

Inhalt

Vorbemerkung.....	11
Vorwort des Autors	13
Hinführung zum Thema.....	19
1. Standortbestimmung – (1. Schritt)	25
1.1 Standortbestimmung – <i>Jetzt</i>	27
1.2 Beschwerdemanagement	30
1.3 Perspektivenwechsel – Raus aus der Box!	32
1.4 Die Lebensgrundbedürfnisse	35
1.5 Ihr Beziehungsmanagement	38
1.6 Stärken-Schwächen-Analyse (SWOT-Analyse) ...	42
1.7 Das Antreiber-Modell.....	52
1.8 Lernen Sie Ihr EGOGRAMM kennen	70
1.9 Entscheiden.....	72
1.10 Persönlichkeit erkennen, verstehen, fördern.....	80
1.11 Ihr Koordinatenkreuz	85
2. Die Eckpfeiler – (2. Schritt).....	87
2.1 Die vier geistigen Gesetze nach Cué	91
2.2 Die Maslowsche Bedürfnispyramide.....	93
2.3 Motivation – Der Schlüssel zum Erfolg	95
2.4 Erfolgsfaktor Resilienz	101
2.5 Grundprinzipien des Selbst- und Zeitmanagements.....	105

2.5.1	Effektivität versus Effizienz.....	106
2.5.2	Äußere und innere Selbstorganisation.....	107
2.5.3	Alte Gewohnheiten, neue Gewohnheiten..	109
2.5.4	Das Pareto-Prinzip	110
2.5.5	ABC-Analyse	111
2.5.6	Das Eisenhower-Prinzip.....	112
2.5.7	Die persönliche Leistungskurve	113
2.5.8	Der frühe Vogel fängt den Wurm	117
2.5.9	Weitere Grundprinzipien	119
3.	Gelebte Praxis – (3. Schritt).....	121
3.1	Abwesenheitsagent.....	125
3.2	Arbeit	128
3.3	Aufschieberitis	130
3.4	Beharrungstendenzen	132
3.5	Chaos-Ablage (Mailbox)	133
3.6	Erfolg.....	134
3.7	Feierabend	135
3.8	Fernsehen.....	136
3.9	Freizeitstress	138
3.10	Frustrationstoleranz.....	139
3.11	Gelassenheit.....	140
3.12	Geplatze Termine	141
3.13	Gründe, Die guten.....	142
3.14	Innere Erlaubnis	143
3.15	Jahrmarkt	144
3.16	Lademanagement.....	145
3.17	Langeweile	146

3.18	Machen	147
3.19	Rabattmarken	148
3.20	Selbstausschüttung	149
3.21	Selbstdisziplin	150
3.22	Taktisches Verständnis	151
3.23	Tauschgeschäfte	152
3.24	Umdenken	153
3.25	Zeitsouverän	154
3.26	Zufriedenheit	155
4.	Aufbruchstimmung – (4. Schritt)	157
4.1	Gesunder Egoismus	160
4.2	Energiebilanz	162
4.3	Zeitdiebe erkennen und bewältigen	165
4.4	Nein!	169
4.5	Gute Zustände	175
5.	Verbindlichkeiten schaffen – (5. Schritt)	179
5.1	Verantwortung übernehmen	184
5.2	Wunschkonzert	186
5.3	Die Arbeitspakete	187
5.3.1	Chancen, Risiken, Gedankenflug	188
5.3.2	Ergebnis- und Entwicklungsziele	189
5.4	Meine Zielvereinbarung	193
5.4.1	Ziele [Erste Welle]	194
5.4.2	Ziele [Zweite Welle]	200
5.4.3	Ziele [Dritte Welle]	206
5.5	Der Vertrag mit mir	212

6. Selbstkontrolle – (6. Schritt)	219
7. Zusammenfassung	227
8. Danksagung	237
9. Anhang	241
9.1 Quellen- und Literaturverzeichnis.....	243
9.2 Abbildungsverzeichnis	244

„Unsere regelmäßigen Gespräche sind für mich Reflexion, Inspiration und geben mir immer Impulse, die ich in meiner Arbeit umsetzen kann.“ [M.D.]

Hinführung zum Thema

Seit 2006 unterstütze ich mit meiner Einrichtung „Menschen, *mit Wirkung*.“ Menschen auf dem Weg zu einer höheren Lebensqualität und somit zu mehr persönlichem und beruflichem Erfolg. Dabei gilt es immer, den jeweiligen Menschen und seine Bedürfnisse und Vorstellungen in den Mittelpunkt zu stellen, ohne die Interessen des Unternehmens zu vernachlässigen.

In all den Jahren – stark zunehmend seit der Euro-Krise – beobachte ich dabei, dass es den meisten Menschen an Orientierung fehlt. Es fehlt der „innere Kompass“!

Meist suchen sie Halt und Orientierung bei anderen Menschen, z. B. bei ihrem Vorgesetzten. Doch viele Führungskräfte sind mit sich selbst beschäftigt, zum Teil auch stark überfordert, und müssen auf sich Acht geben, dass sie über der Wasserlinie bleiben. Die dringend notwendige Orientierung, Neu-Ausrichtung oder Korrektur findet nicht statt!

Die Konsequenz? Sehr viele lassen sich passiv von den Entwicklungen und Geschehnissen im Unternehmen treiben und haben keine konkrete Vorstellung von ihrem eigenen, persönlichen Standpunkt. Wo und wofür stehe ich!?

Mal ganz davon abgesehen, welches Ziel – in unserem Kontext: welchen Wunschzustand – sie im Hinblick auf mehr Arbeits- und Lebensqualität anstreben.

Häufig reklamieren und kritisieren diese Menschen genau die-

sen Zustand der Orientierungslosigkeit und sehen sich als Opfer der Umstände, die sie ja sowieso nicht verändern können.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Ich bin sicher, dass Sie mindestens einen Bekannten, Freund oder Verwandten kennen, der seit Jahren in diesem Tenor lamentiert.

Ich frage dann meist, ob sie denn bereits eine Vorstellung davon haben, wie sie selbst „funktionieren“ – oder nicht „funktionieren“. Ob sie noch in Kontakt mit sich selbst sind, ihre Wünsche und persönlichen Bedürfnisse überhaupt kennen, sie je formuliert haben?

Häufig schaue ich dann in ganz große Augen!

Professionelles Selbstmanagement ist für mich der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen, einem gesunden Selbstbewusstsein und das Fundament für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben. *Sie* haben Ihr Leben selbst in der Hand – niemand anders!

Wofür steht der Begriff „Selbstmanagement“ konkret? Ich spreche gerne vom Führen und Steuern des inneren Selbst. Sich selbst zu führen ist für mich die Königsdisziplin. Sie erfordert unterschiedliche Fähigkeiten, zum Beispiel Selbstkontrolle, Eigenmotivation, oder Frustrationstoleranz.

Entscheidender Faktor ist für mich, dass sich ohne ein professionelles Selbstmanagement häufig alle anderen Kompetenzen, über die ein Mensch zweifellos verfügt, nur bedingt entfalten können – wenn überhaupt. Auch dem größten Genie, dem bestem Manager muss es gelingen, seine Terminvereinbarungen zu halten oder die Emotionen in Gesprächsrunden und Meetings unter Kontrolle zu haben.

1.5 Ihr Beziehungsmanagement

„Das Unsichtbare sichtbar machen“, so lautet die nächste Übung, die Sie bitte in mehreren Stufen ausführen.

In meinen Trainings und Coachings arbeite ich in diesem Zusammenhang gerne mit der von Gunter König entwickelten systemischen Methode INSZENARIO®.



Abbildung 3: Das Unsichtbare sichtbar machen

Ich wünsche mir von Ihnen, dass Sie auf der nächsten Seite bzw. auf einem separaten Blatt Papier den aktuellen Status quo Ihrer Beziehungen sichtbar machen.

Dies können sowohl Beziehungen aus dem beruflichen Alltag als auch Beziehungen aus dem privaten Umfeld sein.

Anhand des nachfolgenden Beispiels können Sie die Aufgabenstellung sicher gut nachvollziehen. Ich möchte, dass Sie sich bewusst machen, wer Ihnen aus Ihrem Beziehungssystem „Energie“ zuführt (grün markieren) und wer Ihnen „Energie“ abzieht (rot markieren). Die Beziehungen, die „neutral“ sind, das heißt a) nicht „aufladend“ und b) auch nicht „belastend“ sind, markieren Sie bitte gelb.

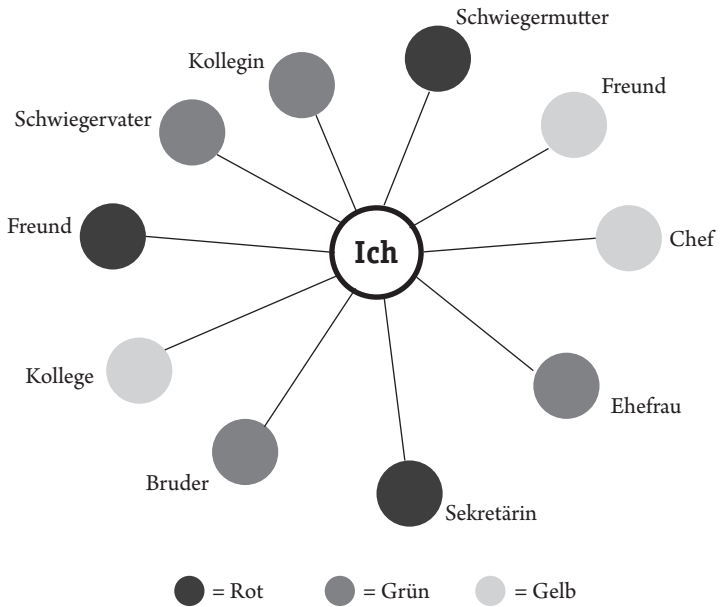


Abbildung 4: Mein Beziehungssystem (Beispiel)

„Er vermittelte mir, dass auch ich es schaffen kann, einen lange gehegten Lebenstraum Wirklichkeit werden zu lassen.“ [M.G.]

1.10 Persönlichkeit erkennen, verstehen, fördern

Wir kommen nun zum letzten Abschnitt dieses Kapitels, der Kreis schließt sich!

Zu Beginn bitte ich Sie, sich zu nachfolgenden Fragen die entsprechenden Antworten – die Zahlen – zu notieren. Kurz und knackig!

1. Am kommenden Wochenende sind meine Frau und ich zu einer großen Hochzeitsfeier eingeladen. *Wie viele Gäste erwartet das Hochzeitspaar?*

Anzahl der eingeladenen Gäste: _____

2. Mein Freund Klaus kauft sich morgen eine richtig teure Armbanduhr. Die hat er sich schon sehr lange gewünscht! *Was kostet die Armbanduhr?*

Anschaffungspreis in Euro: _____

3. Thomas, ein Geschäftskollege, wurde gestern mit einem „Afenzahn“ in der geschlossenen Ortschaft geblitzt. *Wie schnell war Thomas?*

Geschwindigkeit in Km/h: _____

Diese Übung – hier in der gekürzten Fassung – ist für mich ein elementarer und sehr kraftvoller Baustein, um Menschen dafür zu

sensibilisieren, dass es nur selten so ist, wie es scheint. Frei nach dem Motto: Wie wirklich ist die Wirklichkeit!?

Was ich damit zum Ausdruck bringen möchte?

In meinen Trainings stelle ich den Teilnehmern fünf Fragen. Jeder einzelne notiert ebenfalls seine Antworten und im Anschluss starte ich die Abfrage reihum. Frage 1: alle Antworten, Frage 2: alle Antworten etc., etc.

Sie glauben nicht, was ich schon für große Hochzeitsfeiern hatte. Von 1.000 bis vierzehn Gästen war schon alles dabei. Bei den vierzehn Gästen handelte es sich übrigens um eine schwäbische Hochzeit – kein Witz. Ich muss heute noch über die Antwort schmunzeln ...

Analog verhält es sich mit dem Anschaffungspreis für die Armbanduhr oder der Geschwindigkeit innerhalb der geschlossenen Ortschaft. Was für den einen teuer ist, ist für den anderen noch lange nicht teuer. Gleiches gilt für den „Affenzahn“, der bei manchem schon ab fünfundsechzig Stundenkilometern gilt.

Was charakterisiert diese Übung?

Alle Teilnehmer haben die gleichen, identischen Informationen erhalten und dennoch gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Antworten. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort!

Jeder findet seine ganz persönliche Antwort, die auf der Grundlage vorliegender Informationen, Einschätzungen, Vermutungen, Interpretationen und nicht zuletzt der persönlichen Erfahrungen gegeben wird.

Also nicht zuletzt auf Basis der Einflussfaktoren, Muster und Antreiber, für die ich Sie bereits sensibilisiert habe.

3. Gelebte Praxis

Am Puls der Zeit



„Ich weiß nicht genau, wie Carsten Alex das macht, aber irgendwie ist nach seinem Besuch immer etwas anders.“
[R.S.]

3.5 Chaos-Ablage (Mailbox)

Ich lerne immer wieder Menschen kennen, die mit einer unglaublichen Akribie und einem enormen Zeitaufwand die Mailboxen ihrer Lotus-Notes oder Outlook-Programme pflegen ...

Wertvolle Stunden des Lebens werden damit zugebracht, hunderte von E-Mails immer wieder aufs Neue in dieser ordentlich strukturierten Ordnerlandschaft zu beerdigen.

Ich frage dann immer ganz vorsichtig, ob es denn konkrete Gründe für diese Art der Vorgehensweise gibt. Die Kollegen gucken mich dann meist etwas verhalten an, einige wenige gar regelrecht verstört.

„Sie würden meine Frage nicht verstehen“, heißt es oftmals.

Was halten Sie von einer Chaos-Ablage und der Möglichkeit der Volltext-Suche?

„Die Arbeit von Herrn Alex mit den entsprechenden Führungskräften hat ausnahmslos zu einer enorm positiven Entwicklung beigetragen.“ [A.S.]

3.6 Erfolg

Erfolg ist für jeden etwas anderes!

Daher ist es durchaus von Interesse, dass Sie bei nächster Gelegenheit in Erfahrung bringen, was es für die Menschen in Ihren Beziehungssystemen bedeutet: Erfolg haben!

Ich habe im Laufe meines Lebens folgende „Erfolgsformel“ schätzen gelernt, die ich – wie so vieles – von meinem Freund Franz einst mit auf meinen Weg zu mehr Arbeits- und Lebensqualität bekam:

$$\text{Erfolg} = \text{Wissen}/2 * \text{Verhalten}^2$$

Nach meiner Interpretation ist das Wissen demnach nur die halbe Miete auf diesem Weg, zum wie auch immer gearteten Erfolg.

Multipliziert mal Verhalten im Quadrat. Aha, auf das Verhalten kommt es also doch um einiges mehr an, wenn man Erfolg haben möchte.

Welches Erfolgsrezept haben Sie?

Sie wollen mehr von Ihrem Leben? Wollen Ihr Leben selbstbestimmt gestalten, statt sich vom Hamsterrad getrieben zu fühlen?

Carsten Alex ist überzeugt, dass die Grundlage für ein zufriedenes und gesundes Leben darin besteht, ein bewusstes inneres Management zu entwickeln und das Tun und Handeln konsequent daran auszurichten. In „Die Königsdisziplin“ stellt er ein wissenschaftlich fundiertes und praktisch erprobtes Sechs-Schritte-Programm für professionelles Selbstmanagement vor.

Mit zahlreichen Fragen und Übungen begleitet Carsten Alex seine Leser auf dem Weg zu mehr Arbeits- und Lebensqualität. Die Königsdisziplin ist keine leichte Lektüre, sondern ein Arbeitsbuch. Es verlangt Ihnen einiges ab, vor allem den Mut, sich radikal ehrlich selbst zu begegnen und sich von starren Denkmustern zu lösen. Wer dazu bereit ist, erhält von Carsten Alex alle Werkzeuge, sein Leben im Kleinen wie im Großen umzubauen.

Es ist keine Übertreibung: Dieses Buch hat das Potenzial, Ihr Leben nachhaltig zu verändern.

Für Entschlossene: Die Königsdisziplin!

www.die-koenigsdisziplin.com



9 783981 563191