

Selbstkenntnis

Analysen, Methoden und Entwicklung als Führungsperson

Mirjam Helg

Versus · Zürich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
Repetitionsfragen	15
1 Wie lerne ich etwas über mich selbst?	
Methoden der Selbstkenntnis	17
1.1 Wege zur Selbstkenntnis	17
1.2 Fehlerquellen	18
1.2.1 Allgemeine Probleme der Wahrnehmung	19
1.2.2 Spezifische Probleme der Fremdwahrnehmung	19
1.2.3 Spezifische Probleme der Selbstwahrnehmung	27
1.3 Verbesserung der Selbstkenntnis	28
Repetitionsfragen	30

2 Wie verhalte ich mich?	
Verhaltensanalyse	31
2.1 Grundlagen des menschlichen Verhaltens	32
2.2 Grundlagen des Führungsverhaltens	34
2.2.1 Führungseigenschaften	34
2.2.2 Sozialer Einflussversuch	35
2.3 Eigenes Verhalten	37
2.3.1 Berufliches Verhalten	37
2.3.2 Persönliches Verhalten	40
Repetitionsfragen	42
3 Wer soll ich sein?	
Umfeld-Erwartungen	43
3.1 Konkrete Führungssituation	44
3.2 Bedingungen und Erwartungen des Umfeldes	45
3.2.1 Wertvorstellungen des Unternehmens	45
3.2.2 Ansprüche des persönlichen Umfeldes	46
3.2.3 Gesellschaftliche Werte	47
3.2.4 Zusammenfassung	48
3.3 Erwartungen an eine Führungsperson	50
3.3.1 Einleitung	50
3.3.2 Management- und Leadership-Aufgaben	50
3.3.3 Persönlichkeitsstruktur	55
Repetitionsfragen	57
4 Was kann ich und wer bin ich?	
Selbst-Assessment	59
4.1 Fähigkeiten und Fertigkeiten	60
4.2 Persönlichkeit	63
4.2.1 Begriffsdefinition und -abgrenzungen	63
4.2.2 Psychoanalyse und Gruppeneinteilung	64
4.2.3 Behaviorismus und Merkmalsausprägungen	65
4.2.4 «Kognitive Wende» und Denksysteme	69

4.3	Persönlichkeitstests	69
4.3.1	Einsatz von Persönlichkeitstests	70
4.3.2	Aussagekraft von Persönlichkeitstests	71
4.4	Spezialfall: Umgang mit Stress	76
4.4.1	Messung von Umgang mit Stress	76
4.4.2	Stressoren	77
4.4.3	Stressarten	78
4.4.4	Zusammenhang zwischen Stress und Leistung	78
4.4.5	Körperliche und psychische Symptome	79
	Repetitionsfragen	81
5	Wer will ich sein?	
	Ziel-, Bedürfnis-, Werte- und Motivationsanalyse	83
5.1	Ziele	84
5.2	Bedürfnisse	89
5.3	Werte	90
5.4	Soziale Regeln	95
5.5	Motivation	96
5.5.1	Definitionen und Zusammenhänge	96
5.5.2	Motivationsmodelle	97
5.5.3	Messung von Motivation	102
	Repetitionsfragen	104
6	Stimmen Schein, Sein und Soll überein?	
	Vergleich von Verhalten, Sein und Umfeldexpectations	107
7	Wer werde ich?	
	Strategieanalyse und Entwicklungsplan	113
7.1	Impression Management	114
7.2	Veränderungen	115
7.3	Motivation zu Veränderungen	116
7.4	Konkretisierung von Umsetzungszielen	117

8 Wie gehe ich konkret vor?	
Beispiele und Hilfsmittel	121
8.1 Beispiele für Veränderungsmöglichkeiten	122
8.1.1 Work-Life-Balance	122
8.1.2 Stressmanagement	124
8.2 Hilfsmittel	128
8.2.1 Einleitung	128
8.2.2 Führen eines Lerntagebuchs	128
8.2.3 Auswertung des Lerntagebuchs – Der Bericht	129
Repetitionsfragen	132
9 Wie geht es weiter?	
Umsetzung und erneute Analyse	133
Antworten und Lösungsansätze	
zu persönlichen Analysen (A) und Repetitionsfragen (R)	135
Literaturhinweise	151
Stichwortverzeichnis	153
Autorin und Künstler	157