Mein Leben –
Mein Dashboard

Workbook für ein erfülltes und glückliches Leben

Was erwartet dich?

"aimz - dashboard your life" verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Auf Basis der in dir selbst angelegten Motivation, der so genannten intrinsischen Motivation, definierst Du deine persönlichen Ziele. Durch die Vernetzung mit den Erkenntnissen aus der Finanzwirtschaft können wir in der Folge unseren eigenen Lebensindex berechnen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man oft fremdbestimmt ist. Termine, Projekte oder sonstige Verpflichtungen bestimmen das Leben. Es prasselt vieles auf uns ein und es ist manchmal schwer, den Überblick zu behalten. Wenn man nicht aufmerksam ist, lebt man das Leben der anderen. Diese Erfahrung musste ich bereits mehrfach machen. Wenn man das Rad in die Zukunft dreht und mit fortgeschrittenem Alter auf das eigene Leben zurückblickt, wird man es bereuen, den Fokus falsch ausgerichtet zu haben. Dessen bin ich mir ziemlich sicher.

Seit dem Jahr 2015 vermesse ich mich selbst. Es ist ein zum Teil sehr schmerzhafter Prozess, das kannst du mir glauben. Vor allem ist es schwierig, sich selbst einzugestehen, dass manche Vorhaben nichts weiter als Chimären sind. Sie stehen zwar am Papier und ich nehme mir vor, diese auch zu leben. Die Realität schaut aber leider anders aus. Wenn ich mich mit Freunden oder Bekannten unterhalte, erhalte ich ein ähnliches Feedback. Durch die Indexierung meiner Ziele mithilfe von aimz wurde mir bewusst, in welchen Lebensbereichen ich nicht meinem persönlichen Ideal entspreche. Es liegt nur an mir, entsprechend gegenzusteuern und mich immer wieder neu auszurichten. Allein das hat mir geholfen, mein Leben aus der Vogelperspektive zu betrachten und daraus entsprechende Erkenntnisse zu gewinnen.

Das Leben bedeutet Veränderung. Wir entwickeln uns laufend weiter. Mal schneller, mal langsamer. Mit zunehmendem Alter kommt auch noch ein großer Erfahrungsschatz hinzu. Durch diese Erfahrungen sind wir in der Lage, Dinge schneller abarbeiten zu können. Aber was machen wir mit der gewonnenen Freiheit? In Europa tendieren wir dazu, diese Freiheit in noch mehr Arbeit zu investieren. In Kombination mit dem beruflichen Aufstieg wird mehr gearbeitet als je zuvor. Das ist völlig legitim und in Ordnung, solange dieser Aspekt im Einklang mit dem persönlichen Werte- und Zielkonzept steht. Anders verhält es sich aber, wenn man diesen Weg nur aufgrund gesellschaftlicher Zwänge oder Glaubenssätze geht. Das führt zu einer Unzufriedenheit, Erschöpfung, Unlust, sozialer Vereinsamung und im schlimmsten Fall zum Burn-Out!

Ein Freund erzählte mir die Geschichte von einem alten Weisen, der einen anderen Weg ging. Ein Weg, der mich durchaus beeindruckte und mir durchaus vorbildhaft erscheint. Der alte Weise will in jungen Jahren unbedingt Karriere machen. Nach einer fundierten Ausbildung steigt er ins Berufsleben ein. Durch seinen schier unerschöpflichen Arbeitseinsatz lernt er schnell und klettert die Karriereleiter steil nach oben. Er investiert noch mehr Zeit und Energie, um noch schneller voranzukommen. Eines Morgens sinniert er über sein bisheriges Leben. Er muss sich eingestehen, dass er sich im Hamsterrad befindet. Je schneller er läuft, desto schneller dreht es sich. Er erkennt, dass seine Aktivität ausschließlich darin besteht, Aufgaben rasch und effizient abzuarbeiten. Dadurch ist sein Entwicklungspotenzial allerdings begrenzt. Er beginnt, die durch Effizienzsteigerung gewonnenen Freiräume anderwärtig zu verwenden. Er investiert die Zeit in sich selbst. Dadurch festigt sich seine Persönlichkeit. Er entwickelt sein persönliches Wertekonzept und verfolgt konsequent seine individuellen Ziele. Eine Strategie mit langfristigen Konsequenzen. Sein Verhalten macht ihn stark, zufrieden und erfolgreich. Durch die Freiräume hat er Zeit. Zeit, über sich und die Welt nachzudenken. Zeit, sich mit Problemstellungen der Menschen zu beschäftigen. Zeit, um zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Dadurch ist auch der berufliche Erfolg unumgänglich. Es ist ein anderer Weg. Ein Weg, der Mut erfordert und sicher nicht dem Standard entspricht. Der alte Weise wird aber für seinen Mut und seinen Weitblick belohnt. Er lebt sein Leben nach seinen Wünschen und Vorstellungen! Er strotzt vor Lebensfreude und genießt es, Herausforderungen anzunehmen und kontinuierlich seinen Weg zu gehen.

Ich wünsche Dir, liebe Leserin und lieber Leser, und natürlich auch mir, dass wir eines fernen Tages dieses Glück auch erleben dürfen: einen Blick zurückwerfen zu können, ohne Wehmut, voller Dankbarkeit!

Übersicht

Ist mein Leben lebenswert?	5
Bist du effektiv oder effizient?	19
Meine Lebenssäulen	23
Definiere deine Lebenssäulen	48
Meine Ziele: Was will ich überhaupt?	62
Lebe deinen Traum: Meine Aktivitäten	79
Mein Vorbild: Mein Ideales Ich	86

aimz
Ist mein Leben lebenswert?

Ein Blick in die Zukunft.

Eine alte Frau sitzt gemeinsam mit ihrem Mann im Schaukelstuhl auf der Veranda. Sie beobachtet ihre Enkel, die wild durch den Garten toben. Sie lächelt. Die Herbstsonne ist kräftig und erfüllt sie mit einer angenehmen Wärme. Sie schließt die Augen und blickt voller Zufriedenheit auf ihr Leben zurück. Es gab Höhen und Tiefen. Mal war es aufregend, mal war es langweilig. Sie ist dankbar. Dankbar dafür, sich in all den Jahren auf jene Dinge fokussiert zu haben, die ihr wirklich wichtig waren. Sie ist mit sich selbst im Reinen. Sie ist glücklich.

„Meine Zeit ist begrenzt.“

30.000 Tage Lebenszeit – Was bleibt?

Stellst du dir auch manchmal die Frage, was am Ende aller Tage von deinem Leben übrigbleibt? Was habe ich bewegt? Welchen Menschen habe ich geholfen? Wen habe ich verärgert? War ich in der Lage, Spuren zu hinterlassen? Welche spannenden Dinge habe ich erlebt und welche verrückten Sachen habe ich gemacht? Habe ich geliebt? Wie habe ich mich in meiner Partnerschaft verhalten? War ich fair? Was habe ich verabsäumt, nur weil ich zu feige war? War ich ein gutes Vorbild für meine Kinder? Das sind alles Fragen, die wir uns wahrscheinlich eines Tages auf unserem Sterbebett stellen werden. Bleibt die Hoffnung, viele dieser Fragen am Tag X positiv beantworten zu können. Mittlerweile bin ich in meinen 40ern angekommen und befinde mich statistisch betrachtet in der Mitte meines Lebens. Die Hälfte des Weges liegt damit bereits hinter mir. Eine beträchtliche Wegstrecke liegt zugleich noch vor mir. Grund genug, kurz innezuhalten und mir bereits jetzt diese Fragen zu stellen. Schließlich will ich der Kapitän auf meinem Schiff sein und dazu muss ich wissen, wohin die Reise geht!

Für mich und mein Leben gibt es drei unterschiedliche Zeitzonen, die eng miteinander verwoben sind. Jeder von uns hat eine Vergangenheit, lebt in der Gegenwart und hat bis zu seinem Todestag auch eine Zukunft. Einige von uns tendieren dazu, eher zurück zu blicken. Andere wiederum blicken eher nach vorne. Typ A erkennt man an Sätzen wie „Ach, wie schön es doch damals war.“ Durch die Glorifizierung längst vergangener Tage ist es schwer, die Schönheit des Augenblicks zu erkennen. Man wird sich dessen erst bewusst, wenn der Augenblick bereits vorbei ist. Ähnlich wie vergangenheitsorientierte Personen haben zukunftsorientierte Menschen auch das Problem, nicht im Hier und Jetzt zu leben. Die Gefahr dabei besteht, dass das zukünftige Ereignis nicht den Erwartungen gerecht wird. Und auf dem Weg zum Ziel lässt man viel liegen. Man hat das Gute der Gegenwart nicht bewusst wahrgenommen. Aus Angst vor oder aus Vorfreude auf zukünftige Ereignisse. Beide Gattungen haben eines gemein: Sie berauben sich der Schönheit des Augenblicks! Aber genau das ist die Würze, die unser Leben so richtig lebenswert macht. Der Mensch ist für den Augenblick geboren.

Die Kunst ist es, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Das ist der Königsweg, der sowohl die Zukunft als auch die Vergangenheit in sich vereint. Irgendwann in ferner Zukunft können wir auf eine schöne Vergangenheit zurückblicken. Denn das, was wir heute sind, ist zu einem großen Teil das Ergebnis dessen, wie wir unser Leben in der Vergangenheit gestaltet haben. Und damit müssen wir uns auch bewusst sein, dass wir mit unserem Leben heute unsere eigene Zukunft mitbauen können. Es ist das einzige, was wir wirklich aktiv beeinflussen können.

Ich persönlich neige dazu, in der Zukunft zu leben. Mein Kopf ist voller Ideen und Visionen. Wenn ich ein Ziel erreicht habe, fällt es mir schwer, mich im hier und jetzt darüber zu freuen. Das nächste Ziel erscheint schon am Horizont. Insofern bin ich ein Getriebener! Getrieben von mir selbst! Für mich ist es wichtig zu erkennen, dass mein Leben Hier und Jetzt stattfindet. In diesem Augenblick. Und das klingt einfacher, als es in Wirklichkeit für mich ist! Für mich ist das sogar eine wahre Mammutaufgabe.

Bitte verstehe mich jetzt nicht falsch. Es ist wichtig und richtig, Ziele zu haben und diese auch zu verfolgen. In meinem Fall ist das aber sehr stark oder vielleicht sogar zu stark ausgeprägt. Ich fokussiere mich darauf, Dinge zu erreichen, die in meiner Zukunft wichtig sein könnten. Und dabei muss ich mir eingestehen, die Gegenwart und damit Schönheit des Augenblicks nicht bewusst wahrzunehmen! Die Diagnose ist erstellt – es liegt nun an mir, auch einmal innezuhalten und den Moment zu genießen. Das erfordert Disziplin und Mut. Aber es lohnt sich!

Reflexion: Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft?

Reflexion:
Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft?

Wie sieht es bei dir aus? Neigst du dazu, eher in der Vergangenheit zu leben oder liegt dein Fokus in der Zukunft? Oder bist du sogar eines der seltenen Exemplare, die im hier und jetzt leben? Erkennst und akzeptierst du deine Vergangenheit und arbeitest du an deiner Zukunft? Schreib nieder, ob du dich als zukunfts- oder vergangenheitsorientiert wahrnimmst und mach dir Notizen, warum du diese Einschätzung von dir selbst hast.

Mach dir den Augenblick des Lebens bewusst. Was machst du gerade? Sitzt du auf einem bequemen Sofa in deinem Wohnzimmer, bist du gerade auf einer Geschäftsreise in einem Zug oder am Flughafen oder verbringst du gerade lesend deine Mittagspause alleine auf einer Parkbank? Schreib drauf los, was du gerade machst, wie du deine Gegenwart wahrnimmst.

Was macht dein Leben in der Gegenwart lebenswert? Wofür bist du dankbar? Was konkret hast du selbst in der Vergangenheit dazu beigetragen, dass es in diesem Moment so ist, wie es ist?

Wie sieht es mit deiner persönlichen Zukunft aus? Hast du ein konkretes Ziel, dass du in drei, fünf oder vielleicht sogar zehn Jahren erreichen möchtest?

aimz
Warum wir nach einer vollbrachten Höchstleistung traurig sind?

Warum wir nach einer vollbrachten Höchstleistung traurig sind?

Die deutsche Tennis-Ikone Boris Becker gewann als 17-jähriger Wimbledon und ist bis heute der jüngste Sieger in der Turniergeschichte. Das war im Juli 1985. Boris Becker wurde in den 1980ern eine große Zukunft vorausgesagt. Es sollte aber bis zu den Australian Open im Jahre 1991 dauern, bis er am Höhepunkt seiner Karriere angelangt ist. Boris Becker gewinnt das Grand Slam Turnier in einem denkwürdigen Finale gegen Ivan Lendl. In der darauffolgenden Woche ist er die Nummer 1 der Tenniswelt. In Summe führt Boris Becker 12 Wochen das Ranking an. Nach seinem Triumph folgt aber ein Tief. Boris Becker ist ausgelaugt, traurig und weint. Und das in der Stunde seines größten Erfolges! Unglaublich, nicht wahr? Boris Becker sieht aber nicht den Erfolg, endlich seinen Traum verwirklicht und der beste Tennisspieler des Planeten zu sein. Er realisiert in diesem Augenblick, dass er sein großes Lebensziel erreicht hat. „There is nothing to do!“ Das Erreichte ist einfach nicht mehr zu toppen!

Ähnlich erging es dem deutschen Formel 1 Weltmeister Michael Schuhmacher. Als Sportler ist er sehr fokussiert, hart und ehrgeizig. Im Jahr 2000 gewinnt er den Grand-Prix in Monza und zieht mit 41 Siegen mit seinem Idol Ayrton Senna gleich. Ein Grund zur Freude? Nein, im Gegenteil! Als Michael Schuhmacher bei der anschließenden Pressekonferenz darauf angesprochen wird, bricht er in Tränen aus. Er versucht zweimal, dem Journalisten zu antworten, aber es geht einfach nicht. „Die Nachricht, dass ich Ayrtons Anzahl an Siegen egalisiert hatte, brachte das Fass zum Überlaufen. Für mich war er immer der Beste. Ich habe mich nie auf eine Stufe mit ihm gestellt. Und auf einmal war da dieser Beleg.“

Zwischen beiden Fällen sind durchaus Parallelen zu beobachten. Sowohl Boris Becker als auch Michael Schuhmacher waren außergewöhnliche Sportler. Beide waren sehr ehrgeizig. Beide ordneten ihr ganzes Leben dem großen Ziel unter, in ihrer Sportart Außergewöhnliches zu erreichen. Ich bin mir sicher, dass Boris Becker und Michael Schuhmacher ihren anstrengenden und herausfordernden Weg genossen haben. Anders wäre es gar nicht möglich, das ganze Leben über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg dem großen Ziel unterzuordnen. Und auf einmal haben sie ihr Ziel erreicht und fallen am Höhepunkt ihrer jeweiligen Karriere in ein tiefes Loch. Mit einem Schlag wird ihnen bewusst, dass das Ziel erreicht ist. Der Weg, den sie in den vielen Jahren so gerne gegangen sind, ist nun zu Ende. Der Sinn des eigenen Lebens ist damit abhandengekommen. Und genau das macht sie traurig und orientierungslos!

Der Weg ist das Ziel!

In Konfuzius weisen Worten steckt so viel Wahres. Das zeigen die Beispiele der beiden Sportlerpersönlichkeiten eindrucksvoll. Auch in meinem Leben habe ich schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Mit Disziplin, Kontinuität und Fleiß habe ich an der Realisierung einzelner Ziele gearbeitet. Schritt für Schritt habe ich mich meinem Ziel angenähert. Nachdem ich es erreicht hatte, war ich nicht in Hochstimmung, sondern eher traurig. Die Freude wird dadurch getrübt, dass der Weg nun zu Ende ist. Es folgt eine gewisse Orientierungslosigkeit. Der Kompass muss erst wieder neu ausgerichtet werden. Erst dann kann man zu neuen Ufern aufbrechen.

Reflexion: Genießt du die Gipfelankunft?

Reflexion:
Genießt du die Gipfelankunft?

Wie geht es dir dabei? Hast du auch schon ähnliche Erfahrungen gemacht oder bist du in der glücklichen Lage, eine persönliche Gipfelankunft auch genießen zu können?

aimz
Was bleibt?

Was bleibt?

Diese Frage wird uns Zeit unseres Lebens beschäftigen. Mit zunehmendem Alter gewinnt die Frage immer mehr an Bedeutung. In diesem Zusammenhang stelle ich mir auch die Frage, was Menschen am Ende Ihres Lebens denken, wenn Sie auf ihr Leben zurückblicken. Bronie Ware, eine australische Palliativkrankenschwester, hat ihre Erfahrungen in dem Welt-Bestseller „5 Dinge, die sterbende am Meisten bereuen“ zusammengefasst.

#1: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.“

#2: „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“

#3: „Ich hatte Angst, meine Gefühle zu zeigen. Deswegen habe ich gearbeitet und gearbeitet und meine Familie auf Distanz gehalten. Sie hatten es nicht verdient, so allein zu sein. Jetzt wünsche ich mir, sie hätten mich wirklich gekannt.“

#4: „Ich wünschte, ich hätte mehr Kontakt zu Freunden gehalten.

#5: „Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude am Leben gegönnt.“

Im Wesentlichen dreht es sich laut Bronie Ware immer um diese fünf Punkte. Es macht also durchaus Sinn, dass wir über unsere Lebensbilanz nachdenken und auch die Erfahrungswerte von Menschen in unsere Überlegungen einbeziehen. Das ist ein enormer Erfahrungsschatz, den wir nicht leichtfertig verschmähen sollten. Wenn viele Menschen am Ende Ihres Lebensweges ähnliche Dinge bereuen, könnte es uns eines fernen Tages doch ähnlich gehen, oder? Im Gegensatz zu ihnen haben wir aber noch die Möglichkeit, heute an unserer Vergangenheit von Morgen zu arbeiten. Das ist ein Privileg – es liegt aber an uns, es auch zu nutzen.

Reflexion:
Bereust du ähnliche Dinge wie Menschen am Sterbebett?

Reflexion:
Bereust du ähnliche Dinge wie Menschen am Sterbebett?

Wie sieht es bei dir aus? Nehmen wir an, heute ist der letzte Tag deines Lebens. Du liegst am Sterbebett und stellst dir genau jene Fragen, die sich schon so viele Menschen vor uns in dieser Situation gestellt haben. Wie fällt deine Bilanz aus?

#1: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten."

Bist du dir selbst treu geblieben? Lebst du dein eigenes Leben nach deinen Wünschen und Vorlieben? Oder gibt es Lebensbereiche, in denen es nicht so ist? Wenn ja, was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn du das änderst? Welche Konsequenzen wären damit verbunden? Was konkret hält dich davon ab?

#2: „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“

Wie sieht es in deinem Leben aus? Lebst du ausgeglichen oder steht die Arbeit im Mittelpunkt? Bist du mit dem aktuellen Zustand zufrieden? Vernachlässigst du andere Lebensbereiche? Wenn ja, warum machst du das? Was ist deine Motivation dahinter? Was wäre, wenn du das ändern würdest? Welche Konsequenzen wären mit einer Änderung deiner Lebensweise im schlimmsten Fall verbunden?

#3: „Ich hatte Angst, meine Gefühle zu zeigen. Deswegen habe ich gearbeitet und gearbeitet und meine Familie auf Distanz gehalten. Sie hatten es nicht verdient, so allein zu sein. Jetzt wünsche ich mir, sie hätten mich wirklich gekannt.“

Zeigst du den Menschen, die du liebst, deine Gefühle? Welche Menschen liegen dir besonders am Herzen? Vielleicht ist das dein Partner, deine Kinder, deine Eltern, gute Freunde oder auch ein Arbeitskollege? Hast du ihnen schon einmal gesagt, wie wichtig sie für dich sind und wie sehr du sie liebst oder magst? Vielleicht solltest du den Moment nutzen, ihnen wieder einmal zu sagen, wie viel sie dir bedeuten?

#4: „Ich wünschte, ich hätte mehr Kontakt zu Freunden gehalten.“

Wie sieht es mit deinen Freundschaften aus? Wer konkret sind deine besten Freunde? Wenn kannst du rund um die Uhr anrufen, wenn du ein veritables Problem hast? Auf wessen Hilfe kannst du immer bauen? Wenn du die letzten Wochen, Monate oder vielleicht sogar Jahre Revue passieren lassen, wie oft hast du deine Freunde gesehen? Welche Dinge habt ihr gemeinsam unternommen? Wann hattet ihr das letzte tiefgründe Gespräch?

#5: „Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude am Leben gegönnt.“

Was genau bereitet dir persönlich so richtig Freude? Das müssen gar keine großen Dinge wie eine Weltreise sein. Vielleicht ein Abendspaziergang mit deinem Partner? Vielleicht der Besuch einer Schulaufführung, um dein Kind auf der Bühne zu bewundern? Vielleicht aber ist es auch eine sportliche Aktivität oder das Lesen eines guten Buches? Nimmst du dir dafür regelmäßig Zeit? Wann genau das letzte Mal? Ist das für dich ausreichend oder hättest du gerne mehr Zeit dafür? Wenn ja, was konkret hält dich davon ab, dir mehr Zeit zu nehmen? Was kannst du tun, um zukünftig mehr Zeit dafür zu haben? Welche Konsequenzen wären damit verbunden?

Bist du effektiv oder effizient?

Schnell oder richtig?

Effizienz – Dinge richtig tun!

Effizienz bedeutet, möglichst rasch Dinge zu erledigen. Ziel ist es, einfach immer schneller zu werden. Dabei handelt es sich oft um Dinge, die einfach erledigt werden müssen, ohne dass diese uns selbst als Persönlichkeit wirklich weiterbringen. Eine Effizienzsteigerung erreichen wir durch Optimierung von Prozessen und Arbeitsschritten. Effizienz bedeutet, die Dinge richtig tun! Du kannst mit rasanter Geschwindigkeit eine Leiter emporklettern. Aber was ist, wenn diese an der falschen Mauer steht.

Effektivität – die richtigen Dinge tun!

Im Gegensatz dazu bedeutet Effektivität die richtigen Dinge tun. Um das zu beantworten, müssen wir uns zuerst mit der Frage beschäftigen, wo wir hinwollen. An welche Mauer lehnen wir unsere Leiter? Je genauer wir etwas planen und je genauer wir unser Ziel definieren, desto näher werden wir uns in der realen Welt auch unserem Ziel annähern.

Wie schaut es bei dir und deinem Leben aus? Hast du einen konkreten Plan? Weißt du, was du wirklich willst und wie du dein Leben nach deinen Wünschen und Vorlieben gestalten könntest?

Ohne klar definiertes Ziel bewegst du dich in einem Labyrinth voller Irrwege. Auch hoch effizient wirst du damit sinnlos Kraft und Zeit verschwenden. Im klassischen Zeitmanagement wird der Fokus häufig auf die Effizienz gelegt. Ziel ist es, den Tagesablauf möglich effizient zu gestalten und so viel wie irgendwie möglich hineinzupacken. Die Kraft und der große Hebel liegen allerdings bei der Effektivität!

Warren Bennis, der berühmte amerikanische Industriepsychologe und Berater von vier US-Präsidenten, beschreibt den Unterschied zwischen Managern und Leadern wie folgt:

„Manager do things right. Leaders do the right thing“.

Dieser Aphorismus ist legendär und mittlerweile zentraler Bestandteil der Wirtschaftswissenschaften. Das Zitat verdeutlicht den Unterschied zwischen Effizienz (= Management) und Effektivität (= Leadership) ausgesprochen gut. Diese Unterscheidung ist auch in die Persönlichkeitsentwicklung transformierbar. Hierbei ist es angebracht, sich auf die wesentlichen, strategischen Aufgaben zu fokussieren. Diese sind nie dringend, bringen uns aber langfristig weiter. Das entspricht der Leadership-Definition von Bennis. Wenn wir unsere Zeit mit operativen Aufgaben oder der Abarbeitung unserer To-Do-Liste widmen, entspricht das laut Bennis klassischen Managementaufgaben. Hierbei ist es das Ziel, Dinge möglichst effizient abzuarbeiten. In diesem Bereich werden Resultate rasch sichtbar. Und das vermittelt ein gutes Gefühl.

Um sich als Persönlichkeit weiterzuentwickeln, ist es wichtig, sich um die richtigen Dinge zu kümmern. Je mehr Zeit du dafür aufwendest, desto größere Fortschritte wirst du machen. In diesem Fall werden Erfolge aber nicht sofort sichtbar. Das ist für uns nicht leicht zu verarbeiten. Es hat zeitweilen den Anschein, dass unsere Anstrengungen uns nicht weiterbringen. Wir müssen aber akzeptieren, dass es sich um einen langfristigen Prozess handelt. Gut Ding braucht Weile! Wir benötigen dafür Disziplin und Durchhaltevermögen. Auch wenn Resultate eine gefühlte Ewigkeit nicht sichtbar sind, ist dieser Bereich unser Wachstumsturbo. Als Belohnung für die Anstrengung erhalten wir ein solides Ergebnis und ein festes Fundament, auf dem wir nachhaltig unsere Zukunft bauen können.

aimz
Kennst du die beste Version von dir selbst?

Mein Idealbild – die beste Version von mir selbst!

Um ein erfülltes Leben verleben zu können, ist es unumgänglich, selbst das Steuerrad zu übernehmen. Andernfalls ist man lediglich Passagier des eigenen Lebens. Unser eigenes Leben ist sehr vielschichtig. Es ist verdammt schwer, hierbei einen Überblick zu behalten. Auf was kommt es wirklich an und wie möchte ich mein Leben gestalten? Welchem Idealbild möchte ich entsprechen? Wie weiß ich, ob ich mein Leben wirklich nach meinen Idealen gestalte?

Das sind Fragen, die mich seit vielen Jahren sehr beschäftigen. Das Leben ist aber zu komplex, um ad hoc antworten zu können. Wie schön wäre es, ein Dashboard des Lebens zu kreieren. Einen Assistenten, der mir während der Fahrt durchs Leben ständig Rückmeldung gibt und mich dabei unterstützt, in der Spur zu bleiben. In welchen Lebensbereichen leuchten grüne, gelbe oder rote Lämpchen? Wo besteht Adaptierungsbedarf und wo ist alles im grünen Bereich?

Mein Ziel ist es, dir im Rahmen dieses Workbooks eine Methode zu zeigen, mit der du dein Idealbild von dir selbst erarbeiten kannst. Dabei werde ich dir viele Fragen stellen. Fragen, die auch unter die Haut gehen können Du wirst wahrscheinlich viel über dich selbst lernen. Du wirst einen Prozess erleben, der auch Zeit braucht. Auf unserer Reise werden wir uns genau ansehen, auf welchen Lebenssäulen dein Leben aufgebaut ist, welche Rollen in deinem Leben von Bedeutung sind und mit welchen Aktivitäten du deinen Rollen gerecht werden kannst. Wir werden am Ende alle Puzzlesteine zu einem wunderschönen Bild zusammensetzen. Auf dem Bild wirst du dich wiedererkennen. Die beste Version von dir Selbst. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir nur mit einem klaren Bild eine realistische Chance haben, unserem Ideal möglichst nahe zu kommen. Ich wünsche dir eine spannende Reise auf dem Weg zu dir selbst.

Meine Lebenssäulen

Meine Lebenssäulen

Die Lehren der Finanz- und Börsenwelt treffen nicht nur für den Finanzbereich zu. Es macht durchaus Sinn, die darin erworbenen Erkenntnisse mit anderen Themenfeldern zu vernetzen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wie so oft auch in diesem Fall das Ergebnis mehr ist als die Summe der Teilbereiche. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung steht der Sinn nach einem erfüllten Leben im Zentrum der Überlegungen. Wie schaffe ich es, mit mir selbst im Reinen zu sein? Was sind meine Ziele und wie gestalte ich mein Leben? Was ist der Sinn meines Daseins? Um diese Fragen beantworten zu können, muss man sich intensiv damit auseinander setzen. Das erfordert Zeit und auch Mut, sich selbst und sein eigenes Ich kritisch zu hinterfragen. Mir persönlich fällt es schwer, diese Fragen ganzheitlich zu beantworten. Viel mehr macht es für mich Sinn, die Beantwortung auf einzelne Lebenssäulen herunter zu brechen.

Um ein zufriedenes Leben zu führen, braucht es mehr als nur ein Standbein. Diversifikation, wie es in der Finanzwirtschaft genannt wird, ist wichtig, um das eigene Leben auf einem stabilen Fundament zu bauen. Dieses Fundament bilden die Lebenssäulen. Die Bedeutung einzelner Lebenssäulen ändert sich im Laufe unseres Lebens mehrmals. Bei einem ganzheitlichen Ansatz ist es von großer Bedeutung, jeden einzelnen Lebensbereich isoliert zu betrachten und das eigene Leben danach auszurichten.

Jedes Leben ist individuell. Insofern baut jeder von uns sein Leben auf eigenen Lebenssäulen. Wichtig dabei ist auch, dass die Relevanz einzelner Lebenssäulen stark von einzelnen Lebensphasen abhängt. Junge Eltern legen beispielsweise den Fokus auf die Familie, wohingegen andere Lebensbereiche an Bedeutung verlieren.

Klassischerweise spielen in unserem Leben folgende Lebenssäulen eine zentrale Rolle:

(1) Mein Job

(2) Meine Gesundheit

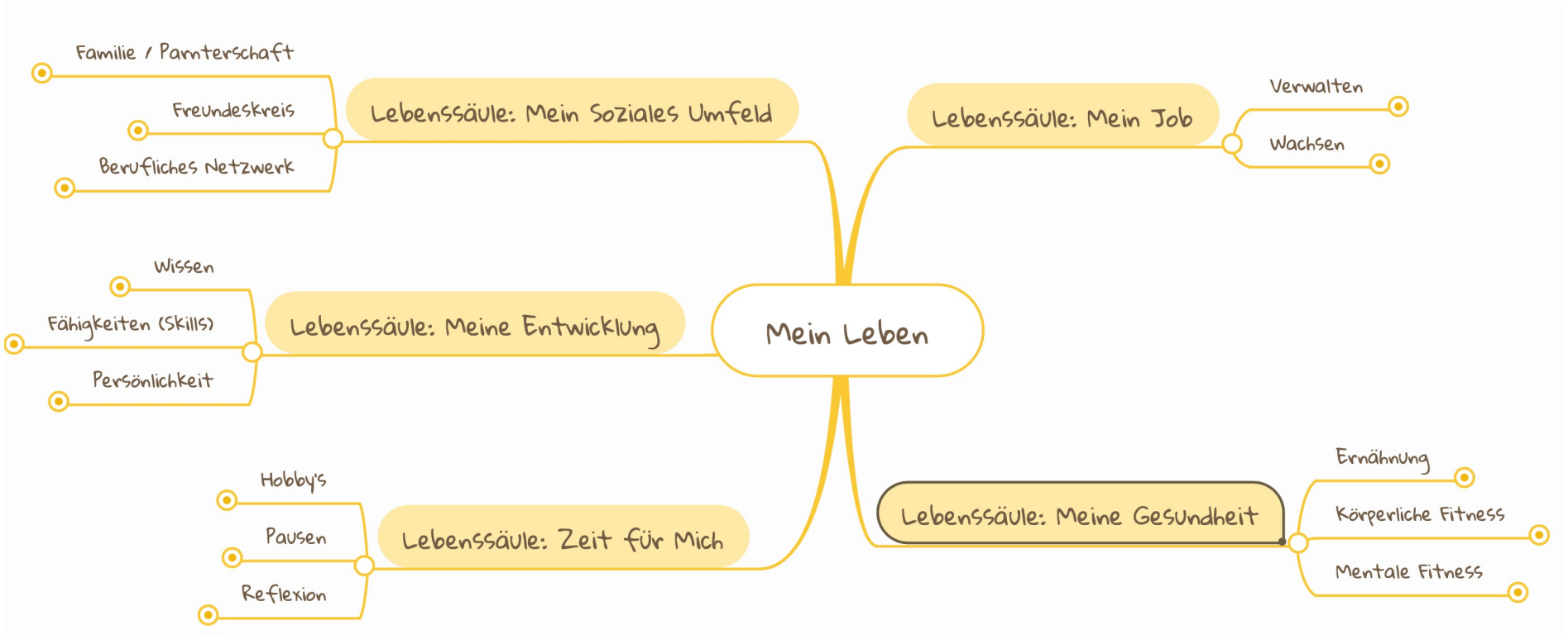
(3) Mein Soziales Umfeld

(4) Meine Entwicklung

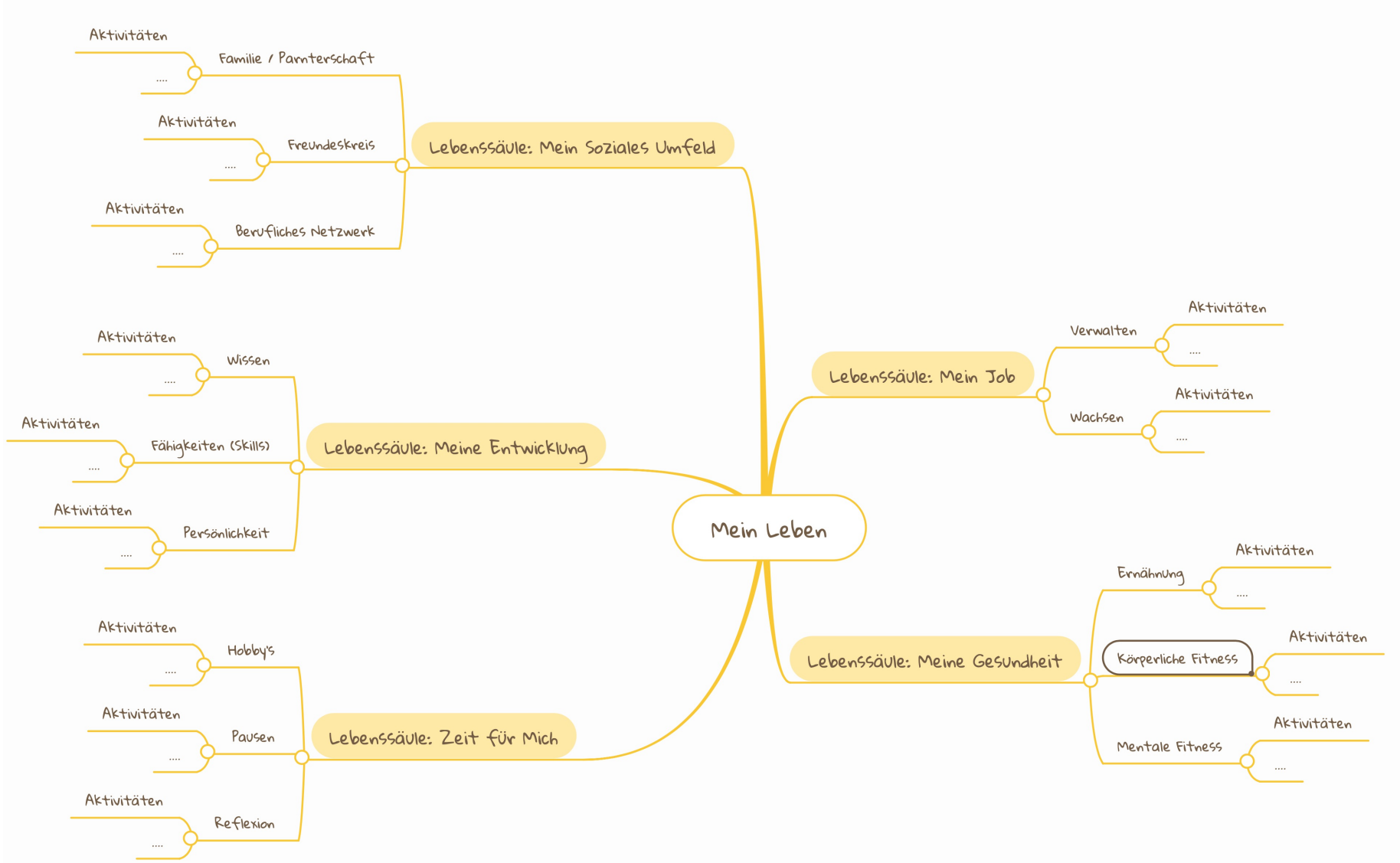
(5) Zeit für mich

Die Reihung ist natürlich sehr individuell und kann in deinem Fall auch davon abweichen. Für viele Menschen sind diese Säulen aber das Fundament ihres Lebens. In jeder Lebenssäule haben wir wieder unterschiedliche Rollen, die für uns wichtig sind. Und daraus abgeleitet ergeben sich Aktivitäten, die wir in unserem Alltag ausüben. Unser Leben ist die Summe aller Aktivitäten!

Mein Leben


Mein Leben
Lebenssäule: Mein Soziales Umfeld
Familie / Parnterschaft
Freundeskreis
Berufliches Netzwerk
Lebenssäule: Mein Job
Verwalten
Wachsen
Lebenssäule: Meine Entwicklung
Wissen
Fähigkeiten (Skills)
Persönlichkeit
Lebenssäule: Meine Gesundheit
Ernährung
Körperliche Fitness
Mentale Fitness
Lebenssäule: Zeit für Mich
Hobby's
Pausen
Reflexion

Mein Leben – Meine Aktivitäten



aimz
Ist der Job für dich eine Erfüllung oder ein notwendiges Übel?

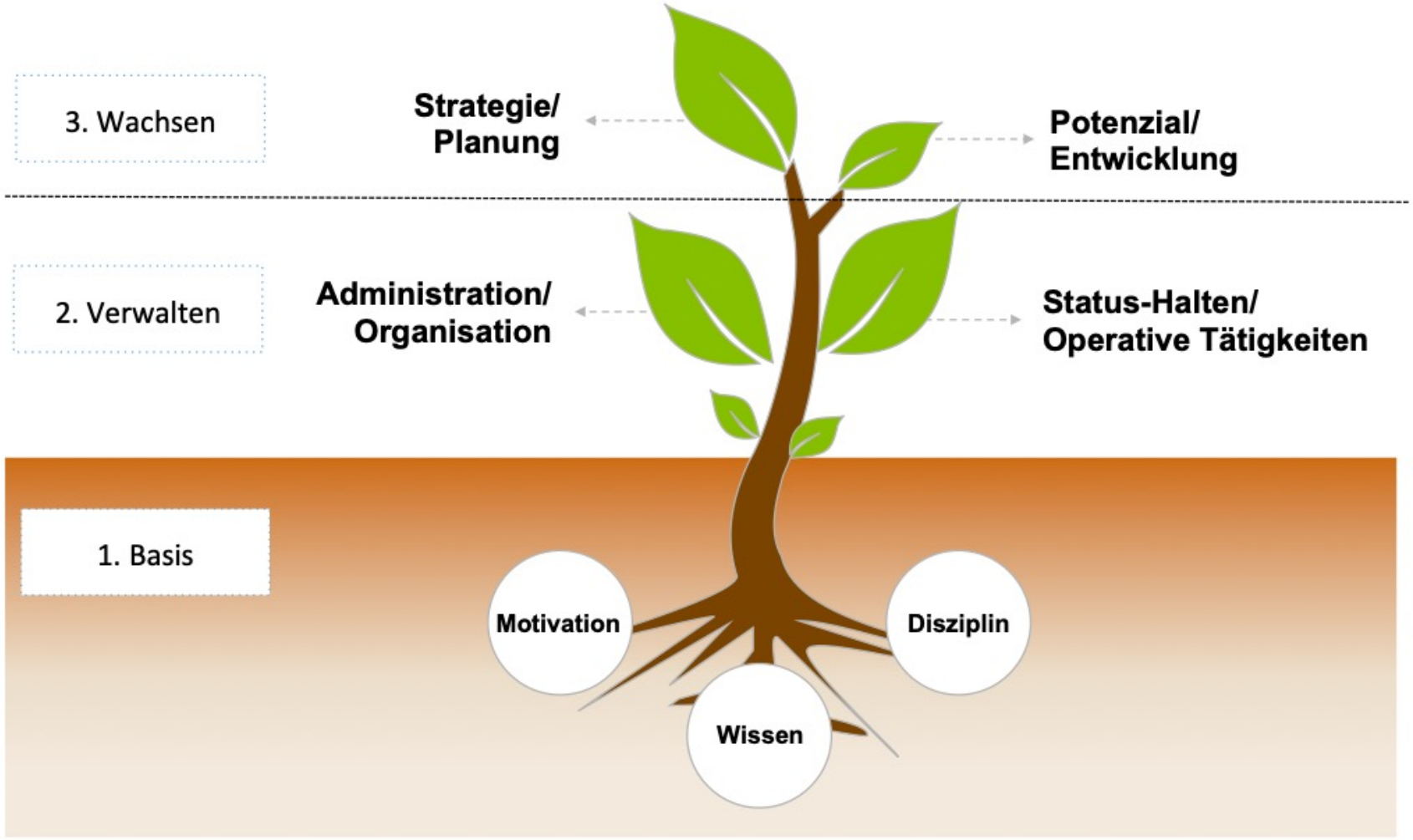
Mein Job

Um im Job zufrieden und erfolgreich zu sein, braucht es ein stabiles Fundament. Motivation, Wissen und Disziplin sind die Wurzeln dafür, um daraus einen kräftigen Baum wachsen zu lassen. Im Wesentlichen lässt sich der Themenbereich in vier Teilbereiche untergliedern.

Geld verdient man mit der Ausübung der operativen Tätigkeit. Dies ist eine Verwaltung des Status quo. Zudem sind auch organisatorische und administrative Aufgaben zu bewältigen. Dieser Bereich schafft keinen unmittelbaren Mehrwert. Das sind Aufgaben, die einfach notwendig sind, um das ganze Rad drehen zu können. Mit diesen beiden Tätigkeitsfeldern sind die meisten Menschen beschäftigt und ausgelastet. Es bleibt wenig oder vielleicht auch gar keine Zeit, sich mit anderen wichtigen Themenbereichen zu beschäftigen. Wenn man in diesen Bereichen verharrt, ist es nahezu unmöglich, weiter zu wachsen und das eigene Potenzial zu entdecken. Der Baum wird breit, aber er wird niemals lichte Höhen erreichen.

Um dich zu entwickeln und dein Potenzial auszuschöpfen musst du eine Investition tätigen. Damit meine ich nicht zwingend Geld, sondern vor allem zeitliche Ressourcen. Vorab solltest du dir einen Plan zurechtlegen und eine Strategie erarbeiten. Das ist kein einmaliges Ereignis, sondern erfordert laufende Reflektion, Adaptierungen und gegebenenfalls eine Verwerfung und Neuausrichtung. Dabei geht es darum, das eigene Tun kritisch zu hinterfragen und sich Ziele zu setzen, an deren Realisierung ständig gearbeitet wird. Und damit sind wir auch schon beim vierten entscheidenden Punkt. Der Entwicklung! Genau dieser Tätigkeitsbereich wird dich voranbringen und dein Wachstum ermöglichen. Erfolgreiche Menschen sind sich dessen bewusst und versuchen, so viel Zeit und Energie in diese Bereiche zu investieren. Ein Investment, dass sich langfristig lohnt. Davon bin ich fest überzeugt.

Der Job-Erfolgsbaum



Reflexion: Macht dich dein Job glücklich?

Reflexion:
Lebenssäule: Mein Job

Erfolgreiche Menschen haben eines gemeinsam: Sie brennen für Ihre Arbeit und führen die Tätigkeiten gerne aus. Wenn man mit Freude und Engagement bei der Sache ist, ist der Erfolg unvermeidbar. Wie sieht es mit dir aus? Für was brennst du?

Der Job macht nicht immer Spaß und Freude. Das ist klar. Ziel ist es, eine Tätigkeit auszuüben, die du einen Großteil der Zeit gerne ausübst. Das hängt natürlich auch mit deinen persönlichen Interessen und Lebensmotiven zusammen. Hast du dich schon einmal gefragt, was du besonders gut kannst? Bei welchen Tätigkeiten bist du euphorisch? Hast du schon einmal die Zeit übersehen, weil du konzentriert gearbeitet hast? Das sind alles gute Anhaltspunkte und ein Indiz dafür, das genau diese Tätigkeiten dich mit Freude erfüllen. Wie oft übst du diese aus? Wie viel Zeit verbringst du mit diesen Arbeitspaketen?

Wie sieht es mit deiner Basis aus? Bist du motiviert? Verfolgst du diszipliniert dein Ziel? Verfügst du über das nötige Wissen?

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus? Welche Arbeitsschwerpunkte liegen im Verwaltungsbereich? Welche Aktivitäten machst du, um dein persönliches Wachstum zu fördern?

Bereich	aktuell	Wunsch/Ziel
Verwalten	_____%	_____%
Wachsen	_____%	_____%
Gesamt	100 %	100 %

aimz
Investierst du bereits heute in deine Gesundheit von morgen?

Meine Gesundheit

Um unser Leben nach unseren Wünschen und Träumen gestalten zu können, benötigen wir Energie. Wenn man sich guter Gesundheit erfreut, geht alles viel leichter. Auch in diesem Lebensbereich sind wir in der Lage, unseren Gesundheitszustand selbst mitbestimmen zu können. Wir müssen uns aber auch bewusst sein, dass wir nicht alles beeinflussen können. Es ist möglich, dass wir mit einer schweren Krankheit konfrontiert werden. Wir könnten auch einen schweren Unfall haben, der unser Leben nachhaltig beeinträchtigt. Wenn uns das widerfahren sollte, müssen wir uns so oder so neu ausrichten. Das sind auch Dinge, die man weder vorhersehen noch planen kann. Und dass ist auch gut so. Stell dir vor, du würdest wissen, dass du in drei Jahren einen schweren Verkehrsunfall verursachen wirst. Ein Unfall mit verheerenden Auswirkungen, da du nicht mehr in der Lage sein wirst, dich auf den eigenen Füßen fortzubewegen. Oder du würdest bereits heute als 44jähriger wissen, dass du mit 49 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkranken wirst. Das heutige Wissen, dass uns in absehbarer Zeit ein schwerer Schicksalsschlag bevorsteht, würde uns fertig machen. Davon bin ich felsenfest überzeugt!

Wir Menschen sind aber sehr wohl in der Lage, auch unseren Beitrag zu einem gesunden Leben zu leisten. Es ist nicht möglich, uns aus der Verantwortung zu stehlen. Sofern wir von Schicksalsschlägen verschont geblieben sind, haben wir unseren heutigen Gesundheitszustand selbst erarbeitet. Das kalendarische Alter und das biologische Alter von Menschen sind nicht deckungsgleich. Das biologische Alter eines 65jährigen zu Beginn des 21. Jahrhunderts ist im Durchschnitt um 10 Jahre jünger als noch vor zwei Generationen. Durch medizinischen Fortschritt und eine gesunde Lebensweise steigt die Lebenserwartung seit Jahrzehnten kontinuierlich an.

Das ist aber nicht die Zahl, auf die es ankommt. Viel interessanter ist die gesunde Lebenserwartung. Und da gibt es eine große Divergenz zwischen Deutschland und Österreich. Der Österreicher ist nur 70% seines Lebens gesund, der Deutsche erfreut sich im Gegensatz dazu 83% seines Lebens bester Gesundheit (Quelle: Eurostat).

Es ist ein erstrebenswertes Ziel, möglichst lange gesund zu bleiben. Das ist aber mit einem Ressourcenaufwand und Anstrengungen verbunden. Geschenkt wird uns in unserem Leben bekanntlich nur sehr selten etwas. Diese Anstrengungen wirken zeitlich betrachtet in zwei Dimensionen. Wenn wir uns guter Gesundheit erfreuen, beeinflusst es die Gegenwart. Aber unser aktueller Gesundheitszustand hat auch eine Auswirkung auf unsere Zukunft. Wenn wir heute bereit sind, in unsere Gesundheit zu investieren, können wir auch in Zukunft davon zehren. Und damit ist dieser Ressourcenaufwand sowohl eine Investition in die Gegenwart als auch in die eigene Zukunft.

Das biologische Alter eines Menschen wird durch dessen Vitalität charakterisiert. Nach der Geburt steigt die Vitalität kontinuierlich an. Den Höhepunkt erreicht man im Alter zwischen 30 und 40 Jahren. Danach nimmt der Wert kontinuierlich ab und erreicht zum Zeitpunkt des Todes den Nullpunkt.

Aus meiner Sicht gibt es drei wesentliche Säulen, die unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Das betrifft die körperliche und mentale Fitness sowie die Ernährung. Wenn wir in diesen Bereichen kontinuierlich an uns arbeiten und entsprechende Ressourcen investieren, haben wir schon viel erreicht. Vorbilder gibt es genug. Als 65jähriger kann man alt und gebrechlich sein oder nur so vor Vitalität strotzen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass ein Großteil der Divergenz auf die Lebensweise der betreffenden Personen zurückzuführen ist. Das sollte Ansporn und Motivation genug sein, unseren Beitrag zu leisten. Wir haben es selbst in unserer Hand!

Reflexion:
Fühlst du dich fit und gesund?

Reflexion:
Lebenssäule: Meine Gesundheit

Wie sieht es bei dir aus? Erfreust du dich bester Gesundheit oder hast du das eine oder andere Problemchen?

Investierst du bereits in deine Gesundheit? Wenn ja, was konkret machst du? Wie viel Zeit verwendest du dafür? Wenn nein, warum nicht? Was könntest du zur Verbesserung deines Status quo beitragen?

Körperliche Fitness	Mentale Fitness	Ernährung

aimz
Mit wem kannst du Pferde stehlen?

Mein Soziales Umfeld

Das soziale Umfeld ist die dritte Lebenssäule. Auch in diesem Bereich hat sich in den letzten Jahrzehnten ein gesellschaftlicher Wandel vollzogen. Das Individuum ist immer stärker in den Fokus gerückt. Die Großfamilie ist weitestgehend abgeschafft und die in einem Haushalt lebenden Personen gehen kontinuierlich zurück. Viele von uns leben in Single-Haushalten.

Der gesellschaftliche Wandel hat massive Auswirkungen auf uns Menschen. Durch die Freiheiten und die zunehmend voranschreitende Globalisierung können wir uns immer weniger auf den eigenen Familienverband verlassen. Das erfordert, dass wir uns neu organisieren und aufstellen müssen. In Bezug auf das soziale Umfeld haben neben der Partnerschaft und der Familie auch der Freundes- und Kollegenkreis an Bedeutung gewonnen.

Menschen spüren häufig ein gewisses Unbehagen, wenn sie ans Alter denken. Die Einsamkeit im Alter ist eine der Kernängste. Jeder Zweite der 60 bis 69jährigen Menschen in Österreich befürchtet im Alter zu wenige Freunde und Bekannte zu haben. Ein Drittel geht davon aus, partnerlos zu sein. Und immerhin 14% gehen davon aus, im Alter einsam zu werden. Das sind die Ergebnisse einer 2017 durchgeführten Studie des Market Instituts. Mit zunehmendem Alter rückt die Familie immer stärker in den Fokus. Singles sehen die Zukunft pessimistischer und müssen sich mehr an ihrem Freundeskreis orientieren.

Die Befürchtungen sind durchaus berechtigt. Wissenschaftler der Technischen Universität München (TUM) stellten fest, dass je nach Studie zwischen 5% bis 20% der Senioren in Deutschland von ausgeprägten Einsamkeitsgefühlen berichten. Bei Männern und Frauen ist der Anteil annähernd gleich hoch. Es spielt dabei auch keine Rolle, ob die Senioren alleine leben. Wer über ein intaktes soziales Netzwerk verfügt, empfindet laut der TUM-Untersuchung das Alleinsein nicht als Belastung.

Das sollte uns nachdenklich stimmen, gerade den Freundes- und Familienkreis auch während der Berufsjahre zu pflegen. Sofern sich berufliche Kontakte nicht zu Freundschaften entwickeln, sind diese aber nicht von Dauer. Das sollten sich vor allem jüngere Menschen immer wieder bewusst machen.

Im sozialen Umfeld gibt es grundsätzlich drei Säulen, die wir im Rahmen unserer Planung berücksichtigen sollten. Die Säulen sind

1. die Partnerschaft und Familie,
2. das berufliche Netzwerk sowie
3. der Freundeskreis.

Auch hier ist es angebracht, entsprechende Ressourcen zur Verfügung zu stellen und damit frühzeitig das eigene Netzwerk zu pflegen. Wenn man erst im Alter beginnt, einen Freundeskreis aufzubauen, wird es wahrscheinlich sehr schwierig werden. Und wer will schon ohne soziales Netzwerk alt werden.

Reflexion:
Auf welches soziale Umfeld kannst du bauen?

Reflexion:
Lebenssäule: Mein Soziales Umfeld

Auf welchen Säulen ist mein Soziales Umfeld gebaut?

Welche Personen sind wichtige Stützen in meinem Leben? Seit wann sind sie das? Wie pflege ich meine sozialen Kontakte?

aimz
Entwickelst du dich weiter oder bist du schon stehen geblieben?

Meine Entwicklung

Unser heutiges Leben wird durch unsere Vergangenheit determiniert. Unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir unser Leben gestaltet haben, bestimmen unser heutiges Sein. Das mag in gewisser Weise beängstigend sein, ist aber auch ein großes Privileg. Wir sind in der Lage, aktiv an unserer Zukunft arbeiten und sie mitgestalten zu können. Wie im Finanzmarkt kommt in diesem Zusammenhang der Zeit eine wesentliche Komponente zu. Dazu müssen wir schon heute bereit sein, Ressourcen für die Entwicklung zur Verfügung zu stellen. Sei es Zeit oder auch Geld, welches wir in uns und unsere Entwicklung investieren. Wenn wir kontinuierlich an uns arbeiten und unsere Zeit gezielt einsetzen, sind langfristige Auswirkungen auf unser Leben unvermeidbar. Es braucht nur Disziplin und Durchhaltevermögen.

Für uns als Menschen ist es essentiell, Individualität zu fördern und zu fordern. Nur dann werden wir uns von der breiten Masse abheben können. Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens sind tendenziell anders. Sie weichen vom Durchschnitt stark ab und haben neben Genialität häufig auch Ecken und Kanten. In diesem Zusammenhang sind für mich Steve Jobs oder Elon Musk prominente Musterbeispiele.

Unser Schulsystem ist aber so aufgebaut, dass Durchschnittsschüler am erfolgreichsten sind. Wenn ein Schüler in einem Unterrichtsfach eine schlechte Note hat, wird sofort der Ratschlag erteilt, an seinen Fähigkeiten in diesem Bereich zu arbeiten. Im Gegensatz dazu kann der Schüler ja in seinem Lieblingsfach etwas zurückstecken. Da kann ja sowieso nichts passieren. Diese Denke fördert das Mittelmaß. Am Ende des Tages ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Schüler in beiden Fächern Durchschnitt ist. Schulisch wird er damit erfolgreich und keine Probleme haben. Aber ist das auch gut für seine Zukunft und seine Entwicklung? Diese Frage ist klar mit Nein zu beantworten.

Durch diesen Zugang verliert der Schüler die Möglichkeit, in seiner Spezialdisziplin ein außerordentlich gutes Niveau zu erreichen. Dies wird auf dem Altar der Durchschnittlichkeit geopfert (Quelle: Prof. Markus Hengstschläger, „Die Durchschnittsfalle“).

Und das ist sowohl für ihn persönlich aber natürlich auch gesellschaftlich problematisch. Aus meiner Sicht ist da ein Umdenken dringend erforderlich. Gerade als Vater zweier wunderbarer Kinder ist es mir ein Anliegen, ihre Stärken zu fördern. Es ist mir aber auch wichtig, dass sie eine gute und vielseitige Ausbildung genießen können. Das erfordert eine gewisse Anpassung. Insofern haben Eltern eine schwierige Rolle und müssen den Spagat zwischen Individualität und Durchschnitt bewerkstelligen.

Die Entwicklungs- und Ausbildungsjahre eines Menschen werden immer länger. Heutzutage ist es keine Seltenheit mehr, wenn ein 30jähriger noch mitten im Studium steckt. Vor einer oder zwei Generationen war es noch anders. Mein Vater war immer sehr stolz darauf, mit noch nicht einmal 14 Jahren eine Lehre begonnen zu haben. Er erlernte den Beruf von der Pike auf und konnte sein ganzes Berufsleben von den Lehrjahren zehren. Mein Vater übte seinen Lebtag lang den gleichen Beruf aus. Schon eine Generation später änderte sich das Bild. Mein Bruder und ich haben Zeit unseres Berufslebens schon unterschiedliche Jobs mit völlig unterschiedlichen Anforderungsprofilen ausgeführt.

Die Halbwertszeit von Wissen nimmt im Informationszeitalter kontinuierlich ab. Eine kontinuierliche Weiterbildung scheint unerlässlich. Aber wie schaut die Realität aus?

Reflexion: Wo liegen deine Entwicklungs-schwerpunkte?

Reflexion:
Lebenssäule: Meine Entwicklung

Hast du in deinem Berufsleben Jobs mit völlig unterschiedlichen Anforderungsprofilen ausgeübt? Wie oft hast du schon gewechselt? Was hast du im Laufe deines Berufslebens neu erlernt?

Bildest du dich regelmäßig weiter? Wenn ja, wann hast du die letzte Weiterbildung absolviert? Machst du das regelmäßig? Wenn du dich schon länger als drei Jahre nicht mehr weitergebildet hast, warum nicht?

Hast du schon gekündigt?

Die deutsche Bundesagentur für Arbeit gibt an, dass 40% der Arbeitsverhältnisse innerhalb der ersten drei Jahre beendet werden bzw. knapp 30% der gegenwärtigen Beschäftigungsverhältnisse länger als 10 Jahre dauern. Die Welt steht im Wandel und die Veränderungen passieren schnell. Für uns als Mensch bedeutet das eine neue Herausforderung. Wir können den Veränderungen positiv gegenüberstehen und mit der Zeit gehen. Oder wir werden sang- und klanglos untergehen.

Die Frage ist nur, wie können wir in unsere Entwicklung investieren? Wie können wir Überdurchschnittliches erreichen? Das ist eine sehr schwierige Frage. Um diese überhaupt beantworten zu können, müssen wir uns vorab darüber im Klaren sein, wo unsere Reise hingehen soll. Was ist unser Ziel? Was möchte ich erreichen? Diese Frage betrifft nicht nur den Job, sondern natürlich auch alle anderen Lebenssäulen.

Hast du bereits alle Voraussetzungen, um die gewünschte Rolle auch ausüben zu können? In welchem Bereich kannst du dich noch verbessern oder deine Kompetenz weiter ausbauen? Im Rahmen deiner Planung musst du auch die zeitliche Dimension mit ins Kalkül ziehen. Es ist empfehlenswert, sich kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu setzen.

Um das zu veranschaulichen, möchte ich dir ein Beispiel nennen. Nehmen wir an, du willst in einem Bereich zu einem Top-Experten werden. Aufgrund deiner Kompetenz und der Status quo-Analyse weißt du, dass im nächsten Jahr massive gesetzliche Änderungen auf Unternehmen zukommen werden. Es ist ein guter Zeitpunkt, um sich als Experte zu positionieren. Betrachten wir es unter den drei Dimensionen:

Wissen:

Um als Experte wahrgenommen zu werden, musst du auf dem neuesten Stand sein und über den Sachverhalt genauestens Bescheid wissen. Insofern wäre ein Entwicklungsziel, sich tiefgreifend mit der Materie auseinander zu setzen und sich kontinuierlich Wissen aufzubauen.

Fähigkeiten (Skills):

Um als Experte auftreten zu können, musst du über rhetorische Fähigkeiten verfügen. Du hast bereits Präsentationen vor einigen Mitarbeitern und im Kollegenkreis abgehalten, kommst aber zum Schluss, dass du dich in diesem Bereich noch verbessern musst. Als Entwicklungsziel kannst du dir vornehmen, dich intensiv mit dem Thema Rhetorik auseinander zu setzen und einen Workshop bei einem anerkannten Experten zu besuchen.

Persönlichkeit:

Du hast Angst davor, auf einer Bühne zu stehen. Du fürchtest dich davor, dich im Rahmen einer Podiumsdiskussion zu blamieren. Das sind Ängste, die viele Menschen miteinander teilen. Du kannst dir zum Ziel setzen, dieser Angst auf den Grund zu gehen. Du kannst bewusst daran arbeiten, indem du dich ihr stellst.

Und nun kommt noch die zeitliche Dimension ins Spiel. In unserem Fall ist es wichtig, sich vorab eine tiefgreifende Wissensbasis zu erarbeiten. Anders wird es nicht möglich sein, sich als Experte zu positionieren. Als mittelfristiges Ziel könntest du an deiner Persönlichkeit arbeiten und dich bewusst deinen Ängsten stellen. Als langfristiges Ziel könntest du dir setzen, intensiv an deinen rhetorischen Fähigkeiten und deiner Bühnenpräsenz zu arbeiten. Das erfordert Zeit und Übung. Es wäre aber beispielsweise ein gutes Entwicklungsziel, in 5 Jahren zu einem sehr guten Redner und Vortragenden zu reifen. Das würde deinen Expertenstatus langfristig festigen und untermauern.

Wie sieht es mit dir aus? Was hast du für Ziele und Visionen? Und in welchen Bereichen kannst/musst du dich noch entwickeln, um diese Rolle möglichst gut ausüben zu können?

Mein Ziel: Wohin möchte ich mich entwickeln?

Welche Kompetenzen sollte ich noch ausbauen, um meine gewünschte Rolle möglichst gut ausüben zu können? Welche kurz-, mittel- langfristigen Ziele kann ich mir für die jeweiligen Bereiche setzen?

Erforderliches Wissen:

Erforderliche Fähigkeiten (Skills):

Erforderliche Persönlichkeitsmerkmale:

aimz
Hast du auch einmal Zeit für dich?

Zeit für mich

Als fünfte Säule Lebenssäule ist es wichtig, auch Zeit für sich selbst einzuplanen. Diese Lebenssäule repräsentiert u.a. Zeit für Hobbys, Pausen oder auch zur Reflexion. 71,8% der Deutschen wünschen sich mehr Freiräume, um Ihren Hobbys nachzugehen. Hinter dem Wunsch nach mehr Zeit für Familie und Freunde (79,9%) ist das ein Bereich, der häufig zu kurz kommt. Zu sehr sind unsere Tage zugepflastert, um auch noch Zeit für sich selbst zu haben (Quelle: Statista).

Ein Hobby kann sehr vielfältig sein. Wichtig ist nur, dass es dir Spaß und Freude bereitet. Beliebte Hobbys sind das Ausüben von Sportarten, das hören eines Hörbuchs oder auch das Lesen eines historischen Romans. Viele Menschen sind leidenschaftliche Sammler, Gärtner oder handwerklich aktiv. Hobbys zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie uns leicht von der Hand gehen. Es kann dabei schon einmal passieren, dass man die Zeit übersieht. Ein weiteres Merkmal ist, dass wir die Ausübung unseres Hobbys freiwillig und im Regelfall unentgeltlich betreiben. Es ist keine Verpflichtung und dient der Unterhaltung, dem Spaß, der persönlichen Leidenschaft oder Herausforderung.

In meinem Berufsleben hatten Hobbys jahrelange keine Relevanz. Einfluss darauf haben sicher auch die neuen Medien. Als Fondsmanager will ich immer am Puls der Zeit sein. Wenn ich abends gestresst von einem arbeitsreichen Tag nach Hause eile, kehrt immer noch keine Ruhe ein. Ständig bin ich mit einer nie verebbenden Flut an ungelesenen Mails konfrontiert. Diese werden durch das rote Licht oder ein Signalton auf unserem Smart-Phone ankündiget. Es fällt mir unendlich schwer, dem Drang zu widerstehen, jedes einzelne E-Mail sofort zu öffnen. Man könnte ja schließlich etwas Wichtiges versäumen!

Durch diese 24/7-Mentalität sind viele von uns rund um die Uhr im Einsatz und eine Abgrenzung zwischen dem Berufs- und dem Privatbereich wird immer schwieriger. Gerade aber der Ausgleich und das Abschalten ist wichtig, um auch einmal zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und Kraft zu schöpfen. Und genau das ist eine Voraussetzung, um auch in Zukunft Höchstleistungen bringen zu können. Für mich erfordert es nach wie vor große Disziplin, meiner Familie und mir selbst auch einmal Ruhephasen zuzugestehen und nicht erreichbar zu sein.

Reflexion und Pausen sind die weiteren Bereiche, die wir im Rahmen dieser Lebenssäule berücksichtigen sollten. Dabei ist es wichtig, über sich selbst nachzudenken oder einfach nur seine Gedanken schweifen zu lassen. Dabei handelt es sich nicht um eine unproduktive oder verschwendete Zeit. Viele Menschen nehmen sich aber nicht die Zeit dafür, da ja nicht immer ein konkretes Ergebnis herauskommen wird. Durch Reflexion oder Nachdenken lernt man viel über sich und seine Persönlichkeit.

Es werden Verhaltensmuster und Glaubenssätze offengelegt, die ansonsten weiter im Verborgenen schlummern. Es entstehen neue, kreative Ideen, die mehr oder weniger von alleine kommen. Das kann beim Joggen oder bei einem Waldspaziergang passieren. Auf einmal ist alles klar und ein ungelöstes Problem, dass dich seit geraumer Zeit beschäftigt, kann plötzlich wie von Zauberhand gelöst werden. Das Interessante dabei ist, dass du nicht einmal (bewusst) an der Problemlösung gearbeitet hast, sondern dass dein Unterbewusstsein den Job erledigt hat. Das ist ein gutes Beispiel dafür, dass im Leben oft weniger mehr sein kann.

Ich muss mir das selbst auch immer wieder in Erinnerung rufen. Denn genau diese Lebenssäule wird in meinem Fall häufig vernachlässigt. Besser noch effizient eine Aufgabe erledigen anstelle mir Zeit für mich selbst zu nehmen und damit die Effektivität zu verbessern. Erfolgreiche und glückliche Menschen haben das erkannt und nehmen sich bewusst Zeit für sich selbst.

Ein angenehmer Nebeneffekt ist zudem zu beobachten. Wenn wir uns auch Zeit für uns selbst nehmen, wird unser Stresslevel bewusst nach unten gedrückt. Das ist eine Vorkehrung gegen eine Überlastung, die bei extremer Ausprägung im Burn-Out münden kann. Insofern sind wir gut beraten, ab und an inne zu halten und auch bewusst Ruhe- und Regenerationsphasen einzuplanen. Ich bin der festen Überzeugung, dass sich diese Investition langfristig auf alle Fälle auszahlen wird.

Reflexion:
Was machst du nur für dich?

Reflexion:
Lebenssäule: Zeit für mich

Hast du ein Hobby? Nimmst du dir auch genügend Zeit dafür, dieses auch auszuleben? Wenn nein, hast du dich schon einmal mit der Frage beschäftigt, welches Hobby dir Spaß und Freude machen würde?

Lebst du eine 24/7-Mentalität oder gönnst du dir auch Ruhephasen, in denen du nicht erreichbar bist? Wie grenzt du dein Berufsleben von deinem Privatleben ab?

Nimmst du dir Zeit für dich? Was genau machst du und welche Bedeutung haben die einzelnen Bereiche in deinem Leben?

Meine Hobbys:

Reflexion/Nachdenken:

Pausen/Entspannungsphasen:

Definiere deine Lebenssäulen

Reflexion:
Auf welchen Säulen ist eigentlich mein Leben gebaut?

Reflexion:
Auf welchen Säulen ist mein Leben gebaut?

Fällt es dir leicht, deine eigenen Lebenssäulen zu definieren? Was ist in deinem Leben bedeutend und was macht dich wirklich glücklich? Das ist eine sehr tiefgreifende und schwierige Frage, die wahrscheinlich nur die wenigsten Menschen aus dem Stegreif beantworten können. Um der Antwort auf die Spur zu kommen, erfordert es Reflexion und eine Auseinandersetzung mit dir selbst.

Alles, was wir im Hier und Jetzt darstellen und sind, basiert auf Entscheidungen und Verhaltensweisen unserer eigenen Vergangenheit. Wir sind demnach selbst dafür verantwortlich. Einige Faktoren wie z.B. Schicksalsschläge, ein schwerer Unfall oder eine schwere Krankheit sind da natürlich ausgenommen. Das ist für mich ein Beleg dafür, dass wir vieles selbst in der Hand haben. Um deinen Lebenssäulen näher auf den Grund zu gehen, kannst du die folgenden Reflexionsübungen machen. Mit dieser Methode wirst du einen Streifzug durch dein Leben machen und erkennen, auf welche Säulen du dein Leben aufbauen solltest, um am Ende deines Lebens auf ein lebenswertes Leben zurückblicken zu können.

aimz
Wie schaut es
aktuell bei dir aus?

1) Status-quo Analyse

a) Wie zufrieden bin ich mit meinem jetzigen Leben?

Skala von 1 (schlecht) bis 10 (gut): _____

Begründung:

b) In welchen Lebenssituation war ich im letzten Jahr wirklich glücklich?

Welche Lebensbereiche betrifft das?

c) In welchen Lebenssituation war ich im letzten Jahr wirklich unglücklich?

Welche Lebensbereiche betrifft das?

d) Wie verbringe ich meine Zeit?

e) Gibt es Lebenssäulen, die in deinem jetzigen Lebensumfeld ausgeklammert werden? Wenn ja, warum?

Mein Job: _____

Meine Gesundheit: _____

Mein Soziales Umfeld: _____

Meine Entwicklung: _____

Zeit für mich: _____

f) Was wolltest du schon immer einmal machen, verschiebst es aber immer wieder in die Zukunft?

Mein Job: _____

Meine Gesundheit: _____

Mein Soziales Umfeld: _____

Meine Entwicklung: _____

Zeit für mich: _____

g) Wie relevant sind für dich folgende Lebenssäulen (Schulnoten)? Warum schenkst du dieser Lebenssäule viel oder wenig Beachtung? Entspricht das deinem Idealzustand oder wünscht du dir diesbzgl. eine Veränderung?

Mein Job: Note: _____

Meine Gesundheit: Note: _____

Mein Soziales Umfeld: Note: _____

Meine Entwicklung: Note: _____

Zeit für mich: Note: _____

Gibt es weitere für dich relevante Lebensbereiche?

aimz
Woher kommst du?

2) Mein Lebensweg

a) Was waren besondere und richtungsweisende Ereignisse, Meilensteine auf deinem persönlichen Lebensweg? Liste die Ereignisse nach unterschiedlichen Lebenssäulen wie z.B. Job, Familie etc. auf.

b) Unterteile dein Leben in 10jahres-Zyklen – was hast du erlebt (im Buch werden die ersten sieben Jahrzehnte angeführt)?

i. Wie hast du dich als Mensch und Persönlichkeit entwickelt?
ii. Worauf hast du den Fokus gelegt?
ii. Warst du in diesen Jahren glücklich?
iii. Was war der Grund dafür?
iv. Was waren in dem Jahrzehnt die größten Krisen? Wann hast du dich nicht gut gefühlt?
v. Wie bist du mit Krisen oder Schicksalsschlägen umgegangen und was konntest du daraus mitnehmen?

Mein Kindheit (1. Jahrzehnt):

Meine Jugend (2. Jahrzehnt):

Meine Zwanziger:

Meine Dreißiger:

Meine Vierziger:

Meine Fünfziger:

Meine Sechziger und danach:

Lizensiert gemäß CC BY

3) Mein bestes Ich in der Zukunft und der Blick in die Glaskugel

Der Bick in die Zukunft ist schwierig. Versuche dir über folgende Fragen in den jeweiligen Lebensbereichen Klarheit zu verschaffen, was für dich wirklich wichtig ist.

a) Welche Lebensbereiche sind für mich heute bzw. in den nächsten 10 Jahren von Bedeutung?

b) Auf welchen Lebenssäulen wird mein Leben gebaut?

Mein Job: Priorität heute: _____ Priorität in den nächsten 10 Jahren: _____

Meine Gesundheit: Priorität heute: _____ Priorität in den nächsten 10 Jahren: _____

Mein Soziales Umfeld: Priorität heute: _____ Priorität in den nächsten 10 Jahren: _____

Meine Entwicklung: Priorität heute: _____ Priorität in den nächsten 10 Jahren: _____

Zeit für mich: Priorität heute: _____ Priorität in den nächsten 10 Jahren: _____

Meine Ziele: Was will ich überhaupt?

Meine Ziele

Im ersten Schritt ist es erforderlich, sich persönlich mit den eigenen Zielen und Wünschen auseinander zu setzen. Das ist nicht einfach. Im nachfolgendem Fragekatalog habe ich 10 Fragen aufgelistet, die mir persönlich sehr hilfreich waren. Das sind schwierige und nicht leicht zu beantwortende Fragen. Du wirst sicherlich etwas Zeit dafür benötigen, sie zu beantworten. Es ist auch empfehlenswert, die Antworten nach Ablauf einer Zeit nochmals zu überprüfen und bei Bedarf Änderungen vorzunehmen. Ich für mich selbst nehme mir jedes Jahr um den Jahreswechsel einmal Zeit, um die Gültigkeit der Fragen auf deren Aktualität und Relevanz hin zu überprüfen. Das hilft mir, dass vergange Jahr Revue passieren zu lassen und mich für das nächste Jahr auszurichten.

Bist du bereit für die Entdeckungsreise? Es zahlt sich aus, intensiv darüber nachzudenken, was wir überhaupt wollen. Nur wenn wir wissen, wer wir sind und was genau unsere Ziele sind, werden wir eine realistische Chance haben, diese auch zu erreichen.

Reflexion:
Was sind eigentlich meine Lebensziele?

Reflexion:
Was sind meine Lebensziele?

1. Was würde ich mir wünschen, das andere über mich sagen (Top-10 Liste)? Stellst du dir auch die Frage, ob du dein Leben auch danach gestaltest?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

2. Heute ist dein Begräbnis. Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen halten eine Grabrede. Was würdest dir wünschen, was Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen über dich erzählen?

Beispiel Arbeitskollege:

Ich bin bestürzt, dass Max nicht mehr unter uns weilt. Seit mehr als 10 Jahren haben wir eng zusammengearbeitet und sind durch dick und dünn gegangen. Dabei habe ich in Max nicht nur einen Top-Kollegen, sondern auch einen guten Freund gefunden. Max mit wenigen Worten zu beschreiben ist äußerst schwierig. Max war eine ausgesprochene Frohnatur. Allein schon, wenn er unser Büro betrat, hat sich die Stimmung verändert. Immer ein lockerer Spruch, ein Augenzwinkern und ein Lächeln auf den Lippen. Ich kann mich nur an ganz wenige Situationen erinnern, wo er nicht gut drauf war. Max war auch sehr linientreu und hat auch starken Widerständen zum Trotz konsequent seinen Standpunkt vertreten. Ihm war sowohl das eigene Unternehmen aber auch damit verbundenen Menschen ein großes Anliegen. Max war der Inbegriff von Fairness. Sei es gegenüber eigenen Kollegen oder auch gegenüber Geschäftspartnern. Ich bin zutiefst bestürzt, heute hier an deinem Grab zu stehen, lieber Max! Der Tag deines Ablebens ist ein rabenschwarzer Tag für mich. Du warst mein Vorbild. Ich hoffe immer noch, dass du mit deiner Familie auf Urlaub bist. Ich habe es noch nicht realisiert und kann es gar nicht glauben, dass du nie mehr lächelnd, voller Elan und Lebensfreude mein Büro betreten wirst. Ruhe in Frieden, lieber Max! Wir werden dich nie vergessen!

a) Grabrede eines Freundes:

b) Grabrede eines Arbeitskollegen oder Geschäftspartners:

c) Grabrede eines Familienmitgliedes:

3. Was sind meine Merkmale? Wofür stehe ich?

4. Was sind positive Dinge an mir?

5. Was macht mich liebenswert?

6. Frage Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen, was sie mit dir verbinden? Ich bin mir ziemlich sicher, dass du über die Antworten erstaunt sein wirst.

Meine Freunde:

Meine Geschäftspartner/Arbeitskollegen:

Mein Partner:

Meine Familie:

7. Was hindert mich daran, meine Vorhaben umzusetzen? Wo vor habe konkret Angst?

8. Wenn ich tun und machen könnte, was immer ich möchte und ich frei von Ängsten wäre, was würde ich konkret tun? Was konkret hindert mich daran, meinen Traum zu leben?

9. Ein Tag nach meinem Geschmack in der Zukunft. Versuchen wir ein weiteres Gedankenexperiment. Wie schaut dein optimaler Tag aus? Welche Personen kommen darin vor und was genau erlebst du?

Mein optimaler Tag:

Morgen: Wo bin ich? _____ Wer ist bei mir? _____

Meine Erlebnisse:

Vormittag: Wo bin ich? _____ Wer ist bei mir? _____

Meine Erlebnisse:

Mittag: Wo bin ich? _____ Wer ist bei mir? _____

Meine Erlebnisse:

Nachmittag: Wo bin ich? _____ Wer ist bei mir? _____

Meine Erlebnisse:

Abend: Wo bin ich? _____ Wer ist bei mir? _____

Meine Erlebnisse:

10. Stelle dir vor, du bist alt und traurig, da du viele Dinge in deinem Leben versäumt hast. Du hast die Möglichkeit, deinem jungen Ich zehn Dinge zu nennen, die du unbedingt erleben möchtest, damit du eines fernen Tages auf ein zufriedenes Leben zurückblicken kannst. Welche wären das?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. Eine Fee räumt dir je drei Wünsche für folgende Bereiche ein. Welche wären das?

Mein Job:

1 _____ 2 _____ 3_____

Meine Gesundheit:

1 _____ 2 _____ 3_____

Mein Soziales Umfeld:

1 _____ 2 _____ 3_____

Meine Entwicklung:

1 _____ 2 _____ 3_____

Zeit für mich:

1 _____ 2 _____ 3_____

Meine Lebensbereiche

Auf Basis dieser Fragen kannst du nun deine eigenen Ziele für einzelne Lebensbereiche ableiten.

An dieser Stelle muss ich dir bereits gratulieren. Du hast Mut bewiesen und bist diszipliniert vorgegangen. Du hast bereits einen großen Schritt zu einem selbstbestimmten Leben getan. Dem gebührt Respekt!

Im nächsten Schritt werden wir etwas konkreter. Du wirst für jeden einzelnen Lebensbereich Ziele definieren. Danach hälst du deinen eigenen, individuell auf dich abgestimmten Zielekatalog in Händen. Um den Fokus nicht zu verlieren, empfehle ich dir, in jedem Bereich drei konkrete Ziele zu definieren. Das kann man noch gut überblicken und schärft den Fokus. Durch diese Methode wird dein Blick geschärft und du kannst in Zukunft fokussiert an der Umsetzung deiner Träume arbeiten.

12. Meine Ziele-Matrix – definiere drei konkrete Ziele für jeden Lebensbereich:

Mein Job:

Beispiele: administrative Tätigkeiten, operative Tätigkeiten, Strategieentwicklung, Aufbau von Fachkompetenz, Vortragstätigkeit etc.

1 _____ 2 _____. 3_____

Meine Gesundheit:

Beispiele: mentale Gesundheit, Ausdauersport, Ernährung etc.

1 _____ 2 _____. 3_____

Mein Soziales Umfeld:

Beispiel: Familie, Freunde, berufliches Netzwerk, Vereine etc.

1 _____ 2 _____. 3_____

Meine Entwicklung:

Beispiele: Soft-Skills, Aneignung von speziellen Fertigkeiten, Persönlichkeitsentwicklung etc.

1 _____ 2 _____. 3_____

Zeit für mich:

Beispiele: Hobbys, Reflexion, Zeit zum Nachdenken etc.

1 _____ 2 _____. 3_____

- Lebe deinen Traum -
Meine Aktivitäten

Im nächsten Schritt geht es darum, Aktivitäten für jeden Lebensbereich und jedes Lebensziel zu definieren. Wir sind heute ein Produkt dessen, was wir in der Vergangenheit getan haben. Insofern können wir bereits heute daran arbeiten, unsere Ziele real werden zu lassen. Dazu müssen wir Schritt für Schritt auf das Ziel zugehen. Im aimz-Konzept ist es demnach auch wichtig, messbare Aktivitäten zu definieren, die dich auf dem Weg zu deinen individuellen Zielen weiterbringen. Schritt für Schritt wirst du dich dadurch dem selbstdefinierten Idealbild von dir selbst annähern.

Bei diesem Aufgabenkatalog handelt es sich nicht um eine klassische to-do Liste. Hierbei geht es vielmehr darum, dass du dir überlegst, was du konkret machen kannst, um deine Rollenbilder bestmöglich auszufüllen. Im Bereich Gesundheit kannst du dir beispielsweise vornehmen, zweimal pro Woche Ausdauersport zu betreiben oder künftig mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Bei der Lebenssäule „Zeit für mich“ kannst du dir das Ziel setzen, abends vor dem Einschlafen noch eine halbe Stunde in einem interessanten Buch zu lesen, anstelle vor dem Fernseher wegzudösen. Auch dieser Punkt ist sehr individuell und kann nicht verallgemeinert werden.

Es ist wichtig, dass es sich hierbei um strategische Aktivitäten handelt, die du rollierend Woche für Woche ausüben kannst. Wenn du diese konsequent umsetzt, wirst du deinem Ziel, ein selbstbestimmtes Leben nach deinen Vorlieben zu führen, schon ziemlich nahe kommen. Die Aufgabenliste ist sehr lang. Achte darauf, nicht alles auf einmal umsetzen zu wollen. Die Gefahr ist dann groß, dich selbst zu überfordern. Eine scheibchenweise Integration in den Alltag und den Aufbau von Gewohnheiten dauert zwar länger, erhöht aber die Erfolgswahrscheinlichkeit ungemein.

13. Meine Ziele-Matrix – definiere für jeden Lebensbereich Aktivitäten, die dich auf dem Weg zu deinem Ziel weiterbringen (z.B. 5 Stunden strategische Arbeit, täglich einen Arbeitsplan erstellt (Ja / Nein) …) bzw. in welcher Frequenz du sie wöchentlich ausüben möchtest.

Mein Job:

Meine Ziele sind:

1 _____. 2 _____. 3_____

Wenn ich jede Woche folgende Aktivitäten ausführe, komme ich meinen Zielen in dieser Lebenssäule näher:

1 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

2 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

3 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

4 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

5 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

Meine Gesundheit:

Meine Ziele sind:

1 _____. 2 _____. 3_____

Wenn ich jede Woche folgende Aktivitäten ausführe, komme ich meinen Zielen in dieser Lebenssäule näher:

1 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

2 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

3 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

4 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

5 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

Mein soziales Umfeld:

Meine Ziele sind:

1 _____. 2 _____. 3_____

Wenn ich jede Woche folgende Aktivitäten ausführe, komme ich meinen Zielen in dieser Lebenssäule näher:

1 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

2 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

3 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

4 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

5 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

Meine Entwicklung:

Meine Ziele sind:

1 _____. 2 _____. 3_____

Wenn ich jede Woche folgende Aktivitäten ausführe, komme ich meinen Zielen in dieser Lebenssäule näher:

1 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

2 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

3 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

4 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

5 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

Zeit für mich:

Meine Ziele sind:

1 _____. 2 _____. 3_____

Wenn ich jede Woche folgende Aktivitäten ausführe, komme ich meinen Zielen in dieser Lebenssäule näher:

1 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

2 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

3 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

4 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

5 _____. Frequenz/Anzahl: _____. Messgröße (z.B. Zeit, Schritte, Ja/Nein …) _____

Mein Vorbild?
Mein ideales Ich

aimz
Was musst du tun,
um ein glückliches
Leben zu führen?

Baue deine Zukunft – Baue dein Glück

Jedes Jahr um den Jahreswechsel setzen sich Menschen neue Ziele fassen neuen Vorsätze. Ganz nach dem Motto: Neues Jahr, neues Glück! Ziele wie weniger Stress, mehr Zeit für die Familie oder mehr Bewegung sind Klassiker. Aber wie lange halten wir uns daran, unsere Vorsätze auch wirklich umzusetzen? 37% der Deutschen haben sich für das Jahr 2018 konkrete Ziele gesetzt. Gut die Hälfte davon hat sich länger als zwei bis drei Monate daran gehalten. Die beliebtesten Vorsätze der Deutschen sind (der Wert in der Klammer entspricht dem Anteil der Befragten):

- Stress vermeiden oder abbauen (62%)
- Mehr Zeit für Familie/Freunde (60%)
- Mehr bewegen/Sport (57%)
- Mehr Zeit für sich selbst (51%)
- Gesünder ernähren (49%)
- Abnehmen (32%)
- Sparsamer sein (32%)
- Weniger Handy, Computer, Internet (25%)
- Weniger Fernsehen (19%)
- Weniger Alkohol (16%)

Quelle: Statista

Viele Vorhaben sind Gewohnheiten. Wenn man etwas kontinuierlich 21 bis 30 Tage täglich wiederholt, schafft man es, eine Gewohnheit aufzubauen. Mit diesem Wissen können wir unsere Vorsätze in Gewohnheiten verwandeln. Gewohnheiten laufen im Unterbewusstsein ab. Der morgendliche Espresso oder das Glas Rotwein zum Abendessen können zentrale Bestandteile unseres Lebens sein. Wir denken gar nicht mehr über unser Handeln nach. Es ist einfach so, wie es ist und das ist gut so! Wenn wir uns nun schlechte bzw. uns störende Eigenschaften abtrainieren wollen oder uns neue Gewohnheiten aneignen möchten, erhöhen wir die Umsetzungswahrscheinlichkeit signifikant, wenn wir an 30 Tagen eine Tätigkeit konsequent ausüben.

Eine 30-Tage-Herausforderung ist eine gute Möglichkeit, kontinuierlich und konsequent an sich selbst zu arbeiten. Der Zeitraum ist überschaubar und im Anschluss kann man sich immer noch überlegen, ob man diese Gewohnheit weiter ausübt oder auch nicht. Mit dieser kleinen Übung lernst du, ständig an dir selbst zu arbeiten und dir immer neue Ziele zu setzen. Dazu braucht es Selbstdisziplin. Diese ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann und sich durch Beanspruchung verbessert. Insofern lohnt es sich, sich ein konkretes Ziel zu setzen, und die 30-Tage-Herausforderung anzunehmen. Es klingt relativ einfach, ich kann dir aber versichern, dass es alles andere als einfach ist. Wenn die Gewohnheit nur einmal unterbrochen wurde, kann man wieder von vorne beginnen.

Messbarkeit sorgt für Struktur, Klarheit und erhöht die Wahrscheinlichkeit, ein Leben nahe deinem Ideal zu leben. Das Dashboard deines Lebens ermöglicht es dir, dein Leben aus der Vogelperspektive oder aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Damit erkennst du, ob du den richtigen Weg verfolgst oder ob du in einzelnen Lebensbereichen aus der Spur gekommen bist. Du bist damit in der Lage, rasche Korrekturen einzuleiten, um wieder in die Spur die kommen. Es liegt damit nur an dir, ab und an einen Blick auf dein Dashboard zu werfen. Ich kann dir als mehrjähriger aimz-Anwender versichern: Es lohnt sich!

aimz
„Ein Mensch, der sich ganz ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.“
Benjamin Franklin

Haftungsausschluss/Risikohinweis

Dies ist eine interne Grundlage und nur an einen ausgewählten Personenkreis gerichtet. Der Autor sowie alle Mitwirkenden an dieser Studie haben deren Inhalte sorgfältig recherchiert und erstellt. Die Genannten übernehmen daher keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte, insbesondere übernehmen sie keinerlei Haftung für eventuelle unmittelbare oder mittelbare Schäden, die durch die direkte oder indirekte Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen.

Korrekturhinweise senden Sie bitte an aimz@obergantschnig.at

Neben eigenen Inhalten werden auf externe Links von anderen Anbietern bereitgestellten Inhalte mit einbezogen. Die fremden Inhalte stammen weder von den Autoren noch haben wir die Möglichkeit, den Inhalt von Seiten Dritter zu beeinflussen. Die Autoren haften nicht für fremde Inhalte, auf die sie lediglich im genannten Sinne hinweisen. Die Verantwortlichkeit liegt alleine bei dem Anbieter der Inhalte.

Copyright:

Dr. Josef Obergantschnig

Obergantschnig Management GmbH

Stattegger Straße 206

8046 Stattegg

T: +43 664 220 56 42

aimz@obergantchnig.at

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Veröffentlichung nicht gestattet.

aimz
Lebe deinen Traum
und werde glücklich!
Starte jetzt unter:
www.aimz.at