


Persönliche Widmung

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a personal dedication or message.

Für Julius Jonathan

Nicola Fritze

**Motivier
dich selbst.
Sonst
macht's
keiner!**

50 Impulse, um in
Schwung zu kommen

Impressum

Nicola Fritze

Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!

50 Impulse, um in Schwung zu kommen

1. Auflage 2016

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-343-2 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-344-9 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter www.businessvillage.de/bl/994

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00

Fax: +49 (0)5 51 20 99-1 05

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Autorenfoto

Holger Krull, <http://holgerkrull.de>

Druck und Bindung

Westermann Druck Zwickau GmbH

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Noch ein Buch über Motivation? Warum dieses anders ist	9
1. Bestandsaufnahme und Orientierung	13
Vom Lesen zum Dialog mit sich selbst.....	14
Motivation ist eine Entscheidung – immer wieder aufs Neue	15
Sonst macht's keiner? Wirklich nicht?.....	21
2. Wahrnehmen, Denken, Handeln – fünfzig Impulse für deine Motivation	31
3. Impulse für dein Wahrnehmen	37
[1] Ohne Brille besser sehen.....	40
[2] Mitmenschen in Lernpartner verwandeln.....	42
[3] Die Glückslupe	44
[4] Meditieren mit (und ohne) Om	48
[5] Raus aus der Problemschleife.....	49
[6] Auf ins Morgen-Land	53
[7] Jetzt! Geht's! Los!	54
[8] Wenn Wunder wirken	56
[9] Wut ist gut.....	57
[10] Erfolge feiern, wie sie fallen	60
[11] Immer der Sehnsucht nach	64
[12] Den inneren Superhelden wecken	65
[13] Verzeihung, kennen wir uns?	67
[14] Würdigen statt würgen.....	69
4. Impulse für dein Denken	71
[15] Wie kommst du darauf?.....	76
[16] Gut gesagt.....	80
[17] Keinen (fremden) Kopf machen	81
[18] Zeit für den Soll-Bruch.....	83
[19] Gedanken-Jonglage	88
[20] Ziele loslassen (um sie zu erreichen)	91
[21] Bitte wenden	94

[22] Oh je wird jetztz Aha	97
[23] Nie mehr nie	99
[24] Noch und nöcher: Noch.....	101
[25] Im Zweifel für den Zweifel.....	103
[26] Alternativen-Entdecker werden.....	106
[27] Bloß keine Sorge	109
[28] Schlimmer geht's immer	111
[29] Im Lösen liegt die Lösung.....	115
[30] Müssen ist kein Muss.....	118
[31] Was geht?.....	121
5. Impulse für dein Handeln	123
[32] Tun kommt von Sein.....	126
[33] Es geht auch anders (man muss es nur machen).....	131
[34] Ernte Dank.....	135
[35] Trainieren statt ärgern	137
[36] Auf die Dosis kommt's an	140
[37] Willkommen in der Stretching-Zone.....	144
[38] Den Alltag beschwingen.....	149
[39] Eigenlob stimmt	152
[40] Vom Ja-Sagen zum Nein-Sagen.....	154
[41] Die dickste Kröte zuerst	155
[42] Bumerang des Guten	157
[43] »Man« über Bord	159
[44] Mit kleinen Schritten zu großen Sprüngen	161
[45] Gut sein (vor allem zu sich selbst)!.....	164
[46] Ab in die Mitte.....	169
[47] Die Ja-genau-Haltung.....	172
[48] Heilung bei Aufsieberitis	174
[49] Heiter scheitern.....	178
[50] Ich will und ich kann!	180
6. Vorsicht, Falle!	185
7. Bei der Arbeit: Bist du schon erfüllt oder erfüllst du nur? ..	191
8. Scheitern gehört dazu	201
War's das?.....	204
Zum Schluss.....	205

Über die Autorin



Nicola Fritze ist eine gefragte Rednerin, Autorin, Executive-Coach und Organisationspsychologin. Sie ist DIE MOTIVATIONS-FRAU unter den Experten für Motivation. Ihre akademische Basis (Pädagogik, Organisationspsychologie), stetige Fortbildungen und nicht zuletzt ihre biografischen Einsichten als Führungskraft und Unternehmerin spiegeln sich auch in der Wirksamkeit ihrer vielen praktikablen Tipps. In Coachings und Seminaren begleitete sie über 20.000 Menschen in Veränderungsprozessen. Mit über drei Millionen Downloads ist Nicola Fritze die bedeutendste Podcasterin zum Thema Motivation und Persönlichkeitsentwicklung im deutschsprachigen Raum.

Kontakt:

E-Mail: mail@nicolafritze.de

Homepage: <http://nicolafritze.de>



»Lass dich nicht gehen, geh selbst!«

Magda Bentrup



**Noch ein Buch über Motivation?
Warum dieses anders ist**



Noch nie wussten wir so viel über Motivation und Persönlichkeitsentwicklung wie heute. Die Ratgeber stapeln sich auf den Nachttischen, das Internet bietet kluge Weisheiten für jede Gelegenheit und in jeder Fernsehzeitung bekommst du handfeste Tipps, wie du endlich glücklich werden und das umsetzen kannst, was du dir vorgenommen hast. Vielleicht hast du auch schon mal ein Seminar oder einen Vortrag besucht, fleißig smarte Ziele formuliert und eventuell auch schon im Coaching Unterstützung für deine Selbstmotivation erfahren. Doch führt das ganze Wissen dazu, dass wir tatsächlich glücklicher sind und motivierter die Dinge anpacken, die wir uns vorgenommen haben? Mitnichten. Doch warum setzen wir so wenig von dem um, was wir wissen? »Na ja«, wirst du jetzt vielleicht denken, »wir sind eben Gewohnheitstiere.« Und so fallen wir auch bei den besten Vorsätzen immer wieder schnell in unsere alten Verhaltensmuster zurück. Auch wenn wir wissen, dass diese uns langfristig wenig glücklich machen. Und so sitzen wird dann abends gemütlich auf der Couch, während uns die fertig gepackte Sporttasche vorwurfsvoll anblickt. Und für unseren kurzfristigen Lustgewinn ist das genau die richtige Entscheidung. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass unser Gehirn immer auf der Suche nach dem schnellen Lustgewinn ist. Wenn wir die Wahl haben, tun wir immer lieber das, was in uns schneller die besseren Gefühle verursacht. Und meistens sind eben unsere guten, alten Gewohnheiten mit den besseren Gefühlen verbunden, weil sie so vertraut, so bequem sind und uns Sicherheit geben.

Das ist der Grund, warum wir immer wieder in alte, vertraute Gewohnheitsmuster fallen.

Aus der Gehirnforschung wissen wir auch: Nicht das Wissen, sondern die Erfahrungen, die an Emotionen geknüpft sind, ermöglichen eine neue innere Haltung. Und damit neue Verhaltensweisen. Kurzum: Wir ändern unsere Einstellung nicht, indem wir darüber nachdenken, sondern indem wir neue Erfahrungen machen. Wir brauchen neue Erfahrungen, die mit Emotionen wie zum Beispiel Begeisterung verbunden sind. Das bringt unsere Synapsen in Bewegung! Wir gewinnen also über unser Verhalten eine neue innere Haltung.

Daher möchte ich in diesem Buch kein theoretisches Wissen vermitteln, sondern dich herzlich dazu einladen, tatsächlich neue Erfahrungen zu machen, über die dann auch eine neue innere Einstellung entstehen kann. Ich möchte dich ermutigen, wieder neugierig zu sein auf dich selbst und die Welt und ich möchte dich ermutigen, dich auf das eine oder andere Abenteuer einzulassen, deine Komfortzone zu verlassen und dich tatsächlich weiterzuentwickeln. Doch das alles erreichst du nicht, wenn du nur dieses Buch einfach lesen wirst. Das erreichst du nur, wenn du auch das zu tun beginnst, was du hier lesen kannst. Und zwar Schritt für Schritt. Das Buch gibt dir fünfzig kleine, aber wirkungsvolle Impulse, die dein Denken, deine Wahrnehmung und dein Handeln in Schwung bringen und dich zur Selbstreflexion einladen. Arbeite bitte das Buch nicht von hinten bis vorne durch, sondern suche dir besser Woche für Woche einen Impuls, der dich gerade anspricht und dir nützlich erscheint. Und dann richte eine Woche lang deine Aufmerksamkeit nur auf diesen Impuls. (Be)Nutze auch gerne dieses Buch! Schreibe deine Gedanken auf die Seiten, knicke Eselsohren zum Merken in das Buch, unterstreiche und male in dem Buch! So bist du schon einen ersten Schritt im Tun und es

gelingt dir Woche für Woche, Veränderungen anzugehen und dich auch in herausfordernden Zeiten zu motivieren.

Dieses Buch ist für Menschen, ...

... die gerade wenig Motivation und Freude im Leben haben, die irgendwie feststecken und nach Wegen suchen, wieder mehr Motivation und Lebensfreude zu empfinden.

... die wirklich bereit sind, Initiative zu ergreifen und zu handeln, um ihre Motivation und Lebensfreude zu steigern.

... die Verantwortung für ihr Leben übernehmen und es aktiv gestalten wollen.

... die Zeit und Energie investieren wollen, um ihre Lebensqualität zu steigern.

Das Buch zeigt einfache und effektive Möglichkeiten, wie Menschen sich selbst motivieren können und begleitet sie auf ihrem Weg der Veränderung.

Du hast deine Motivation buchstäblich in der Hand!

1.

**Bestandsaufnahme
und Orientierung**



Vom Lesen zum Dialog mit sich selbst

Während der Lektüre dieses Buches wirst du natürlich verschiedene Gedanken haben. Wir nehmen unsere Gedanken in Form von inneren Stimmen und Bildern wahr. Und nicht selten diskutieren unterschiedliche innere Stimmen auch miteinander. Vielleicht kennst du dein *Engelchen* und dein *Teufelchen* auch schon sehr gut? Während des Lesens wird es kritische oder skeptische Stimmen geben, Stimmen, die deine Gewohnheiten verteidigen, aber auch neugierige, mutige und aktivierende Stimmen. Höre aufmerksam in dich hinein und gehe in den inneren Dialog mit dir selbst. So gelingt es dir, im Einklang mit dir selbst deine Persönlichkeit gezielt weiterzuentwickeln. Um die inneren Dialoge ein wenig zu aktivieren, melden sich auch hier immer mal wieder der *innere Kritiker* und der *innere Coach* zu Wort und laden dich dazu ein, sowohl kritisch und skeptisch als auch wohlwollend und fördernd die Inhalte und Impulse zu reflektieren. Lass dich von den beiden ein wenig inspirieren und lerne deinen inneren Kritiker und inneren Coach noch besser kennen.

Da Motivation nur in unserem Kopf geschieht, ist das Konzept der inneren Stimmen, das auch das Konzept der inneren Persönlichkeitsteile genannt wird, sehr nützlich. Die zentrale Frage lautet: Wie organisiere ich mein Innen(er)leben, um mich zu motivieren und in eine gute Stimmung zu versetzen? Schon lange erklären Forscher unsere komplizierte Psyche anhand unterschiedlicher Persönlichkeitsteile – nicht zu verwechseln mit dem Krankheitssymptom einer multiplen Persönlichkeit. Sigmund Freud sprach schon 1923 in seiner Psychoanalyse von den drei seelischen Instanzen *Es*, *Ich* und *Über-Ich*.

In den vergangenen Jahrzehnten haben Wissenschaftler die Vorstellung unterschiedlicher Persönlichkeitsteile verstärkt aufgegriffen. Zum Beispiel der Psychiater Eric Berne, der in seiner Transaktionsanalyse zwischen unterschiedlichen *Ich-Zuständen* unterscheidet, die Familientherapeutin Virginia Satir, die die Methode *Parts Party* entwickelte, der Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun, der vom *inneren Team* spricht oder der Arzt und Therapeut Dr. Gunther Schmidt, der die *innere Familienkonferenz* erforscht.

Motivation ist eine Entscheidung – immer wieder aufs Neue

Motivation aktiviert unsere Energie, wir kommen in Bewegung und verwirklichen unsere Vorhaben. Eigentlich könnte man den Begriff *Motivation* mit einem »k« ergänzen und von *MotivaKtion* sprechen: Das Motiv führt zur Aktion.

Selbstmotivation ist der achtsame Umgang mit unseren Bedürfnissen und eine werteorientierte Selbstorganisation. Das heißt, wir sollten uns auf das konzentrieren, was wirklich Bedeutung für uns hat, was wirklich wichtig für uns ist und uns selbst so organisieren, dass wir unsere Bedürfnisse leben können. Doch es kommt leider immer wieder vor, dass wir unsere Bedürfnisse vernachlässigen oder sogar akzeptieren, dass unsere Werte verletzt werden. Zum Beispiel sagen mir viele meiner Kunden, dass ihnen Familie, Freunde und Gesundheit am wichtigsten sind. Und dennoch leben sie ein Leben, das genau diese Werte vernachlässigt, weil sie in der Firma ständig Überstunden machen und daher erst nach Hause kommen,

wenn die Kinder schon schlafen. Und weil sie sich keine Zeit für regelmäßigen Sport und ein gesundes Essen in der Mittagspause nehmen – ganz in Ruhe. Wer seine Werte dauerhaft vernachlässigt, wird zunehmend unzufrieden und frustriert, fühlt sich immer leerer. Diese Leere wird dann gerne kompensiert, indem man sich was Schönes kauft, dem Konsum frönt. Doch das alles muss man sich ja auch leisten können, deshalb arbeitet man noch ein bisschen mehr, damit es wenigstens eine Gehaltserhöhung gibt, oder besser noch einen weiteren Schritt nach oben auf der Karriereleiter.

Es ist wichtig, dass wir unsere Werte kennen. Beispiele für Werte sind Gesundheit, Liebe, Freundschaft, Freiheit, Selbstverwirklichung, Selbstbestimmtheit, Wertschätzung, persönliche Weiterentwicklung, Unabhängigkeit, Freizeit, Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit, Integrität, Vertrauen, Verantwortung, Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Respekt, Friede, Solidarität, Fairness, Mut, Loyalität, Erfolg, Prestige, Ruhm und Ehre.

Unsere Werte geben unseren Handlungen ein Motiv, sie treiben uns an. Egal, was wir tun, es steht immer ein bewusstes oder unbewusstes Motiv dahinter.

Finde heraus, welche Werte dir wirklich wichtig sind!

Stelle dir folgende Fragen, wenn sich eine dauerhafte Unzufriedenheit bemerkbar macht:

1. Was macht mich wirklich glücklich?

2. Was ist für mich wirklich wichtig? Was hat oberste Priorität?

3. Woran erkenne ich ganz konkret, dass ich diesen Wert lebe?

Wenn du deine Bedürfnisse und Werte kennst, wird das Zusammenspiel der Faktoren deutlich, die auch deine Motivation beeinflussen.

Deine Motivation hängt von drei Faktoren ab:

1. von persönlichen Bedürfnissen und Werten,
2. von der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung deines Umfelds,
3. vom Umfeld selbst.

Wenn du demotiviert bist, kannst du an genau diesen drei Stellschrauben drehen:

1. Du veränderst deine Bedürfnisse und Werte,
2. du hinterfragst kritisch deine Wahrnehmung und Bewertung des Umfelds: Welche Möglichkeiten wurden bisher übersehen? Welche Chancen bietet dir das Umfeld vielleicht doch? Oder ...
3. du veränderst das Umfeld und verbesserst damit die Möglichkeiten, deine Bedürfnisse besser ausleben zu können.

Selbstmotivation ist eine Entscheidung: Wie will ich eine Situation wahrnehmen und wie will ich sie bewerten? Und wofür ist meine Entscheidung gut? Ein Beispiel: Jemand hat sich vorgenommen, ein paar unangenehme Anrufe im Büro zu erledigen. Frisch am Schreibtisch angekommen kann er sich entscheiden, die Situation etwa so wahrzunehmen: Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, die Anrufe schnell hinter mich zu bringen, denn es ist noch früh am Morgen und ich bin frisch dafür. Er bewertet die Situation als Chance, danach zufrieden und erleichtert den weiteren Tag gestalten zu können. Er entscheidet sich, die Situation zwar nicht als angenehm, aber als machbar zu bewerten und legt los. Seine Entscheidung bewirkt, dass er diese Anrufe endlich abhakt und sich danach gut fühlt.

Oder: Er entscheidet sich dazu, die Situation anders wahrzunehmen: Es ist noch so früh, es gibt noch so viele E-Mails, die erst bearbeitet werden sollen. Er bewertet die Situation als ungünstig: Mit den unangenehmen Anrufen anzufangen, wäre ein blöder Start in den Tag. Diese Entscheidung hilft, seine gute Laune zu bewahren. Und das ist auch gut.

Im Gespräch mit sich selbst

Kritiker: Das ist ja ganz nach meinem Geschmack! Das Unangenehme schön vor sich herschieben! Ich gebe zu, dass es mich allerdings sehr verwundert, dass du das auch gut findest.

Coach: Na klar, für irgendetwas ist das, was wir tun, immer gut. Und das Aufschieben von unangenehmen Dingen ist kurzfristig betrachtet sicher auch eine gute Entscheidung, weil wir uns die gute Laune bewahren. Nur langfristig machen wir uns das Leben damit eben schwer.

Kritiker: Aber ich dachte, deshalb brauchen wir doch Ziele! Darüber hast du noch gar nichts gesagt. Das liest man doch in jedem Motivationsbuch: Ziele motivieren!

Coach: Ja und nein: Ein Ziel allein motiviert noch nicht. Und sei es noch so konkret. Es muss ein Ziel sein, das für dich sinnvoll und erstrebenswert ist. Ein Ziel, das dir nur übergestülpt wird, kann dich sogar demotivieren, weil du keinen Sinn darin siehst.

Kritiker: Okay, das ist klar. Aber es heißt doch immer, man muss sich Ziele setzen, damit man motiviert ist.

Coach: Ich halte mehr von Leitzielen, also eine grobe Richtung, in die man gehen will. Ein Beispiel: Eine Person setzt sich das Ziel, zwanzig Kilo abzunehmen und am Silvestertag nur noch fünfundsiebzig Kilo zu wiegen. Sie ist motiviert, denn sie findet das Ziel sinnvoll und attraktiv. Also beginnt sie, sich gut zu ernähren und Sport zu treiben. Und die Kilos purzeln. Am Silvestertag stellt sie sich auf die Waage: neunundsiebzig Kilo. Ziel nicht erreicht – vier Kilos zu viel. Die Person ist dann vielleicht frustriert. Dabei hat doch schon viel erreicht und jeden Grund, stolz darauf zu sein. Schließlich wiegt sie sechzehn Kilo weniger.

Sie wäre am Silvestertag wahrscheinlich vor Freude durch die Wohnung gesprungen, wenn sie ihr Ziel so formuliert hätte: Zum Jahreswechsel bin ich mit meinem Gewicht zufrieden und fühle mich fit. Ich habe wieder Freude an Bewegung und gesundem Essen.

Kritiker: Na gut. Und was ist mit diesem Ziel: Ich bin in fünf Jahren Führungskraft in der Personalabteilung der Firma XY. Das klingt doch, als sei es direkt einem Motivationstraining entsprungen.

Coach: Ich würde es so formulieren: Ich entwickle in den nächsten fünf Jahren meine Führungskompetenzen weiter und bin gespannt, wo ich sie dann einbringen kann. Möglicherweise entwickelt sich nämlich alles etwas anders und ich gründe ein eigenes Unternehmen. Hätte ich nur mein ursprüngliches Ziel im Blick, würde ich diese Chance vielleicht verpassen. Das wäre doch schade!

Zu konkrete Ziele können uns einengen und blind machen für ungeplante Entwicklungsperspektiven.

Ziele bringen uns in Schwung und geben eine Richtung vor.

Coach: Und während wir auf dem Weg sind, machen wir die Augen auf. Dann entdecken wir auch die Pilze am Wegesrand, aus denen wir vielleicht eine leckere Suppe kochen können. Und manchmal entdecken wir auch neue, versteckte Pfade, die spannende Umwege oder auch Abkürzungen sein können.

Die Antworten auf diese drei Fragen verraten, ob dein Weg noch der richtige ist:

1. Will ich das wirklich?
2. Passt der Weg zu meinen Werten?
3. Erlebe ich dabei Freude?

Deine Ziele können dein eigenverantwortliches Handeln stärken, eignen sich gut als Starthilfe und helfen dabei, diszipliniert zu sein. Wenn ein Ziel zu konkret formuliert ist, kann es jedoch spontane neue Entwicklungschancen und Kreativität behindern. Das Ziel zeigt dir die Richtung, bleibe wachsam, offen und flexibel, während du deiner Richtung folgst.

Sonst macht's keiner? Wirklich nicht?

Für unseren inneren Zustand sind nur wir verantwortlich. Deswegen sind wir auch für unsere Motivation allein verantwortlich, denn dauerhafte Motivation findet immer nur innen statt. Wir sind motiviert, wenn wir etwas bewirken können, wenn wir etwas sinnvoll finden, wenn uns etwas Freude macht. Und ob wir etwas sinnvoll finden, hängt von unseren ganz individuellen rationalen und emotionalen Prozessen ab. Sinn erleben wir durch die Verwirklichung unserer individuellen Werte

und aufgrund unserer inneren Bewertungssysteme. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was uns wirklich wichtig ist, wenn wir uns selbst motivieren wollen. Und es gibt nur eine Person, die genau weiß, was dir wirklich wichtig ist: du! Niemand kennt dich so gut, wie du dich selbst kennst. Und deshalb kann auch niemand dich auf Dauer so gut motivieren wie du selbst!

Motivation ist eine Frage der individuellen Bewertung: Wie nehmen wir eine Situation wahr und wie bewerten wir sie? Von unserer Wahrnehmung und Bewertung hängt unsere Motivation ab. Selbst einen sogenannten extrinsischen, also äußeren, Motivationsfaktor, wie zum Beispiel unser Gehalt, bewerten wir in unserem Kopf, wodurch er zu einem intrinsischen, also innerlichen, Motivationsfaktor wird. Während ein verhältnismäßig bescheidenes Gehalt den einen Menschen motiviert, kann dasselbe Gehalt einen anderen Menschen demotivieren. Die innere Bewertung entscheidet über die Motivation.

Noch ein Beispiel: Ein Mensch erhält von seinem Arbeitgeber die Kündigung. Diese Situation kann er nun unterschiedlich wahrnehmen und bewerten. Schauen wir uns die zwei Extrempositionen etwas genauer an:

Erstens: Er nimmt die Situation als Weltuntergang wahr und sieht nur, was er alles verloren hat: die netten Kollegen und Kunden, das gewohnte Gehalt und alles andere, woran er sich so schön gewöhnt hat und was ihm Sicherheit gab. Er bewertet die Situation also sehr negativ und wird wahrscheinlich demotiviert oder gar frustriert sein. Keine besonders gute Voraussetzung für die nächsten Bewerbungen.

Das Super-Buch



Das Superbuch
1. Auflage 2014

288 Seiten; 8,90 Euro
ISBN 978-3-86980-267-1; Art.-Nr.: 946

Das neue Flex-Cover mit seiner außergewöhnlichen Oberfläche in Lederoptik und seiner Wave-Struktur macht das neue SUPER-BUCH sichtbar und fühlbar hochwertig. Mit einem perfekten Design und dem durchdachten System gibt es Ihren Ideen, Projekten und Gedanken Raum und beendet das Zettelchaos auf Ihrem Schreibtisch. Notizen, Aufgaben, Ideen ... zentral an einem Ort – stilvoll und elegant.

Das SUPER-BUCH ist Ihr »Speicher« für Ideen, Projekte, Telefonnummern, Reminder, nützliche Gedanken, Notizen ... all das, was sonst auf vielen kleinen Zetteln auf dem Schreibtisch verloren geht.

Experten empfehlen Super Bücher

Viele Experten empfehlen Super-Bücher, um endlich mehr Ordnung und System auf den Schreibtisch und in den Kopf zu bekommen. Doch diese Empfehlungen haben einen entscheidenden Nachteil: Sie sind nur Bauanleitungen, wie man sich aus einem x-beliebigen Notizbuch sein Super-Buch bauen kann. Doch der Eigenbau kostet Zeit, erfordert einiges an Geschick und das Ergebnis ist oft alles andere als optimal.

Deshalb haben wir die besten Ideen aus diesen Anleitungen und unsere praktischen Erfahrungen in das SUPER-BUCH einfließen lassen. Ohne großen Aufwand kommen Sie jetzt zu Ihrem fertigen SUPER-BUCH und können dieses ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen modifizieren und weiterentwickeln.

Gelassen gewinnen



Martin Christian Morgenstern
Gelassen gewinnen
Ab jetzt reitest du den Affen!
1. Auflage 2014

248 Seiten; 24,80 Euro
ISBN 978-3-86980-238-1; Art.-Nr.: 929

Das Leben ist seit jeher stets ein Gewinnen und Verlieren: Besitz, Menschen, Gesundheit, Leben, Zeit, Nerven, Geld ... Bedingt durch die zunehmende Schnelligkeit der heutigen Welt wird dieses Spiel mit Gewinn und Verlust immer schneller und unberechenbarer. Das führt unser – immer noch steinzeitliches - Gehirn an seine Grenzen. Wir fühlen uns getrieben, unzufrieden und ein nicht enden wollendes Gefühl des »Ich muss noch etwas machen«.

Zeit, Gelassenheit als neue Überschrift für Ihr Leben zu wählen und im Kopf für angenehme Ruhe zu sorgen. Denn mit dem gezielten Verändern des Körperzustands ändert sich auch das mentale Empfinden und Ihr Gehirn beginnt, immer weniger auf ehemalige Stressreize zu reagieren. Ab jetzt reiten Sie den inneren Affen!

Wie das gelingt, zeigt Top-Trainer Dr. Martin Christian Morgenstern. Die Zutaten dafür heißen gesunder Körper, gekonnte Stresssteuerung und das Loslassen von Ängsten. Dafür müssen Sie Ihr Leben keineswegs auf den Kopf stellen, denn Gelassenheit lässt sich handfest über ganz einfache Techniken entwickeln. So werden Sie in wenigen Wochen zu einem gelassenen Gewinner Ihres Lebens!

Ad hoc visualisieren



Malte von Tiesenhausen
Ad hoc visualisieren
denken sichtbar machen
1. Auflage 2015

192 Seiten; 24,80 Euro
ISBN 978-3-86980-298-5; Art.-Nr.: 930

Wünschst du dir, deine Ideen verständlicher und auf den Punkt zu vermitteln? Du möchtest beim Arbeiten an Lösungsstrategien die Potenziale aller Teilnehmer voll ausschöpfen? Oder du möchtest bei Vorträgen oder Präsentationen Inhalte so vermitteln, dass deine Zuhörer den Informationsfluten nicht durch geistige Abwesenheit trotzen? Dann ist dieses Buch die Lösung ...

... Denn ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Das gilt für die immer komplexer werdende Welt mehr denn je. Wer das Visualisieren beherrscht, findet schnell eine gemeinsame Ebene und einen gemeinsamen Zugang, der nicht durch Worte verdeckt ist.

Du kannst gar nicht zeichnen? Du hast kein Talent? Falsch!

Mit diesem Buch wirst du den Zeichner in dir entdecken. Nutze die Visualisierung, um nachhaltiger zu erklären und als ganz neue Ressource bei der Ideenentwicklung. Der Cartoonpreisträger und Visualisierungsexperte Malte von Tiesenhausen inspiriert dich in diesem Buch, selbst den Stift in die Hand zu nehmen und ihn nicht wieder loszulassen. In unterhaltsamer und aufgelockerter Art und Weise stellt er Methoden und Techniken vor, wie du selbst die Kraft der Bilder nutzt und deinen Fokus auf die Welt erweiterst.