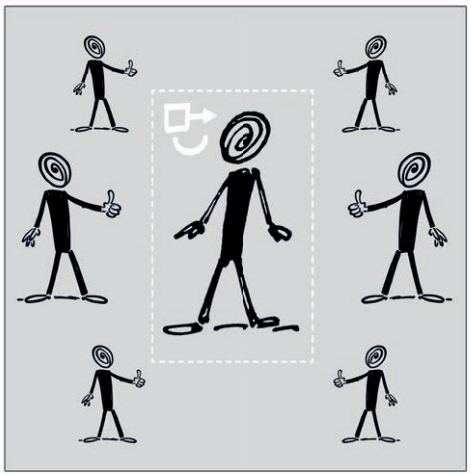
Besseres Selbstmanagement

Als soziales Wesen streben Menschen ganz von selbst nach Anerkennung und Wertschätzung ihrer Mitmenschen. Niemand ist willentlich unzuverlässig, launisch, abweisend, hektisch, unnütz oder toxisch. Das sind Symptome von Defiziten im Selbstmanagement.





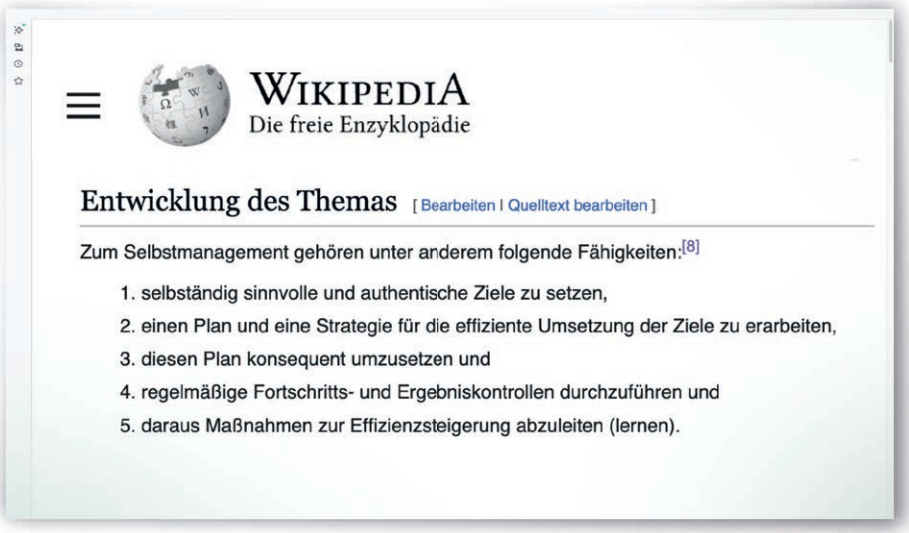
Better Self-Management



Tut auch dem Umfeld gut

Durch besseres Selbstmanagement werden Berufstätige zu besseren Kollegen, besseren Mitarbeitern und besseren Lebenspartnern.

Alle nötigen Fähigkeiten entwickeln



WIKIPEDIA
Die freie Enzyklopädie

Entwicklung des Themas [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

Zum Selbstmanagement gehören unter anderem folgende Fähigkeiten:[8]

1. selbständig sinnvolle und authentische Ziele zu setzen,
2. einen Plan und eine Strategie für die effiziente Umsetzung der Ziele zu erarbeiten,
3. diesen Plan konsequent umzusetzen und
4. regelmäßige Fortschritts- und Ergebniskontrollen durchzuführen und
5. daraus Maßnahmen zur Effizienzsteigerung abzuleiten (lernen).

Für Selbstmanagement braucht es viele verschiedene Fähigkeiten, kombiniert. Jede einzelne für sich hört sich einfach und logisch an. Es ist jedoch schwierig, darauf Einfluss zu nehmen. Wissen und Wollen reichen genauso wenig aus, wie gutes Zureden oder Appellieren. Um die grundlegenden Fähigkeiten für Selbstmanagement weiterzuentwickeln, braucht es spezifische Anleitung, Hilfsmittel und/oder etwas Hilfestellung beim Tun. Das Selbstmanagement-Unternehmen 2ease AG hat seit 2016 alles dafür Notwendige mit der Hilfe von hunderten Berufstätigen unterschiedlichster Berufe und Branchen entwickelt.

Besseres Selbstmanagement

Umfassende Anleitung für jedes Niveau

Was professionelles Selbstmanagement im Kontext des 21. Jahrhunderts ausmacht, ist in einem 2021 erschienenen Buch von Jürgen Lauber dokumentiert und publiziert. Auf 364 Seiten gibt es viele einfach praktikable Inhalte, die zu einem besseren Selbstmanagement führen. Oft reicht es schon, sich einen kleinen Teil anzueignen. Den gesamten Buchinhalt anzuwenden, ist nur bei sehr anspruchsvollen Lebens-Situationen verbunden mit viel Druck, Ehrgeiz und Verantwortung nötig.



amazon.de

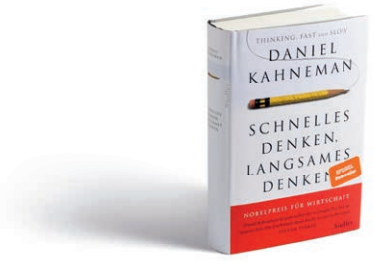
4,8 ★★★★★ (52)

„Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement" beschreibt die Logik, Werte und Methoden für Verbesserung von Selbstmanagement.

Wissenschaftlich fundierte Wirkmechanismen

Beim Selbstmanagement geht es darum, Einschätzungen zu machen und Entscheidungen zu treffen. Beides ist bei uns Menschen von Natur aus sehr fehleranfällig. Wir neigen zu Denkfehlern. Für die Erforschung dieser typisch menschlichen Denkfehler bekam der Psychologe Daniel Kahneman den Nobelpreis für Wirtschaft. Die Inhalte des Besseren-Selbstmanagement-Buchs wirken diesen Denkfehlern entgegen. Sie führen damit bei jedem Menschen wissenschaftlich fundiert zu einem besseren Selbstmanagement.

Wissenschaft | Psychologie



Anwendung

Besseres Selbstmanagement



amazon.de

4,8 ★★★★★ (52)

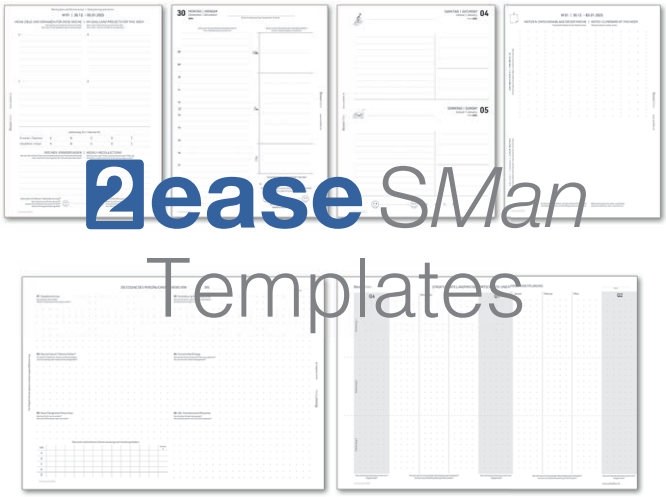
Anwendung



Die 2ease AG (to ease) erleichtert es Interessierten, die Inhalte des Selbstmanagement-Buches von Jürgen Lauber in ihrem Arbeitsalltag und Arbeitsleben schnell, sicher und dauerhaft anzuwenden, ohne das Buch lesen zu müssen. Die starke Wirkung der Buchinhalte lässt sich aus fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen ableiten. Die Buchinhalte sind über ein Jahrzehnt aus der Praxis hunderter Berufstätiger entstanden. Es ist ein Praktikerbuch.

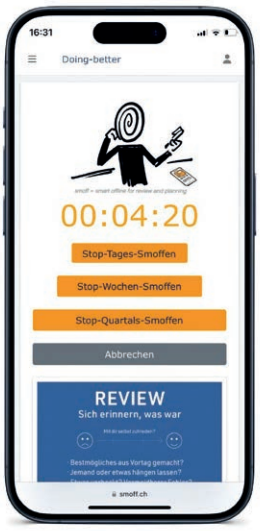
Hilfsmittel und Hilfestellung

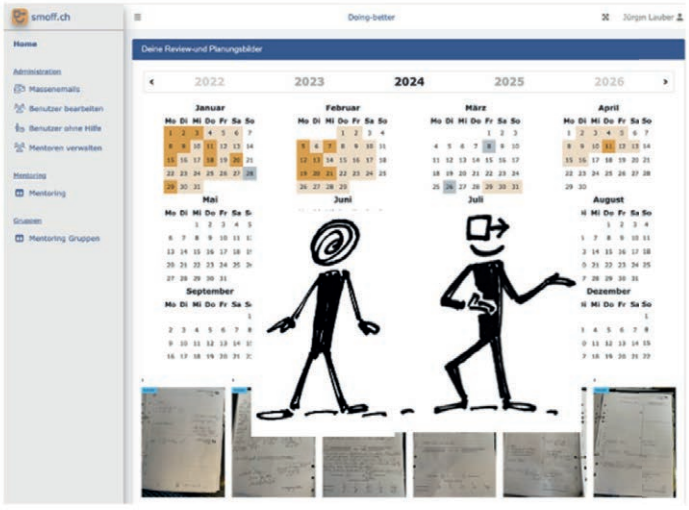
Selbstmanagement ist eine grundlegende menschliche Fertigkeit wie das Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen. Solche praktischen Fertigkeiten entstehen nicht alleine durch Wollen und Wissen, nicht durch das Zuhören oder darüber diskutieren. Er braucht dafür Vorbilder, Anleitung und Hilfsmittel. Durch etwas Hilfestellung beim Tun sind die Fortschritte sicher und man kommt weiter. Alles, was es in diesem Sinne für die Entwicklung bzw. den Ausbau von Selbstmanagement-Fertigkeiten braucht, hat die 2ease AG seit 2016 entwickelt und stellt es bereit.



Selbstmanagement-Hilfsmittel: Templates

Templates bringen Ordnung, Struktur, Übersicht, Verbindlichkeit in die Selbststeuerung über Zeiträume von Tagen, Wochen und Quartalen. Sie sind ein einzigartig wohltuendes Medium für persönliche Reviews, Planungen und Notizen für alle Tage, Wochen und Quartale.





Selbstmanagement-Hilfsmittel: Web-Apps

Selbstmanagement-Web-Apps helfen, die gute Gewohnheit der periodischen persönlichen Reviews und Planungen zu entwickeln und zu erhalten.

Selbstmanagement-Hilfestellung: Coaching-Plattform

Eine einzigartige Plattform (www.smoff.ch) ermöglicht Selbstmanagement-Coaching über Wochen und Monate völlig im Hintergrund aus der Ferne.

2ease
self-management

Selbstmanagement-Unternehmen 2ease AG

2015 gegründet für besseres Selbstmanagement im Arbeitsleben des 21. Jh.


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Zentraler Firmenindex

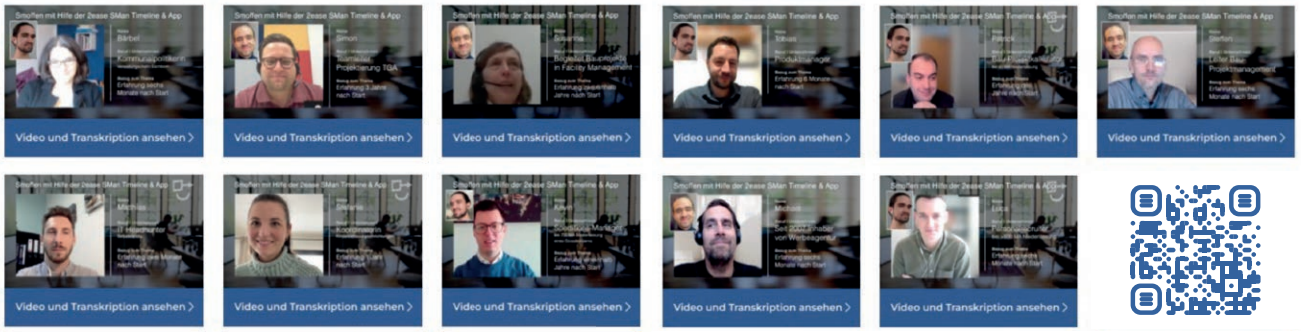
2ease AG

(2ease Ltd) (2ease SA)

Zweck

Die Gesellschaft bezweckt den allseitigen wohltuenden Einfluss auf das Selbstmanagement von Berufstätigen und die Entwicklung und Bereitstellung der dafür notwendigen Hilfsmittel.

Besseres Selbstmanagement wirkt für jeden wohltuend.
Lassen Sie sich von Dutzenden Interviews begeistern.



Erfahrungen von Arbeitgebern und Vorgesetzten mit der Förderung von Selbstmanagement durch die 2ease AG.





Unternehmenswebsite: www.2ease.org

Kontakt: support@2ease.org