

Mehr Gewinn mit weniger Stress

Der Newsletter für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg

Selent, den 27. Juni 2006

Liebe Leser,

hätte man mich noch vor vier Wochen einen Fußballfan genannt, hätte ich vehement widersprochen. Weder habe ich jemals in einem Fußballverein gespielt noch habe ich je in einem Stadium gesessen – ich habe sogar seit mehr als drei Jahren eine Karte für ein Spiel des HSV offen – bisher aber aus welchen Gründen auch immer nicht genutzt. Doch auch ich muß gestehen, dass diese Fußballweltmeisterschaft mich mehr und mehr in den Bann zieht.

Es ist aus meiner Sicht wirklich erstaunlich, wie stark der Einfluß von einigen neuen Trainingsmethoden und neuen Coaches auf das Gesamt-Ergebnis ist. Wer hätte der deutschen Mannschaft vor einem halben Jahr solche Erfolge zugetraut.

Interessant finde ich die ganze Sache aus beruflicher Sicht, wenn solche Erfolge mit einer Fußballmannschaft möglich sind, was könnte man dann nicht auch aus Ihrem Team machen – mit einigen kleinen Veränderungen und einem neuen Coach???

Im team-success-Gym finden Sie heute ein paar Ideen um Ihre Entschlossenheit zurück zu gewinnen oder erneut aufzubauen. Auch hier sind es wieder die kleinen Dinge, die den Erfolg bringen – ähnlich wie es die vielen kleinen Details der Fußball-WM sind, die für mich den faszinierenden Reiz ausmachen.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude am Lesen,



herzlich willkommen zu
„**Mehr Gewinn mit weniger Stress**“

Jörg Weisner

jw@team-success.de

In dieser Ausgabe:

Teil 1: Das team success Gym

Wie erhalten Sie sich Ihre Entschlossenheit?

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Vom Fußball-Ignoranten zum Fußball-Fan

Teil 3: Faszinationen

Ein Sommer des Vergnügens

Teil 1: Das team success Gym

Wie erhalten Sie sich Ihre Entschlossenheit?

David Maister gilt als einer der profiliertesten Berater und Experten wenn es um das Management professioneller Service-Firmen geht. Seine Webseite (<http://davidmaister.com/>) ist eine wahre Fundgrube inspirierende Ideen und fundierter Ratschläge. Die allermeisten Tipps gelten natürlich nicht nur für Anwaltsfirmen, Unternehmens- oder Steuerberater oder Mediziner, sondern ebenso für „klassische“ Unternehmen.

Einen sehr interessanten Beitrag fand ich in der letzten Woche innerhalb der Weblog-Artikel die David veröffentlicht. Hier eine kurze zusammengefasste Übersetzung.

1. **Mache es in Teams**

Es ist hart, die Disziplin und die Entschlossenheit allein aufzubringen. Seine Team-Kollegen nicht zu enttäuschen, kann hier einen großen Ansporn bilden. Die Größe des Teams ist dabei entscheidend. Fünf ist optimal, zehn weniger gut, fünfundzwanzig sehr schwierig und noch mehr ist ziemlich nutzlos, schon unter dem Aspekt des Zusammengehörigkeitsgefühl.

2. **Veranschauliche Erfolge in einer visuellen Grafik**

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, hilft schon allein das einfache Mittel, den jeweiligen Gewichtsverlust zu notieren. Zu sehen, dass man auf dem richtigen Weg ist, ist allein schon eine große Motivation und sehr ermutigend. Diese Erfolge sich grafisch zu verdeutlichen hilft dabei, die Dinge in die richtige Perspektive zu rücken, für den Fall, dass man mal strauchelt.

Sie sehen dann, dass es nur der eine schlechte Tag war, innerhalb eines insgesamt positiven Trends.

Ein großer Teil, die Entschlossenheit zu erhalten, besteht allein da drin, wieder „auf das Pferd zu steigen, nachdem man herunter gefallen ist“.

Sie werden immer wieder herunter fallen – das Einzige was zählt ist, ob Sie wieder aufsteigen oder aufgeben.

3. **Finde einen Coach, einen Cheerleader oder einen Chef-Kritiker**

Auch wenn diese Person kein Experte ist, schon allein die Tatsache jemandem Rechenschaft ablegen zu müssen, hilft enorm. Wie ich oft sage: „Schuldgefühle verändern die meisten Menschen nicht, aber ein entsprechender Grad der Peinlichkeit tut es sehr wohl.“

Gestalten Sie Ihren Peinlichkeits-Mechanismus nicht zu stark, aber auch nicht zu schwach.

4. **Setze kleine, schrittweise Ziele und feiere die frühen Erfolge**

Setzen Sie sich kleine Ziele und vergessen Sie die gewaltige Komplexität der gesamten Aufgabe oder des vollständigen Projektes.

Denken Sie daran, die frühen Erfolge ausgiebig zu feiern. („Super David. Du hast bereits zwei Pfund diese Woche verloren. Es gibt noch viel zu tun. Du bist auf dem richtigen Weg, Mann!“)

5. **Erfinde Spiele**

Wenn ich auf dem Laufband schwitze, wechsele ich zwischen dem Mitzählen meiner Schritte – zuerst von 1 nach oben, dann von 100 abwärts, dann sage ich mir das Alphabet auf, einmal vorwärts, dann rückwärts.

Es ist die Vielseitigkeit und Abwechslung der Möglichkeiten, die meine Gedanken von der momentanen Anstrengung ablenken.

6. **Nutze manchmal auch Deine Angst**

Ich hasse es zuzugeben: Aber während ich es das Zuckerbrot gegenüber der Peitsche stark bevorzuge (eher positive als negative Motivatoren), muß ich doch eingestehen, dass es manchmal auch hilft, mir meine Schrecken und Ängste klar zu machen.

Ich habe einen der Bildschirm-Schoner, die es bei Windows gibt, und die abwechselnd einen Teil meiner Fotos präsentieren. Und dann passierte etwas interessantes: Ich bekomme ein bisschen (nur sehr wenig) Motivation durch ein Bild, auf dem ich gut aussehe. Aber das Bild, das mich zeigt, als ich noch dreißig Pfund schwerer war, das hilft mir sehr stark meine Entschlossenheit zu erhalten und zu pflegen.

So will ich **nie wieder** aussehen.

Welches wäre das Äquivalent aus Ihrem beruflichen Umfeld, was könnten Sie statt des „fetten Fotos“ auf Ihren Kühlschrank oder auf Ihren Bildschirm bringen?

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Vom Fußball-Ignoranten zum Fußball-Fan

Wie einleitend schon geschrieben, bin ich eigentlich alles andere als ein Fußball-Fan. Wenn meine Jungs und Neffen mich auffordern im Garten mit ihnen zu kicken, täusche ich schon mal Arbeitsüberlastung vor. (Ich finde es zum Teil auch viel zu anstrengend mich so schnell zu verausgaben ;-)

Ich freue mich, wenn mein Bruder mit seinen drei Kindern zu uns zum Fußball Gucken kommt – die Kombination von Beamer und Premiere-Anschluß ist manchmal eben doch sehr verlockend. Aber mir die ganzen Bundesliga-Spiele selber anschauen – vielen Dank, kein Interesse!

Seit Beginn der Weltmeisterschaft bemerke ich allerdings doch die eine oder andere Veränderung an mir. Ich habe bisher nicht nur alle Spiele der deutschen Mannschaft verfolgt, sondern auch das eine oder andere Spiel der potentiellen Gegner. Was die plötzliche Begeisterung bei mir ausgelöst hat, kann ich nicht sagen – ich kann nur diagnostizieren: Plötzlicher Fieberbefall!

Dass ich damit nicht allein bin, zeigen aber schon die mehr als 22 Millionen Zuschauer, die allein das Spiel gegen Schweden am Samstagnachmittag vor den Fernsehern und Großleinwänden verfolgt haben.

Wir hatten das Glück, in Hamburg bei Freunden eingeladen zu sein. Die Freunde haben zwei Jungs, im Alter von 8 und 10 Jahren, beide vollkommen fußballbegeistert. Die Atmosphäre war dann auch dementsprechend laut und begeistert. Sicherlich kein Ersatz für den Besuch in einem Stadium, für mich aber schon eine mitreißende Erfahrung.

Danach konnten wir im Garten selber die theoretischen Eindrücke in das eigene Elfmeter-Schießen einfließen lassen – daß ich dabei keine Chance hatte gegen die 8- und 10-jährigen tat meiner Freude keinen Abbruch.

Ein sehr schönes Essen, anregende Unterhaltungen mit netten Gästen und das alles bei bestem sommerlichen Wetter, machte den Besuch in Hamburg zu einem perfekten Erlebnis.

Teil 3: Faszinationen

Ein Sommer des Vergnügens

Meine Lieblingslektüre am Sonntag ist die „Welt am Sonntag“, die ich bevorzugt bei einer Tasse (oder mehreren Tassen) Kaffee genieße. Gestern hat mich ein Artikel besonders fasziniert, der die Überschrift trug: „Ein Sommer des Vergnügens“

In ihm wird eindrucksvoll beschrieben, wie die Fußball-Weltmeisterschaft die momentane Stimmung in Deutschland verändert hat. Die Begeisterung ist nicht nur in den Arenen groß, es geht darüber hinaus in viele Städten vor und nach den Spielen sehr lebhaft und in den allermeisten Fällen überwiegend friedlich zu.

Allein in Berlin sollen über 1 Million Menschen auf dem Gelände um den 2,5 Kilometer langen Abschnitt der Straße des 17. Juni zwischen Brandenburger Tor und Siegessäule gefeiert haben.

In Kiel waren es natürlich nicht ganz so viel, die Kombination der Fußball-WM mit der Kieler Woche und dem sommerlichen Wetter ließ aber auch hier unzählige Menschen ausgelassen und fröhlich feiern.

So viel Fröhlichkeit ist ansteckend, willkommen und faszinierend.



Ein Land im Freudentaumel

Quelle: dpa

Bis zum nächsten Dienstag,
Ihr
Jörg Weisner

Copyright © 2006, alle Rechte vorbehalten

Jörg Weisner betreut mit der team success Unternehmer, Freiberufler und ihre Teams, die mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen wollen. Sein Coaching-Programm besteht aus vierteljährlichen Workshops, Telefon-Konferenzen, E-mail- und Telefon-Coaching sowie umfangreichen Anregungen, Checklisten, Ideen und Werkzeugen.

Sie dürfen den Newsletter „Mehr Gewinn mit weniger Stress“ gerne an Ihre Freunde und Kollegen weitersenden, vorausgesetzt, Sie lassen ihn so komplett, wie er ist. Der Autor ist Jörg Weisner. Sie können ihn erreichen über: jw@team-success.de.

**Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter Ihren Freunden und Kollegen
oder senden Sie ihn weiter.**

Wir wachsen durch Ihre Empfehlung.

Jeder kann diesen Newsletter über <http://www.team-success.de> bestellen.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.

Wir werden Ihren Namen oder Ihre E-mail-Adresse an keine anderen Personen, Firmen oder Organisationen weitergeben.