

# Kapitel 16

## Selbstmanagement

Cornelius J. König und Martin Kleinmann

### Inhaltsübersicht

---

Überblick .....	647	16.5.1	Das entscheidungstheoretische Zeitmanagement-Modell .....	662	
16.1	Einleitung .....	648	16.5.2	Das Unterschätzen der Dauer von vielen Aufgaben .....	664
16.2	Der (kognitiv-)behaviorale Ansatz .....	649	16.5.3	Meetings als „Zeitfresser“ .....	665
16.2.1	Techniken .....	651	Tipps für die Praxis .....	666	
16.2.2	Empirische Evaluation .....	653	Lernquiz .....	667	
16.3.	Selbstführung als Weiter- entwicklung .....	654	Übung .....	669	
16.4	Das Kompensationsmodell von Motivation und Volition .....	657	Weiterführende Literatur .....	670	
16.5	Zeitmanagement .....	660	Literatur .....	670	

---

### Überblick

Der älteste Ansatz des Selbstmanagements ist der (kognitiv-)behaviorale. Die wichtigsten Elemente in diesem Ansatz sind Problemlidentifikation, Selbstbeobachtung, Zielsetzung, Selbstverstärkung, Selbstbestrafung, Stimuluskontrolle und die Anwendung von Transfertechniken. Weiterentwickelt wurde er in eine stärker kognitive Richtung. Eine Alternative zu dem (kognitiv-)behavioralen Ansatz ist das Kompensationsmodell von Motivation und Volition. Dort liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang mit Diskrepanzen zwischen impliziten und expliziten Motiven.

Eng verwandt mit dem Selbstmanagement ist das Zeitmanagement. Etliche Studien haben gezeigt, dass ein besseres Zeitmanagement mit einer besseren Leistung und weniger Stress einhergeht (wenngleich die Effekte eher klein sind). Zum besseren Verständnis von einigen Zeitmanagement-Problemen kann das entscheidungstheoretische Modell des Zeitmanagements herangezogen werden. Separat von der allgemeinen Zeitmanagement-Forschung beschäftigen sich andere Forscherinnen und Forscher mit der Frage, warum Menschen so häufig die Dauer von Aufgaben unterschätzen und wie man Meetings als häufig beklagte Zeitfresser optimieren kann.

Im Großen und Ganzen fällt auf, dass die personalpsychologische Forschung sich relativ wenig mit dem Thema Selbstmanagement beschäftigt hat, so dass manche Aussagen vorsichtig formuliert werden müssen. Dies gilt jedoch nicht für die ganze Selbstmanagement-Forschung – insbesondere die Evidenz für die Effektivität von (kognitiv-)behavioralen Selbstmanagement-Trainings ist eindeutig.