

# **Selbstkenntnis**

## **Analysen, Methoden und Entwicklung als Führungsperson**

Mirjam Helg

*Versus · Zürich*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
Repetitionsfragen .....	15
<b>1 Wie lerne ich etwas über mich selbst?</b>	
<b>Methoden der Selbstkenntnis</b> .....	<b>17</b>
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

<b>2 Wie verhalte ich mich?</b>	
<b>Verhaltensanalyse</b> .....	<b>31</b>
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
<b>3 Wer soll ich sein?</b>	
<b>Umfeld-Erwartungen</b> .....	<b>43</b>
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
<b>4 Was kann ich und wer bin ich?</b>	
<b>Selbst-Assessment</b> .....	<b>59</b>
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
<b>5</b>	<b>Wer will ich sein?</b>	
	<b>Ziel-, Bedürfnis-, Werte- und Motivationsanalyse</b>	<b>83</b>
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
<b>6</b>	<b>Stimmen Schein, Sein und Soll überein?</b>	
	<b>Vergleich von Verhalten, Sein und Umfeldexpectations</b>	<b>107</b>
<b>7</b>	<b>Wer werde ich?</b>	
	<b>Strategieanalyse und Entwicklungsplan</b>	<b>113</b>
7.1	Impression Management	114
7.2	Veränderungen	115
7.3	Motivation zu Veränderungen	116
7.4	Konkretisierung von Umsetzungszielen	117

<b>8 Wie gehe ich konkret vor?</b>	
<b>Beispiele und Hilfsmittel</b> .....	<b>121</b>
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
<b>9 Wie geht es weiter?</b>	
<b>Umsetzung und erneute Analyse</b> .....	<b>133</b>
<b>Antworten und Lösungsansätze</b> <b>zu persönlichen Analysen (A) und Repetitionsfragen (R)</b> .....	<b>135</b>
<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>151</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>153</b>
<b>Autorin und Künstler</b> .....	<b>157</b>