



**Ansprechpartner bei MP**  
Christine Anhammer  
ca@management-partner.com +49 173 1657985  
Dr. Teresa Müller  
tmu@management-partner.com +49 172 7443111

# Selbstführung: Einzelne, Teams und die gesamte Organisation profitieren

## Wirkung und Nutzen von Selbstführung

### Überforderung wird vorgebeugt:

Dem Einzelnen geht die Arbeit leichter von der Hand und Komplexität wird beherrschbar.

### Mehr Spaß an der Arbeit:

Intrinsische Motivation wird gefördert und führt auch langfristig zu höherer Mitarbeiterzufriedenheit.

### Selbstwirksamkeitsüberzeugung steigt, Stress sinkt:

Erlebte Erfolge durch selbstständig erreichte Ziele wirken sich positiv aus auf mentale und physische Gesundheit.



### Entlastung der Führungskräfte im Alltag:

FK können Verantwortung leichter abgeben. Sie lernen, Vertrauen in die Fähigkeiten ihrer Mitarbeiter zu haben.

### Erhöhte Produktivität:

Selbstführung verbessert die individuelle Effizienz und optimiert den Einsatz persönlicher Ressourcen.

### Langfristige Wirkung:

Steigerung der Selbstführungskompetenzen ist eine Investition, die langfristig und in verschiedenen Lebensbereichen nachwirkt.

## Mögliche inhaltliche Ausrichtung

- Stärkung der Selbstreflektion (inklusive Bestandsaufnahme)
- Konzept der Selbstführung
- Entwicklung von individuell und situativ passenden Strategien der Selbstführung
- Unterstützung in unterschiedlichen Kontexten
  - Mit höheren Verantwortlichkeiten im agilen Kontext umgehen
  - Führungskräfte ausstatten und in Austausch bringen
  - Führungsmuster anpassen und umsetzen
  - Flexible Arbeitsformen einführen und einüben, z.B. Arbeit im Homeoffice (Isolation, Selbstorganisation)
  - Work-Life-Balance stärken
  - Konstruktiv mit Konflikten umgehen
  - Uvm.

## Formate

- Inhaltlich auf die Kundensituation zugeschnitten
- Auf Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer anpassbar
- Modularer Aufbau der Inhalte
- Mögliche Formate
  - Impulsvortrag inkl. kurzer Übungssequenz, z.B. im Rahmen einer Führungskräftekonferenz
  - Interaktive Workshops 0,5 – 1 Tage: online/offline
  - Selbstlernbausteine
  - Coaching

### Ansprechpartner bei MP

Christine Anhammer

ca@management-partner.com

+49 173 1657985

Dr. Teresa Müller

tmu@management-partner.com

+49 172 7443111

## Artikel in wissenschaftlichen Fachzeitschriften (Peer-Review)

- **Müller, T.**, Hommelhoff, S., Westman, M., & Niessen, C. (2020). Business travel: The role of meaning and control. *German Journal of Work and Organizational Psychology (ZAO)*. doi: 10.1026/0932-4089/a000331
- **Müller, T.**, & Niessen, C. (2019). Self-leadership in the context of part-time teleworking. *Journal of Organizational Behavior*, 40, 883-898. doi: 10.1002/job.2371
- **Müller, T.**, & Niessen, C. (2018). Self-leadership and self-control strength in the work context. *Journal of Managerial Psychology*, 33, 74-92. doi: 10.1108/JMP-04-2017-0149
- Hommelhoff, S., **Müller, T.**, & Scheibe, S. (2018). Experimental evidence for the influence of occupational future time perspective on social preferences during lunch breaks. *Work, Aging and Retirement*, 4, 367-380. doi: 10.1093/workar/wax022
- Niessen, C., **Müller, T.**, Hommelhoff, S., & Westman, M. (2018). The impact of preventive coping on business travellers' work and private life. *Journal of Organizational Behavior*, 39(1), 113–127. doi: 10.1002/job.2215

## Kongressbeiträge

- **Müller, T.**, & Niessen, C. (accepted). Is self-leadership energizing or depleting? An experimental study manipulating self-leadership and task complexity. 79th Annual Academy of Management Conference, Boston, Massachusetts.
- **Müller, T.**, & Niessen, C. (2018, September). *Selbstführung und Aufgabenkomplexität – Ein Experiment*. Vortrag auf dem 51. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Frankfurt, Deutschland.
- **Müller, T.**, & Niessen, C. (2018, August). *Self-leadership in the context of part-time teleworking*. Presentation at the 78th Annual Academy of Management Conference, Chicago, Illinois.
- **Müller, T.**, Hommelhoff, S., Westman, M., & Niessen, C. (2017, August). *Control and meaning in the context of business travel*. Paper presented at the 77th Annual Academy of Management Conference, Atlanta, Georgia.
- Niessen, C., **Müller, T.**, Hommelhoff, S., & Westman, M. (2017, April). *The impact of future-oriented coping on business travellers' work-life balance*. Poster presented at the 32nd Annual SIOF Conference, Orlando, Florida.
- **Müller, T.**, & Niessen, C. (2016, September). *The dark side of self-leadership*. Presented at the 50th Conference of the German Society for Psychology, Leipzig, Germany.
- Hommelhoff, S., **Müller, T.**, & Scheibe, S. (2016, September). *Der Einfluss der beruflichen Zukunftsperspektive auf soziale Präferenzen am Arbeitsplatz*. Vortrag auf dem 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Leipzig, Deutschland.
- **Müller, T.** & Hommelhoff, S. (2015, September). *Der Einfluss einer Eigenkündigung auf die Wahl der sozialen Kontakte am Arbeitsplatz*. Vortrag auf der 9. Fachgruppentagung Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie, Mainz, Deutschland