

---

## **Renate Schmidt, Selbstmanagement. Crashkurs**

**Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co. KG, Berlin, 1. Auflage 2010**

**ISBN: 978-3-589-23789-0**

Schon wieder ein Buch zum Selbstmanagement? Ich bin gespannt, was sich mir hier auf gut 100 Seiten bietet. Beim ersten Blättern fällt mir auf: Spartanisches Design, keine Symbole, keine Bilder, neben dem schwarzen Fließtext nur kühles blau in den Überschriften, Rahmen und Hinterlegungen. So auch die Arbeitsblätter auf der beigelegten CD. Keine besondere grafische Gestaltung, nicht einmal ein erkennbares Corporate Design. Aber muss das ein Manko sein? Sicher, das Auge isst mit, aber letztlich muss doch das Essen schmecken.

Und der Inhalt macht dann doch einen guten Eindruck.

In drei großen Blöcken wird das Thema Selbstmanagement erarbeitet. Und Arbeit ist es wirklich. Arbeit mit sich selbst. Die Autorin empfiehlt, sich regelmäßig, am Besten jeden Tag mit dem Kurs zu befassen. Regt an, einen eigenen Ordner für das eigene Selbstmanagement anzulegen. Geschwindigkeit ist beim Selbstmanagement nicht das Ziel, sondern Änderung der eigenen Haltung. Renate Schmidt geht systematisch vor. Zuerst ein Blick in die Vergangenheit, auf Prägungen, die die Gegenwart stark beeinflussen. Dann werden Strukturen der Gegenwart bearbeitet um schließlich mit einem Blick in die Zukunft zu enden. Der Unterschied zu manchem anderen Buch zum Selbstmanagement wird hier bereits deutlich. Es werden nicht erst irgendwelche oberflächlichen Methoden zum Zeitmanagement oder zur Ordnung auf dem Schreibtisch angeboten. Es wird nicht zunächst ein persönliches Fernziel bestimmt, auf das hin das eigene Leben strukturiert geplant wird, was grundsätzlich auch denkbar ist. Schmidt beginnt mit dem Hinterfragen von Lebensweisheiten. Aus der eigenen Coachingpraxis weiß ich, dass dieses Verfahren nachhaltiger ist, als lediglich irgendwelche Techniken zu lernen.

Es gibt Anleitungen dazu, wie neue Glaubenssätze zu entwickeln sind. Weitere Kapitel vertiefen den Umgang mit Kraftfressern und Ängsten und decken Talente und Fähigkeiten auf. Leider fehlt auch der Begriff „Glück“ nicht und der Hinweis auf ein Glücksbuch – und hier gibt es dann doch mal ein Foto vom Glücksbuch der Autorin. Mich stört die ständige Ausrichtung auf „Glück“, die sich in unserer Gesellschaft breit macht. Natürlich ist Glück zu haben erstrebenswert, ich spreche lieber von Zufriedenheit, die ich herstellen möchte, dann stellt sich das Glück schon von ganz alleine ein; aber vielleicht ist das auch eine zu philosophische Diskussion ...

Der Block Gegenwart beschäftigt sich dann zunächst mit dem „Zeitbewusstsein“, schön formuliert um nicht den Begriff Zeitmanagement zu verwenden, der allerdings im Text trotzdem vorkommt. Aber so wird gleich klar, es geht um mehr als irgendwelche Arbeitstechniken, die nur ermöglichen, noch mehr in der begrenzten Zeit zu leisten. „Die Grundidee eines wirkungsvollen Zeitmanagements ist es, sich nicht mehr zum Spielball der äußeren Umstände zu machen, sondern bewusst selbst zu entscheiden und zu steuern.“ (S. 41) Damit ist die Ausrichtung klar. Und entsprechend gibt es angeleitete Übungen zur inneren Haltung des Zeitbewusstseins, zu Kommunikations- und Informationsfallen und Unterstützungen bei der richtigen Planung und Organisation. Gefallen können mir besonders die Absätze zu „Kontrollieren Sie Ihr Helfersyndrom“ und „Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage“.

Zum Schluss kommt dann noch die Zukunft. Und die beginnt auch wieder mit einem kleinen Blick zurück auf negative Bewertungen bisher nicht erreichter Ziele. Die dazugehörige Übung wirft einen Blick auf mögliche Schuldzuweisungen zu diesen Negativbeispielen. Die Umkehrung bringt dann eine selbstverantwortliche Sicht zu Tage, die die Negation des Weges relativiert und die Wertigkeit des Zieles fokussiert. Und damit ist das Buch dann bei der bekannten SMART-Formel für Zieldefinitionen angelangt. Abschließend gibt es noch einen Fragenkatalog zu den Sinnfragen des Lebens. Mir scheint dieser Abschnitt etwas dünn ausgefallen zu sein.

Mein Fazit: Nicht unbedingt ein überraschendes Buch, aber ein solider Grundkurs für Menschen, die sich mit

ihrem Selbstmanagement alleine ernsthaft befassen wollen. Tiefer gehen die Arbeitsergebnisse, wenn ein Gesprächspartner zur Verfügung steht, mit dem die Aufgaben diskutiert werden können, oder es wird gleich ein Seminar/Coaching zum Thema gebucht, das gibt es dann aber nicht für den Preis dieses Buches.