

Frühjahrsputz

Was kann weg, was wird behalten? (c) Burkhard Bensmann

Fokussierung leicht gemacht: Frühjahrsputz für Führungskräfte

8. März 2022

Ein Frühjahrsputz ist nicht nur im Haushalt hilfreich – oder notwendig. Auch Führungskräfte sollten sich mit diesem Thema ausführlich beschäftigen. Nachfolgend stelle ich Ihnen meine Gedanken und Vorschläge in Sachen Frühjahrsputz vor. In diesem Zusammenhang will ich auch das Thema „Minimalismus“ behandeln, welches nach wie vor angesagt ist. Ich habe dazu meine eigene Meinung...

Minimalismus oder Fokus auf das Eigentliche

Sie haben sicher bemerkt, dass seit einigen Jahren die Mode des Minimalismus durch die sozialen Medien zieht. In diesem Ansatz geht es, das Wort legt es natürlich schon nahe, darum zu überlegen, was denn für das eigene Leben tatsächlich das Notwendige ist, etwa an Besitztümern. In diesem Kontext werden dann zum Beispiel in Youtube-Videos unter anderem Hinweise gegeben, wie immer dieselben Hemden zu wählen, die dann in ausreichender Anzahl im Schrank hängen. Oder die Zahl der Haushaltsgegenstände einzugrenzen, und so weiter und so fort.

Es geht darum, für sich selbst zu überprüfen: **Was brauche ich tatsächlich?** Und zwar mit dem Ziel, auch gar nicht unbedingt ganz wenig, aber doch die wesentlichen Dinge zu besitzen und nicht irgendwelches Gedöns die Schränke voll müllen zu lassen.

Minimalismus. Ich finde diesen Ansatz grundsätzlich hilfreich, sofern er mit einer guten Portion Distanz und Humor betrachtet wird. Dazu hat etwa Matt D'Avella bei Youtube jede Menge humorvolle Videos veröffentlicht, mit jeder Menge Selbstironie. Ich schaue mir diese Videos gern an.

Persönlich habe ich auch ein ästhetisches Verhältnis zur Welt und bei mir können ausgewählte Dinge durchaus einen Wert haben, die in einen Minimalisten-Haushalt gar nicht rein dürften. Für mich spielt Kunst eine Rolle, ich habe auch mehrere Bilder, die ich gar nicht alle an die Wand hängen kann. Aus denen kann ich dann aber gegebenenfalls nach einer Weile wieder auswählen und tauschen. Das bedeutet, dass bei mir die Schränke doch etwas voller sind als bei einem Minimalisten.

Ich glaube, dass für mich der Ansatz des **Essenzialismus** passender ist. Essenzialismus, das hatte ich unter anderem in meinem Buch „Wirksam handeln durch Selbstführung“ erwähnt, ist ein Ansatz, der vor allem auf Greg McKeown zurückgeht (Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less, Random House).

Er definiert es so: Essenzialismus ist der disziplinierte, systematische Ansatz zu bestimmen, worin unser höchster Grad des persönlichen Beitrags liegt und dann die Entscheidung hinsichtlich dieser Dinge fast ohne Anstrengung zu tun. (Frei von mir übersetzt.)

Es geht also darum herauszufinden, was essenziell wichtig ist, was unseren Werten entspricht, womit wir einen Beitrag leisten. Im Gegensatz zum Minimalismus geht es eben nicht darum, möglichst wenig zu besitzen. Das Ziel ist es vielmehr selbst zu bestimmen, was das Eigentliche ist.

Wenn Sie zum Beispiel für sich herausgefunden haben, dass Sie ein bestimmtes Möbelstück besonders schätzen, dann wählen Sie es aus – egal, was es kostet. Es ist nach Ihrer Wahl essenziell wichtig. Wenn für Sie die barocke Ausstattung Ihrer Wohnung weiterhin wichtig ist, dann wählen Sie das so, weil Sie sagen: „Das gehört für mich zu dem Umfeld, was für mich Wert hat.“ Den Wert bestimmen schließlich Sie und Sie legen die Maßstäbe fest.

Was ist essenziell und wonach beurteile ich das?

Als Grundsatz schlage ich vor zu überlegen, ob Dinge eine **Relevanz** in meinem Leben haben. Und ob sie mein Leben bereichern, mich begeistern oder mich inspirieren. Weiterhin sollen Dinge oder auch Handlungen nicht meinen mittelfristigen Zielen zuwiderlaufen. Zum Beispiel wenn ich in etwas investiere, das mich davon abhält, das Eigentliche anzuschaffen – meinetwegen wieder ein besonders wertiges Möbelstück.

Also: Wenn die Dinge meinen mittelfristigen Zielen zuwiderlaufen, dann wäre es eben nicht essenziell. Das scheint mir ein weiteres Prüfkriterium zu sein. Und natürlich sollten Dinge oder Handlungen nicht zum Nachteil anderer sein, zum Beispiel keinen übergroßen ökologischen Fußabdruck hinterlassen. So jedenfalls meine Kriterien.

Wenn Sie diese Ansätze vertiefen wollen: Ich widme mich dem Punkt Minimalismus/Essenzialismus und auch der Frage, wie wir das Eigentliche identifizieren

können, ab S. 85 in meinem Buch „[Wirksam handeln durch Selbstführung](#)“ [Werbung], das im Handel und online in der 3. überarbeiteten und erweiterten Auflage erhältlich ist.

Die Vierung

Lassen Sie uns zum Frühjahrsputz für Führungskräfte kommen. Ich möchte Ihnen jetzt keinen Marie Kondo-Ansatz für Manager liefern – aber dennoch basiert mein Modell der Vierung auf ähnlichen Überlegungen.

Das **Modell der Vierung** ist ganz einfach: Es nutzt vier Felder, um Ihnen zu helfen, die richtigen Dinge zu tun oder eben auch die falschen Dinge zu unterlassen oder zu beenden. Das zielt vor allem darauf, die eigene Wirksamkeit zu fördern.

Die Vierung besteht aus vier – wie ich meine – wesentlichen Fragen:

Was will ich weiter machen?

Was will ich anders machen?

Was will ich neu machen?

Was will ich nicht mehr machen?

Damit es Ihnen etwas leichter fällt, mit dem Modell zu arbeiten und Antworten auf diese vier Fragen zu finden, gebe ich Ihnen im Folgenden ein paar Beispiele an die Hand.

Weiter machen: Ich schaue mir meine laufenden Projekte an oder die Kunden, mit denen ich gern zusammenarbeite. Weiter machen, weil es sich bewährt hat, weil es meinen Werten entspricht, weil es essenziell ist, weil ich es gern mache oder einen Nutzen stiften kann – oder was immer auch meine Kriterien sind.

Anders machen: Zum Beispiel kann ich in bestimmten Bereichen des Marketings kleine Verschiebungen vornehmen, etwa stärker auf Social Media setzen und weniger auf Printmedien. Also weiter Marketing machen, aber eben anders. Überlegen Sie hier genau, welche Dinge vom Grundsatz her richtig sind - das können auch Ziele sein, die aber zumindest in der Art und Weise eine leichte Vektorverschiebung vertragen können.

Neu machen: Wir machen gern viel neu, neue Projekte stehen an, neue Kunden, ein neues Hobby. Ist es aber essenziell, wenn es neu dazu kommt? Schauen Sie genau hin.

Nicht mehr machen/beenden: Vor allem, wenn Neues dazu kommt, muss auch etwas Altes weichen. Wir können nicht immer mehr obendrauf packen, denn irgendwann fehlt der Platz. Das gilt für mich auch für den Umgang mit Kunden. Ich kann zum Beispiel als Coach die Anzahl meiner Kunden nicht unendlich erhöhen, mir würde nicht zuletzt die Zeit fehlen.

Ich bin also wählerisch. Ich überlege mir, mit wem ich arbeiten möchte und wo ich einen besonders großen Nutzen stiften kann. In diesem Kontext stelle ich mir durchaus die Frage

(auch unterjährig): Mit wem will ich nicht arbeiten, welches Projekt will ich beenden, um Platz für Neues zu schaffen? Dieses Nein-Sagen, das Beenden von Projekten, eine klare Entscheidung zu treffen, das schafft erst den Raum für neue Dinge.

Dieses vierte Feld, was will ich nicht mehr machen oder stoppen, ist für mich ganz wichtig, wenn ich mich fokussieren will auf die essenziellen Dinge. Und im Kontext von Frühjahrsputz ist das Aufräumen und Wegwerfen, oder auch nicht mehr benötigte Dinge an andere zu geben, eine elementar wichtige Handlung. "Raum schaffen" ist hier das Motto.

Das Instrument der Vierung umsetzen – ein ganz pragmatischer Tipp

Kleben Sie für Ihre persönliche Vierung zwei Flipchartblätter aneinander und hängen sie diese an die Wand, notieren Sie die vier Fragen darauf und nutzen Sie dann große Klebezettel, um die wesentlichen Punkte zu notieren. Klebezettel haben den Vorteil, dass Sie sich nach längerem Überlegen auch umentscheiden können. Trauen Sie sich zum Beispiel, einige der Dinge, die Sie unter „anders machen“ geklebt haben dann doch eher unter „nicht mehr machen“ zu kleben. Führen Sie Ihren persönlichen Frühjahrsputz durch!

Die Vierung können Sie darüber hinaus auch sehr gut in der Teamarbeit anwenden. Gerade eingespielte Teams sind oft auch eingefahrene Teams. Hier kann es helfen, mit der Vierung die gemeinsame Arbeit zu beurteilen und die notwendigen Veränderungen zu erkennen und zu vereinbaren. Das Modell ist übrigens ebenfalls in meinem aktuellen Buch beschrieben („Methoden und Instrumente mit Hebelwirkung“, S. 135f).

Wirksam durch Wiederholung

Regelmäßige Hörer meines Podcasts (<https://ld21.de/podcast/>) wissen, dass ich ein Freund von passenden Ritualen bin. Von der jährlichen „Liste der Erfolge“ habe ich schon an diversen Stellen gesprochen und geschrieben.

Die hier vorgestellte Vierung ist ein Modell, das erst dann richtig wirksam wird, wenn Sie es als Ritual anwenden und das möglichst in einem für Sie geeigneten Rhythmus – sicherlich mindestens einmal im Jahr, gerne auch in der von mir immer wieder empfohlenen Persönlichen Planungsklausur.

Sicherlich haben Sie bis hierher schon einige Ideen und Ansätze gefunden, wo Sie bei sich Veränderungen einleiten wollen. Hier gilt wie immer das Prinzip Schriftlichkeit: Nehmen Sie sich zeitnah, am besten jetzt gleich, Ihr Notizbuch oder ihr elektronisches Notizprogramm und starten Sie mit den Punkten, die Ihnen einfallen.

Ich wünsche Ihnen bei der Umsetzung dieser Tipps und Hinweise in Sachen Frühjahrsputz für Führungskräfte gutes Gelingen und eine wirksame Zeit!



(c) für alle Fotos Dr. Burkhard Bensmann

So gelingt Ihr Sommer als unternehmerischer Mensch und Führungskraft

29. Juni 2022

Eine Sammlung meiner besten Tipps für den Urlaub, die Sommerpause und die eigenen Energiereserven

Leichtes Gepäck

Gehören Sie auch zu den Menschen, die immer zu viel mit in den Urlaub schleppen? Die Urlaubszeit ist da und damit vielleicht doch auch die guten alten Gewohnheiten.

Ich habe für Sie 4 Tipps zusammengestellt, wie es gelingen kann, mit leichtem Gepäck zu reisen:

Vorauswahl treffen: Wenn es kein klares „Ja“ ist, dann ist es ein klares „Nein“, wie es der Blogger und Autor Greg McKeown formuliert hat. Entweder ich benötige das Ding wirklich zwingend in meinem Gepäck oder eben nicht.

Vereinfachung: Ich neige zu einem Stapel von gleichen Poloshirts, die ich zu diversen Hosen kombinieren kann.

Sachen zurücklassen: Ich mag Bookswops und Regale in Hotels, in denen ich meine ausgelesenen Romane stellen kann.

Lessons learned: Machen Sie sich NACH dem Urlaub eine Checkliste der Dinge, die Sie im Rückblick wirklich benötigt haben.

Weniger ist auch im Urlaub mehr. Im Übrigen wird auch der Rücken geschont, wenn das Gepäck leicht ist.



Die Seele baumeln lassen

Sind die Sommermonate für Sie als Unternehmerin oder Unternehmer auch eher ruhig? Dann bietet es sich an, die Seele baumeln zu lassen und sich auszuruhen. Wenn Sie kleine Inspirationen schätzen: Hören Sie meinen [Podcast SF43](#) "Muße, Reflexion und Planung".

Ich gehe unter anderem darauf ein...

- wie wir Muße für uns finden und fördern können
- warum wir ab und zu die Seele baumeln lassen sollten und warum das lebenswichtig ist
- warum wir uns bei Reflexion auf uns selbst "zurückbeugen"
- wieso ein "Wilder Planungstag" sinnvoll sein kann
- wie Muße, Reflexion und Planung aufeinander aufbauen



Abschalten und Auftanken

Wie schaffe ich es, wirklich mal abzuschalten und meine Batterien wieder aufzuladen? In dem [Videoclip / Podcast SF81](#) gebe ich Ihnen konkrete Tipps zum Abschalten und Auftanken. Wenn Sie also das hier Gehörte [bzw. Gesehene] vertiefen wollen, dann empfehle ich Ihnen auch an dieser Stelle mein Buch „Wirksam handeln durch Selbstführung. In turbulenten Zeiten die eigene Vision finden, Ziele setzen und Ausgleich erleben“. Weitere Infos dazu finden Sie auf meiner Website www.ld21.de.

Immer aktiv, aber nie zufrieden?

Sie sind immer aktiv, aber nie wirklich zufrieden? Es fällt Ihnen zunehmend schwerer, abzuschalten, obwohl Sie dringend mal wieder Ihre Energiereserven aufbessern müssten?

Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Viele meiner Coaching-Kunden sind ZU engagiert, wie ich finde. Sie definieren sich nahezu vollständig über Ihre Arbeit. Selbst wenn Sie erfolgreich sind, so sind sie mit dem Erreichten doch nie so ganz zufrieden.

Für Sie, liebe Leserinnen und Leser, fasse ich nachfolgend die Tipps zusammen, die ich für besonders wirksam halte, wenn wir zwischendurch mal abschalten und unsere Batterien aufladen wollen.

Fünf praktische Tipps:

Tipps Nr. 1: Überprüfe Deine Gewohnheiten und Rituale: Was ist wirklich förderlich?

Inventur der Gewohnheiten – checken und sammeln Sie, welche Gewohnheiten Sie haben, zum Beispiel wie Sie in den Tag kommen, ob und wie Sie üblicherweise Pausen machen. Wenn es die richtigen Gewohnheiten und Rituale sind, dann erleichtern sie uns das Leben und sie sparen sogar Energie.

Tipp Nr. 2: Beobachte Dich selbst „von der Seite“ und gewinne dadurch Abstand und Handlungsfähigkeit. Kennen Sie die Situation beim Autofahren, dass Sie sich kolossal über irgendeinen Anlass aufregen? Hier übe ich, meine Emotionen wahrzunehmen, mich quasi von der Seite zu beobachten.

Tipp Nr. 3: Setze Dir kleine Pausen im Alltag. Schaffen Sie sich dazu Ihre ganz eigenen Rituale. Baut auf dem Tipp Nr. 1 auf: Belohnen Sie sich mit kleinen Pausen. Das wird Ihnen auch helfen, längere Phasen für fokussiertes Arbeiten in Ihrem Führungsalltag einzubauen.

Tipp Nr. 4: Lerne die für Dich passende Entspannungsmethode (oder eine Kombination verschiedener). WIRKLICH abschalten – das müssen die meisten von uns vermutlich erst wieder lernen. Finden Sie die zu Ihnen am besten passende Methode. Das können Achtsamkeitstechniken sein, Yoga, Gebet, Meditation.

Tipp Nr. 5: Habe Mut zur Muße. Lernen Sie, auch Zeiten der „langen Weile“ zu erleben - und zu genießen. Möglich, dass Langeweile für viele heute gar nicht mehr aufkommen darf, stattdessen wird schnell das Smartphone zur Hand genommen und rumgespielt. Mein Plädoyer: Widerstehen Sie dem Drang, jede Zwischenzeit zu füllen, schauen Sie aus dem Fenster...



Soweit meine erprobten Tipps und Tricks, wie Sie wirklich erholt und mit vollgeladenem Akku in das letzte Trimester des Jahres gehen können.

Genießen Sie Ihre Auszeit und tanken Sie im Sommer richtig auf!

PS: Die Fotos sind alle auf meiner Lieblingsinsel und 2. Heimat Lanzarote entstanden. Ich hoffe, sie laden zum Abschalten und Tagträumen ein... Ich kann beim Fotografieren auf jeden Fall ganz wunderbar entspannen!



(c) für alle Fotos by Anja Termöllen

Septemberfieber vermeiden - das letzte Jahresdrittel fokussiert angehen

29. August 2022

Kennen Sie das auch? Kaum aus dem Sommerurlaub zurück, schon platzt der Kalender wieder aus allen Nähten.

In wenigen Tagen beginnt der September und bei vielen ist die Erholung vom Sommerurlaub bereits wieder verfliegen. Ich nenne das Phänomen "Septemberfieber" – jenes Fieber, das viele von uns überfällt, wenn der Urlaub vorbei ist.

Gefühlt ist gerade einmal das halbe Jahr rum, aber tatsächlich machen die gestapelten Aufgaben und die eng verplanten restlichen vier Monate deutlich, dass jetzt eher schon die Planung des Folgejahres ansteht.

Wir werden hektisch, das Dringende verdrängt das Wichtige, unsere Prioritätensetzung wird über den Haufen geworfen und wir lassen uns vom Krisenmanagement den Tag dominieren. Unsere eigentliche Arbeit als unternehmerische Menschen, also die Pflege der Schlüsselkunden, die langfristige Unternehmenssicherung oder die Entwicklung unserer Mitarbeiter kommen viel zu kurz.

Ebenso schlimm: unsere eigenen Ziele für das laufende Jahr, unsere Vision, droht wieder einmal unter die Räder zu kommen. Eigenzeit, Abstand zum Alltag? Keine Chance. Septemberfieber bedeutet: hektisch, kurzfristig, getrieben handeln.

Wie können Sie gegen dieses Fieber immun werden und so das letzte Jahresdrittel fokussiert angehen?



Die oben geschilderte Situation treffe ich häufig bei meinen Coaching- und Beratungskunden an, sie gipfelt darin, dass viele der Top-Führungskräfte schon unmittelbar nach Urlaubsende am liebsten vor Ihrem Schreibtisch mit den gestapelten Aufgaben und Projektpapieren fliehen würden. Besonders dramatisch ist die Körpersprache: obwohl erst seit einigen Tagen wieder im Betrieb, sehen diese Menschen aus, als trügen sie das Gewicht der Welt, sie sind gebückt, die Schultern sind nach vorne gekehrt, das Gesicht strahlt Frustration aus. Kollegen und Mitarbeiter gehen in Deckung, begrenzen den Kontakt auf das Notwendige.

Kurzfristige Hilfe: handlungsfähig werden

Was empfehle ich meinen Kunden in einer solchen Situation? Ich sehe kurz- und mittelfristige Hebel zur Verbesserung. Kurzfristig geht es darum, Demotivation zu erkennen, die Situation zu reflektieren, Wesentliches von Dringendem zu

trennen und überhaupt handlungsfähig zu werden.

Hier helfen schon klare und einfache Fragen, die wir in Coachings im Dialog klären:

Wie lauten die mittelfristigen Ziele?

Was sind meine Hauptaufgaben in diesem Kontext?

Was genau ist mein Beitrag zum Unternehmen in diesem Jahr?

Wo genau geht meine Zeit hin, wie viel Zeit verbringe ich mit Hauptaufgaben, wie viel mit Nebensächlichem?

Gekoppelt mit einfachen Instrumenten - z. B. die Hauptaufgaben auf einen immer sichtbaren Zettel schreiben, monatliche Zeitchecks - können diese Interventionen erste Linderungen bringen.



Um die eigene Handlungsfähigkeit (wieder) zu erlangen, setze ich bei meinen Kunden in Fällen akuter Überforderungen auch gern meine **“Vierung”** ein: zu jeder der Fragen sollte der Kunde mindestens zwei Punkte formulieren, die wir dann mit Maßnahmen verknüpfen.

Die Fragen der Vierung lauten:

Was will ich WEITER machen?

Was will ich NEU machen?

Was will ich ANDERS machen?

Was will ich NICHT MEHR machen?

Insbesondere die vierte Frage ähnelt dem, was der Managementberater Fredmund Malik immer wieder empfohlen hat: eine regelmäßige „Müllabfuhr“ durchzuführen.

Eine ausführliche Erläuterung zur "Vierung" finden Sie in meinem Buch ["Wirksam handeln durch Selbstführung"](#) auf den Seiten 135 und 136.

Selbstführung optimieren

Für eine echte Stärkung der Handlungsfähigkeit und der Souveränität müssen wir anders ansetzen. Mittelfristig geht es eher darum, die Muster zu erkennen, die jedes Jahr wieder in eine solche Situation führen.

Ich begleite Führungskräfte dabei, die alten Verhaltensweisen zu erkennen und dann zu „entlernen“. Es gilt, die eigenen Grundlagen, Annahmen und Motivationen ins Bewusstsein zu rufen, kontraproduktive Glaubenssätze („ich bin nun einmal ein Chaot“, „ich konnte noch

nie xyz“, „schon meine Lehrer meinten, ich wäre nie in der Lage xyz“) zu erkennen und durch authentische, aber konstruktive Positionen zu ersetzen - und diese einzuüben.

Hier treffen wir auf einen zentralen Bestandteil von Selbstführung: die Notwendigkeit, sich zunächst selbst zu erkennen, mit allen Stärken und Schwächen, allen Talenten und Entwicklungspotenzialen. Wer sich nicht systematisch und immer wieder hinterfragt und selbst überprüft, der vergibt die Chance auf eine klare innere Positionierung und Ausrichtung.

Das stabile Wissen um eine innere Mission und das attraktive persönliche Zukunftsbild machen nachweislich weniger anfällig für die alltäglichen Störungen und Ablenkungen.



Das letzte Jahresdrittel fokussiert nutzen

Mein Appell: Kehren Sie die Situation für sich um. Schauen Sie jetzt in den Kalender und planen Sie für sich in den verbleibenden Wochen Ereignisse ein, mit denen Sie mittelfristig Ihre Souveränität steigern, Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit sichern und letztlich Ihre Selbstführung optimieren.

Schreiben Sie konkret für sich auf, wo Sie in Ihre Weiterentwicklung investieren wollen.

Dies gelingt anhand der vier folgenden Leitfragen:

Welche Gewohnheit, welches Ritual oder welche Planungsschritte kann ich entwickeln, um mich auf meine Hauptaufgaben zu fokussieren?

Aus welchem Buch oder Artikel kann ich persönlich in dieser Situation den größten Nutzen ziehen?

Bei welchem Seminar oder bei welcher Veranstaltung kann ich in den kommenden Wochen Ideen und neue Anregungen gewinnen?

Welche Schwerpunkte setze ich im Bereich meiner Selbstführung in den kommenden 10 Wochen?

Wenn Sie sich mit diesen vier Fragen intensiver auseinander setzen wollen, dann empfehle ich die passende [Podcast-Episode SF14 "Septemberfieber vermeiden"](#) sowie das Video No. 3 meiner Reihe ["Leadership Impulse"](#).

Behalten Sie en Überblick und optimieren Sie das restliche Jahr!

Dies ist eine überarbeitete und aktualisierte Version meines Artikels „Den Überblick behalten und den Kurs wiederfinden“, zuerst erschienen im Wirtschaftsmagazin WIR 9/2014.



(c) für alle Bilder Dr. Burkhard Bensmann

Persönliche Jahresplanung - meine besten Methoden und Instrumente für Führungskräfte

29. November 2022

Zum Jahresende bietet es sich an, einen persönlichen Rückblick sowie eine Jahres- und Zielplanung zu erstellen.

Mit dieser Sammlung möchte ich Ihnen einen Einstieg in die von mir genutzten Methoden und Instrumente bieten und Sie anregen, diese für sich persönlich umzusetzen. Es sind eben solche Ansätze, die im Führungs- und Unternehmeralltag helfen, den Überblick zu wahren und die Zukunft erfolgreich zu gestalten.



Ändern Sie die Flughöhe, betrachten Sie alles einmal von oben.

Persönliche Planungszeit

Wie schaffen wir einen idealen Rahmen, um unsere Rückschau zu halten, unsere Ziele zu überprüfen und die Meilensteine für die kommenden Monate zu setzen?

Im Video [“Persönliche Planungszeit – 5 Tipps, damit sie gelingt”](#) gebe ich Ihnen konkrete Tipps zur Umsetzung.

Mein erster Tipp für Sie gleich hier: Am besten starten Sie Ihre persönliche Planungszeit damit, sich diesen Termin fest in den Kalender einzutragen! Und zwar mit A-Priorität, wie bei einem Top-Kundentermin. Sie sollten mindestens einen halben Tag für diese so wichtige persönliche Planungszeit freihalten.



Weiten Sie Ihren Blick!

Jährliche Planungsklausur

In der [Podcast-Soloepisode SF143](#) führe ich Sie durch die Schritte meiner jährlichen Planungsklausur. Dazu gehören

- Rückblick / Würdigung: Liste der Erfolge, Ziele-Check
- Innehalten: Weiter so? Oder ist es Zeit für Veränderungen? Was würde Ihr 85-jähriges Ich Ihnen raten?
- Vierung: Weiter machen, anders machen, neu machen, nicht mehr machen
- Ziele: Mission rekapitulieren, Vision checken, Bedingungen für meine Zufriedenheit, Zielsystem noch passend?
- Motto für das kommende Jahr festlegen
- Nachfassen mit geeigneten Ritualen

Wenn Sie sich mit einer klaren und gleichzeitig flexiblen Zukunftsplanung fit machen wollen für den Wandel, empfehle ich Ihnen unsere Masterclass Selbstführung 2023. Investieren Sie ab Januar rund 6 Monate in Ihre persönliche Entwicklung und Ihre Wirksamkeit! [Werbung, Änderungen vorbehalten.]

Weitere Details finden Sie online: <https://ld21.de/masterclass-selbstfuehrung/>

Gern gebe ich Ihnen auch persönlich Informationen zu diesem besonderen Kompetenzcoaching, schreiben Sie mir!



Wo und wann fühlen Sie sich wohl?

Ideale Bedingungen für ein gutes Leben

Wellbeing – Was bedeutet das für Sie? Wann geht es Ihnen gut? Anders gefragt: Wie lauten Ihre Indikatoren für ein gutes, ein gelingendes Leben?

In der [Podcast-Episode SF138](#) will ich Sie anregen, über die genannten Fragen nachzudenken. Als Inspiration liefere ich Ihnen meine Indikatoren oder Bedingungen.

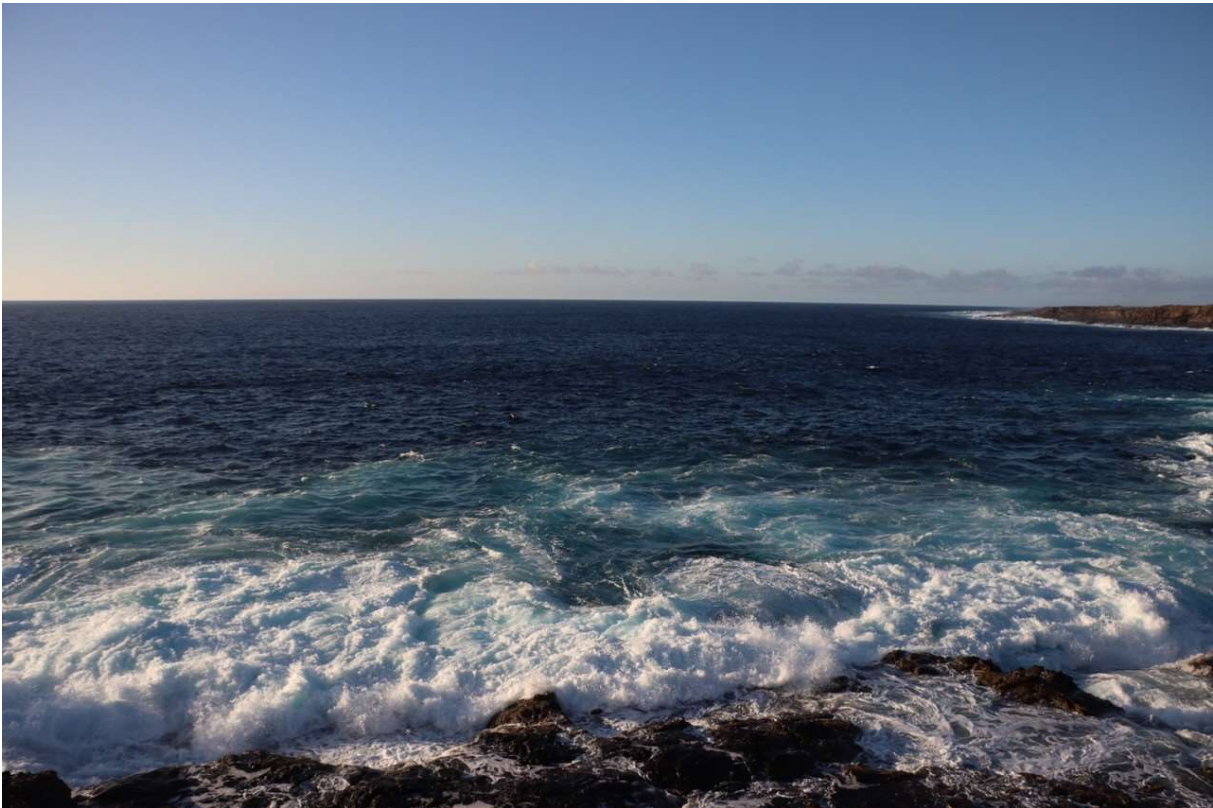
In meinem aktuellen Buch „*Wirksam handeln durch Selbstführung*“ geht es in einem Kapitel um genau diese Indikatoren für ein gutes Leben. Dort betrachte ich unter anderem auch die Ansätze der Positiven Psychologie (Wellbeing) und den sogenannten "Better Life Index" der OECD.

Ich selbst stelle mir die Frage, was denn meine Bedingungen für Zufriedenheit sind, periodisch immer wieder. In dieser Podcast-Soloepisode stelle ich Ihnen daher meine aktuelle Sammlung vor. Ich lade Sie ein, über Ihre persönlichen Indikatoren oder Bedingungen zu reflektieren.

Meine aktuellen sechs Indikatoren bzw. Bedingungen für „Wellbeing“

- Gestaltung / Kreativität
- Meine Talente nutzen und entwickeln
- Eigenzeit

- Beitrag liefern
- Leichtigkeit
- Konstruktive Beziehungen



Geschafft! Was ist das nächste Ziel?

Erfolge wahrnehmen und würdigen – wie gelingt das?

In der [Podcast-Episode SF85](#) liefere ich Ihnen konkrete Tipps, damit Sie Ihre eigenen Erfolge wahrnehmen und damit Ihre Eigenmotivation steigern können.

Drei Fragen, um die Erfolge zu erkennen

Kommt Ihnen die Situation bekannt vor: die Wochen und Monate vergehen, Sie stemmen ein Projekt nach dem anderen, Sie treiben Innovationen voran, erschließen neue Kunden, entwickeln die Talente im Unternehmen und stellen dann verwundert fest, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist. Sie gönnen sich allerdings keine Rückschau oder gar ein Feiern, sondern sind längst wieder in der Planung, vielleicht schon in der Durchführung neuer Projekte und Maßnahmen.

Gerade wenn wir im Grunde erfolgreich sind, fällt es uns oft schwer, inne zu halten. Mag sein, dass wir uns das auch innerlich gar nicht erlauben. Sie wissen schon: wer rastet, der rostet.

Dabei liegt in der Würdigung unserer Erfolge eine ganz starke Kraftquelle – für uns ebenso wie für das Team. Wir können sowohl unsere Erfolge erkennen (und feiern) als auch das

erfassen, was bisher nicht oder noch nicht funktioniert hat. Es bietet sich an, turnusmäßig, zum Beispiel am Ende eines Quartals, sich folgende drei Fragen zu stellen:

- Was war gut?
- Was muss (in Zukunft) verbessert werden?
- Welche Ideen, Anregungen und Wünsche habe ich?

Diese Fragen taugen für Sie individuell, sie sind allerdings ebenso hilfreich, wenn Sie Klausuren mit Ihrem Team durchführen.

Liste der Erfolge

Ein sehr kompaktes Instrument, um die eigenen Erfolge auch wirklich in das Bewusstsein zu holen und damit auch die Selbstmotivation anzukurbeln, ist die „Liste der Erfolge“ oder auch kurz: L.d.E., die – das bietet sich an zum Jahresende oder gar bereits zum Quartalsende – aufgestellt werden sollte.

Ich verstehe das Instrument als eine sehr persönliche und private oder auch intime Auflistung der Ereignisse, Errungenschaften, Begegnungen etc., die für Sie als erfolgreich zu bezeichnen sind. Hier ist es wichtig, dass Sie die Liste quasi im stillen Kämmerchen zusammenstellen und Ihnen dabei keiner über die Schulter sieht.

Was ebenfalls ein guter Tipp ist: schreiben Sie Tagebuch, gewöhnen Sie sich an zum Tagesende die Ereignisse aufzuschreiben, für die Sie (wem auch immer) dankbar sind. So üben wir uns darin, die wichtigen Dinge in Erinnerung zu holen und zu halten.

Mehr zu dieser Thematik finden Sie im Buch *„Wirksam handeln durch Selbstführung“*, dort insbesondere im Kapitel über „Selbstmotivation.“

Schreiben Sie mich auch gern an, wenn Sie Fragen zur persönlichen Planungszeit haben!