

Rolf H. Bay



***10 Gebote
für gelassene
Lebensmanager***

Rolf H. Bay

10 Gebote für gelassene Lebensmanager

Dr. Rolf H. Bay

10 Gebote für gelassene Lebensmanager

Vogel Buchverlag

**Weitere Informationen unter
www.vogel-buchverlag.de**

ISBN 978-3-8343-3155-7

2. Auflage. 2009

Alle Rechte, auch der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Hiervon sind die in §§ 53, 54 UrhG ausdrücklich genannten Ausnahmefälle nicht berührt.

Printed in Germany

Copyright 2003 by Vogel Industrie Medien GmbH & Co. KG, Würzburg
Gestaltung und Grafiken: Prof. Jürgen Rieckhoff

Vorwort und Gebrauchsanleitung

Glaubt man den Worten des Schriftstellers THORNTON WILDER, dann ist Gelassenheit ein wertvolles persönliches Gut. Er meint: «Der Gelassene nützt seine Chance besser als der Getriebene.» So weit, so gut. Was aber zeigt der Blick in den Alltag unserer Tempo-Gesellschaft? Sind Sie noch gelassen, oder unterliegen Sie auch dem Nonstop-Diktat des Schneller, Besser, Höher und Mehr?

Klingt die Aufforderung, gelassen zu sein, nicht wie ein Anachronismus angesichts des herannahenden Unsicherheitszeitalters? Darf man sich Gelassenheit überhaupt leisten? Hat das nicht den Anstrich von Gleichgültigkeit, vielleicht sogar den Geruch von Überheblichkeit?

Mitnichten. Gelassenheit ist eine wunderbare Form des Selbstbewusstseins. Und wer möchte das nicht - selbstbewusst(er) durchs Leben gehen?

Die 10 Gebote für den gelassenen Lebensmanager sind deshalb auch als Denkipulse zu verstehen, als Anregungen zum Nachdenken, Vordenken, Querdenken, ja zum Überdenken des eigenen Tuns. Sie sind keine Vorschriften, vor allem aber keine moralisierenden Fingerzeige. Sie sagen nicht, was Sie nicht machen sollen, sondern sie sagen, worauf es sich lohnt, seine Bewusstheit und Aufmerksamkeit zu lenken.

Entstanden sind die 10 Gebote so nach und nach aus der Betrachtung der alltäglichen Irrungen und (Ver-)Wirrungen im Management, aus vielen Gesprächen mit wohltuender Nähe, aus den Geschichten, die mir Menschen in Engpass-Situationen geschildert und anvertraut haben. Nicht verschweigen möchte ich an dieser Stelle, dass viele Erlebnisse aus 25 Jahren Beratungs- und Trainingsarbeit und aus dem persönlichen Spannungsfeld von Familie und Beruf eingeflossen sind.

Wenn Sie sich nun aufmachen, dieses Buch geistig in Besitz zu nehmen, so lassen Sie sich einfach von dem Gebot inspirieren, das momentan für Sie von besonderem Interesse ist.

Geben Sie sich auf jeden Fall die Zeit, die gestellten Fragen zu jedem Gebot zu beantworten, am besten schriftlich, denn «Denken ist Schreiben». Durch das schriftliche Bearbeiten beschenken Sie sich selbst in ungewöhnlich reichem Maße.

Jeweils am Ende eines Gebotes sind eine Reihe von Aphorismen aufgeführt. Wenn es Ihnen Spaß macht, suchen Sie sich Ihren Leitspruch aus, schreiben ihn auf einen Zettel oder dokumentieren ihn anderweitig so, dass er für Sie sichtbar ist. Lassen Sie sich von diesem Sinnspruch inspirieren und fragen Sie sich ruhig, warum Sie ausgerechnet diesen Spruch ausgewählt haben. Was sagt er über Ihre Art zu leben, zu arbeiten, die momentane Situation usw.?

Für mehr Gelassenheit gibt es keine Patentrezepte oder guten Ratschläge. Jeder soll für sich herausfinden, was ihm gut tut. Sicher scheint nur eines: Gelassenheit ist kein Endzustand, sondern ein Prozess. Wir sind immer auf dem Weg dorthin.

Wiehl

Dr. Rolf H. Bay

10 Gebote für gelassene Lebensmanager

	Seite
<hr/>	
Vorwort	5
<hr/>	
1. Du sollst dich als Lebensunternehmer begreifen.	9
2. Du sollst aus deinen Wünschen und Absichten Ziele machen.	21
3. Du sollst optimistisch und hoffnungsvoll sein.	33
4. Du sollst auf deine Balance achten.	47
5. Du sollst dich selbst motivieren.	59
6. Du sollst dich ent-sorgen.	75
7. Du sollst sorgsam mit deiner Zeit umgehen.	87
8. Du sollst in Lösungen denken statt in Problemen.	101
9. Du sollst dein eigener Coach sein.	115
10. Du sollst respektvoll mit anderen umgehen.	127
<hr/>	
Literaturverzeichnis	139
Stichwortverzeichnis	142

1. Gebot: Du sollst dich als Lebensunternehmer begreifen

Das Leben ist schön. Leben heißt immer wieder anfangen. Das Leben ist manchmal eine Qual. Das Leben ist unerbittlich. Das Leben ist hart, aber ungerecht. Das Leben ist eine Dauerchance. So oder ähnlich hören sich Antworten auf die Frage an: «Was halten Sie vom Leben?»

Wie auch immer Ihre Antwort ausfällt, sie ist der Spiegel Ihres Bewusstseins vom Leben, sie verrät etwas von der Modell-Wahl, die Sie getroffen haben. Ja, Sie haben richtig gelesen: Ihre Modell-Wahl! Leben heißt nämlich auswählen: Sie treffen eine - hoffentlich bewusste - Wahl, was Sie mit Ihrem Leben machen wollen!

Und damit sind wir schon bei einem weit verbreiteten Missverständnis angelangt: Viele Menschen stellen einfach die falsche Frage; sie fragen: «Was erwarte ich vom Leben?». Sie fragen so, als ob Leben etwas wäre, das mit einem passiert, schicksalhaft, von außen bestimmt, unbeeinflusst vom eigenen Zutun.

Die richtige Frage lautet ganz anders: «Was erwartet das Leben von mir?» Ganz sicher nicht, dass Sie sich zu Tode saufen, sinnlos Lebenszeit totschiessen oder ständig selbstschädigende Handlungen vollziehen.

Das Leben ist ein Geschenk. Jeder bekommt ein gewisses Startkapital mit auf den Weg: Liebe, Zuwendung, Begabungen, Talente, Intelligenz, Kraft, körperliche Grundanlagen usw. In der Kapitalausstattung bestehen sicherlich Unterschiede, aber vom Grundsatz her ist die Aufgabe für alle gleich: Mach das Beste daraus. Werde dein eigener Lebensunternehmer. Manage dein Leben, statt es ständig zu reparieren. Hör auf, dir ständig in die Tasche zu lügen und werde dir darüber klar: Das Leben, das dich betrügt, heißt DU!

Die Aufforderung, sich als Lebensunternehmer zu verstehen, bedeutet, dass Sie «sich für Ihr eigenes Leben wie für ein Unternehmen verantwortlich fühlen. Das Leben wird

**Leben heißt
auswählen**

**Manage Dein
Leben**

Merkmale eines Lebens- unternehmers

wahrgenommen als Potenzial, für dessen Weiterentwicklung man sich eigenständig verantwortlich fühlt». [1]

Dabei wird die Lebensunternehmerpersönlichkeit als eigenständig, nachdenklich-aktiv, mit deutlichen Vorstellungen (Werte und Ziele) über das wünschbare Leben und Umfeld, offen und tolerant beschrieben.

Der Anteil der Lebensunternehmer wird für Westeuropa mit 29% geschätzt, merkwürdigerweise mit abnehmender Tendenz. [2]

Für Deutschland ergibt sich nach einer aktuellen Umfrage des BAT-Freizeit-Forschungszentrums [3] aus Hamburg folgende ernüchternde Tatsache:

92 Prozent der 18- bis 34-Jährigen sind nicht bereit, das Risiko des Unternehmers einzugehen und sich selbstständig zu machen. Man möchte lieber die finanzielle Sicherheit und das regelmäßige Einkommen als Angestellter genießen. Heute ist nur noch jeder zehnte Erwerbstätige in Deutschland sein eigener Chef. In den sechziger Jahren waren noch mehr als ein Fünftel der Beschäftigten selbstständig.

Der Wunsch nach «sicheren Verhältnissen» in einer instabilen, sich ständig verändernden Gesamtsituation liest sich wie der Wunschzettel an den Weihnachtsmann. Der Versorgungsgedanke als Leitgedanke zur Lebensplanung, das Verschieben von Verantwortung auf andere, die Gemeinschaft als generalisierter Lebensversicherer - welch fatales Gedankengebäude in unserem Unsicherheits-Zeitalter.

Chancensucher sein

Der echte Lebensunternehmer denkt nicht so, er ist ein veränderungsbereites Wachstumsmodell. Ihm ist vollkommen klar, dass er in seinem «Leben in fünf Jahren genau dort stehen wird, wo er sich von jetzt an bis dann selbst aktiv hinbewegt hat». [4]

Dem Lebensunternehmer ist bewusst, dass er ein Chancensucher sein muss. Er weiß, dass sich die Dinge nur dann in seinem Sinne verändern, wenn er sich verändert. Statt in einem passiv-reaktiven Muster zu leben, lebt er in einem aktiv-agierenden Muster.

So wie in jedem Unternehmen irgendein Rohstoff vorhanden sein muss, der zu einem Endprodukt weiterverarbeitet wird, so hat der Lebensunternehmer verstanden: **Ich bin weltweit mein Rohstoff Nummer eins!** [5] Jetzt geht es «nur noch» darum, was ich daraus mache.

Bevor wir im Weiteren näher auf einige notwendige Bedingungen und Verhaltensweisen eingehen, die zu erfüllen sind, damit Sie sich als Lebensunternehmer bezeichnen und verstehen können, schauen wir kurz die alternativen Modelle an.

Sollten Sie nicht das veränderungsbereite Wachstumsmodell wählen, dann haben Sie noch zwei alternative Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Leben: Sie entscheiden sich für das risikoscheu-sorgenvolle Stillstandsmodell oder für das perspektivlos-resignierende Schrumpfmmodell.

Zunächst zum risikoscheu-sorgenvollen Stillstandsmodell. In dieser Gruppe sind die Anpasser und Nachahmer, die keine deutliche Wert- und Lebenshaltung haben. Mit 46% in Westeuropa ist diese Gruppe größer als jemals in der Geschichte, und zwar mit noch zunehmender Tendenz. [6]

Geringe Risikobereitschaft und eine ausgeprägte Bedenken-Kultur führen dazu, dass man sich ausrechnet, wie mit gekonntem Totstell-Reflex die nächsten Neuerungen überlebt werden oder in Last-minute-ticket-Manier die Anpassung gerade noch geschafft wird.

Das perspektivlos-resignierende Schrumpfmmodell ist verdrängungsorientiert. Aufgrund vereinfachter Weltbilder und einem ausgeprägten Schwarz-Weiß-Denken nimmt es die Umwelt sehr polarisiert wahr.

Solchermaßen selbst gewählte Beschränkung führt über kurz oder lang dazu, dass man zum Strandgut eigener Veränderungsverweigerung wird.

Wer mit Gelassenheit in die Zukunft gehen will, sollte sich in seiner Modellwahl dem veränderungsbereiten Wachstumsmodell verschreiben. Sie werden in diesem Modell ständig Ihre Ziele überprüfen und anpassen. Sie werden realisieren, dass es keine geradlinigen Berufswege mehr gibt; stattdessen ähnelt das Berufsleben einem Puzzle, bei dem man die rich-

**Sie sind ihr
wichtigster
Rohstoff**

**Risiko-scheues
Stillstandsmodell**

**Resignierendes
Schrumpfmmodell**

**Wie Wachstums-
modelle überle-
ben**

Hat es schon CLICK gemacht?

tigen Teile zusammensetzen muss. Zudem will der Lebensunternehmer aus der Unzufriedenheitsfalle raus. Es macht für ihn keinen Sinn, weder genug Geld zu verdienen noch eine persönliche Befriedigung im Job zu erreichen.

Beim Lebensunternehmer hat es «click» gemacht. Er will nicht mit dem Gefühl durchs Leben gehen, in einem anderen Film zu sein. Er will seinen eigenen Film drehen, den Film, in dem er die Hauptrolle spielt und die dafür angemessene Gage einsteckt. Er will kein Leben der enttäuschten Erwartungen leben, immer im Bewusstsein, hinter den eigenen Möglichkeiten zurückgeblieben zu sein.

FAITH POPCORN hat sehr anschaulich beschrieben, wofür CLICK steht und was es inhaltlich bedeutet:

C	ourage
L	oslassen
I	ntuition
C	harakterstärke
K	now-how

- die Courage, sich auf die in ständigem Wandel befindliche Welt einzulassen und seinen Platz in dieser Welt zu suchen und zu finden;
- das Loslassen der Ängste und Vorbehalte;
- die Intuition, dasselbe wie die anderen zu sehen und doch etwas Eigenes, Originelles daraus zu machen;
- die Charakterstärke, die es einem ermöglicht, unbeirrt auf sein persönliches Ziel zuzusteuern;
- und das Know-how: die eigenen Fähigkeiten und die Wendigkeit, ohne die man auf einem Markt nicht bestehen kann, der keine Mittelmäßigkeit duldet. [7]

Möchten Sie das auch? Wollen Sie, dass es auch bei Ihnen CLICK macht? Möchten Sie sich in der Realität in dem Film und in der Rolle wiederfinden, die Sie sich vorgestellt haben?

Falls ja, dann fangen Sie ab sofort an, ganz konsequent an sich zu arbeiten und folgende Fragen zu beantworten:

- ⇒ Welche Werte sind in meinem Leben wichtig?
- ⇒ Wofür will ich Verantwortung übernehmen?
- ⇒ Was sind meine wichtigsten Ziele?

Zur Antwortfindung möchten wir Ihnen nachfolgend einige Anregungen geben.

Werte sind zentrale Vorstellungen/Überzeugungen, die eine Person über sich selbst und die Welt, in der sie lebt, hat. Sie gelten meist nicht kurzfristig, sondern haben eine überdauernde Wirkung auf das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Da nur Sie selbst die Fähigkeit besitzen, die entscheidenden Fragen Ihres Lebens zu beantworten, können auch nur Sie selbst diese Werte definieren. Und falls Sie unzufrieden mit sich selbst und der Welt sind, «kann es nur an zwei Dingen liegen: Entweder wissen Sie nicht, welches Ihre persönlichen Werte sind, oder Sie leben nicht nach ihnen». [8]

Haben Sie sich aber einmal für Werte bewusst entschieden, dann wird der Inhalt von Ihnen hoch geschätzt und deshalb meist angestrebt, und dann dienen diese Werte auch als Maßstab für Ihre Zielauswahl.

Es empfiehlt sich, bei der Werteauswahl in drei Bereichen [9] zu suchen: dem «ICH», den «Beziehungen» und der «Arbeit». Als wachstumsorientierter Lebensunternehmer könnten Sie z.B. folgende Werte in der engeren Auswahl haben:

- Im Bereich «ICH»: Unabhängigkeit, Gesundheit, Gelassenheit
- Im Bereich «Beziehungen»: Zuverlässigkeit, Liebe, Offenheit
- Im Bereich «Arbeit»: Engagement, Kompetenz, Verantwortung

Welche Werte leben Sie?

3 Anker für Werte

Wie aber kommen Sie zu «Ihren» Werten? Um diese Frage zu klären, nehmen Sie zu möglichst vielen der nachfolgenden Fragen schriftlich Stellung.

Fragen, die zu Werten führen

- ⇒ Was will ich wirklich auf dieser Welt?
- ⇒ Bin ich die Person, die ich sein möchte?
- ⇒ Mache ich das, wofür ich mich berufen fühle?
- ⇒ Was bedeuten mir andere Menschen?
- ⇒ Mit wem will ich wie leben?
- ⇒ Was wünsche ich mir ganz besonders in meinem Leben?
- ⇒ Was sind meine Erwartungen an andere?
- ⇒ Was tue ich, wenn ich der bin, der ich sein will?
- ⇒ Was sind die Lebensumstände, die mir gefallen würden?
- ⇒ Was sind die Arbeitsumstände, die mir gefallen würden?
- ⇒ Was möchte ich in meinem Leben unter allen Umständen vermeiden?

Wenn Sie bei allen Fragen ehrlich zu sich selbst gewesen sind, dann haben Sie den Rohstoff für Ihre Werte gefunden.

Ihr persönliches Werte-Dreieck

Bevor Sie nun den nächsten Schritt tun, frage ich noch mal nach: Haben Sie Ihre Antworten auch wirklich aufgeschrieben oder haben Sie sie nur im Kopf? Schreiben Sie bitte unbedingt Ihre Antworten auf, denn jetzt steht Ihnen der schwierigste Schritt bevor: Sie sollen sich auf drei Werte festlegen, aus denen dann Ihr persönliches Werte-Dreieck besteht.

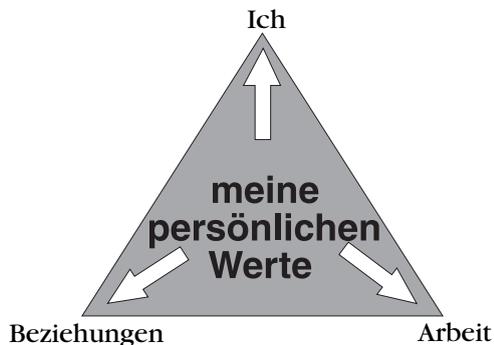


Bild 1 Das persönliche Werte-Dreieck

Durch die Beschränkung auf nur drei Werte schaffen Sie die Voraussetzung dafür, dass Sie Ihre Energie bündeln. Sie gehen nach dem Laserstrahl-Prinzip vor statt nach dem Gießkannen-Prinzip. Auf diese Weise konzentrieren Sie sich auf das absolut Wesentliche in Ihrem Leben und verwirklichen damit sofort eines der maßgeblichen Erfolgsgesetze: **Konzentriere deine Energie auf wenige, entscheidende Punkte!**

Sie wissen ja bereits, dass Sie weltweit der Rohstoff Nummer eins in Ihrem Leben sind. Folglich haben Sie mit der Wahl Ihres persönlichen Werte-Dreiecks auch entschieden, wofür dieser Rohstoff u.a. verwendet werden soll.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen zu Ihrer Werteentscheidung ganz herzlich gratulieren. Sie haben sich damit eine der wichtigsten Plattformen für persönlichen Erfolg, Zufriedenheit und Gelassenheit geschaffen.

Neben der bewussten Wertewahl kennzeichnet den Lebensunternehmer in besonderem Maße seine Einstellung zum Thema «Verantwortung». Er hat klipp und klar die Frage beantwortet, wofür er Verantwortung übernehmen will.

Was aber bedeutet nun «Verantwortung» genau? Verantwortung bedeutet, «dass ein Mensch für die Ergebnisse und Folgen seines Handelns eintreten muss». [10]

Sie sind zu schnell gefahren und haben Ihr Auto demoliert. Sie sind zu spät aufgestanden und haben Ihren wichtigen Termin platzen lassen. Sie haben sich für einen Hund entschieden und schieben ihn jetzt zu den Eltern ab. Sie wollten vier Wochen Diät machen, brechen aber nach einer Woche ab.

In all diesen Fällen handelt es sich um die sog. Handlungsfolgen-Verantwortung. Es ist etwas passiert, für das Sie einstehen sollen (ein Unfall, eine Fehlentscheidung, ein Verlust usw.). Und hier gilt ganz eindeutig: Wer sich nicht für das verantwortlich fühlt, was er tut, belügt sich selbst.

Allerdings scheint ein zweiter Typus von Verantwortung für Sie als Lebensunternehmer und Wachstumsmodell von wesentlich weitreichender Bedeutung zu sein. Es geht um die Aufgabenverantwortung, die sich auf Zielzustände richtet, die in der Zukunft von Ihnen realisiert werden sollen. [11]

**Verantwortung
übernehmen**

**Zukunfts-
verantwortung
ist entscheidend**