

Nr. 49

# HRM-Dossier

Margot Christen-Zehnder

## Selbstkenntnis

Sich selbst vertrauen – wirkungsvoll sein

2. Auflage

SPEKTRAMedia und jobindex media ag



**Margot Christen-Zehnder**

KAIROS PARTNER AG

Zelglistrasse 10

3608 Thun

Tel. 033 334 20 34

[mchristen@kairospartner.ch](mailto:mchristen@kairospartner.ch)

[www.kairospartner.ch](http://www.kairospartner.ch)

Margot Christen-Zehnder ist Geschäftspartnerin bei KAIROS PARTNER AG in Thun, wo sie sich für die Entwicklung von Führungskräften, Einzelpersonen, Teams und Unternehmen in den Schlüsselbereichen Strategie, Führung und Weiterbildung engagiert. Sie ist Mastertrainerin für das persolog® Persönlichkeitsmodell (ehemals DISG) und leitet Zertifizierungen für Trainer, Berater und Personalfachleute. Als Expertin bei der eidg. Berufsprüfung Führungsfachfrau/-mann (Leadership), weiss sie, was eine wirkungsvolle Führungspersönlichkeit ausmacht und welche enorme Wirkung der kompetente Umgang mit sich selber hat. Sie gilt als engagierte, kenntnisreiche und praxisbezogene Dozentin, Beraterin und Referentin.

Ihre eigene Bildung und Entwicklung liegt ihr ebenso am Herzen. Diesen Sommer hat sie das CAS für Changemanagement und Organisationsentwicklung und -beratung abgeschlossen. Ursprünglich machte sie ein eidg. Handelsdiplom, worauf sie sich zur Beraterin, Coach und Supervisorin sowie zur Erwachsenenbildnerin weiterbildete.

Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern und gerne unterwegs – mit Menschen – und zwischendurch auch mit ihrem Wohnmobil.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Selbstkenntnis?!</b> .....	<b>6</b>
<b>Reflexionsfähigkeit</b> .....	<b>9</b>
Worum geht es? .....	9
Systematisch strukturiertes Vorgehen .....	11
<b>Stärken und Schwächen</b> .....	<b>14</b>
<b>Selbstbild und Fremdbild</b> .....	<b>18</b>
Selbstbild .....	18
Fremdbild .....	23
Das Johary-Fenster.....	25
<b>Verhaltensweisen</b> .....	<b>27</b>
Wie lassen sich Verhaltensweisen beschreiben?.....	30
Sozialkompetenz.....	31
Verhalten verändern .....	32
Rollenverhalten .....	34
<b>Umgang mit eigenen Grenzen</b> .....	<b>38</b>
<b>Umgang mit Stress</b> .....	<b>40</b>
Was ist Stress? .....	40
Stressreaktionen und Stresssymptome .....	43
Stressbewältigung .....	43
<b>Einstellungen</b> .....	<b>46</b>
Überzeugungen.....	48
Antreiber.....	50
Meine lebens-wertesten Werte .....	51
Motive und Motivation .....	55
<b>Entscheidungsverhalten</b> .....	<b>58</b>
<b>Und zum Schluss noch dies</b> .....	<b>61</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>62</b>
<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>64</b>

# Selbstkenntnis

## Sich selbst vertrauen – wirkungsvoll sein

Nicht nur bei der Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen, sondern auch im Berufsleben ist es von Vorteil, sich selbst – den eigenen Stärken und Schwächen – und seiner Wirkung auf andere bewusst zu sein. Wer sich selbst kennt, seine eigenen Verhaltensweisen versteht und akzeptiert sowie auch weiss, welchen Einfluss das eigene Verhalten auf andere hat, kann sich wirkungsvoll in verschiedensten Situationen einbringen.

Das vorliegende HRM-Dossier beleuchtet zum einen die unterschiedlichen Aspekte, die bei der Selbstkenntnis von Bedeutung sind, zum andern – und hauptsächlich – lädt es die Lesenden dazu ein, sich durch Reflexion und Übungen eingehender mit sich selbst zu befassen und sich neu zu entdecken.

Die Schweizerische Vereinigung für Führungsausbildung (SVF) erachtet die aus der Selbstkenntnis resultierende Selbstkompetenz als grundlegend für wirkungsvolle Führungspersönlichkeiten. Innerhalb der umfassenden Ausbildung zur «Führungsfachfrau resp. Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis» ist im Lehrgang Leadership dieser Thematik ein separates Modul gewidmet. Der zertifizierte Modulabschluss sieht vor, dass die Teilnehmenden einen schriftlichen so genannten «Selbstkenntnisbericht» verfassen, der ihre Kompetenz im Umgang mit sich selber nachweist. Der Aufbau des vorliegenden Buches hält sich an die von der SVF auf ihrer Webseite veröffentlichten Prüfungskriterien.

*Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.*

*Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «HR-TODAY» oder als Einzelexemplar erhältlich.*

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich  
jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, 8032 Zürich*

ISBN 978-3-908244-79-0