

# Selbstmanagement – Erfolgsfaktor im Schulalltag

## Lehrer-Erfahrung:

- Schüler scheitern meist nicht an ihren intellektuellen Fähigkeiten, sondern an fehlender Disziplin, fehlendem Sinn, fehlenden Zielen
  - Viktor Frankl: „Wir haben genug, wovon wir leben, wir haben aber nicht genug, wofür wir leben“
  - Aufgabe von Schule: „Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muß Sinnmöglichkeiten bieten.“ (Viktor Frankl)
  - Umfrage zu Schuljahresbeginn: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g74-1-befindlichkeits-feedbackwg11-allgemein.pdf>

## Selbstmanagement:

- „Die eigenen Ziele formulieren, die Zeit gut einteilen, Anfang und Ende von Zeitfenstern festlegen können, Zwischenziele setzen, den Weg zum Ziel dokumentieren“

## Zentral:

- eigene Ziele formulieren (schriftlich und überall ‚verkünden‘ = das ständige Nachfragen der anderen ‚diszipliniert‘ und hilft)
- sich für Erfolge loben und sich ein bisschen ‚feiern‘/belohnen (Eis, Shopping, Freunde treffen usw.)
- keine innere Negativprogrammierung: „Das schaffe ich nie!“
  - bewusste Power-Programmierung: „Das pack‘ ich!“
- Reihenfolge: erst das Unangenehme, dann das Angenehme
- Zwei negative Entwicklungen vermeiden:
  - Den vermuteten Erwartungen der anderen sich unterwerfen
  - Abhängigkeit von Bildschirmen

## Zusammenfassung:

- **„Menschen mit funktionierender Selbststeuerung erleben signifikant mehr Glück und weniger Leid, Angst und Depressivität als jene, denen es fehlt. Gekonnte Selbststeuerung ist ... der Schlüssel zu persönlicher Zufriedenheit, zu gelingendem Leben.“**

## Konkrete Tipps zur Selbststeuerung

- Sich die notwendige Zeit nehmen, um sich mit eigenen Zielen und eigener Zeiteinteilung zu beschäftigen (so konkret, so präzise, so bindend wie möglich!)
- Nicht mit mehreren Projekten gleichzeitig beginnen, sondern Prioritäten:
  - Das heute Notwendige kommt vor dem allgemein Wichtigem – glasklare und knallharte Unterscheidung!
- Große Ziele in einzelne, kleine Ziele aufteilen – so konkret wie möglich (Tag, Uhrzeit, Ort der Erledigung)
- Für einzelne Ziele genügend Zeit einplanen – realistisch planen, dazu noch genügend Puffer für Ungeplantes
- In ein einzelnes Zeitfenster nur wenige Aktivitäten
- Öffentliche Selbstverpflichtung gegenüber Familie und Freunden, ein Nichteinhalten der Ziele muss voll peinlich sein!
- Nicht ständig erreichbar sein –
  - Handy beiseitelegen, Flugmodus, keine Signaltöne, vom Handy/den anderen nicht tyrannisieren lassen,
  - Herr/Frau im eigenen Zeithaus sein,
    - selbst bestimmen, wann was gelesen, wann was beantwortet wird!
    - Kein ständiges Reagieren wie ein pawlowischer Hund auf Signal!
- Selbsterschöpfung/Energie-Räuber vermeiden –
  - Wenig Multitasking, dafür ausreichend Schlaf
  - Konflikte mit Mitmenschen aus dem Weg gehen
  - Dem eigenen Leben/dem eigenen Tun Sinn geben

### Zusammenfassung:

- **„Dagegen sind Leute mit wenig Selbstkontrolle daran zu erkennen, dass sie sich häufig gehetzt fühlen, dass sie kaum reflektieren, was sie gerade tun, und dass sie dazu neigen, reflexhaft und unüberlegt zu reagieren.“**

**Sendung:** <https://www.youtube.com/watch?v=ybBmDyINaJU>

Klaus Schenck, OSR. a.D.  
Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)  
[Klaus.Schenck@t-online.de](mailto:Klaus.Schenck@t-online.de)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

