



SCMT

**Steinbeis Center of Management
and Technology**

Research | Education | Consulting

SCMT-K.I.S.S.-Methode

Die etwas andere Art des Selbstmanagements –
ein Weg zur „inneren Zufriedenheit“

The slightly different approach to self management –
a way to „internal satisfaction“

Walter Beck (Autor) | Patricia Kuppinger-Beck, Walter Beck, Claudius Borer (Hrsg.)

Wiederkehrwende
(repetitiv)



**Steinbeis University
Berlin SHB**

Impressum | Imprint

© 2012 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.

All rights reserved. No part of this book may be reprinted, reproduced, or utilised in any form by any electronic, mechanical, or other means now known or hereafter invented, including photocopying, microfilming, and recording or in any information storage or retrieval system without written permission from the publisher.

Autor / Author: Walter Beck

Hrsg. / Ed.: Patricia Kuppinger-Beck, Walter Beck, Claudius Borer

SCMT-K.I.S.S.-Methode

Die etwas andere Art des Selbstmanagements – ein Weg zur „inneren Zufriedenheit“

The slightly different approach to self management – a way to „internal satisfaction“

1. Auflage; dt. / engl. | Steinbeis-Edition 2012

1st edition; germ. / engl. | Steinbeis-Edition 2012

ISBN 978-3-943356-36-6

Satz | Layout: Steinbeis-Edition

Druck | Print: Digital Druck Straub GmbH & Co. KG, Schramberg

157149-2012-10 | www.steinbeis-edition.de

Walter Beck (Autor / Author)

Patricia Kuppinger-Beck, Walter Beck, Claudius Borer (Hrsg. / Ed.)

SCMT-K.I.S.S.-Methode

**Die etwas andere Art des Selbstmanagements –
ein Weg zur „inneren Zufriedenheit“**

**The slightly different approach to self management –
a way to „internal satisfaction“**

Prologue

In today's world of rapid change and more and more performance-oriented society, it is important that people take their time for the essentials in life.

The following are some suggested topics for a possible approach for a solution:

- K.I.S.S. = Keep it smart and simple
- Inertia: "It is not because things are difficult, we do not dare. But because we do not dare they are difficult."¹
- Effectiveness (doing the right things) + efficiency (doing things right)
- Balance: "One becomes only rich through things that one does not desire."²

In Chapter 6 and 7 essential parts of this book about self-management, closely based on the LöhnMethode are explained. For this we must thank the authors and publishers of the book LöhnMethode: Selbstmanagement Professor Dr. Dr. hc mult. Johann Löhn and Professor Dr. Michael Auer.

Sincerely yours,

Patricia Kuppinger-Beck, Claudius Borer and Dr. Walter Beck

¹ Seneca, roman philosopher.

² S. Mahatma Gandhi. He was an Indian lawyer and political and spiritual leader of the Indian independence movement, which led to the end of British colonial rule over India in 1947 through the concept of nonviolent resistance that he developed.

Vorwort

In der heutigen Zeit des schnellen Wandels und der immer mehr leistungsorientierten Gesellschaft ist es wichtig, sich Zeit für das Wesentliche zu nehmen.

Folgende Punkte sollen in den nächsten Kapiteln einen Lösungsweg aufzeigen:

- K.I.S.S. = Keep it smart and simple
- Trägheit: „Nicht weil die Dinge so schwierig sind, wagen wir sie nicht. Sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.“¹
- Effektivität (die richtigen Dinge tun) + Effizienz (die Dinge richtig tun)
- Gleichgewicht: „Reich wird man erst durch Dinge, die man nicht begehrt.“²

In Kapitel 6 und 7 werden wesentliche Teile dieses Buches zum Thema Selbstmanagement in enger Anlehnung an die LohnMethode erläutert. Hierfür dürfen wir uns herzlich bei den Autoren und Herausgebern des Buches LohnMethode: Selbstmanagement Professor Dr. Dr. h. c. mult. Johann Lohn und Professor Dr. Michael Auer bedanken.

Mit lieben Grüßen,

Patricia Kuppinger-Beck, Claudius Borer und Dr. Walter Beck

¹ Seneca, römischer Philosoph.

² S. Mahatma Ghandi. Er war ein indischer Rechtsanwalt und politischer sowie geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung, die 1947 mit dem von ihm entwickelten Konzept des gewaltfreien Widerstandes das Ende der britischen Kolonialherrschaft über Indien herbeiführte.

Content

Prologue	4
Abbreviations.....	8
1 Self-management at a glance.....	10
2 K.I.S.S.....	12
3 Values.....	14
4 Lethargy.....	16
4.1 Motivation = Striving for achievement.....	16
4.2 Ways out of the inertia.....	18
5 Goals/Setting goals	20
5.1 Differentiating the goals.....	20
5.2 „Smart & simple“ formulation of goals	22
6 Prioritizing – effectiveness and efficiency	24
7 Achieving goals/ the path to achievement.....	26
7.1 Documentation	26
7.2 Tasks/ Recurring tasks.....	28
7.3 Assigned task	28
7.4 Appointment	28
7.5 Information	30
7.6 Distinguishing between instruments (appointments, tasks, assigned tasks).....	30
8 Cases/ Case examples	32
9 Finding the balance	44
10 Ways towards a balanced life	46
List of sources	52

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Abkürzungen	10
1 Selbstmanagement im Überblick	11
2 K.I.S.S.	14
3 Werte	15
4 Trägheit	17
4.1 Motivation = Streben nach Zielerreichung	17
4.2 Wege aus der Trägheit	19
5 Ziele / Zielsetzung	21
5.1 Differenzierung der Ziele	21
5.2 „Smarte & simple“ Zielformulierung	23
6 Priorisierung – Effektivität und Effizienz	25
7 Zielerreichung / der Weg	27
7.1 Dokumentation	27
7.2 Aufgaben / Serienaufgaben.....	29
7.3 Delegation	29
7.4 Termin.....	29
7.6 Unterscheidung der Instrumente (Termin, Aufgabe, Delegation).....	31
8 Cases / Fallbeispiele	33
9 Gleichgewicht	45
10 Wege in ein ausgeglichenes Leben	47
Quellenverzeichnis	52

Abbreviations

!	high priority
A/NN	Task/of (name)
ASe	Series Task
Aus	Outbox
Erl.	done
Doku	Documentation
Del/NN	Delegation/to (name)
G	Talk
i	Information
MA	Employee
NN	Name
PK	Project
prt	Minutes
S	Letter
T	Telephone
Tm	Appointment
Tmk	Organizer
TmSe	Recurring appointment
TIm	Telephone appointment
x	Filing
xx	Trash
xxx	delete
Z	Target

Abkürzungen

!	hohe Priorität
A/NN	Aufgabe / von Name
ASe	Serienaufgabe
Aus	Postausgang
Doku	Dokumentation
Del/NN	Delegation / an NN (Name)
Erl.	erledigt
G	Gespräch
i	Information
MA	Mitarbeiter
NN	Name
PK	Projekt
prt	Protokoll
S	Schreiben
T	Telefon
Tm	Termin
Tmk	Terminkalender
TmSe	Terminserie
TTm	Telefontermin
x	Ablage
xx	Papierkorb
xxx	löschen, vernichten
Z	Ziel

1 Self-management at a glance



The graph shows that the lasting achievement of objectives is only possible if you incorporate some basic components into your target planning:

- values and attitude
- to find balance
- to overcome inertia
- focus on the essentials

Furthermore, various components are of great importance for the purpose of target planning, which will be explained in the following.

Self-management requires the ability:

- to make decisions
- to optimize and develop your own behaviour
- to set priorities and motivate yourself

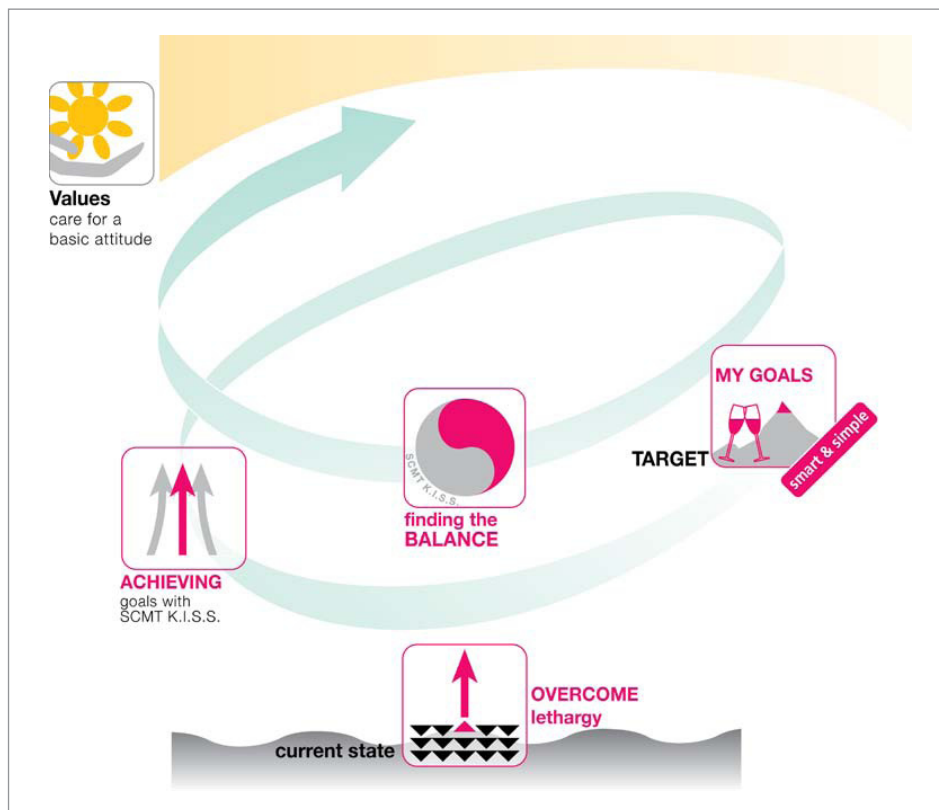


Figure 1: Basic components of target planning.