

**Uta Schmidt**

# Selbstmanagement

Eine Darstellung der Grundlagen unter vergleichender  
Berücksichtigung französischer und deutscher  
Kulturaspekte

**Diplomarbeit**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2002 Diplom.de  
ISBN: 9783832463502

**Uta Schmidt**

## **Selbstmanagement**

**Eine Darstellung der Grundlagen unter vergleichender Berücksichtigung  
französischer und deutscher Kulturaspekte**



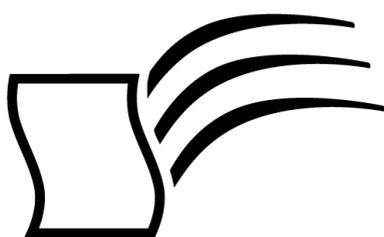
---

Uta Schmidt

# Selbstmanagement

*Eine Darstellung der Grundlagen unter vergleichender  
Berücksichtigung französischer und deutscher  
Kulturaspekte*

**Diplomarbeit**  
**an der Fachhochschule Düsseldorf**  
**Fachbereich BWL**  
**September 2002 Abgabe**



***Diplom.de***

Diplomica GmbH \_\_\_\_\_  
Hermannstal 119k \_\_\_\_\_  
22119 Hamburg \_\_\_\_\_

Fon: 040 / 655 99 20 \_\_\_\_\_  
Fax: 040 / 655 99 222 \_\_\_\_\_

agentur@diplom.de \_\_\_\_\_  
www.diplom.de \_\_\_\_\_

ID 6350

Schmidt, Uta: Selbstmanagement - Eine Darstellung der Grundlagen unter vergleichender Berücksichtigung französischer und deutscher Kultur Aspekte

Hamburg: Diplomatica GmbH, 2003

Zugl.: Düsseldorf, Fachhochschule, Diplomarbeit, 2002

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Diplomatica GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2003

Printed in Germany

## Inhaltsverzeichnis

<b>DARSTELLUNGSVERZEICHNIS</b>	<b>II</b>
<b>VORWORT</b>	<b>1</b>
<b>1. EINFÜHRUNG</b>	<b>2</b>
<b>1.1 Begriffsklärungen</b>	<b>2</b>
1.1.1 Selbstmanagement	2
1.1.2 Kultur	3
<b>1.2 Zweck des Selbstmanagements</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Werte des Selbstmanagements</b>	<b>5</b>
<b>2. KOMPONENTEN DES SELBSTMANAGEMENTS</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Zeitmanagement</b>	<b>8</b>
2.1.1 Einführung ins Zeitmanagement	8
2.1.2 Zielsetzung	10
2.1.3 Planung	13
2.1.4 Umsetzung	22
<b>2.2 Weitere Komponenten</b>	<b>31</b>
2.2.1 Selbstwertschätzung	31
2.2.2 Selbstmotivation	33
2.2.3 Selbstkonditionierung	37
2.2.4 Tatendrang	46
2.2.5 Beziehungsmanagement	52
2.2.6 Balance	58
<b>3. ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>63</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>66</b>

## **Darstellungsverzeichnis**

Darstellung 1: Ebenen der mentalen Programmierung.....	4
Darstellung 2: Entscheidungsfreiheit.....	7
Darstellung 3: System der Zeitplanung.....	14
Darstellung 4: Eisenhower-Prinzip.....	19
Darstellung 5: Pareto-Zeitprinzip.....	19
Darstellung 6: ALPEN-Methode.....	21
Darstellung 7: Physiologische Leistungsbereitschaft als %-Abweichung.....	23
Darstellung 8: Tagesstörkurve.....	24
Darstellung 9: Entlastungsfragen – Maßnahmenplan.....	26
Darstellung 10: Externe und interne Zeitdiebe (Auswahl).....	27
Darstellung 11: Besuchermanagement.....	30
Darstellung 12: SQ 3R-Methode.....	31
Darstellung 13: Sprach-Negativismus/Sprach-Positivismus.....	36
Darstellung 14: Beispiel für Neudefinition des Handlungszyklus.....	41
Darstellung 15: Problemmanagement contra Chancenmanagement.....	46