

## Seminar "Selbstmanagement"

### Meine eigene Arbeit – Organisation, Hindernisse, Absichten (OHA!)

#### Leitidee:

Schule, Familie, Sport, Meetings, Freunde und Bekannte ..... Termine, Aufgaben und Freizeitaktivitäten füllen unser Leben immer mehr aus. Woche für Woche führen Jugendliche wie Erwachsene einen „Überlebenskampf“. Alle Begehrlichkeiten müssen in eine Reihe gebracht werden können.

Viele Menschen, jung wie alt, klagen regelmässig über Stress, Überforderung, Erschöpfung, zu wenig Zeit für sich selbst – „Heute funktionierte ich nur noch“ – ist ein häufiges Zitat von Betroffenen mit „leeren Batterien“.

Eine Änderung ist oft schwierig aber – entsprechende Bereitschaft vorausgesetzt – durchwegs möglich.

Aus der Verhaltenswissenschaft gibt es einige Methoden und Techniken, die beim Aufbau von neuen Gewohnheiten helfen können.

#### Zielsetzung:

Sie..

- sind bereit, ihre Problembereiche OHA zu identifizieren und zu analysieren.
- sind sich der typischen Hindernisse zur Verwirklichung ihrer Lösungsvorstellungen bewusst.
- sind bereit, im Rahmen ihres persönlichen Wertesystems diffuse Wunschvorstellungen durch präzise Zielsetzungen zu ersetzen.
- verfügen über eine Reihe von einfachen Techniken und Hilfsmitteln zur Unterstützung ihrer Zielsetzungen.
- sind willens, sich neue gute Gewohnheiten zu schaffen.

#### Die Themen:

- a) Grundlagen der Verhaltensänderung
- b) Selbstbeobachtung: wie arbeite ich?
- c) Die Hindernisse
- d) Wünsche und neue Ziele setzen
- e) Die Techniken
- f) Gute Gewohnheiten schaffen

#### Datum und zeitlicher Umfang:

per Absprache

## Das Modell

