

How to be a High-Performance Leader



**Entspannt mehr leisten
und verändern**

Selbstmanagement-Hacks
(nicht nur) für Führungskräfte



WIE KANN TRANSFORMATION GELINGEN?

Das ist eine Frage, die uns seit vielen Jahren beschäftigt, uns aber fortlaufend vor viele Rätsel und Herausforderungen stellt. Eine der Hauptherausforderungen liegt wohl darin, eine gelebte Unternehmenskultur zu erschaffen, in der der Wandel begrüßt, und Unsicherheiten und Risiken als ein normaler Teil des Arbeitsalltags akzeptiert werden. Bei all den hochtrabenden Strategie und Prozessen sollten wir nicht vergessen, dass es im Grunde die Menschen sind, die Wandel erzeugen. Es gilt, diese Menschen mitzunehmen, zu motivieren und ihnen bestmögliche Grundlagen zu gestalten, um Wandel zu initiieren.

In diesem Booklet will ich Ihnen einen Ansatz vorstellen, der weit über Visionsbilder, Strategien und Prozessveränderungen hinausgeht und doch direkt an der Wurzel ansetzt.

Nämlich an der Veränderungsfähigkeit des Menschen.

Denn diese erfordert eine psychische und physische Grundkonstitution, die nicht nur von einer hohen Widerstandsfähigkeit geprägt ist, sondern auch Anpassungs- und Leistungsfähigkeit in den Vordergrund rückt. Sie als Führungskraft haben die Möglichkeit die Menschen „mitzunehmen“ indem Sie Ihnen täglich wirkliche Veränderungsfähigkeit vorleben.

Denn ein Vorbild zu sein, ist die einzige Möglichkeit, andere Menschen wirklich zu beeinflussen.

Auf den folgenden Seiten will ich Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre Veränderungsfähigkeit durch kluges Selbstmanagement steigern können. Damit erhöhen Sie nicht nur Ihre Leistung, Ihre Gesundheit und Ihre psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit, sondern sind auch in der Lage Ihr Team wirklich zukunftsfähig zu führen.

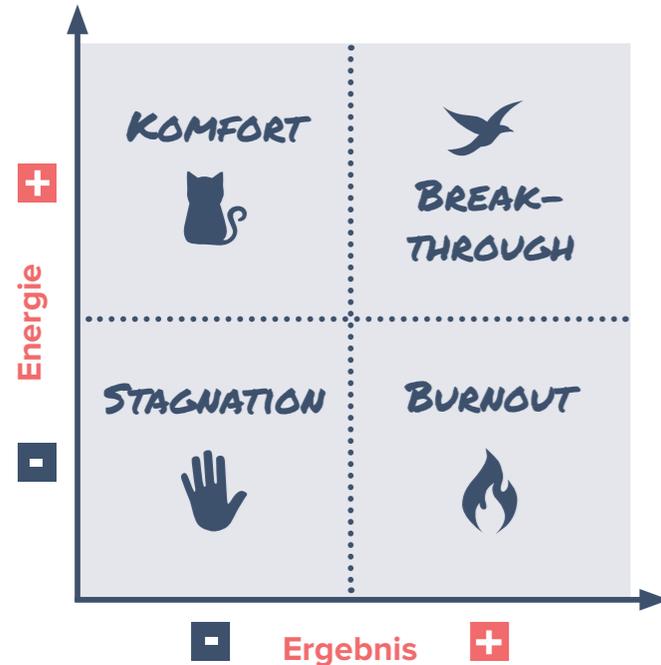
Ich wünsche Ihnen wertvolle Impulse und Erkenntnisse!


Ihre Karoline Widur



Die Matrix der Veränderungsleistung

Wie viel Energie haben wir zur Verfügung, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, und wie effektiv nutzen wir die vorhandene Energie, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen?



DIE SZENARIEN

Stagnation

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt, was dazu führt, dass wenig Energie zur Verfügung steht, die investiert werden kann, um Ziele zu erreichen oder kreative Prozesse zu gestalten. Auch die Widerstandsfähigkeit ist niedrig. Neuerungen und Veränderungen werden vermieden. Das Ergebnis oder die Vision, sowie der Weg dort hin, sind nicht klar definiert. So ist es unmöglich, fokussiert und zielgerichtet auf ein Ergebnis hinzuarbeiten.

-> Die wenige Energie, die vorhanden ist verpufft auch noch, weil sie nicht ergebnisorientiert genutzt wird. Es passiert nichts, was uns nachhaltig voran bringt.

Komfort

Wir sind leistungsstark, weil wir eine gutes Selbstmanagement verfolgen, das es uns ermöglicht unsere Energie zu erhalten und in kurzer Zeit viel Leistung abzurufen. Doch sind wir nicht fokussiert und ergebnisorientiert, sondern konzentrieren uns zu sehr auf's operative Handeln und unseren persönlichen Komfort als auf das eigentliche Ziel. Wir sind zwar beschäftigt, aber nicht mit den Dingen, die wirklich zur Zielerreichung beitragen.

-> Das Potenzial der zur Verfügung stehenden Energie wird nicht effektiv genutzt, um eine Veränderung zu erzielen.

Burnout

Wir haben ein klares Ziel vor Augen und tun die richtigen Dinge, um dieses auch zu erreichen. Nach außen hin wirkt das oft sehr erfolgreich, doch unsere körperlichen und geistigen Energie-reserven sind erschöpft. Neue Verhaltensweisen werden selten etabliert. Die Energie, die wir benötigen, um Risiken einzugehen und neugierig und kreativ zu sein fehlt uns. Darum liegt der Outcome, den wir in Sachen Veränderungsprozess erzeugen trotz konsequenter Umsetzung nur im mittleren Bereich unserer Möglichkeiten

-> Ohne ausreichend Energie sind wir trotz klarer Fokussierung weder körperlich noch psychisch in der Lage, nachhaltige Veränderungen herbei zu führen.

Breakthrough

Durch ein eingespieltes Selbstmanagement kann der körperliche und geistige Gesundheitszustand nicht nur aufrecht erhalten, sondern sogar noch stetig verbessert werden. Es besteht die beste Grundlage für Innovation und Veränderung, weil wir widerstandsfähig, entspannt, neugierig und risikobereit sind. Eine klare und emotional kohärente Vision und Zielvorstellung lenkt unsere Energie in die richtigen Bahnen. Wir handeln nicht aufgaben-, sondern konsequent ergebnisorientiert.

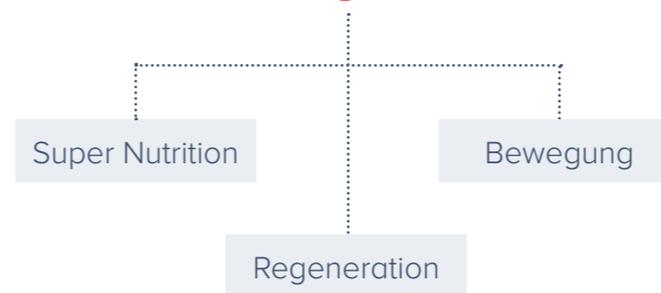
-> Es steht viel Energie zur Verfügung, die effizient zur Zielerreichung genutzt wird. In kurzer Zeit können weitreichende Veränderungen stattfinden.

WIE ERHÖHEN SIE IHRE VERÄNDERUNGS-LEISTUNG?

Der Schlüssel zu nachhaltiger Veränderung liegt im Selbstmanagement. Es ist erforderlich, Routinen zu etablieren, die Ihre Stabilität und Widerstandsfähigkeit aufrecht erhalten um klar und fokussiert zur richtigen Zeit die richtigen Dinge zu tun.

Wir müssen also lernen, unsere Zeit und unsere Energie mit dem Fokus auf eine positive Entwicklung ergebnisorientiert zu managen.

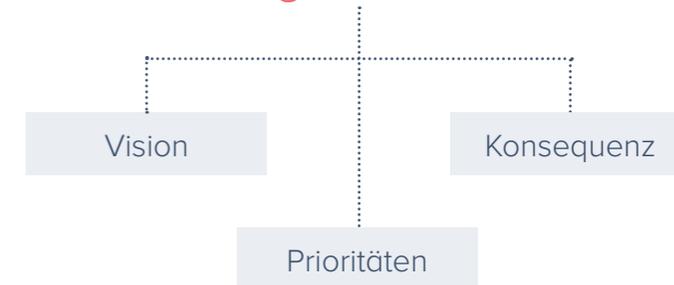
Die Energie-Achse



Unsere Energie ist hoch, wenn sich Körper und Geist im Gleichgewicht befinden. Permanente Stressbelastung und eine ungesunde Lebensweise führen oft dazu, dass wir dieses Gleichgewicht verlieren und der Körper somit nicht mehr in der Lage ist, seinen Energiehaushalt, seine Selbstheilungsprozesse und die natürliche Stressreaktion aufrecht zu erhalten. „Natürlich“ ist hier das Schlüsselwort. Finden wir, allen äußeren Einflüssen zum Trotz, zurück zu natürlichen Verhaltensweisen, dann finden wir den Weg zu den unglaublichen Energiereserven in uns, die uns nicht nur gesund sondern auch leistungsfähig machen.

Nur mit einer guten Energiebilanz sind wir körperlich und geistig in der Lage unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen.

Die Ergebnis-Achse

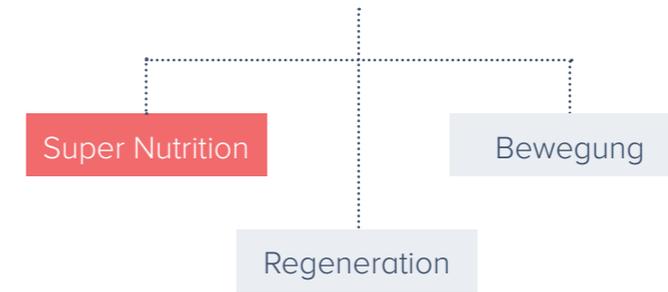


Das Hauptproblem dabei, wirklich eine Veränderung herbei zu führen, liegt meistens darin, dass wir schlicht nicht ergebnisorientiert agieren. Das ist nur menschlich, weil wir schnell ins Handeln kommen wollen. Wir setzen uns ein Ziel und legen dann den Fokus auf die Dinge, von denen wir denken, dass wir unser Ziel damit erreichen können. So konzentrieren wir uns zum Beispiel mehr auf Trainings-Maßnahmen, statt auf die gewünschte Verbesserung. Sie sehen also, wie wichtig es ist, den Fokus auf den Impact zu legen, ein klares Bild vor Augen zu haben und konsequent vom Ergebnis her zu denken und vor allem zu fühlen.

Wenn wir in Veränderungsprozessen das Ergebnis im Fokus behalten, dann stimmt unser Handeln mit unserem Ziel überein und wir gelangen zum Erfolg.



Die Energie-Achse



Geheimwaffe Ernährung

Ernähren Sie sich optimal, dann verfügen Sie über eine hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Sie werden Spaß haben und allen Herausforderungen motiviert begegnen.

Ihnen steht dann genügend Energie zur Verfügung, Ihr Immunsystem ist stark in der Abwehr von Viren und Bakterien, und auch Ihre Selbstheilungskräfte sind aktiv und unterstützen Sie durch kurze Regenerationszeiten bei einem aktiven Lebensstil.

Ernähren Sie sich dagegen suboptimal, dann sinkt Ihre Energie. Sie können Ihre Konzentration schwerer halten, Ihre Stimmung verändert sich, die Regeneration nach Belastungsphasen nimmt wesentlich mehr Zeit in Anspruch, und auch Ihr Immunsystem ist geschwächt und Sie werden häufiger unter Infekten leiden.

Transformations-Food

Im Folgenden will ich Ihnen die zwei wirkungsvollsten Hebel vorstellen, die Sie ansetzen können, um Ihre Stressresistenz zu steigern und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, indem Sie die wichtigsten körperlichen Prozesse hierfür unterstützen. So werden Sie nicht nur widerstandsfähiger gegen alle äußeren Einflüsse, sondern sind auch rein biochemisch in der Lage Veränderungen zu meistern.

Das Geheimnis körperlicher und geistiger Energie

Sei es unser Gehirn, die Organe die unser System vor Stress schützen, oder unsere Immunabwehr: **Nichts funktioniert, wenn wir unserem Körper nicht ausreichend Energie zuführen.**

Doch genau dieser Energieverlust ist es, zu dem es in einem anspruchsvollen Lebensumfeld viel zu häufig kommt, und der nicht nur unsere Leistung drosselt, sondern uns auch krank und unsicher macht. Jedes Mal, wenn Sie sich vor Heißhunger kaum retten können und über die Keksschachtel herfallen, jedes Mal, wenn Sie nach Hause kommen und Ihnen schon ganz schummerig ist vor Hunger, jedes Mal, wenn Sie sich zur „Belohnung“ nach einem besonders stressigen Tag eine besonders fettige Mahlzeit gönnen, jedes Mal dann, sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Gehirn degeneriert, Ihre Stressresistenz sinkt und vielen Zivilisationskrankheiten Tür und Tor geöffnet wird.

Ein gut regulierter Blutzucker stellt sicher, dass Ihr Gehirn, Ihr Energiestoffwechseln und Ihre Regenerations- und Selbstheilungsprozesse funktionieren.

Dos + Don'ts

Zucker und Weißmehl sorgen dafür, dass unsere Energieversorgung zur reinsten Achterbahnfahrt wird und unnötigerweise sehr viele **Stresshormone** ausgeschüttet werden.

Zu viele tierische, fettige und hoch verarbeitete Lebensmittel sind wahre Transformationskiller. Sie belasten den Organismus, rauben uns damit Energie und machen uns auf Dauer **krank**.

Hochwertige **Kohlenhydrate** liefern den Zellen Energie. **Proteine** und **Ballaststoffe** unterstützen uns dabei, unser Energielevel stabil zu halten, denn sie sorgen dafür, dass der Blutzucker nur langsam ansteigt und auch langsam wieder abfällt. Gute Lieferanten wie **Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Obst und Gemüse** sollten darum täglich auf dem Speiseplan stehen.

Es ist unerlässlich, eine **Ernährungsroutine** zu etablieren, die regelmäßig für vollwertige Haupt- und Zwischenmahlzeiten sorgt.

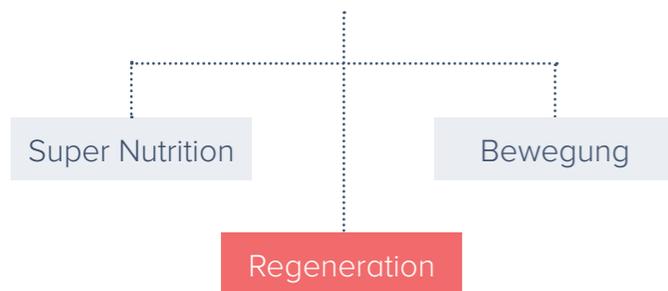
Die biochemische Grundlage für Veränderung

Seltsamerweise arbeiten wir oft an unserem Mindset und sind davon überzeugt, dass es vollkommen ausreichend, einfach anders zu denken, um die Dinge anders zu tun. Doch so einfach ist es leider nicht. Denn unsere kognitiven Fähigkeiten, ebenso wie unsere Gefühle, hängen ganz von unserer Körperchemie ab. **Die Fähigkeit dafür, Neues zu lernen, Herausforderungen positiv anzugehen, oder soziale Zugewandtheit zu empfinden, ist abhängig von unserem Nervensystem und unserer Neurotransmitteraktivität.** Und damit diese beiden Faktoren uns dabei unterstützen können, Leistungs- und Veränderungsfähig zu sein, ist es notwendig, dass wir unsererseits die dafür notwendigen Körperprozesse unterstützen.

Die tägliche Zufuhr aller essenziellen Nährstoffe ist das Fundament Ihrer körperlichen und kognitiven Leistungs- und Belastungsfähigkeit.

Magnesium	Kakao / Sesam / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / grünes Blattgemüse / Nüsse und Samen
Eisen	Spirulinaalgen / Kakao / Nüsse und Samen / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / grünes Blattgemüse
Jod	Algen (z.B. Kelp oder Noriblätter) Alltagstipp: Eine Messerspitze Kelpulver in den Salzstreuer geben.
Selen	Paranüsse / Sesam / Kokosflocken / Pilze / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / Senf
Zink	Nüsse und Samen / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte
B-Vitamine	Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / grünes Blattgemüse / Nüsse und Samen / Pilze
Aktives Vitamin B12	Methylcobalamin oder Adenosylcobalamin (500 - 1000 µg pro Tag sublingual)
Vitamin D	Supplementierung notwendig – Aufdosierung nach Blutwert und Gewicht, dann Erhaltungsdosis nach Gewicht dauerhaft.
Omega 3 Fettsäuren	Leinsamen und Chiasamen frisch gemahlen und gekühlt gelagert / Hanfsamen geschält und gekühlt gelagert / Leinöl / Walnüsse
Aminosäuren Lysin + Tryptophan	Hülsenfrüchte / Nüsse und Samen / Vollkorngetreide

Die Energie-Achse



Höchste Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen

Wenn Sie nicht regelmäßig dafür Sorge tragen, sich psychisch und körperlich zu regenerieren, erzeugen Sie eine Abwärts-spirale für Ihre Energie und Leistungsfähigkeit. **Die Zeit, die Sie einsparen, wenn Sie sich nicht erholen, müssen Sie zu einem späteren Zeitpunkt doppelt und dreifach zurückzahlen.** Körper und Psyche verfügen über unermessliche Möglichkeiten, sich auch nach krassen Belastungsphasen wieder selbst in-stand zu setzen.

Doch funktioniert das nur in einem Zustand der Ruhe. Dann kann die Homöostase stattfinden. Findet keine Homöostase mehr statt, dann geraten unser Nervensystem und unsere Körper-chemie aus dem Gleichgewicht. **Damit verlieren wir nicht nur an Belastbarkeit und Kreativität, sondern vor allem auch an Gesundheit. Unsere Neuronen im Gehirn brennen dann buchstäblich durch, stressregulierende Organe können ihre Funktion nicht mehr erfüllen, es kommt zu Entzündungen, chronischer Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnis-schwäche, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und vielen weiteren unangenehmen Symptomen.**

Lebensrettende Schwarze Löcher

Es ist also überlebenswichtig, unser Gedankenkarussell regel-mäßig anzuhalten und etwas Abstand zu unseren täglichen Verpflichtungen zu gewinnen. Hierfür bieten sich zahlreiche Entspannungsrituale an, wie beispielsweise Sauna, ein Abend in der Badewanne oder regelmäßige Spaziergänge (ein Hund kann hier enorm hilfreich sein). **Ohne diese regelmäßigen schwarzen Löcher, in denen wir für kurze Zeit vom Bildschirm des Alltags verschwinden, läuft unser Organismus irgendwann heiß, wir verlieren das Gefühl für uns selbst und finden uns in der Burnout-Kachel wieder.**

Nun gibt es viele Menschen, die trotzdem nicht abschalten und ihrem Gedankenkarussell auch in der Sauna nicht entrinnen können. Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, **dann nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Hobbys, die Ihre ganze Konzentration erfordern.**

Das kann das Erlernen eines Instruments sein, etwas künstleri-sches wie Kalligrafie oder auch etwas sportliches wie Windsurfen. Sorgen Sie nur dafür, dass das Gelingen dieser Vorhaben von Ihrer vollen Aufmerksamkeit abhängt und Sie sich dem Prozess dabei ganz verschreiben können. **So trainieren Sie Ihre Acht-samkeit und sorgen im Alltag ebenfalls für körperliche und geistige Regeneration.**

Der Trick ist: Planen Sie sowohl den Saunabesuch als auch Ihren Gitarrenkurs fest im Kalender ein! Erstens sorgen Sie damit dafür, dass sie zur Routine werden, was sehr wichtig für unser Gehirn ist, um dauerhafte Verhaltensänderungen herbei zu führen und zweitens werden Sie bemerken, wie unheimlich es Sie auch in stressigen Phasen entspannt, wenn Sie wissen, dass Sie regelmäßig Erholung finden und Abstand gewinnen können.

Regeneration + Meditation

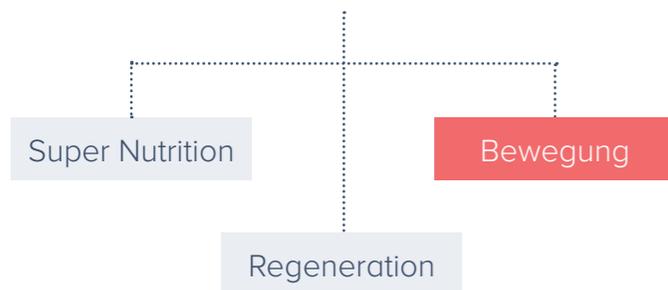
Maximale Fokussierung

Wenn Sie meditieren, dann verändern Sie Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem. Sie werden dadurch nicht nur fokussierter und konzentrierter, sondern auch widerstandsfähiger und sind so wesentlich schneller in der Lage, ungeachtet aller äußeren Um-stände Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die Priori-tät haben. Und genau diese Fähigkeit ist in Belastungs- oder Veränderungsphasen unabdingbar.

Meditation ist kein esoterisches Wischi-Waschi, sondern DAS TOOL um uns schnell und nachhaltig zu regenerieren und die psychische und körperliche Belastbarkeit zu steigern!

Egal ob Yoga, Body Scan, MBSR, Fokusmeditation, Autogenes Training oder Traumreisen, finden Sie die Methode, die für Sie am besten geeignet ist und machen Sie sich diese zu einer täg-lichen Gewohnheit. Ich verspreche Ihnen, das wird Ihr Leben verändern!

Die Energie-Achse



Wer wir wirklich sind

Der Mensch ist nicht dafür gemacht, einen Großteil des Tages im Sitzen zu verbringen und sich fast ausschließlich in geschlossenen Räumen aufzuhalten. Um kognitivem Verfall vorzubeugen, Ihr Immunsystem zu stärken, eine positive Stimmung beizubehalten, gut zu Schlafen und Ihr Gewicht zu regulieren, ist es notwendig für einen ausreichend aktiven Lebensstil zu sorgen. **Um widerstandsfähig zu sein und Veränderungen offen und gelassen zu begegnen, können wir unsere Tage nicht in Räumen sitzend verbringen.** Denn so werden Stresshormone nicht reguliert, Körper und Gehirn werden nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, Abfallprodukte werden nicht abtransportiert. Insgesamt werden wir dadurch träger und sind weniger bereit, uns den Risiken und Abenteuern des Lebens zu stellen.

Sitzzeit reduzieren

Die Rettung

Schon mit der Minimierung der Sitz-Zeit ist ein exorbitanter Anstieg Ihrer Energie verbunden. Leidet die Arterienfunktion, dann leiden auch wir. Und zwar unter vielfältigsten Anzeichen einer unzureichenden Sauerstoff- und Energieversorgung. **Eine Abnahme der Konzentrationsfähigkeit ist da noch das kleinste Problem, denn auch unsere Stimmung, unsere Stressresistenz, unsere Motivation und sogar unsere Fortpflanzungsfähigkeit wird negativ beeinflusst, wenn wir das Blut zu lange in unseren Beinen anstauen und damit eine gesunde Zirkulation verhindern.** Vermeiden Sie es also zu sitzen, wo es nur geht und denken Sie radikal um.

Gute Lösungen:

- ✓ Stehschreibtisch (mit leisem Laufband unterm Tisch)
- ✓ Meetings im Stehen

Falls es keinen Ausweg gibt:

- ✓ Mit den Füßen wippen
- ✓ Für Unterbrechungen sorgen und den Puls dabei regelmäßig nach oben treiben.

EINE
UNSCHLAGBARE
KOMBI

Intervalltraining in der Natur

Intervalltraining

Wenn Sie Sport machen – was Sie auf jeden Fall tun sollten – dann ist Intervalltraining die Trainingsvariante, die Ihrem Körper die meisten Vorteile liefert. Mit jedem Herzschlag unter körperlicher Belastung sorgen wir für einen erhöhten Blutfluss und damit auch für eine besser Versorgung unserer Zellen und Organe. **So wird nicht nur unsere Endothelfunktion verbessert, sondern auch unser gesamter Organismus effizient mit Sauerstoff versorgt. Die Durchblutung im Gehirn wird gesteigert und wir profitieren von einer besseren Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie einer gesteigerten Fähigkeit Neues zu lernen und uns neue Verhaltensweisen anzueignen.** Der aber wahrscheinlich bahnbrechendste Vorteil an einem Training, das den Puls regelmäßig ordentlich nach oben treibt, ist das Plus an Körperenergie, von dem wir profitieren. **Unter regelmäßiger Belastung speichern unsere Zellen mehr Energie.** Das verbessert nicht nur unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern macht uns auch Widerstandsfähiger gegen sämtliche äußeren Einflüsse.

Gut zu wissen:

Eine ungesunde Ernährung kann die positive Wirkung von Sport zunichte machen! Ein stabiler Blutzucker ist die wichtigste Grundlage dafür, um durch Sport keinen Stress in lebenswichtigen Organen zu erzeugen.

Wundermittel Natur

Wenn wir uns die aktuelle Studienlage betrachten, dann ist es nicht verwunderlich, dass uns der Kontakt zur Natur heilt. Es ist nicht der Kontakt zur Natur, der uns auf wundersame Weise gesund und entspannt macht, sondern vielmehr macht uns die Trennung von der Natur krank und gestresst. **Denn die chemischen Verbindung in der Natur sorgen dafür, dass unsere Abwehrzellen an Zahl und Aktivität ein natürliches Niveau erreichen. Die Hormone, die wir bei einem Waldspaziergang ausschütten, halten uns jung, stabilisieren unseren Blutzucker, steigern unsere Stressresistenz und sorgen dafür, dass unser Organsystem ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird.**

Absolvieren Sie Ihr Sportprogramm also im Freien, dann profitieren Sie gleich doppelt.



Die Ergebnis-Achse



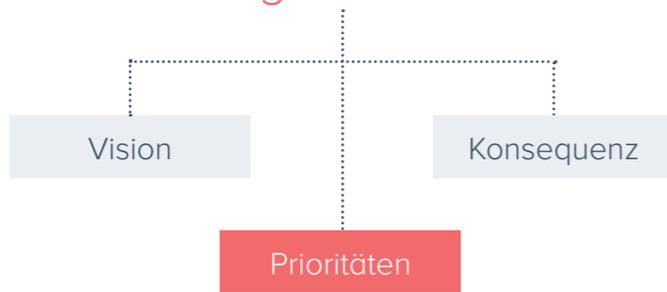
Eine starke Vision nimmt Einfluss auf unsere Körperchemie. So verändert sie unser Leben auf biochemischem Weg. Ist das neue Programm einmal in Gehirn und Körper „eingespielt“, dann wird Veränderung keine Energie mehr erfordern und unsere neuen Verhaltensweisen laufen auf Autopilot.

Die Vision dient quasi dazu, die Motivation in der Übergangsphase aufrecht zu erhalten. Denn mal ganz ehrlich: Im Allgemeinen fühlen sich Veränderungen zu Beginn nicht wirklich gut an. Die anfängliche Abenteuerlust wird oft sehr schnell von Ängsten und Bedenken aus vergangenen Erfahrungen überlagert. **Eine Vision hilft uns dabei, unsere Unternehmungslust allen negativen Emotionen zum Trotz aufrecht zu erhalten.** Was so romantisch klingt, ist harte mentale Arbeit, bei der die Haupt-herausforderung darin liegt, alte, hinderliche Überzeugungen zu überwinden und neue, förderliche Denkweisen zu erschaffen.

Nehmen Sie sich selbst oder als Team etwas Zeit, um in sich zu gehen und kreieren Sie sich eine klare Vorstellung davon, wie Ihr Leben aussieht, wenn die gewünschte Veränderung bereits stattgefunden hat. Wie fühlen Sie sich? Was wollen Sie haben? Was wollen Sie sein? Was wollen Sie tun? Wie verhalten Sie sich gegenüber anderen Menschen? Auf welcher Grundlage treffen Sie Ihre Entscheidungen?

Malen Sie sich Ihre Vision also so schillernd wie möglich aus, schreiben Sie sie auf, und erinnern Sie sich selbst oder auch Ihr Team jeden Tag daran, was Ihr Ziel ist und warum Sie es erreichen wollen. **Lassen Sie sich nicht von negativen Gefühlen aus der Ruhe bringen und „üben“ Sie Ihre Vision in Gedanken und in der Praxis.** Irgendwann wird sie selbstverständlich. Und dann haben Sie sich wirklich verändert.

Die Ergebnis-Achse



Auf dem Weg zu nachhaltiger Veränderung geht es darum, nicht irgendwelche Dinge zu tun, die uns irgendwie voran bringen, sondern NUR die Dinge zu tun, die uns WIRKLICH voran bringen.

Zweierlei Vorteile können Sie durch klare Prioritäten erreichen:

- ✓ Die Planung Ihrer Zeit sowie die Entscheidung, was zu tun ist, kostet Sie keine Energie mehr.
- ✓ Sie verschwenden keine wertvollen Ressourcen und fühlen sich dadurch wesentlich zufriedener, weil alles was Sie tun für Sie mit Sinn erfüllt ist.

Insgesamt führt das Leben und Arbeiten nach klaren Prioritäten nicht nur zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität, sondern reduziert zudem Ihr Stresslevel und erhöht Ihre Produktivität.

Bei der Organisation nach klaren Prioritäten richten wir unser Leben und Arbeiten bewusst nach unseren Vorstellungen aus, und reagieren nicht nur auf äußere Umstände. So gestalten wir pro aktiv Veränderung. Und so gestalten wir pro aktiv unser Leben.

Alle Dinge, die Ihre Energie erhalten oder der Erfüllung Ihrer Vision dienen, haben Priorität. Daher behandeln Sie diese am besten auf folgende Weise:

- ✓ Sie machen sie sich zur Gewohnheit ODER
- ✓ Sie erledigen sie immer als Erstes

Die Macht der Gewohnheit

Ihr **Energieerhalt** hat höchste Priorität. Wie wir in der Matrix bereits festgestellt haben, benötigen wir für Veränderung immer Energie. Ist diese nicht vorhanden, bewirken wir entweder nichts oder wir drehen durch.

- ✓ Schaffen Sie in Ihrem Alltag viele kleine Habits, die Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensenergie ohne große Anstrengung dauerhaft zu erhalten.

In Beruf und Privatleben hängen fortlaufende Aufgaben, größere Projekte oder neue Vorhaben oft wie ein Damoklesschwert über uns. Oft bedrücken Sie uns gerade deshalb so sehr, weil sie eine hohe Priorität haben, in unserem gewohnten Tagesablauf aber keine Zeit dafür übrig bleibt.

- ✓ Gestalten Sie Ihren Tagesablauf einfach um. Schaffen Sie festen Raum für diese Tätigkeiten und gewöhnen Sie sich an, sich **täglich** an einem bestimmten Zeitpunkt darum zu kümmern. Oft reichen schon 30 Minuten aus, um wirklich Großes zu bewirken.

Das Erfolgsgeheimnis nachhaltiger, positiver Veränderung liegt darin, die richtigen Prioritäten zu setzen und Sie zur Routine zu machen.

Was Sie als Erstes tun sollten

Für die meisten anderen Dinge im operativen Tagesgeschehen empfiehlt es sich, diese nach einer einfachen Empfehlung abzuhandeln. Folgenden Vorschlag hat der Zeitmanagementberater Ivy Lee in den 1930er Jahren dem Präsidenten der Bethlehem Steel Company gemacht. Charles Schwab (der Präsident) erklärte noch in hohem Alter, dies sei der beste Rat gewesen, den er jemals bekommen hätte. Immerhin wurde sein Unternehmen dadurch zum größten unabhängigen Stahlproduzenten weltweit.

Egal ob Sie ein Millionenunternehmen leiten oder Ihren Haushalt organisiert bekommen wollen, diese drei Empfehlungen machen es Ihnen unglaublich einfach, sich nach Prioritäten zu organisieren und haben das Potenzial Ihr Leben grundlegend zu verändern.

1. Erstellen Sie jeden Tag eine „zu erledigen-Liste“.
2. Ordnen Sie die Liste nach Prioritäten.
3. Gehen Sie die Aufgaben in der Reihenfolge der geringer werdenden Resultate an.

Zur Erinnerung:
Priorität hat immer das, was der Erfüllung Ihrer Vision dient.

Die Ergebnis-Achse



Ein erfolgreicher Veränderungsprozess steht und fällt mit der konsequenten Anwendung unserer neuen Vorhaben und Verhaltensweisen. Nicht nur, dass sich unsere Gehirnstruktur auf diese Weise entsprechend verändert, es wird sich überhaupt nur durch Konsequenz etwas verändern.

Auch hier kommt Ihnen die klare Zielvorstellung Ihrer Vision enorm zugute. Denn diese hilft Ihnen, über Ihren gewohnheitsmäßigen Aktionismus hinaus zu denken, und konsequent vom Ziel her zu agieren. Denn das ist genau die Falle, in die wir so oft tappen. Weil wir schnell etwas verändern wollen, passiert es ebenfalls ganz schnell, dass wir uns immer mehr auf irgendwelche operativen Aufgaben konzentrieren und das große Ziel dabei aus den Augen verlieren. So sind wir dann zwar beschäftigt, verändern uns aber nicht nachhaltig und landen in der Stagnations-Kachel oder bewegen uns ewig innerhalb unserer Komfortzone.

Veränderung findet IMMER außerhalb unserer Komfortzone statt!

Unserem Gehirn ist es immer unangenehm, etwas zu tun, für das es noch kein Autopiloten-Programm gibt. Darum ist es so wichtig, uns als Person/Team ganz bewusst, konsequent und ergebnisorientiert aus unserer Komfortzone herauszubewegen.

In der Matrix sehen Sie auch, dass Sie trotz der nötigen Konsequenz wahrscheinlich nicht viel Freude mit Ihren Erfolgen haben werden, wenn Sie Ihre Energie nicht zusammen halten. **Die Gefahr, in die Burnout-Kachel abzurutschen ist paradoxerweise gerade dann besonders hoch, wenn Sie ein sehr konsequenter Mensch sind.** Falls es für Sie nicht sowieso schon selbstverständlich ist, dann empfiehlt es sich, in Sachen Energieerhalt mindestens genauso konsequent zu werden, wie in Ihren Projekten.

Egal was Sie verändern wollen – ob es sich nun um den Erhalt Ihrer Energie, um eine bessere Work-Life-Balance, einen Kulturwandel in Ihrem Team oder eine neue Projektstrategie dreht – folgende Werkzeuge können Ihnen bei einer konsequenten Umsetzung helfen:

Weg von Aufgaben hin zum Ergebnis

Beobachten Sie sich selbst und gegebenenfalls auch das Verhalten in Ihrem Team ganz bewusst, ob Sie wirklich das Ergebnis im Blick haben oder in eine Aufgaben-Trance verfallen. Vermeiden Sie es, sich zu sehr auf Aufgaben zu konzentrieren, konzentrieren Sie sich auf Veränderung.

Zeiträume für Prioritäten schaffen

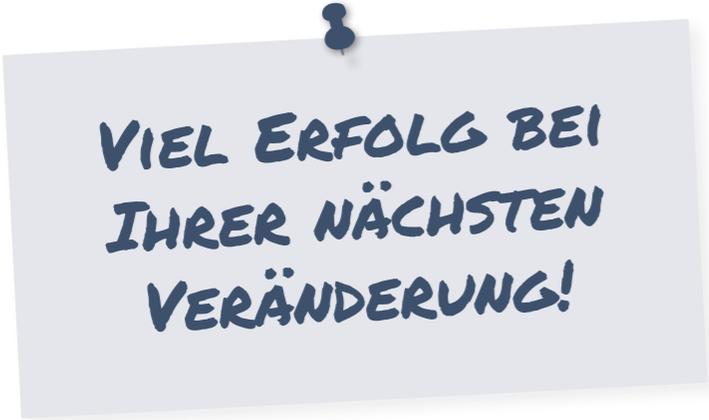
Für die Dinge, die wichtig sind, benötigen Sie natürlich auch Zeit. Schaffen Sie diese und zwar so, dass die Umsetzung möglichst gut in Ihren Biorhythmus passt. Falls Sie sehr wenig Zeit zur Verfügung haben sollten, dann trennen Sie sich von alten Tätigkeiten und Verhaltensweisen, die jetzt keine Priorität mehr haben.

Fortschrittskriterien definieren

Legen Sie sich ein paar Kriterien fest, an denen Sie Ihr Vorankommen messbar machen können. „Ich esse jeden Tag Salat.“, „Ich mache jede Woche ein knackiges Status-Meeting, bei dem es nur um das Ergebnis geht und bei dem alle Teilnehmer stehen.“, „Ich gehe 2 Mal pro Woche in die Sauna.“ Formulieren Sie in der Gegenwartsform (Ihr Gehirn kann nämlich nicht zwischen Gedanken und Wirklichkeit unterscheiden) und ziehen Sie jedes Vorhaben so lange durch, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Ein bis zwei Punkte reichen für den Anfang völlig aus. Wenn die erledigt sind, dann starten Sie mit den nächsten.

Tracken

Zur Argumentation für diese Herangehensweise bedienen wir uns der Quantenmechanik, bei der es auch erst durch Beobachtung zu einer Veränderung kommt. Machen Sie sich eine kleine Tabelle, um sich bewusst zu machen, wie es um Ihre Fortschritte wirklich bestellt ist. Betrachten Sie das Ganze sehr systematisch, und lassen Sie keine Ausreden gelten. Wenn etwas nicht funktioniert, dann ergründen Sie, warum, und suchen Sie einfach eine bessere Lösungen um es umzusetzen.



**VIEL ERFOLG BEI
IHRER NÄCHSTEN
VERÄNDERUNG!**



BIOHACKING FÜR HIGH PERFORMER

DER Online-Kurs, der Ihnen wirklich alles vermittelt, was Sie wissen müssen, um in einem anforderungsvollen Lebensumfeld dauerhaft gesund, leistungsstark und glücklich zu bleiben.



Lindenstr. 10 | 83250 Marquartstein
Fon +49 8641 5911655 | mail@karolinewidur.de
www.karolinewidur.de

© Copyright 2022