



HOCHiX

Selbst- und Zeitmanagement für vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten

Wir du deine Berufung findest,
die Stressfallen meidest und
kluge Entscheidungen triffst.

mit Anne Heintze



Inhaltsverzeichnis

ZEIT-UND SELBSTMANAGEMENT: DEIN PERSÖNLICHES COACHING	5
DIESES E-BOOK ZEIGT DIR MIT PRAKTISCHEN ANREGUNGEN, WIE DU	5
IN ALLEN TEILEN DES E-BOOKS GEHT ES ZUR SACHE.....	5
WENN DU WIRKLICH MITMACHST	5
LESEN ALLEIN REICHT ABER NICHT	6
GANZ EHRlich.....	6
NEIN, SO EINFACH IST DAS NICHT!.....	6
MENSCHEN, DIE IHRE ZIELE ERREICHEN, ARBEITEN SCHRIFTLICH.....	7
DEINE ERSTE AUFGABE: DEIN EIGENES WUNDERSCHÖNES WORKBOOK.....	7
ENDLICH KLARHEIT!	8
AUFGABE: FINDE DEINE GANZ PERSÖNLICHEN STÄRKEN	12
STÄRKEN AUFLISTEN.....	13
ÜBUNG: WILLST DU DEINE INTUITION VERBESSERN?	17
WAHRNEHMUNG UND MENTALES TRAINING.....	19
GEDULD IST NICHT DEINE STÄRKE?.....	21
ERFOLGREICHE CHAOTEN.....	22
SELBSTDISZIPLIN, DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG.....	29
MANGELNDE SELBSTDISZIPLIN BEDEUTET FREMDBESTIMMUNG	29
WOFÜR SELBSTDISZIPLIN WICHTIG IST	30
WIE DU SELBSTDISZIPLIN ERLANGEN KANNST	32
MÖCHTEST AN DEINER SELBSTDISZIPLIN ARBEITEN?	32
LEBE DIE MAXIMALE NEUGIER!.....	34
DIE PHYSIOLOGISCHE WIRKUNG VON NEUGIER	34
NEUGIER ALS EMOTION	35
DIE BEWERTUNG VON NEUGIER UND INTERESSE	36
NEUGIERIGE MITARBEITER? IMMER WICHTIGER!	36
1. BRAINSTORMING.....	38
2. MIND-MAPPING	39
3. PINNWANDKARTEN UND KLEBZETTEL.....	40
4. DIE UMKEHRUNG	41
5. FÜNF MAL WARUM	41
6. DIE SPEKULATION.....	42
7. HANDELN	43
8. TAGTRÄUMEN	43
9. EINFACH ZEICHNEN	44
10. ASSOZIATIONEN MIT FARBEN.....	44
11. DIE ALPHABET-TECHNIK.....	45
12. SECHS-HÜTE-TECHNIK	46
DIE GRENZEN DEINER KREATIVITÄT BESTIMMST DU SELBST	46
WELCHE DER KREATIVITÄTS-TECHNIKEN PASSEN FÜR DICH?	47

DIE PATCHWORKKARRIERE IST AUF DEM VORMARSCH	48
DIE KLASSISCHE FÜHRUNGSKARRIERE IST VERGANGENHEIT	48
DIE UNSCHLAGBAREN VORTEILE	50
LERNE DARZUSTELLEN, WAS DU KANNST UND WAS DICH AUSMACHT.....	51
MUT ZUM PERSÖNLICHEN LEBENSWEG	53
EIN MOSAIK AUS KOMPETENZEN.....	54
GESTALTE DEIN PERSÖNLICHES PORTFOLIO	56
MASTERPORTFOLIO – DER GEDÄCHTNISPALAST.....	57
ZIELPORTFOLIO – DIE PERSÖNLICHE VISITENKARTE.....	58
PORTFOLIOARBEITER SIND CLEVERE SELBSTMANAGER.....	59
ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN.....	62
VON DER SCHWIERIGKEIT, ENTSCHEIDUNGEN ZU FÄLLEN	62
DER WEG ZUR ENTSCHEIDUNG	63
AUSGETRICKST VOM EIGENEN GEHIRN	64
DENK MAL PARADOX	65
HÖR AUF DICH SELBST!	66
EIN CLEVERES SELBSTMANAGEMENT ETABLIEREN.....	67
DIE ZIELE IM BLICK.....	67
DER ERSTE SCHRITT: DIE EIGENEN ZIELE ERMITTELN	68
DER ZWEITE SCHRITT: PLANE DEINEN WEG	70
DEIN LEBEN ALS UNTERNEHMEN	71
DEINE NOTIZEN ZU DIESEM THEMA:.....	71
ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT LEICHT GEMACHT	72
BITTE BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN (SCHRIFTLICH IN DEINEM WORKBOOK):	72
WO KANNST DU ETWAS VERÄNDERN?	74
ZEIT MIT DIR.....	75
NEIN!.....	76
DRINGEND ODER WICHTIG?	77
WENIGER IST MEHR.....	78

Wer schreibt dir hier? Anne Heintze...

Seit 35 Jahren bin ich Menschenbegleiterin in unterschiedlichen Rollen und Aufgaben: Therapeutin (Gespräch, Atem, Reinkarnation, Fußreflexzonen, Massage, Reiki), Sterbebegleiterin, Heilpraktikerin (Psychosomatik, Klassische Ausleitungsverfahren, Heilfasten), Kommunikationstrainerin, Personal- und Business-Coach, Unternehmensberaterin (High Potentials, Talentscout, Executive Coaching), Seminarleiterin, Speaker, Coach für HOCHiX Menschen, Mentorin & Lehrcoach für HOCHiX, Bestseller-Autorin, Sachbüchern zu HOCHiX-Themen.



Privat bin ich ein Familienmensch: 5-fache Mutter, 7-fache Stiefmutter, Ehefrau, Geliebte und Liebende. Mit meinem Mann Harald lebe ich seit 5 Jahren auf der Kanareninsel La Palma, weit weg von Reizüberflutung und Stressfaktoren.

Ich bin Gründerin und Leitung der HOCHiX Akademie, die bis 2022 OpenMind Akademie hieß. Hier bilden Harald und ich vor allem HOCHiX Coaches aus. Die HOCHiX Akademie ist für außergewöhnliche Menschenbegleiter mit Hochsensibilität, Hochbewusstsein, Hochbegabung und Vielbegabung. Wir bieten die umfassendsten Ausbildungs- und Weiterbildungsprogramme für hochsensible, hoch- und vielbegabte sowie hochbewusste Menschen an.

Unsere ganzheitlichen Programme dienen dem inneren Wachstum, dem äußeren Erfolg und genialer Lebensqualität. Wir sind uns bewusst, dass wir mehr sind als Körper, Seele und Geist. Die von uns entwickelte Methode des Metakognitiven Kurzzeit-Coachings vereint scheinbar trennende Aspekte und löst einengende Strukturen im Denken, Fühlen und Handeln auf. Mehr über uns findest du hier: www.hochix.com



Zeit- und Selbstmanagement: Dein persönliches Coaching

Ich grüße dich ganz herzlich!

Und ich freue mich wirklich sehr, dass du dich umfassend um dein Zeit- und Selbstmanagement als vielbegabter, talentierter, neugieriger und kreativer Mensch kümmerst. Wir haben besondere Fähigkeiten, brauchen aber auch besondere Bedingungen, um wirklich

Dieses E-Book zeigt dir mit praktischen Anregungen, wie du

- ✓ deine Vielbegabung kennenlernen und einschätzen kannst,
- ✓ deine Kreativität steuerst,
- ✓ Ablenkungen weniger Raum gibst,
- ✓ die Botschaften deiner Wahrnehmungen besser verstehen kannst,
- ✓ immer stärker lösungsorientiert denkst und handelst,
- ✓ den Blick häufiger auf das Schöne an deiner Vielbegabung richtest.

Du brauchst für all meine Tipps und Anregungen keine Vorbereitung. Lass dich inspirieren und dann ... werde am besten sofort beim Lesen aktiv! Experimentiere mit meinen Ideen für dich herum, und hab viel Freude dabei.

In allen Teilen des E-Books geht es zur Sache

Ich erzähle dir nicht nur die feinen, kleinen, schönen und wirksamen Schritte auf dem Weg zu mehr Erfolg und freier Kreativität als vielbegabter Mensch. Nein, ich verschweige dir auch nicht die Stolpersteine auf diesem Weg. Da gibt es so manchen Felsbrocken. Am Ende jedoch ...

Wenn du wirklich mitmachst ...

... dann kann ich dir versprechen, dass sich dein Leben wirklich deutlich glücklicher gestaltet, dass du Lebensqualität gewinnst und erfolgreicher sein wirst.

Lesen allein reicht aber nicht

Bitte nutze während des Lesens alle Übungen und Aufgaben und beherzige die vielen Tipps, die ich dir gebe. Dann setze sie mindestens weitere 3 Monate täglich in deinem Leben um. Schau, was für dich passt und mach davon mehr. Was dir nicht gefällt und unwirksam zu sein scheint, davon mach weniger.

Suche nicht nach Abkürzungen, denn es gibt keine. Glaube dir nicht jeden Gedanken. Manchmal ist es auch der kleine Schweinehund, der lieber faul und bequem in der Ecke liegen würde, als von dir auf den Glücksweg gelenkt zu werden. Du hast es in der Hand, ob du auf ihn hörst. Lesen allein reicht nicht. Leider. Du musst auch handeln, das heißt: Sehr konkret werden bei der Umsetzung deiner ganz persönlichen Glücksstrategien. Dazu sind meine Tipps und Übungen da: Um ins Handeln zu kommen!

Ganz ehrlich....

Ich kenne das. Wie viele Ratgeberbücher habe ich in meiner Jugend gelesen, wie viele Seminare besucht und immer dachte ich: "Es muss doch endlich mal nützen. Jetzt weiß ich schon, wie es geht, warum funktioniert es dann nicht richtig?" Die Wahrheit ist: Ich war einfach faul, ich war bequem und hatte wenig Selbstdisziplin.

NEIN, so einfach ist das nicht!

Ohne Handlung passiert nichts, du kannst dir Handlungen nicht einfach nur ausdenken. Irgendwann kam bei mir der Punkt, an dem ich nur noch frustriert war, weil ich meine Ziele einfach nicht so erreicht habe, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich hatte keine Lust mehr darauf zu ... ja, - warten (was war ich naiv!!) ... und sagte mir:

Jetzt reicht es!

Ich begann mich vor allem damit zu beschäftigen, herauszufinden, was erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen Zeitgenossen unterscheidet. Ich habe es auch herausgefunden!

Menschen, die ihre Ziele erreichen, arbeiten schriftlich

Arbeite schriftlich! Meine Erfahrung, dass das Aufschreiben hilfreich ist, wurde sogar von einer Studie der Harvard-Universität bestätigt. Im Rahmen dieser Langzeitstudie wurden zahlreiche Studenten befragt, ob sie ihre persönlichen Ziele niedergeschrieben und eine konkrete Planung erstellt haben. Nur fünf Prozent haben angegeben, dass sie dies getan haben. Nach 20 Jahren wurden diese Studenten wieder befragt. Dabei stellte sich heraus, dass die Studenten mit den schriftlich fixierten Zielen erfolgreicher waren als ihre Mitstudenten. Außerdem gaben sie an, dass sie zufriedener und glücklicher seien. Du siehst: Das Definieren und schriftliche Festhalten der Ziele ist entscheidend. Damit wirst du dir deiner Lebensinhalte bewusster, kannst deutlich zielgerichteter arbeiten und ein effektives Selbstmanagement entwickeln.

Zuerst bitte ich dich liebevoll:

Mach wirklich deine Aufgaben, und beantworte dir die Fragen aus den Unterlagen ganz ehrlich. Einige Transferaufgaben haben miteinander zu tun und bauen aufeinander auf. Es ist also wichtig, nicht einfach nur zu lesen, sondern wirklich mitzuarbeiten.

Ich freue mich, wenn du am Ball bleibst. Also los! Hab viel Erfolg und große Freude auf deinem Weg zum Glück. Das hört sich kitschig an, aber genau das wünsche ich dir! Ich weiß genau: Es funktioniert.



Alles Liebe!
Deine
Anne

Deine erste Aufgabe: Dein eigenes wunderschönes WORKBOOK

Besorge dir ein **wunderschönes** Notizbuch oder ein Ringbuch (Größe A4), mit dem du arbeiten wirst. Du notierst deine Gedanken, bearbeitest Aufgaben und heftest oder klebst deine Arbeitsblätter dort hinein. Dieses Notizbuch ist deine vertraute Freundin, dein bester Freund in den kommenden Wochen: Dein hochsensibles WORKBOOK.

Endlich Klarheit!

Vielbegabte Menschen lebten ihr Leben bis zur „Entdeckung“ dieser Qualität oft in einem Gefühl großer Bedrückung. Sie fühlten sich unverstanden, irgendwie falsch, fremd – wie von einem anderen Stern. Manche sind in ihrer Familie krasse Außenseiter, manchmal ist aber auch die ganze Verwandtschaft vom Außenseitertum geprägt, denn Vielbegabung - oft gepaart mit Hochsensibilität - taucht in vielen Familien gehäuft auf.

Aber auch eine späte Erkenntnis führt zu sichtbarer Erleichterung und lässt ein Lachen in den Augen aufblitzen. Viele beginnen ihre Lebensgeschichte neu zu erzählen, so, als hätten die geänderten Vorzeichen alles in ein anderes Licht gerückt, als hätten sich ihre Perspektiven vollständig geändert. Der neue Blickwinkel ermöglicht eine Umdeutung all dessen, was war. Oft fällt die Vergangenheit zusammen wie ein Kartenhaus.

Was einmal war, ist nicht mehr stimmig. Die Wirklichkeit ist eine andere geworden. Die neu entdeckte Tatsache, vielbegabt zu sein, und das Staunen darüber bewirkt jedoch nicht nur eine Relativierung der Vergangenheit.

Nein, viel wichtiger ist das Gefühl, sich „**wie am Anfang des Lebens**“ zu fühlen. So hat es eine liebe Freundin einmal bezeichnet. Vielleicht stehst auch du gerade an diesem wunderbar zarten Neuanfang. Es ist unwichtig, wie alt du bist, das neue Wissen um die Vielbegabung kann erdrutschartige Erkenntnisprozesse in Gang setzen.

Ein staunenswertes Aha-Erlebnis nach dem anderen, plötzliche Klarheit und eine neue Sinnhaftigkeit: Sie ermöglichen Vielbegabten oft, einen neuen Platz in ihrem Leben zu finden und mit frisch entdeckter Kraft einzunehmen.

Gestalter der Welt

Kein vielbegabter Mensch muss sich damit abfinden, ein Außenseiter zu sein. Eine tiefere Intuition, mehr Feingefühl und gelebte Kreativität – überleg mal, wie schön diese Fähigkeiten multitalentierter Menschen unsere Welt machen! Sie müssen „nur“ selbstbewusst gelebt werden. Hast du Lust darauf?

Ein Weg der Erkenntnis

Noch immer gibt es große Ratlosigkeit, wenn ein Mensch erkennt, dass sich das, was er bemerkt und fühlt, dass das, was ihn antreibt und begeistert, von den meisten anderen Menschen unterscheidet. Oft hält er sich dann für verkehrt oder gar krank. Vielbegabt zu sein, kann sich in vielen verschiedenen Lebensbereichen auswirken. Jeder Mensch ist von Geburt an begabt. Jedes Baby hat viele Talente. Schon bei kleinen Kindern ist früh zu erkennen, ob sie eine tiefere Wahrnehmung haben oder neugieriger sind als ihre Altersgenossen.

Dein persönliches Coaching

Vielleicht hast du schon erkannt, dass es völlig normal ist, vielbegabt zu sein. Und nun wünschst du dir Wege, wie du besser damit umgehen kannst. Coaching ist eine wirkungsvolle Art, um Impulse für eine Neuorientierung zu finden. Dabei regt der Coach bei seinem Klienten Veränderungen in Einstellung und Verhalten an und gibt ihm Werkzeuge an die Hand, mit denen er die neuen Erkenntnisse umsetzen kann.

Dasselbe möchte ich dir mit dem Coaching mithilfe meines E-Books ermöglichen, **denn du kannst damit dein eigener Coach sein**. Das E-Book unterstützt dich dabei, deinen persönlichen Entwicklungsprozess aktiv zu gestalten. Mit seiner Hilfe stellst du Gewohnheiten, Überzeugungen und Verhaltensweisen infrage, um einen Wandel zu ermöglichen.

Du gewinnst ein tieferes Verständnis von den Zusammenhängen zwischen intensiver Wahrnehmung, dem eigenem Denken und Fühlen und dem daraus resultierenden Verhalten und das wiederum hilft dir, gezielte Strategien einzuüben, mit deiner Vielbegabung auf neue Weise umzugehen. Auf eine Weise, die deine besonderen Fähigkeiten zu einem riesigen Gewinn für dein Leben werden lässt.

So kann dieses E-Book der Beginn eines neuen, freudvoll begangenen Weges für dich sein.



HOCHiX
Akademie

Deine Notizen zu diesem Thema:



Lined area for notes with 20 horizontal lines.

Starte nun dein Selbstcoaching

Aufgabe: Ist-Soll-Analyse

Nutze dein wunderschönes Workbook und schreib deine Ist-Soll-Analyse. Es ist also eine Bestandsaufnahme deines Befindens und deiner Lebensumstände zu Beginn. Beantworte dir bitte die folgenden Fragen:

- 🌀 In welchen Bereichen wirkt sich deine VIELBEGABUNG aus?
- 🌀 Wie äußern sie sich?
- 🌀 Wann ist es dir zum ersten Mal bewusst geworden?
- 🌀 Wodurch sind sie dir bewusst geworden

Was sind deine Ziele in den folgenden Lebensbereichen?

- 🌀 Geistig-intellektuell
- 🌀 Emotional-seelisch
- 🌀 Gesundheitlich-körperlich
- 🌀 Beruflich-erfolgsbezogen
- 🌀 Zwischenmenschlich-partnerschaftlich
- 🌀 Spirituell-sinnhaft

Deine Notizen zu diesem Thema:



Aufgabe: Finde deine ganz persönlichen Stärken

Stärken sind unsere ureigenen Charaktermerkmale. Sie stellen die Grundlage der uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten dar - gleichgültig, ob wir diese nutzen oder nicht. Stärken existieren unabhängig von dem, was wir gelernt haben. Sie werden uns sozusagen in die Wiege gelegt.

Jeder Mensch verfügt über eigene Stärken, die genauso einzigartig sind, wie ein Fingerabdruck. Diese Stärken können im Verlauf des Lebens weiterentwickelt werden. Wenn du deine Stärken geschickt einsetzt, wird dies einen positiven Effekt sowohl auf dich selbst als auch auf deine Umgebung haben.

Sich mit den Stärken zu befassen heißt, sich in positiver Weise mit sich selbst auseinanderzusetzen. Es ist der Versuch, das Beste in sich zu sehen. Dadurch wirst du ermutigt, diese Stärken in deinem Leben einzusetzen.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich offen zu den eigenen Stärken zu bekennen. Sie schämen sich für sich selbst. Manche Menschen sprechen lieber darüber, was sie nicht gut machen können, als darüber, was sie gut machen können.

Wenn du einen anderen Menschen fragst, was er gerne tun würde, wird er sich meistens für eine Aktivität entscheiden, in der er seine Stärken weiter entwickeln kann. Ähnlich sieht es bei den Reaktionen auf die Anforderungen am Arbeitsplatz aus. Die Menschen sind am effektivsten und angenehmsten, wenn sie in ihren Aufgaben und Aktivitäten ihre Stärken und Talente zur Anwendung bringen können.

Die Suche nach einer geeigneten Arbeitsstelle stellt oft ein Problem dar. Man überlegt: Welcher Job passt zu mir? Anders ausgedrückt: Welcher Job verlangt die Stärken, über die ich verfüge und die ich gerne in diesem Job anwenden würde? Sachkenntnisse und Fertigkeiten spielen neben Stärken eine wichtige Rolle bei der Entscheidung, ob ein Bewerber für die offene Stelle geeignet ist. Menschen, die Schwierigkeiten damit haben, ihre

Stärken zum Ausdruck zu bringen, fühlen sich oft nutzlos und sind unzufrieden mit ihrem Leben.

Stärken auflisten

Die meisten Menschen sind sich ihrer Stärken nicht bewusst. Wenn sie nach ihren 8 wichtigsten Stärken gefragt werden, finden sie meistens nicht mehr als 3 – 4 Stärken heraus. Das ist wirklich so! Diese krasse Erfahrung habe ich in hunderten von Coachings gemacht. Das ist völlig unabhängig von Bildung oder sozialem Umfeld. Aber auch etwas anderes habe ich so herausgefunden: Wer sich seiner Stärken bewusst war, der war deutlich erfolgreicher als andere!!

Es ist sehr wichtig, die eigenen Stärken in eigenen Worten auszudrücken.

Wähle dafür ein Wort, das die zu beschreibende Stärke so präzise wie möglich ausdrückt. Hast du erst einmal die richtige Bezeichnung für eine Stärke gefunden, wirst du auch die richtige Beziehung zu dieser Stärke entwickeln. Du wirst dich mit dieser Stärke verbunden fühlen. Darüber hinaus wirst du andere leichter überzeugen können, dass du diese Stärke tatsächlich besitzt.

Finde heraus, was dir Spaß macht.

In diesen Aktivitäten wendest du deine Stärken an. Hobbys sind ein gutes Beispiel dafür. Ein Hobby übt man nur für sich selbst aus und nicht, weil es beispielsweise Geld einbringt. Im Gegenteil: Viele Hobbys sind kostspielige Angelegenheiten.

Überlege, mit welchen Fragen oder Problemen andere Menschen zu dir kommen. Auf diesem Weg kannst du auch herausfinden, wo deine Stärken liegen. Auf der Suche nach deinen Stärken kannst du auch die Reaktionen deiner Mitmenschen einbeziehen. Frage Menschen, die dich gut kennen (Partner, Verwandte, Freunde, etc.) oder mit denen du eng zusammenarbeitest danach, welche Stärken für dich typisch sind.

Was andere über dich sagen, wird oft von den persönlichen Eigenschaften beeinflusst. Auf der Suche nach deinen Stärken wirst du unweigerlich auf ein Problem stoßen: Welche

sind deine Hauptstärken? Wenn du maximal 8 Stärken behalten darfst, für welche würdest du dich entscheiden?

Welche Stärken liegen dir sehr am Herzen und auf welche kannst du verzichten? Eine ausgewogene Zusammenstellung deiner Stärken kann nicht von heute auf morgen erreicht werden. Du musst sicher länger als nur eine Woche damit experimentieren. Wenn du dich eine Zeit lang bewusst und ehrlich damit befasst hast, wird sich das Ergebnis automatisch herauskristallisieren.

Diese Fragen helfen dir, deine Stärken und Talente herauszufinden:

- 🌀 Was tue ich gerne?
- 🌀 Was tue ich gut?
- 🌀 Wo erreiche ich gute Resultate?
- 🌀 Was schätzen andere an mir?
- 🌀 Wovon kann ich nicht genug bekommen?
- 🌀 Was ermüdet mich nicht?
- 🌀 Wofür wurde ich schon oft gelobt?

Schreibe die Antworten auf diese Fragen in dein Workbook und ergänze sie immer wieder. Bald kennst du so eine Menge eigener Stärken. Du bekommst Einblick in deine Möglichkeiten und Grenzen und lernst dadurch, deine Erfolge zu steigern und Misserfolge zu vermeiden. Zudem baust du dann deine Stärken kontinuierlich aus.

Durch das Kennenlernen deiner Stärken wirst du selbstsicherer.

Wer sich kennt, kennt auch andere und wird damit sensibler für das Verhalten anderer. Ein Kennzeichen erfolgreicher Menschen ist, dass sie ihre Stärken sehr genau kennen und ganz sie selbst sind. Sie ahmen keine fremden Vorbilder nach, deren Stärken vielleicht ganz woanders liegen, sondern ihr Verhalten entspricht den Grundzügen ihrer Persönlichkeit.

Dort, wo deine Stärken sind, solltest du dich engagieren und Herausforderungen annehmen!



HOCHIX
Akademie

Dein Potenzial liegt in den Stärken!

Deine Notizen zu diesem Thema:



Lined writing area for notes, consisting of multiple horizontal dashed lines.

Versuch nie, perfekte Entscheidungen zu treffen

Vielbegabte und hochsensible Menschen haben oft ein Problem: Ihr Streben nach Perfektion. Es kann im Extrem dazu führen, dass ein Multitalent ein Vorhaben lieber gar nicht angeht, um es nur ja nicht unzureichend auszuführen. Aus der Begabung wird ein Fluch, der ein glückliches, zufriedenes Leben mit den eigenen Talenten verhindert.

Das Streben nach Perfektion kann dir als Ansporn dienen. Das verkrampfte Festhalten am Perfektionismus behindert dich jedoch. Wichtig ist, dass du Perfektion nicht als Ziel, als Endpunkt auffasst, sondern als Streben, als Annäherung an einen Punkt in der Unendlichkeit. Du wirst merken: **Je weniger du wirkliche Perfektion willst, desto leichter fällt es dir, deine Aufgaben gut zu lösen.**

Also bitte, liebe(r) Vielbegabte: Es ist sinnvoll, dir bewusst zu machen, dass sowohl Überlegungen als auch Bauchgefühle ihre positiven Seiten haben, andererseits beide Grenzen aufweisen. Unsere Ratio ist ein überlegenes Instrument, wenn es darum geht, Informationen zu recherchieren, zusammenzufassen, zu gliedern und zu ordnen. Sich auf das Wesentliche zu fokussieren, ist oftmals der richtige Weg, um Ziele zu erreichen, gerade angesichts unserer unermesslichen Informationsmengen. Irgendwann hat das Sammeln der Details ein Ende, es gilt, den Worten auch Taten folgen zu lassen.

Auf der anderen Seite warnt uns vielleicht der Instinkt aus unserem Bauchraum, sich doch nicht auf diesen Geschäftspartner einzulassen, diese Wohnung nicht zu mieten oder kein weiteres Engagement anzunehmen. Uns ist nicht ganz klar, warum sich hier ein merkwürdiges Grummeln meldet, denn alle äußeren Details sind angenehm oder sogar verführerisch, alles passt zusammen, der Erfolg scheint sicher. Oft warnt uns unser Instinkt aus einer Erinnerung heraus. Die Wohnung riecht merkwürdig und erinnert an ein unschönes Zuhause, unter dem wir als Kind gelitten hatten; der Geschäftspartner hat zwei, drei merkwürdige Eigenschaften oder benahm sich bei einem Telefonat komisch; die ehrenamtliche Arbeit hat Nachteile oder ist uns schlicht zu viel, war es nicht genau so, bevor wir ein Burnout bekamen?

Nimm solche Empfindungen ernst und werde dir darüber klar, was dein Bauchhirn dir sagen will. Es liegt in seiner Natur, dich zu warnen, doch du musst sicherlich selten urplötzlich vor wilden Tieren davonestürmen. Du kannst dir Zeit nehmen, um deine Gefühle zu prüfen und mit den rationalen Gründen abzugleichen. Vielleicht wird es Zeit, die Vergangenheit zu bewältigen, dem Partner zu vertrauen und das berufliche Engagement zu prüfen. Ein Scheitern muss immer einkalkuliert werden, auch das gehört dazu. Niemand ist perfekt, selbst wenn wir Verstand und Gefühl so optimal wie möglich ausnutzen und kombinieren. Die Wahrscheinlichkeit für einen Erfolg, der uns nicht nur rational, sondern auch emotional befriedigt, steigt allerdings enorm, wenn wir beide Seiten sprechen lassen.

Übung: Willst du deine Intuition verbessern?

Erkunde einmal, welches Verhältnis du zur Intuition hast.
Stell dir dazu ein paar einfache Fragen:

- 🌀 Vor welcher Art Intuition hast du vielleicht Angst?
- 🌀 Was könnte dir geschehen, wenn du dich auf deine tieferen, eventuell sogar übersinnlichen Wahrnehmungen einlässt?
- 🌀 Welchen Preis zahlst du auf der anderen Seite für deine Angst?
- 🌀 Vor welchen Gefühlen fürchtest du dich, wenn du dir vorstellst, du würdest ständig Zugang zur Intuition haben?



Anhand deiner Antworten kannst du erkennen, warum du vielleicht bisher noch nicht so stark auf deine Intuition vertraut hast. Wenn du dir die hinderlichen Einflüsse genau anschaut, kannst du sie auch verändern. Du hast es selbst in der Hand, wie fein dosiert du die Zugänge zu deinen Intuitionskanälen öffnen möchtest. Beginne ruhig, langsam und vorsichtig damit. Geh liebevoll mit dir um bei der Schulung deiner feineren Wahrnehmungssinne und gönne dir auf jeden Fall, in deinem eigenen Tempo vorzugehen.

Mach zuerst - am besten jetzt gleich - eine Bestandsaufnahme bezüglich deiner Intuition: Schreib dazu deine Gedanken und die Antworten auf die folgenden Fragen auf, damit du

später erkennen kannst, was sich durch die Schulung der Intuition für dich geändert hat.

- 🌀 Wie hast du deine Intuition bisher wahrgenommen?
- 🌀 Welche Erfahrungen hast du mit deiner Intuition bereits gemacht?
- 🌀 Was hat dein Bauchgefühl Hilfreiches bewirkt in deinem Leben?
- 🌀 Wo hat es dich bereits beschenkt?
- 🌀 Gab es auch unangenehme Erfahrungen?
- 🌀 Hast du vielleicht Vorurteile bezüglich intuitiver Wahrnehmungen?
- 🌀 Ahnst du, dass du dieses feine Werkzeug noch besser kennenlernen und einsetzen kannst?
- 🌀 Wie sehr wünschst du es dir, diese Fähigkeit zu vervollkommen?
- 🌀 Und was ist deine Motivation dafür?
- 🌀 Was versprichst du dir von einer wachen und veredelten Intuition?

Deine Notizen zu diesem Thema:



Wahrnehmung und mentales Training

Forscher der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne (EPFL) haben herausgefunden, dass auch mentales Training die Sinne schärfen und die Wahrnehmung verbessern kann. Dabei kann es schon reichen, sich die Sinneswahrnehmung intensiv vorzustellen, um die Sinne zu verbessern. Das funktioniert, weil unsere Wahrnehmung nicht nur aus Sinnesreizen, sondern eben auch aus der Verarbeitung dieser Reize besteht.

Übung macht bekanntlich den Meister: Doch wer hätte gedacht, dass dies auch dann funktioniert, wenn die Übung allein in der eigenen Vorstellung stattfindet. Wer seine Sinne schärfen möchte, kann sich die zu lösende Aufgabe ebenso gut mehrmals vor sein geistiges Auge holen. Das zumindest behaupten Schweizer Forscher.

Mentales Training hilft nicht nur beim Sport, beziehungsweise beim Lernen von Bewegungsabläufen, sondern auch bei **Wahrnehmungsaufgaben**. Zugutekommen könnte das Prinzip beispielsweise Radiologen, die meist jahrelang üben müssen, um ungewöhnliche Signale auf Röntgen- oder MRI-Aufnahmen zu erkennen - sie könnten möglicherweise davon profitieren, sich eine bestimmte Anomalie immer wieder genau vorzustellen.

Bisher gingen Psychologen davon aus, dass dazu immer wieder ein und derselbe Sinneseindruck nötig ist, der durch ständige Wiederholung mit der Zeit die Verbindungen zwischen bestimmten Nervenzellen im Gehirn verändert. Doch offenbar funktioniert das Prinzip auch ohne diesen Sinneseindruck, wie die Studie der EPFL zeigt. Darin hatten die Forscher Freiwilligen beigebracht, möglichst schnell auf kleine Veränderungen in einem Strichmuster zu reagieren. Eine Gruppe hatte dazu immer wieder ein Bild aus drei Linien gesehen, von denen die mittlere mal etwas näher an der rechten und mal etwas näher an der linken auftauchte.

Die andere Gruppe sah hingegen nur die beiden äußeren Linien und sollte sich den dritten Strich dazwischen **nur vorstellen**. In diesem Test zeigte ein hoher oder ein tiefer Ton an, ob die Linie gedanklich eher nach rechts oder eher nach links verschoben werden sollte.

Überraschenderweise schnitten beide Gruppen nach der Trainingsphase besser ab als zuvor, berichten die Forscher. Die Verbesserung in der Gruppe mit dem echten Strich-Training war allerdings etwas größer als in der anderen. Nichtsdestotrotz half ganz offensichtlich auch das mentale Üben dabei, die Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern.

Und noch ein weiteres Phänomen zeigte sich bei der Auswertung: In beiden Fällen umfasste der Lerneffekt nicht nur die trainierten senkrechten Linien, sondern auch zuvor nicht getestete, waagerechte - ein Effekt, der beim perzeptuellen Lernen gewöhnlich nicht auftritt und den die Wissenschaftler bisher nicht erklären können.

Deine Gedanken dazu?



Geduld ist nicht deine Stärke?

Meine auch nicht! Aber an dieser Stelle möchte ich dich genau darum bitten: Hab Geduld mit dir selbst. Sei nachsichtig. Lass dir Zeit. Gönn dir die Muße, all die Informationen dieses Workbook und die Übungen in Ruhe sacken zu lassen. Stell dir verschiedene Schichten des Bewusstseins in dir vor. Die Erkenntnisprozesse, die du in den letzten Wochen hattest und der Entwicklungsschub, der gerade stattfindet, brauchen Zeit und Ruhe, um diese verschiedenen Bewusstseins- und Wahrnehmungsschichten zu durchdringen. Potenzialentfaltung geht nicht im Instantverfahren.

***All das geschieht nicht nur bewusst.
Vor allem dein Unterbewusstsein arbeitet mit.***

Daher: Wenn dir JETZT danach ist, eine kleine Pause einzulegen, - dann gönn sie dir. Es ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten, Lausche deiner lauter werdenden inneren Stimme.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Erfolgreiche Chaoten

Viele Multitalente und Universalisten bezeichnen sich selbst als Chaoten. Leider gelten Chaoten jedoch meist als unzuverlässig, sprunghaft und wenig verlässlich. Auch Personalchefs haben überwiegend Bedenken, zu kreative Köpfe einzustellen und gehen gern auf Nummer Sicher. Dies kann sich für Unternehmen schnell als Schuss nach hinten erweisen, sind die oft geschmähten Freigeister doch ein Gewinn für Unternehmen, da sie es schaffen, außerhalb der gewohnten Strukturen zu denken und dadurch positive Neuerungen anzustoßen. So entwickeln sich Innovation und Erfindungsgeist selten in einer Abteilung, in der Dienst nach Vorschrift die Regel ist. Aber wie können kreative, chaotische Scanner-Persönlichkeiten erfolgreich sein und andere von ihren Qualitäten überzeugen?

Erfolgreich als Chaot im Arbeitsleben

Das Wort „Chaot“ nutzt man in der Alltagssprache, um über einen schlecht organisierten und unordentlichen Charakter zu sprechen. Mit diesen und anderen Bildern sowie mit Vorurteilen müssen sich kreative Chaoten und vielbegabte Querdenker oft herumschlagen. Oft verrät sie ihr Lebenslauf. Er ist nicht linear und gern von verschiedenen Tätigkeitsfeldern und Richtungswechseln gekennzeichnet. So kann es sein, dass ein Vielbegabter ein Jahr lang als Kellner gejobbt, dann eine Ausbildung zum Bankkaufmann absolviert hat, um zwei Jahre danach in einer Werbeagentur zu landen. Dies kann dem Arbeitgeber das Bild vermitteln, der Angestellte sei sprunghaft und nach der Einarbeitungszeit schnell wieder verschwunden.

Der Nutzen, den er als freigeistiger, vielbegabter Arbeitnehmer in eine Firma hereinbringen könnte, wird schnell übersehen. Der kreative Chaot hat im Laufe seiner verschiedenen Tätigkeiten Erfahrungen gesammelt, die viele der Mitarbeiter mit einem konsequent durchgezogenen Lebenslauf nicht mitbringen. So ist er in der Lage, ein Projekt oder eine Problemstellung aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten. Auf diese Weise ist der anders tickende Mitarbeiter hilfreich, wenn es darum geht, aus verkrusteten Strukturen ausubrechen. Denn auch diese wirken sich negativ auf die Produktivität aus.

Organisation und Ordnung – die Achillesferse des Scanners

Die sogenannten Chaoten stechen durch unkonventionelle Ideen und ein Quantum Risikobereitschaft aus der Masse heraus. Rationales Denken und Ordnungssinn sind aber manchmal eine Schwäche dieser Querdenker. Wenn du dich zu den Kreativen zählst und gerade neu in ein Team gekommen bist, solltest du zuerst schauen, wie die gängigen Regeln und Strukturen deines Arbeitsplatzes sind und die Basics lernen. Zunächst ist es wichtig, das Spiel zu kennen, bevor man beginnt, Regeln zu optimieren. Und auch später gilt Vorsicht: Schießt du zu sehr über das Ziel hinaus, wird dir das den Ärger deiner Kollegen einbringen.

Hast du neue Ideen oder Verbesserungsvorschläge, solltest du diese zuerst in deiner Abteilung oder in deinem Team vorstellen und den Rat deiner berufserfahrenen Kollegen einholen. Du magst tolle Ideen haben, aber nicht alle davon sind in jeder Firma auch umsetzbar. Kritik an bestehenden Strukturen solltest du in einer diplomatischen Form äußern und deine Arbeitskollegen nicht vor den Kopf stoßen.

Was deine Arbeit angeht, so solltest du dich nicht ablenken lassen und trotz aller Kreativität Nah- und Fernziele abstecken. Da du spontan zu interessanten und nützlichen Ideen kommst, solltest du dich aber nicht zu sehr in der Planung verlieren, denn aus der Erfahrung heraus weißt du ja, dass sich viele Dinge noch einmal ändern können. Wenn du an einem Projekt arbeitest, solltest du dich nicht verzetteln. Hast du eine Idee oder eine Problemlösung für eine weniger eilige Aufgabe, ist es sinnvoll, diese in deinem Workbook zu notieren, so kann nichts verloren gehen. Wenn du eine Sache abgeschlossen hast, kannst du dich für neue Projekte öffnen.

Oft ist es auch so, dass kreative Geister eine hohe Selbstdisziplin benötigen, um acht Stunden am gleichen Platz zu bleiben. Vielleicht könntest du vorschlagen, die Teamsitzung das nächste Mal auf der Terrasse stattfinden zu lassen?



HOCHIX
Akademie

Deine Notizen zu diesem Thema:



Lined writing area for notes, consisting of horizontal dashed lines.

9 Tipps für freiberufliche Scanner-Persönlichkeiten

Viele kreative Zeitgenossen arbeiten im künstlerischen Bereich und sind als Journalisten, Fotografen oder Designer tätig. Oder sie arbeiten auf andere Weise selbstständig, weil sie da ihr eigener Herr sind und ihre Ideen ausleben können. Wer ein erfolgreicher Scanner sein möchte, muss lernen, seiner Begabung freien Lauf zu lassen und sich gleichzeitig zu organisieren. Der schlimmste Feind des Selbstständigen ist hier die Prokrastination, das Aufschieben von Aufgaben. Nur wer den inneren Schweinehund besiegt, wird mit seiner Tätigkeit ein ausreichendes Einkommen generieren können.

Hier sind Tipps, die helfen, im Chaos das schöpferische Element zu finden:

Ideal für fest und frei arbeitende Menschen ist die „reisende To-Do-Liste“. Sie sollte immer zur Hand sein, damit auch unterwegs eingehende Arbeitsaufträge notiert werden können. Such dir ein hübsch gestaltetes Heft, damit der Griff danach zum Vergnügen wird. Das Auge isst schließlich mit. Und dann hab dieses To-Do-Heft immer in der Tasche.

1. Ordner und Hefte, die Unvermeidliches wie Unterlagen für Versicherungen und Rechnungen enthalten, sollten ebenfalls attraktiv gestaltet sein. Die Steuererklärung beispielsweise gehört zu den Aufgaben, die ein Großteil der Freiberufler lieber gar nicht erst angehen würde. Eine schöne Gestaltung macht die Sache zwar nicht unbedingt schön, erfreut aber das Auge und macht die Hürden kleiner.
2. Riesige Papierstapel demotivieren dich und lassen deinen Erfindungsreichtum verkümmern wie eine Primel im Hochsommer. Damit du nicht in einem schwarzen Loch der Unordnung gefangen wirst, solltest du Briefe und Unterlagen jeden Tag sortieren. Lege eine bestimmte Zeit fest, zu der du zehn Minuten für deine Unterlagen hast. Sind diese dort verstaut, wo sie hingehören, gehst du deine Aufgaben mit deutlich mehr Energie und Spaß an.
3. Unangenehme anstehende Aufgaben wie zum Beispiel die besagte Steuererklärung sollten als erstes erledigt werden. Danach ist der restliche Tag wieder ein Kinderspiel.
4. Künstlerische und kreative Scanner-Persönlichkeiten sollten trainieren, Prioritäten zu setzen und Dringliches von Wichtigem zu trennen. Statt alle Aufgaben in einer festen

Reihenfolge zu erledigen, kannst du dich so schneller um die Dinge kümmern, die dich deinen Zielen wirklich näherbringen. Teile dazu deine Aufgaben und Ideen in zwei Kriterien ein: wichtig und/oder dringend. Wichtiges bringt dich deinen Zielen näher. Dringendes hat einen Termin oder eine zeitliche Befristung, die du einhalten solltest. Im Normalfall ist unser Tag gepackt voll mit solchen dringlichen Sachen, die jedoch oft nichts mit den wichtigen und zielführenden Aufgaben zu tun haben. Lerne beides deutlich voneinander zu unterscheiden und erledige täglich Aufgaben aus beiden Kategorien. Oberste Priorität hat natürlich das, was dringend *und* wichtig ist.

5. Steht eine wichtige oder dringliche Arbeit an, die zeitnah erledigt werden muss, solltest du dich nicht ablenken lassen. Soziale Netzwerke sollten während dieser Zeit nicht verfügbar sein. Aufgaben wie das Wechseln des Druckerpapiers können auch später erledigt werden.
6. Wichtig ist auch der Zeitplan. Plane Störungen in deinen Tag ein. Dies kann der Anruf einer Freundin sein oder eine technische Panne, die erst behoben werden will. Auch notwendige Pausen - wie das Mittagessen - solltest du einplanen.
7. Termine sollten nicht auf losen Zetteln, sondern in einem Terminkalender aufgezeichnet werden. Markiere berufliche und private Termine in unterschiedlichen Farben. Häufig sind diese Funktionen auch in Online-Kalendern verfügbar. Viele davon kannst du mit denen anderer Nutzer verknüpfen. So kannst du Termine besser mit Freunden oder deinem Partner abstimmen.
8. Wichtig ist es, ein Projekt zu Ende zu bringen. Wer es nicht übers Herz bringt, einen Text oder ein Design abzugeben, weil es immer noch nicht perfekt ist, wird in Kürze am Hungertuch nagen. Das muss nicht sein. Zu einer realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten trägt unter anderem das Feedback von Freunden, aber auch das von Auftraggebern bei. Nur Mut, scheu dich nicht, Leute nach ihrer Meinung zu fragen. Und dann auf Senden zu drücken.
9. Zu guter Letzt solltest du zwischen Arbeit und Privatleben trennen. Wähle Arbeitskleidung, wenn du am Schreibtisch sitzt, und wechsle in den Freizeit-Look, wenn deine Arbeit beendet ist. Nur, wenn du dir Auszeiten nimmst, bleibst du weiterhin leistungsfähig und kannst gute Ideen entwickeln.



HOCHIX
Akademie

Deine Notizen zu diesem Thema:



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page below the section header.

Das Chaos – weniger produktiv, als es scheint

Wenn es dir gelingt, den brodelnden Berg an Ideen in deinem Inneren zu zügeln und die Balance zwischen Kreativität und Ordnung zu finden, wirst du merken, dass es beispielsweise von deinen Vorgesetzten oder Auftraggebern weniger Vorbehalte in Bezug auf deine Fähigkeit gibt. Und – du bist nicht allein. Der berühmte Philosoph Friedrich Nietzsche beispielsweise war der kreativen Unordnung sehr zugetan: „Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können“, heißt es in „Also sprach Zarathustra“.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Selbstdisziplin, der Schlüssel zum Erfolg

Begabung, Ausbildung, soziale Herkunft – diese Faktoren spielen eine wichtige Rolle beim beruflichen und privaten Erfolg. Doch wie aktuelle Studien zeigen, haben sie für das Fortkommen bei weitem keinen so hohen Stellenwert wie eine ganz andere Charaktereigenschaft, die auf den ersten Blick vielleicht unpopulär erscheinen mag: Selbstdisziplin. Upps, das ist ein Wort, das viele Scanner-Persönlichkeiten nicht so gern haben. Wenn du aber nicht nur Ziele festlegen, planen und gute Entscheidungen treffen möchtest, sondern auch noch erfolgreich vorankommen willst, kommst du um Selbstdisziplin nicht herum.

Mangelnde Selbstdisziplin bedeutet Fremdbestimmung

In der griechischen Philosophie gibt es für den Begriff der Selbstdisziplin das Wort „Enkrateia“. Es bezeichnet das Ideal eines Menschen, der seine Freiheit für die Entwicklung eines selbstbestimmten, tugendhaften Lebens verwendet. Hier geht es also darum, Macht über sich selbst auszuüben und damit erfolgreich zum Ziel zu gelangen.

Leider leben viele Menschen in erster Linie nach dem Diktat ihres Körpers. Ob sie essen oder schlafen – sie tun, was ihr Körper ihnen sagt. So sind ihnen das Stück Torte oder die Tüte Chips oft näher als das verstandesmäßige Wissen, dass der Genuss derartiger Nahrungsmittel einem gesunden Körpergewicht alles andere als zuträglich ist. Nicht wenige Studenten brauchen unnötig lange Zeit für ihre Studiengänge, weil ihnen die Disziplin zum Lernen fehlt. Der Bauch sagt: Geh auf die nächste Party und lass es dir gut gehen. Lebe! Und das, obwohl der Kopf weiß, dass die Zeit über den Fachbüchern oder in einer Bibliothek besser investiert wäre.

Geht es dir auch so? Dann hast du vielleicht schon gespürt, dass eine derartige Lebensphilosophie – analytisch betrachtet – nichts anderes ist als Knechtschaft unter die Sklaverei leiblicher Begierden, mit allen negativen Folgen. Ja, ich weiß durchaus, dass ich mich mit dieser scharfen Formulierung unbeliebt mache. Aber es muss sein.

Dieses Wissen ist keineswegs neu. Schon im Alten Testament heißt es im Buch der Sprüche: „Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer“ (Sprüche 25, 28). Dessen sind sich viele Menschen auch durchaus bewusst und sie leiden darunter, wenn es ihnen an Selbstdisziplin mangelt. **Tatsächlich ist der Grund für Misserfolg und Unzufriedenheit wirklich sehr oft nichts anderes als fehlende Selbstdisziplin.** Es ist ein immer wiederkehrendes Thema im Coaching, daher muss ich es so deutlich ansprechen.

Selbstdisziplin bringt echte Freiheit! So wie die Leitplanken auf der Autobahn zum Schutz und nicht zur Einengung da sind und letztlich eine viel größere, sichere Freiheit ermöglichen, genauso ermöglicht dir Selbstdisziplin das zu tun, wovon du überzeugt bist und was wirklich gut für dich ist.

Du musst nicht willenlos immer das tun, was (kurzfristigen) Spaß bringt, sondern erreichst mittel- und langfristig gesehen die wirklich nützlichen und nachhaltigen Ziele in deinem Leben. Deine dir selbst auferlegten Regeln und nützlichen Vorschriften für die Erreichung deiner Lebensziele sind dabei keine „Spielverderber“ oder „Spaßbremsen“, sondern haben so einen tiefen Sinn.

Wofür Selbstdisziplin wichtig ist

Erfolgreich zu sein, ohne etwas dafür zu tun, ist reines Wunschdenken. Wirklicher Erfolg ist **immer** auch mit Anstrengungen und Entbehrungen verbunden. Es steht in der Tat – wie es in einem geflügelten Wort heißt – vor dem Preis stets der Schweiß. Egal, ob es ums Studium geht, um das Erlernen eines Instruments oder die Aneignung bestimmter Fertigkeiten – ohne angewandte Selbstdisziplin wird sich der Erfolg nicht oder nur sehr zögerlich einstellen. Insofern zahlen sich Selbstdisziplin und hartnäckiges „Dranbleiben“ im Endeffekt doppelt aus.

Was auf den ersten Blick als Anstrengung und Mühe erscheinen mag, ist unterm Strich mit viel weniger persönlichem Einsatz und Kraft verbunden als ständige Halbheiten. Aufgaben endlos vor sich herzuschieben, bringt gar nichts. Jedes Lehrbuch, jede Arbeit

mehrfach anzufassen kostet mehrfach Zeit, ist unökonomisch und unterm Strich das ganze Gegenteil von zielführendem Zeitmanagement.

Der Weg zum Ziel führt fast immer über Selbstdisziplin. Sie ist der Motor allen Erfolgs und es lohnt sich, sie sich anzueignen. Das kann durchaus einen vorübergehenden Verzicht auf Freizeit, Spaß und Genuss mit sich bringen, wird sich langfristig allerdings mehr als auszahlen. Lern dich also zunächst selbst gut kennen, auch deine Schwächen. Vergewenwärtige dir dabei immer wieder die Wichtigkeit der Selbstdisziplin – und das möglichst frühzeitig. Werde dir über dein Ziel klar und skizziere den Weg dorthin.

Wenn es dir – gerade am Anfang dieses Prozesses – einmal nicht gelingt, deine Maßstäbe in Sachen Selbstdisziplin zu erfüllen, dann sieh es nicht als ein allzu großes Versagen an, sondern nimm es als Lehre, es beim nächsten Mal besser zu machen. Hinfallen ist nicht schlimm, nur liegenbleiben. **Selbstdisziplin und Sorgfalt gehören zusammen, wenn du erfolgreich sein willst.** Schon vor etwa 500 Jahren riet uns Leonardo dazu: „Bedenke, dass du die Sorgfalt eher lernen sollst als die Fertigkeit.“

Deine Notizen zu diesem Thema:



Wie du Selbstdisziplin erlangen kannst

Menschen, deren Selbstdisziplin nur schwach ausgeprägt ist, sind in aller Regel sehr leicht abzulenken, hängen die Segel ihres Interesses stets in den gerade wehenden Wind und leiden oft an plötzlichen Stimmungsschwankungen – von absoluter Lustlosigkeit bis hin zu übersteigerter Euphorie.

Erkennst du in dieser Beschreibung die Scanner-Persönlichkeit wieder? Ja. Aber das bedeutet nicht automatisch, dass alle Vielbegabten wenig Selbstdisziplin haben. Wie ich schon schrieb: Es wird alles viel leichter, wenn man genau weiß, was wirklich wichtig ist und was verzichtbar. Ist das nicht der Fall, ist das Ergebnis oft ein langes Auf-der-Stelle-Treten, Neues-Anfangen und Nichts-zu-Ende-Bringen.

Möchtest an deiner Selbstdisziplin arbeiten?

Dann hilft es dir ganz sicher, dir Folgendes anzugewöhnen:

- 🌀 Teile deinen Tag gut und klar strukturiert ein! Steh früh auf und nimm dir vor, wirklich das zu schaffen, was du auf der Liste für den aktuellen Tag stehen hast.
- 🌀 Erstelle am besten täglich eine schriftliche To-Do-Liste und arbeite sie auch ab.
- 🌀 Bleib dran! Behalte stets das Ziel im Auge und arbeite auch dann weiter, wenn die Motivation mal fehlt.
- 🌀 Lerne Nein zu sagen. Lass dich nicht durch permanente Erreichbarkeit oder durch eigene Lüste und Begierden ablenken.
- 🌀 Achte auf deine Gesundheit und deine Fitness. Sport treiben kann ein guter Ausgleich zum Arbeiten am Schreibtisch sein.
- 🌀 Halte Ruhezeiten ein. Nicht umsonst soll an jedem siebten Tag keine Arbeit verrichtet werden. Auf diese Weise schützt du dich auch vor Burnout. An solchen Ruhetagen hat dann auch der Genuss wieder mehr Raum.



HOCHiX
Akademie

Deine Notizen zu diesem Thema:



Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.

Lebe die maximale Neugier!

Ein wesentliches Erkennungsmerkmal für vielbegabte Multitalente ist die chronische Neugier. Auch das ist ein Talent! Neugier ist ein Gefühl, das aus unserer Bewertung der jeweiligen Situation resultiert. Damit wir etwas interessant finden, müssen wir es idealerweise als neu, leicht verständlich und innerhalb unserer Möglichkeiten sehen. Für die Arbeitswelt ist Neugier immer wichtiger. Denn in unserer flexiblen Welt ist der Wille zu lebenslangem Lernen eine bedeutsame Fähigkeit, die Scanner-Persönlichkeiten mitbringen.

Die physiologische Wirkung von Neugier

Betrachtet man die Neugier im Gehirn, stellt man überrascht die äußerst positiven Effekte auf biochemischer Ebene fest. Eine Studie des Zukunftsinstituts in Frankfurt zum Neugier-Management hat gezeigt, dass neugierige Personen höhere Aktivitäten in den Caudatus-Bereichen haben. Diese in die Verarbeitung von Belohnungen involvierten Gebiete sind also aktiver, je neugieriger du bist. Bei genauerer Betrachtung des Caudatus ist zu bemerken, dass er in einem Bereich zwischen den Arealen für „positive Gefühle“ und „neues Wissen“ liegt. Er unterstützt das Belohnungszentrum, reagiert auf Dopamin und kann Glücksgefühle auslösen. Offensichtlich also, dass es für das persönliche Wohlbefinden und die Lebensfreude wichtig ist. Ist der Haushalt der Botenstoffe in diesem Bereich beeinträchtigt, sinkt meist auch die Lebensqualität

Was bedeutet das? Vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten, die ihre natürliche Neugier immer wieder unterdrücken - zum Beispiel, weil ihr Umfeld damit nicht klar kommt - werden eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität verspüren, wenn sie ihre Neugier von nun an befriedigen, ungeachtet der Reaktionen ihrer Mitmenschen.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Neugier als Emotion

Du kannst feststellen, dass Neugier wie eine Emotion ist, ähnlich wie Wut, Ekel oder Freude. Und Scanner-Persönlichkeiten sind in der Regel Menschen, die sehr emotionsintensiv leben. Neugier ist eine emotionale Beurteilung, die natürlich auch mit dem Lernen und dem Denken zu tun hat. Wieder sind die im Laufe des Lebens gesammelten Erfahrungen ausschlaggebend für die Neugier. Jede Information wird mit einem Gefühl verbunden.

Unser Gehirn kann ohne eine solche Bewertung nichts mit den Informationen machen. Teil der Bewertung sind Fragen nach Komplexität, Neuigkeit und inwiefern die Information zu dem passt, was derjenige bereits kennt. Da Menschen verschiedene Situationen nicht identisch interpretieren, fallen auch die Emotionen unterschiedlich aus. Und genau diese Interpretationen unterscheiden den vielbegabten Menschen von allen anderen: Er hat ein erhöhtes Interesse – also positive Emotionen – an einer größeren Vielzahl von Informationen.

Die Bewertung von Neugier und Interesse

Neugier und Interesse brauchen also einerseits Neuheit, andererseits eine angemessene Komplexität und Verständlichkeit. Der erste Bereich ist natürlich einleuchtend, da Neues und Unbekanntes in der Erfahrung der meisten Menschen erst einmal spannend ist. Ein Beispiel ist ein typischer Besuch einer Schulklasse im Museum: Während zu Beginn die Kunstwerke mit tatsächlicher Offenheit und Neugier betrachtet werden, langweilt sich nach einer Stunde mindestens die Hälfte aller Schüler, wenn kein neuer Ausstellungsbe- reich betreten wird.

Mit der Verständlichkeit, beziehungsweise dem Bewältigungspotenzial, ist die Fähigkeit, etwas tatsächlich zu durchdringen gemeint. Hiermit können Wissen, Fähigkeiten, aber auch Ressourcen gemeint sein. Dass du etwas weniger spannend findest, wenn es kei- nerlei realistisch umsetzbare Option für dich wäre, liegt nahe. Vereinfacht gesagt: Ist et- was verständlich und neu, ist es interessant – ist etwas unverständlich und neu, ist es eher verwirrend.

Eignet sich eine Person Wissen zu einem bestimmten Themenfeld an, wird ihr Verständ- nis natürlich steigen, womit auch die Komplexität wachsen kann, die sie weiterhin inte- ressant findet.

Das kennst du sicher aus jeder Art von Ausbildung: Erst müssen die vermeintlich leichten Grundlagen erlernt werden, um später die schwierigeren Bereiche durchdringen zu kön- nen. **Es entsteht ein beflügelnder Kreislauf, wenn du nach jedem Erfolgserlebnis mit erhöhter Neugier weiterlernst und weitere Erfahrungen in einem Gebiet machst.** Es sollte dich also aus guten Gründen nichts davon abhalten, dich weiter mit immer neuen Techniken und Fähigkeiten, Themen und Lebensfeldern vertraut zu machen.

Neugierige Mitarbeiter? Immer wichtiger!

Galt bis vor einigen Jahren noch der hochspezialisierte Fachmann als das Ziel, sind es mittlerweile die wissbegierigen Mitarbeiter. Das sich wandelnde Umfeld von Arbeit und Gesellschaft ermöglicht ganz neue Optionen. Soziale Netzwerke, rasant steigende Infor- mationstechnologien und ein wachsendes Internet benötigen Mitarbeiter, die sich



HOCHiX
Akademie

problemlos und mit Neugier in neue Felder einarbeiten können. Neue Probleme brauchen frische und keine alten Ideen zur Lösung.

Lebenslanges Lernen ist eine Notwendigkeit, um die nur noch die wenigsten Arbeitnehmer (und auch Privatpersonen) herumkommen. Dass es bei der Auswahl der Bewerber die richtigen Neugierigen zu erkennen gilt, versteht sich von selbst. Neugier bedeutet im positiven Fall nicht Unkonzentriertheit oder Ablenkbarkeit – es bedeutet, offen zu sein für Neues und ein Drang, die Welt zu erkunden. Mit Neugier ist natürlich nicht der Spaß an Klatsch und Tratsch gemeint. Es geht um die Begeisterungsfähigkeit für Neues und die Freude daran, immer tiefer in einzelne Themen einzutauchen.

Wir sehen also: Vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten gehen guten Zeiten entgegen, da bin ich wirklich optimistisch. Immer mehr Unternehmen werden kreative Problemlösungsexperten suchen. Vielleicht gibt es ja eines Tages auch den Beruf des Solutionisten oder Solution-Managers?

Deine Notizen zu diesem Thema:



Kreativität: Jonglieren mit den Möglichkeiten

Jede Scanner-Persönlichkeit kann ihre Kreativität fördern und verfeinern, um die eigene Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Mit bewährten Kreativitätstechniken können vielbegabte Menschen mehr aus ihrem Ideenreichtum machen und die besten Eingebungen erfolgreich in die Realität transportieren. Setz diese Techniken ein, um im beruflichen und privaten Leben mehr von deinen Talenten und Gaben zu leben.

Kreativität leitet sich von dem lateinischen Wort *creare* ab, was so viel bedeutet wie „erschaffen“, „etwas erfinden“ oder „herstellen“. Es stellt sich die Frage, ob du die Kreativität trainieren kannst oder ob es sich um eine naturgegebene Fähigkeit handelt, die man entweder hat oder nicht.

In der Fachliteratur gibt es unterschiedliche Meinungen darüber. Ich gehe davon aus, dass man sie durchaus schulen kann und empfehle dir im Folgenden zwölf Kreativitätstechniken, die von Autoren, Musikern, Unternehmern, von allen Menschen, die kreativ sein „müssen“, angewendet werden können. Diese Techniken eignen sich zur Lösung von konkreten Problemen und können ebenso zum Training der Kreativität angewendet werden. Mein Tipp: Probiere aus, was zu dir passt, lass weg, wozu du dich zwingen müsstest. Das wäre ein Hinweis darauf, dass dir diese Methode nicht entspricht.

1. Brainstorming

Diese Technik ist wohl die bekannteste Technik zur Förderung der Kreativität. Im Prinzip geht es einfach darum, so viele Ideen wie möglich zu produzieren. Formuliere das Thema gut sichtbar für dich auf einem Flipchart oder einer Pinnwand oder zur Not auch auf einem großen Stück Papier. Dann schreib alles auf, was dir dazu einfällt. ALLES!

Die wichtigste Regel ist, dass nicht gewertet werden darf. Dies ist wohl der schwierigste Punkt, denn wenn du eine vollkommen verrückte Idee produzierst, dann kommt es sicher dazu, dass sich dein innerer Kritiker spontan negativ äußert. Die Erfahrung zeigt aber,

dass auch abwegige Ideen zielführend sein können. Eine solche Idee löst vielleicht eine weitere Assoziation aus und diese führt wieder zu einer neuen und vielleicht sogar der allerbesten Idee überhaupt, die es ohne diesen abstrusen Einfall gar nicht gegeben hätte. Gerade solche Verknüpfungen machen den Wert dieser Technik aus.

Deine Notizen zu diesem Thema:



2. Mind-Mapping

Du benötigst ein (möglichst) großes Blatt Papier und schreibst das Thema oder ein Schlüsselwort in die Mitte. Nun nimmst du zunächst ein Schmierblatt und schreibst einfach alles hin, was dir zu diesem Thema einfällt. Wenn dir vorerst keine neuen Ideen kommen, dann kehrst du zum ersten Blatt zurück und ziehst von deinem Thema Striche und hängst dort die wichtigen Punkte vom zweiten Blatt an. Jetzt geht es darum, die Punkte zu verknüpfen. Gleiche oder ähnliche Ideen gehören zusammen.

Normalerweise werden dir bei der Arbeit noch weitere Ideen und Unterpunkte kommen, die du an deine Mind-Map mit anhängen kannst. Neue Ideen bekommen weitere Striche, sodass sich eine Art Baum deiner Einfälle ergibt.

Deine Notizen zu diesem Thema:



3. Pinnwandkarten und Klebzettel

Oder du versuchst, mit Pinnwandkarten oder Klebezetteln deiner Kreativität auf die Sprünge zu helfen. Du nimmst einige Karten, notierst darauf deine Ideen und heftest sie an eine Pinnwand oder Magnettafel. Wenn dir das nicht zur Verfügung steht, nimm Klebezettel und eine leere Tür.

Wenn eine ordentliche Menge Zettel angebracht wurde, werden die einzelnen Ideen sortiert. Manche werden dabei ausgesondert oder du bekommst neue Einfälle. Nimm dir dafür einige Tage Zeit, füge immer wieder Neues hinzu oder lass Altes weg, ganz wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Deine Notizen zu diesem Thema:



4. Die Umkehrung

Manchmal ist es hilfreich, das Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wenn zum Beispiel Möglichkeiten zur Verbesserung deiner finanziellen Situation gefunden werden sollen, dann kann es der Kreativität sehr zugute kommen, wenn über Ideen nachgedacht wird, wie die Einnahmen gesenkt werden können. Das mag auf den ersten Blick ein wenig widersinnig erscheinen, macht aber den Kopf und die Gedanken frei – und später fallen dir umso leichter gute Ideen ein, die dich einer echten Problemlösung näherbringen.

Deine Notizen zu diesem Thema:



5. Fünf Mal Warum

Diese Methode wird manchmal auch die Fragereihe genannt. Es geht einfach darum, bei einem Problem fünf Mal „Warum“ zu fragen. Damit werden viele Aspekte des Problems beantwortet. Du beginnst mit der Hauptfrage und lässt dann weitere Fragen, die das Problem betreffen, folgen. Zum Beispiel: Warum ist das Konto ständig leer? Warum kannst du nicht mehr verdienen? Und so weiter. Eine Alternative, die du auch ausprobieren kannst, ist, eine Antwort mit einer weiteren Warum-Frage zu vertiefen: Warum ist das Konto ständig leer? Weil ich so viel ausbebe. Warum gebe ich so viel aus? Weil ...

Deine Notizen zu diesem Thema:



6. Die Spekulation

Viele große Romane sind aus dieser Methode schon hervorgegangen. Am Anfang steht einfach die Frage: „Was wäre, wenn ...“ Zum Beispiel: Was wäre, wenn du morgen aufwachen würdest und es wären in der Nacht Außerirdische gelandet ... oder du hättest im Lotto gewonnen ...?

Deine Notizen zu diesem Thema:



7. Handeln

Viele gute Ideen kommen erst dann, wenn du Tätigkeiten ausübst, die bewusst einfach gehalten sind, in denen du einfach handeln kannst, ohne große nachzudenken. Kneten ist eine gute Möglichkeit, den Geist anzuregen. Du nimmst ein Stückchen Knete und baust daraus Figuren. Einfach so, als Spiel. Dein Unterbewusstsein arbeitet an deinem Problem weiter und plötzlich kommt dir eine Idee. Es muss nicht kneten sein, du kannst auch bügeln oder den Garten umgraben. Es geht darum, körperlich ins Handeln zu kommen, um neue Ideen oder Klarheit zu erhalten.

Deine Notizen zu diesem Thema:



8. Tagträumen

Setz dich an einen ruhigen Ort und schließ für eine Zeit die Augen. Denk jetzt an dein Thema und lass die Gedanken kommen. Ein Bild sagt oft mehr, als tausend Worte und manchmal wirst du mit Wörtern allein an die Grenzen stoßen. Bilder aber helfen dir weiter. Schreibe sie hinterher auf und schau, was dir dann dazu einfällt.

Deine Notizen zu diesem Thema:



9. Einfach zeichnen

Diese Technik dient weniger dazu, eine bestimmte Idee zu entwickeln, sondern einfach die Kreativität zu fördern. Nimm ein Blatt Papier zur Hand und zeichne einfach drauf los. Was dir gerade so in den Sinn kommt: Muster, Farben, Formen ... Was erkennst du darin, wenn es fertig ist?

Deine Notizen zu diesem Thema:



10. Assoziationen mit Farben

Sicherlich kennst du das Spiel mit verschiedenen Assoziationen. Hier kannst du diese Technik mit Farben ausprobieren. Überleg dir einfach eine Farbe und schreibe wahllos drauf los, was dir dazu einfällt.

Deine Notizen zu diesem Thema:



11. Die Alphabet-Technik

Sie produziert besonders viele Ideen. Oben auf ein Blatt kommt die Fragestellung und dann schreibst du alle Buchstaben des Alphabets auf. Hinter jeden Buchstaben kommt eine Idee, die mit diesem Buchstaben beginnt. Bei manchen Buchstaben werden dir viele Ideen kommen, bei manche wenige oder gar keine.

Du kannst diese Technik auch ausweiten, indem du das Blatt Papier in einen Umschlag steckst und mitnimmst. Immer, wenn du Zeit hast, kannst du das Blatt dann hervorziehen und an deiner Liste weiterarbeiten.

Deine Notizen zu diesem Thema:



12. Sechs-Hüte-Technik

Viele Menschen kommen nicht auf weiterführende Gedanken, weil sie zu stark in ihrer eigenen Gedankenwelt gefangen sind. Diese Technik hilft hier weiter: Sechs Hüte werden durch verschiedene Farben dargestellt und symbolisieren dabei unterschiedliche Blickwinkel, aus denen das Problem betrachtet werden kann. Du nimmst, wenn du die Hüte aufsetzt, unterschiedliche Rollen ein. Jeder Hut entspricht einer bestimmten charakteristischen Denkweise oder einem Blickwinkel, wodurch keine Betrachtungsweise außer Acht gelassen wird.

- 🕒 Eine Farbe steht für deine persönliche Meinung,
- 🕒 eine andere für Objektivität,
- 🕒 eine weitere für einen kritischen Standpunkt,
- 🕒 dann gibt es noch die optimistische Sichtweise,
- 🕒 eine weitere Farbe symbolisiert die Alternativen und
- 🕒 die letzte Farbe ist für die Verbindung der einzelnen Ideen gedacht.

Die Reihenfolge, in der die Ideen durchgeprobt werden, ist dabei nicht wichtig. Nur der letzte „Hut“, die Verbindung der Ideen, ist immer der letzte.

Übe wirklich mit Hüten – sie können ja auch aus Papier gefaltet sein – und setz sie nach Belieben und Bedarf auch unabhängig von dieser Technik auf. Verändere dabei probeweise deine jeweilige Denk- und Sichtweise.

Die Grenzen deiner Kreativität bestimmst du selbst

Wenn du den Mut aufbringst, über deinen Schatten zu springen, und vielleicht auch mal eine Idee akzeptierst, die völlig abwegig und abstrus zu sein scheint, dann macht deine Kreativität einen großen Schritt. Die genannten Techniken helfen dir, sie stetig zu verbessern. Du solltest dabei nicht warten, bis sich dir ein konkretes Problem stellt, sondern jeden Tag ein bisschen üben. So wirst du mutiger werden, wenn es darum geht, neuen Ideen mehr Raum zu geben.

Die Patchworkkarriere ist auf dem Vormarsch

Der Wandel in unserer Gesellschaft zeigt auch Veränderungen in den Beschäftigungs- und Karrieremustern. Die Laufbahnzeiten werden kürzer, die Verweildauer in einem Unternehmen ebenfalls. Auch der Ruf nach flexiblen Lebensarbeitszeiten wird immer lauter. Dieses Szenario führt zu einer Auflösung von traditionellen Stellen. Der Arbeitsmarkt stellt sich immer mehr unternehmensübergreifend dar. Neben dem Wechsel der Aufgaben gehört auch der Unternehmenswechsel für die meisten Menschen zu ihrer Karriere. Dies erfordert Flexibilität, Kreativität und die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen. Da das so ist, werden vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten künftig sicher immer bessere Chancen am Arbeitsmarkt haben. Die Patchworkkarriere ist also auf dem Vormarsch.

Die klassische Führungskarriere ist Vergangenheit

Auch die klassische Führungskarriere gehört der Vergangenheit an. Die hoch angesiedelten Positionen gehören nicht mehr denjenigen, die ein ganzes Leben lang in einem einzigen Unternehmen gearbeitet haben. Gesucht werden Mitarbeiter, die Erfahrungen in verschiedenen Branchen, Umgebungen und Funktionen vorweisen können - auch auf internationaler Ebene.

In kleinen und mittleren Unternehmen ist es noch etwas anders, dort spielt mit Sicherheit eine langjährige Betriebszugehörigkeit eine wichtigere Rolle als in Großunternehmen, wenn man eine Führungsposition übernehmen möchte. Die sehr speziellen Abläufe innerhalb solcher kleinen Unternehmen müssen die Mitarbeiter wirklich ganz genau kennen. Für internationale Konzerne, die viele Filialen und Tochtergesellschaften haben, ist die Patchworkkarriere aber zunehmend normal.

In den Köpfen vieler Personalexperten hat sich entsprechend viel geändert, denn es werden heute abwechslungsreiche Erwerbsbiografien bevorzugt. Jemand, der zwanzig Jahre in derselben Berufsebene gearbeitet hat, ist auch trotz passender Qualifikation immer schwerer zu vermitteln, wie mir ein Personalmanager verriet.

Dieses Karrieremuster wird es immer weniger geben. Es wird sogar gern gesehen, wenn ein Bewerber Erfahrungen aus einer selbstständigen Tätigkeit hat. Wurden früher die Mitarbeiter als schwierig eingestuft, die mehrere Arbeitgeber hatten, so wird das heute zu ihren Gunsten ausgelegt und sie werden als erfahrener und flexibler eingestuft. Sicher hat sich das noch nicht in allen Unternehmen herumgesprochen, aber der Trend ist unverkennbar.

Das ist gut für Scanner-Persönlichkeiten, denn viele haben es schon einmal mit einer Selbstständigkeit versucht. Leider ist es bei ihnen manchmal wie bei einem Jockey, der mitten im Rennen zwei- oder dreimal das Pferd wechselt: Entweder kommt er gar nicht ans Ziel oder er kommt so spät, dass er dann auch keinen Blumentopf mehr gewinnen kann.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Zählt die „alte Treue“ zum Betrieb nicht mehr?

Wie flexibel die deutschen Arbeitnehmer in der Realität sind, darüber gibt es verschiedene Meinungen. Generell kann man sagen, dass in Deutschland die Betriebstreue seit der Nachkriegszeit einen großen Stellenwert hatte. Der typische Mitarbeiter des Wirtschaftsaufschwunges war männlich, zwischen 1940 und 1950 geboren und hatte eine sozialversicherungspflichtige Vollzeitbeschäftigung. Nicht selten kam es vor, dass er seit der Lehre beim selben Arbeitnehmer sein Gehalt bezog. So entwickelte sich das Senioritätsprinzip: Mit der Arbeitsdauer im Unternehmen stiegen Ansehen und Vergütung. Wer seinen Arbeitsplatz gefunden hatte, war wegen eines weitreichenden Kündigungsschutzes unantastbar.

Die eigene Position im Berufsleben zu hinterfragen und eventuell zu verbessern – das taten die meisten Arbeitnehmer nicht. Ich kenne das gut von meinem Vater: Einmal im Leben wechselte er - von Bertelsmann zum ZDF, und da blieb er bis zur Rente. Den früheren Arbeitgebern gefiel diese Treue der Belegschaft, schließlich legte sie eine hohe Verlässlichkeit, eine Identifikation mit dem Unternehmen und eine Kostenreduzierung für die Personalsuche vor. Das wurde mit Treueprämien, Jubiläumspräsenten in Gold und Silber belohnt, was allerdings in den folgenden Jahren wegrationalisiert wurde.

Überhaupt griff der Spartrieb um sich. Damit die deutschen Unternehmen international konkurrenzfähig blieben, wurde gerade im Personalbereich ständig weiter rationalisiert, Arbeitnehmer wechselten immer öfter – und so entstand die Patchworkkarriere. Durch sie gab es immer mehr flexible Mitarbeiter mit kurzen Karrierephasen in verschiedenen Aufgabenfeldern. Die Unternehmen erkennen derzeit, dass diese Menschen eine breitere Wissensbasis und eine erhöhte Anpassungs- und Einsatzfähigkeit mit sich bringen.

Die unschlagbaren Vorteile

Sie liegen auf der Hand: Die Patchworkkarriere kann verschiedene professionelle und familiäre Identitäten erlauben, was besonders Frauen und Männern mit Mehrfachbelastung durch Familie und Kindererziehung zugutekommt. Statt in einer glattgebügelten Karriere zu stecken, können Familienarbeiter mehrere Optionen miteinander verbinden. Pausen können möglich werden, ohne dass der Anschluss an die Arbeitswelt verloren geht.

Innovative Unternehmen können mit alternativen Beschäftigungsformen wie Teilzeitarbeit für Führungspersönlichkeiten, einen wichtigen Grundstein für eine gelungene Patchworkkarriere legen. Die Laufbahnen von Mann und Frau können im Idealfall zu einer partnerschaftlichen Lebensgestaltung reifen. Ich erlebe das derzeit in meiner Familie hautnah mit: Mein Schwiegersohn kümmert sich mit meiner Tochter gemeinsam um den kleinen Sohn und nimmt auch eine berufliche Veränderung dafür in Kauf.

Der Wertewandel in Gesellschaft, Freizeit und Familie, vor allem bei jungen Menschen, führt dazu, dass vermehrt private Aspekte wichtig werden. Es zeigt sich, dass die

traditionelle Führungskarriere, die einen kontinuierlichen Aufstieg innerhalb eines Unternehmens vorsieht, nicht mehr zu den heutigen Bedürfnissen passt.

Wir brauchen also neue Wege, sowohl als Menschen, als auch als Unternehmen. Die Patchworkkarriere macht es möglich, dass private und berufliche Interessen nicht mehr so stark miteinander konkurrieren wie früher.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Lerne darzustellen, was du kannst und was dich ausmacht

Für deine zukünftigen Bewerbungen ist es wichtig, einen Lebenslauf zu kreieren, der die unterschiedlichen Funktionen, Aufgaben, Arbeitsformen, Berufe, Projekte, Firmen geschickt darstellt. Du solltest dir eine Argumentationskette überlegen, die du in Bewerbungsgesprächen gegenüber den Personalverantwortlichen überzeugend vertreten kannst und solltest deine Entwicklung so darstellen, dass ein roter Faden erkennbar ist. Auch hier wieder ist die schriftliche Vorbereitung von entscheidendem Wert.

Schreib auf, welche Erfahrungen du gemacht hast, wie sie aufeinander aufbauen, welche Kompetenzen und Fähigkeiten in den unterschiedlichen Einsatzgebieten deiner Karriere gefordert waren und welche Skills du durch dieses besondere Berufsmosaik erwerben konntest. Mach deutlich, wofür du stehst, und überleg dir, wie andere Menschen deine

berufliche Entwicklung positiv einschätzen und beschreiben könnten. Sammle Argumente dafür, wodurch gerade du in einer neuen Position von großem Wert für ein Unternehmen sein kannst: Was können deine bisherigen Erfolge für das neue Unternehmen bringen?

Es liegt auf der Hand, dass es ungeheuer wichtig ist, dass du deine eigenen Fähigkeiten nicht nur jemandem erzählen kannst, sondern persönlich ohne Zweifel weißt, dass es positive Potenziale sind. Nur wenn du selbst vollkommen überzeugt bist, kannst du auch andere von deinen Qualitäten überzeugen.

Deine Notizen zu diesem Thema:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mut zum persönlichen Lebensweg

Wir kommen ins Leben und bringen alle unterschiedliche Talente, Begabungen und Fähigkeiten mit. Oder genauer: Wir bringen Anlagen dazu mit. Diese brauchen aber Förderung und ein wohlwollendes Umfeld, um wachsen und gedeihen zu können. Nun passiert aber meist etwas ganz anderes: Die Eltern hatten Vorstellungen davon, wie du sein sollst und was aus dir werden sollte. Auch deine Lehrerinnen und Lehrer förderten dich nicht nur. Für viele ist die Zeit der Schule mehr ein Dressurprogramm als eine Zeit der Talententfaltung. Wir lernen auswendig, haben parat, was die Lehrer auf dem Lehrplan haben, und vergessen mehr und mehr das Potenzial, das wir eigentlich in uns haben. Besonders treffend brachte diesen Zusammenhang ein Vater auf den Punkt, der gefragt wurde, was denn seine Lieblingsgemälde seien. Seine traurige Antwort: Die Bilder meiner Kinder – bevor sie in die Schule kamen.

Viele junge Menschen gehen von der Schule ab und wissen nicht wirklich, wie sie leben und was sie arbeiten wollen. Oft folgen sie dann den Schablonen der Erziehung – und werden damit nicht glücklich. Dass der gerade Weg in einen Beruf führt, der einen dann 40 Jahre lang glücklich macht und ernährt, diese Vorstellung spukt noch immer durch einige Köpfe, stirbt allerdings meist einen schnellen Tod. Gerade heute. Zu komplex und schnelllebig ist unsere Zeit geworden, und das ist nicht nur schlecht.

Für dich bedeutet es: **Besinne dich auf die eigenen und wahren Talente, die du hast.** Bringe sie nach vorn in deinem Leben, in deiner Arbeit und auch, wie gleich noch gezeigt wird, in deine Bewerbungen. Wer sich nur anpasst und sich nach den vermeintlich optimalen äußeren Bedingungen ausrichtet, dem geht es so wie den kleinen Fischen im großen Teich: sie fallen nicht wirklich auf. Anders ist es, wenn man sich mit seinen Eigenheiten und seiner individuellen Persönlichkeit in selbstgewählte Gewässer traut: Dann kann man ein großer Fisch in einem kleineren Teich sein und die Chance, dabei positiv aufzufallen, ist deutlich größer.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Ein Mosaik aus Kompetenzen

Die klassische Erwerbsbiografie wird es bald nicht mehr geben. An ihre Stelle treten Lebensläufe, die sich wie interessante Entwürfe für eine vielschichtige Romanfigur lesen. Dabei sind viele kleine Details wichtig. Ein guter Schriftsteller beschreibt uns seine Figuren indirekt: Er erzählt uns, was diese tun und mögen und daraus entsteht für uns das Bild eines Charakters. Dabei ist kein Detail unwichtig.

Doch warum soll das nur im Roman funktionieren? Auch unsere Leben sind voll von kleinen Dingen, die uns ausmachen, wie wir so schön sagen. Je vielfältiger und abwechslungsreicher unsere Kindheit und Jugend gestaltet war, umso mehr bringen wir bereits sichtbar in unsere ersten Bemühungen um Ausbildung, Studium und Beruf mit ein.

Wenn du bisher vermeintlich nur wenig an persönlichen Facetten aufzuweisen hast, kannst du jederzeit beginnen, dies zu ändern. Zum einen kannst du in einer Art archäologischer Kleinarbeit wieder ausgraben, welche Träume und Ziele du in früher Kindheit oder Jugend vorzeitig begraben hast. Geh ihnen jetzt nach, gib ihnen Raum, hege und pflege sie – sie sind so etwas wie dein persönliches Kapital.

Oder beginne jetzt damit, dich mit all den interessanten Dingen zu beschäftigen, die dein Herz aufgehen lassen. Schau dabei über den Tellerrand des Alltäglichen und Nützlichen hinaus. **Wichtig ist, dass die Dinge dich wirklich rufen.** Es scheint ein komisches Wort in diesem Zusammenhang zu sein. Aber denke an das Wort Beruf oder Berufung: Hier wird sogar in der Sprache deutlich, dass wir nicht irgendeinen Job tun sollen, sondern das Besondere, zu dem es uns zieht oder eben ruft.

Vielleicht ist dein Leben aber auch so verlaufen, dass du an jeder Blume am Wegesrand geschnuppert hast, Umwege gegangen bist und manches ausprobiert hast. Andere haben zwar versucht, dich auf bestimmte Pfade zu bringen, aber du hast dem widerstanden, da du deinem eigenen Herzen folgen wolltest. Dennoch bist du verunsichert, weil dein bisheriger Lebensweg nicht dem entspricht, was du für „normal“ hältst.

Doch das ist eine Frage des Blickwinkels: Die vielen kleinen Fische im großen Teich mögen eine solche Verunsicherung nicht haben. Aber es mag fraglich bleiben, ob sie je wahrgenommen werden und ob sie mit ihrem Los dauerhaft glücklich sind. Wenn du deine Umwege als vielfältige Kompetenzen präsentierst, ist das ein Schritt auf dem Weg zum großen Fisch in einem kleinen, feinen Teich.

In diesem E-Book dreht es sich immer wieder um die Frage, wie aus den vermeintlichen Schwächen Stärken werden können und wie eine gute Präsentation dieser Fähigkeiten aussieht. In diesem Zusammenhang spricht man heute auch gern von Portfolio. Genau dazu möchte ich dir noch ein paar Anregungen mitgeben.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Gestalte dein persönliches Portfolio

Wörtlich genommen bedeutet Portfolio so etwas wie eine zusammengetragene Sammlung von Blättern. Im übertragenen Sinne stellen Firmen und Unternehmen, aber auch Künstler oder Selbstständige ihr Angebot in einem Portfolio vor. Wer in eigener Sache für sich wirbt, erstellt diese Sammlung seiner Fähigkeiten und Angebote: Ein Portfolio bündelt in geeigneter Art und Weise alle deine Gaben und Fertigkeiten, die deine besondere Eignung für bestimmte Aufgaben deutlich werden lassen. Dies kann zu einem Teil einer Bewerbung werden.

Klassische Bewerbungsunterlagen sind ebenfalls ein Portfolio, allerdings nur der Pflichtteil, mit dem du zeigst, dass du verstehst, wie das Spiel gespielt wird. **Das Zielfolio ist ergänzend dazu dann die Kür: Hier kann und darf das Besondere deiner Persönlichkeit, deiner Fähigkeiten und deines bisherigen Lebenswegs leuchten.** Hierfür bedarf es der Vorarbeit: Du erstellst ein persönliches Masterportfolio.

Masterportfolio – der Gedächtnispalast

Kennst du die britische Fernsehserie „Sherlock“ mit Benedict Cumberbatch in der Hauptrolle des genialen, aber auch exzentrischen Privatdetektivs? Immer wenn Sherlock eine Information, ein kleines Detail in seinen Ermittlungen zu fehlen scheint, macht er das Folgende: Er betritt seinen Gedächtnispalast. Er geht davon aus (im Gegensatz zu den Menschen, die jetzt bei Google suchen würden), dass er alles Notwendige in sich hat. Er geht also in sich und findet, natürlich, das Detail, das noch gefehlt hat. Übrigens: Diese sogenannte Memotechnik ist schon Hunderte von Jahren alt.

Für dein Masterportfolio gehst du genauso vor: Du gehst in dich und suchst nach jedem Detail, das in deinem bisherigen Leben deine besonderen Fähigkeiten und dein Wissen unterstreichen, präsentieren und darstellen kann. Hier wirst du allerdings im Gegensatz zu Sherlock ganz konkret: Seien es Bilder, Urkunden, Briefe oder Referenzen – alles wird erst einmal hervorgeholt, festgehalten und gesammelt. Ganz wichtig ist, dass du nichts zensierst: Es entsteht so eine Illustration deines Gedächtnispalastes nur für dich allein. So erhältst du das Ausgangsmaterial für den nächsten Schritt, das Zielportfolio.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Zielportfolio – die persönliche Visitenkarte

Noch einmal: Worum genau geht es bei der Arbeit mit Portfolios? Die erste Annahme ist, dass ein interessanter und eigenwilliger Lebensweg immer Ausdruck und Beleg deines persönlichen Lebensstils und deiner besonderen Fähigkeiten ist. Diese Klarheit macht uns zum großen Fisch, der im Gegensatz zu all den kleinen Fischen nicht mehr den großen Teich sucht.

Dieser große Teich ist Sinnbild für den Mainstream und das Mittelmaß – für das, was man so tut, für die Plätze, zu denen alle gehen.

Wir aber schauen nach den kleinen Teichen: Nischen, in denen man als vielbegabtes Multitalent mit besonderen Fähigkeiten auffällt und durchaus willkommen ist. Die Konkurrenz ist hier meist geringer, denn die kleinen Fische kommen nicht hierher und haben hier auch kaum eine Chance.

Aus deinem ständig wachsenden und blühenden Masterportfolio triffst du nun eine ganz gezielte Auswahl. Hierfür leitet dich zunächst die Frage, für welchen Anlass du ein solches Zielportfolio erstellst, wie zum Beispiel:

- 🌀 Vorbereitung für eine Stellenbewerbung
- 🌀 Erstellung von Bewerbungsunterlagen
- 🌀 Vorbereitung für ein Bewerbungsgespräch
- 🌀 Gehaltsverhandlung
- 🌀 Interner Positionswechsel
- 🌀 Existenzgründung als Selbstständiger
- 🌀 Kreditverhandlungen bei Banken

Aus dem Anlass ergibt sich auch die Person oder der Personenkreis, für den das Zielportfolio bestimmt ist. Bei einem Zielportfolio triffst du also eine Auswahl. Du wählst aus deinem riesigen Masterportfolio, das so typisch für Vielbegabte ist, sorgfältig das Relevante

aus. Jetzt merkst du spätestens, wie segensreich es ist, sich bei der Erstellung des Masterportfolios keinerlei Begrenzung aufzuerlegen.

Noch ist es im deutschen Sprachraum ungewöhnlich, mit einem Portfolio aufzuwarten – sei es bei einem Vorstellungsgespräch, sei es bei einer Gehaltsverhandlung. Aber in kreativen Bereichen, wo beispielsweise Texte erarbeitet werden, ist es schon üblich, Arbeitsproben von sich zu präsentieren. Und das wird sich sicherlich auch auf andere Branchen ausdehnen. Bis dahin hast du, wenn du die Portfolioarbeit für dich nutzt, den Vorteil, etwas Besonderes zu bieten.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Portfolioarbeiter sind clevere Selbstmanager

Portfolioarbeiter leben einen bestimmten Arbeitsstil und eine Form des Selbstmanagements. Es sind die typischen vielbegabten Charaktere, zu denen diese Art des Selbstmanagements passt. So unterschiedlich vielbegabt Multitalente sind, es gibt dennoch einige charakteristische Merkmale, die diese besonderen Individualisten vereinen. Hier noch einmal zusammengefasst die Aspekte, die für Portfolioarbeiter besonders kennzeichnend sind:

- 🌀 **Flexibilität:** Eine hohe Anpassungsfähigkeit lässt Scanner-Persönlichkeiten leicht in verschiedene Rollen schlüpfen und sich auf sehr unterschiedliche Situationen einstellen. Diese Menschen sind so aus Freude an der Vielfalt und nicht aus latentem Opportunismus oder Unsicherheit.
- 🌀 **Kreativität:** Diese Fähigkeit ist heute mehr gefragt denn je. Aber sie ist zugleich auch ein rares Gut. Kreativität braucht Freiheit und Toleranz. Vielfalt, Kreativität und Innovationsfähigkeit zeichnet den Vielbegabten aus.
- 🌀 **Netzwerk:** Der Portfolioarbeiter ist meist sehr gut und vielfältig vernetzt. Kommunikation ist sein Metier und vielseitige Kontakte schaffen auch viele, manchmal ungewöhnliche Synergien, die nutzbar und ausschlaggebend für Erfolg sein können.
- 🌀 **Identifikation:** Wenn ein Vielbegabter für eine spannende Aufgabe oder ein Projekt verantwortlich sein darf, ist sie ungewöhnlich hoch. Dies hat, geschickt genutzt, oft auch einen unglaublich positiven Effekt für andere, die ebenfalls in diese Aufgabe involviert sind.
- 🌀 **Wir-Orientierung:** Scanner-Persönlichkeiten lieben Kooperation mehr, als dass sie sich einer Konkurrenzsituation stellen wollen. Diese Fähigkeit macht sie zu hervorragenden Teamplayern.

Aus diesem kurzen Porträt wird deutlich, dass es eine Herausforderung für Arbeitgeber und Projektverantwortliche gibt. Sie müssen diesen Typus Mitarbeiter wirklich wollen und darüber hinwegsehen, dass er einige Dinge manchmal nicht mag:

- Kleinkram und Detailarbeit
- Administrative Aufgaben
- Finishing

Der letzte Punkt ist aus den Stärken erklärbar: Wer kreativer Pionier am Anfang eines Projekts ist, ist nicht der, der den letzten Feinschliff macht. Vielbegabte Menschen mögen

einfach keine Routineaufgaben, denn sie bremsen ihre Kreativität aus. Also braucht ein Portfolioarbeiter eine oder mehrere Personen an der Seite, die ihn respektieren, ermutigen und ihm im Zweifel den Rücken freihalten. Das muss nicht bis zur Selbstaufgabe gehen wie beim Filmregisseur Werner Herzog, der zuletzt der Einzige war, der noch mit dem genial-verrückten Schauspieler Klaus Kinski Filme machen konnte. Es kommt auf die Wechselwirkung an. Wer ein gewisses Maß an Freiheit braucht und bekommt, tut dann auch gut daran, seine innere Diva zu zügeln.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Der Portfolioarbeiter wird schon bald ein Vorreiter sein. Viele andere Lebens- und Arbeitskünstler werden ihm nacheifern, denn es ist wirklich befriedigend, so zu arbeiten. Der Portfolioarbeiter erfüllt nämlich keine vorgefertigten Erwartungen: Er macht sein Ding! Du siehst: Ein Portfolioarbeiter zu sein oder zu werden, lohnt sich und ist für die eigene Seelenhygiene und für viele Projekte ein wahrer Segen. Also frag dich nicht mehr: Was will man von mir sehen? Frage dich vielmehr: Was kann ich von mir zeigen? Mit dieser inneren Haltung gelingt die Wandlung. Du schaust nicht mehr nur prüfend von außen auf dich für eine fragliche „Selbstoptimierung“ an bestehende Bedingungen. Du gehst vermehrt in dich, durchleuchtest dich von innen nach außen und schaffst dir dein Projekt, deine Arbeitsbedingungen und vieles mehr. Dein Portfolio wächst mit dir mit. Es wird wie du immer erfüllter und erfüllender.

Entscheidungen treffen

Eigentlich ganz einfach und doch so schwer: Entscheidungen treffen. Wer Entscheidungen unnötig lange hinauszögert, gilt als Zauderer. Dagegen gilt es als vorbildhaft, Entscheidungen klar zu treffen und dann auch mit seiner ganzen Person zu ihnen zu stehen. Keine guten Aussichten für Scanner-Persönlichkeiten.

Durch die Weiterentwicklung der Menschheit nimmt die Bandbreite der persönlichen Möglichkeiten Jahr für Jahr zu. Ganz gleich, in welchen Bereich man schaut, die Auswahl wächst stetig. Dies betrifft sowohl die Auslagen der Supermärkte als auch das Medienangebot oder die Formen der privaten Kommunikation.

Konnte man sich früher, wenn man Essen gehen wollte, oft lediglich entscheiden, ob es traditionelle deutsche Küche oder ein italienisches oder asiatisches Restaurant sein soll, kann man sich heute in Großstädten italienische Restaurants nach Regionen getrennt aussuchen und hat die Wahl zwischen chinesischer, japanischer, thailändischer, vietnamesischer oder koreanischer Küche. Ich persönlich habe fast immer große Entscheidungsnot, wenn ich eine Speisekarte studiere.

Wie bei vielen Menschen gibt es auch bei mir Entscheidungen, die mir leichtfallen, und andere finde ich eher schwer. Auffallend viele Multitalente haben immer wieder oder sogar chronisch massive Probleme damit, Entscheidungen zu treffen. Warum aber ist das so?

Von der Schwierigkeit, Entscheidungen zu fällen

Hat man erst einmal eine Wahl getroffen, fallen die anderen Optionen automatisch weg. Diese schlichte Tatsache führt bei vielbegabten Menschen oft zu einer inneren Blockade. Viele übersehen dabei, dass auch das Nichttreffen einer Entscheidung eine Entscheidung darstellt, nämlich die für die Beibehaltung des Status quo. Auch an der persönlichen Verantwortung ändert sich nichts, da wir genauso für das verantwortlich sind, was wir nicht

tun, wie für das, was wir tun. Insofern macht es nur in seltenen Ausnahmefällen Sinn, sich vor Entscheidungen zu drücken und das dahinterstehende Problem durch ein Vertagen auszusitzen. Denn häufig genug kehrt die gleiche Problematik wieder zurück – in einer verschärften Version. Trotzdem kann es beim Abwägen der verschiedenen Handlungsmöglichkeiten vorkommen, dass uns die Folgen beider Alternativen nicht positiv erscheinen. Wenn ein Mensch beispielsweise mit offenem Reißverschluss an der Hose dasteht, ist es sowohl unangenehm, ihn darauf anzusprechen, als auch, es nicht zu tun. Durch bloßes Abwarten aber werden im Zweifel mehr Personen auf das kleine Dilemma aufmerksam. Insofern gibt es am Ende nur eine richtige Entscheidung: dem Freund sagen, was los ist.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Der Weg zur Entscheidung

Dieses schlichte Beispiel zeigt eine der wichtigsten Techniken, derer man sich beim Fälen schwieriger Entscheidungen bedienen kann: Das konsequente Durchdenken der Folgen der einzelnen Optionen. Bei einfach gelagerten Sachverhalten, wie dem mit dem Reißverschluss, erfolgt ein solcher Vorgang praktisch automatisch.

Geht es dagegen um schwierigere Fragen, bei denen eine Reihe von unterschiedlichen Faktoren zu berücksichtigen ist, macht es auch wieder Sinn, die Situation schriftlich niederzulegen. Gerade bei Entscheidungen mit einer finanziellen Komponente kommt es nicht zuletzt darauf an, welche Lösung man sich tatsächlich auch (dauerhaft) leisten kann.

Kommt man trotz intensiver Beschäftigung auf diesem Wege zu keinem Ergebnis, macht es am meisten Sinn, die Sache für eine Weile ruhen zu lassen. Durch die intensive Beschäftigung mit der Materie, sieht man am Ende oftmals den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Auch in einer Pause arbeitet das Unterbewusstsein an der Angelegenheit weiter und die Intuition hat ohnehin nie Feierabend. **Oftmals wacht man dann am nächsten Morgen auf und weiß plötzlich, welche Schritte zum Ziel führen.**

Diese „Technik“ des zeitweisen Loslassens macht selbstverständlich keinen Sinn, wenn eine unmittelbare Entscheidung notwendig ist. Und man wird in so einem Eilfall auch keine schriftlichen Listen verfassen.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Ausgetrickst vom eigenen Gehirn

Mit den erwähnten Listen - das ist manchmal so eine Sache. Denn gerade bei wichtigen Entscheidungen geht es nicht immer streng logisch und sachlich zu, wie wir schon im Kapitel über Vernunft und Intuition besprochen haben. So wird vom berühmten amerikanischen Staatsmann und Erfinder Benjamin Franklin erzählt, dass er einmal von einem jungen Mann mit der Frage konfrontiert wurde, wie dieser sich zwischen zwei Frauen entscheiden solle. Benjamin Franklin schlug dem Bräutigam in spe vor, die Vor- und Nachteile beider Frauen auf einem Zettel zusammenzufassen. Die längere Liste an Vorteilen wäre im Zweifel die richtige Wahl. Zwar tat der junge Mann wie geheißen, hörte am Ende aber doch auf sein Gefühl und entschied sich für die Frau mit der geringeren Zahl von

Vorteilen. Überhaupt wurde die Gefühlskomponente bei Entscheidungen durch die Wissenschaft lange vernachlässigt. In den letzten Jahrzehnten wurde dagegen in stärkerem Maße versucht, dem Bauchgefühl auf den Grund zu gehen, denn es steht regelmäßig im Widerstreit mit den logischen Überlegungen.

Wichtig ist, sich bewusst zu sein, welche Rolle die Gefühle beim Treffen von Entscheidungen spielen, denn häufig werden Fehlentscheidungen nur deshalb wiederholt, weil es sich um ein dem Hirn bekanntes Muster handelt. Für eine Marke, die man nicht kennt, entscheidet man sich in der Regel nur bei einem entsprechend günstigen Preis oder wenn man eine vertrauenswürdige Empfehlung von Freunden erhalten hat. Im Zweifel entscheidet man sich immer für das Bekannte. Dies birgt die Gefahr, dass man gegenüber Fehlern der Vergangenheit lernresistent ist, weil das Unbekannte mehr schreckt als die Gefahr der Wiederholung von Schnitzern. Dieses Umstands sollte man sich bewusst sein, wenn man zwischen mehreren Möglichkeiten wählen kann. Hier sollte nach dem Motto verfahren werden, auch einmal ganz bewusst Neues auszuprobieren – und das möchten Scanner-Persönlichkeiten ja ohnehin gern. Sie liegen also auch hier goldrichtig.

Denk mal paradox

Wenn es dir besonders schwerfällt, eine Entscheidung in die eine oder die andere Richtung zu fällen, liegt dies oft daran, dass dir mehrere Varianten als gleichwertig erscheinen. Eine ganz gute Möglichkeit ist es dann, das berühmte Haar in der Suppe zu suchen. Zwar mindern kleine Fehler oftmals nicht den grundsätzlichen Wert. Andererseits gibt es aber ein deutlich besseres Bauchgefühl bei der Entscheidung für eine Variante, wenn man die andere Möglichkeit bewusst oder auch unterbewusst als fehlerhaft empfindet, da man in diesem Fall durch seine Entscheidung nichts „verloren“ hat.

Und nun habe ich noch eine echt schräge Empfehlung für dich: Führt auch diese Überlegung zu keinem Ergebnis, so besteht immer noch die Möglichkeit, den Zufall entscheiden zu lassen. Eine Münze, ein Würfel oder auch die Blätter einer Blume am Wegesrand können in solchen Fällen helfen, zeitnah zu einer Entscheidung zu kommen. Auch wenn dies

ein persönlicher Affront gegenüber des eigenen Verstandes ist, ist diese Variante immer noch besser, als gar keine Entscheidung zu treffen. Denn zum einen wird, wie bereits erwähnt, auch dadurch eine Entscheidung getroffen, dass man keine trifft und zum anderen geht man sich selbst damit auf die Nerven, so entscheidungsunfähig zu sein.

Holt man den Zufall ins Spiel, wird man außerdem recht schnell merken, auf welcher Seite das Herz in der fraglichen Sache schlägt.

Hör auf dich selbst!

Auch wenn du ein feinfühler, sensibler Vielbegabter bist und dich gern mit nahen Menschen austauschst, möchte ich betonen, dass du dich bei persönlichen Entscheidungen auch tatsächlich persönlich entscheiden solltest. Zwar kann es helfen, sich mit Verwandten, Freunden und Bekannten auszutauschen, wenn wichtige Entscheidungen anstehen. Dies umso mehr, wenn diese Freunde im betreffenden Gebiet über größere Erfahrungen und Kenntnisse verfügen als du selbst. Dies sollte aber nicht dazu führen, dass du dir am Ende die Entscheidung abnehmen lässt. Denn gerade die Fähigkeit, eigenständig Entscheidungen zu treffen, führt dazu, dass du tatsächlich ein eigenverantwortliches Leben führst. Auch für die Konsequenzen aus dem eigenen Handeln kannst du dann nur dich selbst verantwortlich machen. Machst du dich dagegen bei wichtigen Entscheidungen von anderen abhängig und geht die Sache schief, so leidet darunter auch die persönliche Beziehung zum jeweiligen Ratgeber. Allerdings ist es nicht immer leicht, wirklich radikale Selbstverantwortung zu leben, denn dann ist niemand mehr da, auf den man die Schuld schieben könnte.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Ein cleveres Selbstmanagement etablieren

Viele Menschen setzen sich verrückte oder unerreichbare Ziele. Gerade vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten neigen durch ihre enorme Begeisterungsfähigkeit dazu, sich viel zu viel vorzunehmen. Selbstverständlich können zu hohe Ziele nicht erreicht werden. Schnell werden sich Frustration und Versagensängste einstellen.

Doch wieso erreichen so viele Menschen - oft Selbstständige und Unternehmer - ihre eigenen Ziele nicht? Der Grund ist simpel: Sie nehmen sich die falschen Ziele vor oder keine. Kennst du das Ziel deiner Reise nicht, kannst du es nicht erreichen. Und falsche Ziele führen dich in die verkehrte Richtung und sorgen dafür, dass du scheiterst. Deswegen solltest du vorher wissen, wohin die Reise gehen soll. Gerade Scanner sollten sich intensiv mit Zielplanung und Selbstmanagement auseinandersetzen, um ihren Weg in der unendlichen Vielfalt der Möglichkeiten selbst bestimmen zu können.

Die Ziele im Blick

Besonders wichtig ist das klare, korrekte und schriftliche (wieder mal!) Definieren dessen, was du erreichen willst. Ich reite so gern auf dem Thema des schriftlichen Arbeitens herum. Meine Erfahrung, dass das Aufschreiben hilfreich ist, wurde sogar von einer Studie der Yale-Universität bestätigt. Im Rahmen dieser Langzeitstudie wurden zahlreiche Studenten befragt, ob sie ihre persönlichen Ziele niedergeschrieben und eine konkrete

Planung erstellt haben. Nur fünf Prozent haben angegeben, dass sie dies getan haben. Nach 20 Jahren wurden diese Studenten wieder befragt. Dabei stellte sich heraus, dass die Studenten mit den schriftlich fixierten Zielen erfolgreicher waren als ihre Mitstudenten. Außerdem gaben sie an, dass sie zufriedener und glücklicher seien. Du siehst: Das Definieren und schriftliche Festhalten der Ziele ist entscheidend. Damit wirst du dir deiner Lebensinhalte bewusster, kannst deutlich zielgerichteter arbeiten und ein effektives Selbstmanagement entwickeln.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Der erste Schritt: Die eigenen Ziele ermitteln

Ziele zu definieren, hört sich gut an. Aber es ist gar nicht so leicht, sie zu bestimmen. Berücksichtige dabei immer die unterschiedlichsten Lebensfelder und beschränke dich nicht nur auf einen, wie beispielsweise das Berufliche. Das sorgt für ein Gleichgewicht. Vielleicht möchtest du ein großes Unternehmen führen, aber auch ein glückliches Familienleben haben? **Nur durch ein ganzheitliches Konzept wirst du persönliches Glück und gewünschten Erfolg erreichen, sonst entsteht leicht eine Dysbalance. Vergiss deine Hobbys, deine Freunde, deine Familie nicht.**

Wichtig ist, dass du „Hin zu“-Ziele und nicht „Weg von“-Ziele formulierst. Das bedeutet positive Ziele. Frage dich also: „Wo will ich hin?“ und nicht „Was will ich nicht mehr?“ Deine langfristigen Ziele solltest du außerdem möglichst groß gestalten. Selbst scheinbar unrealistische Ziele sind in Ordnung und können einen guten Ansporn bieten, denn Ziele haben die Eigenschaft, Wirklichkeit zu erschaffen, wenn du von ihnen überzeugt bist.

Wie sollten Ziele aussehen? Ein Ziel sollte immer „SMART“ sein. Hier steht jeder Buchstabe für ein Kriterium der Zieldefinition:

- | | | |
|---|--------------|---|
| S | Spezifisch | Ziele müssen eindeutig definiert sein, so präzise wie möglich. |
| M | Messbar | Ziele müssen mit klaren Kriterien messbar sein. |
| A | Attraktiv | Ziele müssen attraktiv, wünschenswert, anziehend sein. |
| R | Realistisch | Ziele müssen auch realistisch umsetzbar sein. |
| T | Terminierbar | Zu jedem Ziel gehört eine klare Festlegung, wann es erreicht sein soll. |

Bei jedem möglichen Ziel solltest du eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen. Durch diese kannst du bestimmen, welche Aspekte und Argumente für und welche gegen das Ziel sprechen. In manchen Fällen überwiegen die negativen Punkte. Dann solltest du dieses Ziel erneut prüfen und möglicherweise neu definieren.

Hast du dich für ein Ziel entschieden, solltest du es nicht nur schriftlich festhalten, sondern dir auch konkret vorstellen. Das Motto ist: Mach dir selbst ein Bild. Du könntest Bilder, Artikel oder Fotos, die du mit dem Ziel verbindest, an einem Ort aufhängen. Dort solltest du dich lange und oft aufhalten, beispielsweise könnte es das Büro sein. Praktisch ist die klassische Collage, die aus verschiedenen Zielbildern zusammengestellt wird. Du kannst die Motive in Zeitschriften oder im Internet finden.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Der zweite Schritt: Plane deinen Weg

Ein Plan hilft in allen Bereichen des Lebens weiter und natürlich auch bei den eigenen Zielen. Du solltest eine konkrete Planung der einzelnen Schritte und Maßnahmen entwickeln, die zur Erreichung deines Ziels nötig sind. Die einzelnen Schritte sind jeweils Teil- oder Unterziele. Wenn du einen Schritt gemacht und damit ein Teilziel erreicht hast, kannst du das in deiner Planung gleich als Erfolg verbuchen. Daher ist es wichtig, dass du durchaus viele kleinere Details bedenkst und als Schritte angibst. Besonders bei langfristigen Zielen ist eine detaillierte Planung ein Muss.

Weißt du nicht, welche Schritte bis zu deinem Ziel notwendig sind, denk auch hier paradox und plane sozusagen rückwärts. Du stellst dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht. Nun überlegst du dir genau, was der letzte Schritt vor der Zielerreichung war und planst rückwärts die Aktivitäten, die es dir ermöglicht haben, das Ziel zu erreichen.

Nutze deine Fantasie, wie Kinder es tun. Je klarer deine Vorstellungen und Bilder von deinem Ziel sind, umso besser kannst du es erreichen, denn jeder Veränderung geht ein Bild aus der Fantasie voraus. Hier hat die Natur etwas ganz Wunderbares erschaffen, das Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein weiß nicht, ob du dir gerade nur etwas in deiner Fantasie ausmalst oder ob es bereits Realität ist. Es kann es einfach nicht unterscheiden. Stellst du dir nun immer wieder eine erwünschte Veränderung vor oder besser gesagt: Stellst du dir vor, dass es sich schon verändert hat, dass es schon passiert ist, dann wird dein Unterbewusstsein aktiv und es als „bereits geändert“ erkennen. Dabei merkt es natürlich, dass die Realität mit dem Neuen, was du in dir erschaffen hast, nicht übereinstimmt, dass also die Realität noch nicht mit deiner Veränderung mitgezogen hat – und das ist der Punkt, wo es ins Rollen kommt. **Das Unterbewusstsein tut nämlich jetzt sein Möglichstes und wird dich mit „Zufällen“ überhäufen, die dafür sorgen, dass du so schnell wie möglich an dein Ziel kommst.** Es können Orte, Menschen, bestimmte Zeitschriften, in denen du entsprechende Infos findest, sein, die plötzlich in dein Wahrnehmungsfeld rücken, obwohl du sie vorher nie bemerkt hast. Halte also die Augen auf und lass deine Fantasie aktiv werden.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Dein Leben als Unternehmen

Es macht Sinn, sich selbst und das eigene Leben wie ein Unternehmen zu betrachten und dabei keine Abteilung zu vergessen. Viele Menschen, die tatsächlich eine Lebensplanung haben, nehmen persönliche Bereiche wie Familie oder Freunde aus der Planung heraus oder vergessen sie schlicht und einfach. Du solltest jedoch alle Lebensbereiche erfassen. Die erstmalige Planung kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Aber lass dich davon nicht abschrecken. Mit der Zeit brauchst du nur noch Aktualisierungen vorzunehmen und das wird schnell gehen, wenn du anfangs alles achtsam aufgeschrieben hast. Du wirst auch viel Zeit bei der eigentlichen Realisierung und Ausführung einsparen können. Und der Nebeneffekt: **Wenn du deine Erfolge langfristig beobachtest und realisierst, was du alles schon geschafft hast, wirst du dich nicht länger für einen Universaldilettanten halten.**

Deine Notizen zu diesem Thema:



Zeit- und Selbstmanagement leicht gemacht

Bevor du daran gehst, etwas an deinem Zeit- und Aufgaben-Management zu verändern, lass uns zunächst einen Blick darauf werfen, was du überhaupt mit der gewonnenen Zeit anfangen würdest. Was ist dein Gewinn, wenn du in deinem Alltag etwas änderst?

Bitte beantworte folgende Fragen (schriftlich in deinem Workbook):

1. Wie viel „mehr“ Zeit (zur freien Verfügung) wünschst du dir pro Tag und pro Woche?
2. Was machst du mit der geschenkten Zeit?
3. Wenn du die geschenkte Zeit in deinem Sinne nutzt, welche Veränderungen werden in deinem Umfeld (Kollegen, Familie ...) zu erleben sein?

Warum macht es Sinn, über diese Frage nachzudenken? Viele Menschen meinen, man müsse heutzutage doch ein gutes Zeitmanagement haben. Nein, muss man nicht. Denn das kann sogar kontraproduktiv sein. Stelle dir vor, du organisierst dich in Zukunft besser, kannst unter Umständen früher aus dem Büro gehen, weil du dein Pensum erledigt hast – dann kommt womöglich jemand und sagt: "Was, du bist schon fertig – dann übernimm doch bitte noch das hier." Schon hast du ein großes zusätzliches Projekt an der Backe. Blöd gelaufen. Wenn dir aber klar ist, was du mit der gewonnenen Zeit anfangen wirst, dann gibst du solchen Zeit-Torpedos keine Chance.

Am einfachsten bekommst du einen Durchblick, wenn du deine Zeitfresser und deinen Stress genau kennst und dann sehr effektiv deine persönlichen Stress-Verursacher bei der Wurzel packen kannst. Wirf dazu einen Blick darauf, was bei dir überhaupt den ganzen Tag passiert. Hier ist eine sehr schnelle Möglichkeit, um zu entdecken, wo deine Zeit hinfließt. Nimm dir bitte dein Workbook und schreibe auf vier Seiten jeweils folgende Überschrift:

- 🌀 Am meisten Zeit vertue ich (momentan) mit/bei ...
- 🌀 Ich fühle mich fremdbestimmt von ...
- 🌀 Zu kurz kommt meistens ...

- 🌀 Wenn ich völlig frei bestimmen könnte, dann würde ich ab sofort
- 🌀 diese Aufgaben oder Tätigkeiten nicht mehr machen ...

Bitte nimm dir für diese Übung nur ein wenig Zeit - rund 30 Minuten reichen. Es muss nicht vollständig sein, nicht perfekt, nicht erschöpfend. Es geht um eine Momentaufnahme. Wenn du deine Notizen anschaust, was fällt dir auf? Was kannst du jetzt sofort ohne großen Aufwand ändern? Tu das.

Vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten beißen sich in der Regel am klassischen Zeitmanagement die Zähne aus. Nicht weil sie es nicht schaffen, sich zu organisieren, sondern weil die strikten Methoden nicht zu ihrer flexiblen und hilfsbereiten Art passen. Auch eher systematische Menschen, die in einem sehr kreativ-chaotischen Umfeld arbeiten oder leben, erzeugen mit stringenter Planung eher mehr Stress als Gelassenheit. Finde deshalb heraus, wie du tickst und nutze dann DIE Strategien, die wirklich zu dir passen.

Bitte beantworte anschließend folgende Fragen in deinem Workbook:

- 🌀 Was bedeutet für dich die Organisation deiner Aufgaben?
- 🌀 Mit welchen Methoden hast du bereits gute Erfahrungen gemacht?
- 🌀 Was funktioniert bei dir nicht, und was lernst du daraus?
- 🌀 Bitte ergänze deine Aufzeichnungen um weitere Punkte.
- 🌀 Welche Erkenntnis nimmst du daraus mit?

Bitte gehe deine Notizen durch und frage dich:

Wo will ich etwas verändern? Bitte markiere diese Punkte farbig.

Der Hintergrund ist: Nicht alles, was Stress erzeugt oder nun auf deinen Zetteln steht, sind Dinge, die du unbedingt verändern willst. Dann tue es auch nicht. Denn es mag zwar eine „Zeitverschwendung“ sein – wenn es dich aber nicht wirklich stört, wäre es unsinnig, hier etwas zu verändern.

Beispiel 1: Du wirst schier erschlagen von der Menge der offenen Aufgaben und all der Projekte? Du bist ein Ideenfeuerwerk? Dann stehe dazu, dass du gerne viele Bälle in der

Luft hältst – auch wenn Menschen in deinem Umfeld sagen „Nie bringst du was zu Ende“. Eine deiner Kernkompetenzen ist es, Dinge zum Laufen zu bringen und vieles auszuprobieren. Fürs Beenden können andere zuständig sein.

Beispiel 2: Du fährst jeden Tag mit dem Rad zum Einkaufen und holst frische Lebensmittel. Viel effizienter wäre es, einmal pro Woche einen Großeinkauf zu machen. Aber: Wenn die tägliche Tour dir Spaß und Erholung bringt, dann mache es auch. Es geht nicht darum, ein topeffizienter Organisations-König zu werden. Es geht darum, mehr Aktivitäten in deinem Alltag zu haben, die dir Energie bringen.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Wo kannst du etwas verändern?

Wo kannst du etwas tun, damit es zumindest ein bisschen besser wird? Bitte suche dir zwei Punkte aus, bei denen du etwas ändern willst.

Zeit mit dir

Kennst du das? In der Regel haben uns unsere Termine und digitalen Fesseln gut im Griff und im Alltag fallen meist nur die Dinge unter den Tisch, die uns wirklich guttun, die uns Kraft geben würden. Was hast du notiert unter dem Punkt **“Zu kurz kommt meist...“**?
Bringe ab heute ein neues Ritual in dein Leben, und das heißt: **„Termin mit mir selbst“**.
Oder eben iTime (Ich-Zeit).

Diese „iTime“ bedeutet, dass du für Aktivitäten und Menschen, die dir Energie bringen, ab sofort genauso Termine in deinen Kalender schreibst wie den Zahnarzt oder deine Job-Termine.

Mittwoch, 19 Uhr Badewanne gehen
Freitag, 9-13 Uhr, Wellness im örtlichen Schwimmbad
Sonntag, 17 Uhr ab in den Wald mit den Kids

Der **„Termin mit mir selbst“** hilft dir, dir immer wieder bewusst Zeit zu nehmen für die Dinge und Menschen, die dir wirklich wichtig sind. Und er hilft beim „Nein“-Sagen. Sorry, heute Abend habe ich schon einen Termin. Mache bitte **JETZT** gleich einen Termin mit dir selbst aus. Danke!

Deine Notizen zu diesem Thema:



NEIN!

Jetzt widmen wir uns der schnellsten Methode für „mehr“ Zeit – dem Wörtchen „Nein“. Nicht alles, was in deinem Leben mittlerweile stattfindet, musst du tatsächlich immer noch tun. Sage heute „**Nein**“ zu einer Aufgabe oder einer Anfrage, die du wirklich nicht tun musst, nicht tun willst. Sage nur „**Nein**“, ohne Begründung. Eine Begründung bringt dich in Rechtfertigungszwang – meist ohne Ausweg. Ein klares Nein – mit festem Blick, festem Stand: **Nein!**

Es fällt dir schwer, „Nein“ zu sagen? Dann beobachte dich mal in den kommenden Tagen, welche „Knöpfe“ dein Gegenüber drückt, damit du springst. Solche „Automatik-Ja-Knöpfe“ können sein:

- Du hast auch schon lange nicht mehr angerufen
- So gut wie du macht das keiner
- Wenn ich dich nicht hätte ...
- Du hast doch immer die besten Ideen (Kuchen, Excel-Tabellen ...)

Hast du deinen Automatismus erkannt, dann gilt: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. Denn jetzt kannst du BEWUSST entscheiden, ob du wirklich willst. Oder nicht.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Dringend oder wichtig?

Stelle jetzt die Weichen für langfristige Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag. Komme raus aus der Dringlichkeitsfalle und mache mehr von dem, was wirklich WICHTIG ist. Überlege dir bitte:

1. Welche Aufgaben müssen in deinem Alltag (beruflich, privat, familiär) in Wirklichkeit gar nicht mehr gemacht werden? Sage nach und nach zu diesen Dingen, Aktivitäten, Menschen „Nein“.
2. Welche Aufgaben müssen zwar gemacht werden, aber nicht von dir?

An wen kannst du diese Aufgaben hin und wieder mal abgeben oder für längere Zeit abgeben? Gib ab, was du nicht unbedingt selbst machen musst! Fang heute an: Welche Aufgabe kannst du heute abgeben?

Viel Zeit vergeuden wir häufig in unserem beruflichen, aber auch privaten Alltag, weil wir Handgriffe öfter machen müssen, weil wir zu viel Zeit in Aufgaben stecken und der Aufwand nicht mehr in Relation zum Ergebnis steht. Du weißt jetzt schon, dass mein Zeitmanagement-Ansatz tiefer geht und ich dir wünsche, dass du von Grund auf - von der Wurzel her - mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Leben bringst. Deshalb hast du dich viel mit deinen Stärken, Fähigkeiten, Talenten und deiner Bestimmung beschäftigt.

Aber manchmal können wir tatsächlich auch Freiräume gewinnen, weil wir Aufgaben effizienter erledigen. Hier drei Beispiele.

Wir arbeiten Aufgaben deutlich schneller ab, wenn wir uns dabei an einer Checkliste entlanghangeln können. Vorlagen und Textbausteine sparen bei Texten, die so immer wieder geschrieben werden müssen, enorm Zeit. Die „Wirtschafts-Ablage“ geht schneller als die chronologische. Will heißen: Hefte in einem Ordner das neueste Dokument immer OBEN ein. Dann musst du nicht die kompletten Papiere umwälzen, einheften und wieder zurück. Das aktuellste Dokument liegt immer oben. Welche Aufgabe kannst du künftig schneller erledigen?

Deine Notizen zu diesem Thema:



Weniger ist mehr

Jetzt verschaffen wir dir mehr Zeit dank weniger Zeug. Viele Ideen wirst du dazu morgen noch im Abschluss-Video kennenlernen, heute wollen wir eine erste Schneise schlagen. Sehr häufig vergeuden wir nämlich unglaublich viel Zeit mit Suchen, Aufräumen, Sachen verwalten.

Deine Notizen zu diesem Thema:



Je mehr Zeug wir haben, desto mehr Zeit kostet uns das dann auch

Wie ist das bei dir? Wie viel Zeit vertust du täglich mit Suchen? Und mit Aufräumen? Gewinne wertvollen Freiraum einfach, indem du weniger Zeug hast. Der erste Schritt dazu ist, dass du dich von vielen Dingen trennst, die du nicht mehr brauchst. Schau dich um. Welche Dinge stören dich beispielsweise in deinem Büro oder in deinem Wohnzimmer (bzw. da, wo du gerade sitzt) schon lange? Steh auf und wirf drei Dinge jetzt weg. Sofort! Schau in einem Schrank, einer Schublade, einer Tasche oder einem Ordner genau hin, wenn du etwas suchst. Nimm drei Gegenstände oder Papiere heraus, die du nicht mehr brauchst.

Nimm einen Müllsack und gehe durch deine Wohnung. Wirf innerhalb von fünf Minuten 27 kaputte oder überflüssige Teile in den Sack, schließe ihn und wirf ihn weg. Höre nicht auf, bevor du 27 Gegenstände hast. Nimm dann einen neuen Sack (oder einen Karton) und sammle innerhalb von weiteren fünf Minuten 27 Gegenstände, die du weggeben kannst. Wenn du fertig bist, bringe den Sack oder den Karton ins Auto und gebe bei der nächsten Fahrt die Dinge dort ab, wo sie hin sollen (Altkleidersammlung, Wertstoffhof, Freunde). Immer wenn du das machst, wirst du dich erleichtert fühlen und nach und nach das Haus leerer bekommen.

Bitte denke immer daran:

Richte deinen Blick auf das, was du bereits geschafft hast.

Gräme dich nicht, wenn To-Do's offen bleiben.

Freue dich lieber über die, die du erledigt hast.

Ich freue mich, wenn du am Ball bleibst. Also los! Hab viel Erfolg und große Freude auf deinem Weg. Ich weiß genau: Es funktioniert.



Alles Liebe!
Anne