

Selbstmanagement und Karriereplanung

access Webinar in Kooperation mit



16.07.2013

access 

Diese Programmpunkte erwarten Sie heute:

- Begrüßung und Vorstellung access, Jens Glende und squeaker.net
- Selbstmanagement und Karriereplanung
 - Persönliche Lebensvision
 - Ausgewogene Zeit- und Lebens-Balance
 - Lebensprioritäten
 - Der Dringlichkeits-Falle entfliehen
- Ihre Fragen



**Wir stellen uns kurz
vor!**

Wer ist access KellyOCG?

- Seit **1991** führender Karriere-Dienstleister für akademische Nachwuchskräfte
- **Über 500** durchgeführte access Career Events zu verschiedenen Themen & Branchen für Absolventen und Professionals
- **Über 50.000** Teilnehmer unserer Events
- **160.000** registrierte Nutzer bei www.access.de
- **Über 100.000** verarbeitete Bewerbungen pro Jahr
- **Über 25.000** Kontakte an Hochschulen
- Seit **2007** Teil der Kelly Outsourcing & Consulting Group

Was bietet access ?

Wir bieten u. a.:

- Karriere Events für Studierende, Absolventen (m/w) und Professionals
<http://www.access.de/karriere-events>
- Informationen zu Förderprogrammen, Praktika, Trainee Stellen etc.
<http://www.access.de/karriereplanung>
- Karriereinformationen (Newsletter, Webinare, Facebook-Fanpage)
<http://www.facebook.com/access2career>



Jens Glende Business Coaching

Dipl.-Kfm. Jens Glende



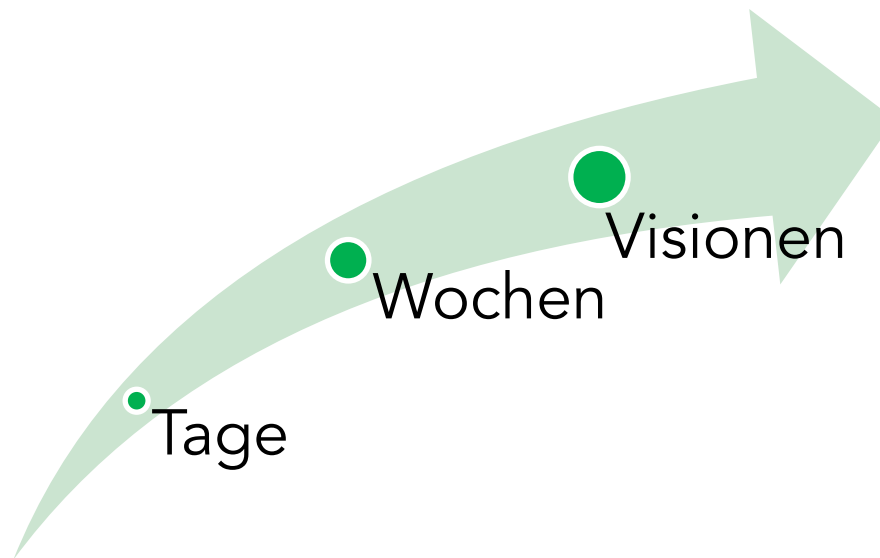
- Berater der OSCAR GmbH
- Product Manager u.a. für Pritt/Pattex/Ponal/Metylan der Henkel AG & Co. KGaA
- Freiberuflicher Business Coach und Trainer (Mitglied des DCV)
- Netzwerkpartner: EQ-Consulting, Triaz, COACHME u.a.
- Referenzen: AWD, Deutsche Telekom, Henkel, L'ORÉAL , REWE, u.a.
- Weitere Informationen unter: semigator.de/Jens-Glende
- Wer ist squeaker.net? squeaker.net ist mit 80.000 Mitgliedern seit 10 Jahren das Karrierenetzwerk für Top-Talente und führender Verlag für Bewerbungsbücher (alle Bücher jetzt neu auch als E-Book verfügbar!)
- Was ist das Besondere? Erfahrungsberichte, in denen Bewerber und Mitarbeiter ungeschminkt über ihre Erfahrungen mit Arbeitgebern berichten
- Exklusiver Einladungscode für Sie als Webinar Teilnehmer: „webinar2013“ einfach eingeben unter squeaker.net/einladung
- Artikel von mir finden Sie in der Rubrik Karriere > Berufsaufstieg unter squeaker.net/Karriere/Berufsaufstieg



Persönliche
Lebensvision

Lebensvision entwickeln

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Erfordert Zeit und innere Ruhe
- Die Alltagsgedanken hinter sich lassen
- Neue, zukunftsweisende Gedanken kreieren
- Die Wahrnehmung auf das langfristige Ganze richten



(nach L. J. Seiwert, 2001)

Auszeit nehmen

- Unerlässlich, sich aus dem Alltag an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, um wichtige Entscheidungen treffen zu können
- Frei von Anforderungen
- Agieren
- Zurücklehnen
- Wertmaßstäbe und Entscheidungskriterien für das Handeln entwickeln
- Sicher und selbstbestimmt im Meer des Lebens navigieren



(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Geburtstagsrede

- Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 75igsten Geburtstag
- Malen Sie sich die Umgebung aus
- Welche Gratulanten sind gekommen?
- Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, während Sie in diesem Kreis sitzen
- Welche Personen halten welche Festreden auf Sie?
- Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig?
- Notieren Sie alles!
- Sprechen Sie über die Ergebnisse mit Ihrem Partner, Freunden und Verwandten
- Anwesende Personen:

-
- Was loben sie an Ihnen?
-

(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Glücklicher Tag

- Stellen Sie sich einen Tag in Ihrer Vergangenheit vor, an dem Sie besonders glücklich/zufrieden waren
- Lassen Sie diesen Tag in allen Einzelheiten Revue passieren
- Überlegen Sie, warum Sie an diesem Tag so glücklich/zufrieden waren
- Notieren Sie für die folgenden Lebensbereiche, inwieweit sich dieser Tag von „normalen“ Tagen unterschieden hat
- Sinn/Kultur:

- Familie/Kontakt:

- Arbeit/Leistung:

- Körper/Gesundheit:

(nach L. J. Seiwert, 2001)



Ausgewogene
Zeit- und
Lebens-Balance

„Ja“ zur Abhängigkeit sagen

- Unsere moderne Gesellschaft setzt – fälschlicherweise – Freiheit mit Unabhängigkeit gleich
- Nur wer sich für wechselseitige Abhängigkeiten frei entscheidet ist stark
- Gerade im privaten Bereich sind soziale Kontakte wichtig
- Ohne Abhängigkeit ist kein gemeinschaftliches und erfülltes Leben möglich
- Das Prinzip des Du-zentrierten Denkens besagt, dass alles, was wir anderen Gutes tun, irgendwann zu uns selbst zurückkommt



(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Beziehungsgeflecht

- Schreiben Sie eine Liste mit den Menschen, von denen Sie wie abhängig sind (z.B. emotional, finanziell, beruflich, privat usw.)
- Schreiben Sie in einer weiteren Liste auf, welche Menschen wie von Ihnen abhängig sind
- Vergleichen Sie, bei welchen Menschen die Abhängigkeit einseitig bzw. wechselseitig ist
- Überlegen Sie sich, zu welchen Abhängigkeiten Sie „Ja“ sagen können und welche Sie lösen möchten
- Nehmen Sie sich ein leeres Blatt Papier
- Malen Sie in die Mitte einen kleinen Kreis, in den Sie „Ich“ schreiben
- Ordnen Sie um dieses „Ich“ auf dem Papier alle Menschen an, die in Ihren Listen vorkommen – je näher, je abhängiger
- Lassen Sie das Bild des Beziehungsgeflechts auf sich wirken, in dem Sie leben

(nach L. J. Seiwert, 2001)

1. Übung Lebensziele

- Notieren Sie ausgehend von Ihrer Vision zu jedem Lebensbereich, was Ihnen wirklich wichtig ist

- Sinn/Kultur:

- Familie/Kontakt:

- Arbeit/Leistung:

- Körper/Gesundheit:

(nach L. J. Seiwert, 2001)

2. Übung Lebensziele

- Worin zeigt sich, dass Ihre Lebensziele realisiert sind bzw. dass Sie das, was Ihnen wirklich wichtig ist, erreicht haben?

- Sinn/Kultur:

- Familie/Kontakt:

- Arbeit/Leistung:

- Körper/Gesundheit:

(nach L. J. Seiwert, 2001)



Lebensprioritäten

Zeit gewinnen

Welche Entscheidungen für uns richtig oder falsch sind, hängt davon ab, was uns wichtig ist und wie wir die Prioritäten in unserem Leben gesetzt haben

- Entscheidungen treffen
- Wissen was ich will
- Prioritäten setzen
- Balance im Leben herstellen

Experten-
Tipp

Je öfter wir uns überlegen, was uns wirklich wichtig ist, und je häufiger wir uns entscheiden, umso leichter fallen uns alle künftigen Entscheidungen.

Innerer Kompass

- Werte, von denen wir uns leiten lassen, bewusst machen
- Eine Leitlinie entwickeln, die uns durchs Leben führt
- Mit jeder getroffenen Entscheidung wächst unser Mut, uns neuen Entscheidungen und damit Herausforderungen zu stellen

Experten-Tipp

Mit jeder wirklich wichtigen Entscheidung, die wir treffen und umsetzen, wächst unsere Entscheidungsfähigkeit und unsere Fähigkeit, pro-aktiv zu handeln. Umso größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir die rechte Balance in unserem Leben wahren können.

Übung Leichte Entscheidungen – schwere Entscheidungen

- Welche Entscheidungen in Ihrem Leben fallen Ihnen leicht?
- Welche bereiten Ihnen Schwierigkeiten?

Sinn/Kultur:

Leicht: _____ Schwer: _____

Familie/Kontakt:

Leicht: _____ Schwer: _____

Arbeit/Leistung:

Leicht: _____ Schwer: _____

Körper/Gesundheit:

Leicht: _____ Schwer: _____

- In welchen Lebensbereichen fallen Ihnen Entscheidungen besonders schwer, in welchen besonders leicht?

(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Hauptursachen

- Kreuzen Sie in der Liste an, was die Hauptursachen dafür sind, dass Ihnen Entscheidungen schwer bzw. leicht fallen. Ergänzen Sie die Listen.
- Warum fallen Ihnen Entscheidungen schwer?
 - Ich kann nicht „Nein“ sagen.
 - Ich kann nicht verzichten.
 - Ich weiß nicht, was ich will.
 - _____
 - _____
 - _____
- Warum fallen Ihnen Entscheidungen leicht?
 - Ich kann gut „Nein“ sagen.
 - Ich kann verzichten.
 - Ich weiß, was ich will.
 - _____
 - _____
 - _____

(nach L. J. Seiwert, 2001)



Der
Dringlichkeits-
Falle entfliehen

Unseren eigenen Lebensrhythmus finden

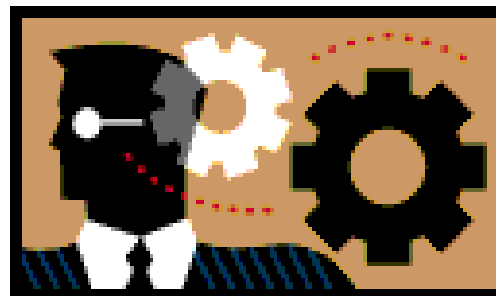
- Entscheiden, wo wir den Schwerpunkt setzen
 - Topkarriere, viel Geld, kaum Zeit für Muße
 - Mehr Muße, weniger Geld
- Gespür für das richtige Timing entwickeln
- Wann ist die Zeit reif für bestimmte Entscheidungen und Handlungen?
- Unser Tun gezielt beschleunigen oder entschleunigen
- Zeitreservate schaffen, in denen wir uns nicht für etwas Zeit nehmen, sondern einfach Zeit haben
- Uns von dem Selbstbild verabschieden, dass wir stets aktiv und voller Energie sind



(nach L. J. Seiwert, 2001)

7 Grundregeln für unseren Lebensrhythmus

1. Pausenlosigkeit macht krank.
2. Alles hat seinen Ort und seine Zeit.
3. Alles braucht seine Zeit.
4. Die Zeit, die wir einer Sache zugestehen, entscheidet oft über deren Qualität
5. Das Wahre des Gleichgewichts zwischen Kontinuität und Diskontinuität.
6. Kleine Schritte bringen uns ans Ziel.
7. Das Finden des richtigen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.



(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Beliebig beschleunigen?

- Welche Prozesse in Ihrem Leben können Sie nicht beliebig beschleunigen?
- Unter welchen Voraussetzungen wäre ein Beschleunigen möglich?

Nicht beliebig zu beschleunigende Prozesse	Beschleunigung wäre möglich, wenn ...
Bsp.: Weiterbildung	... ich mir genügend Freiräume schaffe und für optimale Lernmedien Sorge.
Bsp.: Abnehmen	... ich regelmäßig Sport treibe und meine Ernährung konsequent umstelle.

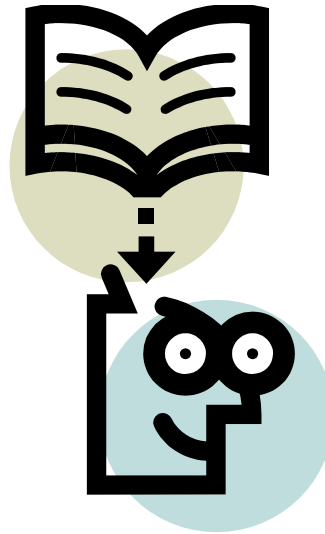
(nach L. J. Seiwert, 2001)

Übung Wenig Zeit – wenig Qualität

- Welche Dinge leiden in Ihrem Leben unter einem Mangel an Qualität, weil Sie sich hierfür nicht ausreichend Zeit nehmen?
- Worin zeigt sich für Sie der Mangel?

Dinge, die an einem Qualitätsmangel leiden	Der Mangel zeigt sich darin, dass ...
Bsp.: Gespräche mit dem Lebenspartner	... sich die Gespräche auf das Regeln der Alltagsarbeit beschränken.
Bsp.: Abnehmen	... das Essen kein Genuss ist, sondern sich auf eine reine Nahrungsaufnahme beschränkt.

Zum Weiterlesen



Experten-
Tipp

Viele weitere Tipps finden Sie in dem Buch „Life-Leadership: Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance“ von Lothar J. Seiwert.

Coaching als professionelle Hilfe

- Unterstützung bei Selbstmanagement und Karriereplanung
- Vertrauensvoller Kontakt als wichtige Grundlage
- Abbau von Unsicherheiten, Aufbau von Selbstwahrnehmung und -disziplin
- Überwindung des inneren Schweinehunds
- Anwendung von entsprechenden Methoden
- Bewusstsein schaffen für blinde Flecken
- Ungenutzte Ressourcenpotentiale aktivieren
- Verbessert die Karriereplanung und ist dadurch hoch profitable Investition (von der Steuer absetzbar)

Experten-
Tipp

Nehmen Sie gern über die folgende E-Mail-Adresse den Dialog mit mir auf: jens.glende@directbox.com.



Haben Sie
Fragen?

Nächste access Webinare:

Melden Sie sich direkt auf www.access.de/webinare an!