

Selbstmanagement

Egelgasse 62

3006 Bern

Juli 2016

Martino Bertossa

Sokrates To be is to do
Descartes To do is to be
Sinatra Do be do be do

If it is to be it is up to me.

Wer die Wahrheit sagt,
braucht ein schnelles Pferd.

Inhalt [4](#)-[5](#)-[6](#)-[7](#)-[8](#)-[9](#)-[10](#)-[11](#)-[12](#)-[13](#)-14-15-16-17-18-19-20

Erwartungen, Situationen	4	-	5
Erkennen	6	-	7
Verstehen	8	-	9
Verändern	10	-	11
Anwenden	12	-	13

Erkennen

Vision	Kontext
Antrieb	Aufwand
Weg/Zeit	Szenarien
Grunddesign	Lösungen
Strategie	Motivation
Fortschritt	Begeisterung

Verstehen

Varianten	Projekte
Akzeptanz	Widerstand
Teamwork	Prüfung
Kooperation	Besprechung
Fähigkeiten	Konflikte
Qualität	Flexibilität

Verändern

Verbinden	Verkaufen
Vernetzen	Unterstützen
Informieren	Einsetzen
Klären	Festigen
Vertrauen	Überzeugen
Vereinbaren	Erweitern

Anwenden

Reflektieren	Informieren
Beruhigen	Vorbereiten
Verbessern	Verwalten
Überwachen	Entspannen
Kontrollieren	Entschleunigen
Delegieren	Durchhalten

Sokrates To be is to do

Descartes To do is to be

Sinatra Do be do be do



If it is to be it is up to me.

Wer die Wahrheit sagt, braucht ein schnelles Pferd.



Jeder hat andere Qualitäten und Erwartungen.

Jeder erkennt sich nur an der Reaktion der Umwelt.

Jeder erlebt dauernd unerwartet neue Anforderungen.

Jeder fühlt, handelt und reagiert je nach Situation anders.

Beispiele

Ansprüche Macht, Freiheit, Geborgenheit,

Fähigkeiten Handfertigkeit, Lernfähigkeit, Erinnerungsfähigkeit
Führung, Gestaltung, Streitfähigkeit, Kraft,
Beweglichkeit.

Gefühle Liebe, Hass, Gleichgültigkeit, Lust, Tatendrang
Neugier.

Grenzen Nahbarkeit, Geselligkeit, Ausdauer, Schönheit
Risiken, Freizügigkeit, Empfindlichkeit.

Erfahrungen Wissen, Können, Beziehung, Durchsetzung
Vertrauen.

Handlung energisch, aktiv, passiv, selbstlos, spontan
überlegt.

Dauerndes Lernen und gutes Vorbereiten auf verschiedenste
Situationen helfen uns, ein gutes Leben zu führen.

Als Annäherung unterscheiden wir Menschen in
aktiv oder passiv sowie introvertiert oder extrovertiert.

Typische Muster	Macher, Anführer	extrovertiert	und	aktiv
	Diplomaten, Vermittler	extrovertiert	und	passiv
	Idealist, Erfinder	Introvertiert	und	aktiv
	Analytiker, Kontroller	Introvertiert	und	passiv

Je besser wir uns selbst kennen, desto stärker sind wir und können auch Schwächen zeigen.

Erkennen: Kennen wir uns, können wir uns gut einbringen.
Was treibt uns? Wie erreichen wir Ziele?

Planen: Ein guter Plan erleichtert Veränderungen.
Was ist zu tun? Wie geht es einfacher,

Verändern: Wir müssen uns an das Umfeld anpassen.
Was macht Sinn? Wie geht es einfacher?

Anwenden: Was hilft uns? Wie wenden wir es an?

Besondere Situationen

Wenn wir uns kennen, können wir uns für besondere Situationen ein Verhaltensrepertoire anlegen.

Frieden zu erreichen ist einfach, wir müssen nur nachgeben.

Wollen wir allerdings etwas erreichen, müssen wir auch überzeugen können, am besten durch ein Angebot.

Ist jemand ausgelassen wird er vielleicht ruhig, laut, lustig, angriffig, übermütig, blöd und überschreitet Grenzen.

Ist jemand in einem Schock reagiert er vielleicht brutal, apathisch, nervös, gehässig.

Ist jemand glücklich, ist er freizügig, übermütig und unvorsichtig.

Vision

Lebensziel Visualisieren (20J)
Lebenssinn Motivation–Nutzen
Definition durch vertiefte Befragung
nach der Vision die ich erreichen will.
Beispiele Ruhm–Macht–Sicherheit

Erkennen 1

S6



Antrieb, Fähigkeiten

Kenne ich meinen Antrieb(zB Neugier,
Zorn, Ehrgeiz) meine Talente(zB Kunst,
Handwerk, Führung) und Typ, Mensch-
Sachbezogen-Aktiv-Passiv kann ich
mich, ohne Stress, voll einsetzen.



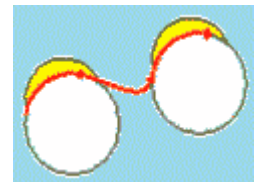
Weg und Zeit

Reflexion: Stringenz, Abweichung
Motivation: Erfolg, Meilensteine
Prinzip: 20%Kraft-80%Wichtiges
Destruktives: Resignation <20%
Planung: Chairis/Weg-Kronos/Zeit



Grundesign

Peitsche kein totes Pferd.
Läufst schlecht, tu es besser,
tu es anders oder tu etwas anderes.
Früher: Führen, Dominieren, Lenken
Heute: Lernen, Vernetzen, Bewegen



Strategie

Eine Strategie konzentriert
Kräfte, aber Gelegenheiten
sürfen wir nicht verpassen.
Die einen pflegen das Umfeld,
andere führen mit harter Hand.



Fortschritt

Dauernd Lernen und Entdecken

Wertschätzen, Ideen anbieten

Basis sichern-Neues aufbauen

Rückspiegel, Geschwindigkeit beachten

Zufriedenheit durch guten Ausgleich



Kontext

Wir alle sind abhängig
von Beziehungen, Erwartungen
die wir nicht alle kennen.
Wir sehen nur Bruchteile
Die Wurzeln sind unsichtbar

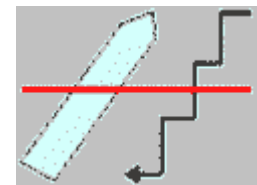
Erkennen 2

S7



Aufwand

Glück erfordert Aufwand
Das heisst lernen, üben
Trägheit macht abhängig
Wenn wir unsere Vision kennen,
verfolgen wir die richtigen Ziele.



Szenarien

Struktur Netz, Technik, Prozesse
Umfeld Einbezug, Aufwand, Ziel
Kultur Teamwork, Kreativität
Berechenbares erübrigt Streit
Unberechenbares bedingt Szenarien



Lösungen

Probleme durch Distanz lösen
Qualität erkennen, einsetzen
Mögliche neue Fragen bedenken
Zusammenhänge, Details erkennen
Ziel definieren, Erreichung fördern



Motivation

Sinnlosigkeit, Einschränkung
und Belehrung sind destruktiv!
Ratschläge sind auch Schläge.
Anstelle zu demotivieren, müssen
wir unser Umfeld mit einbeziehen.



Begeisterung

Es braucht Anführer - den
Wagen beladen bringt nichts
Feuer entfachen ist wichtig
Die Begeisterung Einzelner ist gut
Am besten ist, wenn alle abheben



Varianten

Frau-Mann, alt-jung, good/bad
Denker-Umsetzer, schell-genau
gross-klein, agil-stabil
Vieles erreichen wir nur gemeinsam,
durch Alternativen statt Kampf.

Akzeptanz

Warum sollen Grübler verkaufen
und Buchhalter im Team wirken?
Es braucht nur Wertschätzung
damit jeder seine Qualität einbringt.
Wir können Fähigkeiten kombinieren.

Teamwork

Die Fähigkeit, die beste Idee
gemeinsam und zielführend zu
fördern, führt zum Erfolg.
Nicht Gleichheit sondern Vielfalt
und Ergänzung bringen uns weiter.

Kooperation

Die Spieltheorie zeigt uns
deutlich, kooperiere bringt
uns weiter als übervorteilen.
Engagement für gemeinsame Ziele,
mit vertrauensvollen Partnern.

Fähigkeiten

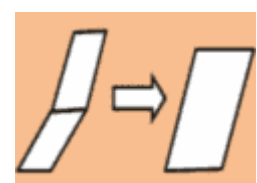
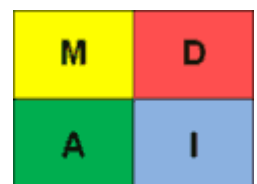
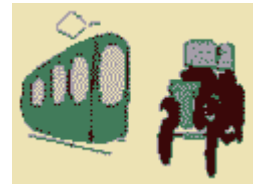
Pflegen Lebenslauf(cv)
Gestaltungs-Umsetzungskraft
In/Extrover.-Pers/Sachbezug
Macher, Diplomat, Analytiker, Idealist
Umgang mit vielseitigen Erfahrungen

Qualität

Früher musste alles perfekt
sein - heute erwarten wir
ein Produkt das gut genug
zahlbar und ablösbar ist - Qualität
Markt und Kosten müssen sich decken

Verstehen 1

S8



Projekte

Forciert, geplant, radikal, sanft
Organisation intern/extern
Planung, Kontrolle, Prototyp
Realisierung, Fallback, Schulung
Einführung, Aufräumen > Umsetzung

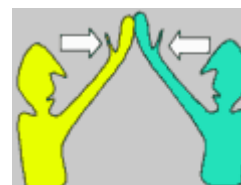
Verstehen 2

S9



Widerstand

Nichts ist gefährlicher als Neues einzubringen. Widerstand im voraus bedenken und Lösungen vorbereiten. Argumente der Gegner nutzen, unser Vorhaben zu verbessern.



Prüfung

Nachhaltigkeit und wichtigste Erfolgsfaktoren
Tauglich: intern, extern und Umfeld Azeptanz.
Gewinn: Monetär, Ansehen, Zufriedenheit.
Nutzbar: sicher, dauerhaft, handlich, wartbar.
Ersetzbar: ablösbar und schadlos entsorgbar.



Besprechungen

Zeit(1h), Traktanden, Entscheide, Protokoll. Angriff-Abwehrstrategie.
Pausen, Bedenkzeit helfen Sitionen beruhigen. Bedenken früh anbringen, damit eine Ablehnung einfacher wird.



Konflikte

Zwischenmenschliche Probleme haben Vorrang. Gemeinsamkeiten suchen, auf Sachlichkeit konzentrieren und Spässe vermeiden. Gutes akzeptieren aber auch die eigene Sicht einbringen und verhandeln.



Flexibilität

If you can't beat them join them.
Lead, follow or get out of the way.
Bei Engpässen soll der beste Führen.
In Normalsituationen fördert aushandeln den Zusammenhalt und sozialen Frieden.

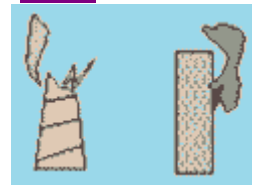


Verbinden

Kommunikation macht uns zu Schwarmwesen (Ameisen, Bienen) was die Wirkung vervielfacht.
Die Kommunikation ist immer auch das erste Angriffsziel in einem Konflikt.

Verändern 1

S10



Vernetzen

Rauchsignale - Internet
Es gilt: Das gesprochene Wort holen 10 Pferde nicht ein.
Sozialnetze - Nutzenkonzentration
Von Zeitfresser zu Zeitsparer



Vorbereiten

Freiraum, Reserven schaffen
Reaktionen vorbereiten, üben
Hemmungs-Abbau durch Offenheit
Vernetzen durch Achtung-Beachtung
Handlungsoptionen für Unerwartetes.



Klären

Wir haben oft Vorurteile oder schlechte Erfahrungen.
Gib Gesprächen eine Chance, Menschen, Situationen ändern sich, vielleicht lohnt sich ein Neubeginn



Vertrauen

Es hat viel, wir teilen.
Es hat wenig, ich will es.
Jemand sollte etwas tun.
Es braucht ausgewogene Teams.
Starke-Kreative-Genaue-Fleissige.



Vereinbaren

Gespräche beginnen im Bauch!
Ungute Gefühle müssen wir sofort klären, versachlichen.
Befinden-Optionen/Erwartungen/Angebot
Beste Alternative – Vereinbarung



Verkaufen

Jeder muss sich verkaufen
 Ich-Firma, Lebenslauf, Typ
 Treibsandtauglichkeit
 Veränderung ist eine Chance,
 eigene Ideen zu realisieren.

**Unterstützen**

Hast du eine Idee, brauchst
 du Verbündete die helfen
 das Neue umzusetzen.
 Erkenntnis verändert nichts.
 Veränderung braucht viel Energie.

**Einsetzen**

Jeder hat Interessen, Talente
 Ausbildung und Erfahrungen.
 Es braucht Einsatzmöglichkeit
 Qualitäten bleiben verborgen,
 wenn das Umfeld nicht stimmt.

**Festigen**

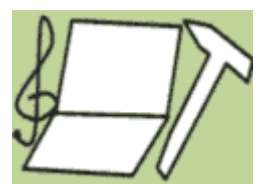
Jede Änderung ist wie ein
 neuer Ast an einem Baum. Es
 braucht eine Kräftigungsphase.
 Heuschrecken geben rasch auf,
 Kinder üben, bis sie gehen können.

**Verwalten**

Wir haben selten freie Fahrt,
 das Leben ist eine Baustelle.
 Wir brauchen gute Vorbereitung
 Handlungsoptionen und Szenarien für
 Unerwartetes, falls alles anders kommt.

**Erweitern**

Erweitern Geschicklichkeit
 Horizont, Ausdauer, Auftreten
 Empathie, Frustrationstoleranz
 Vernetzung, Spontanität, Offenheit
 Interesse an Geschehen und Kultur.



Überwachen Anwenden 1

Ziele Termine, Zwischenziele

Finanzen Reservieren

Qualität Sichern

Aufwand Abstimmen

Risiken Beachten, Massnahmen

S12

Kontrollen	
Termine	ok
Qualität	ok
Menge	ok

Kontrollieren

Risiken identifizieren sowie
Überwachung und Aktionen festlegen.

Check durch vier Augen Prinzip.

Wo besteht Schadensgefahr?

Gesetz, Ruf, Befinden, Geld...

Probability		
Impact	tief	mittel
	mittel	hoch

Delegieren

Ideen, Checkliste > Fahrplan

Fragenkatalog > Unklares

Interviewpartner > Klären

Verzeichnis > Orientierung

Präsentation > Verkaufen

	M1	M2
Z1	30%	80%
Z2	60%	70%

Mailpflegen

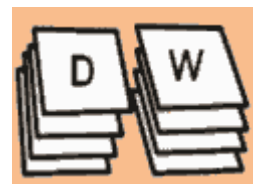
Muss ich es wissen - etwas tun?

Aktivitäten sichern, Neues einordnen.

1.Kurz: antworten, delegieren

2.Dringend: entscheiden, Checkliste

3.Wichtig: 2h vertiefen, reflektieren



Informieren

Alles was wir aufnehmen, kann

unseren Horizont und unser

Erfahrungsrepertoire erweitern.

Nur informierte Partner können

sich auf ihre Ziele konzentrieren.



Überzeugen

1.Situation Oft sind ...

2.Leistung Heute wird ...

3.Bedarf Leider ist ...

4.Varianten Wenn wir ...

5.OptimalDeshalb empfehle ich ...

1		2
	5	
4		3

Reflektieren

Anwenden 2

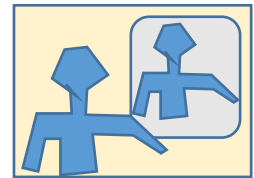
S13

Jeden Tag Revue passieren
was war gut was schlecht
Dringend-Wichtig-Delegieren
Die Andern spiegeln meine Innenwelt.
Reflektieren-Zenarien-Totaleinsatz.



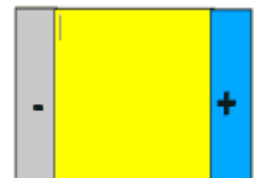
Beruhigen

Eine Situation ist wie sie ist.
Wir nehmen sie mit Interesse und
Offenheit ohne zu urteilen wahr und
Beobachten interessiert das eigene
Wahrnehmen mit Achtsamkeit.



Verbessern

Stärken stärken, mehr Gutes
Wann/wie erzielen wir das Beste
mit kleinstem Aufwand?
Szenarien gegen Überraschungen
Chaos Theorie, Attraktoren(Lorenz)



Entspannen

Merk dir einen glücklichen
Augenblick im kleinen Finger
Erinnere dich beim Berühren
Ernährung – Stress - Bewegung
Kontakte – Freizeit – Müsiggang



Entschleunigen

Touch-Turn-Talk
Argumente wiederholen
Gegenargument einbringen
1. Ich verstehe, für dich ist
2. Was wäre wenn wir



Durchhalten

Aller Anfang ist schwer
Never give up - Denk daran,
du wirst stolz sein.
Wichtig sind Ausgleich, Planung,
das Wichtigste ist - durchhalten.



Ernährung

EW: Fleisch, Eier, Soja

KH: Zucker, Milch, Obst

B1: Thiamin	2 mg	Nerven, Blut
B2: Riboflavin	1 mg	Augen
B3: Niacin	17 mg	Haut, Nerven
B5: Pantothens	6 mg	Haut, Energie
B6: Pyridoxin	1400 yg	Blut, Muskeln
B9: M, Fols	400 yg	SW, Gene, Blut
B12: Cobalamin	3 µg	Energie
C: Ascorbins	100 mg	Abwehr, Gelenke
H: Biotin	50 µg	Haare, Nägel
A: Retinol	1 mg	Augen, Haut, Blut
D: Calciferol	20 µg	Knochen, Zähne
E: Tocopherol	12 mg	Fruchbarkeit
K: Phyllochinon	70 yg	Knochen, Blut
Kalzium	1 gr	
Chlorid	830 mg	
Chrom	100 µg	Zellen
Eisen	10 mg	Blut
Energie	1800 kcal	
Fett (30%)	600 gr	
Fluorid	3800 yg	
Jod	18 µg	
Kalium	2 gr	Herz
Kalzium	3 gr	Knochen
Kupfer	1500 yg	Blut
Magnesium	2 gr	Nerven, Muskeln
Mangan	5 mg	Knochen
Molybdän	100 µg	Abwehr
Natrium	550 mg	Knochen
Niacin	13 mg	Herz, Nerven, Atmung
Phosphor	700 mg	Zellen
Protein	50 gr	Zellen, Energie
Selen	70 µg	Schutz
Zink	70 mg	Abwehr
Wasser	1300 dl	

Periodensystem

1	H 1																	He 1
2	Li 3	Be 4											B 5	C 6	N 7	O 8	F 9	Ne 10
3	Na 11	Mg 12											Al 13	Si 14	P 15	S 16	Cl 17	Ar 18
4	K 19	Ca 20	Sc 21	Ti 22	V 23	Cr 24	Mn 25	Fe 26	Co 27	Ni 28	Cu 29	Zn 30	Ga 31	Ge 32	As 33	Se 34	Br 35	Kr 36
5	Rb 37	Sr 38	Y 39	Zr 40	Nb 41	Mo 42	Tc 43	Ru 44	Rh 45	Pd 46	Ag 47	Cd 48	In 49	Sn 50	Sb 51	Te 52	I 53	Xe 54
6	Cs 55	Ba 56	La 57	Hf 72	Ta 73	W 74	Re 75	Os 76	Ir 77	Pt 78	Au 79	Hg 80	Tl 81	Pb 82	Bi 83	Po 84	At 85	Rn 86
7	Fr 87	Ra 88	Ac 89															
Lanthanide				Ce 58	Pr 59	Nd 60	Pm 61	Sm 62	Eu 63	Gd 64	Tb 65	Dy 66	Ho 67	Er 68	Tm 69	Yb 70	Lu 71	
Actinide				Th 90	Pa 91	U 92	Np 93	Pu 94	Am 95	Cm 96	Bk 97	Cf 98	Es 99	Fm 100	Md 101	No 102	Lr 103	

Elemente: 93 natürlich, 94-215 künstlich

Nukleus: Protonen+Neutronen

Hüllen: Elektronen(max 2, 8, 18, 18..)

Atome: $P=N$ (Isotope: $P \neq N$)

zB. C^{12} Kern= $6P+6N+6E$ C^{14} Kern= $6P+8N+6E$

sa. Moleküle-Ionen(-Anionen, +Kationen)

Perioden (# Elektronen)

1.K 1- 2 3.M 11-18 5.O 37- 54

2.L 3-10 4.N 19-36 6.P 55- 86

7.Q 87-113

Hauptgruppen von(18)

1. I Alkali 15. V Stickstoff

2. II Erdalkali 16. VI Chalkogene

13.III Bor 17.VII Halogene

14. IV Kohlenstoff 18.IX Edelgase

% Erdkruste (93) % .Mensch (21)

47 O Sauerstoff 56 O Sauerstoff

28 Si Silizium 28 C Kohlenstoff

8 Al Aluminium 9 H Wasserstoff

5 Fe Eisen 2 Stickstoff

4 Ca Calcium 2 Calcium

1856–1939 Sigmund Freud Wien

Psychoanalyse, Sexualtrieb, Hypnose

Individuelles Unterbewusstsein

Überich(Moral) > Ich < Es(Lust)

1899 Traumdeutung 1923 Ich und das Es

1920 Jenseits des Lustprinzips

1870-1937 Alfred Adler

Individualpsychologie

oben gut – unten schlecht

a oder b niemals a+b

1912 Über den nervösen Charakter

1933 Der Sinn des Lebens

1875-1961 Carl Gustav Jung

Analytik, Triebe, Wort-Assoziation.

kollektives Unterbewusstsein und

Individuation > Persona/Maske

Archetyp Anima, Animus....(Anlage)

Vielfalt Extravertiert-Introvertiert

xxx

denken-fühlen-empfinden-intuieren

Gedanken Synchronität ohne Kausalität



Am Gegensatz entzündet sich das Leben

Energie-Selbstregulierung(Leib-Seele)

Pythagoras, Heraklit iU zu Hegel (T-AT-ST)

xxx

1921 Psychologische Typen

1954 Die Archetypen und das kollektive Unterbewusstsein

1971 Ich und das Unbewusstsein

1906-12 Freud Jung Adler

Kausalität - Finalität - Polarität

xxx

1

2

3

4

5

Weitere Themen

35

Das Hirn erkennt, entscheidet, denkt

koordiniert Organe durch el.Impulse

via Rückenmark (43 Haupt-Nervenpaare

12 Pyramiden, 31 Spiralnerven).Hypophyse,

Hypothalamus via Blut(30 Botenstoffe 1h).

Nervenzellen (Neuronen, Gliazellen)

ZNS Gehirn, Rückenmark (MS, Parkinson)

VNS Symp/Parasympatikus (Stress, Schwindel)

PNS Pheripheres-NS (Regelung Organe)

SNS Somatisches-NS (bewusst z.B Sehen)

Zyklen wie: Erde-Galaxis

Retention, NOX, Kondratjew

Jup-Sat-Konjunktion, Milanković:

Deglaziation-Orbitalzyklen

Exzentrizität, Obliquität, Präzession

5 grosse Massensterben

Nahrung KH: Balast(T) EW: Verbrennung(A)

Vitamine Aminosäuren>Proteine>Zellen

Bakterien Antibiotika stoppt Teilung

Viren(Erbgut) > Fieber

Fitness, Krankheiten, Impfung

Astrologie, Nummerologie, Pflanzen, Tiere

Entstehung Oel: Org- oder anorganisch

Geographie z.B bekannte Inseln usw.

Sprichworte-Antworten usw.

Banking, Optionen, Verträge