



Wie Sie sich fördern und fordern

Gute Gewohnheiten greifen lassen

Zehn Punkte zur Inspiration

Neulich fragte mich ein Klient "Was kann ich tun, um produktiver und gleichzeitig zufriedener zu werden?"

Die Ratgeber- und Lifestyle-Szene ist voll von vielfältigen Empfehlungen. Was davon ist pragmatisch und wie erreicht man eine ausgewogene Balance? Hier meine persönlichen Einsichten zur Anregung:

1) Sich klar werden

Finden Sie vorläufige Antworten auf drei Kernfragen:

- Welches eine Ziel möchten Sie im nächsten Jahr erreichen?
- Bewegen Sie sich in die richtige Richtung?
- Wie sähe das Jahr aus, wenn es Ihr letztes wäre?

2) Umfeld bewusst wählen

Sie wählen Ihr Umfeld und Ihr Umfeld formt Sie. Halten Sie sich von negativ wirkenden Reizen fern – seien es Menschen, Sendungen, Artikel, Social Media. In einem ungünstigen Umfeld werden Sie tendenziell negative Gedanken haben, während Sie in einem günstigen Umfeld positive Gedanken entwickeln werden. Werden Sie daher zum "Architekt" Ihrer Umstände.

3) Wirkungsvoller werden: Genialer Rat

Wie macht es einer der wohl effektivsten Menschen der Welt, nämlich der Erfinder und Unternehmer **Elon Musk**? Er sagt, dass er – statt viele Bücher über Produktivität zu lesen – selber sein Verhalten beobachtet und dann darüber nachdenkt, wie er bestimmte Aufgaben noch effizienter erledigen kann.

4) Fokussiert arbeiten

Nun, wirklich nichts Neues – umso erstaunlicher, dass viele Menschen mit Multitasking genau das Gegenteil tun. Daher: Legen Sie Prioritäten fest und fangen Sie mit der wichtigsten Aufgabe an. Arbeiten Sie diese konzentriert Punkt für Punkt ab, indem Sie ihr die volle Aufmerksamkeit widmen. Lassen Sie sich nicht ablenken, indem Sie Störquellen reduzieren.

5) Prägnant formulieren

Lernen Sie, sich besser auszudrücken, indem Sie [Worte mit Wirkung](#) verwenden. Fassen Sie sich bei kurz. Dies bedeutet: Keine ausschweifenden Emails schreiben oder detailverliebte Präsentationen halten, sondern Dinge sprachlich präzise auf den Punkt bringen.

6) Nur an ausgewählten Meetings teilnehmen

Ihre Zeit ist zu wertvoll, als dass Sie diese bei allen möglichen Besprechungen verschwenden. Die *innere* Frage zum Wert eines Meetings ist: "Inwieweit hilft es, meine Ziele zu erreichen?" Die nach *extern* kommunizierte Frage lautet: "Können Sie mir helfen zu verstehen, wie das Meeting konkret zu unserem Projekt beitragen wird".

7) Zuversicht und Wertschätzung ausstrahlen

Auch wenn Ihnen nicht immer danach zu Mute ist: Eine optimistische Haltung, eine positive Einstellung und dankbare Gesten sind für Ihren Erfolg enorm hilfreich – und bringen Menschen dazu, Ihnen zu vertrauen und Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen.

8) Neugierig bleiben

Apple-Chef Steve Jobs sagte "*Stay curious, stay hungry*". Ich selber lerne gerne dazu – jeden Tag. Die Möglichkeiten sind heute breit gefächert: [Fachartikel](#) lesen, [Podcasts hören](#), [Videos](#) gucken – gratis online. Entdecken und nutzen Sie die faszinierenden Möglichkeiten. Probieren sie erlernte Dinge spielerisch aus.

9) Auch kleine Erfolge feiern

Belohnen Sie sich bzw. Ihr Team nach erfolgreicher Vollendung bestimmter Meilensteine und Projekte. Sie werden wahrscheinlich am besten wissen, was Freude bereiten würde. Halten Sie das Engagement hoch, indem Sie erreichte Etappenziele zelebrieren.

10) Balance und Ihr privat-persönliches Leben

Das konstante Streben nach persönlicher Selbstoptimierung in Richtung "schneller, höher, erfolgreicher" hat glitschige Grenzen – wie der Artikel "[Improving Ourselves to Death](#)" in der Zeitschrift "*The New Yorker*" pointiert-kritisch-humorvoll aufzeigt.

Niemand hat am Lebensende gesagt "Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit im Büro verbracht". Also gönnen Sie sich zu Lebzeiten das Alternativprogramm: Gehen Sie öfters früher nach Hause, bleiben Sie fit durch Sport, genießen Sie Erlebnisse, verbringen Sie mehr Zeit mit Partner, Familie und Freunden – und tun Sie, was Ihnen Freude macht.

Schlussfolgerung

Schärfen Sie Ihr Bewusstsein: Sie sitzen am Steuer Ihres Lebens.

Mehr

Audio und Video auf:

<https://www.umbachpartner.com/de/gute-gewohnheiten-greifen-lassen>

Newsletter gratis beziehen:

<https://www.umbachpartner.com/de/management-newsletter>