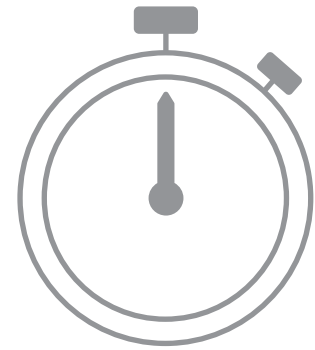


BWI Management Weiterbildung

# Selbstmanagement im Projekt *Text: Christian Bachmann*



Die Projektmanagement-Methodik wird noch effektiver, wenn aus den Projektzielen persönliche Ziele abgeleitet werden, alle Beteiligten ihre Prioritäten kennen und diese auch schützen gegenüber den vielfältigen zusätzlichen Ansprüchen aus der Organisation.

## Entwicklung von personalen Kompetenzen in der Projektarbeit

Die wertvollsten Ressourcen von Projektmanagern sind ihre Zeit und Aufmerksamkeit. Für einzelne Personen sind diese immer begrenzt. Die Erwartungen jedoch, die von Auftraggeber, Linienvorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen oder Kunden an Projektbeteiligte gestellt werden, übersteigen – zusammen mit den hohen Erwartungen an sich selber – oft die eigenen Möglichkeiten.

Damit Projektmanagement wirkungsvoll sein kann, braucht es neben der Methodik und der Führung auch hohe Kompetenzen auf der Ebene des Selbstmanagements. Es ist wesentlich für den Erfolg eines Projektes, dass die einzelnen Projektverantwortlichen ihre eigenen Prioritäten im Projekt kennen und diese mit Fokus bearbeiten. Projektziele müssen in individuelle Ziele heruntergebrochen werden und diese müssen in eine individuelle Arbeitsplanung einfließen. Die Arbeitspläne der Projektverantwortlichen erfordern genügend Flexibilität, um die permanenten Veränderungen aus dem Projektumfeld ausgleichen zu können. Ziele können nur erreicht werden, wenn der Fokus auf die wichtigen Prioritäten des Einzel-

nen gelegt wird und diese Person auch ihre Zeit und Aufmerksamkeit dafür zu schützen weiss.

Projektarbeit ist immer herausfordernd, müssen doch – in limitierter Zeit und mit begrenzten Ressourcen – ambitionöse Ziele erreicht werden. Dies führt auf der psychologischen Ebene oft zu Stress. Der eigene Umgang damit hat viel mit Resilienz zu tun. Resilienz steht für «die Fähigkeit des Menschen, Krisen unbeschadet zu bewältigen und an ihnen zu wachsen, ja sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen». (K. Drath 2014).

**DER MENSCH WIRD NICHT  
EINFACH «RESILIENT» GEBOREN.  
RESILIENZ IST ZU GROSSEN  
TEILEN ERLERNBAR.**

Resiliente Menschen erwarten, dass Probleme auftauchen, und sind überzeugt, diese bewältigen zu können. Projektmanager sollen sich nicht als Opfer der Rahmenbedingungen verstehen, denen sie im Projektumfeld ausgesetzt sind. Vielmehr soll eine Haltung der Selbstwirksamkeit entstehen, in welcher, u.a. dank der Anwendung von spezifischen Entscheidungstechniken, auch aus Dilemmata und Widersprü-

chen Handlungsoptionen entwickelt werden können, um diese herausfordernden Projektsituationen zu bewältigen und an ihnen zu wachsen.

Im BWI-Seminar «Selbstmanagement im Projekt» werden sowohl technische Kompetenzen vermittelt wie das Erstellen einer persönlichen Arbeitsplanung, der Umgang mit Zeitdieben oder auch ein effektiver Umgang mit E-Mails. Andererseits geht es um die psychologische Ebene: Verhalten bei Stress, «Nein-Sagen», um die eigenen Ressourcen zu schützen, sowie Umgang mit dem Scheitern. In diesem Training wird viel Wert auf eine hohe Transferquote der Erkenntnisse in den Arbeitsalltag gelegt. Zwischen den beiden Seminarteilen haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, erste Erkenntnisse in der Praxis zu erproben und durch einen Erfahrungsaustausch im zweiten Seminarteil zu vertiefen.

## Christian Bachmann

leitet zusammen mit Eugen Huber, Robert Lippmann und Roger Wüst das Seminar «Selbstmanagement im Projekt» für die BWI Management Weiterbildung.

**BWI**

Management Weiterbildung

**BWI Management  
Weiterbildung**

Technoparkstrasse 1  
8005 Zürich  
Tel.: +41 44 277 70 40  
[info@bwi.ch](mailto:info@bwi.ch)  
[www.bwi.ch](http://www.bwi.ch)