

## **Selbstmanagement– strukturierst Du schon oder verzweifelst Du noch?**

**Wer kennt das nicht: Der Schreibtisch versinkt im Chaos. Stifte, Blätter, Bücher. Ein gutes Management der eigenen Aufgaben ist vielen nicht möglich. Außerdem leiden wir an „Aufschieberitis“ und beseitigen dieses Durcheinander nicht. Dr. Mechthild Herberhold, Gründerin des Unternehmens „Ethik konkret“, näherte sich mit uns diesem Problem.**



Dr. Herberhold vereint in ihrer Ethikberatung Kenntnisse in den Bereichen Pflege und Theologie sowie kaufmännische Erfahrung, um ihre Kunden aus Industrie und Gesundheitswesen zu beraten. Dabei will sie ihren Kunden nichts diktieren, sondern Vorschläge machen, die auf ethisch richtiges Handeln und guten Umgang mit sich selbst ausgerichtet sind.

### **Ethik – ein Erfolgsgeheimnis?**

Um mit Hilfe von ethischen Werten ein erfülltes Leben zu führen, bedarf es Organisation und Verantwortung. Zunächst muss man mit sich selbst im Reinen sein, bevor ein erfolgreiches Engagement möglich ist. Sich selbst zu managen kann zum Beispiel schlichtweg bedeuten, dass man seinen Tag und seine Aufgaben strukturiert und sein Budget an verfügbarer Zeit nicht überschreitet. „Der Tag hat nur 24 Stunden, das ist manchmal nervig“, sagt Dr. Herberhold mit einem Augenzwinkern.

Nur Organisation reicht nicht. Selbstverantwortung ist die Grundlage, um sich und seine Gesundheit zu schützen.

## **„Lass auch mal fünf gerade sein!“**

Vernachlässigen wir die Zeit, die wir für uns selbst einrichten können, wird die Gesellschaft anfangen, mit uns „Ping Pong zu spielen“. Glauben wir in einer Sackgasse gelandet zu sein, rät Dr. Herberhold, einen Schritt zurückzugehen und Alternativen zu betrachten, beispielsweise ein enormes Arbeitspensum in kleinere Portionen zu unterteilen. Prinzipiell ist es wichtig, die richtige Dosis an Organisation und Freiraum zu finden.



## **„Wir verheizen unsere Zukunft – nämlich Euch!“**

Besonders interessant fanden wir Dr. Herberholds Einstellung zum Thema Selbstmanagement bei Jugendlichen. Da wir den Druck, den die Gesellschaft auf uns legt, unhinterfragt akzeptieren, sind wir teilweise wie gelähmt.

## **„Jetzt brauche ich auch noch ein Hobby, damit ich kein Burnout kriege“. (Zitat einer Teilnehmerin)**

Letztendlich hat uns das interessante und lebendige Gespräch mit Dr. Herberhold für mehr Selbstsorge sensibilisiert. Ein erster Schritt in diese Richtung ist ein bewusstes Selbstmanagement, und wenn es nur ein geordnetes System auf dem eigenen Schreibtisch beinhaltet.

*Jacqueline Kappel und Angelina Dernovsek*