

Lernheft 12

Mir gehört mein Leben

Inhaltsverzeichnis:

12.1	Einleitung	2
12.2	Lebensweg	2
12.3	Do – oder wie verspeist man einen Elefanten?	6
12.4	Visualisierung	8
12.5	Die Bedürfnisse ineinanderfließen lassen	9
12.6	Ein Wunder!	10
12.7	Zusammenfassung	11
12.8	Hausaufgabe	11
12.9	Lösungen zu den Selbstlernaufgaben	11



12.1 Einleitung

Sie allein entscheiden über Ihr Leben. Es ist Ihr Leben. Sie entscheiden, ob Sie von ganzem Herzen leben wollen oder lieber einen sicheren Weg wählen.

Säen Sie, was Sie ernten wollen? Überlegen Sie es sich gut? Sie sind der Bauer auf Ihrem Feld!

Wie soll Ihr Lebensweg aussehen? Was dient Ihnen zur Orientierung? Wie können Sie das Gewaltige portionieren? Wie sähe Ihr Lebenswunder aus?

Lernziele:

Die Lehrgangsteilnehmer sollen den ersten Plan abschließen und sich auf die Umsetzung dieses Planes vorbereiten.

Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den Selbstlernaufgaben



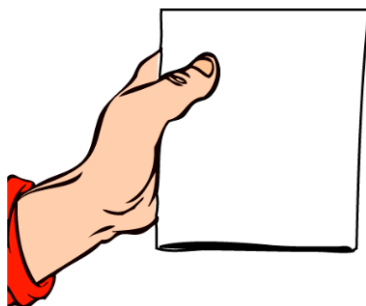
Notizen



Anhang

12.2 Lebensweg

Wer genau entscheidet über Ihr Leben? Wer beurteilt, ob Sie gut handeln oder vielleicht schlecht? Sind Sie es oder Ihre Nachbarn am Fenster? Ist es Ihre Entscheidung diesen Weg zu gehen? Ist dies Ihr Weg? Ihr Leben? Genauso wie Sie ihn sich vorstellen? Haben Sie gewählt? Oder haben Sie von anderen Ihren Lebensweg planen lassen?



Wer bestimmt, was gut ist oder schlecht? Wer bestimmt, was richtig oder falsch ist? Gibt es richtige oder falsche Entscheidungen überhaupt? Für Sie persönlich oder auch Ihre Nachbarn?

Der Lebensweg ist mehr als die Summe der unzähligen Entscheidungen. Deshalb kann nur ein alles umfassendes Ziel eine wahre Orientierung bieten. Richtig oder falsch gibt es nicht. Nachbarn

stehen an Ihren Fenstern, wenn Sie nicht nach innen schauen möchten. Die Liste der unbefragten Berater ist oft lang. Ob es sich um Gesundheitsthemen handelt oder die Börse, sie werden viele abgefertigte Meinungen zu solchen Themen finden.

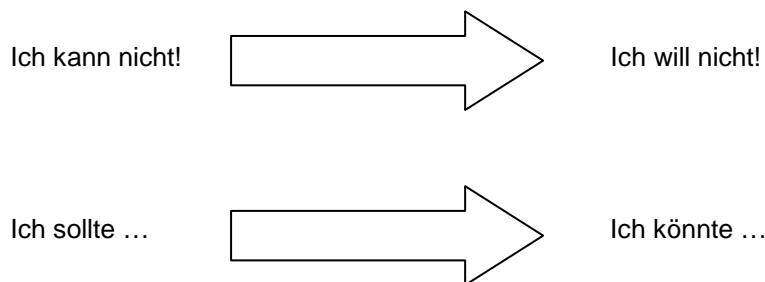
Seien Sie mutig, brechen Sie aus dem Gedankengefängnis aus.

Wie weit ist es bis nach Rom?

Wenn Sie Ihren Mut und Ihren Glauben unterwegs verlieren, dann ist der Weg immer zu weit. Genießen Sie die Vorbereitung. Genießen Sie die Reise. Bei der Fahrt streichelt Ihnen der Wind durchs Gesicht. Sie werden aufgehalten, ungeduldig, unsicher, ängstlich. Konflikte und Krisen stehen an.

Konflikte zwischen Arbeit und Familie gehören zum Alltag. Sie sind Begleiter des Wachstums. Aber auch Konflikte, die in uns selbst begründet liegen, Beziehungsprobleme und ein Mangel an persönlicher Entwicklung stehen auf der Tagesordnung. Niemand kann überall gleichzeitig sein. Manchmal bleiben wichtige Dinge einfach liegen! Je mehr Sie sich zerreißen, desto wackeliger wird Ihr Leben. Wie können Sie nun das sähen, was Sie ernten wollen?

Nehmen Sie Ihr Leben am Zaumzeug. Reißen sie es herum. Halten Sie an!



Plan, do, check and act!

Mit dem Plan oder auch der Planung haben Sie sich bereits beschäftigt. Sie haben Ihre Fähigkeiten abgeschätzt, Ihre Stärken und Schwächen benannt, eine Bestandsaufnahme gemacht und angefangen ein neues Lebenskonzept bezüglich der verschiedenen Lebensbereiche zu entwickeln. Noch haben Sie eine Unmenge von möglichen Zielen vor sich liegen. Vielleicht fehlt Ihnen die Verbindung zwischen den Zielen, vielleicht haben Sie die Qual der Wahl, vielleicht wissen Sie es noch nicht genau.

Plan

Do bedeutet handeln. Sie erproben Ihren Plan, testen ihn an und in Ihrem Leben. Sie führen die Maßnahmen durch, die Sie in Ihre gewünschte Richtung bringen. Auch wenn Sie zurzeit noch nicht wissen, wo für Sie Rom liegt, so können Sie bereits jetzt im Kleinen lernen den PDCA-Zyklus anzuwenden.

Do

Mit dem PDCA-Zyklus können Sie kontrollieren, ob Sie auf Ihrem Weg sind. Dieser Zyklus ist mit seinen wiederkehrenden Schritten dazu gedacht, die Qualität zu verbessern, denn mit dem dritten Schritt kontrollieren Sie Ihre Erfolge. Checken Sie, ob Ihr Handeln tatsächlich die Ergebnisse gebracht hat, die Sie sich erwünscht haben.

Act bedeutet, dass Sie weitermachen: Verbessern Sie sich, planen Sie Ihre nächsten Aktionsschritte, handeln Sie!

Der PDCA-Zyklus ist ergebnisorientiert. Die Inhalte bewerten Sie. Beachten Sie, dass es nicht immer sinnvoll ist, die vorher gesetzten Ziele auch wirklich zu erreichen. Wollen Sie eine Beförderung auch dann, wenn Ihre Ehe daran zerbricht? Oder haben

Sie gut gehandelt, wenn Sie die Beförderung ablehnen? Oder wollen Sie die Beförderung, aber Ihr Partner/ Ihre Partnerin passt nicht zu Ihnen?

Sie bestimmen die Inhalte! Sie legen die Werte und Maßstäbe in Ihrem Leben fest. Der Wert des Lebens und der einzelnen Lebenseinheiten beschränkt sich nicht darauf, was Sie tun. Wichtig ist auch, was Sie dabei lernen. Sie planen zum Beispiel den Verlauf eines Tages oder einer Woche, dann versuchen Sie Ihre Planung in die Tat umzusetzen. Doch wenn Sie Ihr Handeln ohne Schlussfolgerung betrachten, verschenken Sie eine wertvolle Lernerfahrung und die Chance eine effizientere Planung zu entwickeln. Durch eine solche beständige Weiterentwicklung verbringen Sie Ihre Zeit in ständiger Verbesserung, dies entspricht dem Geist vom japanischen Kaizen und der Grundlage des PDCA-Zyklus.

Wie entsteht ein Gleichgewicht?

Machen Sie sich klar, was Sie in jedem einzelnen Bereich Ihres Lebens wirklich erreichen wollen. Selbstorganisation und Zeitmanagement, jede Menge Konsequenz, Kraft und Ausdauer werden Ihnen helfen. Fragen Sie nicht zu viele Leute um Rat. Das verwässert Ihre Saat. Sie werden immer Menschen mit widersprüchlicher Meinung finden. Dadurch können sie erneut in Grübelei versinken. Besorgen Sie sich Sonne und genießen Sie den frühen Sommer, während Ihre Saat keimt. Halten Sie Ausschau nach Saatläusen und jäten Sie das Unkraut. Auf einem ordentlichen Feld wächst mehr.

Sie können sich auch dem Allgemeinwohl widmen, während Sie warten. Dadurch wachsen Ihre Energiereserven und Sie geben Ihrem Leben einen nachhaltigeren Sinn. Tun Sie Gutes!

Synergie

Schaffen Sie Synergie! Synergie bedeutet, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Unterteilen Sie das Leben nicht in abgetrennte Abteilungen, sondern erlauben Sie sich, übergreifend zu denken und zu handeln. Es ist nicht entweder/oder, sondern und. Sie können gemeinsam mit Ihrer Tochter Tennis spielen. Sie können berufliches Wissen auf Ihre Familie übertragen und damit einen größeren Gewinn erzielen. Durch die Verknüpfung der einzelnen Lebensbereiche benutzen Sie Ihre wertvolle Zeit sinnvoller. Gewöhnen Sie sich ein Gewinn/Gewinn-Denken an.

Synergie ist die Frucht des Gewinn/Gewinn-Denkens und des Bestrebens erst zu verstehen. Sie ist die Schöpfung einer dritten Alternative, die alles in den Schatten stellt, was dem Einzelnen einfallen würde.



Selbstlernaufgabe:

1. Listen Sie die Dinge und Gedanken auf, die Sie zurzeit beschäftigen.

Es gibt drei Arten von **Angelegenheiten**:

- Ihre eigene Angelegenheit
- die Angelegenheit anderer
- die übernatürliche Angelegenheit

Ihre Angelegenheit ist es, zu bestimmen, was Sie essen, wie Sie leben, womit Sie Ihre Zeit verbringen. Die Angelegenheit anderer ist es, zu entscheiden, wie dieser lebt, arbeitet, seine Freizeit gestaltet, was er anzieht und isst. Die alles übergreifende Angelegenheit ist es, zu bestimmen, wie das Wetter wird, wo es Erdbeben gibt etc.

Überlegen Sie sich gut, auf wessen Angelegenheiten Sie sich fixieren. Es ist Ihr Leben!

Andere Menschen sollten den Freiraum haben, Ihr eigenes Leben zu leben. Achten Sie auch bei einem Coachee auf diesen Grundsatz. Lassen Sie ihn eigene Antworten finden. Versuchen Sie ihn nicht auf einen Weg zu lenken, den Sie für den besten und richtigen halten. Motivieren Sie ihn stattdessen seinen Weg selbst zu finden und nach eigenen Antworten zu suchen.

Machen Sie auch Ihrem Leben keine Vorschriften. Wenn Sie Ihre Erwartungen bis ins kleinste Detail pflegen, dann nimmt die Chance zu, dass Sie enttäuscht werden. Sie warten dann bildhaft auf die blonde Afrikanerin. Machen Sie sich eine Vorstellung davon, wie Ihr Traumpartner sein soll, und lassen Sie dann diesen sehnlichsten Wunsch los. Öffnen Sie sich für alle Möglichkeiten, die Ihnen das Leben bietet, dann werden Sie den gesuchten Menschen finden. Manchmal hält er sich aber gut versteckt. Schauen Sie also richtig hin.



Selbstlernaufgaben:

2. Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Partner, Beruf, Ihre Ziele und Ihr Lebensziel?
3. Welche Vorstellungen haben Sie bezüglich der Art, wie die Erwartungen sich erfüllen sollen?
Befähigen Sie Ihre Mitmenschen großartig zu sein: zum Beispiel:
 - ideale Liebhaber
 - wundervolle Partner
 - faire Verhandlungspartner
 - gerecht
 - objektiv
 - ...
4. Gegenüber welchen Menschen und in welchen Situationen buhlen Sie heute noch um Liebe, Anerkennung, Wertschätzung?

Die Sucht nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung bringt Sie immer weiter aus der Mitte. „Wahre Liebe“ nimmt einen so, wie man ist. Liebe, Anerkennung und Wertschätzung finden Sie nur im Innern. Sie müssen vor sich selbst bestehen. Liebe, Anerkennung und Wertschätzung von anderen ist eine schöne Zugabe. Kontrollieren Sie jedes Lob und jede Kritik, ob sie gerechtfertigt ist, und weisen Sie Ungerechtfertigtes von sich ab. Freuen Sie sich ruhig über gerechtfertigtes Lob, aber lassen Sie sich deshalb nicht von Ihrem Weg abbringen, sondern werden Sie zum Hampelmann.

Authentisch zu leben bedeutet, die eigenen Schwächen zu zeigen und Kritik ertragen zu können, ohne sich deshalb verstecken zu wollen.

- Richtig sicher ist ein Mensch nur dann, wenn er sich auf sich selbst verlassen kann.
- Respektieren Sie die Grenzen anderer Lebewesen.
- Behandeln Sie sich so, wie Sie von anderen behandelt werden wollen.
- Suchen Sie den Kontakt zu sich, um eine Beziehung zu sich aufzubauen.

Das Streben nach Erfolg und das Streben nach Sinn erfolgen nach anderen Spielregeln. Überwiegend in der ersten Lebenshälfte steht der Erfolg im Fokus.

Wichtige Begriffe sind: Kompetenz, Konsum, Karriere, Erfolg, Arbeit, viele Aktivitäten, Ziele, Aktionen, Effizienz stehen im Mittelpunkt. Der nach Erfolg Strebende will die Dinge richtig tun, während der nach Sinn Suchende die richtigen Dinge tun will. Bedeutung, einen Beitrag leisten, sinnerfüllt leben, Wichtiges tun, innerer Frieden, der Sinn hinter den Zielen, Effektivität stehen dann im Vordergrund.

12.3 Do – oder wie verspeist man einen Elefanten?

Wie erreicht man seine Ziele? Wie setzt man den Plan in die Realität um?

In kleinen Bissen. Sie haben das Große im Auge. Stellen Sie sich einen Elefanten vor. Ihr Elefant hört auf den Namen Lebensvision.

Schlachten Sie Ihren Elefanten, machen Sie einen langfristigen, mittelfristigen und kurzfristigen Plan. Die kleinste Einheit sind die Tagesziele, darüber liegt die überschaubare Einheit Wochenziele.

Effektive Wochenziele:

- gehen von unserem Innern aus
- sind oft Quadrant-II-Ziele
- spiegeln unsere grundlegenden Bedürfnisse und Fähigkeiten wider
- liegen in unserer Schwerpunktsphäre, das heißt in dem Bereich, der uns interessiert und den wir beeinflussen können
- sind feste Vorsätze oder vorläufige Absichten

Wenn Sie lediglich vorläufig beabsichtigen ein Ziel zu erreichen, steht für Sie weniger auf dem Spiel. Sie beabsichtigen damit lediglich Zeit und Energie für die Erfüllung dieses Ziels zu verwenden, zwingen sich damit aber nicht, einen festgelegten Zielpunkt zu erreichen. Die Formulierung von vorläufigen Absichten gibt mehr Raum für flexibles Handeln und knüpft bei „vielleicht“ an. Vielleicht werden Sie den beabsichtigten Zielpunkt erreichen, vielleicht auch nicht. Manchmal stellen wir auf halbem Wege fest, dass wir den Zielpunkt nicht erreichen können oder wollen, weil wir die Kosten dafür nicht tragen möchten.

Sich Ziele zu setzen und anzusteuern erfordert Mut. Sie können nie sicher sein, dass Ihre Saat keimt. Sie werden aber mit Sicherheit Neid und Spott ernten, wenn Sie Ihre Augen dafür öffnen. Schließen Sie die Augen und seien Sie zuversichtlich.

Aber wie verspeisen Sie nun diesen verdammten Elefanten?

Wenn Sie zu klein sind, dann nehmen Sie eine Leiter. Wenn die Bissen zu groß sind, dann nehmen Sie eine Kettensäge. Wenn Ihnen das Blut entgegenspritzt, dann setzen Sie doch eine Brille auf.

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, welches Ziel wir auf welche Art und Weise angehen sollen? Deswegen vermeiden wir eine erfolgversprechende Maßnahme. Wir starren unseren Elefanten an, betrachten die Eintagsfliegen, die um seine Ohren schwirren. Wir zählen die Falten auf seiner Haut und machen uns Gedanken?

Ja, woran denken Sie die ganze Zeit? Sind es fremde Angelegenheiten, die Sie da beschäftigen? Sind es Ihre Angelegenheit, die Sie ändern können? Zweifeln Sie? Sind

Sie unsicher? Überlegen Sie sich vielleicht sogar gerade, wie Sie es schaffen zu scheitern. Die Leiter könnte umfallen oder die Kettensäge könnte abrutschen.

Lassen Sie los! Lassen Sie endlich los ...

Im Augenblick der Wahl die richtige Entscheidung treffen!

Faktoren, die im Augenblick der Wahl auf uns einwirken:

- Dringlichkeit (eilige und unmittelbar bevorstehende Dinge)
- sozialer Spiegel (angenehme und beliebte Dinge)
- unsere Erwartungen
- die Erwartungen anderer
- unsere tiefen Werte (was wir langfristig für wichtig halten)
- unsere pragmatischen Werte (was wir kurzfristig für wichtig halten)
- unsere Prägungen
- unser Selbstbewusstsein
- unsere innere Stimme
- unsere Grundbedürfnisse
- unsere Wünsche und Motive

Stellen Sie sich im Augenblick der Wahl folgende Frage: Welche Handlung würde die Situation bedeutend verbessern?

Eine Strategie!

Eine Strategie zeigt und ebnet Ihnen den Weg zu Ihrem Ziel. Machen Sie sich so vertraut wie möglich mit Ihrem bevorstehenden Weg, besorgen Sie sich die nötige Ausrüstung, tanken Sie voll und tragen Sie nie mehr Gepäck, als Ihnen guttut.



Selbstlernaufgaben:

Verschaffen Sie sich einen Überblick:

1. Was benötigen Sie für Ihr Vorhaben?
2. Ergänzen Sie die Liste nach drei Tagen.
3. Setzen Sie die Punkte Zeit, Geld und Hilfen zusätzlich auf die Liste, weil die Umsetzung häufig daran scheitert.
4. Sortieren Sie die Liste chronologisch. Welcher Punkt gehört nach den drei genannten Stolperfallen an den Anfang? Wie geht es dann weiter?
5. Verknüpfen Sie die Liste mit Zeitangaben, wann Sie etwas erledigt haben möchten. Seien Sie realistisch und überfordern Sie sich nicht.

12.4 Visualisierung

Visualisierung bedeutet etwas sichtbar machen. In Ihrem Kopf läuft regelmäßig ein Film ab, nicht nur wenn Sie schlafen, sondern auch wenn Sie wach sind. Diesen Film können Sie bewusst gestalten. Häufig kleben wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit, beurteilen Situationen, in denen wir gescheitert sind.

Aber wir können uns auch die Zukunft erträumen. Das kann unbewusst geschehen und die Vorstellung kann so schön sein, dass wir Sie nicht verlassen wollen, um vor die Tür zu gehen und unser Leben zu leben. Aber wir können auch bewusst eine Szene vor dem geistigen Auge erschaffen.

Mit solch einer Visualisierung können Sie geistig erproben, wie Sie eine schwierige Situation erfolgreich meistern. Sie können üben nein zu sagen. Sie können einen Vortrag halten. Sie können Ihre Zukunft bewusst gestalten.

Stellen Sie sich die Szene, die Sie erschaffen möchten, vor dem geistigen Auge vor.

Eine Visualisierung ist keine Garantie dafür, dass das Erwünschte genauso eintritt. Aber Sie können Ihr Handeln einstudieren. Ihr Gehirn kann zwischen dem Geträumten und der Wirklichkeit nicht unterscheiden. Deshalb können Sie mithilfe von Visualisierungen altes Verhalten ablegen und sich neues Handeln antrainieren.

Der beste Abschluss einer Visualisierung ist, diese am Ende der Übung loszulassen. Vertrauen Sie.

Leeren Sie abends den Kopf und denken Sie an etwas Positives. So beginnen Sie auch den neuen Tag!

Veranlassen Sie Ihr Unterbewusstsein, die von Ihnen gesetzten Wünsche anzunehmen.



Selbstlernaufgaben:

1. Wie steht es mit Ihren Glaubensgrundsätzen? Welche Glaubensgrundsätze motivieren Sie derzeit? Welche Glaubensgrundsätze stehen Ihnen im Weg? Lassen Sie Ihre Gedanken frei fließen und notieren Sie alle Punkte ohne sie zu bewerten.
2. Kürzen Sie die beiden Listen auf fünf Punkte.
3. Verwandeln Sie die fünf negativen Glaubensgrundsätze in positive, löschen Sie diese aus Ihren Gedanken oder setzen Sie sich entsprechende Ziele, damit Sie nicht länger einen blockierenden Einfluss auf Ihr Leben haben.

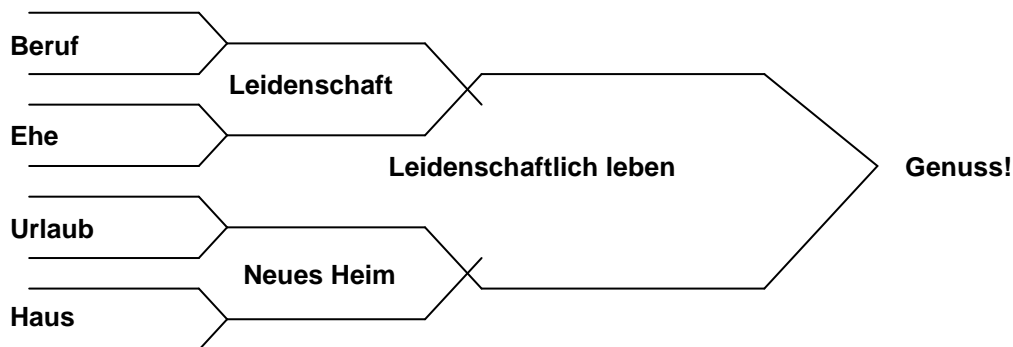
12.5 Die Bedürfnisse ineinanderfließen lassen

In den vergangenen Lerneinheiten haben Sie zu den einzelnen Lebensbereichen mögliche Ziele gesammelt. Betrachten Sie nun das Ergebnis.

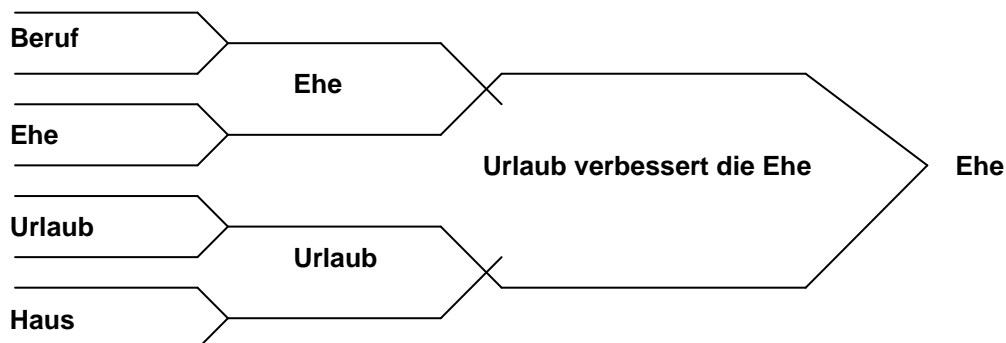
Selbstlernaufgaben:

1. Gibt es Ziele, die für mehrere Lebensbereiche förderlich wären?
2. Sammeln Sie die Kernziele in einer neuen Skizze und lassen Sie diese wie im ersten Beispiel ineinanderfließen oder wägen Sie zwischen den Möglichkeiten ab, was Ihnen wirklich wichtig ist (Beispiel 2).

Beispiel 1:



Beispiel 2:



Sie merken also, Sie fangen an, die Ziele miteinander zu vergleichen und entwickeln dabei neue und etwas persönlichere Ziele. Die Liste wird dabei kürzer und überschaubarer.

Sie können noch einmal die Sonne ausfüllen, wenn Ihnen das hilft, mehr Klarheit zu schaffen. Am Rand bleibt Ihnen Platz für die neu gesetzten, klareren und übergreifenden Ziele.

3. Planen Sie für jedes größere Ziel den ersten Schritt. Größere Ziele sind solche, die Sie nicht mit einer einzigen Handlung verwirklichen können oder wollen.

12.6 Ein Wunder!

Wie geht es Ihnen jetzt?

Wissen Sie inzwischen, was Sie wollen? Oder überwiegt in Ihnen noch immer das Gefühl, dass Sie trotz allem keine Klarheit über Ihre Ziele oder eine etwaige Richtung haben. Oder ist Ihr Coachee vielleicht immer noch skeptisch und schaut sich unschlüssig im Raum um. „Ich weiß nicht, was ich wirklich will! – Ich will dies nicht und jenes ...“



Stellen Sie sich vor, über Nacht, wäre ein Wunder geschehen und Ihre ganzen Probleme wären gelöst!

Selbstlernaufgaben:

1. Woran würden Sie erkennen, dass Ihre Probleme gelöst wären?
2. Was hat sich für Sie dadurch geändert?
3. Was wäre letztendlich das Wunder, das geschehen ist?

Werte

Wenn Sie sich innerlich leer fühlen, dann suchen Sie nach dem Sinn. Wie sehen Ihre Werte für die einzelnen Lebensbereiche aus?

Das, was für uns besonders wichtig ist, bemerken wir bei herausragenden Ereignissen, die uns länger als gewöhnlich im Gedächtnis bleiben und an die wir uns immer wieder positiv erinnern.

4. Erinnern Sie sich an drei herausragende Ereignisse in Ihrem Job!
5. Was war bei jeder Erfahrung aus heutiger Sicht am wichtigsten für Sie?
5. Fassen Sie das Wichtigste in ein oder zwei Wörtern zusammen.
6. Schreiben Sie die sechs wichtigsten Werte auf einen separaten Zettel.
7. Wiederholen Sie die Fragen 4 bis 7 für Ihre anderen Lebensbereiche. Was macht Sie wirklich glücklich?
8. Überprüfen und vergleichen Sie die Ergebnisse mit den Antworten zu Frage 12.5.2.

Vielleicht entdecken Sie in einem oder mehreren Lebensbereichen, dass sich die Werte widersprechen. Versuchen Sie in einer solchen Situation eine Lösung zu finden, mit der alle beteiligten Werte ausreichend berücksichtigt werden.

Fragen Sie Ihre Werte. Wenn Ihnen zum Beispiel die finanzielle Sicherheit wichtig ist und gleichzeitig Selbstständigkeit, dann können Sie fragen: Ab wann würde ich mich sicher fühlen? Was müssten gegeben sein? Reichen Ihnen 30 % festes Einkommen aus, 50 % oder 80 %? Entwickeln sie Ihren Spielraum.

Selbstver- antwortung

Sie wählen immer. Auch Nicht-Handeln ist eine unbewusste Wahl. Echte Verantwortung entspringt aus einer bewussten Wahlentscheidung. Deshalb wählen Sie, was Sie tun.

12.7 Zusammenfassung



Es ist Ihr Leben. Auch wenn es einfacher wäre, allgemeingültige Maßstäbe, was ein glückliches und erfolgreiches Leben ist, gibt es nicht. Der Sinn sollte natürlich auch nicht fehlen. Aber all dies in einem Leben zu erreichen, ist wie einen Elefanten zu verspeisen. Fangen Sie an, dies ist Ihr Elefantenprojekt. Dies ist Ihr Leben!

12.8 Hausaufgabe



Beispiel:

Sie sind Anwalt und auf dem Sprung zu einer Gerichtsverhandlung. Ihre Tochter kommt auf Sie zu und will mit Ihnen reden. Endlich! Endlich will Sie mit Ihnen reden.

Wie verhalten Sie sich?

1. Was beinhaltet das Gewinn/Gewinn-Denken?
2. Welche Dinge sollte man loslassen?
3. Welche Möglichkeiten gibt es, um sein Leben auszurichten?

12.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben



- 12.2.1 Schreiben Sie zu den Dingen und Gedanken, um wessen Angelegenheiten es sich handelt.
- 12.2.2 Die Erwartungshaltung kann eine Angriffsfläche für Konflikte sein. Wenn Sie Ihre Erwartungen und die Ihrer Mitmenschen besprechbar machen, dann gewinnen Sie mehr Nähe, Verständnis und die Grundlage für das Gewinn/ Gewinn Denken.
- 12.2.3 Sind die Vorstellungen realistisch oder verbirgt sich hier bereits ein scheinbarer Widerspruch? Lassen Sie Ihre Erwartungen und konkreten Vorstellungen los. Seien Sie offen.
- 12.2.3 Seien Sie so authentisch wie möglich.
- 12.3.1 Beispiel: Was brauche ich für eine neue Arbeitsstelle:
- Stellenangebote
 - Bewerbungsanschreiben
 - Lebenslauf
 - Arbeitszeugnis
 - Oder will ich etwas ganz anderes machen?
- 12.3.2 Beispiel: Erweiterung:
- Stellengesuch aufgeben
 - Katja fragen, vielleicht hat Sie eine Idee
 - Persönlichkeitsprofil erstellen

- Bewerbungsmappe kaufen
- Outfit anpassen

12.3.3 Beispiel:

- Zeit
- Geld
- Hilfen

12.3.4 Beispiel:

- Zeit
- Geld
- Hilfen
- Katja fragen
- Stellenangebote checken
- Persönlichkeitsprofil erstellen
- Oder will ich etwas ganz anderes machen?
- Bewerbungsmappe
- Arbeitszeugnis anfragen
- Lebenslauf
- Outfit anpassen
- Falls Stellengesuche zu mir passt: Bewerbungsanschreiben und Lebenslauf anpassen
- Falls ich nichts Passendes finde oder etwas anderes will: Stellengesuch aufgeben

12.3.5 Beispiel:

- Gleich morgen Katja fragen
- Samstag Stellenangebote checken
- Am Wochenende Persönlichkeitsprofil erstellen oder will ich ...
- Montag Bewerbungsmappe kaufen

12.4.1 Das Gedanken- oder Glaubensgerüst ist Ihnen aus Lernheft 2 bekannt. Es sind die Schienen, auf denen Ihr Zug fährt. Sie können hier und jetzt kontrollieren, ob sich Ihre Gedanken zum für Sie Positiven verändert haben, und die Gedanken, die Ihnen hinderlich sind, zum Positiven verändern. Zu diesem Zweck unterteilen Sie Ihre Gedanken in zwei Spalten. Je mehr Punkte in der ersten Spalte stehen, desto besser.

12.4.2 Halten Sie Ihr Ziel überschaubar. Deshalb begrenzen Sie sich auf nur wenige Gedanken. Die positiven Gedanken sollten Sie pflegen und öfter denken. Denken Sie positiv.

12.4.3 Negative Gedanken können ein Störfaktor sein, der Sie daran hindert, sich selbst und Ihre Ziele zu verwirklichen.

12.5.1 Zum Beispiel ist „Ich will in einem Monat ein besseres Zeitmanagement entwickeln“ für mehrere Lebensbereiche und ein ausgewogenes Gleichgewicht sinnvoll. Für die Umsetzung sollten Sie bestimmen, was Sie unter „besseres Zeitmanagement“ verstehen. Dabei können dann wieder die einzelnen Lebensbereiche in den Vordergrund treten und näher erläutert werden.

- 12.5.2 Die Beispiele enthalten nur einen Stichpunkt, damit das Ziel genauer wird, sollten Sie es ausformulieren. Bei den Beispielen habe ich aufgrund des Platzangebotes für die Kurzform gewählt. Das kann auch prägnanter sein. Spielen Sie mit den Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Platzangebot bietet. Seien Sie kreativ. Ihr Gefühl verrät Ihnen, ob die Skizze stimmt.
- 12.5.3 Sie können „Ich will in einem Monat neue Wohnzimmergardinen“ vielleicht aus eigener Kraft an einem Vormittag erledigen, aber vielleicht verhindert die direkte Zielverwirklichung auch Ihre Vorstellungen oder Ihre eigenen Möglichkeiten. Sie möchten neue Wohnzimmergardinen, aber dazu brauchen Sie erst Stoff und anschließend die Zeit um sie zu nähen und jemanden, der Ihnen die Gardinenleiste anbringt. Oder die Erfüllung dieses Ziels ist noch komplizierter, weil Sie im Rollstuhl sitzen und prinzipiell auf andere angewiesen sind.
- 12.6.1 Beispiel: keine Geldsorgen mehr ⇒ Auswahl an gesunden Nahrungsmitteln
- 12.6.2 Beispiel: bessere Leistung, Gesundheit, mehr Genuss beim Essen
- 12.6.3 Beispiel: mehr Geld oder besser haushalten, andere Prioritäten
- 12.6.4 Beispiel: Sie sind schon einige Zeit in dem Unternehmen beschäftigt, aber bisher noch nicht weiter aufgefallen. Sie machen Ihre Arbeit durchschnittlich gut, aber in der Organisation übertreffen Sie Ihre Kollegen in Ihrer Abteilung. Ein Auszubildender wird in Ihre Abteilung versetzt und er kann sich nicht zurechtfinden. Er bittet Sie um Hilfe.
- Beispiel: Es macht Ihnen Spaß Ihr Wissen an den Auszubildenden weiterzugeben. Die Gespräche regen Sie an und die Arbeit geht Ihnen noch leichter von der Hand.
- 12.6.6 Beispiel: helfen können, soziale Anerkennung
- 12.6.7+8 Es kann vorkommen, dass Sie manche Werte doppelt nennen. Das bedeutet vielleicht einfach nur, dass Ihnen dieser Wert wirklich wichtig ist. Wenn Sie die Fragen 4 bis 7 für Ihre anderen Lebensbereiche ebenfalls ausgefüllt haben, dann können Sie die Liste kürzen. Dadurch kommen Sie dem Wert, was Sie wirklich glücklich macht, näher.