



# **LöhnMethode**

**Selbstmanagement**

**Johann Löhn  
Michael Auer**

**coda KG  
STEINBEIS-EDITION**



*Johann Löhn, Michael Auer*  
LöhnMethode. Selbstmanagement

**coda KG**

 **Steinbeis-Edition**

## Impressum

© 2010 Steinbeis-Edition

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Johann Löhn, Michael Auer  
LöhnMethode. Selbstmanagement

2. überarbeitete Auflage, 2010 | Steinbeis-Edition, Stuttgart  
ISBN 978-3-941417-09-0

Satz: Steinbeis  
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Steinbeis ist weltweit im unternehmerischen Wissens- und Technologietransfer aktiv. Zum Steinbeis-Verbund gehören derzeit rund 1.000 Unternehmen. Das Dienstleistungsportfolio der fachlich spezialisierten Steinbeis-Unternehmen im Verbund umfasst Forschung und Entwicklung, Beratung und Expertisen sowie Aus- und Weiterbildung für alle Technologie- und Managementfelder. Ihren Sitz haben die Steinbeis-Unternehmen überwiegend an Forschungseinrichtungen, insbesondere Hochschulen, die originäre Wissensquellen für Steinbeis darstellen. Rund 6.000 Experten tragen zum praxisnahen Transfer zwischen Wissenschaft und Wirtschaft bei. Dach des Steinbeis-Verbundes ist die 1971 ins Leben gerufene Steinbeis-Stiftung, die ihren Sitz in Stuttgart hat. Die Steinbeis-Edition verlegt ausgewählte Themen aus dem Steinbeis-Verbund.

105507-2017-04 | [www.steinbeis-edition.de](http://www.steinbeis-edition.de)

# Selbstmanagement

Inhalt	Seite
1 Vorwort	1
2 Probleme und Lösungen, Ziele	3
3 Zeitmanagement?	6
4 Instrumente und Materialien	8
5 Erfolgsfaktoren	10
6 Projekte	39
7 Sechs ESSE-Impulse	43
8 Fallbeispiele	44
9 Schlussbemerkung	65
10 Hinweise	66

# Selbstmanagement

Erfolg

über

Systematik  
und  
Einfachheit

mit

Zielen  
Informieren  
Dokumentieren  
Routinieren

durch

System

Johann Löhn  
Michael Auer

Tun

# 1 Vorwort

In unseren nachfolgenden Ausführungen geht es uns darum, das aus unserer Sicht Wesentliche eines erfolgreichen Selbstmanagements zunächst verallgemeinert<sup>1</sup> herauszustellen und dann anhand von Fallbeispielen<sup>2</sup> konkret zu behandeln.

Dem einen oder anderen wird es nicht unbekannt sein, dass es die so genannte LohnMethode<sup>3</sup> (L<sup>oo</sup>) gibt. Sie bildet als Selbstmanagement- und Problemlösungsmethodik auch die Grundlage für diese Ausführungen. Sicherlich sind wir davon überzeugt, dass die L<sup>oo</sup> aus unserer Sicht methodisch perfekt ist. Mit diesen Ausführungen zum Selbstmanagement wollen wir aber auch die erreichen, die entweder grundsätzlich skeptisch gegenüber personifizierten Methoden an sich sind, oder die für sich noch gar keine bzw. eine andere (eigene/personifizierte) Methode anwenden. Daher stellen wir hier das Grundsätzliche und Methodische und nicht das „L<sup>oo</sup>-Handwerkliche“ im Speziellen in den Vordergrund. Wir werden allerdings dort, wo wir der Meinung sind, dass die L<sup>oo</sup> für intensiv Interessierte detailliertere Problemlösungen bietet, auf die entsprechenden Quellen hinweisen.

Eine Methode, d. h. ein zur Erreichung eines Ziels zu verfolgender Weg, ist alleine durchs Lesen (auch der nachfolgenden Ausführungen) nicht erlern- bzw. begehbar. Das konkrete Umsetzen des Vermittelten und der eigenen Erkenntnisse ist, mit oder ohne begleitendes Training (z. B. in Seminaren) bzw. Coaching, der erfolgreiche Weg – und damit eben auch schon „Methode“.

---

<sup>1</sup> Vgl. Hinweise: Vertiefende Ausführungen in weiteren Leitfäden bezüglich einzelnen Elementen eines erfolgreichen Selbstmanagements.

<sup>2</sup> Weitere Fallbeispiele und weitere Leitfäden in den Hinweisen.

<sup>3</sup> Vgl. [www.loehnmethode.de](http://www.loehnmethode.de). Grundlegendes zur Methode ist nachlesbar im „L<sup>oo</sup> – Grundkurs“ [1].