



los.legen & durch.halten

Wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wäre ... In der Tat ist dieser Gedanke im Leben vieler Menschen ein Dreh- und Angelpunkt. Oder anders ausgedrückt: Wie viel Zeit und Energie verwenden wir darauf, Erklärungen für Liegengelassenes, Versäumtes, Vershobenes oder Noch-nicht-Erreichtes zu finden? Etwa wie folgende:

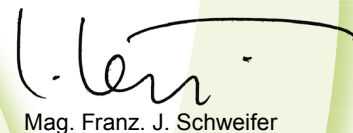
Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich das und das machen ... ich erst einmal in der Position bin, dann kann ich ... ich mehr Geld hätte, würde ich ... ich noch jünger wäre, könnte ich ... ich erst einmal älter bin, mache ich ... erst einmal das und das vorbei ist, dann ... die Konkurrenz nicht so groß wäre, könnten wir ... wir wo anders produzieren könnten, hätten wir ... wir mehr Aufträge hätten, würden wir ... Ja, was würden wir nicht alles, wenn ...

In diesem OaseLetter gehen wir auf Spurensuche nach UmsetzungsSaboteuren und halten Ausschau nach inspirierenden ErfolgsGeheimnissen. Eines sei vorweg gelüftet: Erfolg und Ermutigung brauchen attraktive, klare Ziele. Hinter diesen müssen kräftige LokoMotive und sinnstarke Werte stehen. Erst sie setzen eine unvergleichliche ZugKraft und Bewegung in Gang, die den individuellen wie unternehmerischen Tatendrang nährt.

Mentale Stärke ist dabei ein zusätzliches Asset. Sie ist die besondere innere Kraft, die auch äußere Stärke verleiht. Und uns nicht nur loslegen und aufbrechen, sondern vorallem auch zielstrebig durchhalten lässt. Zug um Zug.

Mit oase.reichen Grüßen


Brigitte Schweifer-Winkler, MSc


Mag. Franz. J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

www.managementoase.at

Inhalt

Gesprächsthema:	
los.legen & durch.halten	1
LeitArtikel: Begeistert zum Erfolg	2
BlitzLicht: Unsere Wünsche	2
DruckFrisch:	
Die Kunst einen Drachen zu reiten	2
Angebote zum Thema	3
SchmunzelEcke:	
Das andere Dornröschen	3
HängeMatte: Ab jetzt bestimme ich	4

Impressum

Die ManagementOASE -
Schweifer & Partner OG

Mitterrackerstraße 10
A-2344 Maria Enzersdorf
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc
Mag. Franz J. Schweifer

Copyright der Inhalte:
Alle Rechte liegen bei Die ManagementOASE

Graphische Konzeption und Umsetzung:
einfach.wesentlich-Kommunikationsberatung
www.einfach.wesentlich.at



BlitzLicht

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.

Johann Wolfgang von Goethe

DruckFrisch

»Denken Sie nicht, „ich muss“, denken Sie, „ich tue“. Lassen Sie sich nicht ablenken und verwenden Sie Ihre ganze Energie darauf, das Ziel zu erreichen. Es wird werden, wie es werden soll.«

Dies verspricht Bernhard Moestl in seinem neuen Buch „Die Kunst einen Drachen zu reiten“. Klar und verständlich beschreibt er die Mechanismen, die hinter unserem Denken stecken und wie wir mit gezielter Disziplin alles im Leben erreichen können. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns nicht länger selber im Weg stehen. Und es braucht Zeit und Übung. Einen Drachen kann man nun mal nicht von heute auf morgen reiten. Dieses Buch stellt Ihnen viele Fragen und Übungen zur Verfügung, stellt auch so manches in Frage und kann bestens dabei unterstützen, dass Ziele und Vorsätze Wirklichkeit werden.

Bernhard Moestl: Die Kunst, einen Drachen zu reiten.

2009. Knaur-Verlag, München.

Begeistert zum Erfolg

Erfolg lebt von der Begeisterung. Und die Begeisterung lebt vom besonderen **Geist**. Und dieser Geist wiederum lebt vor allem von inneren Kräften, Überzeugungen und Zielen, für die es sich lohnt, aufzubrechen und loszulegen. Und durchzuhalten. Diese Kräfte werden vor allem von zwei Motoren – von **sinn.starken** Werten und **zug.kräftigen** Motiven – vorangetrieben.

Die Sinnfrage führt unmittelbar zur Auseinandersetzung mit unseren **Werten**.

- Schon Viktor Frankl meinte, Sinn entstehe vor allem durch die Realisierung spezifisch wichtiger Werte – insbesondere des Selbstwertes. Sind diese – persönlich wie unternehmerisch – relevanten Werte in Gefahr oder können nicht realisiert werden, entsteht Stress. Und das Gefühl von MissErfolg vermengt sich im Extremfall mit dem von Sinnlosigkeit.
- Wert.los bedeutet somit zugleich sinn.los und richtungs.los. WerteFragen sind also konstitutiv für das Gefühl von Sinn und Erfolg. Sinnlos wird es, wenn man nicht mehr weiß, wohin etwas führen und wozu es gut sein soll. Die subjektiven wie unternehmerischen Maßstäbe für diese Werte sind naturgemäß äußerst heterogen. Aber sie haben in jedem Fall Konsequenzen. Deshalb müssen sie klar reflektiert und deklariert werden, um Sicherheit zu schaffen und Zugkraft hin zu einem Ziel zu entwickeln.
- Daraus leiten sich substantielle Fragen ab wie: Was ist es mir oder uns konkret wert, Zeit, Liebe, Geld zu investieren? An welchen Werten messe ich oder messen wir den materiellen oder immateriellen Erfolg? Was genau ist es, was mich oder uns antreibt – und wozu soll das gut sein?

Zum anderen sind **Motive** eng gekoppelt an **Bedürfnisse**. Nicht von ungefähr werden diese (englisch „needs“) häufig synonym verwendet. Nebst primären, eher physiologischen Motiven wie etwa Nahrungs- oder Kältevermeidungsmotiv sind vor allem die sekundären Motive von Bedeutung. Sie beziehen sich stärker auf psychologische Prozesse – wie das ...

- Leistungsmotiv:
das Bedürfnis, sich mit Gütemaßstäben auseinanderzusetzen und zu messen
- Machtmotiv:
das Bedürfnis, Einfluss auf andere Menschen auszuüben, Geltung zu erringen
- Anschlussmotiv:
das Bedürfnis nach positiven sozialen Beziehungen, nach Interaktion

Nach traditioneller Auffassung werden diese Bedürfnisse durch entsprechende Umweltanreize positiv oder negativ angeregt. So beispielsweise das Leistungsmotiv durch die Aussicht, sich messen zu können. Andererseits scheint evident, dass vor allem solche Motive eine außerordentliche Sprühkraft und Begeisterung entfalten, die ganz von einem selbst heraus kommen. Und sei es im besten Fall die pure Faszination an einer Aufgabe, an einem attraktiven, selbst gewählten Ziel.

Conclusio: Erfolg ist das, was folgt, wenn man sich folgt. Das setzt eine bewusste Innenschau voraus, die sinnstarke Werte und zugkräftige Motive aufspürt. Und zwar authentische. Denn sie sind Ihre **begeisterte** LokoMotive auf Ihrem tatkräftigen Weg zu Ihren Zielen.



SchmunzelEcke

Das andere Dornröschen

Nach vielen Jahren eines langen Schlafes wacht Dornröschen eines Tages auf. Doch niemand ist da, um sie zu erlösen.

So schläft sie wieder ein.

Jahre vergehen und Dornröschen wacht wieder auf. Sie schaut nach links und rechts, nach oben und unten.

Aber wieder ist niemand da – weder ein Prinz noch ein Gärtner, der sie retten will.

Und so schläft sie wieder ein.

Schließlich wacht sie zum dritten Mal auf. Sie öffnet ihre schönen Augen, kann aber abermals niemanden erblicken.

Da sagt sie zu sich selbst:
„Jetzt reicht’s!“,
steht auf und sie ist erlöst.

*Nach Norbert Mayer,
gefunden in E. Hatzelmann
„Keine Macht dem Stress“*



Angebote zum Thema

Es sind die Themen, die Menschen in Führungsverantwortung aktuell bewegen und Unternehmen in herausfordernden Situationen anregen, die unser Angebot definieren. Hier einige ausgewählte Angebote, welche Sie in Ihrem ganzheitlichen Führen und erfolgreichen Managen praxisnahe, wirkungsvoll und nachhaltig unterstützen können.

Coaching

Executive- & BusinessCoaching

Professionelles, unterstützendes EinzelCoaching fördert gezielte Selbstgestaltung und Personal Mastery.

Heraus aus der Krise - hinein in die Lebensfreude

Widmen Sie 5 Tage Ihrer LebensQualität, damit Burnout keine Chance hat. Ein Coaching-Zyklus mit einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmern. Start: **15.02.2010**

Träumen - Trauen - Tun

Damit Sie sich in Ihrem Leben nicht weiterhin manches nur erträumen, sondern Ihre Träume immer mehr leben können. Ein 7-tägiger Coaching-Zyklus. Start: **11.03.2010**

Training

Zeit meisterhaft Managen

Effektiv arbeiten – Zeit gewinnen – Energie tanken. (Seminar)
22.04. bis 23.04.2010

Mental stark – emotional ausgeglichen – körperlich fit

Mentales Training unterstützt Sie entscheidend dabei, Ihre Ziele zu erreichen. Besonders auch dann, wenn Sie glauben, es geht nicht (mehr). (Seminar)
08.03. bis 09.03.2010

Veränderungsprozesse verstehen und aktiv gestalten

Veränderungen gelingen vor allem dann, wenn Sie bereit sind, diese aktiv mitzugestalten, denn verhindern können Sie diese ohnedies nicht. (Seminar)
30.03. bis 31.03.2010

Consulting

Organisationsberatung

Begleitung Ihres Unternehmens auf dem Weg zu einem nachhaltigen, ganzheitlichen Erfolg.

Betriebliches Gesundheits- und Generationenmanagement

Gesundheit aller MitarbeiterInnen systematisch fördern und unterstützen. Motivation, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit ernten.

Visions- und Leitbildentwicklung

Gelebte Visionen und Leitbilder geben Ihren MitarbeiterInnen Sinn und schaffen die Grundlage für eine erfolgreiche.gesunde Zukunft .

Zu näheren Informationen obiger Angebote kommen Sie ganz einfach durch Klick auf den jeweiligen Angebotstitel. Weitere Angebote zum engeren und weiteren ThemenKreis finden Sie in den **ThemenInseln** sowie im **AngebotsReich** unserer Website. Selbstverständlich informieren wir Sie auch gerne im persönlichen Kontakt: 0043 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at. Wir freuen uns auf Sie.



Ab jetzt bestimme ich ...

... und nicht mehr Du, mein liebes, kleines, inneres Haustier. Du machst mir zwar manchmal das Leben bequemer, mitunter viel zu bequem. Dabei will ich doch eigentlich was erreichen, neue Projekte planen, Prozesse verbessern, meine Ablage endlich erledigen, mein Zeitmanagement im Griff haben, meine Fitness verbessern, mich gesünder ernähren und und und. Aber ich lass' mich dauernd von dir daran hindern.

Kennen Sie auch diesen inneren Dialog mit diesem seltsamen Wesen? Es lebt zurückgezogen im menschlichen Gehirn. Gesehen hat es noch keiner. Und trotzdem kennt es (fast) jeder.

Beispielsweise um sechs Uhr früh, wenn der Wecker klingelt, weil ich vor der Arbeit noch joggen will, meldet es sich lautstark zu Wort. „Sechs Uhr? Ja spinnst du denn? Bleib liegen, es ist doch gerade so gemütlich. Du hast zudem einen anstrengenden Tag vor Dir!“ Das Repertoire an Ausreden ist unendlich. Und so wird jede aufkeimende Motivation rasch im Keim erstickt.

Damit dies künftig immer weniger oft passiert:

klare Ziele setzen und daraus **mentale Stärke** entwickeln.

Ein fester Entschluss und ein klares Ziel, gepaart mit einer ordentlich Portion Motivation sind der erste Schritt in ein neues Leben. Je stärker die Motivation, desto wahrscheinlicher die Zielerreichung. Damit die Motivation nicht wieder Opfer des „porcus canis interior“, des inneren Schweinehundes wird, ist Vorsicht geboten. Denn er ist sehr gewitzt und man geht ihm nur allzu leicht in die Falle. Auch lässt er sich nicht einfach vertreiben, schon gar nicht ausrotten. Wir haben nur eine Chance – indem wir uns mit ihm verbünden. Dann nehme ich ihn an die Leine und nicht mehr länger er mich.

Was also tun, damit die Motivation erhalten und das Ziel im Blickfeld bleibt?

Die erste Hürde haben Sie überwunden, wenn Sie ...

1. Ihr **Ziel schriftlich** formulieren. Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit – auch mit sich selbst. Und sie schafft mehr Klarheit und Präzision.
2. ein **starkes Bild** von Ihrem Ziel kreieren. Je attraktiver die Vorstellung, desto attraktiver und klarer ist der Weg dorthin.

Die zweite Hürde nehmen Sie, indem Sie sich ausreichend Zeit nehmen, einige wichtige Fragen entschlossen abzuklären:

- Was genau ist Ihr Ziel? Formulieren Sie es klar und positiv. Es sollte keine Verneinung und keine Absichtserklärung enthalten.
- Was gewinnen Sie, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben? Ist der Gewinn so hoch, dass Sie auch bereit sind, etwas dafür einzusetzen?
- Welche Hindernisse könnte es geben? Welche Ressourcen haben Sie bereits zur Verfügung? Wer in Ihrem Umfeld könnte Sie dabei unterstützen?
- Und vor allem: Wann genau wollen Sie beginnen?

Und wenn Sie alle diese Fragen für sich beantwortet haben, dann stellen Sie sich genau vor, wie es ist, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben. Sodass Sie Ihr Ziel wie ein Magnet anziehen wird. Mehr dazu nebenan in der „HängeMatte“.

HängeMatte

Die Kraft der inneren Bilder

Eine effektive Unterstützung, damit wir unsere Vorsätze wirklich umsetzen und unsere Ziele erreichen, finden wir in unserer eigenen Vorstellungskraft, in den klaren Bildern, die wir vor Augen haben. Unser Unterbewusstsein lässt sich wesentlich mehr von Bildern als von Worten beeindrucken. Ein starkes Bild, eine attraktive Vorstellung hat eine ganz.starke Sogwirkung.

Nehmen Sie sich einen Vorsatz für das gerade begonnene neue Jahr, der Ihnen wirklich am Herzen liegt und stellen Sie sich vor, dass Sie dieses Ziel bereits erreicht haben. Sie sind der Regisseur Ihrer eigenen Bilder. Verändern Sie alles solange, bis Sie vollkommen zufrieden sind damit. Lassen Sie sich nicht beirren von Gedanken wie „das geht doch nicht“.

Schauen Sie sich jetzt Ihr Bild genau an. Was sehen Sie alles? Wie sieht die Umgebung aus? Welche Menschen sind zu sehen? Wie sehen Sie selbst aus? Wie ist Ihre Körperhaltung? Ihr Gesichtsausdruck? ...

Was für ein Gefühl löst Ihr Bild in Ihnen aus? Wo in Ihrem Körper spüren Sie es am meisten?

Was können Sie hören? Welche Stimmen nehmen Sie wahr? Wie klingt Ihre Stimme? Welche Musik passt zu Ihrem Bild?

Steigen Sie bewusst in Ihr Bild hinein und spüren Sie, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Üben Sie solange und auch immer wieder, bis sich ein wirklich starkes Zielbild in Ihnen gebildet und gefestigt hat. Dieses Bild können Sie jederzeit wieder abrufen. Denn unsere Vorstellungen sind viel stärker als unsere Vorsätze.