

Definition Selbstmanagement

(Kehr 2002)

Fähigkeit, persönliche Ziele und Werte/Motive so in Einklang zu bringen, dass die Ziele erreicht werden und dabei Zufriedenheit erlebt wird

Einheit von Kopf (Ziele) und Bauch (Werte/Motive)

- Wenn es keinen Konsens zwischen Zielen und Werten/Motiven gibt, ist es besser, die eigenen Ziele anzupassen
- Werte/Motive werden über lange Zeit erlernt (durch Sozialisation) und sind deshalb schwer und nur langfristig zu verändern