

2+3/05

2

Kreatives Selbstmanagement

Einführung ins Thema mit Test für die persönlich relevanten Aspekte.

6

Strukturieren

Wer seine Arbeit sinnvoll strukturieren kann, verschafft sich notwendigen Freiraum für andere wichtige Bereiche im Arbeitsalltag. Hilfestellungen dafür finden Sie ab Seite 6.

12

Kreativität

Manche Probleme lassen sich nur mit Kreativität lösen. Ein paar Strategien für kreatives Denken nennt dieses Kapitel.

16

Ziel- und Aufgabenmanagement

Sich auf das Wesentliche der Arbeit konzentrieren zu können, ist eine Fähigkeit, die man manchmal erst mühsam lernen muss, wenn das für Sie auch zutrifft, versuchen Sie es mal mit unseren Anregungen ab Seite 16.

22

Zeitmanagement

Kennen Sie das auch? Nie hat man genügend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge, darum gilt es, die zur Verfügung stehende Zeit effektiv zu nutzen!

24

Finanzmanagement

In Zeiten massiver Kürzungen von Stellen und Geldmitteln kommt der Frage, welche zusätzlichen Geldquellen man nutzen kann, eine besondere Bedeutung zu. Einige Tipps finden Sie in diesem Kapitel.



Foto ©: bilderbox

27

Arbeitstechniken

Elektronische Hilfsmittel und effektive Arbeitstechniken können die tägliche Arbeit – vor allem auch von Routineaufgaben – erleichtern, man muss sie nur richtig einsetzen.

34 + 49

Konfliktmanagement

Konflikte sind im Arbeitsleben nicht zu vermeiden. Diesen mit Gelassenheit zu begegnen und sie mit den Kollegen konstruktiv zu lösen, gehört zu einem erfolgreichen Konfliktmanagement.

36

Material zum Soforteinsetzen

48 Fotokarten

54

Auftreten

Die eigene Wirkung auf andere geht immer auch einher mit dem äußeren Erscheinungsbild, hinzu kommen Selbstsicherheit und die Fähigkeit bei Vorträgen oder im Gespräch präzise formulieren zu können. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 54.

61

Selbstsorge

Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, darf man gerade in stressigen Situationen nicht vergessen, sonst ist man mit seinen Energien bald am Ende. Auszeiten sollte man darum ganz bewusst wahrnehmen und genießen.

68

Entwicklung

Von Zeit zu Zeit sollte man sich darüber klar werden, wohin die eigene berufliche Entwicklung gehen soll. Zum einen lassen sich dadurch z. B. Fortbildungen gezielter nutzen und zum anderen kann man überprüfen, ob der derzeitige Arbeitsbereich mit den ursprünglichen Vorstellungen noch übereinstimmt.

74

Es hilft mir ja sonst keiner ...!

Ein Beitrag zum Thema Selbst-Bildung und Selbstmanagement.

Kurt F. Richter

80

Magazin

84

Kleines kooperatives Spiel

Der Themenschwerpunkt „Selbstmanagement in der Jugendarbeit“ wurde betreut und geschrieben von Ulrich Baer und Thomas Withöft.