



Selbstmanagement // Self Empowerment

(Deutsch and English - just to get another perspective)

Die höchste Kunst ist, sich selbst zu managen und dabei nicht in den stetigen Optimierungswahn zu verfallen. Die Zeit fliegt, die Geschwindigkeit steigt - ich brauche Tools, um mehr Langsamkeit und gleichzeitig Effektivität in mein Leben und Arbeiten zu bekommen.

Das Stichwort heißt Komplexitätsmanagement und es beinhaltet neben klassischen Methoden des Selbst- und Zeitmanagements ebenso Strategien, wie ich mich stets neu erfinden kann und gleichzeitig bei mir selbst bleibe.

Lieblings-Themen sind...

- Achtsamkeit,
- Veränderungsmanagement - mein persönlicher action Plan
- Prioritätensetzung
- Copingstrategien und Stressmanagement
- Resilienz

...

Nehmen Sie die challenge an und schreiben einmal auf, was Sie glücklich macht und was sie effektiv arbeiten lässt.

Auf ein neues Blatt schreiben Sie bitte Ihre tagtäglichen Arbeitsaufgaben und Ihre Routinen.

Bitte vergleichen Sie beides miteinander ... und bringen Sie es in Einklang.

The highest art is to manage yourself and not get involved in the constant optimization mania. Time flies by, the speed increases - I need tools to bring more mindfulness and effectiveness into my life and to work at the same time.

The key word is complexity management and, in addition to the classic methods of self and time management, it also includes strategies on how I can always reinvent myself and stay with myself at the same time.

Favorite topics are ...

- Mindfulness,
- Change Management - my personal action plan
- set priorities
- Coping strategies and stress management
- resilience

...

Take the challenge and write down what makes you happy and what makes you work effectively. Please write your daily work tasks and routines on a new piece of paper.

Please compare the two ... and adjust.