

David Blaz

blaz.de

Es wurde Zeit

January 1, 2022

Wenn wir etwas unternehmen oder tun möchten, dann bleibt es zu oft bei den guten Gedanken. Es passiert aber nichts weiter.

So ist es mit einem Blog. Die Idee zu bloggen ist für mich schon lange da, aber was ist passiert?

Nichts. Rein gar nichts.

Wobei das nicht ganz genau zutreffend ist, denn es wurde doch schon einiges angefangen, nur eben nicht zu Ende geführt.

Meine Lösung der Problematik?

Einfach anfangen, auch wenn alles schon lange nicht fertig, ausgedacht oder zum Schluss vorbereitet ist.

Es gibt auch zahlreiche Blogbetreiber, die angeben, dass man auf dieser Art und Weise nicht anfangen soll – ohne Plan. Na gut, einen Plan habe ich, nur nicht der Plan, der für den Erfolg mit einem Blog angeblich erforderlich ist laut den Experten.

Was mir einfach guttut, ist das Gefühl, etwas nachvollziehbar, belegbar und nachprüfbar geleistet zu haben: Es wurden Zeilen in einem Blog veröffentlicht. Diese Tatsache ist unbestreitbar.

Das Gefühl, etwas erreicht zu haben, ist nicht zu unterschätzen. Probiere es selbst aus. Mach etwas. Lass dich nicht von negativen Gedanken ablenken. Ich weiß, einfacher gesagt als getan. Daher kann ich nur dringend empfehlen – mache den ersten Schritt.

Viele Wege führen nach Rom

January 2, 2022

Liebst du auch solche Redewendungen wie ich? Benutzt du sie auch? Gib zu, das machen wir doch alle irgendwann.

Wenn wir solche Sprüche wie oben benutzen, möchten wir etwas beschreiben oder zum Ausdruck bringen und vielleicht ein wenig lustig dabei wirken. Vollkommen in Ordnung.

Nur solche Sprüche setzen voraus, dass unsere Gesprächspartner die Bedeutung solcher Redewendungen auch kennt. Die Zusammenhänge. Was wir damit sagen wollen. Sonst wirken sie sinnlos und werden nicht verstanden.

Es kann sein, dass nicht alle Menschen deine Redewendungen verstehen, auch wenn du glaubst, dass sie so verständlich sind.

Benutze daher Redewendungen vorwiegend in persönlichen Gesprächen. Wenn du deinen Gesprächspartner sehen kannst, dann erfährst du auch sofort, ob deine Sprüche verstanden wurden – oder auch nicht.

Sei sparsam mit Texten, die Redewendungen benutzen, wenn die Bedeutung nicht ganz sicher erkennbar ist.

Übrigens, es gibt eine Antwort auf den Spruch oben, den ich selbst benutze:

Viele Wege führen nach Rom? Das ist schön – aber nur, wenn man nach Rom auch will!

Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit

January 3, 2022

Wir haben alle die gleiche Menge an Zeit. Um genau zu sein hat jeder Tag 23 Stunden, 56 Minuten und 4 Sekunden. Wir sagen aber 24 Stunden und das ist vollkommen in Ordnung so.

Wie gehst du mit deiner Zeit um? Machst du immer das Gleiche, was du vor 10, 20 oder sogar 30 Jahren gemacht hast? Wirklich?

Genau hier liegt die Gefahr, denn der Wandel kommt, ob wir ihn haben wollen oder nicht. Wenn du immer wieder das Gleiche machst, dann ist ein Stillstand eingetreten. Das muss nicht unbedingt schlecht sein, aber in der Regel ist ein Stillstand nur vorübergehend vorteilhaft.

Was kann besser gemacht werden? Wenn du selbst vielleicht nicht befugt bist, solche Entscheidungen zu treffen, dann rege sie trotzdem an. Ich kenne keine einzige Führungskraft, die nicht gerne Vorschläge von der Belegschaft annimmt (wenn sie angemessen und zum richtigen Zeitpunkt vorgetragen werden).

Nimm die Zeit und überlege, was besser, produktiver oder einfach schöner gemacht werden kann.

Bedenke aber, dass jede Veränderung Energie kostet. Betrachte aber der Aufwand als eine Art Investition, die sich später definitiv auszahlen wird.

Das tägliche Lächeln

January 4, 2022

Eine der wirkungsvollen Methoden zur Veränderung von schlechten Launen ist das Lächeln.

Die meisten von uns haben jedoch so was von keinem Bock zu lächeln, wenn es uns schlecht geht. Das ist natürlich vollkommen nachvollziehbar und verständlich.

Lassen wir aber jetzt ein Experiment machen, okay?

Wenn du gerade gut gelaunt bist, denk bitte nun an etwas, was dich in der Vergangenheit irritiert oder verärgert hat. Wenn du gerade nicht gut gelaunt bist, dann hast du es hier mit diesem Experiment natürlich leichter.

Konzentriere dich auf diese negativen Gedanken. Verstärke sie. Übertriebe es ein wenig, es schadet nicht.

Schau dich im Spiegel an, halt die negativen Gedanken im Kopf und mach Folgendes: Lächele.

Wie geht es dir gerade jetzt? Schau dich nochmals an. Lächele nochmals.

Ich wette mit dir, dass es dir dadurch besser geht, auch wenn es nur für einen kleinen Moment war.

Wiederhole die Übung. Die Wirkungen des Lächelns sind wissenschaftlich bewiesen. Glaub es mir aber bitte nicht, bevor du es selbst ausprobiert hast.

Warum Tracking ein ungutes Gefühl auslöst

January 5, 2022

Tracking ist die Bezeichnung für Maßnahmen, die dazu dienen, das Verhalten im Netz zu bewerten oder auszuwerten. Wir wollen wissen, wie viele Leute auf unserer Website waren am Tag x. Welche Seiten haben sie besucht? Wie lange waren sie auf der jeweiligen Seite? Woher kamen sie? Wo gingen sie danach hin?

Das alles ist mit Tracking möglich.

Die Befürworter von Tracking geben meistens an, dass solche Maßnahmen vorteilhaft sind, damit sie wissen können, welche Themen interessant oder relevant sind für die Besucher. Aber ist Tracking wirklich so aussagekräftig und wertvoll?

Nur um zu wissen, wo die Besucher sich aufhalten ist schon lange keine Garantie, dass sie auch den Inhalt interessant oder nützlich fanden. Dieses Wissen wird vollkommen überbewertet. Denn erst dann wenn ein Leser Kontakt mit dir aufnimmt, kannst du davon ausgehen, dass Interesse irgendwo besteht und darum geht es letztendlich.

Tracking löst bei mir kein gutes Gefühl aus. Im Gegenteil. Wenn ich das Gefühl habe, komplett getrackt zu werden, dann meide ich die Webseite oder die Firma, die solche Maßnahmen umsetzen.

Genau deswegen werden auch hier keine Cookies benutzt. Kein Tracking. Gar nichts.

Es gibt nichts wegzuklicken, keine Cookies anzunehmen oder darüber entscheiden zu müssen, welche Cookies ich annehmen will oder nicht. Nur Inhalte. Ob wertvoll oder nicht, entscheide nicht ich, sondern der Leser. Dazu brauchen wir wirklich kein Tracking.

Initiativbewerbung richtig schreiben

January 6, 2022

Suchst du einen neuen Job oder willst du dich einfach irgendwo bewerben, um zu sehen, was passiert oder ob du für andere Firmen noch interessant bist? Es gibt viele Gründe, um eine sogenannte Initiativbewerbung zu schicken.

Eine solche Bewerbung zu versenden, kann nicht schaden. Oder?

Jedes Jahr erreichen mich 3 – 4 sogenannte Initiativbewerbungen per E-Mail. Es geht um Menschen, die sich auf eigene Initiative hin auf eine mögliche Stelle in meinem Unternehmen bewerben. Leider haben diese Menschen ihre Hausaufgaben vorher nicht gemacht.

Die Idee, unaufgefordert eine E-Mail zu versenden, um sich für eine mögliche Stelle zu bewerben, ist im Grundsatz nicht unbedingt falsch. Auch, wenn es weder eine Stellenausschreibung gab, noch offensichtlich aktiv nach Mitarbeitern gesucht wird.

Diese Bewerbungen haben jedoch leider keinen Bezug zu mir oder zu meinem Unternehmen. Sie sind sehr allgemein geschrieben. Ganz ehrlich? Das sind Massen-Bewerbungen und daher vollkommen uninteressant.

Noch erschwerend dazu kommt es, wenn sie schreiben, dass sie meine Firma interessant finde und eine wertvolle Ergänzung wären und gleichzeitig eine E-Mail-Adresse benutzen, die schon seit 5 Jahren nicht mehr aktiv ist und daher offensichtlich aus einem alten Verteiler oder Liste ist. Und dann anstatt einen Namen zu benutzen, kommt das Übliche „Sehr geehrte Damen und Herren“.

Sorry. Keine Chance. Zumindest nicht in meinen Firmen.

Wie kannst du deine Chancen bei Initiativbewerbungen erheblich steigern?

Recherchiere über die Firma ein wenig. Nimm Bezug darauf in deinem Schreiben.

Suche einen verantwortlichen mit Namen aus und benutze den Namen. Kein „Sehr geehrte Damen und Herren“ Quatsch.

Wenn möglich, nutze die direkte E-Mail, keine info@ oder kontakt@ wenn es eine andere, direkte Kontaktmöglichkeit gibt.

Durch diese Tipps steigt die Möglichkeit, dass deine Initiativbewerbung zumindest gelesen wird, um ein Vielfaches.

Eine Nacht darüber schlafen

January 7, 2022

Wer kennt das nicht – es muss eine wichtige Entscheidung getroffen werden und wir sind uns nicht sicher, wie wir uns entscheiden sollen. Dafür oder dagegen. Es gibt Gründe für beide Entscheidungen, sowohl dafür als auch dagegen.

Wie gehst du vor?

Einfach ist es nicht unbedingt, aber wir können es uns schwieriger machen als nötig. Wenn wir dauernd darüber grübeln und unfokussiert die Gedanken schweben lassen, dann wird es auch nicht einfacher, eine für dich passende Entscheidung zu treffen. Leider.

Es gibt zwar zahlreiche Techniken der Entscheidungsfindung, die du natürlich erlernen und anwenden kannst, wenn du sowohl die Zeit als auch die Lust dazu hast. Es spricht absolut nichts dagegen.

Aber was kannst du hier und jetzt mitnehmen, das dir wirklich hilft?

Es klingt zwar klischeehaft, aber eine Nacht darüber zu schlafen kann wirklich ein Wunder bewirken. Du denkst am nächsten Tag oft anders. Du „tickst“ anders. Du siehst die Welt anders.

Es muss nicht viel sein, oft reicht nur eine kleine Veränderung, um eine bessere Entscheidung zu treffen.

Wenn du noch nicht gezielt eine Nacht darüber geschlafen hast, bevor du eine wichtige Entscheidung getroffen hast, dann lege ich dir nahe, beim nächsten Mal diese Technik unbedingt zu probieren, natürlich, nur wenn du die Zeit dazu hast, eine Nacht darüber schlafen zu können. Du wirst es nicht bereuen.

Das Problem mit Perfektionismus in einem Blog

January 8, 2022

Als ich diesen Blog gestartet habe, war es mir in aller Bescheidenheit bewusst, dass ich einiges an Wissen und Erfahrung habe, worüber ich schreiben kann. Also, es kann losgehen!

Dann fingen die Probleme an.

Die geplante Vorgehensweise war, kurze Beiträge zu schreiben, damit du schnell einen Überblick über das Thema bekommen kannst, ohne sich lange mit Details zu beschäftigen.

Dann habe ich angefangen, einen Beitrag zum Thema Entspannung zu schreiben.

Was als kurzer Erfahrungsbericht begann, wurde am Ende ein 6-seitiger Bericht mit Fallbeispielen und Anregungen für die eigenen Entspannungsmöglichkeiten. Es wurde zahlreich verlinkt, erklärt und detailliert dargestellt. Anschließend wurde die Rechtschreibung geprüft und die Grammatik verbessert.

Am nächsten Tag habe ich den Beitrag erneut gelesen.

Der Beitrag kam mir vor, wie eine Dissertation für einen besonderen Dokortitel. Fachlich und sachlich vielleicht zutreffend, aber viel zu detailliert und komplex für eine schnelle Auffassung und Anwendung im Alltag. Der Beitrag war für mich somit nicht mehr zu benutzen.

Das ist leider sehr häufig das Problem mit der Verbreitung von Fachwissen und Erfahrung. Man erklärt sehr ausführlich und lange über ein Thema und am Ende bleibt wenig hängen. Es ist einfach zu viel Information auf einmal. Viel Wissen wird vermischt oder falsch verstanden und einige Informationen sind für die Leser vielleicht einfach nicht interessant. Wieder Zeit verschwunden beim Lesen des Beitrages und keiner hat etwas davon.

Leider bin ich selbst Perfektionist und muss ständig der Versuchung widerstehen, zu komplex und detailliert bei der Aufklärung von Sachverhalten zu sein. Kein einfaches Unterfangen, aber doch möglich, auch wenn es nicht sofort klappt.

Damit die Neigung zum Perfektionismus nicht die Oberhand gewinnt, aber trotzdem verständliche Blogbeiträge zeitlich geschrieben werden können, müssen paar Tatsachen akzeptiert werden:

- Es werden bestimmte Aspekte zu einem Thema immer fehlen
- Es muss in der Regel auf eine ausführliche Aufklärung oder Erläuterung verzichtet werden
- Die Möglichkeit von Rechtsschreib- und Grammatikfehlern wird steigen

Diese Vorgehensweise ist wirklich nicht einfach, aber ich glaube doch erstrebenswert, um Resultate zu erzielen und Menschen bei der Problemlösung im Alltag effektiv zu unterstützen.

Ich werde zwar mein Bestes geben, aber die Arbeit wird nicht perfekt sein. Wenn du aber einen Nutzen von einem Beitrag hast und es geht dir dadurch besser, dann habe ich mein Ziel doch erreicht und ich kann damit perfekt leben. 😊

Entspannung heute

January 9, 2022

Stress kennen wir alle. Nur wenn Stress zu einem dauerhaften oder unerwünschten Zustand wird, sind Lösungen notwendig. Hierzu gibt es verschiedene Techniken und [Entspannungsverfahren](#), die helfen sollen. Aber was funktioniert wirklich?

Bestandsaufnahme

Was verursacht den Stress? Ist das Ereignis an sich stressig oder ist es eher deine Empfindung dazu?

In fast allen Fällen ist die eigene Empfindung maßgeblich für Stress verantwortlich und nicht das Ereignis selbst. Ereignisse im Leben sind immer neutral, auch wenn dies manchmal hart klingt. **Wie** wir ein Ereignis bewerten und selbst empfinden, ist entscheidend.

Stelle so gut und detailliert wie möglich fest, **warum** ein Ereignis für dich Stress verursacht. Ist es Termindruck, wo etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein muss? Hat eine Arbeitskollegin oder Kollege etwas gesagt oder getan, was dir nicht gefällt? Hat deine Partnerin oder Partner etwas Unerwünschtes gesagt oder getan? Oder gibt es gesundheitliche Probleme, die sich nicht so leicht aus der Welt schaffen lassen?

Die Ursachen für Stress sind grenzenlos. Stelle daher so detailliert wie möglich zwei Dinge fest:

WAS ist passiert?

Das ist natürlich am einfachsten, denn wir wissen es meistens schon. Aber begrenze deine Überlegungen auf das Ereignis selbst und verbinde keine weiteren Ereignisse miteinander.

Hilfreich: Mein Partner oder Kollege hat mich verärgert. Er hat genau dies gesagt oder getan an diesem Tag und Zeit. Je genauer du das Ereignis definieren kannst, desto besser.

Weniger hilfreich: Mein Partner oder Kollege hat mich verärgert. Er macht das immer und überall. Außerdem gibt es andere Probleme, die mich stören und alles zusammen ist unerträglich.

Nochmals: Je genauer du ein Problem definierst und von anderen Problemen abgrenzt, desto einfacher ist eine Entspannung realisierbar.

WARUM ist das ein Problem?

Stelle fest, warum das, was passiert ist, ein Problem für dich ist. Warum genau hast du dadurch Stress? Sind Erwartungen nicht erfüllt worden oder bist du einfach enttäuscht? Ist alles einfach zu viel geworden und du schaffst es nicht so zu sein, wie du sein möchtest?

Hilfreich: Ich kann Termin X nicht einhalten, weil ich 4 Stunden Zeit mehr benötige oder unvorbereitet bin. Ich fühle mich verletzt, weil mein Kollege oder Freund dies gesagt oder getan hat.

Weniger hilfreich: Ich schaffe den Termin nicht, weil ich ohnehin viel zu viel Arbeit habe und alles bei mir bleibt. Meine Arbeitskollegen und Freunde sind nur mit sich selbst beschäftigt und interessieren sich nicht für mich oder respektieren mich nicht.

Entscheidend hier ist darauf zu achten, dass du so genau wie möglich feststellst, warum du selbst ein Problem damit hast. Auch hier, je genauer das Problem definiert wird, desto besser sind die Lösungsmöglichkeiten anwendbar.

Lösungen für Entspannung

Sofort unterbrechen. Egal, wie du dich gerade fühlst oder wie es dir geht, unterbreche diesen Zustand in dem du schlicht und ergreifend etwas anders machst, und zwar sofort.

Wenn du gerade sitzt, stehe kurz auf und laufe ein wenig herum. Wenn du glaubst, diese Idee sei psychologischer Quatsch, probiere es einfach erst aus und bewerte es danach. In vielen Fällen wirst du feststellen, dass du den bisherigen Zustand unterbrochen und verändert hast, wenn auch nur geringfügig und für eine kurze Zeit.

Hörst du gerade Musik? Wechsele den Sender. Liegst du im Bett? Wechsele die Seite oder drehe dich auf der anderen Seite um. Diese kurzen Unterbrechungen, auch wenn sie nur Sekunden andauern, sorgen für einen Perspektivenwechsel und fördern Entspannung.

Nimm Abstand. Distanziere dich gedanklich oder körperlich vom Problem, auch wenn es nur ganz kurz ist. Sitzt du gerade mit jemanden im gleichen Raum? Wenn möglich, verlasse den Raum kurz. Der körperliche oder geistige Abstand sorgt häufig für eine Abkühlung der Emotionen.

Sarkasmus verwenden (Vorübergehende Schwerhörigkeit). Ein Klassiker unter den Problemlösungstechniken und mein persönlicher Favorit. Häufig kann diese Lösung verwendet werden und durch den Sarkasmus ist oft sogar eine gegenseitige Entspannung möglich. „Oh, Entschuldigung, hast du da etwas gesagt?“ (Angebracht hier ist die Hand zum Ohr zu bringen, um den Effekt zu steigern).

Es gibt zahlreiche weiteren Entspannungstechniken, die auch ihre Gültigkeit und Anwendbarkeit haben. Wir bleiben aber heute bei drei Lösungen: Sofort unterbrechen, Abstand nehmen und Sarkasmus verwenden (Vorübergehende Schwerhörigkeit). Alle drei Lösungen funktionieren tatsächlich und sorgen für Entspannung.

Bitte diese Techniken nicht einfach glauben oder ablehnen. Probiere eine oder zwei Techniken selbst aus. Möglicherweise wirst du über die Ergebnisse zufrieden sein.

Themen dieses Blogs

January 10, 2022

Um eine gewisse Orientierung zu gewährleisten, hier sind die vorgesehenen Themen, die demnächst in diesem Blog behandelt werden.

- Wie finde ich den richtigen Steuerberater oder Steuerberaterin?
- Wie finde ich den richtigen Anwalt oder Anwältin?
- Dauerbrenner: Datenschutz (eine Serie hierzu scheint unausweichlich)
- Zwei Experten und drei Meinungen, wie gehe ich vor?
- Umgang mit Unzufriedenheit
- Social Media – ja oder nein?
- Website – ja oder nein?
- Krisenmanagement im Unternehmen
- Umgang mit Mitarbeitern
- Humor im Alltag
- Persönlichkeit im Alltag
- Sind wir fleißig oder nur beschäftigt?
- Muss ich telefonisch erreichbar sein?
- Umgang mit E-Mails
- Ist Multitasking sinnvoll?
- Keine Zeit für den Partner oder Partnerin?
- Wie eine Beziehung durch Abwesenheit gestärkt werden kann
- Das Problem mit Perfektionismus in einem Blog
- Verbraucherschutz im Alltag
- Welche IT-Werkzeuge brauche ich wirklich?
- Cloud – ja oder nein?
- Krisen in der Partnerschaft
- Hilft mir eine Mediation?
- Entspannung heute
- Blog – Du oder Sie?

Es werden viele weiteren Themen behandelt, die obigen sind aber die Ersten, worüber ich gerade nachgedacht habe und aus meiner Sicht, sinnvoll für den Anfang sind.

Ich bin mal gespannt, wie sich alles hier im Blog entwickeln wird und bin sowohl für Feedback als auch für Kritik dankbar. Und obwohl ich mich bewusst gegen Kommentare im Blog entschieden habe, stehe ich unverändert per E-Mail zur Verfügung, da ich ohnehin die 1:1 Unterhaltung bevorzuge.

Hast du eine Frage, Anregung oder Wunsch nach einem anderen Thema? Schicke eine E-Mail an: david@blaz.de. Obwohl ich täglich sehr viele E-Mails bekomme, lese ich sie alle und antworte fast immer, auch wenn die Antwort sehr kurz oder einfach nur ein „Danke schön“ ist.



Blog – Du oder Sie?

January 11, 2022

Am 13. November 1990 ging die Website von [Sir Timothy John Berners-Lee](#) online, die heute als erster Blog gilt. Er ist der Erfinder von [HTML](#) und der Begründer des [World Wide Web](#). Die Idee hinter seiner Website war, ein Wissensaustausch zwischen Wissenschaftlern zu ermöglichen.

30 Jahre später haben sich Blogs gravierend geändert. Der Trend – aus meiner Sicht – ist hin zu der vermehrten Verwendung von Grafiken und Bildern um ein angeblich besseres Erlebnis zu bieten.

Bilder an sich zu verwenden ist eine nette Sache, wenn sie zur Verdeutlichung oder Erläuterung eines Sachverhaltes beitragen. Wenn Bilder jedoch nur zur Verschönerung eines Beitrages benutzt werden, dann stellt sich die Frage, ob der Beitrag wirklich einen Mehrwert davon hat.

Ebenfalls stellt sich die Frage, ob ein Blog das DU oder SIE als Anrede benutzen soll.

Die meisten Bloggerinnen und Blogger werden behaupten, dass die Anrede von der Zielgruppe abhängt. Persönliche Blogs haben keine Schwierigkeiten damit, ein respektvolles Du anzubieten und das ist völlig in Ordnung so. Business-Blogs dagegen haben die Tendenz, die Sie-Form zu verwenden, aber auch nicht immer.

Es kommt zusätzlich dazu, dass das Duzen auf Blogs eine gewisse Akzeptanz bekommen hat. Es gibt viele Vertreter von Blogs, die das Duzen als selbstverständlich erachten und verweisen auf eine lange Geschichte des Umgangs mit den Leserinnen und Lesern auf dieser Art und Weise.

In der Tat ist das Zielpublikum ein wichtiger Anhaltspunkt für die Überlegung, welche Anrede verwendet wird. Es stellt sich jedoch die Frage, warum das Duzen einen Vorteil gegenüber dem Siezen bringen soll. Ist tatsächlich ein Vorteil erkennbar? Welcher?

Es gibt paar allgemeine Überlegungen, die vielleicht sinnvoll in deinem Fall sind.

Du kannst es nicht allen recht machen.

Auch wenn du festgestellt hast, dass die überwiegende Mehrzahl der Leserinnen und Leser das Duzen bevorzugen oder akzeptieren – was machst du mit den anderen Menschen, die das Duzen nicht angemessen finden? Entscheide dich für einen Weg und bleibe dabei.

Mal so, mal so.

Immer wieder lese ich Blogs und Websites, die ihren Leserinnen und Lesern duzen, aber wenn wir mit dem Blog oder Website interagieren (z. B. ein Kommentar abgeben oder einen Newsletter abonnieren), dann wird oft mit einer automatischen Antwort gesiezt.

Wie sieht dein Impressum und deine Datenschutzerklärung aus?

Hier wird meistens gesiezt. Warum? Waren wir nicht beim Du?

Eine Erklärung für eine unterschiedliche Schreibweise kann einfach sein:

Es wurde entschieden, im Blog zu duzen. Das Impressum und die Datenschutzerklärung dagegen ist auch anwendbar und abrufbar für Menschen, die unseren Blog nicht lesen oder anderweitig mit uns in Kontakt kommen möchten. Hier kann eine unterschiedliche Schreibweise doch sinnvoll und nachvollziehbar sein, aus meiner Sicht.

Fazit

Eine einheitliche Regelung gibt es glücklicherweise nicht. Überlege daher, welche Variante zu dir und deinem Schreibstil persönlich passt. Womit fühlst du dich am besten wohl? Nachdem du eine Entscheidung getroffen hast, passe die gesamte Website entsprechend an, besonders im Hinblick auf automatische Antworten für Kommentare und auf Kontaktformularen mit automatischen Antworten. Falls du WordPress benutzt, auf die Spracheinstellungen. Das Impressum und die Datenschutzerklärung können und sollten formell bleiben. Es schadet einfach nicht.

Warum gibt es diesen Blog?

January 12, 2022

Ich bin inzwischen mehrfach gefragt worden, warum ich diesen Blog betreibe.

Die Antwort ist einfach:

Ich betriebe diesen Blog für dich. Hört sich das an, als ob ich schleimen will? 😊

Meine Fragen sind:

Was hast du von diesem Blog? Was ist der Nutzen für dich?

Vor zwei Jahren feierte ich mein 25-jähriges Unternehmens-Jubiläum. Für mich war es an der Zeit, etwas zurückzugeben – ohne Erwartung einer Gegenleistung oder Anerkennung.

Die Idee dahinter ist ganz einfach: Es wurden bereits zahlreiche Probleme in unterschiedlichen Bereichen erfolgreich gelöst und du sollst erfahren, wie es dazu gekommen ist und was genau gemacht wurde, um diese Lösungen zu erzielen.

Somit sparst du Zeit bei der Lösungssuche und kannst selbst überlegen, ob die Anregungen hier für dich interessant und anwendbar sind — oder nicht.

Die Themen hier reichen von Lösungen für Unternehmen bis hin zu privaten Scheidungen. Ein buntes Spektrum, ohne bestimmte Richtung.

So, richtig geschleimt habe ich eigentlich nicht. Ich schreibe diesen Blog tatsächlich nicht für mich, sondern für dich, damit du schneller, effizienter und langfristig glücklicher bist.

Falls du eine Frage hast oder ein bestimmtes Thema hier lesen möchtest, schreibe mir eine Nachricht.

Selbstbestimmt leben

January 13, 2022

Führst du ein selbstbestimmtes Leben? Was bedeutet das eigentlich? Kann es sein, dass wir unterschiedliche Sichtweisen von der Bedeutung eines selbstbestimmten Lebens haben?

Ein selbstbestimmtes Leben bedeutet natürlich, dass du selbstbestimmt lebst. Aha. Soviel zu dieser Erklärung, die uns eigentlich nicht weiterbringt.

Versuchen wir es mit:

Du bestimmst selbst über dein Leben. Na gut, das klingt zumindest ein wenig besser, oder?

Aber können wir wirklich ein selbstbestimmtes Leben führen oder sind wir von äußeren Einflüssen abhängig?

Wenn du ein selbstbestimmtes Leben führst, dann bedeutet das nicht, dass du dich als Einzelgänger oder Egoist verhalten musst. Im Gegenteil. Ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht uns selbst darüber zu entscheiden, wie wir leben möchten, mit allen Vor- und Nachteilen der jeweiligen Entscheidung.

Selbstbestimmt zu leben und gleichzeitig Rücksicht auf die Menschen in deiner Umgebung zu achten ist natürlich nicht immer leicht, aber doch erstrebenswert. Selbstbestimmt zu leben bedeutet auch nicht, dass wir tun können, was wir wollen, sondern dass es uns bewusst wird, dass wir selbst entscheiden können, wie wir auf Ereignisse reagieren und wie wir uns verhalten wollen.

Bitte nach vorne schauen beim Laufen

January 14, 2022

Wer kennt das nicht – du läufst irgendwo draußen unterwegs und stolperst fast zwangsläufig auf Menschen zu, die nicht nach vorne schauen, sondern direkt auf ihr Handy fixiert sind und trotzdem geradeaus laufen können.

Erstaunlich, wie leistungsfähig diese Menschen sind, denn ich schaffe so etwas nicht!

Dieses Thema ist nicht neu und wir haben sicherlich alle solche Szenen erlebt.

Dieser Beitrag heute ist absichtlich etwas kürzer als die üblichen ohnehin kurzen Beiträge hier im Blog, aber aus aktuellem Anlass (gestern bin ich von einem Handy-Zombie mitten auf dem Gehweg angelaufen worden) sehe ich mich gezwungen, noch einmal diesen Satz zu schreiben:

Bitte nach vorne schauen beim Laufen!

Danke schön.

Ich bin mir sicher, dass die Welt jetzt ein besserer Ort geworden ist. (Sarkasmus Ende). 😊

Einmal kurz tief Luft holen

January 15, 2022

Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst oder in einer Stresssituation bist, dann ist ein kühler Kopf natürlich hilfreich und vorteilhaft. Aber das wissen wir schon alle, haben es auch bereits mehrfach gehört. Das ist klar.

Was wir häufig vergessen, ist eine Kleinigkeit, die in solchen Situationen jedoch wirklich hilfreich ist – kurz tief Luft holen.

Es dauert nicht lange, aber es wirkt Wunder.

Bevor du das nächste Mal eine wichtige Entscheidung treffen musst oder im Stress bist, dann hole tief Luft ein und warte paar Sekunden bevor du wieder ausatmest.

Du versorgst dein Gehirn mit einem Schub Sauerstoff und kannst somit viel besser mit der Situation umgehen als ohne. Wie immer, bitte glaub nicht einfach was ich hier schreibe ohne Weiteres. Probiere es selbst aus. Wenn du selbst nicht überzeugt bist, dann wirst du es auch nicht verinnerlichen und auf Dauer anwenden.

Informationsüberflutung beherrschen

January 16, 2022

Wir leben in schnellen Zeiten. Alles passiert schnell. Wir müssen Information schneller als je zuvor aufnehmen, bewerten und häufig Entscheidungen aufgrund dieser Informationen unverzüglich treffen.

Wir leben auch gleichzeitig in Zeiten des Überflusses an Information. Wenn etwas in der Welt passiert, werden verschiedene TV- und Radiosender und Webseiten darüber berichten, teilweise auch mit unterschiedlichen Sichtweisen und Schlussfolgerungen.

Der überwiegende Anteil der Informationen, die du heute aufnimmst, verlierst du in der Regel spätestens nach 14 Tagen aus deinem Gedächtnis, wenn du dich nicht damit weiter beschäftigst. Warum? Weil die Information einfach nicht mehr relevant für dich ist. Oder kannst du dich erinnern, wie genau das Wetter war vor 14 Tagen?

Was bleibt an Information im Gedächtnis, sind sogenannte **Info-Häppchen**. Das sind Informationen in kleinen Portionen. Quasi der Überblick. Dieser Überblick bleibt wesentlich länger in Erinnerung.

Somit kannst du eine Vielzahl an Themen im Kopf behalten und Grundwissen in vielen Bereichen erwerben.

Erst dann, wenn ein Thema interessant oder relevant für dich ist, lohnt es sich, dass du dich damit tiefer beschäftigst. Dann bleibt auch das Wissen länger, weil du dich dafür interessierst und das Thema relevant für dich ist.

Wenn es viele Themen zu verstehen gibt, dann lerne in **Info-Häppchen**. Erst dann, wenn es nötig ist, kannst du dich in die jeweilige Materie vertiefen.

Somit bleibst du stets informiert, ohne an Informationsüberflutung zu leiden.

Singen im Auto

January 17, 2022

Singst du manchmal mit, wenn du im Auto unterwegs bist und hörst ein gutes Lied im Radio?

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du nicht der Typ dazu bist, im Auto mitzusingen. Die Musik kann dich trotzdem positiv beeinflussen und dich in einer verbesserten Laune bringen, auch wenn du nicht aktiv mitsingst.

Durch das Singen hast du jedoch einen Bonus: das Atmen. Denn durch das Singen verbrauchst du mehr Sauerstoff und das wirkt sich positiv auf dein Fahrverhalten ebenfalls.

Ich kann es aber verstehen, wenn es dir peinlich ist zu singen, weil andere Fahrer dich dabei zuschauen könnten.

Dazu gibt es eine Lösung:

Wenn du an einer Ampel stehst und wartest bis sie grün wird, dann schau dabei stets auf das Armaturenbrett im Auto. Die anderen Fahrer werden denken, dass du telefonierst und dich loben, weil du nicht ein Telefon in der Hand hast. Ein Doppeltgewinn.

Und wenn du während der Fahrt singst, dann werden die anderen auch denken, dass du telefonierst, denn niemand redet mit sich selbst, oder? 😊

Farbe im Kugelschreiber

January 18, 2022

Ein Geheimitipp für eine schnelle Abwechslung im Alltag ist es, die Farbe im Kugelschreiber zu wechseln. Nichts weiter als das. Oder einfach einen anderen Kugelschreiber benutzen.

Auch eine andere Farbe zu benutzen, die ähnlich ist, hat die gleiche Wirkung. Es hat sich etwas verändert und dein Gehirn nimmt diese Veränderung wahr.

Nicht umsonst lautet ein bekanntes Sprichwort, „Ich bräuchte einen Tapetenwechsel“ wenn eine neue oder andere Umgebung damit gemeint ist.

Es sind manchmal wirklich die Kleinigkeiten, die eine echte Veränderungen begünstigen können. Probiere es einfach mal aus und du wirst sehen, was ich damit meine.

Und welche Farbe benutzt du jetzt?

Die Landkarte

January 19, 2022

Eine Landkarte funktioniert hervorragend, wenn wir von A bis B kommen wollen, den Weg selbst nicht kennen und keine Navigation bei uns haben. Die Karte zeigt uns den besten Weg.

Das Gleiche gilt auch für das Erreichen von Zielen im Leben.

Die Landkarte des Lebens zeigt uns unsere Landschaft. Aber wo willst du hin? Die beste Landkarte hilft nicht, wenn du nicht weißt, wohin die Reise gehen soll.

Überlege daher lieber vorher, wohin du im Leben willst, bevor du nach dem Weg schaust.

Hilft mir eine Mediation?

January 20, 2022

Die Mediation ist ein Verfahren, um eine Einigung zu erzielen oder ein Problem zu lösen. Dabei wird meistens eine Person (der Mediator oder die Mediatorin) die Leitung des Prozesses übernehmen.

Das Wesentliche bei einer Mediation ist die Tatsache, dass keine Vorschläge durch die Mediatoren gemacht werden. Die Aufgaben eines Mediators ist es, zielführende Gespräche zwischen den Parteien zu ermöglichen und zu fördern. Eine Mediation findet meistens auch in einer neutralen Umgebung statt, damit keine Ablenkungen auftreten können.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich selbst Mediationen durchgeführt und war lange Zeit als Mediator in Branchenverzeichnissen aufgelistet. Dann habe ich aufgehört, mich als Mediator zu nennen.

Warum?

Es mag sein, dass eine Mediation irgendwo, irgendwann hilfreich sein kann, aber in Hessen ist die Bereitschaft eine Mediation in Anspruch zu nehmen, erst mal sehr gering. Durch meine Erfahrungen als Mediator kann ich auch bestätigen, dass die Teilnehmer manchmal doch eine bestimmte Richtung als „freundlicher Vorschlag“ brauchen, um eine gemeinsame Lösung zu erreichen. Das ist mit einer korrekt geführten Mediation nicht möglich und falsch. Die Mediation hat in fast allen Fällen nicht den erwünschten Erfolg gebracht.

Natürlich rede ich hier nur von meinen eigenen Erfahrungen. Aber auch meine Kollegen damals haben von ähnlichen Erfahrungen berichtet.

So, um die Frage zu beantworten, ob eine Mediation für dich sinnvoll ist oder nicht kann ich nur zur Vorsicht raten und sagen, lieber doch nicht. Selbstverständlich kann das aber in deinem Fall anders ausgehen und die passende Lösung für dich sein. Aber bitte keine übertriebenen Hoffnungen machen und denke auch an die Kosten des Verfahrens, die nicht gerade preiswert sind.

Ich bin als Mensch zwar sehr positiv eingestellt und gebe gerne mein Wissen und Erfahrung weiter, aber wenn diese Erfahrung nicht unbedingt positiv oder hilfreich ist, dann muss ich ebenfalls die Wahrheit darüber sagen, denn nur durch die Wahrheit und Offenheit können wir echte Lösungen miteinander erreichen.

Krisen in der Partnerschaft

January 21, 2022

Eine der wesentlichen Aspekte einer langfristig gelungenen Partnerschaft ist die Bereitschaft miteinander zu reden. Aber auch wenn diese Bereitschaft miteinander zu reden stets vorhanden ist, sind Krisen niemals auszuschließen.

Miteinander zu reden, auch in schwierigen Zeiten, bringt aber fast immer die besten Ergebnisse, und zwar für alle Beteiligten.

Ein Geheimnis des miteinander Redens ist die richtige Auswahl des Zeitpunktes. Nur weil du es eilig hast, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass dein Partner oder Partnerin es auch so eilig hat oder dass der Zeitpunkt zum Reden optimal geeignet ist.

Nochmals – der passende Zeitpunkt miteinander zu reden ist absolut entscheidend. Wenn du ein wenig warten musst, bis dieser Zeitpunkt gekommen ist und dann mach das. Du wirst es nicht bereuen und dann kannst dich über die guten Gespräche in der Regel echt freuen.

Cloud – ja oder nein?

January 22, 2022

Die Frage, ob wir unsere Daten in der Cloud speichern sollen oder nicht, hat seine Relevanz in den letzten Jahren zunehmend verloren. Wir speichern unsere Daten ohnehin bereits seit Jahren in verschiedenen Clouds, zum Teil ohne es selbst zu wissen oder wahrzunehmen.

Es altes Sprichwort besagt, „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“ und dieses Zitat lässt sich optimal auf die Hard-Core-Cloud-Verweigerer anwenden, die glauben, dass es irgendwie besser wäre ohne Cloud.

Die Frage sollte daher lauten: Welche Cloud ist für mich an meine Bedürfnisse am besten geeignet und wie kann ich mich am besten absichern, mit Verschlüsselung und anderen Techniken? Diese Frage ist tatsächlich nicht pauschal zu beantworten, aber wenn wir sie stellen, haben wir eine vernünftige und vor allem korrekte Grundlage für die besten Entscheidungen.

Und ja, für die Neugierigen unter uns — ich war ein Cloud-Verweigerer seit Jahren, bis ich endlich erkannte, dass die Vorteile der Cloud die Nachteile mit Abstand überwiegen. Als Datenschutz-Freak und Linux Befürworter habe ich meine Schwierigkeiten mit der Cloud gehabt.

Meine eigene Lösung lautet derzeit: vollständige Verschlüsselung mit Seafile. Zusätzlich, tägliche Sicherungen mit 256 AES-Verschlüsselung in die eigene Nextcloud. Ich gehe hier absichtlich nicht tief in die Technik ein, damit es nicht zu kompliziert wird. Also, grob gesagt — es werden keine Daten in der Cloud gespeichert, die nicht verschlüsselt sind. Diese Lösung ist für meine Bedürfnisse ausreichend und geeignet. Die müssen natürlich nicht für dich optimal geeignet sein, aber lass dich nicht davon abringen, die für dich besten Lösungen für deine Arbeit mit der Cloud zu finden und benutzen. Die Frage, Cloud ja oder nein ist einfach nicht mehr relevant. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Finde heraus, welche Cloud-Lösung für dich geeignet ist und benutze sie. Du wirst es nicht bereuen.

Welche IT-Werkzeuge brauchst du wirklich?

January 23, 2022

Wir leben in Zeiten des Überflusses. Wir haben alles, was wir brauchen, um einigermaßen glücklich zu sein, zumindest hinsichtlich materiellen Sachen. Heutzutage haben die Qual der Wahl, was IT-Werkzeugen angeht, aber ist das auch wirklich schlecht?

Jein.

Wenn du ein Bild am PC bearbeiten willst, hast du gefühlt 1000 Programme und Apps, die du dafür benutzen kannst, teilweise kostenpflichtig, teilweise um sonst. Was willst du benutzen, um deine Bilder zu bearbeiten? Hast du schon Bilder am PC bearbeitet?

Diese letzte Frage ist essenziell, denn wenn ja, hast du bereits Erfahrung, vielleicht ein wenig oder mehr, wie du vorgehen kannst und da sind wir beim Thema. Brauchst du wirklich etwas anderes? Ich würde sagen, die Antwort ist nein. Du hast schon deine Lösung. Wenn du etwas anderes ausprobieren willst, dann ist das völlig in Ordnung. Das ist dann Neugierde (völlig in Ordnung), aber nicht Notwendigkeit.

Wie gehst du aber vor, wenn du noch nie Bilder am PC bearbeitet hast? Was brauchst du wirklich, um dein Ziel zu erreichen (Bilder bearbeiten)?

Onkel Google kann dir helfen, ein gutes Programm oder App zu finden. Erfahrungsberichte von anderen Menschen können ebenfalls hilfreich sein, eine Entscheidung zu treffen, wie du vorgehen kannst.

Die Empfehlung aus der Praxis: Recherchiere ein wenig nach und entscheide dich für ein Programm oder App. Voraussetzung: Es muss kostenlos sein, zumindest als Testversion. Kauf niemals etwas, nur weil andere Menschen es gut finden. Es muss zu dir und deiner Aufgabe passen. Bleib bei maximal 3 Programmen oder Apps, mehr nicht, sonst verlierst du den Überblick und verschwendest Zeit.

Wenn du fertig bist, dann wirst du deine Aufgabe erledigt haben und dabei glücklich über die Vorgehensweise sein. Ein Doppelgewinn.

Morgenroutine mit Kaffee

January 24, 2022

Mit wenigen Ausnahmen gibt es keinen Tag ohne Kaffee bei mir. Der Morgen fängt einfach nicht richtig an ohne diese Tasse schwarzer Brühe. Wir können streiten über die gesundheitlichen Aspekte des Kaffee-Trinkens oder ob es nicht besser wäre, Sport oder Meditation am Anfang des Tages zu betreiben (hervorragende Vorsätze, keine Frage), aber ich habe mich für meinen Kaffee entschieden und komme damit klar.

Kaffee zu trinken, ist eine Routine geworden. Was bedeutet das?

Sehr viel wird automatisiert vorgenommen, ohne darüber Gedanken zu machen. Plötzlich steht die Tasse Kaffee da. Wenig Aufwand. Wenig Mühe.

Das sind Routinen, auch bekannt als Gewohnheiten.

Routinen brauchen im Vergleich zu bewussten Tätigkeiten weniger Kraft und Anstrengung. Die laufen automatisiert ab. Was lernen wir daraus? Du kannst sie definitiv zu deinem Vorteil nutzen.

Beobachte, welche Routine du täglich durchführst, ob bewusst oder unbewusst. Sind sie gut für dich? Willst du diese Routine noch behalten? Was ist dein persönlicher Nutzen von diesen Gewohnheiten?

Das Gleiche gilt für Routine, die nicht so gut für dich sind. Kannst du dich davon befreien? Willst du dich von diesen Gewohnheiten wirklich trennen?

Wenn es dir bewusst wird, welche Routinen du hast, dann bist du einen Schritt näher zu einem selbstbewussten und selbstbestimmten Leben.

Notizen schreiben

January 25, 2022

Gehörst du zu den Menschen, die gerne Notizen, Erinnerungen oder sonstige Hinweise aufschreiben?

Wenn du aufschreibst, dann kannst du später nachlesen oder recherchieren, was du aufgeschrieben hast. Eine optimale Möglichkeit, deine Zeit nach deinen eigenen Bedürfnissen einzuteilen.

Hast du eine Blitzidee für ein Geschenk für deine Partnerin oder Partner oder wolltest du jemanden anrufen, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast? Schreib deine Gedanken sofort auf. Achte nicht auf Rechtschreibung.

Wenn wir unsere Gedanken schriftlich fixieren, dann aktivieren wir nachweislich zusätzliche Gehirnarealen, die uns unterstützen, unsere geschriebenen Gedanken zu verinnerlichen.

Und? Was hast du heute schon aufgeschrieben? 😊

Verbraucherschutz im Alltag

January 26, 2022

Das Thema Verbraucherschutz ist bei uns in Deutschland allgegenwärtig. Wir sollen vor bösen Überraschungen und Betrügereien geschützt werden. Der Ansatz an sich ist korrekt. Nur wie so oft im Leben und in anderen Bereichen mangelt es an einer praxisnahen Umsetzung.

Im Kern betrachtet ist der Sinn des Verbraucherschutzes, unwissende Menschen vor falschen Entscheidungen zu schützen. Wir haben etwas nicht gewusst oder verstanden und daher müssen wir geschützt werden.

Es tut mir leid, aber dieser Ansatz fördert und unterstützt unwissende Bürgerinnen und Bürger und macht es uns bequem. Denn wenn wir nur halbwegs ein wenig Wissen über einen Sachverhalt haben, können wir eine für uns geeignete und informierte Entscheidungen treffen, mit allen Vor- und Nachteilen.

Der beste Datenschutz bist du selbst. Immer.

Da, wo du jedoch ungenügend Wissen oder Erfahrung über einen Sachverhalt, einen Kaufvertrag oder sonst etwas hast, kann der Verbraucherschutz eine wertvolle Stütze für dich sein. Sonst informiere dich selbst oder lass dich beraten von Fachleuten bevor du eine Entscheidung triffst.

Sei nicht bequem. Betrachte Verbraucherschutz als eine Ergänzung und niemals als Ersatz des gesunden Menschenverstandes.

Können wir warten?

January 27, 2022

Viele von uns können grundsätzlich nicht warten und haben es immer eilig. Gehörst du auch dazu?

Die übliche Antwort ist, „Es kommt darauf an....“

Ja, es kommt tatsächlich oft darauf an, was gerade passiert ist, wie es passierte, ob wir es ohnehin eilig haben und so weiter.

Wenn du um 10 Uhr einen Termin hast und um 9:55 Uhr noch im Stau auf der Autobahn stehst, ist die Eile nachvollziehbar. Aber ist das immer so? Stehst du immer im Stau auf der Autobahn? Ist es eine einmalige Sache oder kommt es immer wieder vor?

Die meisten von uns haben vergessen, wie man wartet. Es fühlt sich ungewohnt an. Komisch. Irgendwie einfach nicht richtig. Dann am besten lenken wir uns ab, bevorzugt mit dem Handy.

Die Fähigkeit warten zu können, ohne etwas gleichzeitig machen zu müssen, ist absolut entscheidend, um langfristig glücklich zu sein.

Versuch es einfach mit einem Experiment – mach nichts, rein gar nichts für nur eine Minute. Eine Minute. Das schaffst du doch, oder? Dann probiere es aus. Jetzt.

Wenn du diese kleine Übung gemacht hast, dann hast du bestimmt gemerkt, wie ungewöhnlich dieser Zustand für uns geworden ist.

Wenn du nur diese eine Minute täglich benutzt, um absolut nichts zu tun, dann wirst du merken, wie du deine Lebensumstände mit anderen Augen und von einem anderen Blickwinkel betrachtest, ganz unbewusst. Diese Übung kann einfach nicht schaden.

Wie eine Beziehung durch Abwesenheit gestärkt werden kann

January 28, 2022

In einer Beziehung zu sein, mit einer Person, die du liebst, ist eine der tollsten Erlebnisse, die du im Leben erfahren kannst. Du möchtest selbstverständlich so viel Zeit wie möglich mit dieser Person verbringen. Und du hast natürlich vollkommen recht, denn es ist einfach schön.

Lassen wir dabei aber nicht vergessen, dass wir unterschiedliche Menschen sind. Auch wenn wir fast identisch sind, haben wir Unterschiede. Es sind auch oft diese Unterschiede, die uns erst richtig interessant machen.

Um diese Unterschiede hervorzurufen, besonders nach einer langen Zeit miteinander, ist eine kurze Pause oft hilfreich. Eine kurze Zeit allein oder voneinander getrennt (nicht im Sinne einer Trennung an sich, sondern lediglich eine kurze Pause voneinander) kann Wunder bewirken.

Du merkst, dass dir etwas fehlt? Du denkst vielleicht über deine Beziehung nach? Durch dieses Nachdenken kannst du neue Erkenntnisse erfahren und kannst die Beziehung genauer deuten und bewerten. Was machen deine Gefühle jetzt?

Durch die kurze Abwesenheit deiner Partnerin oder deines Partners, hast du eine der besten Möglichkeiten, deine Beziehung zu stärken, wenn du die Pause im Sinne deiner Beziehung nutzt.

Betrachte daher eine Abwesenheit deiner Partnerin oder deines Partners als Gelegenheit, die Beziehung weiter zu verstärken und intensivieren. Es funktioniert.

Umgang mit E-Mails

January 29, 2022

Die meisten von uns erhalten täglich viele E-Mails. Einige sind wichtig oder interessant, einige wohl weniger. Vielleicht hast du irgendwelche Newsletter abonniert und schon längst vergessen warum. Gelesen werden sie meistens ohnehin nicht.

Ich verwende gerne die GUG Methode für den Umgang mit E-Mails. Entweder gelegen und gelöscht oder gelesen und geantwortet. In beiden Fällen wurde die E-Mail aber gelesen, unabhängig davon, wie ich weiter damit verfare.

Selbstverständlich ist diese Methode nicht für alle E-Mails geeignet. Wie es im Leben eben so ist, eine einzige Regelung allein ist selten in allen Fällen anwendbar. Es gibt E-Mails, die archivierungspflichtig sind und welche, die ich aus anderen rechtlichen Gründen aufbewahren muss. Aber sonst benutze ich die GUG Methode.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Wenn die E-Mail eine Antwort erfordert, dann gibt es eine, und zwar gleich. Wenn die E-Mail interessant ist, dann habe ich sie gelesen und das war es. Wenn ich die Information in solchen E-Mails nicht aufbewahren will für später, dann weg damit.

Mit dieser Methode kann ich auch feststellen, ob ich irgendwelche Newsletter noch abonniere, die ich nicht mehr lese oder die mich nicht mehr interessieren. Somit habe ich viel weniger im Postfach und bin allgemein einfach produktiver und glücklicher.

Ist Multitasking sinnvoll?

January 30, 2022

Dieses Thema ist im Vergleich zu den meisten anderen Themen leicht zu beantworten.

Um vorher Klarheit zu schaffen, ist die Bedeutung von Multitasking in diesem Beitrag die Fähigkeit gemeint, bewusste Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.

Die Antwort lautet:

Multitasking ist eine Illusion. Die gibt es nicht.

Wenn wir von Multitasking sprechen, dann meinen wir in der Regel, dass wir mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

Die Wahrheit ist aber, dass wir lediglich schnell zwischen verschiedenen Aufgaben wechseln können. Wir können den Fokus auch schnell zwischen Aufgaben hin und her schieben. Aber richtig gleichzeitig Aufgaben erledigen können wir nicht, denn wir sind dazu nicht in der Lage.

Es ist vollkommen normal, dass wir unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen. Es ist aber vorteilhaft, wenn uns bewusst ist, dass wir lediglich hin und her zwischen Aufgaben schalten können. Auch wenn der Begriff Multitasking ganz normal geworden ist, haben wir alle mehr davon, wenn wir wissen, was wirklich damit gemeint ist und welche Bedeutung der Begriff hat.

Humor im Alltag

January 31, 2022

Lachen ist ansteckend. Trauer aber auch. Es geht um die Gefühle, die wir damit assoziieren.

Es ist illusorisch zu denken, dass wir nur happy sein sollen. So ein Quatsch gibt es nur bei den arbeitslosen Life-Coaches, die uns etwas verkaufen wollen, die weder realistisch noch natürlich ist.

Humor im Alltag zu erleben, ist aber erreichbar und definitiv erstrebenswert.

Entscheidend ist zu wissen, ob der Zeitpunkt für Humor geeignet ist oder nicht. Das ist sehr individuell und unterschiedlich. Humor wird auch nicht von allen gleichzeitig als humorvoll empfunden. Fingerspitzengefühl ist oft notwendig und absolut angemessen. Hier ist Vorsicht geboten.

Eine der besten und einfachsten Möglichkeiten, Humor im Alltag zu fördern, ist das Lächeln. Aber bitte nur lächeln, wenn es ernst gemeint ist. Ein falsches oder verspieltes Lächeln wird sofort durchschaut.

Es kann nur eine Kleinigkeit sein. Etwas Vorübergehendes. Vielleicht etwas ganz Spontanes. Wenn du darüber kurz lächelst, erzeugst du Aufmerksamkeit. Die Leute in deiner Umgebung werden neugierig sein und wollen oft wissen, worüber du gerade gelächelt hast.

Wenn dein Lächeln wirklich von Herzen kommt, dann ist der Humor im Alltag auf dem besten Weg zur Gewohnheit zu werden.

In der Kürze liegt die Würze

February 1, 2022

Wenn wir viel zu erzählen haben, gehen wir oft gerne ins Detail ein. Wir erläutern ausführlich und erklären detailliert, um was es geht.

Das kann sinnvoll sein, aber nicht immer. Ich würde sogar so weit gehen und behaupten, dass es fast niemals wirklich notwendig ist, dass wir Sachen ausführlich erklären. Wozu? Wenn kein Interesse da ist, wird ohnehin nicht zugehört. Und wenn wir keine Zeit haben um zuzuhören, dann wird ebenfalls nicht zugehört.

Erst dann, wann Interesse besteht und die Zeit vorhanden ist, kann es sinnvoll sein, etwas ausführlich zu erklären. Oder müssen wir alle ausführlich anhören, wie Verbrennungsmotoren funktionieren, bevor wir unsere Autos starten dürfen?

Hier sind wir beim alten Grundsatz des Lernens im Leben:

Grundwissen ja, Fachwissen nach Bedarf.

Du kannst wesentlich mehr Information aufnehmen und bearbeiten, wenn du weniger tief in die Materie gehst. Dafür kannst du in die Breite gehen und viel Basiswissen in vielen Bereichen sammeln. Erst nach Bedarf oder Eigeninteresse kannst du dein Wissen in einem bestimmten Bereich vertiefen.

Die Lange-Nase-Technik

February 2, 2022

Es ist eine Tatsache, dass wir manche Menschen einfach nicht leiden können. Die Leute haben nichts gegen uns gemacht und sonst nichts getan, die diese Gefühle bei uns auslösen sollen. Trotzdem sind sie uns einfach unsympathisch.

Die Ursachen solcher Empfindungen sind meistens in deiner Vergangenheit begründet. Schlechte oder ungünstige Erfahrungen mit bestimmten Menschen in der Vergangenheit sorgen dafür, dass du, häufig auch unbewusst, diese Menschen einfach nicht magst. Das Baugefühl stimmt nicht.

Eine erprobte Methode, mit unsympathischen Menschen umzugehen, ist die Lange-Nase-Technik (LNT). Die Technik ist geeignet, wenn du persönlich mit Menschen zu tun hast oder per Video.

Wenn du den Menschen anschaust, der dir nicht geheuer ist, dann stell dir vor, er oder sie hätte eine ganz lange Nase. Übertrieben lange. Länger als Pinocchio zu seinen besten Zeiten. Je bildlicher und genauer du diese Nase vorstellen kannst, umso wirkungsvoller das Ergebnis. Die Nase soll humorvoll wirken, vielleicht sogar ein wenig lächerlich.

In der Regel werden diese Menschen ein wenig sympathischer durch diese harmlose Verzerrung der Nase. Wir können denken, was wir wollen über diese Technik, aber sie funktioniert und darum geht es.

Keine Zeit für den Partner oder Partnerin?

February 3, 2022

Heutzutage sind wir alle sehr beschäftigt. Es gibt viele Aufgaben zu erledigen und die Zeit reicht häufig nicht aus, um alles rechtzeitig erledigen zu können.

So viele Ereignisse verlangen unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Zeit.

Wenn es uns bewusst wird, welche Ereignisse uns in Anspruch nehmen und somit Zeit kosten, dann sind wir wesentlich besser gewappnet, Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Welche Ereignisse in deinem Leben verlangen deine Zeit? Geschäftliche oder private Angelegenheiten? Überlege in aller Ruhe, was dir wirklich wichtig ist und treffe Entscheidungen, ob du es zulassen möchtest, weiterhin von diesen Ereignissen belastet zu werden.

Es ist natürlich nicht immer möglich, über alle Ereignisse im Leben selbst zu entscheiden. Manchmal müssen wir einfach bestimmte Sachen hinnehmen, so wie sie sind.

Bei der Planung und Überlegung deines Zeitmanagements, ist ein wesentlicher Aspekt nicht zu vernachlässigen – deinen Partner oder Partnerin. Denn das ist die Person, die bei dir ist, wenn du nicht mehr mit vielen Aufgaben beschäftigt bist und keine Zeit hast.

Mach dir Zeit für deine bessere Hälfte. Am besten heute, und wenn es nur kurz ist an einem hektischen Tag. Es lohnt sich.

Muss ich telefonisch erreichbar sein?

February 4, 2022

Wir haben uns inzwischen daran gewöhnt, dauerhaft erreichbar zu sein. Das Telefon begleitet uns überall und ist zu unserem treuen Begleiter geworden.

Die Vorstellung, dauerhaft erreichbar zu sein, verlangt einen hohen Preis, sowohl an Zeit als auch an Arbeit. Ich kenne persönlich Menschen, die gerne aus dem Schlaf gerissen werden, damit sie einen Anruf entgegennehmen können.

Selbstverständlich gibt es Szenarien, in denen wir erreichbar sein müssen. Arbeitsbedingte Maßnahmen, Schichtarbeit, Bereitschaftsdienst und private Verpflichtungen zwingen uns gelegentlich, erreichbar zu sein, aber muss diese Erreichbarkeit ein Dauerzustand sein?

Es liegt an uns, ob wir dauerhaft erreichbar sind oder nicht.

Eine realistische und erprobte Methode, um deine Erreichbarkeit nicht zu übertreiben, sind Regelungen. Wenn du zum Beispiel zwischen 9 und 12 Uhr telefonisch erreichbar bist, dann teile diese Zeiten den Menschen, mit denen du es zu tun hast, eindeutig mit. Hänge ein Schild an deiner Tür im Büro. Schreibe die Zeiten im Internet auf.

Bei dieser Methode darfst du deine Zeiten auf keinen Fall ausdehnen. Wenn du, wie oben in diesem Beispiel, ans Telefon um 12:15 Uhr gehst, obwohl deine Zeiten von 9 bis 12 Uhr waren, dann musst du davon ausgehen, dass die Menschen es immer und immer wieder probieren werden, dich um 12:15 zu erreichen. Es hat schon einmal geklappt.

Gute Idee? Bitte aufschreiben!

February 5, 2022

Wir kennen es alle – wir sitzen irgendwo herum oder sind anderweitig beschäftigt und plötzlich kommt es – eine Idee. Eine hervorragende Idee. Sie klingt einfach fantastisch und du wunderst dich vielleicht, warum du nicht vorher auf diese Idee gekommen bist.

Und dann geht der Alltag weiter. Du sitzt weiter herum, schaust Fernsehen oder bist auf der Arbeit voll beschäftigt.

Das Ergebnis ist in allen Fällen immer das gleiche – die Idee ist weg.

Mit der Zeit gelangt diese Idee in Vergessenheit und dann verschwindet sie für immer.

Ob die Idee gut war oder nicht, wirst du nie erfahren und nie erleben. Vielleicht war deine Idee auch miserabel, aber auch hier wirst du es nicht zu 100 % wissen, wenn die Idee schon weg ist.

Die Lösung hierzu ist das Aufschreiben. Wenn das keine Option ist, dann gibt es zahlreiche Apps, die eine Sprachnachricht aufnehmen können. Schau oder hör dir diese Idee später an, wenn du Zeit hast. Ist sie immer noch schlecht, kannst du sie verwerfen. Ist sie nicht schlecht, wirst du heilfroh sein, dass du sie aufgeschrieben hast.

Schnelles Denken und Sprechen

February 6, 2022

Es wird generell in vielen Fachkreisen angenommen, dass Menschen, die schnell sprechen auch schnell denken. Wie schnell diese Menschen denken, drückt sich in der Geschwindigkeit deren Sprache aus.

Ob das vorteilhaft ist, schnell zu denken und zu sprechen, vermag ich nicht zu beurteilen.

Ich habe mit Menschen zu tun gehabt, die so derart schnell sprechen, dass ich sie zum Teil einfach nicht vollständig verstanden habe. Wenn ich sie darauf hinweise, dass ich sie nicht komplett verstanden habe, bekomme ich merkwürdige Blicke zugeworfen, so nach dem Motto, ob bei mir noch alles in Ordnung wäre, weil ich sie nicht verstanden habe. Dann muss ich fast immer schmunzeln.

Eine der wichtigsten Aspekte in der Kommunikation ist die sogenannte geistige Wellenlänge. Wenn wir auf der gleichen geistigen Wellenlänge sind, verstehen wir uns besser und das hat nicht nur mit einer ähnlichen Intelligenz zu tun. Ganz im Gegenteil.

Eine ähnliche geistige Wellenlänge mit deinem Gesprächspartner ermöglicht Verständnis in der Kommunikation. Sympathie. Vielleicht sogar ein wenig professionelle Zuneigung.

Daher ist die Geschwindigkeit des Sprechens unabdingbar wichtig für eine gelungene Kommunikation. Wenn du merkst, dass du zu schnell sprichst, rede einfach bewusst langsamer.

Das Gleiche gilt, wenn du zu langsam redest und merkst, dass dein Gesprächspartner dich nicht ganz folgen kann, weil die Geschwindigkeit zu langsam ist. Dann rede einfach ein wenig schneller.

Die Gefahr der Mehrheit

February 7, 2022

Wenn wir Entscheidungen treffen müssen, suchen wir gerne nach Referenzen. Diese Referenzen können Freunde oder Bekannte sein, Bewertungen im Internet oder sonst etwas, die uns unterstützen soll, gute Entscheidungen treffen zu können.

Wir als Menschen tendieren dazu, Gruppen zu folgen. Wenn viele Menschen in eine bestimmte Richtung gehen, kann die Richtung nicht falsch sein. So viele Menschen können sich nicht irren. Man fühlt sich besser, wenn man nicht allein ist und mit vielen Menschen zusammen unterwegs ist.

Wenn wir Entscheidungen treffen wollen oder müssen, sind Gruppen jedoch schlechte Ratgeber. Wenn die Mehrheit in einer Gruppe eine bestimmte Richtung für richtig erachtet und viel Zuspruch für diese Richtung bekommt, dann werden viele Menschen denken, dass diese Richtung absolut richtig ist.

Absolut falsch.

Geh nicht automatisch mit der Mehrheit mit, nur weil es die Mehrheit ist. Achte auf deine eigenen Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle, bevor du eine wichtige Entscheidung triffst.

Gute Idee, aber die falsche Zeit

February 8, 2022

Die beste Idee aller Zeiten ist nutzlos, wenn die Zeit dafür noch nicht gekommen ist.

Das Problem dabei? Wir werfen diese Ideen weg. Sie geraten in Vergessenheit. Wir beachten sie nicht mehr. Irgendwann sind sie dann für immer verloren gehen.

Die Lösung?

Aufschreiben. Notieren. Bevorzugst du Sprachnotizen? Aufnehmen.

Somit bleibt die Idee erhalten und kann eingesetzt werden, wenn die richtige Zeit gekommen ist.

An die Wichtigkeit und Bedeutung des Aufschreibens kann niemals zu oft erinnert werden.

Kauf oder Abo?

February 9, 2022

Viele Produkte und Dienstleistungen werden heutzutage als Abonnement verkauft. Du bezahlst einen regelmäßigen Betrag (monatlich oder jährlich) und dafür darfst du das Produkt oder die Dienstleistungen so lange benutzen, wie du sie bezahlt hast.

Ein hervorragendes Geschäftsmodell für die Industrie, aber fast immer schlecht die Konsumenten. Wie immer, Ausnahmen bestätigen die Regel, auch in dieser Überlegung.

Nicht umsonst hat unser Gesetzgeber, nur als Beispiel, die Rahmenbedingungen für Handyverträge geändert. Früher, wenn du nicht rechtzeitig gekündigt hast, dürftest du 1 Jahr lang länger im Vertrag bleiben. Eine Kündigungsfrist von drei Monaten war damals auch nicht außergewöhnlich.

Jetzt kannst du in der Regel monatlich kündigen, natürlich fairerweise nach der ersten, festen Laufzeit. Das ist wirklich nur fair, und zwar für beide Seiten. Aber die Idee kam, wohl gemerkt, nicht von der Industrie.

Es gibt wenig Argumente für ein langes Abo. Die Nachteile überwiegen fast immer die Vorteile.

Dient ein Abo nicht der Gemütlichkeit oder einer angeblichen Sorglosigkeit der Abnehmer?

Das sind häufig die Argumente der Firmen, die uns solche Ideen verkaufen wollen. Die Industrie will es uns bequem machen und ein Abo-Modell ist bestens dafür geeignet.

Sei auf der Hut. Ein Abo kann für dich geeignet sein. In der Regel ist es aber nicht.

Aus der Übung

February 10, 2022

Bestimmte Fähigkeiten wie Rad fahren verlernen wir nie. Einmal gelernt, können wir immer Rad fahren. Andere Fähigkeiten dagegen müssen ständig weitergeübt werden, damit wir sie beherrschen.

Manchmal verkennen wir aber unsere eigenen Fähigkeiten und vergessen, die notwendigen Fähigkeiten zu trainieren.

Wichtig ist zu erkennen, was du wirklich gut kannst ohne ständige Übung und was regelmäßig trainiert werden muss, damit du eine Topleistung erbringen kannst.

Allein das Wissen darüber entscheidet in der Regel über Erfolg oder Misserfolg.

Das nächste Mal, wenn du feststellst, dass du „aus der Übung“ bist, frag dich, warum du das denkst. Bist du bewusst aus der Übung oder war das eine Überraschung für dich?

Gefühlte Wichtigkeit

February 11, 2022

Wir wissen alle, was dir wichtig ist, schon lange nicht bedeutet, dass es für andere Menschen auch wichtig ist. Das liegt auf der Hand und ist völlig klar.

Aber doch so völlig klar ist es allen Menschen manchmal doch nicht.

Wir tendieren, die Wichtigkeit einer Sache mit dem Ist-Zustand zu definieren. Es ist gerade wichtig. Es ist im Moment dringend. Es wird morgen wichtig sein. Das ist die Momentaufnahme.

Aber wie sieht die Sache morgen tatsächlich aus? Immer noch wichtig? Immer noch genauso wie jetzt oder vielleicht noch wichtiger als je zuvor?

Die Wichtigkeit einer Sache wird meistens zweifach bemessen. Die relative Wichtigkeit zu dir persönlich und die Wichtigkeit im Moment (der Ist-Zustand). Die Kombination beider Eigenschaften sorgt für die gefühlte Wichtigkeit der Sache.

Wenn es dir stets bewusst wird, wie eine gefühlte Wichtigkeit entsteht und bewertet wird, dann hast du die besten Möglichkeiten, die gefühlten Wichtigkeiten korrekt und passend zu dir zuzuordnen.

Newsletter, die floppen

February 12, 2022

Schon wieder habe ich heute zwei Newsletter abbestellt, die per E-Mail gesendet werden. Am Anfang war mein Interesse für die Themen absolut vorhanden und ich habe mich auf die Lektüre gefreut.

Und dann kamen die E-Mails.

Übertriebene und daher unglaubwürdige Selbstdarstellung des Verfassers in der ersten E-Mail (du sollst wissen, wie toll ich bin und alles, was ich bisher gemacht habe) und vollgepackte Werbung in der zweiten E-Mail.

Ich habe den Nutzen in beiden E-Mails für mich gesucht. Ich habe Stellen gesucht, die mein Wissen, Können oder Erfahrungen anregen oder ergänzen können. Leider war ich nicht erfolgreich.

Die Newsletter wurden auch aus Eigeninteresse bestellt und nicht wegen einer Gegenleistung (Versand einer PDF-Datei, E-Buch oder sonst etwas). Wenn die Anbieter echtes Interesse mit Werbung und übertriebener Eigendarstellung begegnet, dann werden sie nicht lange in der heutigen Zeit überleben.

Erst geben dann nehmen ist immer noch die goldene Regel im Umgang miteinander.

Mach deine Newsletter erst interessant. Gib etwas, erzähl etwas, erkläre etwas. Hätten diese zwei Anbieter dies getan, wäre ich immer noch auf deren Listen und hätte vielleicht später sogar die übertriebene Selbstdarstellung verkraften können ohne gleich abbestellen zu müssen.

E-Mail Entschärfung

February 13, 2022

Du hast gerade eine E-Mail bekommen und nach dem Lesen hast du schlechte Laune. Was ist passiert? Die Gründe deiner Empfindung können vielseitig sein und ob berechtigt oder nicht, richtig oder falsch, deine Laune hat darunter gelitten.

Eine der erfolgreichsten Methoden, mit solchen E-Mails umzugehen, ist die Verwandlungstechnik, auch bekannt als die E-Mail Entschärfung.

Wie funktioniert diese Methode?

Erstens, nicht sofort reagieren! Warte einen Moment oder sogar ein wenig länger. Eine sofortige Antwort ist in der Regel fast immer kontraproduktiv.

Zweitens, entscheide, ob eine Antwort überhaupt notwendig ist. Kannst du diese E-Mail einfach löschen und die Sache wäre damit erledigt?

Drittens, wenn du eine Antwort geben musst und vorher zeitlich Abstand genommen hast, dann kannst du anfangen zu schreiben, und zwar ohne Bezug auf die erste E-Mail. Du kannst über ein komplett anderes Thema oder Bereich schreiben. Geh aber nicht auf die erste E-Mail ein. Vielleicht ein ähnliches Thema oder Bereich kannst du ansprechen, aber nicht explizit das gleiche Thema. Wechsele die Fokussierung zu deinem Vorteil.

Diese Technik braucht Fingerspitzengefühl und ein wenig Erfahrung, um ganz erfolgreich zu sein, aber sie funktioniert tatsächlich wunderbar, und zwar immer wieder.

Es lohnt sich also, in der Technik der E-Mail Entschärfung zu üben. Die Vorteile überwiegen mit erheblichem Abstand die Nachteile.

Ist doch klar, oder?

February 14, 2022

Wenn etwas doch so offensichtlich ist, dann ist es doch klar, oder?

In der Regel meinen wir Zustimmung damit. Die Sache stimmt. Das ist doch klar.

Aber bevor uns etwas klar wird, müssen wir zunächst Verständnis über den Sachverhalt haben. Erst dann können wir entscheiden, ob wir der Sache zustimmen oder nicht. Ob die Sache klar ist oder nicht, muss vorher geklärt werden, bevor wir darüber entscheiden können.

Sei daher nicht zu voreilig mit der Annahme, dass etwas doch klar ist. Es kann sein, dass die Sache ganz und gar nicht klar ist.

Ist doch klar, oder?

Website – ja oder nein?

February 15, 2022

Diese gefühlte ewige Frage erinnert an der Debatte, ob Windows oder Linux auf dem Desktop soll. Wie immer, gibt es keine „richtige“ oder „korrekte“ Antwort auf dieser Frage. Nur eine für dich persönlich, passende Antwort oder besser gesagt, die sogenannte angewandte Lösung.

Wir können die Thematik hier extrem verkürzen, wenn wir verallgemeinern und das mache ich so, damit du den Überblick schnell erfassen kannst.

Brauchst du eine eigene Website als Privatperson?

Die klare Antwort ist nein. Wow, das ging schnell, oder?

Warum? In der heutigen Zeit hast du als Privatperson zahlreichen Möglichkeiten für einen Austausch miteinander. Du hast die sozialen Medien und auch die weitere Möglichkeit, bei verschiedenen, kostenlosen Anbietern eine Internetpräsenz nach Bedarf einzurichten, wenn du so etwas machen möchtest. Eine eigene Website ist einfach nicht erforderlich.

Brauchst du eine eigene Website als Firma oder Gewerbetreibende?

Die klare Antwort ist ja. Wow, das ging auch schnell, was?

Warum? Die Website ist deine Basis für alles. Nur du bestimmst, was auf deiner Website erscheint und bist nicht auf Algorithmen von den sozialen Medien abhängig hinsichtlich was erscheint und was nicht. Website zuerst, die sozialen Medien danach, und wenn überhaupt, dann als Ergänzung zu der Website, niemals als Ersatz, wenn dir deine Inhalte wichtig sind.

Ausnahmen bestätigen die Regel.

Diese Meinung entspricht dem Stand meiner allgemeinen Empfindung und Überzeugung im Februar 2022. Die Zeiten ändern sich schnell und meine Einschätzung kann sich auch, aber ich denke, meine Einstellung zu der Bedeutung von Websites wird sich doch nicht allzu schnell ändern.

Social Media – ja oder nein?

February 16, 2022

Die Frage, ob eine Teilnahme in den sozialen Medien für dich sinnvoll ist oder nicht, kann nicht pauschal oder allgemein beantwortet werden, aber es gibt gute und zuverlässige Entscheidungshilfen dafür und dagegen.

Ja.

Du willst es. Klingt selbstverständlich, aber wenn du dafür entschieden hast, dann sei bewusst, warum du da bist und was deine Erwartungen sind. Verbringe einfach keine Zeit da drin ohne Ziel, denn Zeitvertreib ohne Ziel ist unbedingt von den sozialen Medien erwünscht damit sie dir mehr Werbung zeigen können. Du hast Besseres verdient, als deine Zeit in Sinnlosigkeit zu verbringen.

Ja, ich muss.

Nein, du musst nicht. Willst du, weil alle anderen schon drin sind? Vielleicht und ist in Einzelfällen zu bewerten. Wenn du die sozialen Medien benutzen musst, dann nochmals zwischen privat und geschäftlich unterscheiden. Bei privat, lese nochmals den Satz oben. Bei geschäftlich, bitte beachte dabei, dass deine Website die Zentrale deines Unternehmens bleibt und die sozialen Medien als Ergänzungen dienen.

Nein.

Verständlich. Es soll dir nur bewusst sein, dass du auf etwas verzichtest. Bestimmte Kanäle für Kontaktmöglichkeiten werden dir verschlossen bleiben. Austauschmöglichkeiten bleiben weg. Wenn du privat unterwegs bist, wirst du immer noch leben, auch ohne die sozialen Medien. Wenn du aber geschäftlich unterwegs bist, muss es klar sein, auf was du verzichtest und welche Auswirkungen dieser Verzicht nach sich ziehen.

Empfehlung?

Ja, benutzen, aber nur gezielt und absolut kontrolliert. Sowohl geschäftlich als auch privat. Der Nutzen überwiegt immer noch die Nachteile, auch hinsichtlich des Datenschutzes. Wichtig ist, die sozialen Medien in allen Fällen gezielt zu benutzen und niemals als Zeitvertreib oder aus Langeweile.

Du entscheidest, wer die Kontrolle über deine Tätigkeiten in den sozialen Medien hat. Ich plädiere uneingeschränkt und mit aller Kraft nur für dich.

Schnell essen

February 17, 2022

Kennst du auch Leute, die unheimlich schnell essen? Du bist gerade dabei dein Essen zu genießen und er oder sie ist plötzlich schon fertig.

Es gibt Gründe, gelegentlich schnell essen zu müssen. Häufig ist es aber pure Gewohnheit.

Wenn es nicht unbedingt notwendig ist, dann esse langsamer, wenn du merkst, dass du zu schnell isst.

Als Orientierungshilfe, schaue die Leute in deiner Umgebung an, die ebenfalls essen. Sind sie genauso schnell wie du?

Falls du alleine bist oder hast Schwierigkeiten dein Essverhalten zu verlangsamen, atme einmal ganz bewusst tief ein und aus nach jedem Biss. Du wirst automatisch dadurch etwas langsamer essen.

Eine kleine Nebenwirkung: Wenn du langsamer isst, bist du auch schneller satt.

Langsam essen

February 18, 2022

Kennst du Leute, die einfach viel zu langsam essen? Du bist längst mit dem Essen fertig und diese Leute sind gerade dabei, die Vorspeise zu Ende zu essen.

Ja, das kann irritierend sein.

Oft liegt die Ursache daran, dass viel zu viel geredet wird während des Essens. Oder diese Menschen essen einfach wesentlich langsamer als du.

Wenn Termindruck nicht dahintersteckt und Eile ist nicht geboten, dann kannst du ruhig langsamer essen als sonst.

Nicht umsonst wird immer bei einem politischen Treffen gegessen. Somit hast du die ungeahnte Möglichkeit, ein wirklich gutes Gespräch, unter dem Vorwand, dass das Essen schlecht war, erfolgreich zu führen.

Ziemlich clever, oder?

Sind wir fleißig oder nur beschäftigt?

February 19, 2022

Du hast den ganzen Tag gearbeitet und kurz vor Feierabend fragst du dich, was du den ganzen Tag so gemacht hast? Wenn ja, dann bist du nicht allein, denn das ist der Zustand, der viel zu oft bei uns vorkommt. Der Zustand der Unwissenheit oder Unklarheit über unseren Tagesablauf.

Dieser Zustand kommt häufig bei wiederholenden Tätigkeiten vor. Wenn immer wieder die gleiche oder eine ähnliche Arbeit erledigt wird, dann werden die Erinnerung an den einzelnen Schritten im Gedächtnis verblasen. Ähnlich funktionieren wir bei Tätigkeiten, die wir auswendig können. Wir denken nicht darüber nach. Wir funktionieren einfach.

Möglicherweise warst du heute sehr fleißig. Oder warst du nur sehr beschäftigt? Was ist der Unterschied und wie kannst du diesen Unterschied erkennen?

Persönlichkeit im Alltag

February 20, 2022

Was bleibt bei dir über eine langjährige Arbeitskollegin in Erinnerung, wenn sie plötzlich den Job wechselt und nicht mehr da ist? Waren deine Erfahrungen mit ihr positiv oder weniger erfreulich? Welcher Gesamteindruck über diese Person ist bei dir im Kopf geblieben?

Vielleicht ist das eine oder andere Ereignis in Verbindung mit dieser Person hängengeblieben, möglicherweise zahlreiche Erinnerungen.

Was uns jedoch meistens bleibt, ist der Gesamteindruck dieser Person. Die Zusammenfassung. Auch vielleicht mit besonderen Kapiteln oder Abenteuern ergänzt.

Es ist unsere Persönlichkeit im Alltag, die meistens bei den anderen Menschen bleibt, wenn du nicht mehr da bist.

Wie bist du allgemein als Mensch? Bist du immer sachlich? Lustig? Zuverlässig? Wir haben zwar viele Facetten in unserer Persönlichkeit. Es ist aber der Gesamteindruck, der bleibt.

Wo du dich täglich gibst und verhältst, ergibt deine Persönlichkeit im Alltag.

Ist es diese Persönlichkeit, die du den anderen hinterlassen willst, wenn du nicht mehr da bist?

Umgang mit Mitarbeitern

February 21, 2022

In der Vergangenheit gab es geregelte und meistens klare Arbeitsabläufe. Ob in der Fabrik am Fließband oder in einer Handelsfirma, du hattest eine bestimmte Tätigkeit, die zu erledigen war.

Viele von uns sind auch in der gleichen Firma geblieben, von Anfang der Ausbildung bis zur Rente.

Die Zeiten haben sich natürlich geändert.

Heutzutage bleiben nur die wenigsten Menschen in der gleichen Firma sehr lange. Auch die Arbeitsabläufe sind, sagen wir es so – vielseitiger – geworden.

Jetzt wird Flexibilität und Vielseitigkeit mit verschiedenen Fähigkeiten verlangt. Warum verlangen? Weil die Zeiten diese Fähigkeiten erfordern. Mit der alten Denkweise klappt die Arbeit oft nicht mehr effektiv.

Wer Mitarbeiter unter sich hat, ist gut beraten, diese geänderten Rahmenbedingungen zu beherzigen und die praktizierten Vorgehensweisen aus der Vergangenheit zu hinterfragen, ob sie noch zeitgemäß sind oder nicht.

Rede mit deinen Mitarbeitern. Sei für persönliche Gespräche stets offen.

Wer einen offenen, ehrlichen und respektvollen Umgang mit Mitarbeitern pflegt, ist für die Zukunft bestens gewappnet.

Dringend oder eilig?

February 22, 2022

Es gibt bestimmte Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich korrekt und zutreffend zu artikulieren. Nichts dagegen einzuwenden, denn wir haben alle unsere Stärken und Schwächen.

Problematisch wird es jedoch, wenn Erwartungen damit verknüpft werden.

Ich erhalte gelegentlich Nachrichten mit der Bitte um einen Anruf – dringend. Manchmal sogar ganz dringend. Okay, dann rufe ich an. Was war das letzte Mal? Nichts besonders. Er hatte es zwar eilig, aber nichts davon war wirklich dringend, zumindest objektiv betrachtet. Er hat es nur eilig, mit mir zu sprechen.

Nur weil du es eilig hast bedeutet das nicht, dass ich es auch eilig habe. Das Gleiche gilt natürlich und selbstverständlich für mich, auch wenn ich es selbst eilig habe.

Wenn du es eilig hast, sag es. Sei klar in deiner Ausdrucksweise. Anstatt dringend zu schreiben, versuch es mal mit „Bitte anrufen, ich habe es eilig, weil ich gleich wegmuss.“ als Beispiel.

Wenn du schreibst, dass DU es selbst eilig hast und erklärst, gleich WARUM das so ist, ist die Chance, dass dein Gesprächspartner dich anruft, wesentlich höher als wenn es dringend ist.

Die 72-stündige Startregel

February 23, 2022

Möchtest du etwas Neues tun? Weißt du genau, was das sein soll?

Wenn beide Antworten ja sind, dann entscheidest du gerade in diesem Moment, wie es weitergeht.

Eine Entscheidung etwas zu unternehmen, die nicht innerhalb von 72 Stunden zumindest ansatzweise gestartet wird, wird in der Regel niemals umgesetzt.

Denn die täglichen Verpflichtungen, Ablenkungen und sonstigen Aufgaben holen dich plötzlich wieder ein. Dann stellst du fest, dass du einfach keine Zeit mehr für dein neues Vorhaben hast.

Eine erprobte Methode, um zu verhindern, dass dein Vorhaben nicht komplett verschwindet ist das Aufschreiben.

Mach den ersten, konkreten Schritt, um dein Ziel näherzukommen, unbedingt innerhalb der ersten 72 Stunden, wenn du etwas Neues machen möchtest, sonst bleibt die Idee nur ein Gedanke.

Zähneputzen mit der anderen Hand

February 24, 2022

Wenn du Rechtshänder bist, dann putz du deine Zähne wahrscheinlich auch mit der rechten Hand. Linkshänder putzen in der Regel mit der linken Hand. Wie immer, Ausnahmen bestätigen die Regel.

Das Zähneputzen an sich läuft ziemlich automatisiert ab. Wir wissen und nehmen wahr, dass wir unsere Zähne putzen, aber so richtige Aufmerksamkeit schenken wir dieser Aufgabe nicht.

Versuche ab morgen die Zähne mit der anderen Hand zu putzen und ich meine es ernst. Bitte nicht lachen. Nicht denken, dass es sinnlos wäre. Probiere es, und zwar eine Woche lang mit der anderen Hand die Zähne zu putzen.

Das Putzen mit der anderen Hand wird dir wahrscheinlich am Anfang schwerfallen und es wird zumindest sehr gewöhnungsbedürftig für dich sein, aber bleib dran.

Warum diese Übung?

Das Zähneputzen mit der anderen Hand verlangt Konzentration und Aufmerksamkeit, weil die Tätigkeit ungewohnt ist. Dadurch werden unterschiedliche Bereiche im Gehirn aktiviert und beansprucht, als wenn du mit der üblichen Hand die Zähne geputzt hättest.

Allein die Tatsache, dass du etwas anders machst, erweiterst du deinen Horizont. Nicht umsonst machen Leute einen Spaziergang, um auf neue Gedanken oder Ideen zu kommen. Es ist etwas anders als sonst. Etwas Neues.

Probiere es, bevor du vielleicht voreilig denkst, dass es Quatsch ist. Ich muss gestehen, ich war auch skeptisch. Dann habe ich es eine Woche lang probiert. Eine interessante Erfahrung in der Tat.

Ein Wunsch frei

February 25, 2022

Wenn du plötzlich die Möglichkeit hättest, einen Wunsch erfüllt zu bekommen, egal was, was würdest du dir wünschen?

Bist du dir auch wirklich sicher, dass dein Wunsch keine Nachteile hat? Vielleicht jetzt nicht, aber später? Oder nimmst du diese eventuellen Nachteile in Kauf?

Diese einfache Frage ist eine hervorragende Übung, um die eigenen Gedanken zu hinterfragen, erweitern und ergänzen. Als zusätzliches Bonus macht die Übung in der Regel auch Spaß.

Probiere es jetzt aus.

Wunsche dir was.

Kopfnicken

February 26, 2022

Du redest mit jemandem und er nickt mit dem Kopf hoch und runter.

Die meisten von uns werden das Verhalten als Verständnis oder Zustimmung bewerten.

Oder war es nur aus Höflichkeit dir gegenüber, um deine Gefühle nicht zu verletzen? Dein Gesprächspartner ist sowieso nicht mit dem, was du erzählst einverstanden, aber durch das Nicken ist alles viel schneller vorbei, denn es gibt keine Gründe für Diskussionen oder Argumente mehr.

Beide Szenarien sind möglich.

Die Untersuchungen zu den Themen Kopfnicken und Kopfschütteln sind ausführlich und detailliert niedergeschrieben worden. Aber was nutzen wir wirklich im Alltag?

Es wird Zustimmung beim Nicken vermutet.

Wenn du daher sicher sein willst, dass dein Gesprächspartner deinen Ausführungen oder Erzählungen wirklich zustimmt, dann frag einfach danach, um sicher zu sein.

Kann die Frage schaden?

Wartezimmer

February 27, 2022

Wenn du einen festen wirtschaftlichen Termin hast (beim Steuerberater, Notar, Geschäftspartner usw.) und musst einen Moment vorher im Wartezimmer verbringen, dann sitze nicht. Bleib stehen. Auch wenn andere Leute schon sitzen und einen Sitzplatz ist frei, bleib trotzdem stehen.

Wenn du stehenbleibst, erzeugt dein Verhalten eine gewisse Wichtigkeit und Selbstverständlichkeit. Dieses Verhalten wirkt alles andere als übertrieben oder arrogant. Deine Zeit ist kostbar. Du hast einen konkreten Termin. Das soll und muss respektiert werden.

Wenn die Sekretärin dich anschaut, während du stehst, weiß sie ganz genau, dass du erwartest, selbstverständlich termingerecht behandelt zu werden. Warum würdest du sonst da stehen?

Diese Regelung setzt voraus, dass du einen festen Termin hast und ist nicht geeignet für Wartezeiten beim Arzt oder Krankenhaus.

Für eine erfolgreiche Wirtschaft ist Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit selbstverständlich. Gib dich nicht mit weniger zufrieden.

Bleib stehen im Wartezimmer.

Schreibblockaden lösen

February 28, 2022

Wenn du etwas aufschreiben willst oder auf das Schreiben angewiesen bist, dann kommst du früher oder später nicht herum, eine Schreibblockade zu erleben. Du willst etwas schreiben, aber es kommt einfach nichts raus. Du fängst vielleicht an, dann starrst du auf deinen Bildschirm für die nächsten 10 Minuten und nichts passiert.

Ein bekanntes Problem.

Es gibt zwar zahlreiche Vorschläge und Ideen, die das Schreiben wieder anspornen sollen, aber was funktioniert wirklich?

Für mich sind drei Techniken hilfreich:

1. Schreib Quatsch. Egal, was. Bewege deine Finger und fang an zu schreiben. Dadurch aktivierst du deine Kreativität und kommst auf ungeahnte Ideen oder Anregungen, die das Schreiben wieder erleichtern.
2. Beweg dich. Steh auf und lauf ein wenig herum. Beweg deine Beine im Sitzen. Strecke deine Arme ganz nach vorne und hinten. Die Bewegung hilft.
3. Hör Musik, am besten ein gutes Lied. Laut. Spiel Luftgitarre, wenn es dir danach ist.

Die EINE Technik für eine Schreibblockade gibt es nicht, denn sie sind genauso individuell wie dein eigener Schreibstil. Aber versuch die ersten drei obigen Möglichkeiten das nächste Mal, wenn du mit dem Schreiben nicht weiterkommst.

Es geht nicht, um das Richtige zu tun, sondern um das Richtige für dich zu finden. Und was dir hilft, ist das Richtige.

Konformität

March 1, 2022

Es ist leichter ja zu sagen und dafür Zustimmung zu erhalten, als nein zu sagen.

Wer aus der Reihe tanzt, fällt auf. Wenn du anderer Meinung als die Mehrheit bist, kommst du häufig in Erklärungsnot. Unterschiedliche Meinungen werden oft als störend empfunden.

Wir vergessen zu oft, dass unterschiedliche Meinungen ein absolut unersetzbarer Bestandteil einer funktionierenden Demokratie sind, auch wenn sie uns vielleicht nerven. Es kostet auch Kraft, sich mit unterschiedlichen Meinungen auseinanderzusetzen, damit die Standpunkte anderer Menschen verstanden werden können. Es ist viel einfacher, bequemer und leichter, die eigenen Meinungen und Standpunkte zu verteidigen als die Einsichten Anderer in Betracht zu ziehen.

Eine Demokratie muss stets aufrechterhalten werden und das kostet uns Kraft und Energie.

Die Alternative wäre die gemütliche und bequeme Konformität ohne Gegenmeinungen, die auch als Sozialismus oder Kommunismus bezeichnet werden kann.

Nachrichten zuordnen

March 2, 2022

Wir werden ständig mit Nachrichten bombardiert, die unsere Aufmerksamkeit verlangen. Besonders anstrengend sind sogenannte Push-Nachrichten am Smartphone. Es gibt immer etwas Wichtiges zu lesen oder erfahren und wir wollen auch nichts verpassen, oder?

Es entstehen dadurch Zwänge, diese Nachrichten unverzüglich nach Erhalt zu lesen. Diese Zwänge sind psychologisch begründet und nachweisbar.

Niemand will Nachrichten verteufeln oder sie als böse bezeichnen. Es geht um den eigenen Umgang mit der Flut von Information, die uns täglich begegnet. Es geht um die eigene Bestimmung über was unsere Aufmerksamkeit verlangen darf und was nicht. Zumindest nicht sofort.

Brauchst du wirklich alle Apps und Nachrichtenquellen auf deinem Smartphone?

Wenn ja, brauchst du diese Informationen immer unverzüglich oder kannst du sie später lesen?

Allein die Erkenntnis darüber, womit wir uns beschäftigen und was uns beschäftigt, bringt uns mehr Freiheit und Selbstbestimmung über unser Leben.

Zuschauer im Netz

March 3, 2022

Wer irgendwelche Produkte oder Dienstleistungen im Netz anbietet, kennt das Phänomen der Zuschauer. Es gibt viele Menschen, die zwar Interesse zeigen oder lange deinen Umgang mit anderen Kunden beobachten, jedoch nichts bei dir kaufen. Die Zuschauer.

Gelegentlich stellen sie dir eine Frage und wenn diese Zuschauer länger dabei sind, dann haben sie meistens eine Meinung über dein Produkt oder Dienstleistung.

In letzter Zeit werden zunehmend mehrere Unternehmen beobachtet, die einen groben Umgang mit deren Zuschauer pflegen. Meinungen werden pauschal als nicht-qualifiziert abgestempelt, wenn sie nicht den Vorstellungen der Unternehmen entsprechen.

Ein starkes Unternehmen verkraftet nicht nur unterschiedliche Meinungen, sondern unterstützt sie ebenfalls, denn es sind oft die stärksten Gegner eines Unternehmens gewesen, die später die besten Kunden geworden sind.

Vielseitigkeit heute

March 4, 2022

In der heutigen Zeit wird häufig suggeriert, dass eine Spezialisierung in einem Bereich der einzig wirklich Erfolg versprechende Weg für eine Karriere ist. Diese Ansicht ist mit Vorsicht zu genießen.

Es werden keine Einwände gegen eine Spezialisierung an sich erhoben. Genauso wichtig sind jedoch die Zusatzqualifikationen, die eine Spezialisierung unterstützen, begleiten und ergänzen.

Wer nicht über Zusatzqualifikationen verfügt, muss diese von außen holen, wenn der Bedarf entsteht.

Wie kann gewährleistet werden, dass die Unterstützung von außen kompetent und für uns geeignet ist, wenn wir selbst nicht in der Lage sind, darüber zu urteilen, weil wir einfach keine Ahnung haben?

Mindestwissen in zahlreichen Bereichen ist unabdingbar geworden, um heute erfolgreich zu sein.

Nichts gegen Expertentum, aber ohne eine Vielzahl unterschiedlicher Disziplinen, sind wir zur ahnungslosen Abhängigkeit prädestiniert.

Zwei Arten von Grenzen

March 5, 2022

Es gibt zwei Arten von Grenzen im Leben. Die physikalischen Grenzen wie Wände und Mauern und die mentalen Grenzen.

Es ist häufig wesentlich einfacher und leichter, die physikalischen Grenzen zu überwinden als die mentalen, denn es fehlt uns die Anleitung, wie wir bestimmte mentalen Grenzen überschreiten können. Wir sehen nicht genau, wo die Grenzen sich befinden oder wir können sie nicht akkurat erkennen.

Es gibt zwar viele mentalen Landkarten, die uns den Weg hier oder dort aufzeigen sollen, wie wir unter anderem Ziele erreichen können. Das Problem bei allen Karten ist jedoch immer das gleiche – es hilft uns überhaupt nicht den Weg zu kennen, wenn wir selbst nicht wissen, wo wir uns gerade befinden.

Jede Navigation ist sinnlos, wenn wir nicht wissen, wo wir sind.

Um Grenzen aller Art und Weise im Leben zu überwinden, ist die Standortbestimmung der erste Schritt zu unternehmen, sowohl geistig als auch physikalisch. Alles andere kommt danach.

Die Stimme am Telefon

March 6, 2022

Wer gelegentlich telefoniert, kennt das Phänomen: Du rufst jemanden an und bemerkst sofort, dass die Person am anderen Ende der Leitung schlecht gelaunt ist.

Dein Gesprächspartner hat vielleicht nichts dazu gesagt, weshalb er schlecht gelaunt ist. Du weißt es einfach und kannst es spüren. Manchmal liegt es an seiner Stimme oder an der Geschwindigkeit wie er redet, weshalb du dieses Gefühl der schlechten Laune hast. Oder war es die Wortauswahl, die er mit dir benutzt hat?

Du bist ganz sicher, dass er schlechte Laune hat.

Oder du irrst dich.

Beide Varianten sind doch möglich, oder? Auch wenn du ganz sicher bist, kann es sein, dass du ausnahmsweise ein wenig daneben liegen kannst?

Eine bewährte Methode um herauszufinden, ob eine schlechte Laune vorhanden ist oder nicht, ist die Rede- und Fragetechnik.

Fragetechnik.

Frag etwas außerhalb des Themas, weshalb du anrufst. Das Thema Wetter ist immer gut. Ist das Wetter heute nicht genial? Wie ist das Wetter bei euch heute Morgen? Ich kann wenigstens heute Morgen die Sonne hier sehen, wie ist es bei euch? Unterbreche den Zustand sofort mit der Fragetechnik. Sorge mit deiner Stimme dafür, dass du gute Laune überträgst am Telefon. Das wirkt Wunder.

Redetechnik.

Wenn die Fragetechnik dir nicht liegt oder nicht geeignet ist in diesem Gespräch, benutze die Redetechnik. Dafür benutzt du deine Stimme und redest ein wenig lauter oder höher vom Ton her als sonst. Sei freundlich, übertriebene Freundlichkeit am Telefon hat niemals jemandem geschadet, wenn sie erst gemeint ist. Dein Gesprächspartner wird sich auf dich einstellen, auch wenn er doch schlechte Laune hatte.

Die Stimme am Telefon entscheidet häufig über Erfolg oder Misserfolg deines Vorhabens. Benutze die obigen Methoden, um deine Erfolgchancen erheblich zu erhöhen.

Das Problem mit Ratgebern

March 7, 2022

Heute habe ich schon wieder ein weiteres Buch über Management fertig gelesen. Das Buch erschien 2019 und war für mich somit halbwegs aktuell. Der Buchtitel war spannend und die Themen waren für mich auch interessant.

Wie leider so oft mit Ratgebern wurde aus einem interessanten Buch, eine Liste mit Anweisungen, wie du dies oder jedes besser machen kannst aus Sicht des Autors.

Das hat nichts mit Rat geben zu tun und ist das Kernproblem mit Ratgebern – die lösen Probleme, die du vorher nicht hattest.

Noch dazu liefern sie Ratschläge für Handlungen, ohne dich und deine Bedürfnisse vorher zu kennen.

Daher sind die meisten Ratgeber nur bedingt geeignet für konkrete Ratschläge und Handlungsempfehlungen, wenn es um die persönliche Entwicklung geht.

Nicht von erfolgreichen Menschen lernen

March 8, 2022

Es ist fast immer ein Fehler zu denken, dass du mehr von erfolgreichen Menschen lernen kannst, als von Menschen, die immer noch zu kämpfen haben und sich finanzielle gerade übers Wasser halten können.

Wir wollen alle erfolgreich sein. Dafür suchen wir nach Vorbildern, die uns motivieren und inspirieren können, keine Frage. Wir tendieren uns nach Vorbildern zu orientieren.

Aber wer sind die wahren Vorbilder?

Ich lerne mehr von einer alleinstehenden Mutter, die gerade dabei ist, ihre zwei Kinder zu erziehen und gleichzeitig zwei Arbeitsstellen hat als von einer Person, die alles hinter sich hat und mir nun ein Buch oder Seminar über ihre Erfahrungen verkaufen will.

Ich lerne mehr von einem Mann, der gesundheitliche Schicksalsschläge im frühen Alter erlitten hat und trotzdem damit klarkommt und sogar zufrieden ist als von einem Arzt, der mir etwas über die Vorteile des veganen Essens erzählen will.

Ich lerne mehr von Firmeninhabern, die mehrfach gescheitert sind und immer noch zu kämpfen haben, um wirtschaftlich am Leben zu bleiben als von Firmen, die mir die neuen Trends für schnelles Geld erzählen wollen.

Wir sind alle verschieden und haben unterschiedliche Interessen. Es kann sein, dass du lieber das schnelle Geld verdienen willst oder auch musst und daher glaubst, auf erfolgreiche Menschen besser aufgehoben zu sein. Wenn das so ist, dann sei bitte sehr kritisch und hör auf deinen gesunden Menschenverstand bevor du eine Entscheidung triffst, vielleicht will er dir etwas sagen.

Posteingang leer

March 9, 2022

Techniken, Methoden und Ideen müssen gelegentlich geprüft und hinterfragt werden, ob sie noch aktuell und nützlich für uns sind. Der Umgang mit E-Mails gehört dazu.

Vor vielen Jahren wurden die Vorteile eines leeren E-Mail-Posteingangs hervorgerufen. Was gelesen wurde, sollte gleich gelöscht oder archiviert werden und nach der Beantwortung sowieso.

Die Begründung war nachvollziehbar. Was erledigt, irrelevant oder für eine Bearbeitung später vorgesehen war, sollte dich nicht gleich stören, wenn du dein Postfach abrufst.

Vor circa 30 Jahren habe ich diesen Ratschlag zum ersten Mal gehört und seitdem versuche ich einen leeren Posteingang zu behalten, mit unterschiedlichen Erfolgen.

Die Erkenntnis aus der Praxis:

Für die meisten Menschen und Unternehmen ist ein leerer Posteingang realisierbar, denn die Vorteile überwiegen die Nachteile. Die Gefahr der Ablenkung von anderen E-Mails im Posteingang und der damit verbundene Zeitverlust ist nicht zu unterschätzen und lenkt tatsächlich ab.

Ich habe das gerade nochmals heute erlebt. Ein leerer Posteingang. Ein richtig gutes Gefühl.

Nach 30 Jahren sind bestimmte Gewohnheiten immer noch aktuell und funktionieren perfekt.

E-Mail CC

March 10, 2022

Heute habe ich eine Rechnung per E-Mail erhalten. Nichts besonders. Dann habe ich gesehen, dass insgesamt fünf weitere Empfänger als CC eingetragen waren, damit sie diese E-Mail auch bekommen.

Fünf weitere Empfänger? Ernsthaft?

Es ist eine alte Praxis, eine E-Mail an verschiedene Empfänger in Kopie (CC) zu versenden, wenn die weiteren Empfänger über den Verlauf informiert werden sollen oder müssen.

Diese Praxis ist veraltet.

Diese Gewohnheit, viele weiteren Empfänger als CC hinzuzufügen, muss überdenkt werden. Ist es wirklich notwendig, dass alle diese Empfänger über jeden Schritt informiert werden müssen?

Zu viele Empfänger stören den Gesamtprozess fast immer und ist absolut nicht notwendig in den allermeisten Fällen.

Du willst eine Rechnung schicken? Dann bitte nur an mich. Wenn es sein muss, dann eine Kopie an die Buchhaltung, aber seit wann muss die Buchhaltung eine zusätzliche E-Mail bekommen über eine Rechnung, die du selbst erstellt hast? Den Nachweis des Versands liegt bereits vor.

Ich wiederhole. Die Praxis ist veraltet und nicht mehr zeitgemäß.

Wir können cleverer arbeiten. Lassen wir mit weniger, wenn nicht gar keine CC anfangen.

Den Namen nennen

March 11, 2022

Wer hört sich nicht gern den eigenen Namen ausgesprochen bei Unterhaltungen?

Wenn wir den Namen unseres Gesprächspartners nennen, wirkt das persönlicher, direkter und sorgt in der Regel für einen Pluspunkt an Sympathie.

Ist der Name schwer auszusprechen, dann frag nach der korrekten Aussprache nach.

Es gibt kaum einen Grund, den Namen deines Gesprächspartners in einer Unterhaltung nicht wiederholt zu benutzen.

Die Empfehlung hier mag zwar bereits bekannt sein, aber bestimmte Anregungen können ruhig paar Mal wiederholt werden.

Die Vorteile überwiegen die Nachteile bei Weitem.

Wasser trinken

March 12, 2022

Angeblich trinken wir alle viel zu wenig Wasser. Zahlreiche Studien und Experten nennen unermüdlich die Wichtigkeit des Wassertrinkens. Was sie damit meinen, ist die korrekte Menge des Wassers in Relation zu deinem Körpergewicht.

Die Berechnungen stimmen jedoch nicht immer.

Wenn du eine dichte Knochenmasse hast, dann wiegst du automatisch mehr und brauchst dafür nicht zusätzliches Wasser. Das Gleiche gilt auch für die Tätigkeit, die du nachgehst. Wer körperlich aktiv ist, benötigt selbstverständlich mehr Wasser als Menschen, die weniger aktiv sind. Die Berechnungen sind daher mit Vorsicht zu genießen, denn absolut akkurat und in allen Fällen anwendbar sind sie schlicht nicht.

Aber die Richtung stimmt.

Der Hinweis auf das Wassertrinken an sich schadet jedoch nicht und bring in Erinnerung, was wir manchmal vergessen. Der einzige Nachteil ist eigentlich der vielleicht etwas häufigere Toilettenbesuch.

Auch der Hinweis, dass du Wasser trinken sollst, bevor du Durst hast, ist ein guter Ratschlag, der ebenfalls nicht schadet.

Lassen wir unser Leben nicht immer mit Berechnungen vorschreiben, das gilt auch für das Wassertrinken.

Früh aufstehen

March 13, 2022

„Der frühe Vogel fängt den Wurm.“

Dieses Sprichwort soll die Vorteile des frühen Aufstehens verdeutlichen.

Sicherlich ein nützliches Sprichwort, wenn du ein Vogel bist.

Die Langschläfer unter uns können nichts damit anfangen (ich gehöre dazu, daher darf ich das schreiben). Gleichzeitig sind es den Frühaufstehern unverständlich, wie Menschen so lange im Bett bleiben können.

Wir haben alle, genetisch und gewohnheitsbedingt, eine gewisse Neigung zu unseren Aufstehzeiten.

Interessant wird es, wenn wir feststellen können wie wir ticken und vor allem um welche Uhrzeit. Wann ist es für mich eine gute Zeit, um dies oder jenes zu machen? Wann bin ich produktiv und wann nicht?

Du hast tatsächlich mehr Zeit am Tag, wenn du früher als sonst aufstehst, aber ob diese Zeit für dich nützlich ist oder nicht musst du selbst feststellen und bewerten. Mehr Zeit an sich bedeutet nicht zwangsläufig mehr Leben oder Produktivität.

Nicht einfach früher aufstehen im Glauben, dass du mehr machen kannst am Tag, wenn du das tust. Überlege, wann du in der Regel effektiv bist und richte deine freien Aufstehzeiten danach.

Künstliche Ziele

March 14, 2022

Um die eigenen Ziele schneller und effizienter zu erreichen, können wir die Technik der künstlichen Ziele in Betracht ziehen.

Die Problematik:

1. Wir tendieren, die benötigte Zeit für die Erledigung von Aufgaben zu unterschätzen und unsere eigene Geschwindigkeit bei der Erledigung von Aufgaben zu überschätzen.
2. Die meisten Aufgaben werden genauso lange Zeit benötigen, die du dafür eingeplant hast.
3. Die meisten Aufgaben werden erst kurz vor dem zeitlichen Ziel oder Frist erledigt.

Was sind künstliche Ziele?

Ein künstliches Ziel ist genau das — künstlich und nicht echt. Künstliche Ziele sind Endziele und unterscheiden sich daher von Zwischenzielen.

Um die Technik der künstlichen Ziele zu verwenden, setze ein künstliches Ziel vor dem eigentlichen Ziel und betrachte das künstliche Ziel als Endziel, nicht verschiebbar, nicht veränderbar.

Ein künstliches Ziel ist das Endziel. Das Finale. Der Abschluss.

Wir können behaupten, dass ein künstliches Ziel nichts anders ist als ein Zwischen- oder Etappenziel und uns nichts bringt, aber es gibt tatsächlich einen gravierenden Unterschied.

Wenn du ein solches Ziel als endgültig, abschließend und nicht verschiebbar festlegst, dann nimmst du die Bedeutung anders wahr als mit einem Zwischenziel. Du ordnest ein künstliches Ziel wesentlich mehr Bedeutung bei, als du es bei einem Zwischenziel tun würdest.

Setze künstliche Ziele ein anstatt Zwischen- oder Etappenziele und nenne die Ziele entsprechend. Es funktioniert tatsächlich in vielen Fällen. Ob die Technik für dich geeignet ist oder nicht, kannst du ruhig selbst feststellen.

Kann es schaden, die Technik wenigstens einmal auszuprobieren?

Übertriebener Optimismus

March 15, 2022

Sprüche wie „Du schaffst es, wenn du es nur willst.“ oder „Ob du erfolgreich bist oder nicht, entscheidest du selbst.“ sind meistens schlechte Ratgeber und führen zu Enttäuschungen.

Eine ganze Industrie wurde jedoch mit solchen Versprechungen aufgebaut.

Das Problem dabei?

Die Richtung stimmt, aber der Weg wird verschönert und leichter dargestellt, als er fast immer wirklich ist.

Wir glauben auch durch solche Verblendungen und Verzerrungen nicht hineinfallen zu können, aber die Industrie beweist das Gegenteil. Es hört sich einfach zu gut an und wir wollen glauben, dass der Glaube an den Erfolg allein ausreicht, um erfolgreich zu sein.

Die Enttäuschung ist vorprogrammiert. Was wir ständig zu sehen bekommen, sind die erfolgreichen Menschen, die diesen Weg gegangen sind und das führt ebenfalls zu dieser Problematik, denn wir glauben, wenn so viele Menschen es geschafft haben, dann schaffen wir das auch.

Auch hier stimmt die Richtung, aber der Weg ist immer unterschiedlich und individuell. Mit einer Portion Realismus sind wir tatsächlich besser gewappnet, um unsere Ziele zu erreichen, als mit übertriebenem Optimismus.

Optimismus an sich ist absolut unabdingbar, um glücklich und erfolgreich zu sein, keine Frage.

Übertriebener Optimismus verblendet uns jedoch und sorgt eher für Enttäuschungen.

Weniger erfordert mehr

March 16, 2022

Viele Sachverhalte sind von Natur aus kompliziert. Um ein tiefes Verständnis über komplizierte Themen zu gewinnen, muss Zeit und Aufwand investiert werden.

Wir brauchen nicht ein tiefes Wissen über zahlreiche Themen im Leben zu haben, um glücklich und erfolgreich zu sein. Es ist auch weder realistisch noch wirklich nützlich ein tiefes Wissen von so vielen Themen zu haben.

Wir brauchen aber den Überblick.

Erst nach Bedarf oder Interesse, kann das Wissen vertieft werden, und zwar in Bereichen, die dich tatsächlich interessieren oder gebraucht werden.

Um den Überblick von einem Sachverhalt, korrekt, verständlich und glaubwürdig zu vermitteln, ist ein tiefes Verständnis darüber zu haben notwendig. Aber noch wichtiger als ein tiefes Verständnis auf einem Gebiet zu haben ist die Fähigkeit, diese Sachverhalte verständlich zu verkürzen, damit sie verständlich vermittelt werden können an Menschen, die eben nicht über ein solches Wissen verfügen. Diese Fähigkeit lernen wir meistens nicht in der Schule.

Je mehr du einen Sachverhalt verkleinerst oder auf ein Minimum reduzierst, desto mehr Wissen und Fähigkeiten werden dafür verlangt.

Diese Fähigkeit wird mit zunehmender Zeit wichtiger und wichtiger für uns alle.

Angst als Hemmfaktor

March 17, 2022

Angst zu haben, ist völlig normal für uns Menschen und gehört zu den evolutionären Schutzmechanismen, die uns seit tausenden von Jahren vor Gefahren bewahrt haben.

Die Zeiten haben sich jedoch geändert.

Angst von Tieren angegriffen zu werden ist in den meisten Ländern nicht mehr aktuell, Ausnahmen bestätigen die Regel, aber solche Ängste kommen weniger bei uns vor als vor paar hundert Jahren.

Die Angst bleibt trotzdem fest eingebaut und leistet uns gute Dienste. Angst kann ein Signal, ein Impuls, eine Warnung oder ein Gefühl sein. Auch eine Kombination davon ist möglich.

Wenn Ängste uns jedoch hemmen, etwas zu unternehmen oder zu tun, weil wir Bedenken über den Ausgang haben, dann empfiehlt es sich, die eigenen Gedanken zu hinterfragen und eine Reflexion über die eigenen Glaubenssätze zu führen, warum du Angst davor hast.

Ein wenig Angst ist immer vorhanden, wenn wir eine wichtige Entscheidung treffen müssen oder etwas unternehmen wollen, mit ungewissem Ausgang.

Angst darf jedoch nicht die Oberhand bei dir gewinnen und dich nicht unnötig oder übertrieben hemmen etwas zu tun oder unternehmen.

Wenn Angst ein dauerhaftes und ernstes Problem für dich ist, dann ist ein Angebot an professionelle Unterstützung für Angststörungen und andere Themen von qualifizierten Psychologen vorhanden. Ich rege an, sie in Anspruch zu nehmen. Schaden kann es nicht, oder?

Angst wird uns immer begleiten und das ist gut so.

Lernen wir einen zeitgemäßen Umgang mit Ängsten, damit wir weniger unnötige Ängste haben.

Die Vorteile der falschen Uhrzeit

March 18, 2022

Die Uhr bei uns im Schlafzimmer ist keine Funkuhr und daher einstellbar. Ich habe mich absichtlich für eine Uhr ohne Funksteuerung entschieden, damit ich eine falsche Uhrzeit einstellen kann.

Diese Uhr ist immer 15 Minuten zu früh eingestellt.

Wenn es korrekterweise 8 Uhr morgens ist, steht bei mir 8:15. Ich stehe somit immer 15 Minuten früher auf.

Das wirkt Wunder.

Für die Langschläfer unter uns, wozu ich gehöre, bringen diese 15 Minuten Zeit eine unglaubliche Entspannung mit sich, denn wir stehen meistens sowieso auf dem letzten Drücker auf. Diese extra Viertelstunde sorgt für verbesserte Pünktlichkeit bei Terminen und allgemeine Entspannung am frühen Morgen, weil alles langsamer angehen kann. Wenn eine Tasse Kaffee dazukommt, ist der Start natürlich perfekt.

Falls du Langschläfer bist, können diese 15 Minuten eine unglaubliche Erfahrung sein. Einfach ausprobieren.

Falls du Frühaufsteher bist, dann hast du ebenfalls gewisse Vorteile durch diese 15 Minuten. Du kannst den Tag entspannter beginnen, vielleicht vorher etwas lesen oder tun.

Es geht nur um 15 Minuten. Wer hat diese Zeit nicht?

Abschiedsfeier

March 19, 2022

Wenn heute dein letzter Tag auf der Arbeit wäre und die Mitarbeiter überraschen dich mit einer kleinen Abschiedsfeier, was würdest du sagen, wenn sie dich um paar Worte bitten?

Gibt es irgendwelche Besonderheit, auf denen du besonders stolz bist? Etwas Lobenswertes? Vielleicht paar lustige Geschichten aus früheren Arbeitstagen?

Was würdest du tun, wenn ein Mitarbeiter paar Worte vor dir sagt und seine Erzählungen kommen dir unbekannt vor? Du kannst dich nicht erinnern, dies oder jenes getan zu haben, aber der Mitarbeiter offensichtlich schon. Würdest du nach dem Zuhören, deine eigenen Erzählungen vielleicht ändern oder anpassen?

Was uns selbst in Erinnerung bleibt, ist nicht immer das Gleiche, was bei anderen im Gedächtnis geblieben ist. Auch mit den gleichen Erinnerungen sind die Ansichten und Bewertungen oft unterschiedlich. Diese Unterschiede führen zu unterschiedlichen Erinnerungen und infolgedessen zu abweichenden Bewertungen.

Die Vorbereitungen für deine Abschiedsfeier triffst du jeden Tag. Mit deinen Handlungen, Erzählungen und Taten hinterlässt du Erfahrungen und Erinnerungen, die später weitergegeben werden können.

Jetzt hast du die Möglichkeit, gute Geschichten für deine Abschiedsfeier zu erzeugen.

Was kannst du heute oder demnächst besonders oder außergewöhnlich tun, um eine hervorragende Erzählung später leichter zu machen? Was soll bei den Menschen in Erinnerung bleiben?

Die Abschiedsfeier kommt oft schneller als uns lieb ist.

Ruhetag am Sonntag

March 20, 2022

Viele von uns betrachten den Sonntag als ein Ruhetag und für viele Menschen, wird an diesem Tag auch nicht gearbeitet. Andere Menschen dagegen haben Schichtdienst oder arbeiten sonst regelmäßig sonntags.

Wann ist dein Ruhetag?

Dein Ruhetag muss gar nicht ein Sonntag sein. Er muss auch gar nicht am Wochenende sein. Er muss auch gar nicht regelmäßig vorkommen, wenn du insbesondere unterschiedliche Dienstpläne oder Schichten hast. Aber er wird kommen, früher oder später.

Was tust du an diesem Tag?

Voll geplant bis zum Gehtnichtmehr und mit Freunden oder Familie etwas unternehmen oder Netflix schauen, bis der Fernseher wegen des Dauerbetriebs ausbrennt? Beide Varianten sind vollkommen in Ordnung, wenn du dich damit entspannen kannst.

Nimm den Ruhetag an so, wie er ist, mal so und mal so. Geplant oder nicht, spielt es keine Rolle.

Dein Ruhetag wird kommen und es muss nicht mal der Sonntag sein.

Nichts zu tun?

March 21, 2022

Es ist meistens sehr aufschlussreich, Menschen zu beobachten, wenn sie nichts zu tun haben.

Wie verhalten sie sich? Entspannt? Nervös? Unsicher? Gefühltes Frieden auf Erde?

Viele Menschen haben erhebliche Schwierigkeiten mit dem Gedanken, eine Zeit lange nichts zu tun zu haben, denn sie behaupten, dass es immer etwas zu tun gibt.

Das mag gerade im Moment zustimmen, aber es lohnt sich trotzdem darüber nachzudenken, denn durch Krankheit, Unfall oder mit zunehmendem Alter kann es schnell zum Alltag werden, dass es nichts zu tun gibt. Freiwillig oder weniger freiwillig.

Was machen wir, wenn wir nichts zu tun haben? Müssen wir immer etwas machen?

Wie fühlst sich das an, wenn du nichts zu tun hast?

Es lohnt sich darüber nachzudenken, was du machen würdest und wie du dich fühlen wirst, wenn du eine Zeit lange einfach nichts zu tun hättest.

Berater oder Ratgeber

March 22, 2022

Das Internet ist voll mit Experten, die uns zahlreiche Lösungen für sämtliche Probleme im Leben präsentieren. Es werden Lösungen für Probleme angeboten, die wir nicht mal gewusst haben, gehabt zu haben.

Der Nutzen für den Leser ist in der Regel gleich null, weil die individuelle Anwendbarkeit der Lösung nicht berücksichtigt wurde.

Ein Ratschlag zu geben, ohne vorher die Situation des Empfängers geprüft zu haben, ist lediglich eine Meinung und sie kann zwar gut gemeint sein, aber sie bleibt eine Meinung und ist als solche zu betrachten.

Ein Berater muss die Situation erst aufnehmen und bewerten, bevor eine Idee oder Ratschlag unterbreitet wird.

Die Meinung ändern

March 23, 2022

Wir ordnen Menschen gerne in Kategorien zu. Der eine denkt so und der andere so. Diese Zuordnung hilft uns, Ordnung in unserem Leben zu halten und unser Umgang mit diesen Menschen ist dadurch leichter und schneller zu gestalten.

Interessant wird es, wenn jemand seine Meinung ändert. Dieser Mensch passt plötzlich nicht mehr in unserer Zuordnung.

Die eigene Meinung zu ändern und da zuzustehen, erfordert Kraft. Die Erkenntnis, in der Vergangenheit vielleicht falsch gelegen zu haben, ist nicht immer leicht verdaulich.

Die eigene Meinung zu ändern, öffnet jedoch die Möglichkeit des Wachstums.

Erleichtern wir es den Menschen, die Meinung zu ändern, in dem wir unsere Kategorien für diese Menschen weicher und flexibler definieren.

Oder bist du anderer Meinung?

Die Arbeitsumgebung ändern

March 24, 2022

Studien haben gezeigt, dass eine Änderung der Arbeitsumgebung generell positiv auf das Arbeitsklima wirkt.

Alle die Erhöhung der Helligkeit des Lichts in einem Zimmer um nur 10 % bringt eine Verbesserung der Arbeitsleistung um fast 20 %, gemessen an der Arbeitsgeschwindigkeit.

Lediglich 10 % mehr Licht bringt 20 % schnellere Ergebnisse.

Was passierte, nach dem die Tester die Helligkeit reduziert haben?

Weniger Arbeitsleistung war erwartet, aber als es dunkler wurde, ist die Arbeitsleistung nochmals um 5 % gestiegen.

Wie kann das passieren? Wie ist das möglich? Die Arbeiter im Zimmer wurden befragt.

Aus den Studien wurde gelernt, dass es nicht um eine Erhöhung oder Verdunkelung des Lichts an sich ging, sondern um das Gefühl, dass die Verantwortlichen sich um die Mitarbeiter gekümmert haben. Jede Veränderung bewirkte eine Verbesserung der Arbeitsleistung, wenn die Veränderung positiv aufgenommen wurde.

Wiederholungen

March 25, 2022

Manche Wiederholungen im Leben sind notwendig, um eine Spitzenleistung dauerhaft erbringen zu können. Die Fähigkeiten müssen immer wieder trainiert werden, um in Topform zu sein, wie zum Beispiel bei Fußballspielern.

Andere Wiederholungen bringen keine nennenswerten Vorteile mit sich. Diese Tätigkeiten müssen aber immer wieder vorgenommen werden, wie zum Beispiel bei einfachen Arbeitsroutinen oder anderen wiederholenden Aktivitäten.

Beide Arten von Wiederholungen gehören zum Leben dazu.

Es sind jedoch einzig und alleine die Wiederholungen, die du immer wieder bewusst vornimmst, die außergewöhnliche Spitzenleistungen hervorrufen können.

Bestseller-Autoren

March 26, 2022

Heute habe ich ein Buch in meinen Händen gehabt von einem Bestsellerautor aus den USA. Es handelt sich, wie so oft, um ein Buch über Anregungen, wie du dein Leben besser in den Griff bekommen kannst. Bereits 5 Bücher von ihm waren laut New York Times, Bestseller in den USA. Es wurde geschrieben, dass der Autor jetzt Deutschland mit seinen Werken erobern will.

So ein Buch muss ich natürlich alleine aus Neugierde lesen.

Nach einem Kapitel habe ich angefangen, die Texte schneller zu überfliegen. Nach circa 90 Minuten war ich mit dem Buch komplett fertig.

Fazit.

Im Buch werden Bezüge zu Sachverhalten hergestellt und Redewendungen verwendet, die nur Amerikaner, die dort leben, richtig verstehen werden können. Die Übersetzung ins Deutsche hat die Bedeutung leider nicht wiedergegeben, wie aus dem Englischen gemeint war. Es werden Namen und Ortschaften genannt, die für Menschen außerhalb der USA nur schwer in Verbindung mit Ereignissen und Themen gebracht werden können, wenn kein Bezug dazu bereits vorhanden ist.

Das Buch ist für den deutschen Markt nicht zu empfehlen, da der Bezug zu unserer Kultur und den Gepflogenheiten, die uns einzigartig machen, insgesamt fehlen. Der beste Ratgeber ohne Bezug und Verbindung zu den Lesern, wird es nicht gelingen, vernünftige Vorschläge und nützliche Empfehlungen zu unterbreiten, auch ein New York Times Bestseller nicht.

Ein Bestseller für andere Menschen muss nicht ein Bestseller für dich sein. Lieber mehr auf Inhalte und weniger auf Bewertungen achten.

Schnelles Lesen

March 27, 2022

Als Kind war ich immer von Menschen fasziniert, die unglaublich schnell lesen könnten. Die ganze Seite eines Buches in einem Bruchteil einer Sekunde zu lesen, war keine Seltenheit.

Gelernt wurde diese Technik häufig mit einem Lichtstrahl. Dieses Licht bewegt sich über die Texte als schneller, bis du dich daran gewöhnt hast, schneller zu lesen. Deine Augen sollten genau das lesen, wo das Licht sich befindet. Dadurch wird suggeriert, dass du nur die wesentlichen Inhalte aufnehmen kannst, gewissermaßen die Zusammenfassungen.

An sich keine schlechte Idee. Ich musste dann schnelles Lesen mit einem bewegendem Licht ausprobieren.

Das Ergebnis?

Interessant, aber wirklich hilfreich war die Lichttechnik leider nicht.

Warum?

Ich lese ohnehin mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, je nach Interesse und Verständnis. Manche Paragrafen in einem Buch sind so genial, dass ich sie gerne ein zweites oder sogar drittes Mal nochmals lese.

Eine mögliche Lösung.

Anstatt schneller zu lesen, lese zunächst Zusammenfassungen oder Überblicke über das Thema. Erst wenn Interesse besteht, kann die Zeit investiert werden, um in aller Ruhe etwas detaillierter zu lesen.

Meistens lohnt es sich auch, mehr Zeit in etwas zu investieren, was dich interessiert als einfach nur schneller zu lesen.

Das Problem mit Einschränkungen

March 28, 2022

Einschränkungen, die wir im täglichen Leben dauerhaft hinnehmen wollen, sollen oder müssen, haben alle eine bestimmte Eigenschaft gemeinsam – den Gewöhnungseffekt.

Wir gewöhnen uns schnell an Einschränkungen. Irgendwann werden sie selbstverständlich und ohne weitere Hinterfragungen akzeptiert und hingenommen. Sie sind selbstverständlich geworden.

Wenn diese Einschränkungen dann irgendwann wegfallen, müssen wir uns nochmals an die neuen Bedingungen gewöhnen und das dauert seine Zeit.

Es ist einfacher und bequemer, den Status quo aufrechtzuerhalten, als Veränderungen zu verursachen und gestalten. Wenn wir jedoch stets zu lange den Weg des geringsten Widerstands gehen, brauchen wir später nicht zu wundern, wann wir über nichts mehr selbst entscheiden möchten.

Die Freude mit Zielen

March 29, 2022

Wenn ein festgesetztes Ziel endlich erreicht wird, dann ist meistens Freude und vielleicht sogar ein wenig Erleichterung darüber spürbar. Je schwieriger des Vorhabens, desto mehr Freude beim Erreichen des Ziels.

Die Freude hält natürlich unterschiedlich lang an.

Die beste Zeit, ein neues Ziel zu setzen, ist unmittelbar nach Beendigung des vorherigen Ziels.

Die Freude über das Erreichen des alten Ziels bleibt trotzdem unverändert bestehen, auch beim Setzen des neuen Ziels. Und wenn das neue Ziel nicht besonders spektakulär oder schwierig zu erreichen ist, ist die Zeit für das Setzen des neuen Ziels lieber jetzt als später.

Somit bleibt die Freude länger erhalten und kommt in kürzeren Abständen neu.

Zu viel Vergangenheit

March 30, 2022

Wir leben zwar alle in der Gegenwart, aber es gibt Menschen, die das offensichtlich noch nicht richtig wahrgenommen haben und leben immer noch in der Vergangenheit.

Bemerkbar ist diese Einstellung besonders bei Unterhaltungen. Irgendwann dreht sich das Gespräch, früher oder später, um Ereignisse aus der Vergangenheit. Was früher damals war. Wie früher alles gelaufen ist. Was diese Menschen früher alles gemacht haben.

Anerkennung, wann angemessen, vielleicht ein wenig Lob verteilen und dann unverzüglich zurück zur Gegenwart ist eine bewährte Methode, um mit solchen Menschen positiv umzugehen.

Es gibt schon zahlreiche Gründe, weshalb Menschen in der Vergangenheit verweilen und sich gerne an Ereignisse von damals erinnern möchten. Wie so oft im Leben und in anderen Bereichen ist die Menge und Häufigkeit entscheidend. Die Mischung macht's.

Zu viel in der Vergangenheit zu verweilen bringt uns nicht vorwärts und das ist nicht der Sinn von Erinnerungen.

Deinen Weg finden

March 31, 2022

Wir haben die Tendenz zu überschätzen, was wir kurzfristig erreichen können und gleichzeitig unterschätzen wir, was wir langfristig erreichen können.

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Ich ergänze dieses Sprichwort jedoch mit dem Zusatz: „Aber es ist sicherlich hilfreich, wenn die Richtung von Anfang an auch stimmt.“

Die für uns passende Richtung ist jedoch nicht immer einfach oder leicht zu finden. Oft fängt die Reise an mit dem Ausprobieren von unterschiedlichen Wegen, bis wir den richtigen Weg für uns gefunden haben.

Auf der Suche nach dem für uns richtigen Weg bedeutet zwangsläufig, dass wir Fehler machen werden. Aber ohne diese Fehler, werden wir einfach nicht wissen, was richtig für uns ist – und was nicht.

Theorie ist hier weniger aufschlussreich als die Praxis. Ausprobieren ist durch nichts zu ersetzen.

Erst geben, dann nehmen

April 1, 2022

Wir haben gelernt, dass es höflich und korrekt ist, erst zu geben, bevor wir nehmen.

Dieser Ansatz setzt jedoch voraus, dass wir etwas zu geben haben. Das ist leider nicht immer der Fall.

Manchmal ist die eigene Bedürftigkeit überwältigend und wir können an nichts denken, was wir im Moment überhaupt geben können.

Wir vergessen gelegentlich, was wir jedoch allzeit stets in Überfluss haben, unabhängig davon, wie die Lage bei uns gerade aussieht.

Dankbarkeit.

Wenn wir glauben, nichts im Moment geben zu können, ist ernsthafte und herzliche Dankbarkeit immer eines der schönsten Geschenke, die wir machen können.

Erst geben, dann nehmen. Vielleicht nicht immer leicht, aber immer möglich.

Die Währung Vertrauen

April 2, 2022

Wenn wir einkaufen gehen, bezahlen wir mit Geld. Wenn wir weniger Geld haben, kaufen wir auch weniger ein.

Das Gleiche gilt für Vertrauen, denn Vertrauen ist auch eine Währung.

Wenn wir uns auf jemanden verlassen wollen, dann bezahlen wir zunächst mit dem Vertrauen, dass diese Person uns nicht im Stich lässt. Meistens ist die Bezahlung mit Vertrauen ein Vorschuss.

Haben wir weniger Vertrauen auf diese Person, dann haben wir auch weniger Vertrauensguthaben und werden weniger ausgeben können.

Vertrauen kann auch investiert werden. Ob die Vertrauensdividenden sich lohnen, hängt von deiner Anlagestrategie ab.

Die Strategie für die Vertrauensanlage ähnelt die Strategie für eine Geldanlage.

Risiko streuen. Somit hast du die besten Chancen, gute Dividenden zu bekommen.

Menschen kennen

April 3, 2022

Wir glauben, die Menschen zu kennen, mit denen wir es zu tun haben. Ein kurzer Blick reicht in den meisten Fällen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen. Dann werden die Menschen in bestimmten Kategorien zugeordnet.

Mit der zunehmenden Zeit mit dieser Person, wird unsere Einschätzung entweder bestätigt oder ein wenig angepasst. Dann stimmt erneut alles.

Wir glauben, die meisten Menschen besser einzuschätzen als die anderen.

Gelegentlich haben wir recht, aber in den meisten Fällen nicht.

Die einzige Möglichkeit, Menschen realistisch zu bewerten ist, wenn wir genügend Zeit mit diesen Menschen verbracht haben. Und das ist trotzdem keine Garantie für eine akkurate Einschätzung. Denn Menschen ändern sich und dann müssen wir unsere Bewertung vielleicht erneut anpassen.

Menschenkenntnis ist eine subjektive Momentaufnahme und ist keine Garantie für die Zukunft.

Wir müssen jedoch auf unsere eigene Einschätzung verlassen können, damit wir miteinander entsprechend interagieren können.

Wenn wir flexibel mit unseren Bewertungen sind und stets auf das Positive setzen, dann können unsere Menschenkenntnisse daran wachsen und davon profitieren wir alle.

Fortschritte notieren

April 4, 2022

Um ein langfristiges Ziel erreichen zu können, sind Etappenziele hilfreich.

Die Etappenziele oder Stufen genannt, belegen und bestätigen unseren Fortschritt auf dem Weg zum Ziel. Ohne ein Bewusstsein für den Fortschritt zu haben, leidet mit der Zeit die Willenskraft. Dann besteht die Möglichkeit, dass wir unsere Ziele nicht weiter verfolgen wollen oder können.

Fortschritte verblassen mit der Zeit automatisch und das geschieht schneller, wenn wir mit anderen Sachen gleichzeitig beschäftigt sind.

Wenn das Ziel wichtig genug ist, um verfolgt zu werden, dann soll das Notieren der Fortschritte auch wichtig sein.

Schlaf schön

April 5, 2022

In einer Welt der sofortigen Erreichbarkeit gibt es immer etwas zu tun. Eine Nachricht muss noch beantwortet werden. Ein Rückruf muss noch getätigt werden.

Die Erwartungen an einer sofortigen Erreichbarkeit sind jedoch häufig nur schwierig zu erfüllen, manchmal sogar unmöglich. Die Enttäuschung ist dann vorprogrammiert.

Eine bewährte Methode gegen Erwartungen einer dauerhaften und sofortigen Erreichbarkeit ist der Schlaf. Wer schläft, ist nicht erreichbar. Niemand wird dieser Behauptung bestreiten (wie immer, Ausnahmen bestätigen die Regel).

Es schadet auch nicht, wenn du gelegentlich oder sogar häufiger mehr Schlaf brauchst als sonst. Teile dies deinen Mitmenschen einfach mit. Du bist ja schließlich ein fleißiger Mensch und wer viel arbeitet, braucht auch viel Schlaf.

Der Weckprozess gehört zum Schlaf dazu. Wenn wir 30 Minuten nach dem Schlaf brauchen, um wieder richtig wach zu werden, gehört diese Zeit ebenfalls offiziell zum Schlafprogramm dazu. Das Gleiche gehört auch zum Einschlafprozess.

Wenn du schläfst, bist du nicht erreichbar. Ja, es geht.

Es funktioniert besonders gut, wenn du deine Schlafgewohnheiten deinen Mitmenschen mitteilst und dann konsequent dabei bleibst und nicht ans Telefon gehst oder eine Nachricht beantwortest, während deiner Schlafzeit läuft. Sie werden sich daran gewöhnen.

Also, nun schlaf schön. 😊

Massenmeinungen

April 6, 2022

Manche Entscheidungen sind schwer zu treffen, besonders wenn es gute Gründe für unterschiedliche Entscheidungen gibt. Wie kann ich richtig entscheiden?

Wir suchen dann oft nach Referenzen. Erfahrungen. Einen guten Rat. Wir fragen vielleicht sogar den Nachbarn, wie er in so einer Situation entscheiden würde.

Wir suchen auch im Internet und da werden wir meistens fündig. Unser Problem wurde schon längst gelöst und es gibt zahlreiche Erklärungen dazu. Aber keine davon kann deine Persönlichkeit, Situation und Gefühlslage berücksichtigen.

Es sind Massenmeinungen.

An sich nicht unbedingt schlecht, aber ob die zahlreichen Ratschläge und Erfahrungen für dich anwendbar sind, ist mit Vorsicht zu genießen.

Oder wir sind in einer unbekanntem Stadt unterwegs und wollen essen. Wir suchen im Netz nach einem vernünftigen Italiener in der Nähe. Zahlreiche gute Empfehlungen sind abrufbar. Gehen wir hin aufgrund dieser Berichte? Vielleicht ja, vielleicht nein.

Es sind Massenmeinungen.

Massenmeinungen können und sollen lediglich als zusätzliches Werkzeug für eine Entscheidungsfindung dienen und niemals als Maßstab allein für eine Entscheidung.

Du bist individuell. Verfolge deinen eigenen Weg und nicht automatisch den Weg der Masse.

Hartnäckigkeit mit System

April 7, 2022

Es gibt immer wieder Gründe, hartnäckig zu sein. In vielen Fällen ist ein dauerhaftes Nachhacken vorteilhaft und sogar gelegentlich notwendig, um ein bestimmtes Ziel erreichen zu können.

Hartnäckigkeit ohne System ist jedoch kontraproduktiv und erschwert die eigenen Bemühungen.

Ein System für die Hartnäckigkeit beinhaltet verschiedene Komponenten:

1. Primäres Ziel festlegen.
2. Sekundäres Ziel festlegen, falls das erste Ziel nicht erreicht werden kann (auch wenn es hart klingt, ist dieser Schritt wichtig und spart dir unnötige Enttäuschungen).
3. Weg zum Ziel definieren, mit Optionen für Abweichungen der Vorgehensweise, falls erforderlich.
4. Fachliche und/oder vertrauenswürdige Unterstützung einholen, um deine Vorgehensweise zu verifizieren, bestätigen oder korrigieren.
5. Zeitliche Planung definieren. Wann soll das erste Ergebnis fertig sein? Das Zweite? Das Dritte? Wann soll das Endergebnis fertig sein?
6. Loslegen. Zeitliche Planung berücksichtigen und beobachten.

Die Zwischenziele müssen verifizierbar und kontrollierbar sein, damit du weißt, dass du noch auf dem richtigen Weg bist. Daher ist die Festlegung von Zwischenzielen so wichtig und hilfreich.

Hartnäckigkeit lohnt sich zwar nicht immer, aber oft.

Hartnäckigkeit mit System lohnt sich dagegen fast immer und die Ergebnisse werden definitiv häufiger vorkommen als ohne System.

Die goldene Regel bei einer Beratung

April 8, 2022

Wir werden alle dauerhaft beraten. Ob beim Friseur, Autohändler oder im Supermarkt, der Bedarf an weitere Information nimmt dauerhaft zu und daher benötigen wir häufig eine Beratung. Durch eine Beratung sind wir besser informiert und aufgeklärt als früher und somit können wir auch bessere Entscheidungen treffen.

Soweit die Theorie.

Die Herausforderung bei einer Beratung ist immer die Sicherstellung der Anwendbarkeit in einem bestimmten Fall. Oder in anderen Worten — die Lösung muss zu dir, deiner Situation, deiner Lebenseinstellung und deinen Bedürfnissen passen.

Eine perfekte Lösung für die eine Person kann für die andere Person kontraproduktiv und sogar schädlich sein.

Wie können wir sicherstellen, eine für uns passende Beratung zu erhalten?

Die goldene Regel lautet:

Ohne Hausaufgaben, keine Beratung.

Niemand kann dich vernünftig, korrekt und ehrlich beraten, ohne dich und deine Bedürfnisse vorher zu kennen. Wer Ratschläge und Empfehlungen für dich liefert, ohne die Anwendbarkeit bei dir wenigstens halbwegs zu kennen oder angefragt zu haben, ist leider ein schlechter Ratgeber.

Manchmal werden Beratungen schön verpackt und vermarktet. Zahlreiche gute Bewertungen begleiten solche Maßnahmen. Es sieht alles doch so gut aus, oder?

Sei auf der Hut, Freunde. Wer Ratschläge oder Beratungen liefert, ohne dich vorher zu kennen, ist ein Verkäufer und kein Berater. Besser beraten bist du woanders.

Langeweile ist unerwünscht

April 9, 2022

In der heutigen Zeit sind wir zahlreiche Menschen und Institutionen ausgesetzt, die unsere Aufmerksamkeit verlangen. Um unsere Aufmerksamkeit zu sichern, werden die Maßnahmen dafür raffinierter und zunehmend nicht auf Anhieb erkennbar.

Wir haben uns daran gewöhnt, dauerhaft etwas erfahren, ob wir es wollen oder nicht. Wenn wir nicht alles gleich mitbekommen, sind wir gefühlt nicht mehr auf dem neusten Stand der Dinge.

Dieser Zustand wird von der Werbeindustrie perfekt ausgenutzt, denn niemand will unwissend oder uninformiert sein.

Langeweile ist jedoch ein gelerntes Verhalten. Wenn wir nichts zu tun haben, dann ist dies eine Momentaufnahme, ein vorübergehender Zustand. Nichts zu tun zu haben, ist nicht gleich Langeweile. Inzwischen haben wir Langeweile als etwas Unnatürliches, etwas nicht normales kennengelernt. Ein unerwünschter Zustand.

Nichts zu tun zu haben, gehört aber zum Leben dazu. Wenn solche Phasen auftreten, dann ist es vernünftig zu überlegen, was wir selbst machen können, um diesen Zustand zu ändern.

Solange wir auf keine Alternative auf äußere Einflüsse wie Werbung, Fernsehen oder Internet haben, werden wir immer wieder mit den negativen Folgen von Langeweile konfrontiert sein und stets nach einer Befreiung suchen.

Die Entscheidung zur welcher Befreiung wir uns entscheiden, liegt an auch immer uns und nicht an Einflüssen von außen.

Nützliche Bewerbungen schreiben

April 10, 2022

Wenn wir eine Bewerbung schreiben, dann zeigen wir uns gerne von unserer besten Seite. Unsere guten Noten in der Schule werden hervorgerufen und betont. Unsere Positionen und Stellungen bei anderen Firmen in der Vergangenheit werden positiv dargestellt. Es gibt häufig dann Listen von Hobbys und Sprachkenntnissen. In dem beigefügten Begleitschreiben wird dann meistens um ein persönliches Gespräch oder Kennenlernen gebeten.

Uninteressant und langweilig.

In meiner bisherigen Laufbahn mit zahlreichen Firmen habe ich selbst weit über eintausend Bewerbungsunterlagen besichtigt und bewerten müssen. Was war dann doch interessant, sowohl für meine eigenen Unternehmen als auch für die meisten Fremdfirmen, die ich betreute?

Lösungen und Einstellungen. Sprichwort: Soziale Kompetenzen.

Der Werdegang ist obligatorisch und muss in der Bewerbung erscheinen, damit eine Basis vorhanden ist und die Firma ein schnelles Bild über den Bewerber machen kann. Sonst wollen die Firmen sehen, wie der Bewerber sich mit Problemen und Herausforderungen umgeht und löst.

Anstatt nur deine Position in der Vergangenheit zu notieren, schreib lieber, wie du in dieser Position, unterschiedliche Herausforderungen in der Vergangenheit gelöst hast. Was war deine Einstellung dazu? Wie hast du dich dazu motiviert? Wo waren deine Hindernisse?

Was hat dich in der Schule motiviert? Wie bist du weitergekommen, trotz allen Hindernissen?

Weck Interesse an ein persönliches Kennlernen durch deine Persönlichkeit und durch die Hervorrufung deiner sozialen Kompetenzen.

Fachwissen für eine bestimmte Arbeitsstelle kann angelernt werden, soziale Kompetenzen sind jedoch universell anwendbar. Das wissen die intelligenten Arbeitgeber von heute und die freuen sich auf deine Bewerbungsunterlagen.

Politik vertrauen oder lieber nicht?

April 11, 2022

Der Krieg in Europa erinnert uns erneut, wie fragil und zerbrechlich wir tatsächlich sind. Sowohl unsere Demokratie als auch die Gesellschaft an sich ist niemals vollkommen vor Angriffen sicher. Die Gefahren lauern sowohl militärisch als auch wirtschaftlich direkt vor die Tür. Durch Bequemlichkeit und Gewohnheit an schönen Zeiten werden diese Tatsachen oft verdrängt.

Es gibt zahlreiche Gründe, der Politik nicht zu vertrauen.

Die Frage ist aber dann, was die Alternativen sind, denn es ist immer sinnvoller und produktiver für etwas zu sein als gegen etwas zu sein.

Die Demokratie ist mit einem Vertrauensvorstoß versehen, dass der Wille des Volkes auch tatsächlich repräsentiert wird.

Vertrauen ohne Rechenschaft ist jedoch illusorisch und führt zum Verfall der Demokratie.

Politik vertrauen? Ja, das müssen wir, denn es bleibt uns, realistisch betrachtet, nichts anders übrig, auch wenn man unterschiedliche Meinungen von der Politik hat oder damit nicht einverstanden ist.

Diese Pflicht und Selbstverständlichkeit eines Vertrauensvorstoßes an die Politik muss jedoch auch eine Pflicht und Selbstverständlichkeit von Rechenschaft und Transparenz seitens der Politik an das Volk beinhalten.

Es ist ein Geben und Nehmen, auch in der Politik. Es wurde bereits gegeben. Das Nehmen bitte nicht vergessen.

Lernen durch gezielte Wiederholungen

April 12, 2022

Du hast heute einen sehr interessanten Artikel in der Zeitung gelesen oder im Fernsehen gesehen und du wolltest unbedingt die Informationen aus dem Bericht im Kopf behalten. Wenn ich dich unmittelbar nach dem Bericht nach Details fragen würde, wie viele konntest du akkurat wiedergeben?

Wie sieht es nach einem Tag aus? Immer noch so viele Details? Und nach einer Woche? Nach einem Monat? Nach einem halben Jahr?

Durch Wiederholungen werden die Informationen erneut im Gehirn eingepägt. Sie werden auch erfrischt. Die Erinnerungen bleiben danach lebendiger.

Alles nochmals komplett zu lesen oder anzuschauen ist jedoch zeitraubend und kontraproduktiv.

Durch gezielte Wiederholungen eines Sachverhaltes werden genau die Informationen erfrischt und erneut gespeichert, die für einen effektiven Umgang mit dem Thema ermöglichen und erleichtern.

Schnell durchlesen oder überfliegen. Wesentliche Punkte eines geschriebenen Berichtes mit Stift markieren für später. Im Fernsehen schauen, ob der Bericht im Internet auch vorhanden ist. Nochmals anschauen und ggf. schnell vorspulen an Stellen, die nicht unbedingt relevant sind.

Die Anwendung von gezielten Wiederholungen ist eine effektive Methode, um Erinnerungen und Wissen frisch zu halten und vor gedanklichen Abweichungen, die häufig mit der Zeit auftreten, bestmöglich zu schützen.

Fernsehen im Alltag

April 13, 2022

Die meisten kostenlosen TV-Programme sind mir wegen Werbung unerträglich geworden, anzuschauen. Sogar bei den spannendsten Filmen und interessantesten Reportagen zwingt die Werbung mich zum sofortigen Senderwechsel. Mehrfach habe ich das Ende eines Films nicht mitbekommen, wegen des Umschaltens.

Sicherlich keine Dauerlösung.

Was sind die Alternativen?

Es gibt natürlich die Pay-TV-Programme bei verschiedenen Anbietern und sie sind eine Alternative, auch wenn sie zusätzliche Kosten verursachen. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, ob sie sich lohnen oder nicht. Falls Nachrichten im TV angeschaut werden, dann können die meisten Pay-TV-Anbieter nicht mithalten, denn sie bieten in der Regel Programme an und keine Nachrichtensender.

Dann gibt es die sogenannten Videotheken der öffentlichen Sender. Diese Programme sind mit den meisten handelsüblichen digitalen Fernsehern, die in den letzten Jahren hergestellt wurden, kostenlos empfänglich. Wer diese Möglichkeiten noch nicht ausprobiert hat, kann zumindest nun prüfen, ob das Programm interessant ist oder nicht. Es erfordert ein wenig Einarbeitung, um zu verstehen, wie alles funktioniert, aber insgesamt lohnt sich die Mühe. Das Beste? Keine Werbung.

Es gibt auch die Internetprogramme, die wir, mit der richtigen Ausstattung, im Fernsehen empfangen können.

Das Gleiche gilt für den Empfang von TV-Sendern am Handy. Dazu gibt es zahlreiche Apps, die den Empfang ermöglichen.

Und eine weitere Alternative, wenn nichts im Fernsehen läuft oder die Werbung wird zu viel:

Ausschaltknopf drücken.

Anschließend: Buch lesen. Telefonieren. Mit dem Partner reden. Andere Möglichkeiten kennst du selbst am besten.

Bei den letzten Varianten gibt es auch keine Werbung. Sehr erfrischend, in der Tat. Kann man empfehlen.

Die Top-10 Täuschung

April 14, 2022

Es liegt in unserer Natur, nach dem Besten in allen Bereichen zu suchen. Bester Arzt. Bester PC. Bester Partner. Dieses Verhalten ist auch völlig legitim und in Ordnung.

Die Frage ist aber: Wie können wir die „Besten“ in allen Bereichen finden?

In vielen Bereichen gibt es diese Listen zu finden. Die Bestenliste für dies oder jenes. Die Top-10-Liste für alles Mögliche. Die Listenvarianten sind unendlich, aber sie haben einige Eigenschaften alle gemeinsam:

Keine einzige Liste ist für dich persönlich geschrieben. Keine einzige Liste wurde auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Und nach paar Tagen oder Wochen, sind die meisten Listen nicht mehr aktuell.

Interessant wird es, wenn man diese Listen miteinander vergleicht. Die Top-10-Liste des einen Anbieters weicht komplett ab von der Liste eines anderen Anbieters, obwohl sie die gleichen Produkte und Dienstleistungen bewerten.

Ich nenne dieses Phänomen die Top-10 Täuschung. Die Täuschung ist nicht unbedingt vom Anbieter einer solchen Liste zu verstehen oder gemeint, sondern die Implikationen, also die Bedeutung, was eine solche Liste mit sich bringt. Top-10 ist immer relativ. Trotzdem merken wir solche Listen häufig automatisch, ob es uns bewusst ist oder nicht.

Bewerte Top-10 und Bestenlisten kritisch und vergleiche sie stets, um nicht in die Top-10 Täuschungsfalle zu stolpern.

Digitale Aufmerksamkeit um jeden Preis

April 15, 2022

In der heutigen Zeit wird heftig um die digitale Aufmerksamkeit gekämpft.

Beispiele wie:

- „Meine Website muss unbedingt SEO-optimiert sein, sonst weiß keiner von mir und von meinem Angebot.“
- „Ich muss ständig in den sozialen Medien präsent sein und regelmäßig etwas posten, sonst weiß keiner von mir und von meinem Angebot.“
- „Wenn ich Influencer bin und bleiben will, muss ich für regelmäßige Aufmerksamkeit sorgen.“

sind an der Tagesordnung zu hören und zu lesen.

Es sind ganze Industrien entstanden, die uns unterstützen wollen, ganz oben bei den Suchergebnissen der Suchmaschinen im Internet platziert zu sein.

Der Kampf geht immer und immer weiter und ein Ende ist von der Industrie weder vorgesehen noch erwünscht. Es wird sehr viel Geld mit der digitalen Aufmerksamkeit verdient, wozu darauf verzichten?

Die Problematik liegt überwiegend an dem Glauben, dass wir ohne diese digitale Aufmerksamkeit nicht vorwärtskommen im Netz. Keiner kennt uns. Wir werden nicht gefunden.

Dass diese Einschätzung nur zum Teil stimmt, wird gerne übersehen.

Es ist zutreffend, dass eine Platzierung im Netz durch geeignete Maßnahmen beeinflusst werden kann (SEO-Marketing). Die Bedeutung der Platzierung wird jedoch unverhältnismäßig überschätzt. Die Menschen scrollen inzwischen tatsächlich länger nach unten, um an weitere Ergebnisse zu kommen als früher. Anstatt Marketing zu betreiben, wie wäre es mit guten Inhalten? Die Suchmaschinen indizieren die Websites ohnehin, ohne unsere Intervention. Lass doch deine Werke für sich sprechen.

In den sozialen Medien dauernd sein zu müssen, ist ebenfalls zu überlegen. Muss das wirklich sein? Haben deine Fans tatsächlich einen Mehrwert von deinen Posts? Weißt du das mit

Sicherheit oder hast du das irgendwo gelesen und als Wahrheit angenommen? Musst du wirklich regelmäßig anwesend sein oder ist weniger vielleicht doch mehr?

Digitale Aufmerksamkeit ist nicht von langer Dauer und kostet unheimlich viel Kraft, Energie und auch Geld, um sie aufrechtzuerhalten. Digitale Aufmerksamkeit um jeden Preis kostet mehr als sie wert ist. Überlege selbst, ob diese Aussage stimmt oder nicht.

Der Sinn dieses Beitrages ist nicht zu predigen, sondern die eigenen Gedanken zu hinterfragen, um zu prüfen, ob du noch auf dem für dich richtigen Weg befindest oder ob doch eine kleine Anpassung sinnvoll wäre. Nicht mehr und auch nicht weniger als das.

Zeit für Beratungen optimieren – bitte keine Vorgespräche

April 16, 2022

Bevor eine vernünftige und zweckdienliche Beratung stattfinden kann, muss natürlich die Sachlage geprüft und bewertet werden. Um diese Prüfungen durchzuführen, werden persönliche Termine zu einem Vorgespräch häufig vereinbart.

Die Erfahrung aus der Praxis hat jedoch gezeigt, dass solche Vorgespräche in der Regel weder notwendig noch produktiv sind.

Die Begründung liegt daran, dass diese Vorgespräche die Sachlage mit den Aussagen und Stellungnahmen des Klienten vermischen und dadurch beeinflussen. Eine ungetrübte und unabhängige Analyse benötigt Zeit und muss ohne Einflüssen von außen vorgenommen werden.

Erst wenn ein Grundverständnis der zu beratenden Thematik gewonnen wird, kann ein Gespräch durchgeführt werden, um Fragen zu beantworten und Einzelheiten zu besprechen.

Wenn es nicht absolut notwendig oder zweckdienlich ist, dann bitte keine Vorgespräche mehr anfragen oder anbieten. Wir haben alle mehr Zeit und Ergebnisse davon, wenn wir diese Praxis kritisch bewerten und nicht als selbstverständlich betrachten.

Gratulieren wir uns am Ostern?

April 17, 2022

Wenn Menschen sich heute begegnen, wünschen viele von uns den anderen ein frohes Ostern. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Es gibt aber Menschen, die Ostern nicht feiern, nicht dieser Glaubensrichtung angehören oder orthodoxen Christen sind, die das Osterfest, welches dieses Jahr am 24. April stattfindet, später feiern.

Wenn wir diese Faktoren betrachten, dann können wir einen Ostergruß immer erwarten?

Nehmen wir ein Beispiel am Umgang mit anderen Kulturen. Seit über 20 Jahren gratuliere ich meine arabischen Klienten und Freunde zu deren Zuckerfest nach Ramadan und sie freuen sich immer riesig darüber. Bekomme ich irgendwelche Nachrichten von diesen gleichen Menschen zum Ostern oder Weihnachten?

Fast nie.

Es stellt sich vielleicht die Frage, warum ich diesen Menschen gratuliere, wenn sie es selbst nicht bei mir tun und ich muss gestehen, ich habe darüber nachgedacht.

Soll ich aufhören zu gratulieren, wenn sie mir zu meinen Festen nicht gratulieren?

Die Antwort ist nein.

Warum?

Weil ein Gruß ein Geschenk ist, ohne Erwartung einer Gegenleistung. Wenn wir unsere Grüße mit Bedingungen oder Erwartungen verknüpfen, dann haben wir das Ziel einer solchen Gratulation verfehlt. Ich weiß, dass meine Grüße eine Freude verursachen und darüber freue ich mich auch und kann damit leben.

In diesem Sinne – frohe Ostern!

Wie du die besten Menschen finden kannst

April 18, 2022

Wir wollen alle es mit den besten Menschen zu tun haben. Wir wollen den besten Partner fürs Leben finden. Den besten Arzt für eine bevorstehende Operation oder Behandlung. Den besten Steuerberater oder Anwalt für eine Vertretung oder Rechtsstreit.

Eine gemeinsame Eigenschaft von den meisten besten Menschen ist, dass sie wählerisch sind, mit wem sie es zu tun haben wollen. Nicht jeder kommt in Betracht. Aufträge werden abgelehnt und der angestrebte Partner fürs Leben bleibt außer Reichweite.

Diese Einstellung sorgt aber häufig für Missverständnisse. Sie sind dann arrogant oder abgehoben und werden daher in der Bewertung heruntergestuft. Plötzlich sind sie dann nicht mehr die besten.

Aber wenn wir selbst mit den besten Menschen es zu tun haben wollen, dann sind wir ebenfalls wählerisch und selektiv. Nicht jeder kommt in Betracht. Wenn wir das machen, dann ist das selbstverständlich und okay, aber, wenn andere es machen, dann sind sie häufig einfach nicht gut genug.

Die besten Menschen findest du bei den Leuten, die wählerisch sind und nicht alles annehmen oder akzeptieren. Das sind die Menschen, die auch nein sagen, bevor sie eine schnelle Entscheidung treffen müssen. Das sind aber auch meistens die Menschen, die sich lohnen kennenzulernen.

Wenn du die besten Menschen in deinem Leben haben möchtest, dann sei kein Bittsteller. Eine gesunde Portion Selbstbewusstsein ist zwar auch hilfreich, aber nicht unbedingt unabdingbar notwendig.

Zeig einfach den besten Menschen, dass es sich lohnt, mit dir es zu tun zu haben. Warum lohnt es sich? Warum sollen diese Menschen es mit dir zu tun haben wollen? Was haben sie davon?

Wenn du diese Antworten parat hast und anwendest, dann werden auch die besten Menschen es mit dir zu tun haben wollen.

Warum haben wir so viele Ratgeber?

April 19, 2022

Wenn wir etwas wissen wollen, dann fragen wir einfach Onkel Google, denn er weiß bekanntlich doch alles. Wir geben unsere Frage ein und kommen dann gleich die Ergebnisse.

Unsere einfache Frage liefert dann tausende von Ergebnissen. Einige sehen vielleicht gar nicht so schlecht aus und wir recherchieren erneut, klicken auf Links zu weiteren Webseiten und informieren wir uns vertieft weiter.

Am Ende haben wir zahlreiche Antworten und Lösungen für unsere gestellte Frage bekommen, nur welche ist die richtige? Welche Antwort ist wahr? Welche Lösung passt zu unserer Frage wirklich?

Das Problem mit Google-Ergebnissen ist das gleiche Problem, welches wir mit Ratgebern haben. Zahlreiche und unterschiedliche Antworten auf eine einzige Frage werden geliefert. Unterschiedliche Sichtweisen und Antworten sind die Regel, denn alle möglichen Probleme sollen dadurch abgedeckt sein. Wir wollen ja keine offenen Fragen haben, oder?

Die Herausforderung ist immer die gleiche: Die Anwendbarkeit in deinem bestimmten und konkreten Fall muss auf deine Bedürfnisse und Erwartungen angepasst und abgestimmt werden, damit sie effektiv sind und das können weder Ratgeber noch Ergebnisse im Internet, denn sie kennen dich einfach nicht.

Einfache Fragen lassen sich mit einfachen Antworten beantworten. Je komplizierter und persönlicher die Frage wird, desto weniger geeignet werden Suchergebnisse und Ratgeber dafür sein.

Wir haben so viele Ratgeber, weil es so viele unterschiedliche Antworten gibt.

So viele Ratgeber zu haben, ist an sich gar nicht schlecht. Jedoch nicht zu vergessen, dass nicht alle Ratgeber geeignet sind, um deine Frage zutreffend und passend zu beantworten, ist ein erster Schritt Richtung Ratgeber Reduktion. Die Suche nach passenden Antworten wird dann gezielter durchgeführt werden können.

Wir wissen das zwar alles schon, aber eine freundliche Erinnerung hat sich in der Vergangenheit bei vielen Menschen als sehr hilfreich erwiesen.

Dankeschön für deine E-Mail

April 20, 2022

Du bist gerade dabei, deine E-Mails zu lesen und auszusortieren. Es wird gelesen, gelöscht, archiviert, markiert damit du die Nachricht später lesen kannst und vielleicht paar E-Mails zurückschreiben.

Welche E-Mails schreibst du zurück? Antwortest du nur auf E-Mails von Freunden und Bekannten? Schreibst du zurück nur, um irgendwelche Fragen zu beantworten oder lediglich, um etwas zu bestätigen oder abzusagen?

Wie gehst du vor, wenn du eine E-Mail bekommst, die einfach nett oder schön war, aber absolut keine Antwort erfordert?

In der heutigen Zeit mit der Überflutung von E-Mails wollen wir zwar alle weniger davon haben, aber der Wert eines einfachen „Dankeschön für deine E-Mail“, ist unbezahlbar und drückt eine Wertschätzung aus, die wir mit wenig Aufwand und Mühen immer wieder erbringen können.

Wahrheit und Täuschung

April 21, 2022

Niemand möchte angelogen werden, aber sind wir uns auch wirklich sicher, dass wir immer nur die reine Wahrheit erfahren möchten?

Liefern wir selbst nur die reine Wahrheit aus oder mischen wir die Fakten mit ein wenig Täuschung, um besser dazustehen oder um die Gefühle anderer Menschen nicht zu verletzen?

Aus dem Film „Das Wunder von Manhattan“ von Bryan Bedford kommt auch die Frage:

„Was ist schlimmer: Eine Wahrheit, die eine Träne entlockt, oder eine Lüge, die ein Lächeln entlockt?“

Diese Frage ist vielleicht nicht ganz einfach zu beantworten und hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ist die reine Wahrheit auch vollkommen objektiv und unveränderbar?

Die reine subjektive Wahrheit, die wir selbst empfinden, ist meistens eine Momentaufnahme, die sich jederzeit ändern kann, und zwar durch die Aufnahme von weiterer Informationen oder Erfahrungen. Also, die Wahrheit kann sich jederzeit ändern und das tut sie auch andauernd. Sowohl in der wissenschaftlichen Forschung als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen wird die Wahrheit immer wieder neu definiert.

Die Täuschung ist eine absichtliche Handlung, um von der Wahrheit abzulenken. Täuschung unterscheidet sich daher von Unwissenheit oder Ahnungslosigkeit, die ohne Vorsatz verbreitet werden kann.

Eine der Künste von zwischenmenschlichen Verhandlungen ist zu erkennen, ob eine unzutreffende Aussage eine absichtliche Täuschung ist oder nur ehrliche Unwissenheit.

Es lohnt sich, diese Künste zu üben, und zwar für alle Beteiligten.

Was kannst du tun, wenn die Cloud ausfällt?

April 22, 2022

Vor paar Tagen gab es einen Stromausfall im Großraum Berlin. Der Ausfall hat dazu geführt, dass einige Internetprovider Schwierigkeiten hatten mit deren Diensten. Viele Cloud-Dienste waren plötzlich einfach nicht mehr erreichbar.

Der Aufschrei im Netz war groß. Wie kann es sein, dass man nicht vor solchen Ereignissen geschützt ist? Im Kern ist die Frage tatsächlich legitim, auch wenn andere Faktoren dazu beigetragen haben, dass der Ausfall etwas länger gedauert hat.

Am nächsten Tag waren die meisten Dienste wieder online. Die Diskussion war beendet und es gab keine Kommentare mehr dazu.

Es stellt sich die Frage, warum es keine Kommentare mehr gab. Was haben diese Firmen aus dem Stromausfall gelernt? Was haben sie besser oder effizienter gemacht, um zu vermeiden, dass ein solcher Ausfall in Zukunft nicht wieder solche gravierende Auswirkungen verursacht? Das Thema war geschlossen und es gab nichts mehr zu lesen. Schade eigentlich.

Wenn die Cloud das nächste Mal ausfällt (und das wird sie, ohne Zweifel) dann ist die bewährte Ausweichmöglichkeit natürlich die lokale Arbeit, wenn du diese Möglichkeit hast. Wenn du lokal arbeiten kannst (auf dem PC, mit dem Handy usw.) bis die Cloud wieder erreichbar ist, dann bist du nicht komplett gelähmt. Die Daten können wieder abgeglichen werden, wenn du erneut online bist.

Eine zweite Möglichkeit ist mit sogenannten Lösungen für redundante Verbindungen. Diese Lösungen sind im Grunde nichts anders als eine Verbindung und Abgleich mit mehreren Instanzen (PCs oder Server) an verschiedenen Orten. Fällt ein Server aus, wird auf den anderen sofort umgeschaltet. Mit dieser Lösung nehmen wir nochmals Berlin mit dem Stromausfall ins Visier. Mit dieser Lösung wäre der Cloud-Ausfall vielleicht weniger wahrscheinlich. Warum haben diese Firmen so etwas nicht schon gemacht? Die Wahrheit ist, ja, das haben sie tatsächlich gemacht. Mehrere Server an unterschiedlichen Standorten. Wo war dann der Fehler? Die Standorte waren alle in Berlin.

Die Cloud wird nochmals ausfallen. Die Zeit, einen Plan zu machen oder eine Strategie für den nächsten Ausfall zu entwickeln, ist jetzt.

Du kannst mir glauben

April 23, 2022

Diesen Satz haben die meisten von uns irgendwann im Leben gehört. Warum wird so etwas gesagt? Mögliche Gründe sind:

Bestätigung.

Um möglichen Zweifel zu beseitigen oder vermeiden, wird dieser Satz häufig ausgesprochen.

Überzeugung.

Bei möglicher Unsicherheit soll dieser Satz eventuelle Bedenken oder gegenteilige Meinungen ausräumen.

Redewendung.

Als Teil einer Aussage bei Unterhaltungen kommt dieser Satz auch vor, ohne besondere Bedeutung, einfach als Bestandteil der Kommunikation.

Lüge.

Der Satz wird absichtlich verwendet, um von der Wahrheit abzulenken.

Vertrauen.

Der Satz soll Vertrauen gewinnen oder verstärken.

Was haben alle bevorstehende Bedeutungen gemeinsam?

Sämtliche oben genannten Bedeutungen erfordern deine Zustimmung und Akzeptanz, bevor sie wirksam werden. Wenn Vertrauen nicht bereits vorhanden ist, dann ist ein Vertrauensvorschuss erforderlich, bevor etwas geglaubt werden kann.

Die Erfahrung verstärkt oder zerlegt den Glauben mit der Zeit. Enttäuschungen sind damit leider vorprogrammiert und nicht immer vermeidbar. Glauben ist jedoch ein wesentlicher Bestandteil des Vertrauens und Wachstums in zwischenmenschlichen Beziehungen. Lediglich die Entscheidung, wem du glaubst oder nicht, entscheidest du immer selbst.

Und ja, du kannst mir glauben.

Warum manche Gedanken sinnlos sind

April 24, 2022

Wenn wir gelegentlich einen schlechten Traum haben, dann wird oft am nächsten Tag ein wenig darüber nachgedacht, solange der Traum noch im Kopf ist. Manche bleiben länger als andere im Gedächtnis, aber die Gedanken sind zunächst da.

Auch tagsüber kommen wir gelegentlich auf außergewöhnliche Gedanken und wir wundern uns vielleicht selbst, wie wir auf solche Gedanken kommen.

Viele Gedanken sind sinnlos, aber sie gehören zu der Überflutung an Gedanken, die wir täglich erleben. Ohne die sinnfreien Gedanken hätten wir die guten Gedanken auch nicht. Denn das Gehirn unterscheidet nicht, ob die Gedanken gut sind oder nicht und sie werden nicht bewertet, sie werden einfach produziert.

Somit haben wir die Qual der Wahl. Es liegt an uns, wie wir mit unseren Gedanken umgehen. Es muss selektiert und bewertet werden, damit wir vernünftige Entscheidungen treffen können.

Wie mache ich es allen recht?

April 25, 2022

Die Antwort ist zweistufig. Kurzfristig und langfristig.

Kurzfristig können wir es grundsätzlich nicht allen recht machen. Je mehr Menschen von einer Entscheidung betroffen sind, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit der jeweiligen Entscheidung nicht einverstanden sind.

Langfristig kommt das Phänomen des Gewöhnungseffekts ins Spiel. Mit der Zeit, gewöhnen wir uns an Entscheidungen, die wir früher vielleicht nicht akzeptiert haben. Das trägt zwar nicht zwangsläufig immer zur Akzeptanz, sorgt aber in der Regel für ein Hinnehmen des Bestehenden. In anderen Worten, es ist so, wie es ist, nehmen wir es hin.

Nochmals zusammengefasst. Kurzfristig ist es schwierig, es allen recht zu machen. Je mehr Leute davon betroffen sind, desto schwieriger wird es. Langfristig kann jedoch erwartet werden, dass immer mehr Menschen mit einer Entscheidung einverstanden sind, allein durch den Gewöhnungseffekt.

Es allen recht zu machen, ist eine Illusion, und der Versuch wird auch scheitern.

Gleichzeitig ist es jedoch Aufgabe von Entscheidungsträgern, Entscheidungen zu treffen, die für eine Mehrheit der Menschen Gutes bewirken. Auch im vollen Bewusstsein, dass diese Entscheidungen möglicherweise Schwierigkeiten bei anderen Menschen verursachen.

Keine Partnerschaft ohne Trennung

April 26, 2022

Zu jeder Partnerschaft gehört früher oder später eine Trennung. Die eigentliche Frage ist, zu welchem Zeitpunkt die Trennung stattfindet und warum.

Eine vorzeitige Trennung einer Partnerschaft kann zahlreiche Gründe haben. Manche sind berechtigt. Manche nachvollziehbar. Manche erforderlich. Manche vielleicht ein wenig kurz entschlossen.

Eine vorzeitige Trennung ist meistens schwierig und emotional sehr belastend, auch wenn die Trennung von beiden Seiten erwünscht und angestrebt ist. Eine Trennung ist immer ein Verlust.

Letztlich können aber nur die Beteiligten diese Entscheidung treffen.

Wenn Paare sich überlegen, ob sie sich trennen sollen oder nicht, gibt es leider keine allgemeine Vorgehensweise dazu, wie diese Entscheidung leichter getroffen werden kann.

Ein wichtiges Element bei der Entscheidungsfindung ist die Zeit. Mit der Zeit ändern wir uns. Mit der Zeit sehen wir viele Sachen anders als früher. Mit der Zeit können sich Gefühle ändern.

Die Entscheidung, die am meisten bereut wird, ist die kurz entschlossene Entscheidung.

Aber eine Sache ist aber sicher. Wir werden alle irgendwann diese Welt verlassen. Die Trennung ist somit unvermeidlich für uns alle.

Die eigentliche Entscheidung ist daher, ob eine vorzeitige Trennung mehr Vor- als Nachteile mit sich bringt. Diese Entscheidung muss jedes Paar selbst treffen. Wenn genügend Zeit in die Entscheidung investiert wird, und zwar von beiden Seiten, dann ist die Wahrscheinlichkeit eine vernünftige Entscheidung getroffen zu haben am größten. Eine Garantie gibt es aber nicht.

Aber, was habt ihr zu verlieren, diese Zeit zu investieren?

Der Newsletter-Köder

April 27, 2022

Ich abonniere gerne Newsletter, wenn sie interessant sind. Die durchschnittliche Lesedauer beträgt circa drei Wochen, dann melde ich mich in der Regel ab.

Warum?

Zusammengefasst: Die Werbung überwiegt den Nutzen.

Der Newsletter-Köder kommt ins Spiel, wenn wir uns für ein Thema interessieren und möchten mehr darüber wissen. Wir abonnieren einen Newsletter.

Es kommen dann paar E-Mails, teilweise nützlich und informativ, gelegentlich richtig gut und manchmal nicht zu gebrauchen. Trotzdem bestellen wir sie meistens nicht sofort ab, denn es kann sein, dass sie noch besser werden. Manchmal werden die E-Mails auch besser. Also bleiben wir dran.

Dann kommen weitere E-Mails und mit der Zeit, fangen die Inhalte an, sich zu wiederholen. Was bleibt bei zu vielen Newslettern ist die Werbung für ein Produkt oder eine Dienstleistung.

In anderen Fällen gibt es vielleicht etwas für eine Newsletter-Anmeldung. Eine PDF-Datei mit Information ist üblich.

In allen Fällen ist eine Newsletter-Anmeldung nicht verkehrt und kann einen Nutzen mit sich bringen.

Für die Anbieter gilt: Haltet euch zurück mit Werbung und lasst euch Zeit. Die Leser heutzutage sind kluger als je zuvor, behandelte sich nicht, ob sie es nicht wären.

Für die Leser gilt: Behalte eure Newsletter im Blick. Lest ihr nicht mehr? Abmelden. Bekommt ihr mehr Werbung als Nutzen? Abmelden.

Der Newsletter-Köder sorgt höchstens für kurzfristige Ergebnisse und Handlungen.

Ob aus kurzfristigen Interaktionen, langfristige Kundenbeziehungen werden können, hängt zum größten Teil von der Art des Umgangs miteinander ab.

Das Problem mit Vergleichen

April 28, 2022

Wir haben die Tendenz, uns immer mit anderen Menschen zu vergleichen.

Vielleicht sieht er oder sie gut aus oder hat eine Art an sich, die besonders gut bei anderen Leuten ankommt. Die Vergleichsmöglichkeiten sind unendlich.

Dann gibt es die zahlreichen Ratgeber, die behaupten, dass wir nur an unser Selbstbewusstsein arbeiten müssen, dann hätten wir solche Vergleiche nicht nötig.

So ein Quatsch.

Wir vergleichen andauernd und das ist völlig normal.

Erst dann, wann wir selbst ein Problem mit den Implikationen von Vergleichen haben, dann können wir etwas dagegen tun. In anderen Worten: Wenn wir die Bedeutung eines Vergleiches überbewerten oder falsch interpretieren, dann können wir etwas dagegen tun.

Was bedeutet überbewerten oder falsch interpretieren?

Wenn die Bewertung oder Interpretation den Tatsachen nicht entspricht.

Da wir selbst subjektive Wesen sind, dann können wir bestimmte Ereignisse nicht ganz objektiv betrachten und dann ist Unterstützung von außen extrem hilfreich. Von einem Partner oder Freund. Bekannte im Büro können auch hilfreich sein.

Frag einfach deinen Partner oder Arbeitskollege, was er zu deinem Vergleich empfindet. Sieht er die Sache genauso wie du? Wenn du nicht ganz sicher bist, dann frag paar andere Leute.

Wir vergleichen uns immer. Vergleichen wir uns richtig, dann haben wir alle mehr davon.

Die drei Arten von Hilfen

April 29, 2022

Die erste Art Hilfe ist es, wenn du jemanden direkt unterstützt oder eine Herausforderung löst.

Beispiel:

Du bist auf einem Boot am Meer und dein Partner fällt ins Wasser. Da er nicht schwimmen kann, ziehst du ihn wieder raus.

Die zweite Art Hilfe ist es, wenn du jemandem beibringst, die eigene Lösung zu finden oder eine bestehende Lösung zu verbessern.

Beispiel:

Du willst mit dem Boot aufs Meer fahren. Da dein Partner nicht schwimmen kann, bringst du ihm das Schwimmen vorher bei.

Die dritte Art Hilfe ist es, wenn du deine Hilfe absichtlich verweigerst, damit eigene Erfahrungen gesammelt werden können.

Beispiel:

Ihr wollt mit dem Boot aufs Meer gehen und dein Partner glaubt es nicht nötig zu haben, schwimmen lernen zu müssen. Anstatt sinnlose Überzeugungsarbeit zu leisten, lässt du alles sein, wie es ist. Es passiert, was passieren muss – er fällt ins Wasser. Das nächste Mal ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass er das Schwimmen lernt.

Welche Art von Hilfe du leistest, ist häufig entscheidend bei der Lösungsfindung. Es ist auch nicht jedes Mal leicht oder einfach, die passende Lösung zu finden. Gelegentlich muss einfach ausprobiert werden.

Einzelunternehmen mit Fantasienamen

April 30, 2022

Falls du Soloselbstständiger bist oder ein Einzelunternehmen führst, dann hast du möglicherweise einen Fantasienamen für dein Unternehmen ausgedacht, wie zum Beispiel:

- Autolackierung Fritz Müller
- Beautysalon Marian Müller
- PC-Technik Waldemar Schmidt

Die Varianten sind fast unendlich und die Idee dahinter ist gar nicht so schlecht. Mit diesem Zusatz hast du die Möglichkeit, eine schnelle Aufnahme und Zuordnung deiner Tätigkeit zu gewährleisten. Die Leute wissen schneller, was du tust.

Die Erfahrung aus der Praxis war für mich jedoch überraschend, zumindest bei den Tätigkeiten, die eine Beratung oder ein Coaching beinhalten, wie es bei mir der Fall war.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich selbst 12 unterschiedliche Firmen bisher gegründet und geführt. Inzwischen führe ich mein Unternehmen lediglich mit meinem Vor- und Nachnamen. Mehr nicht. Kein Zusatz und keine Beschreibung der Tätigkeit mehr.

Warum?

Es interessiert niemanden was du machst oder wie du heißt. Nur die Ergebnisse zählen und was die Menschen von dir bekommen können. Der Name ist völlig egal.

Eine kurzfristige oder schnelle Bekanntheit durch einen Fantasienamen hilft maximal nur am Anfang und nur bei Dienstleistungen oder Produkten, die einmalig verkauft werden. Für eine dauerhafte Geschäftsbeziehung ist der Zusatz irrelevant.

Das war vielleicht nicht immer so, aber heutzutage ist es definitiv zutreffend, aus eigener Erfahrung.

Benötigst du also wirklich einen Fantasienamen für dein Einzelunternehmen oder überzeugst du lieber mit deinen Leistungen und Produkten?

Wenn zu viele Antworten die Frage verzerrt

May 1, 2022

Es gibt Antworten für fast alle Fragen im Internet, du musst nur danach suchen. Problematisch wird es, wenn die Anzahl der Antworten die Frage an sich verzerrt.

Wenn du zu viele Antworten auf deine Frage bekommst, dann kann plötzlich Bezweifelung entstehen, denn wir wollen nicht falsch entscheiden. Es werden neue Faktoren zu deiner Frage hinzugefügt, die du vorher nicht berücksichtigt hast. Sind diese Aspekte wirklich hilfreich bei der Suche nach Antworten oder verursachen sie eher einfach mehr Fragen?

Soll etwas zu der Frage hinzugefügt werden, damit sie vollständig oder verständlich ist? Soll die Frage vielleicht doch ein wenig geändert werden, damit die Antworten einfacher zu finden sind? Welche Antwort ist aber dann die richtige?

Eine erprobte Methode, um die Verzerrung von Fragen zu minimieren ist es, die Frage aufzuschreiben oder zu notieren.

Dann wird nur noch nach dieser Frage gesucht. Wenn die Suche dazu führt, dass wir abweichen und anfangen uns zu verzetteln, ist die aufgeschriebene Notiz eine bewährte Methode wieder die Orientierung zu finden und nicht von zu vielen Antworten, die Frage zu verzerren.

Wenn es wichtig ist – aufschreiben, dann suchen. Du wirst es nicht bereuen.

Die Antwort und Frage Technik (AFT)

May 2, 2022

Diese Technik wird häufig in Talkshows verwendet und läuft so in etwa ab:

„Sie wissen, dass eine Waffenlieferung an Land X ausgeschlossen ist, das ist ganz klar. Was halten Sie von den Bemühungen unserer Regierung wegen des Friedens?“

Meistens wird dann auf die Frage beantwortet, aber nicht auf die vorherige Aussage. Ob diese Behauptung vor der Frage stimmt oder nicht, wird meistens nicht diskutiert. Somit haben die Talkmaster eine Aussage suggeriert, die möglicherweise unzutreffend ist.

Das ist kein Zufall, sondern Absicht, um die Kontrolle und die Lenkung einer Unterhaltung zu beeinflussen und bestimmen.

Das ist die Antwort und Frage Technik und sie kommt erstaunlich häufig vor in Talkshows.

Bei Unterhaltungen im Fernsehen geht es nicht darum, wer die besseren Argumente hat, sondern wer die gleichen Argumente am besten verkaufen kann.

Wir sind gut beraten worden, wenn wir mehr Aufmerksamkeit auf die Fragen richten, anstatt nur auf die Antworten zu fokussieren.

Wie werden Entscheidungen begründet?

May 3, 2022

Täglich treffen wir alle unzähligen Entscheidungen. Die meisten Entscheidungen sind Kleinigkeiten wie zum Beispiel, „Was ziehe ich heute Morgen an?“, oder „Soll ich einen bestimmten Anruf jetzt tätigen?“. Andere Entscheidung sind wichtiger und/oder bedeutungsvoller.

Entscheidungen werden in der Regel zunächst mit Erfahrung und anschließend mit Wissen getroffen und um Zeit und Energie zu sparen, ist das vorteilhaft und sinnvoll. Wenn wir jedoch wichtige Entscheidungen treffen wollen oder müssen, dann versuchen wir vorher so viel Information wie möglich darüber zu bekommen, um nicht komplett schlecht zu entscheiden.

Manchmal gelingt es uns, manchmal nicht.

Unser Baugefühl ist ein guter Orientierungsgeber, wenn es wichtig ist. Nicht perfekt und manchmal ungewohnt oder außergewöhnlich, aber nützlich und meistens nachhaltig. Wenn wir Entscheidungen ohne Bezug auf unser Baugefühl treffen, dann haben wir meistens ein „schlechtes Gefühl“ über die Entscheidung.

Die überwiegende Mehrzahl aller wichtigen Entscheidungen werden mit dem Baugefühl getroffen und anschließend mit dem Verstand begründet.

Wenn wir keine rationalen Gründe für bestimmte Entscheidungen finden können, dann suchen wir so lange, bis wir welche gefunden haben. Getroffen wurden diese Entscheidungen erst recht mit dem Baugefühl und das ist meistens, langfristig betrachtet, auch gut so.

Wie kannst du am besten bewerten?

May 4, 2022

Wir alle bewerten ständig. Ist das ein schönes Kleid? Habe ich meinen Brief gutgeschrieben? Hat das Essen geschmeckt?

Es gibt zwei Arten von Bewertungen:

Im Voraus und im Nachhinein.

Eine Bewertung im Nachhinein zu treffen ist meistens das Resultat von Erfahrung und ist begründet. „Das Essen im Restaurant hat mir hervorragend geschmeckt.“

Eine Bewertung im Voraus zu treffen, ist ungenauer und basiert auf Vermutungen und Unwissenheit. „So wie das Gebäude von außen aussieht, kann das Essen dort im Restaurant nicht schmecken.“

Es ist eine feine Linie zwischen Bewertung und Meinung und diese Linie wird oft gemischt und die Begriffe miteinander verwechselt.

Der erste Schritt korrekt zu bewerten ist zu wissen, dass eine Bewertung im Voraus zu treffen keine Bewertung ist, sondern eine Meinung.

Der zweite Schritt korrekt zu bewerten ist es, Erfahrungen zu sammeln.

Der letzte Schritt korrekt zu bewerten ist in Erinnerung zu behalten, dass die Erfahrungen subjektiv sind und möglicherweise nicht allgemeingültig sind (schlechter Tag gewesen, etwas ausnahmsweise schiefgelaufen, usw.).

Diese drei Schritte sorgen für die bestmöglichen Bewertungen im Alltag.

Die Google Bewertungslüge

May 5, 2022

Es ist bedauerlich, wenn ein Unternehmen glaubt, das Richtige zu tun, in dem sie mit eigenen Maßnahmen Bewertungen anderer zensiert oder löscht.

Viele von uns orientieren sich an Bewertungen anderer Menschen, bevor wir eine Entscheidung treffen. Kaufen oder nicht. Buchen oder nicht. Beauftragen oder nicht. An sich ist diese Orientierung auch nicht verkehrt.

Google dagegen hat ein Problem mit Rezensionen, die der betroffenen Firma nicht gefallen.

Wenn eine Firma eine Bewertung erhalten hat, die sie nicht gefällt, dann wenden sich viele Firmen nun direkt an Google, mit der Aussage, dass diese Bewertung geschäftsschädigend ist. Google schreibt dann den Verfasser der Bewertung an und bittet um Stellungnahme und Beweise für eine geschäftliche Beziehung mit der Firma. Google regt gleichzeitig an, die Bewertung zu überdenken und vielleicht zu korrigieren.

Wenn die Begründung nicht ausreichend ist, wird die Bewertung seitens Google vollständig gelöscht, ohne Vorwarnung und ohne weitere Hinweise. Wie Google dazu kommt, wird nicht verraten. Es scheint auch so, dass die Erfahrung mit einer Firma allein nicht ausreicht, um sie bewerten zu können. Man muss auch konkret Kunde sein. Telefonische Anfragen oder Besuche zählen nicht.

Finde den Fehler.

Wir sprechen hier auch nicht von strafrechtlichen oder beleidigenden Bewertungen, sondern um echte Erfahrungen.

Inzwischen sind Löschungen wohl zunehmend ein gutes Geschäftsmodell geworden, um Käufer zu locken, trotz anderer Meinungen und Erfahrungen.

Google lebt von der Interaktion mit Menschen und Firmen. Je länger sie dort Zeit verbringen, desto mehr Werbung angezeigt werden kann. Wenn eine Firma paar neutrale oder negative Bewertungen hat, dann gehen die Leute eher weg. Das sehen weder Google noch die Firmen gerne.

Die Bewertungen bei Google sind daher als absolut unzuverlässig zu betrachten. Die Bewertungen sind zensiert.

Gute Ideen zum richtigen Zeitpunkt

May 6, 2022

Eine gute Idee zu bekommen, ist gut. Eine gute Idee zum richtigen Zeitpunkt zu bekommen, ist besser. Wenn wir diesen besten Zeitpunkt aber selbst bestimmen könnten, wäre das am besten.

Gute Ideen kommen oft ganz plötzlich und ohne Vorwarnung. Manchmal kommen sie, wenn wir unter der Dusche sind oder beim Autofahren. Aber in der Regel sind wir nicht auf Empfang für neue Ideen vorbereitet und daher ist die Gefahr groß, dass diese Ideen bald in Vergessenheit geraten, denn wir sind meistens mit dem Alltag sehr beschäftigt und haben keine Zeit für Ablenkungen wie neue Ideen.

Oder eine gute Idee kommt zum falschen Zeitpunkt. Die Zeit war einfach nicht reif für die Umsetzung oder Anwendung der Idee. Auch hier, mit der Zeit gerät diese Idee zu oft in Vergessenheit und das ist einfach schade.

Es kann natürlich auch sein, dass die Idee niemals zum Einsatz kommt oder sich als nützlich erweist. Ohne die schlechten Ideen hätten wir aber häufig die guten Ideen auch nicht.

Die einfachste Methode, gute Ideen zum richtigen Zeitpunkt parat zu haben und daher einsetzen zu können, ist es, wenn sie bereits aufgeschrieben wurden. Somit geraten Ideen aus der Vergangenheit nicht in Vergessenheit und stehen zum Abruf, wenn der richtige Zeitpunkt kommt, bereit.

Beim Aufschreiben von Ideen ist ein Tagebuch dafür jedoch nicht geeignet. Denn mit einem Tagebuch werden zu viele Einträge gemacht, die mit Ideen nicht unbedingt etwas zu tun haben. Bei der Findung und Erinnerung von Ideen später, ist es schwieriger, sie in einem Tagebuch zu finden als, wenn sie auf einer einfachen Liste aufgeschrieben wären.

Eine einfache Liste mit Ideen zu haben, kann einfach nicht schaden.

Ist das vielleicht auch eine gute Idee?

Wie die Zeit die Empfindung von Freundschaften ändert

May 7, 2022

Freundschaften ändern sich gelegentlich mit der Zeit. Manchmal driften sie einfach so und ohne Grund auseinander und manchmal durch Ärger oder Erfahrungen müssen die Empfindungen neu definiert werden.

Gelegentlich kann ein Missverständnis der Grund für eine Neubewertung der Freundschaft sein. Wenn das Missverständnis geklärt werden kann, dann bestehen gute Chancen auf eine Fortsetzung der Freundschaft.

Es kommt auch vor, dass ein konkretes Ereignis die Freundschaft ändert, zum Guten und auch zum Schlechten, beide Richtungen sind natürlich möglich.

Interessant ist aber die Zeit zu betrachten, wenn es um die Empfindung von Freundschaften geht.

Es gibt Menschen, die sich seit Jahren nicht gesehen oder miteinander gesprochen haben und wann sie sich wieder treffen, dann ist es so, als ob sie nur kurz voneinander getrennt waren. Oft werden die Empfindungen hier bestätigt oder vertieft.

Es gibt auch Menschen, die wir früher vielleicht nicht besonders gemocht haben, dann sehen wir diese Menschen nach vielen Jahren wieder. Sind die Empfindungen für diese Menschen gleichgeblieben? Die Erfahrung zeigt, dass dies nicht immer der Fall ist. Die meisten Menschen freuen sich, wenn sie alte Bekanntschaften wiedersehen, auch wenn sie vielleicht nicht die besten Freunde früher waren.

Die Zeit ändert stets die Empfindung von Freundschaften ohne unsere Mitwirkung. Unsere eigene Einschätzung und Bewertung von Freundschaften ist nicht immer blind zu vertrauen, besonders mit der zunehmenden Zeit.

Ruf einen alten Freund an, den du seit Jahren nicht mehr gesehen oder gesprochen hast. Wie reagiert er? Die gewonnene Klarheit kann sehr erfrischend sein.

Muttertag mal anders

May 8, 2022

Heute ist Muttertag in Deutschland. Die Ursprünge des Muttertags lassen sich bis zum antiken Griechenland verfolgen und heute wird dieser Tag in vielen Ländern gefeiert, in manchen Ländern auch an anderen Tagen.

Aber in allen Ländern gibt es ähnliche Gründe für den Muttertag – die Anerkennung und Andenken der Mutter. Wir lassen hier die wirtschaftlichen und gruppenbezogenen Interessen, die ebenfalls zu der Einführung eines Muttertages verantwortlich waren, erst mal weg, um die Botschaft dieses Beitrages hier zu verdeutlichen.

Wir sind uns fast alle einig, dass der Sinn des Muttertages gut und in Ordnung ist.

Warum muss Muttertag aber ein fester und vordefinierter Tag sein? Ist nicht jeden Tag ein Muttertag?

Anstatt nur heute etwas zum Muttertag zu machen, überlege, ob dieser Tag irgendwann demnächst auch nochmals stattfinden kann. Ganz spontan. Es muss nicht groß gefeiert werden. Einfach die Anerkennung, Erinnerung oder Dankbarkeit nochmals erleben, ohne einen festen Tag dafür haben zu müssen.

Dieser Überraschungsmuttertag wird dir gelingen und in Erinnerung bleiben.

Anweisungen befolgen oder selbst entscheiden?

May 9, 2022

Es ist einfacher, Anweisungen zu befolgen als selbst Entscheidungen zu treffen. Anweisungen zu befolgen ist schneller und erfordert keinerlei Bewertung oder Untersuchung. Auch die Verantwortung für diese Entscheidung wird abgenommen.

Eigene Entscheidungen zu treffen ist dagegen schwieriger, denn müssen zunächst alle Optionen bewertet und geprüft werden und anschließend muss man die Verantwortung für diese Entscheidung selbst übernehmen.

Es ist daher eigentlich kein Wunder, dass viele Menschen sich wohler fühlen in Gesellschaften, die wenig Spielraum für eigene Entscheidungen lassen als in offenen Institutionen.

Gefährlich wird es, wenn die eigenen Meinungen, Gedanken und Persönlichkeiten durch eine Norm standardisiert werden. Denn diese Normen werden mit der Zeit zunehmend akzeptiert und als vollkommen normal empfunden.

Es lohnt sich, die Mühe zu machen, eigene Entscheidungen zu treffen und die Freiheiten, dies zu tun, energisch zu bekämpfen.

Ein Ziel mit zwei Zielen

May 10, 2022

Viele Ziele im Leben sind erstrebenswert. Welche Ziele das sind, hängen von den eigenen Einstellungen und Wünschen ab.

Eigene Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, erfordert Mut und die Bereitschaft, neue und unbekannte Wege zu gehen. Bei der Entwicklung und Forschung von neuen Zielen ist es hilfreich in Betracht zu ziehen, dass das gewünschte Ziel einfach nicht erreichbar ist.

Es zweites Ziel zu haben, ist daher meistens sehr hilfreich. Nennen wir es ein Zusatzziel. Eine Alternative. Eine Ausweichmöglichkeit. Wenn das erste Ziel einfach nicht mehr zu erreichen ist, dann kann das zweite Ziel noch angepeilt werden.

Wenn das Haupt- und Nebenziel sich ähneln, dann wird die Zufriedenheit über das Erreichen des zweiten Ziels ähnlich eintreten als, wenn das erste Ziel erreicht wurde.

Ein Ziel setzen, dann eine Alternative festlegen. Es funktioniert und vermindert Enttäuschung.

Hast du eine Minute Zeit?

May 11, 2022

Oft haben wir diese Minute Zeit einfach nicht. Wir sind viel zu beschäftigt mit anderen wichtigen Dingen, die unsere Aufmerksamkeit selbstverständlich vollkommen verlangt und keinen Aufschub duldet.

Also, keine Minute Zeit?

- Eine Stunde hat 60 Minuten.
- Ein Tag hat 1440 Minuten.
- Eine Woche hat 10080 Minuten.
- Ein Monat 40320 Minuten.

Wirklich keine Minute Zeit überhaupt? Auch nicht später?

Meinen wir vielleicht doch im Moment keine Zeit? Diese Aussage hören wir oft und sie kann stimmen und richtig sein.

Wenn wir jedoch zu oft behaupten, keine Minute Zeit für etwas zu haben, dann versperren wir uns vielleicht unnötig von neuen Erfahrungen und Erlebnissen.

Nach einer Minute Zeit, können wir immer noch entscheiden, ob die Sache wert ist, weiterzuverfolgen und mehr Zeit damit zu investieren oder nicht. Aber die Minute Zeit haben wir allemal. Vielleicht nicht jetzt und sofort, aber in der nächsten Stunde, Tag, Woche oder Monat wahrscheinlich doch.

Auf den Namen achten im Schriftverkehr

May 12, 2022

Es kommt immer wieder vor, dass ein Name falsch geschrieben wird. Ein harmloser Tippfehler ist verzeihlich, aber wenn der Name des Korrespondenzpartners wiederholt falsch geschrieben wird, dann ist das nichts anders als ein Aufmerksamkeitsdefizit.

Besonders irritierend ist dieses Problem bei geschäftlichen E-Mails. Dort ist meistens der Name nicht nur als Absender vorhanden, sondern auch in der Signatur ersichtlich. Wenn nicht auf eine korrekte Schreibweise geachtet wird, dann wie können wir glauben, dass unser Anliegen auch sorgfältig und aufmerksam betrachtet wird?

Wer nicht auf den Namen achtet, achtet auch nicht auf den Inhalt des Schreibens.

Es gilt dann zu überlegen, ob wir weiterhin mit solchen Menschen arbeiten wollen.

Ich muss gestehen, ich hätte mir selbst nicht vorstellen können, dass die Probleme mit den Namen überhaupt ein Thema wären. Die Erfahrungen in zahlreichen Fällen belehrt mich eines Besseren.

Bitte um Verständnis ohne Verständnis

May 13, 2022

Manche Redewendungen sollen ausgemustert werden. Eine Bitte um Verständnis zu verlangen, ohne eine Erklärung dazu zu liefern damit Verständnis entstehen kann, gehört sicherlich dazu.

Solche Sprüche kommen bei uns im Alltag immer wieder vor und mit der Zeit, werden sie einfach akzeptiert, weil sie überall benutzt werden.

Wir wissen aber meistens, was damit gemeint ist. Ein Problem ist aufgetreten oder sonst noch etwas ist passiert und es gibt irgendwo eine Störung. Da bekommst du eine Mitteilung, dass es eine Störung gibt und sie wird demnächst behoben. Dann bitten sie um Verständnis.

Finde den Fehler.

Mitzuteilen, dass es eine Störung gibt, ist natürlich in Ordnung. Anstatt um Verständnis zu bitten, soll zunächst um Entschuldigung für die Störung gebeten werden. Falls es aber tatsächlich eine zusätzliche Erklärung zu der Störung gibt, dann kann um Verständnis gebeten werden.

Aber ohne vorherige Erklärung, keine Bitte um Verständnis. Das passt nicht. Wir können es besser.

Daten sinnvoll nutzen

May 14, 2022

Daten sind kostenlos und überall verfügbar, aber die Bearbeitung dieser Daten, damit wir sie sinnvoll und zweckdienlich verwenden können, erfordert Zeit und kostet daher Geld.

Wir müssen nicht alle Fakten über etwas wissen um wir eine Entscheidung treffen, nur eine für uns ausreichende Menge an Information reicht aus.

Wenn wir stets nach mehr Daten und Information suchen bevor wir eine Entscheidung treffen, dann ist diese Vorgehensweise eine unendliche Geschichte und wird nie enden, denn es kommen stets neue Daten hinzu.

Eine sinnvolle Nutzung von Daten erfordert ein Bewusstsein darüber, dass diese Daten irgendwann auch verwendet werden müssen, anstatt nur dauerhaft gesammelt zu werden.

Grenzen zu setzen, was das Sammeln von Daten angeht, macht einfach Sinn und ermöglicht zeitliche und auch nützliche Ergebnisse.

Einzigartig und trotzdem artig

May 15, 2022

Einzelgänger und Menschen, die eben ein wenig „anders“ sind als andere Menschen, werden häufig in eine Schublade gesteckt mit der Überschrift: Merkwürdig.

Es sind jedoch fast immer genau diese Menschen, die sich nicht mit dem Status quo sich abgefunden haben oder neue Wege von allein gingen, die uns als Gesellschaft vorwärtsgebracht haben.

Es spricht aber auch nichts dagegen, wenn wir uns konform verhalten und es nicht wagen, neue Wege zu gehen oder neue Ideen zu probieren. Es ist nicht jedermanns Sache und das ist in Ordnung so.

Aber am Ende unserer Zeit und wenn wir auf unserem Sterbebett liegen, stellt sich die Frage, ob wir es bereuen, etwas nicht ausprobiert zu haben, als wesentlich wichtiger als die Frage, ob wir doch zu viele Fehler im Leben gemacht haben oder nicht.

Vorbereiten wir uns auf diese Frage jetzt schon.

Kostenlose E-Mail-Kurse

May 16, 2022

Das Ende der E-Mails wurde schon vor vielen Jahren prophezeit, und zwar sogar lange vor der Erscheinung von Messenger-Diensten. Inzwischen sind jedoch E-Mails ein wesentlicher Bestandteil der Kommunikation im Alltag geworden und nicht mehr wegzudenken.

Es werden auch sehr viele interessante E-Mail-Kurse für verschiedene Zwecke angeboten. Meistens geht es um ein Kennenlernen und damit die eigenen Produkte oder Dienstleistungen verkauft werden können. Man trägt sich in eine Liste ein, dann kommen die E-Mails mit Informationen, verteilt über Tage, Wochen oder Monate.

Manchmal sind diese kleinen E-Mail-Kurse einigermaßen gut und informativ, meistens aber eher weniger optimal, denn anstatt die gewünschte Information unverzüglich und maßgeschneidert zu liefern, kommen kleine Informationshäppchen in regelmäßigen Abständen.

Diese Technik sorgt dafür, dass der Absender immer wieder in Erinnerung erscheint und das sorgt für Vertrauen durch Erfahrung. Das Problem hier ist das vorgetäuschte Vertrauen durch Bekanntheit, da die E-Mails über einen längeren Zeitraum immer wieder erscheinen. Man kennt sich eben. Dies ist eine übliche Verkaufstaktik und wird auch in anderen Bereichen verwendet.

Bekanntheit bedeutet nicht Vertrauen, aber das wird häufig suggeriert und ist mit Vorsicht zu genießen.

Das Ziel fast aller E-Mail-Kurse ist es, etwas zu verkaufen. Durch eine längere Interaktion miteinander wird Vertrauen und Expertise suggeriert. Wir verlassen uns auf unsere Erfahrungen und das ist grundsätzlich auch gut so.

Bei E-Mail-Kursen ist das Vertrauen und die Techniken für eine Erhöhung der Bekanntheit bereits im Vorfeld einkalkuliert. Wenn die Inhalte stimmen, dann ist alles nicht unbedingt ein Problem.

Wenn die Inhalte jedoch nicht stimmen oder passen, dann wissen wir was zu tun ist — abmelden.

Geben und Nehmen mit Ausgleich

May 17, 2022

Ein altes Sprichwort lautet, erst geben, dann nehmen.

An diesem Sprichwort ist was dran, aber wie in so vielen anderen Fällen, gibt es zahlreiche Ausnahmen und Sonderfälle.

Aber in allen Fällen geht es eigentlich darum, dass ein Ausgleich gewährleistet wird. Ob der Ausgleich jetzt oder später stattfindet, ist nicht zwangsläufig relevant. Dass der Ausgleich überhaupt stattfindet, ist entscheidend.

Was als Ausgleich akzeptiert wird, hängt von der jeweiligen Situation und von den gegenseitigen Erwartungen ab.

Es wird manchmal vorgetragen, dass man keine Erwartungen an einer Gegenleistung hat. Man gibt gerne, ohne dass etwas zurückgegeben wird, aber ist das wirklich so korrekt? Kann es sein, dass allein Anerkennung dadurch angestrebt wird? Oder kann es sein, dass man einfach ein gutes Gefühl dabei haben möchte?

Alle Antworten sind völlig in Ordnung, aber auch hier gibt es in allen Fällen einen Ausgleich.

Wenn wir mehr Aufmerksamkeit auf den angestrebten Ausgleich beim Geben und Nehmen achten und wahrnehmen, dann können viele Enttäuschungen von vorne rein vermieden werden und das sorgt für Wiederholungen, denn wir werden das gerne machen, weil es einen Ausgleich gibt.

Müdigkeit bekämpfen

May 18, 2022

Wenn man müde ist, soll man schlafen.

Dieser Spruch erinnert ein wenig an „Alle wollen zurück zur Natur, aber keiner will zu Fuß gehen“.

Beide Sprüche sind zwar nett gemeint, aber doch manchmal unrealistisch.

Fakt ist, die beste Möglichkeit, Müdigkeit zu bekämpfen ist tatsächlich zu schlafen und dazu benötigen wir keine Wissenschaft. Nur was es möglich, wenn schlafen nicht gerade möglich ist?

Eine erprobte Möglichkeit ist die Ablenkung, sowohl körperlich als auch geistig. Gleichzeitig etwas Neues anzuschauen oder kurzfristig zu tun, kann Wunder wirken. Bei der Ablenkung tut man etwas zur gleichen Zeit, um sich auf andere Gedanken oder Erfahrungen zu lenken.

Eine weitere Möglichkeit ist die Abwechslung. Ähnlich wie die Ablenkung, aber die Abwechslung ändert die Richtung komplett. Neue Gedanken sollen her. Körperlich soll etwas ganz anders gemacht werden als bisher.

Müdigkeit bekämpfen bedeutet also, schlafen, ablenken oder abwechseln.

Wenn wir diese Punkte verinnerlichen, können wir viel Geld an weitere Bücher zu diesem Thema sparen.

Herzlichen Glückwunsch Eintracht Frankfurt

May 19, 2022

Für die Fans von Eintracht Frankfurt, wozu ich auch gehöre, war das Spiel gestern ein Traum.

In der Commerzbank-Arena waren geschätzte 50.000 Menschen zusammengekommen, um das Spiel per Livestream anzuschauen. Die Stimmung war unglaublich.

Dabei waren unterschiedliche Nationalitäten vertreten. Männer, Frauen und Jugendliche waren alle dabei.

Das Bemerkenswerte?

Es gab keinen Stress. Keinen besonderen Streit zwischen Menschen. Keine großen Meinungsverschiedenheiten. Abgesehen von den üblichen Irritationen und Wartezeiten, die man bei allen Großevents immer erlebt, war alles relativ friedlich gelaufen.

Warum?

Weil die Fans vereint waren. Es gab ein gemeinsames Ziel. Wir waren nicht zerstritten.

Wir können im Leben sehr viel von Fußballspielen lernen.

Wahre Experten nennen sich selbst nicht Experten

May 20, 2022

Bescheidenheit wird in verschiedenen Ländern unterschiedlich bewertet.

In den USA ist es übliche Praxis ein wenig mit Fachwissen oder Titeln zu prallen und das Verhalten wird auch als selbstverständlich und vollkommen in Ordnung betrachtet. In Deutschland dagegen wird ein solches Verhalten eher auf Ablehnung stoßen und als arrogant empfunden.

Es gibt aber allgemeine Verhaltensweisen, die weltweit Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten haben und das ist die Arbeit mit Experten.

Wenn man mit Experten zu tun hat, ist es interessant darauf zu achten, wie sie sich selbst nennen.

Im Internet sind zahlreiche Experten für dies und jenes zu finden und sie erklären gerne, weshalb sie Experte sind und liefern Nachweise, Ausbildungen und Erfahrungen dazu, um diese Behauptung zu untermauern. Der Grund dafür ist einfach: Als Experte kann man sich überzeugender verkaufen.

Wahre Experten dagegen nennen sich fast nie so. Die haben vielleicht Fachtiteln oder Diplomen, aber als Experten nennen sie sich selbst nicht.

Echtes Expertentum bringt ein besonderes Bewusstsein mit sich, welches es nicht nötig macht, anderen von der eigenen Expertise zu überzeugen. Man weiß, was man kann und wozu man fähig ist.

Bei der Suche nach Hilfe oder Unterstützung ist es hilfreich und kann viel Zeit und Geld sparen, wenn darauf geachtet wird, ob die Menschen sich Experten nennen oder nicht.

Open Source Probleme

May 21, 2022

Es hat schon wieder einen Android-Entwickler aus den Niederlanden erwischt und er hat seine sehr populäre App für E-Mail eingestellt. Eigentlich sehr schade.

Das Problem hat zuvor auch einen anderen Entwickler erwischt, der eine App für die Bearbeitung von Daten auf dem Handy seit Jahren erfolgreich anbietet.

Was ist passiert?

Ohne ins Detail zu gehen, Google hat bestimmte Bedingungen für Android-Apps, die erfüllt werden müssen, sonst werden diese Apps nicht mehr im Google-Store angeboten. Sie werden von Google einfach entfernt. Vorwarnungen gibt es schon seitens Google, aber es wird häufig, zumindest laut den Entwicklern, nicht ausführlich genug erklärt, genau wo die Probleme seitens Google liegen, bevor die Apps einfach entfernt werden.

Anstatt auf Open-Source-Plattformen umzustellen, wird gejammert und vorgetragen, dass eine Vertreibung der Apps ohne Google sich nicht lohnt.

Finde den Fehler.

Wer kein eigenes Geschäftsmodell hat, wird immer von anderen Geschäftsmodellen abhängig sein, ob es einem gefällt oder nicht.

Ich selbst bin ein riesiger Open-Source Befürworter, aber die Probleme in der Szene sind häufig hausgemacht. Wenn wir wirtschaftliche Ergebnisse erwarten, dann müssen wir wirtschaftliche Vertriebswege erfinden, die eine Unabhängigkeit von anderen Geschäftsmodellen (wie Google und Microsoft) ermöglichen und von den Menschen einfach zu verstehen und benutzen sind.

Dann werden Apps nicht so schnell eingestellt, wie in den letzten Tagen der Fall war.

Spezialisierung ist die zweite Hälfte

May 22, 2022

Es wird von zahlreichen Menschen behauptet und vorgetragen, dass du eine Spezialisierung haben musst, um erfolgreich zu sein. Du sollst dein Zielpublikum genauestens festlegen, deren Wünsche und Bedürfnisse identifizieren und anschließend Produkte oder Dienstleistungen anbieten, welche diese Bedürfnisse befriedigen.

Diese Aussage an sich ist auch nicht komplett falsch, aber sie beschreibt nur die zweite Hälfte.

Die erste Hälfte ist der Prozess, wie dieses Zielpublikum dich findet und auch gleichzeitig für dich entscheidet anstatt für einen der zahlreichen Mitbewerber.

Was kam zuerst, das Produkt oder die Erfahrung und Wissen über das Produkt? Denn auch wenn du spezialisiert bist, müssen deine Kunden dich erst finden. Die besten Produkte und Dienstleistungen bringen nicht viel, wenn Menschen sie einfach nicht kennen.

Auch die guten Erfahrungen über dich, deine Produkte oder Dienstleistungen entstehen aus der zweiten Hälfte des Prozesses. Die Kunden waren schon da, aber wie haben sie dich gefunden? Wieso haben sie sich für dich entschieden und nicht anderweitig?

Eine Spezialisierung zu haben, möge in vielen Bereichen vorteilhaft sein, aber ohne gleichzeitig eine Strategie zu haben, wie du dich vertrauenswürdig und dadurch empfehlenswert machen kannst, bleiben die besten Produkte und Dienstleistungen unbekannt.

Wenn das Aufstehen am Montag oft schwer ist

May 23, 2022

Wer kennt das nicht — der Wecker klingelt an einem frühen Montagmorgen und es wird Zeit aufzustehen, aber der Körper macht nicht so richtig mit.

Manchmal sind uns die wahren Ursachen, weshalb das Aufstehen uns so schwerfällt an einem Montag, nicht immer ganz klar.

Wenn die Montagsmüdigkeit immer wieder auftritt, dann ist es vielleicht sinnvoll darüber nachzudenken.

Es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn das ganze Wochenende bis in die Nacht gefeiert wird, wenig geschlafen wurde oder sonst etwas immer macht, weshalb wir dann am Montag müde sind.

Entscheidend ist es aber zu wissen, weshalb das Aufstehen uns schwerfällt und ob wir mit den Ursachen dafür einverstanden sind oder nicht.

Wenn Newsletter überflüssig sind

May 24, 2022

Heute habe ich mich schon wieder von einem Newsletter abgemeldet. Es ging um das bevorstehende Update auf WordPress 6.0. An sich, keine schlechte Idee für einen Newsletter, aber der Inhalt war leider enttäuschend.

Es gab allgemeine Hinweise, die für alle Updates und Upgrades in fast allen Bereichen gleichzeitig gelten: Sicherheitskopie vor dem Update anlegen, ausführlich testen und ggf. anschließend eine Fehlersuche durchführen.

Auch mit diesen allgemeingültigen und nicht besonders hilfreichen Hinweisen wäre ich vielleicht Abonnement geblieben, wenn nicht die Werbung dazu kam. Um Fehler mit diesem Update zu vermeiden, gab es unterschiedliche Angebote, denn wir wollen ja nicht irgendwelche Probleme erleben. Vielleicht werde ich alt, aber ich kann mich nicht genau erinnern, viele Probleme in der Vergangenheit gehabt zu haben. Zumindest keine Probleme, die nicht unverzüglich behebbar waren, entweder durch das Suchen im Netz oder durch ein weiteres Update, um die Probleme des letzten Updates zu korrigieren.

Auch in diesem Fall war es wieder das Geschäft mit der Angst. Und wir können, wie so oft in der Vergangenheit bereits geschehen, behaupten, dass diese Ängste begründet sind, denn es kann tatsächlich Probleme mit diesem Update geben.

Aber wenn wir aber ernsthaft realistisch bleiben, dann sind die meisten unserer Ängste nicht begründet und halten eine fachliche und sachliche Prüfung nicht stand. Das ist das Heimtückische an Ängsten und einer der Gründe, weshalb man so viele Geschäfte damit machen kann. Unbegründet, aber es kann immer etwas passieren.

Diese Ausgabe des Newsletters war somit vollkommen überflüssig und dazu noch verbunden mit viel Werbung, mit dem Geschäft mit der Angst. Ein doppeltes No-Go.

Ein Newsletter soll informativ und nicht bloß eine Kopie von anderen Nachrichtenquellen mit ähnlichen Inhalten sein. Und wenn schon Werbung drin ist, dann muss diese dezent, nicht übertrieben und schon gar nicht das Geschäft mit der Angst sein. Die Zeiten dafür sind vorbei und die Abmeldung des Newsletters war das Resultat.

Die Suche nach Aufmerksamkeit

May 25, 2022

Die sozialen Medien haben unsere Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit verstanden und beherrschen die Techniken, um diese Wünsche zu erfüllen. Schon mal gefragt, warum es eigentlich keinen „Mag ich nicht“ Button gibt? Es gab übrigens Studien darüber, ob ein „Dislike“ oder „Gefällt mir nicht“ Button sinnvoll wäre. Das Ergebnis war eindeutig: Wer viele „Gefällt mir nicht“ Klicks hat, bleibt einfach nicht lange auf der Plattform und geht woanders hin. Da die sozialen Medien von der Zeit leben, die wir dort verbringen und Werbung konsumieren, geht so etwas gar nicht.

Das ist der Grund, weshalb es keinen „Gefällt mir nicht“ oder „Daumen nach unten“ Button gibt. Lediglich in den Kommentaren ist es möglich, Unzufriedenheit zum Ausdruck zu bringen.

Trotzdem bleibt das menschliche Bedürfnis nach Aufmerksamkeit bestehen. Problematisch kann dieses Bedürfnis nach Aufmerksamkeit jedoch werden, wenn es nicht befriedigt wird. Diese Gefahr ist nicht nur in den sozialen Medien vorhanden, sondern auch im realen Leben.

Denn es wird oft vergessen: Aufmerksamkeit ist immer begrenzt.

Wer dauerhaft nach Aufmerksamkeit sucht, wird früher oder später, zwangsläufig enttäuscht.

Entscheidend ist, wie wir mit dieser Enttäuschung umgehen und ob wir ein Problem mit der Suche nach Aufmerksamkeit haben oder nicht.

Es ist eine gute Übung einfach mal zu überlegen, wie oft wir nach Aufmerksamkeit suchen und wie wir damit umgehen, wenn sie kommt und vor allem, was wir machen, wenn sie nicht kommt.

Wir merken, wie groß unsere Bedürfnisse und Verlangen nach Aufmerksamkeit sind, oft selbst nicht. Diese Übung hilft tatsächlich, Klarheit und Bewusstheit zu bekommen, um für uns passende Entscheidungen später besser treffen zu können, wie wir mit diesem Thema umgehen wollen.

Eine Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt treffen

May 26, 2022

Es gibt immer wieder Gründe, die dafür und dagegen sprechen, wenn wir eine neue Entscheidung treffen wollen oder müssen. Immer diese Überlegungen, Bedenken und oft Zweifel, die jede Entscheidung begleitet. Die Angst vor dem Scheitern ist nachvollziehbar und beeinflusst ebenfalls den Entscheidungsprozess.

Was jedoch oft übersehen und unterbewertet wird, ist die Wichtigkeit des Zeitpunktes der Entscheidung.

Viele Entscheidungen brauchen einfach ihre Zeit, bevor sie erfolgreich getroffen werden können und andere Entscheidungen, die zu früh oder zu spät getroffen werden, erweisen sich im Nachhinein als fehlerhaft.

Eine erprobte und erfolgreiche Methode, die richtige Zeit für eine Entscheidung zu entdecken, ist es immer wieder diese Entscheidung zu probieren, bis das gewünschte Resultat eintritt. Diese Methode ist natürlich nicht für alle Entscheidungen geeignet, aber sie ist eine Möglichkeit.

Eine weitere Methode ist es, die bevorstehende Entscheidung auseinanderzunehmen und kleine Teilentscheidungen daraus zu holen. Diese kleinen Entscheidungen sind Bestandteile der Hauptentscheidung und helfen ebenfalls festzustellen, ob der Zeitpunkt für diese Entscheidung gekommen ist oder nicht. Natürlich auch hier, kann nicht jede Entscheidung auf dieser Art und Weise behandelt werden, aber es ist eine weitere Möglichkeit.

Noch eine Methode ist die Trial-und-Error-Methode. Es wird einfach entschieden und später festgestellt, ob der Zeitpunkt der richtige war oder nicht. Auch hier, hängt die Anwendbarkeit dieser Methode davon ab, welche Art von Entscheidung getroffen werden muss und wie wichtig sie ist.

In allen Fällen ist der Zeitpunkt für eine Entscheidung absolut wichtig, wenn wir die bestmöglichen, nachhaltigsten und für uns am besten passenden Entscheidungen treffen wollen.

Es geht häufig nicht darum, was entschieden wird, sondern wann.

Eine Kleinigkeit täglich

May 27, 2022

Manche Veränderungen benötigen Zeit, bis sie greifen und das ist meistens genau das, was wir in der Regel nicht in Überfluss haben: Zeit.

Aber ist es wirklich die Zeit, die wir nicht in Überfluss haben oder kann es sein, dass wir Geduld nicht in Überfluss haben?

Wir haben es alle eilig. Das ist nachvollziehbar und üblich in der heutigen Zeit. Diese Einstellung, es immer eilig zu haben, hat seine Vor- und Nachteile. Es ist nicht so, dass ich Eiligkeit generell verdammen will, es ist jedoch sinnvoll, die Aspekte und Auswirkungen von Eiligkeit zu beobachten, um Erkenntnisse für die tägliche Praxis daraus zu gewinnen.

Eine oft unterschätzte Methode, um Veränderungen zu verursachen ist es, täglich dafür etwas zu tun, und wenn es nur eine Kleinigkeit ist.

Wir überschätzen oft die Dinge, die wir kurzfristig erreichen können und gleichzeitig unterschätzen wir die Dinge, die wir langfristig erreichen können.

Eine Kleinigkeit täglich zu machen, bietet eine vernünftige Möglichkeit an, größere Ziele schneller als vermutet zu erreichen.

Ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit

May 28, 2022

Wenn wir anderen Menschen von den Vorzügen unserer Lebenseinstellungen, Produkten oder Dienstleistungen überzeugen wollen, dann gibt es zahlreiche Methoden und Vorgehensweisen, die wir ausprobieren und testen können.

Es gibt zahlreiche Strategien, die für unterschiedliche Publiken unterschiedlich angewendet werden müssen, um erfolgreich zu sein. Denn die Strategien und Methoden, die für eine Überzeugungsarbeit erforderlich sind, sind genauso unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Nicht die eine Strategie oder Methode kann gleichzeitig unterschiedliche Menschen überzeugen, denn sie sind einfach nicht empfänglich für diese Art Botschaft, für diese Art Überzeugung. Auch die besten Argumente bringen wenig, wenn eine vertrauensvolle und offene Verbindung zu diesen Menschen nicht schon früher da war.

Ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit, die sowohl tatsächlich funktioniert als auch in vielen Fällen praxiserprobt ist, ist die Fremdeinwirkung.

Was bedeutet Fremdeinwirkung und was hat sie mit der Überzeugungsarbeit zu tun?

Wenn wir jemanden von etwas überzeugen wollen, dann ist die Abwehrhaltung vorprogrammiert, denn sie wissen in der Regel bereits welche Einstellungen, Produkten und Dienstleistung wir vertreten. Eine andere Einstellung oder Produkt werden wir, auch in der Regel, nicht anbieten und das wissen die anderen Menschen auch. Deine Meinung und Einstellung sind bereits jetzt vordefiniert. Bist du somit tatsächlich so objektiv, wie du denkst?

Willst du überzeugen, dann hol Hilfe von externen Quellen, die absolut nichts mit dir, deinem Produkt oder deinen Dienstleistungen zu tun haben, aber trotzdem deiner Meinung sind.

Diese Menschen, die absolut nichts mit dir zu tun haben und schon gar nicht in der gleichen Firma oder Branche tätig sein dürfen, sind extrem hilfreich bei der Überzeugungsarbeit für dich, denn sie stellen eine objektive und zusätzliche extrem glaubwürdige Empfehlungsquelle dar.

Die einzige Verbindung, die zwischen dir und diesen fremden Menschen sein darf, ist die gemeinsame Einstellung, Produkt oder Dienstleistung, sonst nichts.

Die Fremdeinwirkung hat erheblichen Einfluss auf die Meinung anderer und wird häufig übersehen und unterschätzt. Sie bleibt daher weiterhin ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit ohne Zweifel.

Wenn weniger mehr ist

May 29, 2022

Wenn wir viel zu tun haben, sind Fehler wahrscheinlicher. Ein Naturgesetz eben.

Wer immer wieder mehr macht, wird zwangsläufig damit rechnen müssen, dass immer wieder mehr Fehler passieren werden.

In vielen Fällen ist weniger einfach mehr, und zwar in vielen Hinsichten. Und weil wir dermaßen oft viel zu tun haben, vergessen wir das manchmal.

Heute ist Sonntag. Gibt es viel zu tun? War diese Arbeit tatsächlich so wichtig und unaufschiebbar?

Oder war heute einfach eine gute Gelegenheit, etwas zu erledigen?

Die eine korrekte Antwort gibt es nicht. Damit wir jedoch die für uns best passende Antwort hierzu finden und Erkenntnisse daraus gewinnen können, was für uns am besten funktioniert, ist diese Frage der erste Schritt dazu.

Die vergessenen Gewohnheiten

May 30, 2022

Gewohnheiten erleichtern uns das Leben, wenn sie wiederholende Tätigkeiten für uns übernehmen. Die notwendige Aufmerksamkeit für die jeweilige Aufgabe kann somit reduziert werden und wir müssen uns nicht aktiv darum kümmern.

Es gibt natürlich gute und schlechte Gewohnheiten und wir wissen in der Regel selbst, welche das sind. Manche sind zweckdienlich und gut, die möchten wir behalten. Andere sind vielleicht weniger optimal und die hätten wir lieber nicht.

Interessant sind die vergessenen Gewohnheiten. Das sind die Gewohnheiten, die wir nicht mehr wahrnehmen. Die überwiegende Mehrzahl davon sind Kleinigkeiten, aber wenn wir alle Gewohnheiten zusammen betrachten, dann definieren sie zum größten Teil, wer wir sind.

Wenn wir besser verstehen wollen, wer wir sind, dann ist eine aktive Untersuchung aller Gewohnheiten sehr hilfreich, besonders die, die wir nicht mehr wahrnehmen, also vergessen haben.

Die beste Möglichkeit dies zu tun ist es einfach aufmerksam zu sein und wahrzunehmen, was wir machen und vor allem wie und wann. Ist diese Gewohnheit für uns noch zweckdienlich und vorteilhaft? Wollen wir genau so weitermachen? Warum eigentlich?

Die Erkenntnisse aus dieser Übung haben bei vielen Menschen die Augen geöffnet und für Veränderungen und Anpassungen gesorgt. Also, ausprobieren.

Oder kann es sein, dass Gewohnheiten dich daran hindern, diese kleine Übung eines Tages zu machen? 😊

Diese täglichen 4 Minuten

May 31, 2022

An manchen Tagen fließt die Arbeit einfach durch, man ist in Flow. An anderen Tagen aber läuft schon gar nichts richtig und alles scheint eine Ewigkeit zu dauern. Man benötigt einfach ein wenig mehr Zeit an solchen Tagen.

Es ist in diesen Zeiten von schwierigen Herausforderungen, dass uns nochmals bewusst wird, wie viel Zeit einen Tag eigentlich wirklich genau hat.

24 Stunden zu sagen ist zwar vollkommen okay, aber wenn wir wirklich genau sein wollen, dann hat ein Tag 23 Stunden und 56 Minuten (plus/minus paar Sekunden, je nachdem wo man sich auf der Erde befindet).

An manchen Tagen fehlen mir diese 4 Minuten aber richtig.

Ist es nicht manchmal interessant zu erfahren, wie ein Perspektivenwechsel die Sichtweise verändern und beeinflussen kann? Nur 4 Minuten können das tun. Was wäre möglich mit mehr Zeit?

Die Bedeutung von Geburtstagen

June 1, 2022

In vielen westlichen Kulturen werden Geburtstage gefeiert und nicht nur bei den Kindern. Besonders die runden Geburtstage (40, 50, 60 usw.) werden gerne gefeiert.

In anderen Kulturen werden Geburtstage überhaupt nicht mehr gefeiert, wenn die Menschen keine kleinen Kinder mehr sind.

Interessant sind die unterschiedlichen Bedeutungen, die zu Geburtstagen verknüpft werden.

Was bedeutet ein Geburtstag? Ein Meilenstein im Leben? Oder eine „Gott sei Dank, ich habe es so weit geschafft, ohne besonders viel Scheiße bisher gebaut zu haben“ Einstellung? Alles ist möglich und auch gültig, denn wie wir selbst Ereignisse betrachten und auch bewerten, ist individuell geprägt, aber auch kulturell beeinflusst.

Wenn wir weniger auf Geburtstage fokussieren und mehr auf die Menschen eingehen, dann haben wir möglicherweise eine Win-win-Situation.

Eilig oder dringend

June 2, 2022

Es gibt offenbar einige Menschen, die es grundsätzlich stets sehr eilig haben, und zwar in allen Bereichen des Lebens. Allein betrachtet ist diese Einstellung überhaupt kein Problem. Nur wenn diese Menschen sich mit anderen Leuten zu tun haben, dann sind Anpassungen dieser Einstellungen meistens vorteilhaft.

Ich selbst erhalte fast jede Woche mindestens eine Nachricht, meistens mehrere, dass jemand dringend mit mir unterhalten muss. Das Wort dringend wird auch explizit benutzt. Nach einer kurzen Prüfung des Sachverhaltes kommt die Bewertung der Dringlichkeit.

Das Ergebnis?

In 99,99 % aller Fälle ist die Sache überhaupt nicht dringend. In den meisten Fällen haben die Menschen es zwar eilig, aber dringend ist es tatsächlich nicht.

Eiligkeit ist verständlich und nachvollziehbar, wenn sie kommuniziert wird. Du hast es eilig, weil du deine Sache erledigen willst. Wenn wir das wissen, dann können wir deine Eiligkeit verstehen. Völlig in Ordnung, aber die Sache ist nicht unbedingt dringend dadurch.

Eine Dringlichkeit ist prüfbar und bewertbar. Deine Sache ist dringend, weil es gerade 18.30 Uhr ist und du morgen früh einen Gerichtstermin hast und deinen Schriftsatz vorher fertigen musst.

Eiligkeit ist in der Regel subjektiv und Dringlichkeit objektiv.

Das nächste Mal, wenn jemand zu dir sagt, die haben es eilig oder die Sache ist dringend, frag sie einfach warum und bitte um kurze Erklärung. Wenn du den Sachverhalt verstehst, dann kannst du selbst bewerten, ob die Beschreibung eilig oder dringend passend und somit angemessen ist oder nicht.

Danach kannst du bessere Entscheidungen über deine anschließende Vorgehensweise treffen.

Gute Entscheidungen treffen

June 3, 2022

Entscheidungen selbst treffen zu dürfen, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Vergangenheit hat uns gezeigt, dass es wesentlich einfacher und bequemer ist, wenn andere Menschen für uns entscheiden. Ob Politiker, Firmenchefs oder Ehepartner, wer für uns entscheidet, befreit uns von der Last der Verantwortung.

Wer eine eigene Entscheidung treffen will, wird sich in der Regel ein wenig mit der Materie auseinandersetzen, damit wenigstens eine halbwegs kluge Entscheidung getroffen werden kann. Vielleicht werden Vergleiche gezogen oder weitere Informationen gesammelt, bevor diese Entscheidung getroffen wird. Diese Schritte verlangen Kraft und sind oft anstrengend.

Ob eine gute Entscheidung getroffen wurde oder nicht, lässt sich am besten vom Gefühl bewertet. War das für mich eine gute Entscheidung? Habe ich einen guten Preis bekommen nach meiner Verhandlung? Bin ich einfach zufrieden?

Bevor überlegt wird, ob eine Entscheidung getroffen werden muss oder nicht, ist es sehr hilfreich vorher zu überlegen, ob es überhaupt notwendig ist, in diesem Fall eine Entscheidung zu treffen. Muss hier wirklich eine Entscheidung getroffen werden oder kann ich mich auf Erfahrungen und Wissen anderer verlassen?

Ein wichtiger Aspekt der Kunst, gute Entscheidungen zu treffen ist zu differenzieren, worüber entscheiden werden muss, und was nicht.

Wenn eine Entscheidung getroffen werden muss, dann muss es klar sein, dass es Aufwand erfordert, um verantwortlich und angemessen entscheiden zu können. Um effektiv entscheiden zu können, gibt es leider keinen Umweg. Der Ausweg ist, wenn andere für uns entscheiden.

Welche Entscheidung treffen wir jetzt?

Bist du interessant oder interessiert?

June 4, 2022

Wir haben alle etwas zu sagen, etwas Einzigartiges, etwas Persönliches. Wir haben auch alle eine Geschichte zu erzählen.

Die Sachen, wofür wir uns interessieren, sind für uns relevant und wichtig.

Ob andere Menschen sich für die gleichen Interessen interessieren, hängt davon ab, ob sie auch für sie interessant sind.

Wenn wir uns für etwas interessieren, dann ist das eine persönliche Einstellung. Ob diese Sachen gleichzeitig für andere interessant sind, hängt von deren Einstellungen, Neigungen und Bedürfnissen ab.

Wenn der Zeitpunkt für Wissen oder Erfahrung nicht bei den anderen da ist, dann ist die Sache einfach nicht interessant. Sowohl der Zeitpunkt als auch die Einstellung kann sich jedoch ändern. Es ist ein lebendiger und wechselnder Prozess.

Wenn etwas für zwei Menschen gleichzeitig interessant ist, dann stimmen die obigen Voraussetzungen. Erst dann und nur dann ist es möglich, etwas Interessantes effektiv zu vermitteln.

Dankbarkeit durch Spenden

June 5, 2022

Dankbarkeit lässt sich durch die verschiedensten Arten und Weisen zum Ausdruck bringen. Eine davon ist, eine Spende zu machen.

Eine Spende zu machen ist auch nicht immer machbar oder auch erwünscht. Sie bleibt jedoch weiterhin eine Möglichkeit, unter anderem, Dankbarkeit zu zeigen oder Unterstützung zu leisten.

Heute habe ich verschiedene Open-Source-Projekte meine Anerkennung, Dankbarkeit und Unterstützung durch Spenden zum Ausdruck gebracht, und zwar ohne Erwartung einer Gegenleistung.

Es gibt mir einfach ein gutes Gefühl, Entwickler solcher Anwendungen zu unterstützen als große Organisationen mit hohem Aufwand und Eigenkosten, die Werbung im Fernsehen zeigen. Die Werbung im Fernsehen muss auch bezahlt werden. Woher kommt wohl das Geld?

Dankbarkeit ist ansteckend und ich lasse mich gerne anstecken, wenn der Nutzen nachvollziehbar und belohnenswert ist.

Dafür oder dagegen

June 6, 2022

Es ist einfacher und bequemer, **gegen** etwas zu sein als **für** etwas zu sein.

Wer gegen etwas ist, kann durchaus Gründe und Rechtfertigungen für diese Haltung haben. Die Sache aber damit abgeschlossen. Die Einstellung erfordert keine weiteren Aktivitäten. Man ist halt dagegen.

Gegen etwas zu sein, ist passiv.

Wer für etwas ist, werden meistens Handlungen daraus erfolgen. Diese Haltung wird oft begleitet mit konkreten Aktivitäten. Man ist halt dafür und zeigt es gerne, bewusst und unbewusst.

Für etwas zu sein, ist aktiv.

Wenn wir aktiv **gegen** etwas unternehmen, dann erfolgen diese Aktivitäten **für** die Alternativen und die sind immer vorhanden, auch wenn sie nicht sofort erkennbar sind.

Es ist daher zweckdienlicher und produktiver zu zeigen, wofür man dafür ist, anstatt nur zu erklären, wofür man dagegen ist.

Ungelesene Informationen im Internet

June 7, 2022

Fast niemand liest die Datenschutzerklärungen vollständig durch, bevor auf ein Cookie-Banner geklickt wird. Warum eigentlich?

Es gibt verschiedene Antworten, aber die übliche Antwort lautet: Weil es nervt. Eine andere Antwort lautet: Weil es einfach zu viel zu lesen ist. Noch eine Antwort lautet: Ich habe einfach keine Zeit dafür.

Alle Antworten haben ihre Berechtigungen und sind nachvollziehbar.

Das Gleiche gilt für allgemeine Geschäftsbedingungen beim Kaufen im Netz. Wer liest tatsächlich alle AGB komplett durch, bevor auf den Bestellknopf geklickt wird?

Es gibt auch Blogbetreiber, die sich über Kommentare zu deren Blogbeiträgen beschweren. Nicht über die Kommentare an sich, sondern darüber, dass die Kommentare nicht in einem Zusammenhang zum Blogbeitrag stehen oder allgemein nicht zum Thema passt, obwohl eine Extra-Seite für das Verhalten beim Kommentaren vorhanden ist. Offensichtlich wird diese Seite entweder nicht gelesen oder einfach ignoriert. Gibt es hier vielleicht einen Denkfehler?

Es wird zunehmend als fast unzumutbar empfunden, sich über alle Aspekte zu informieren, bevor etwas gelesen, gekauft oder in einem Blog geschrieben wird. In einer zunehmend komplizierten Welt sind Erleichterungen und Vereinfachungen gefragt.

Der erste Schritt fängt bei den Anbietern von Produkten und Dienstleistungen an. Der zweite Schritt übernimmt dann die Kunden und Leser automatisch.

Irren ist menschlich, KI sagt uns so

June 8, 2022

Künstliche Intelligenz entwickelt sich zunehmend weiter und diese Fortschritte werden sicherlich sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich bringen. Die weitere Entwicklung unserer Gesellschaft und die Art und Weise, wie wir miteinander in der Zukunft umgehen werden, wird sich ebenfalls ändern

Es wird eine gesellschaftliche Frage bleiben, wie weit wir mit KI umgehen werden und wann wir dazu bereit sind. Meistens erfolgen solche Überlegungen jedoch nach dem sich die Technik etabliert hat und wir sie, zumindest vorläufig, auch akzeptieren oder dulden.

Wie so oft in der technischen Entwicklung werden Erlaubnisse und Zustimmungen erst nach deren Fertigstellung eingeholt. Diese Praxis ist nachvollziehbar, um Zeit und Kosten zu sparen, aber es soll uns stets bewusst bleiben, dass sie nicht immer die beste Vorgehensweise ist.

Die Entwicklung der künstlichen Intelligenz hat uns gezeigt, dass wir uns als Menschen sich regelmäßig irren und Fehler machen.

Es sind jedoch genau diese Eigenschaften, die es uns ermöglicht haben, sich als Spezies weiterzuentwickeln und künstliche Intelligenz erst zu erforschen und entwickeln.

Wir sollen uns daher nicht erschrecken oder über die Aussagen von bestimmten Entwicklungen in der Technik uns wundern. Denn erst, wenn die Zusammenhänge, Implikationen und Anwendbarkeit von Entwicklungen tatsächlich verstanden werden, können vernünftige Pläne für die weitere Vorgehensweise oder Akzeptanz in der Bevölkerung getroffen werden.

Und dazu ist es sehr hilfreich, wenn wir offen bleiben für Fehler, die wir garantiert machen werden und das ist gut so. Das ist menschlich. Die KI sagt es uns auch.

Das Geheimnis einer langen Beziehung

June 9, 2022

Wie immer hier im Blog behandle ich das jeweilige Thema absichtlich und bewusst nur ganz kurz, damit keine Langeweile auftritt und den Sachverhalt schnell aufgenommen werden kann. Wenn kein Interesse des jeweiligen Themas vorhanden ist, können die Themen schnell überflogen werden.

Ich muss den obigen Satz erneut hier in Erinnerung bringen, wenn es um das Thema Beziehung geht, denn in den meisten Fällen, werden ganze Bücher darüber geschrieben. Und genau deswegen ist das Thema komplizierter und schwieriger zu behandeln, weil einfach zu viele Optionen vorhanden sind.

Und ja, manchmal ist es tatsächlich notwendig, unterschiedliche Modelle, Vorgehensweisen und Ideen herauszufinden und zu probieren, bevor wir wissen können, wie eine lange Beziehung tatsächlich funktionieren kann.

Es gibt aber Gemeinsamkeiten und aus der Praxis, Ähnlichkeiten, die festgestellt wurden, und zwar bei allen langfristigen, erfolgreichen Beziehungen.

Wir kennen das Geheimnis auch schon. Ein Geheimnis ist es somit vielleicht nicht unbedingt, aber es ist in den meisten Fällen so wichtig und relevant, dass es noch als Geheimnis ruhig gelten kann, denn es wird oft vergessen, ignoriert oder als nicht mehr zeitgemäß empfunden.

Das Geheimnis einer langen Beziehung lautet:

Sei bereit, Fehlritte und Enttäuschungen hinzunehmen und gemeinsam miteinander zu regeln.

Fehlritte und Enttäuschungen werden kommen. Von allen Faktoren und Büchern über lange Beziehungen gehört dieser eine Satz zu den wichtigsten Empfehlungen überhaupt.

Was ist Klugheit heute?

June 10, 2022

Klugheit hat nichts mehr mit dem Wissen im Gedächtnis zu tun, denn das gesammelte Wissen ist heutzutage abrufbar jederzeit nach Bedarf. Auch Erfahrung gehörte eigentlich nie zur Klugheit, denn man kann eine Sache 30 Jahre lang bekanntlich falsch machen.

Heutzutage erfordert Klugheit Aspekte wie:

- Zusammenhänge erkennen und bewerten
- Unterschiedliche Glaubensrichtungen berücksichtigen
- Eine angemessene Bescheidenheit besitzen
- Soziale Kompetenzen pflegen und erweitern
- Empathie für die Bedürfnisse anderer

Wissen macht nicht klug, denn Wissen allein macht nur wissend.

Klugheit erfordert mehr und nur eine Ansammlung von Wissen an sich erfüllt diesen Anspruch nicht.

Das Problem mit Notizen ist oft nur der Text

June 11, 2022

Wer viel zu tun hat, schreibt in der Regel Aufgabelisten oder Notizen auf, damit nichts in Vergessenheit gerät. Auch neue Idee, Konzepte und Vorstellungen wollen nicht im Alltagsstress verloren gehen. Es wird aufgeschrieben und notiert.

Und dabei bleibt es oft. Neue Ideen und Vorsätze sind zwar gut, aber im Moment ist leider keine Zeit dafür verfügbar. Die Notizen sollen aber auf keinen Fall gelöscht werden, denn irgendwann wird die Zeit dafür reif sein. Irgendwann.

Interessant wird es, wenn die Zeit für die Bearbeitung von Notizen doch gekommen ist.

Solche Reaktionen kommen häufig vor:

- Was habe ich eigentlich gemeint?
- Wie habe ich das gemeint?
- Was wollte ich damals erreichen?
- Wie wollte ich das damals erreichen?

Die Vorteile des Aufschreibens sind gleichzeitig deren Nachteile, wenn die Gedankengänge nicht weitergegeben werden können. Wenn keine Absichtserinnerung hervorgerufen werden kann, dann wozu dann aufschreiben für später?

Notizen mit Erläuterungen ist eine Lösung. Nicht nur eine Notiz für später anfertigen, sondern gleichzeitig eine kurze Erläuterung dazu aufschreiben.

Eine weitere Lösung, die ich selbst verwende, sind Sprachnotizen. Viele interessante Ideen und Vorschläge bekomme ich zwangsläufig beim Autofahren. Wenn ich erst nach meiner Ankunft aufschreiben würde, dann wäre die Hälfte durch den Alltagsstress verloren gegangen, wenn ich mich überhaupt noch an diese Ideen und Vorschläge erinnern kann.

Notizen sind hilfreich, sowohl die Geschriebenen als auch die Ausgesprochenen. Entscheidend für eine spätere Verwendung sind paar Erläuterungen, Erklärungen oder Ergänzungen, die eine Wiederverwendung der Gedanken ermöglichen.

Wenn mehr Information sinnvoll ist

June 12, 2022

Nicht jede Nachricht ist erklärungsbedürftig. Torergebnissen im Fußball sind, an sich verständlich und nachvollziehbar. Nur wenn die Hintergründe und Abläufe verstanden werden wollen, dann ist eine weitere Recherche erforderlich. Wie kam es zu diesem Torergebnis? Wer hat das Tor geschossen und wer hat gefault?

Viele Informationsarten gehören zu dieser Kategorie.

Andere Informationsarten versuchen so viele Informationen wie möglich gleich zu liefern. Die Ideologie dahinter ist, dass die Berichterstattung somit ausführlich und informativ ist. Auch hier ist diese Vorgehensweise an sich zwar begrüßenswert und nachvollziehbar, jedoch nicht immer erforderlich oder sinnvoll.

Die Herausforderung liegt darin, die eigene Nachrichtenflut so zu filtern und anzupassen, damit überwiegend relevante Informationen und Nachrichten aufgenommen werden.

Einen Überblick zu haben ist in den meisten Fällen, vollkommen ausreichend.

Wenn die Informationsflut zunächst als Zusammenfassung aufgenommen werden kann, dann ist eine erhöhte Aufnahme von unterschiedlichen Inhalten meistens wesentlich einfacher möglich.

Der kostenlose Versand

June 13, 2022

Die Vorteile eines kostenlosen Versandes sind meistens psychologisch begründet. Es wurde gespart. Einen Vergleich mit anderen Produkten ist einfacher vorzunehmen, da nur die Gesamtkosten verglichen werden müssen. Es ist leichter und angenehmer zu bestellen. Nur der Endpreis zählt.

Ähnlich ist es mit den allgemeinen Preisen. 19,95 Euro ist immer wesentlich günstiger als 20,00 Euro, zumindest psychologisch betrachtet. Der Preis 19,95 fühlt sich einfach besser an, obwohl es sich nur um 5 Cent handelt.

Die Preisgestaltung richtet sich nach unserer Kaufbereitschaft und Wertschätzung. Damit ein Verkauf schnell stattfinden kann, sind so wenig Variablen wie möglich empfehlenswert. Wenige Entscheidungen sorgen in der Regel für bessere Ergebnisse, da einfacher und leichter entschieden werden kann.

Es ist vorteilhaft stets in Erinnerung zu lassen, dass wenn eine Sache einfacher wird, wie durch einen kostenlosen Versand, dass die Kosten woanders einkalkuliert werden.

Das leuchtet ein und das wissen wir schon alle. Trotzdem wird dies bei Kaufentscheidungen oft übersehen. Die Verkaufsstatistiken belegen diese Behauptung. Der psychologische Vorteil eines kostenlosen Versandes ist vorhanden und wird aktiv angewandt, um schneller verkaufen zu können.

Wenn diese Aspekte bei uns im Hinterkopf bleiben und nicht in Vergessenheit geraten, weil wir es eilig haben zu kaufen, dann kann ein kostenloser Versand tatsächlich Vorteile mit sich bringen. Das muss nur stets bewusst bleiben.

Wenn etwas Altes auch etwas Neues ist

June 14, 2022

Es ist gar nicht so lange her — das Ende der Schallplatten wurde prophezeit. Die Musikstücke wurden digitalisiert und angeblich dadurch verbessert.

Inzwischen erleben Schallplatten so etwas wie eine Art Renaissance. Die Qualität wurde erneut entdeckt. Die Schallplatten klingen einfach anders. Irgendwie besser. Voller.

Das gleiche Phänomen kann man bei Bekleidung beobachten. Was heute angesagt ist, kann morgen schon altmodisch sein. Nach paar Jahren werden jedoch oft neue Modelle vorgeführt, die doch an Modelle aus der Vergangenheit erinnern.

Wir empfinden Altes oft als Neues, wenn es eine unerwartete Neuerscheinung gibt. Der Überraschungseffekt ist entscheidend für die Wirkung. Solche Empfindungen sind begründet und psychologisch erforscht.

Um es ein wenig anders zu erklären, stell dir mal vor, du hörst plötzlich und unerwartet dein Lieblingslied im Radio. Dein Verhalten wird wahrscheinlich anders sein als wenn du eine CD mit deinem Lieblingslied absichtlich abspielen würdest.

Etwas Neues ist häufig nur etwas Abwechselndes, aber nicht zwangsläufig und unbedingt immer neu.

Freude lebt von der Abwechslung

June 15, 2022

Freude wird gerne verbreitet. Man freut sich über dies und jenes und zeigt es auch gerne.

Mit zunehmender Zeit oder durch regelmäßige Wiederholungen ebnet sich die Freude jedoch langsam ab. Man gewöhnt sich daran. Eines Tages wird es vielleicht sogar selbstverständlich oder erwartet.

Eine erprobte Methode oder Strategie, um Freude längerfristig zu erleben, ist durch Abwechslung. Dazu gehört auch der Überraschungseffekt.

Die Abwechslung sorgt für unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse. Eine Freude ist zwar nicht allein dadurch garantiert, aber die Wahrscheinlichkeit ist höher, als wenn man nichts Neues wagen würde.

Der Überraschungseffekt ist weder planbar noch einkalkulierbar, daher der passende Name. Wenn das Ereignis jedoch positiv ist, sorgt dieser Effekt ebenfalls für Freude.

In allen Fällen braucht die Freude Abwechslung, um langfristig glücklich zu sein.

Wenn wir das verinnerlichen, können wir länger glücklich sein.

Warum Kosten selten ohne Zeit akkurat berechnet werden können

June 16, 2022

Wer einen Hund oder Katze kaufen will, zahlt einen bestimmten Preis oder in gemeinschaftlichen Einrichtungen vielleicht eine Spende leistet.

Das ist jedoch nur der Anfang, denn das geliebte Tier muss gefuttert und gepflegt werden. Es gibt dann Impfungen und Tierarzttermine, die wahrgenommen werden müssen. Das kostet alles Zeit.

Die Anschaffung an sich ist vielleicht gering, die Gesamtkosten addieren sich jedoch mit der Zeit. Dieser Aspekt wird gelegentlich gerne übersehen, denn die Freude über die Anschaffung ist verständlicherweise sehr groß.

Ein Bewusstsein über bevorstehende und unbekannte Gesamtkosten, die sich zwangsläufig mit der Zeit addieren, helfen uns Entscheidungen über Anschaffungen gezielter und akkurater treffen zu können.

Dann bleibt die Freude über die Anschaffung lange erhalten.

Aufmerksamkeit duldet kein Multitasking

June 17, 2022

Der Begriff Multitasking beschreibt einen Zustand, in dem unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig bearbeitet werden. In der Psychologie beschreibt man Multitasking als eine Mehrfachaufgabenperformanz und diese beinhaltet die Ausführung zwei oder mehrerer Aufgaben zur selben Zeit oder abwechselnd in kurzen Abständen.

Die meisten von uns kennen auch Multitasking aus der PC-Welt. Firmen wie Apple und Microsoft haben die Vorzüge davon seit Jahren angepriesen. Unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, haben entscheidende Vorteile mit der Arbeit am Computer, zumindest auf Betriebssystemebene.

Multitasking als gleichzeitige Bearbeitung von Aufgaben ist jedoch nicht ganz korrekt, außer im Rahmen der Quantenphysik, die ich hier, der Übersicht halber, nicht tiefer eingehen werde. In fast allen Fällen beschreibt Multitasking eine mehr oder weniger schnelle Wechslung von Aufgaben. Es wird hin und her zwischen Aufgaben geschaltet.

Selbstverständlich kann man Musik hören während der Arbeit. Ist das nicht Multitasking?

Die Antwort ist nein. Warum?

Das Hören von Musik erfordert keine Aufmerksamkeit und kann daher passiv geschehen. Sämtliche Tätigkeiten, die keine direkte Aufmerksamkeit erfordern, können unabhängig voneinander ausgeführt werden. Man atmet ohne Aufmerksamkeit. Das Herz schlägt ohne Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit kennt kein Multitasking, nur ein schnelles hin und her schalten. Eine tiefe Aufmerksamkeit verlangt jedoch Fokussierung. Ablenkungen oder parallel aufgeführten Aufgaben sorgen nicht für Aufmerksamkeit, sondern lediglich für Beschäftigung.

Sei aufmerksam. Sei fokussiert.

Wenn sinnloses Reden Sinn macht

June 18, 2022

Wir haben es alle irgendwann mal erlebt – dein Gesprächspartner redet und redet, sagt aber seit einer Weile eigentlich nichts Neues oder Interessantes mehr. Trotzdem redet er weiter.

Wir können versuchen, das Thema zu wechseln, den Gesprächspartner zu unterbrechen oder einfach nicht mehr aktiv zuzuhören. Manchmal klappt die eine oder andere Strategie einigermaßen gut, manchmal weniger.

Aber warum redet er eigentlich doch so lange?

Über welches Thema wird so viel geredet? Warum ist dieses Thema zu diesem Zeitpunkt wichtig für deinen Gesprächspartner? Warum hat dein Gesprächspartner ausgerechnet dich ausgewählt, um das Ganze zu erzählen (was die Auswahl wirklich so klein?)

Je mehr wir über die Hintergründe des Mitteilungsbedürfnisses wissen, desto vernünftiger können Entscheidungen über die weitere Vorgehensweise getroffen werden.

Der Mensch hat grundsätzlich ein Mitteilungsbedürfnis. Stärke zeigt der Zuhörer, der trotz des sinnlosen Redens weiterhin zuhört, zumindest eine Weile.

Der Erzähler wird es dir danken und später, wenn du selbst in dieser Lage bist, wirst du froh sein, dass jemand dir zuhört, auch wenn du ein wenig zu lange redest.

Die Lösung oder eine Lösung

June 19, 2022

Die meisten von uns lernen gerne, aber keiner will belehrt werden. Problemlösungen haben daher auch länger Bestand, wenn diese selbst herausgefunden oder erarbeitet wurden.

Um Probleme effektiv lösen zu können, sind daher unterschiedliche Lösungen erforderlich und nicht die eine Lösung. Der Schlüssel muss zum Schloss passen, aber wir haben nicht alle das gleiche Schloss. Daher sind unterschiedliche Schlüssel notwendig.

Eigene Überzeugungen und Erfahrungen trüben das Bewusstsein der eigenen Objektivität. Um diese Gefahr zu begegnen, hilft eine bestimmte Ausdrucksweise.

Anstatt eine einzige Lösung zu predigen, ist es sinnvoller und produktiver, die Lösung ausdrücklich als eine mögliche Lösung zu offerieren. Wenn die eine Lösung alternativlos ist, sind wir vorprogrammiert, uns dagegen zu wehren.

Auch diese Vorgehensweise ist nur eine mögliche Lösung, um mehr Menschen mit Themen und Alternativen erreichen und motivieren zu können. Vielleicht passt dieser Schlüssel zum eigenen Schloss.

Wenn Experten sich irren

June 20, 2022

Wir holen Fachinformation gerne von Experten, denn sie kennen sich mit der Materie aus. An sich ist diese Theorie auch völlig korrekt, zumindest in der Regel.

Ein Umweltexperte wird selbstverständlich detaillierte Angaben machen können, weshalb unser Klima sich ändert und was wir dringend damit ändern sollen. Ein Datenschutzexperte wird ebenfalls detaillierte Angaben und Empfehlungen unterbreiten können, wie der Umgang mit Daten, datenschutzkonform gewährleistet werden kann.

Das ist die Aufgabe von Experten: Fachwissen in einem bestimmten Bereich anzusammeln und ggf. weiterzugeben.

Irren ist menschlich und es ist selbstverständlich, dass auch Experten sich irren können. Wenn so etwas passiert, dann ist die Enttäuschung zwar groß, eben weil es Experten sind, aber trotzdem menschlich. Die meisten Experten können auch zugeben, wenn sie sich irren, andere geben es ungern oder verzögert zu.

Wesentlich wichtiger als nur zuzugeben, ob sie sich geirrt haben oder nicht, ist die Anwendbarkeit und Akzeptanz des Fachwissens.

Fachwissen ohne Anwendbarkeit oder Akzeptanz in der Bevölkerung ist zunächst irrelevant.

Fachwissen ohne Verbindung zu anderen Fachbereichen, damit Anwendbarkeit und Akzeptanz stattfinden kann, bleibt irrelevant und wird in der Bevölkerung ebenfalls nicht akzeptiert.

Wer Fachwissen unterbreitet, ohne Verbindungen zu anderen Fachbereichen zu verknüpfen, berücksichtigen und zu integrieren und das Fachwissen somit nicht anpasst, wird ein Außenseiter bleiben. Wenn dieses Alleinstellenmerkmal als Grundeinstellung des Fachwissens weiterhin bleibt, dann besteht die Gefahr der Radikalisierung aus eigener Überzeugung.

Warum Vorstellungen Lösungen verhindern

June 21, 2022

Gewohnheiten sind meistens nicht einfach zu ändern. Die Herausforderung bei Veränderungen liegt meistens daran, die Vorstellungen, die mit der Zeit im Kopf fest verankert wurden, zu verändern oder anzupassen und nicht die Gewohnheiten selbst.

Mit Vorstellungen ist es nicht anders, denn sie sind ebenfalls meistens fest im Kopf verankert. Dazu sind viele Vorstellungen prinzipienorientiert und ein Bestandteil der Person. Veränderung hier vorzunehmen, die zu Lösungen oder Veränderungen führen können, werden meistens scheitern.

Gewohnheiten können mit der Zeit verändert oder angepasst werden.

Vorstellungen können nur mit Überzeugung und Erfahrung angepasst werden.

Die eigenen Vorstellungen verhindern Lösungen, wenn sie mit unseren Glaubenssätzen nicht vereinbar sind. Die Begründungen müssen auch nicht logisch oder belegbar sein.

Wir sind allgemein besser beraten, wenn wir unsere Aufmerksamkeit an den Vorstellungen unserer Gesprächspartner richten, wenn wir langfristige Veränderungen verursachen wollen. Es sind die Vorstellungen, die Lösungen verhindern und nicht die Gewohnheiten.

Das Nichtstun neu erleben

June 22, 2022

In einer Gesellschaft voller Termine und Verpflichtungen, ist das Nichtstun nicht immer leicht zu erleben. Manche wollen es auch nicht erleben, denn es ist inzwischen ein unbekanntes und zum Teil ungewolltes Gefühl geworden.

Das Nichtstun ist auch nicht jedermanns Sache. Manche Menschen benötigen eine dauerhafte Beschäftigung, damit sie sich wohlfühlen. Die nennen solche Beschäftigungen oft Hobbys.

Trotzdem ist und bleibt das Nichtstun ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Wenn wir das Nichtstun verlernen oder ablehnen, dann verlieren wir zunehmend die Fähigkeit, unser Tun objektiv betrachten und bewerten zu können.

Nicht umsonst muss der Mensch schlafen, denn alles kommt zu seiner Zeit.

Das Nichtstun gehört dazu.

Es konnte besser sein

June 23, 2022

Das sind nur vier Worte und deren Bedeutung kann weitreichende Folgen mit sich bringen.

Es ist einfach zu sagen, „Na ja, es geht so.“ wenn ein Sachverhalt beschrieben wird. Diese Beschreibung ermöglicht keine Veränderung und regt keine Tätigkeiten an. In diesem Fall wird der Sachstand einfach hingenommen, auch wenn er nicht optimal oder verbesserungsbedürftig ist.

„Es konnte besser sein“, ist dagegen eine offene Bemerkung und Feststellung mit einer mentalen Kupplung und Einladung für weitere Anregungen oder Fragen.

„Wie oder was konnte besser sein?“, ist eine interessante Frage, wenn Interesse bereits an einer Antwort vorhanden ist. Sonst ist die Frage „Was ist nicht gut?“ oder einfach „Wieso?“ eher üblich.

Die Feststellung, dass etwas besser sein konnte, leitet den ersten Schritt zur Veränderung ein.

Die Feststellung, dass etwas nicht in Ordnung oder gut ist, sorgt jedoch für Stillstand.

Persönliche Initiativbewerbung

June 24, 2022

Aufmerksame Leser dieses Blogs kennen es bereits — niemals eine Bewerbung versenden, ohne vorher ein wenig über die Firma nachzurecherchieren und diese Erkenntnisse in die Bewerbung einfließen zu lassen.

Dieses Mal kam ein junger Mann, 19 Jahre alt, unaufgefordert in das Unternehmen ein, mit seiner Bewerbungsunterlagen bereits in der Hand.

Von der Idee her, persönlich zu erscheinen, anstatt Unterlagen per Post zu versenden, ist nichts dagegen einzuwenden. Der Mann war angemessen gekleidet, nett, höflich und suchte eine Ausbildungsstelle für das letzte Jahr seiner Ausbildung, denn mit der alten Firma hat es nicht weiter geklappt. Alles nicht das Problem.

Der Zeitpunkt war jedoch unpassend, unabhängig davon, ob Interesse vorhanden war oder nicht. Daraufhin hat er höflich gefragt, ob er seine Bewerbungsunterlagen da lassen dürften. Diese Frage wurde bejaht.

Später wurden seine Bewerbungsunterlagen tatsächlich besichtigt. Durchschnittliche Benotungen aus der Schule und keine besonderen Bewertungen aus seiner bisherigen Ausbildungszeit waren zu vernehmen. Diese waren jedoch nicht als negativ zu bewerten.

Dann kam der eine Satz, hier zitiert:

„Auf Ihren Betrieb aufmerksam geworden, bin ich auf ihrer Internetseite. Besonders beeindruckt haben mich die vielen verschiedenen Einsatzbereiche, die Möglichkeiten zur Weiterbildung und natürlich der Kontakt mit den Kunden.“

Der kleine Rechtschreibfehler war nicht das Problem, sondern seine Erklärung über die „verschiedenen Einsatzbereiche, die Möglichkeiten zur Weiterbildung und natürlich der Kontakt mit den Kunden“, die er auf der Website des Unternehmens gelesen oder auf unbekannte Weise sonst entnommen haben soll.

Diese Angaben sind nicht auf der Website. Absichtlich nicht. Die Website ist gezielt extrem minimalistisch gehalten, auf Wunsch der Unternehmensleitung. Lediglich gesetzliche

Mindestangaben sind vorhanden.

Was dieser Bewerber besonders beeindruckt hat, kam nicht von der Website und waren sonst nicht zu erklären. Die Hausaufgaben wurden also doch nicht vorher gemacht.

Ergebnis? Die Bewerbung landete im Müllkorb. Schade eigentlich.

Es geht anders. Definitiv. Sei daher anders und recherchiere vorher über das Unternehmen, wo du deine Lebenszeit verbringen willst, ausführlich und aus unterschiedlichen Quellen, bevor du dich dort bewirbst. Die Firmen merken es.

Das Putztuch fürs Leben

June 25, 2022

Gelegentlich ist es einfach sinnvoll, den eigenen Blickwinkel aufs Leben zu wechseln. Vielleicht über neue Hobbys nachzudenken, außergewöhnliche Ideen mit Brainstorming zu erforschen oder einfach eine andere Straße auf der Fahrt abends nach Hause zu benutzen.

Mit der Zeit wird das Leben zum Teil gewöhnlich. Wir kennen die meisten Abläufe und vieles läuft automatisiert. Gewohnheiten erfordern weniger Aufmerksamkeit als aktive Tätigkeiten und daher werden sie nicht besonders wahrgenommen.

Und genau darin liegt die Gefahr, dass neue Wege, Ideen und Möglichkeiten nicht mehr wahrgenommen werden, weil alles im Hintergrund abläuft. Gewohnheiten leisten unverzichtbare Dienste für uns, aber mit der Zeit werden sie selbstverständlich. Durch diese Selbstverständlichkeit, wird oft die Sichtweise auf neue Erkenntnisse und Wege getrübt.

Da hilft nur eins: das Putztuch fürs Leben.

Es muss auch nicht übertrieben werden. Aber gelegentlich mal das Putztuch fürs Leben zu benutzen, sorgt für eine klare Sicht aufs Leben und reinigt blinde Flecken, die unsere Sicht auf weitere Möglichkeiten blockieren.

Unerwartete Freude mit Freunden

June 26, 2022

Gestern war meine Frau und ich essen gegangen. Als wir in einer kleinen Schlange am Eingang auf Zutritt gewartet haben, sah ich einen alten Bekannten direkt vor mir stehen.

Ich war mir aber nicht sicher, ob er das war oder nicht, denn ich habe ihn seit Jahren nicht mehr gesehen. Daher habe ich mich langsam so positioniert, damit ich besser sehen konnte, ob er das war oder nicht, ohne gleich aufzufallen, für den Fall, dass er doch nicht mein Bekannter war.

Er war es. Graue Haare hat er auch bekommen, genau wie ich.

Ich habe ihn begrüßt nach der langen Zeit und er war außer sich vor Freude und ich habe mich ebenfalls sehr gefreut. Sofort haben wir angefangen miteinander zu sprechen, als ob wir gar nicht in einer Warteschlange stehen würden.

Wir haben uns während des Essens lange unterhalten und ausgetauscht. Es war einfach ein netter Abend mit einem netten alten Bekannten, der zu einem Freund wurde.

Später war der Abend dann zu Ende und wir haben uns verabschiedet. Ob wir uns zu einem anderen Zeitpunkt wiedersehen, steht in den Sternen, vielleicht ja und vielleicht auch nicht, denn wir beide sind sehr beschäftigt und haben viele Verpflichtungen.

Trotzdem war der Abend an sich ein Geschenk und das Essen hat sogar geschmeckt. Ein Doppelgewinn.

Freude mit Menschen lässt sich weder vorbestellen noch einplanen, aber wenn sie kommt, muss die Gelegenheit genutzt werden, sie voll zu spüren und genießen, denn wir wissen nicht, wann die nächste Möglichkeit dazu kommt.

Kaffeetrinken

June 27, 2022

Kaffeetrinken gehört sicherlich zu den bekanntesten und für viele Menschen wichtigsten Tätigkeiten im Alltag und ich muss gestehen, ich gehöre auch zu den Menschen, die jeden Morgen ihren Kaffee unbedingt benötigen.

Die negativen Aspekte des Kaffeetrinkens sind inzwischen längst erforscht und ebenfalls den meisten Menschen bereits bekannt. Schlafprobleme, Nervosität und Magenprobleme sind nur paar von den vielen Problemen des übermäßigen Kaffeetrinkens.

Die meisten Berichte, die über negative Aspekten berichten, betonen, dass es mehr oder weniger um die Menge des Kaffeekonsums geht und nicht um das Kaffeetrinken an sich.

Kaffee kann aber auch ein wenig aufputschen und schmecken. Die guten Aspekte sind ebenfalls nicht zu verneinen. Eine gewisse soziale Akzeptanz und Selbstverständlichkeit ist auch mit Kaffee verbunden.

Letztlich, wie bei vielen Dingen im Leben, geht es nicht um die Sache an sich, sondern um die Mengen und Gewohnheiten.

Trinken wir zu viel Kaffee? Der Test ist einfach zu machen, wenn wir diese Frage beantworten wollen.

Einfach für mindestens einen Tag keinen Kaffee trinken, und zwar im Alltag, nicht am Wochenende, an Feiertagen oder im Urlaub. Im Alltag sind die Gewohnheiten am stärksten ausgeprägt.

Es wird sicherlich etwas fehlen, aber die Frage ist, wie es uns dabei geht? Wer viel Kaffee trinkt (so wie ich), kann den eigenen Kaffeekonsum erst dann verstärkt wahrnehmen, wenn eine Zeit lange darauf verzichtet wird. Der kurze Verzicht schadet nicht und ermöglicht eine verbesserte und akkuratere Wahrnehmung über das eigene Verhalten.

Erst dann kann entschieden werden, wie es weitergeht. Die Übung schadet einfach nicht.

Geburtstage anders feiern

June 28, 2022

Geburtstage zu feiern, kann eine schöne Sache sein, aber nur wenn das Geburtstagskind tatsächlich feiern will. Es gibt auch Geburtstagskinder, die nicht daran erinnert werden möchten, wie alt sie eigentlich sind. Es gibt auch andere Geburtstagskinder, die aus den unterschiedlichsten Gründen, Geburtstage einfach generell nicht feiern.

Geburtstage bringen oft Verpflichtungen mit sich. Einmal beim Nachbarn gefeiert, wird es in der Regel überlegt werden müssen, ob der Nachbar auch zur eigenen Feier eingeladen werden muss. Es wurde schließlich auch bei ihm schon mal gefeiert.

Geburtstage bringen ebenfalls oft Erwartungen mit sich, auch wenn diese nicht ausgesprochen wurden. Ist ein Freund unerwartet zur eigenen Feier erschienen und die Freude war groß? Dann kann davon ausgegangen werden, dass wenigstens darüber nachgedacht wird, wenn der Freund ebenfalls Geburtstag hat.

Es ist manchmal schwierig, die unterschiedlichen Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse aller Menschen im Bekanntenkreis zu merken und noch schwieriger ist es wohl, es allen gerecht werden zu wollen. Manchmal klappt es, manchmal weniger.

Eine mögliche allgemeine Lösung, um all diese Verpflichtungen, Erwartungen und Vorstellung gerecht zu werden sind Überraschungen.

Anstatt genau an diesem Tag zu feiern, kann das Geburtstagskind an einem anderen Tag einfach überrascht werden, danach oder sogar vor dem eigentlichen Geburtstag. Es muss nur zu der jeweiligen Person passen.

Anstatt etwas zu schenken, kann angerufen werden. Anstatt anwesend zu sein, kann ein Video gesendet werden. Anstatt Erwartungen zu erfüllen, kann vorher geklärt werden, dass man Geburtstage selbst anders betrachtet oder feiert.

Geburtstage zu feiern kann schön und erwünscht sein, muss aber nicht. Überraschungen dagegen haben die meisten gerne und können immer in Betracht gezogen werden.

Check24 Geheimtipps

June 29, 2022

Vergleichsportale haben heutzutage Hochkonjunktur. Alle wollen vergleichen, denn alle wollen sparen. Was als absolut nachvollziehbarer und erstrebenswerter Ansatz gilt, hat jedoch seine Tücken und Besonderheiten, die ebenfalls berücksichtigt werden sollen.

Hier nehme ich das Vergleichsportal Check24 ins Visier.

Diese Tipps sind ausschließlich Erfahrungswerte aus mehreren Jahren mit unterschiedlichen Kunden und Bedürfnissen. Circa 80 Vergleiche wurden vorgenommen und knapp 45 Aufträge wurden abgeschlossen. Von der Kfz-Versicherung bis hin zu Lebensversicherung, Hausrat- und Haftpflichtversicherung, mit unterschiedlichen Kunden aus verschiedenen Bundesländern.

Tipp 1: Niemals Vergleiche am Wochenende oder an Feiertagen durchführen. Die Preise sind höher. Definitiv. Im Schnitt um 3 %.

Tipp 2: Vergleiche haben die besten Ergebnisse, wenn diese an einem **Dienstag** oder **Mittwoch** vorgenommen werden, und zwar tagsüber, am besten um 14 Uhr. Abends steigen die Preise nochmals leicht.

Tipp 3: Wenn möglich, keine Vergleiche mit dem Mobiltelefon vornehmen, die Ergebnisse tendieren etwas teuer zu sein als auf einem PC.

Tipp 4: Wenn Vergleiche über mehrere Tage durchgeführt werden sollen, dann nicht die Ergebnisse im Check24-System speichern. Was die Suche vereinfachen soll, wird offensichtlich auch benutzt, um die Ergebnisse unverändert zu lassen.

Tipp 5: Nicht vollständig auf Check24 verlassen. Andere Vergleichsportale unbedingt zumindest überfliegen, ob bessere Angebote dort zu finden sind.

Tipp 6: Nicht vergessen, dass Vergleichsportale und nicht nur allein Check24, sind nicht dafür da um zu dienen und das Beste für die Kunden zu holen, sondern um Geld zu verdienen.

Aktuell musste eine neue Kfz-Versicherung abgeschlossen werden. Die Angebote von Check24 wurden am Samstag und Sonntag eingeholt. 65 Euro im Monat war das günstigste Angebot.

Gleich gestern (Dienstag) um 14 Uhr nochmals verglichen. Gleiche Angaben, gleiches Fahrzeug, alles gleich. Das Ergebnis? 60 Euro im Monat. Dadurch wird 60 Euro im Jahr gespart, nur weil an einem Dienstag geprüft wurde.

Diese Tipps basieren ausschließlich auf Erfahrungen über einen längeren Zeitraum mit Check24.

Warum Vorschläge nur zeitlich begrenzt nützlich sind

June 30, 2022

„Niemand will belehrt werden, aber die meisten von uns lernen gerne“ ist ein bekanntes Sprichwort, wenn es um die Vermittlung von Wissen geht.

Genau so verhält es sich mit Vorschlägen.

Wenn wir ungefragt Vorschläge erhalten, auch wenn sie mit den besten Absichten unterbreitet wurden, werden sie meistens nicht eine angemessene Aufmerksamkeit und Betrachtung zugewiesen bekommen. Wir sind einfach nicht in diesem Moment für die Aufnahme von Vorschlägen empfängsbereit. Der Zeitpunkt passt nicht.

Das gleiche Problem haben Vorschläge, die veraltet oder nicht mehr zeitgemäß sind. Wenn solche Vorschläge sowohl gefragt als auch zeitlich passend sind, ist der Nutzen zweifelhaft, wenn die Vorschläge nicht mehr zeitgemäß sind.

Was bedeutet „nicht mehr zeitgemäß“?

Ganz einfach erklärt: veraltet.

Diese Bezeichnung ist nicht zu verwechseln mit zeitlich nicht passend, denn es gibt einen Unterschied. Es sind ähnliche Begriffe, aber identisch sind sie nicht. Ein Vorschlag, der zeitlich nicht passend ist, kann zu einem späteren Zeitpunkt interessant sein. Dagegen ist der nicht zeitgemäße Vorschlag meistens über eine längere Zeit uninteressant.

Vorschläge sind daher allgemein nur über eine begrenzte Zeit anwendbar. Wenn wir das wissen, dann werden vermehrt Vorschläge angenommen und umgesetzt.

Muss es immer einen Austausch geben?

July 1, 2022

Social Media lebt davon. Viele Menschen legen einen großen Wert darauf. Talkshows im Fernsehen wird es nicht geben, ohne. Der Austausch.

Aber muss tatsächlich über alles diskutiert und ausgetauscht werden? Sind wir nicht handlungsfähig, ohne vorher über einen Sachverhalt ausführliche Meinungen dazu einzuholen?

Wenn es einen Austausch geben soll, ist man gut beraten zu überlegen, weshalb es diesen Austausch überhaupt gibt. Dient der Austausch der Unterhaltung oder kann tatsächlich einen Mehrwert daraus entnommen werden?

Die eine Antwort in allen Fällen gibt es nicht, nur oft sind es uns nicht bewusst, weshalb es den Austausch gibt und was der Zweck eines Austausches sein soll.

In fast allen Fällen dienen Austausche wirtschaftlichen Interessen. Der Sachverhalt, also worum es geht bei dem Thema, ist vollkommen zweitrangig. Wenn wir dies im Hinterkopf behalten, können wir den Nutzen für uns auf jeden Fall besser einschätzen und entscheiden, ob wir selbst daran teilnehmen möchten oder nicht.

SoftMaker Office Erfahrungen

July 2, 2022

SoftMaker Office ist ein Bürosuite mit Anwendungen für die Bearbeitungen von Dokumenten (TextMaker), Tabellen (PlanMaker) und Präsentationen (Presentations).

Die Firma SoftMaker Software GmbH kommt aus Nürnberg und die Kompatibilität mit Microsoft-Anwendungen gehört zu den besten auf dem Markt, wahrscheinlich sind sie sogar auf Platz 1.

Ich persönlich verwende SoftMaker beruflich in allen Firmen, sowohl auf Windows-PCs als auch auf Linux-Rechnern. Eine gewisse Anpassung ist bei bestimmten Einstellungen unerlässlich, aber allein die Tatsache, dass diese Anpassungen möglich sind, unterscheidet diese Büro-Suite von der Konkurrenz erheblich.

Vor ein paar Tagen habe ich einen Programmfehler bei PlanMaker (Tabellen) entdeckt. Den Fehler habe ich gemeldet und erklärt, wie er zu reproduzieren ist. Nur paar Tage später hat der Support geantwortet und gleichzeitig ein kleines Programm mitgeliefert, das installiert werden soll. Durch das kleine Programm wurde der Fehler behoben. In den nächsten Aktualisierungen für alle Anwender wird das Update auch eingespielt, damit alle davon profitieren.

Insgesamt betrachtet, knapp eine Woche Zeit hat alles gedauert, von der Meldung des Fehlers bis zur Lieferung der Lösung.

Respekt und Hut ab. Der Service ist schnell und kompetent und die Meldungen von den Nutzern landen offensichtlich nicht gleich in einem digitalen schwarzen Loch, wo kein Mensch später davon etwas wissen will.

Falls nach Büro-Alternativen gesucht wird, oder wenn es nur aus Neugierde ist, kann sich ein Blick auf SoftMaker empfohlen werden.

Die Software ist zwar nicht Open Source und ist auch kostenpflichtig. Die Kompatibilität zu Microsoft ist aber einfach hervorragend, und dass der Firmensitz in Nürnberg ist, sorgt für einen Sympathiebonus.

Und nein, ich stehe nicht in geschäftlichen Verbindung mit SoftMaker und erhalte keine Provisionen für die Berichterstattung. Auch der Link unten zu SoftMaker ist selbstverständlich ohne Werbung oder Provision für Links.

Probiere SoftMaker selbst aus: <https://www.softmaker.de/>

Wiederholung und Erwartung

July 3, 2022

Ein altes Sprichwort lautet: Übung macht den Meister.

Was damit gemeint ist, wenn wir akkurat sein wollen, sind Wiederholungen, denn Wiederholungen machen den Meister, aber auch sie sind nur einen Teil der Fähigkeiten, die von wahrhafter Meisterschaft verlangt werden.

Die Herausforderungen von Wiederholungen sind die Erwartungen von Ergebnissen. Nicht umsonst wird eine bestimmte Tätigkeit wiederholt und wiederholt. Meistens wird ein Ergebnis erwartet oder zumindest angestrebt. Wenn das Ergebnis nicht eintritt, sind wir oft enttäuscht.

Wiederholungen sind sinnvoll, wenn diese zielorientiert sind. Diese Ziele sollen ebenfalls messbar sein, um Ergebnisse bewerten zu können. Sind wir noch auf dem richtigen Weg? Macht es noch Sinn, diese Wiederholungen weiterzumachen oder kann ich eine andere Tätigkeit machen?

Wiederholung ohne gelegentliche Prüfung und Untersuchung nach der Sinnhaftigkeit und Relevanz sind nette Übungen, die machen jedoch auf keinen Fall den Meister.

Unabhängigkeitstag in den Vereinigten Staaten

July 4, 2022

Heute ist „Independence Day“ in den Vereinigten Staaten von Amerika. Der Tag ist ein Nationalfeiertag.

Es ist nicht erforderlich, alle Details zu diesem Feiertag zu kennen und verstehen, aber ein Grundwissen über die Ereignisse, wie sie entstanden sind und welche Ziele damit angestrebt wurden, unterstützt uns andere Kulturen besser zu verstehen.

Es gibt genug Leute, die die Freiheit verlangen und sie fast als ein Grundrecht betrachten.

Die Erinnerung, dass diese Freiheit alles andere als selbstverständlich ist und gelegentlich erkämpft werden muss, schadet nicht.

Sparen oder lieber investieren?

July 5, 2022

Klassisches Sparen, wie mit Sparbüchern, ist ein wenig aus der Mode geraten in den letzten Jahren. Mit den anhaltend niedrigen Zinssätzen und Strafzinsen sind diese Entwicklungen auch nachvollziehbar. Und wenn es schon Zinsen gibt, ist meistens die Inflation höher und man verliert dadurch ebenfalls Geld, allein durch den entstandenen Kaufkraftverlust.

Trotzdem sind Millionen von Sparbüchern noch bis heute aktiv. Die Deutschen lieben Sparbücher, denn sie bieten eine gewisse Sicherheit. Man weiß, was man hat. Dass das Geld mit der Zeit weniger wert ist und dadurch Verluste erleidet, bleibt oft im Verborgenen.

Diese Entwicklung ist auch einer der Gründe, weshalb die neuen Formen des Sparens oder Anlegens, wie bei Kryptowährungen und Blockchain-Anbietern, so populär geworden sind. Aber auch bei den neuen Anbietern und Systemen ist nicht alles Gold, was glänzt.

Aktien sind auch beliebt und viele schwören darauf als einzig wahre langfristige Geldanlage. Andere schwören auf Immobilien.

Unsere Investition in unsere Bildung, Fähigkeiten und Kompetenzen wird oft unterschätzt, denn die Auszahlung von geistigen Dividenden ist nicht planbar oder gleich ersichtlich. Es ist jedoch diese Form des Anlegens, in Wissen, Erfahrung und Kompetenzen, die uns langfristig die besten Ergebnisse liefern, und zwar in allen Bereichen des Lebens, nicht nur mit Geld.

Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden

July 6, 2022

Enttäuschungen sind ein völlig normaler Bestandteil des täglichen Lebens. Diese Tatsache lindert jedoch nicht die Gefühle, wenn ein solches Ereignis eintritt. Es wird etwas erwartet und entweder es passiert nichts oder etwas anders geschieht.

Wenn Enttäuschungen vorkommen, ist eine Bestandsaufnahme hilfreich, um nach den Ursachen dafür zu suchen.

Es gibt im Grunde nur drei Hauptursachen, weshalb Erwartungen nicht erfüllt werden.

1. Die Erwartungen wurden anderen Menschen nicht mitgeteilt und vereinbart und sind daher unbekannt;
2. Es gab Zwischenereignisse;
3. Es wurde absichtlich entschieden, den Erwartungen nicht zu erfüllen.

Beim Punkt 1 ist die Ursache bei sich selbst. Wünsche sind nicht mit Erwartungen zu verwechseln. Man kann schon wünschen, im Lotto zu gewinnen, eine Erwartung ist es jedoch natürlich nicht.

Punkt 2 ist der häufigste Grund, weshalb Erwartungen nicht erfüllt werden. Dass es einfach etwas dazwischen kommen kann, wird meistens vollkommen unterschätzt und unterbewertet. Hier ist die Ursache deswegen ebenfalls bei sich selbst, denn diese Tatsachen wurde nicht oder unzureichend berücksichtigt oder vergessen.

Lediglich beim Punkt 3 ist die Ursache bei anderen Menschen zu finden und nur dann, wenn die Bedingungen bei den Punkten 1 und 2 ausgeschlossen werden können.

Allein besser zu verstehen, weshalb Erwartungen gelegentlich nicht erfüllt werden, kann extrem hilfreich sein, damit umzugehen und bessere Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

Ziele gemeinsam erreichen

July 7, 2022

Bestimmte Ziele können wir allein formulieren, anstreben und sogar erreichen. Für andere Ziele benötigen wir oft Unterstützung.

Eine passende Unterstützung zu finden, kann eine Herausforderung sein. Dafür gibt es allgemeine Erfahrungswerte, die bei Suche von Unterstützung hilfreich sein können.

1. Interessen entdecken. Wenn wir Menschen mit ähnlichen Interessen finden können, dann ist ein erster Schritt schon getan. Das ist der einfachste Weg, kommt aber nicht immer vor.
2. Interessen kultivieren. Vielleicht können andere Menschen von den Ideen und Vorstellungen der eigenen Ziele begeistern und motivieren?

Nachdem Interessen entdeckt oder geweckt wurden, soll es verbindlicher werden, um Missverständnisse und Enttäuschungen bestmöglich zu vermeiden.

1. Gemeinsamkeiten entdecken. Wenn Interesse am Thema bereits vorhanden ist, dann besteht auch die Möglichkeit, dass dieses Interesse auch in Taten umgesetzt werden kann.
2. Gemeinsamkeiten definieren. Gemeinsame Ziele müssen nicht zwangsläufig von allen Beteiligten geteilt werden, Gemeinsamkeiten dagegen schon. Weshalb diese Gemeinsamkeiten vorhanden sind, können ganz unterschiedliche Gründe haben. Diese Gründe definieren und verdeutlichen, weshalb die gemeinsamen Ziele auch angestrebt werden sollen.

Es kann unterschiedliche Gründe für gemeinsame Ziele geben. Entscheidend sind diese Gründe zu erforschen, definieren und verbindlich festzulegen, damit diese gemeinsamen Ziele auch gemeinsam erreicht werden können.

Der Unterschied zwischen Coaching und Beratung

July 8, 2022

Bei Coaching wird gecoacht und bei Beratung wird beraten. Hoppla. Es erfordert keine besonderen geistreichen Fähigkeiten, um das zu erraten.

Es ist trotzdem vielen Menschen häufig nicht 100-prozentig ganz klar, was der Unterschied zwischen Coaching und Beratung eigentlich ist. Noch erschwerend dazu kommt die Tatsache, dass es bei Anwendung beider Disziplinen häufig zu Überlappungen kommt.

Eine einfache Methode, um den Unterschied stets einfach und nachvollziehbar zu verinnerlichen, ist es mit der Geschichte mit den zwei Anglern.

Zwei Angler wollen auf mit dem Boot aufs Meer angeln gehen. Der eine kann schwimmen, der andere nicht. Es kommt, wie es kommen muss — der eine Nichtschwimmer fällt über Bord.

Coaching: „Du kannst schwimmen, du schaffst das!“ Oder vielleicht „Eine Hand über die andere und langsam zu mir bewegen.“ Es wird unterstützt, die eigene Lösung des Problems selbst zu finden, mit Anregungen und Hinweisen.

Beratung: Die Hand wird gereicht. Es wird aktiv an der Lösung teilgenommen.

Der Coach erklärt die Vor- und Nachteile des Schwimmens und überlässt es dem Nichtschwimmer, ob er schwimmen lernen will oder nicht. Der Berater holt den Nichtschwimmer aus dem Wasser.

Dieses Beispiel ist einfach im Kopf zu behalten und wird daher oft verwendet.

Natürlich ist in diesem Beispiel die Beratung in den meisten Fällen die richtige Entscheidung und es soll nicht als abwertend auf Coaching verstanden sein. Ganz im Gegenteil. Die Unterschiede sollen durch dieses Beispiel jedoch einfacher im Kopf zu behalten bleiben, damit bei der Wahl von Beratung oder Coaching, die richtige Entscheidung getroffen werden kann.

Berufe als Gesprächsstoff

July 9, 2022

„Und, was machst du so beruflich?“ ist eine dieser Fragen, die oft als Türöffner benutzt werden, wenn Menschen sich zum ersten Mal begegnen und nach Gesprächsstoff suchen. Die Antworten verraten sehr viel darüber, wie die Menschen denken und ticken.

„Ich arbeite bei Firma X“ ist zwar eine Antwort, aber sie sagt sonst sehr wenig aus. Das kann auch beabsichtigt sein, besonders wenn ungern über die Arbeit gesprochen wird, aber in der Regel gibt es diese Antwort, weil diese Art der Antwort so gelernt wurde. Ob ein Gespräch darauf entstehen kann, hängt von vielen Faktoren ab und ist, ganz ehrlich, ein wenig somit von Glück abhängig.

„Ich bin Ingenieur bei Firma X und arbeite dort seit 15 Jahren“ ist eine bessere Antwort in der Hinsicht, dass mehr Information geliefert wird. In diesem Fall kann es auch vorkommen, dass die Tätigkeit bei Firma X aus verschiedenen Gründen nicht akzeptabel ist für den anderen Gesprächspartner. Ein optimaler Eisbrecher ist das daher auch nicht unbedingt.

Damit ein erstes Gespräch vernünftig stattfinden kann, muss zunächst Interesse für den Beruf oder für die Tätigkeit erzeugt werden. Mit Interesse kann Neugierde entstehen. Mit Neugierde können sehr lange Gespräche entstehen.

Anstatt den Beruf an sich zu nennen, erkläre lieber welche Probleme du in deinem Beruf lösen kannst. „Ich unterstützte Menschen, damit sie mobil bleiben.“ wenn du Mechaniker bei Firma X bist. Dein Gesprächspartner wird in der Regel meisten mehr wissen wollen. Das Gespräch kann nun weitergehen und du kannst die Themen entsprechend nach Bedarf anpassen.

Und ja, jeder Beruf löst ein Problem. Es lohnt sich, kurz darüber nachzudenken, welche Probleme du in deinem Beruf lösen kannst. Es ist nicht immer sofort ersichtlich und mit der Zeit, wird die Wichtigkeit gelegentlich unterbewertet, aber interessant ist diese Tätigkeit für ein Gespräch auf jeden Fall, egal um welche Arbeit es sich handelt.

Jetzt bin ich dran. Ich weiß, wir kennen uns nicht, aber ich würde gerne ein wenig mit der unterhalten. Daher, erlaubst du mir bitte eine Frage?

Was machst du eigentlich beruflich?

Die reife Idee

July 10, 2022

Gute Ideen sind häufig Gold wert und können entscheidend dazu beitragen, ob man mit seinem Vorhaben erfolgreich ist oder nicht.

Viele Ideen sind jedoch noch nicht reif und daher auch noch nicht umsetzbar.

Es wird oft suggeriert, dass Menschen einfach sehr früh eine gute Idee hatten für etwas und daher erfolgreich waren, aber das ist nicht ganz korrekt. Es gibt einen kleinen, aber feinen Unterschied zwischen einer Idee und einer Vorstellung. Die Begriffe sind zwar ähnlich, aber doch nicht identisch.

Was ist der Unterschied?

Eine Idee ist messbar und bewertbar. Eine Idee kann Schritte beinhalten, auch wenn sie nicht gleich am Anfang ganz klar oder definiert sind.

Eine Vorstellung dagegen muss weder messbar noch bewertbar sein. Eine Vorstellung kann auch vage und unbestimmt sein.

Die Vorstellung ist die Vorstufe zur Idee.

Damit eine Idee erfolgreich umgesetzt werden kann, muss sie reif sein.

Reif bedeutet, dass die Zeit für die Idee gekommen ist. Akzeptanz kann vorhanden sein, ist jedoch keine zwingende Voraussetzung für eine reife Idee.

Reif bedeutet, dass die Idee messbar und bewertbar ist. Eine reife Idee ist überprüfbar. Stimmen die Ergebnisse oder nicht.

Gute Ideen können die Welt verändern, aber nur, wenn sie reif sind.

Selbstständige und Freiberufler

July 11, 2022

Die Unterschiede zwischen Selbstständigen und Freiberuflern wird häufig erst dann so richtig wahrgenommen, wenn man mit beiden Berufsgruppen gleichzeitig zusammenarbeitet. Spätestens dann wird es einem bewusst, dass unterschiedliche Vorgehensweisen erforderlich sind, wenn die Gruppe als Einheit funktionieren soll.

Eine der größten Herausforderungen von Führungskräften ist es, die Arbeit entsprechend den Fähigkeiten, Erwartungen und Kompetenzen aller Mitarbeiter (Angestellte, Selbstständige und Freiberufler) erst zu verpacken und dann angemessen zu verteilen.

Das Verpacken ist häufig wichtiger als die Arbeit selbst, denn ohne angemessene Verpackung wird die Arbeit entweder nicht mit vollem Einsatz durch fehlende Motivation vorgenommen, vielleicht nicht ganz verstanden oder ohne die notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen durchgeführt. Diese Punkte korrekt zu verstehen, zuzuordnen und anzuwenden, ist Sache von Führungskräften.

Die Verteilung der Arbeit erfolgt am besten, wenn die Aufgaben korrekt verteilt werden, und zwar auf Basis von Kompetenzen, Fähigkeiten und sogar Zuneigungen. Die Herausforderung hier ist zu unterscheiden zwischen motivierten und geeigneten Mitarbeitern, denn sie sind häufig nicht gleich. Der motivierteste und sympathischste Mitarbeiter möchte vielleicht die Arbeit übernehmen, ob er dafür wirklich geeignet ist, muss die Führungskraft entscheiden und dazu sind Kenntnisse und Erfahrungen über die Mitarbeiter notwendig.

Die Arbeit mit Selbstständigen und Freiberufler kann erfolgreich gelingen, wenn alle Aspekte der unterschiedlichen Denkweisen, Erwartungen und Zuneigungen berücksichtigt werden und bevor die Arbeit verteilt wird, entsprechend verpackt wird.

Müssen wir immer Ergebnisse liefern?

July 12, 2022

Wir leben in Zeiten von Ergebnissen. Wir arbeiten, um Ergebnisse zu erzielen und bewerten uns auch danach. Wer Ergebnisse nicht dauerhaft liefert, läuft Gefahr ersetzt zu werden, sowohl beruflich als auch privat.

Aber warum müssen wir immer Ergebnisse liefern?

Zum Teil liegt die Antwort an unserer Leistungsgesellschaft, in der stets bewertet und verbessert werden soll. Wer nicht leistet, fliegt.

Es ist auch schwieriger, Bemühungen zu bewerten als Ergebnisse. „Er hat sich stets bemüht“ ist fast ein alter Witz geworden für die Beschreibung von Bemühungen ohne Ergebnis. Es ist aber wohl etwas dran.

Wenn wir erwarten, Ergebnisse liefern zu müssen und diese selbstverständlich anschließend zu bewerten, ist diese Erwartung ein gesellschaftliches Problem.

Eine Leistungsgesellschaft ohne menschliche Komponenten wie Gefühle, Leistungsschwankungen und Emotionen kann niemals vollständig und somit akkurat bewerten.

Eine Bewertung nach Ergebnissen ist somit lediglich eine Teilbewertung, die aufgrund der Unvollständigkeit der Bewertungsfaktoren, fast immer fehlerhaft sein wird.

Nehmen wir ein Beispiel mit Schulnoten.

Es bewerben sich zwei Menschen für eine Stelle in deinem Unternehmen und du bist zuständig für die Einstellung. Die erste Bewerberin hat eine durchschnittliche Schulnote von 1,1. Die zweite Bewerberin hat eine durchschnittliche Schulnote von 3,0.

Jetzt musst du dich für eine der beiden entscheiden. Wie entscheidest du dich?

Die meisten von uns würden jetzt sagen, dass sie mehr Information benötigen, aber unsere Leistungsgesellschaft funktioniert nicht so, denn nur die Ergebnisse zählen.

Ist der Fehler in unserer bewerteten Leistungsgesellschaft jetzt nun deutlich?

Es geht anders. Wir müssen es nur wollen.

Fachwissen angemessen zuordnen

July 13, 2022

Fachleute sind häufig schwierig zu verstehen, besonders wenn sie eine sonst „normale“ Unterhaltung mit zahlreichen Fachbegriffen ergänzen. Fachbegriffe dienen dazu, einer genauen Bezeichnung eines Sachverhaltes oder Ereignisses, fachlich korrekt und zutreffend zu bezeichnen. Fehler passieren, wenn man diese Fachbegriffe nicht angemessen versteht und keine Erklärung oder Erläuterung dazu geliefert wird.

Fachleute sind am besten dazu geeignet, Informationen aus einem Fach (oder aus mehreren Fächern), ausführlich, kompetent und informiert anzuwenden und weiterzugeben.

Die Herausforderung besteht in der angemessenen Zuordnung des Fachwissens.

Damit eine angemessene Zuordnung stattfinden kann, muss Fachwissen stets neutral und gezielt betrachtet werden. Neutral bedeutet, ohne Vorurteil, Meinung oder Gefühl, nur die Fakten gehören zum Fachwissen. Gezielt bedeutet, keine Zusammenhänge in Verbindung mit diesem Fachwissen zu bringen, nichts hinzufügen und nichts entnehmen.

Nur wenn Fachwissen, wie oben beschrieben, betrachtet wird, können akkurate Vergleiche gezogen werden und sie gehören zum nächsten Schritt.

Fachwissen aus verschiedenen Quellen vergleichen.

Fachwissen lehnt niemals eine zweite Meinung ab. Im Gegenteil, richtiges Fachwissen freut sich auf Ergänzungen und Korrekturen. Wer das Gegenteil behauptet, soll genau überlegen, ob Vertrauen hier eine große Rolle spielen soll oder nicht.

Fachwissen einholen und entsprechend zu vergleichen ist der Schlüssel zu einer angemessenen Zuordnung dieses Wissens und hilft uns, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen, ob wir dieses Fachwissen anwenden sollen oder nicht.

Sofort oder später

July 14, 2022

Wie würdest du dich entscheiden, wenn du entweder genau ein Jahr lang jeden Tag einen Euro bekommen würdest oder 300 EUR sofort auf einmal bekommen kannst? Diese Frage wird häufig benutzt, um das Sparverhalten und Persönlichkeit zu untersuchen.

Wie in den meisten Fällen ist die Antwort „Es kommt darauf an“ und die Entscheidungsfaktoren spielen tatsächlich eine große Rolle.

Wenn das Geld tatsächlich dringend jetzt gebraucht wird, dann kann die Entscheidung für sofort besser nachvollzogen und verstanden werden.

Wenn entschieden wird, das Geld über eine längere Zeit zu bekommen und daher ein wenig mehr am Ende zu haben, sind die Gründe für diese Entscheidung nicht sofort erkennbar. Meistens liegt diese Entscheidung damit begründet, dass das Geld entweder nicht unmittelbar gebraucht wird oder es liegt an der Persönlichkeit der Person, die diese Entscheidung getroffen hat.

Wenn das Geld dringend benötigt wird, dann spielt die Persönlichkeit eine untergeordnete Rolle und diese Tatsache wird gelegentlich übersehen bei Studien und Darstellungen zu den Verhaltensweisen beim Sparen.

Erst wenn das Geld nicht sofort gebraucht wird, kann eine faire und neutrale Bewertung über die Einstellung dieser Person getroffen werden.

Wir sind gut beraten worden, keine voreiligen Schlussfolgerungen über Menschen zu treffen, die sofort oder später für das Geld entscheiden, ohne mehr über die Hintergründe zu verstehen.

Die Bezeichnung Coach

July 15, 2022

Die Coaching-Szene hat in den letzten Jahren an Reputation und Glaubwürdigkeit sehr gelitten. Diese Entwicklung ist überwiegend selbst verursacht.

Dass der Gesetzgeber diese Tätigkeit nicht regulieren kann oder will, hat zwar seine teilweise nachvollziehbaren Gründe. Durch die fehlende Regulierung ist eine Gewährleistung von Qualität und Kompetenz jedoch nicht gesichert. Genau deswegen sind zahlreiche Vereine und Organisationen entstanden, die das Gefühl vermitteln sollen, dass ihre Mitglieder vertrauenswürdig und kompetent sind. Ob diese Institutionen selbst glaubwürdig und kompetent sind, ist Vertrauenssache.

Ich selbst habe mehrere Coaching-Ausbildungen abgeschlossen und praktiziere Coaching in verschiedenen Formen schon seit vielen Jahren beruflich.

Trotzdem würde ich mich nicht mehr „Coach“ nennen. Weder Lebenscoach (Life-Coach) noch Businesscoach noch sonst eine kreative Bezeichnung für einen Coach kommt infrage.

Die Begründung dieser Entscheidung liegt am schlechten Ruf dieser Berufsgruppe und an der Anzahl der Scharlatane und unqualifizierten Pseudo-Coaches, die leider mehr schaden als helfen oder unterstützen. Eine Abgrenzung und Differenzierung zu diesen Menschen war daher absolut notwendig.

Die vielleicht interessante Botschaft hier?

Die Entscheidung, mich nicht mehr als Coach zu bezeichnen, wurde vor 15 Jahren getroffen.

Und bis jetzt habe ich immer noch keinen Grund mich wieder Coach zu nennen.

Keine Zeit für Zeit

July 16, 2022

Wir alle empfinden den Ablauf von Zeit unterschiedlich, je nach Laune, Tätigkeit und Fokussierung, um nur ein paar beeinflussende Faktoren von vielen zu nennen.

Zeit und die Bedeutung von Zeit ist ohnehin eine menschliche Wahrnehmung und Zuordnung, ohne weiter in die Quantenphysik oder Philosophie zu diesem Thema vorzudrängen.

Da Zeit so unterschiedlich betrachtet und bewertet wird, besteht die Gefahr, dass sie zum Herrscher über uns, unsere Arbeit und unser Leben wird, wenn wir die Wichtigkeit und unsere Aufmerksamkeit von Zeit übertreiben oder dauerhaft überbewerten.

Zeit ist ein Hilfsmittel, die uns Richtung und Orientierung geben kann und die benötigen wir auch, um als Gesellschaft ordentlich funktionieren zu können. Aber Zeit ist und bleibt ein Hilfsmittel und Richtungsgeber und nur in den allerwenigsten Fällen, ein Alleinstellungsmerkmal.

Der Weckruf

July 17, 2022

Ein Weckruf wird meistens mit dem Klingeln des Weckers am frühen Morgen zum Aufstehen assoziiert. Das ist ein Weckruf.

Ein anderer Weckruf kann vorkommen, wenn neue Erkenntnisse plötzlich offenbart werden, etwas Neues verstanden wird oder eine Überraschung die eigene Sichtweise ändert. Das ist auch ein Weckruf.

Die Bedeutung in allen Fällen ist aber die Gleiche — der geistige Zustand wird verändert. Entweder wird man aus dem Schlaf geweckt oder die eigenen Kenntnisse und Erfahrungen werden ergänzt.

Bei einigen Menschen gibt es nur fünfmal die Woche einen Weckruf, und zwar zum Aufstehen. Weitere Weckrufe kommen nicht oder nur selten vor.

Es sind die zusätzlichen Weckrufe, die eben nicht dem Aufwachen dienen, die unsere Entwicklung und Fähigkeiten entscheidend prägen und ergänzen können.

Wie oft hast du schon einen zusätzlichen Weckruf erlebt? Wärst du der selbst Mensch ohne diese Weckrufe?

Allein nur 2 Minuten darüber nachzudenken, kann beeinflussen, wie die Woche morgen anfängt, und zwar gleich nach dem Weckruf mit dem Wecker.

Erinnerungen besser verstehen und bewerten

July 18, 2022

Wir alle betrachten und bewerten Ereignisse in unserem Leben unterschiedlich. Wenn zwei Menschen die gleichen Erfahrungen machen, werden es zwar Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten in der Erinnerung von beiden geben, aber unterschiedliche Wahrnehmungen sind fast auch immer ebenfalls dauerhaft erkennbar.

Unterschiedliche Wahrnehmungen und die daraus resultierenden unterschiedlichen Erinnerungen sind wesentliche Faktoren zu berücksichtigen, damit ein Ereignis so neutral und objektiv wie möglich bewertet werden kann.

Wenn wir Ereignisse in unserer Vergangenheit verbessert bearbeiten oder verstehen wollen, dann ist eine sogenannte „zweite Meinung“ extrem hilfreich, damit wir Perspektive gewinnen können.

Wenn bestimmte Ereignisse in unserer Vergangenheit ganz allein erlebt würden und es daher keine anderen Menschen gibt, die mit unterschiedlichen Betrachtungen bewerten können, weil sie nicht dabei waren, dann können ähnliche Erfahrungen dazu dienen.

Unsere Erinnerungen ändert sich sogar mit der Zeit, Teile unserer Erinnerungen verschwinden komplett und Teile kommen hinzu und diese Teile müssen nicht zwangsläufig auch immer der Wahrheit entsprechen.

Wenn wir bestimmte sogar bestimmte Ereignisse aus der Vergangenheit absichtlich vergessen oder verdrängen wollen, dann helfen die unterschiedlichen Betrachtungen enorm und sind nicht zu unterschätzen.

Das Arbeitsplatzwunder

July 19, 2022

Immer wenn darüber berichtet wird, wie hoch (oder niedrig) die Arbeitslosenquoten sind, kann es interessant darüber nachzudenken, wo die ganzen Arbeitsplätze eigentlich herkommen.

Kann es wirklich nur ein Zufall sein, dass es so ziemlich genauso viele Arbeitsplätze gibt, wie Menschen? Sind tatsächlich in den letzten Jahren mehrere Milliarden Arbeitsplätze entstanden? Offensichtlich doch, weil die überwiegende Mehrzahl dieser Milliarden wohl einen Arbeitsplatz haben. Woher kommen plötzlich die ganzen Arbeitsplätze? Was haben wir früher gemacht?

Es geht hier auch nicht darum, ob jeder Mensch einen Arbeitsplatz hat oder nicht, sondern darum, dass die Stückzahl der Arbeitsplätze so ziemlich mit der Stückzahl der Menschen auf der Erde übereinstimmen.

Nochmals. Ist das ein Zufall?

Wohl nicht, denn die Arbeitsplätze sind nicht einfach so entstanden. Vielmehr haben wir sie selbst erschaffen, um Probleme zu lösen oder etwas für andere Menschen zu tun.

Die logische Schlussfolgerung ist, dass die Probleme und Bedürfnisse der Menschen nicht mit einer einzigen Lösung oder Technik bewältigt werden können. Es werden daher stets unterschiedliche Menschen in verschiedenen Tätigkeitsbereichen benötigt, wenn die Zahl der Weltbevölkerung weiterwächst.

Daher werden immer wieder weitere Arbeitsplätze entstehen, und zwar trotz Digitalisierung und Stellenabbau in bestimmten Unternehmen, wie so dauerhaft in den Medien berichtet wird. Allgemeine Angst den Job zu verlieren ist daher zwar nachvollziehbar, jedoch nicht unbedingt immer begründet.

Entscheidungen schneller treffen

July 20, 2022

Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen, die meisten davon sind mit wiederholenden Routinen verbunden. Ziehe ich heute ein blaues oder schwarzes Hemd an? Das sind Entscheidungen der Kategorie 1.

Andere Entscheidungen sind gravierender und müssen nicht häufig oder regelmäßig getroffen werden. Das sind Entscheidungen der Kategorie 2.

Damit eine Entscheidung schneller getroffen werden kann, muss zunächst festgestellt werden, ob die zu treffende Entscheidung der Kategorie 1 oder 2 angehört.

Vorausplanen. Entscheidungen der Kategorie 1 können grundsätzlich schneller getroffen werden, wenn die Entscheidung bereits im Voraus getroffen wurde. Ein blaues oder schwarzes Hemd? Wenn ein blaues Hemd bereits am Abend zuvor bereitgelegt wird, muss keine Entscheidung mehr am nächsten Morgen getroffen werden.

Vorstellung. Entscheidungen der Kategorie 2 können fast immer schneller getroffen werden, wenn zwei Faktoren berücksichtigt werden.

1. Akzeptanz darüber, dass wir nicht alle Aspekte über die zu treffende Entscheidung vorher wissen können, bevor wir sie treffen müssen;
2. Einverständnis darüber, dass die Entscheidung falsch sein kann.

Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, ist der Hauptgrund weshalb die meisten wichtigen Entscheidungen verzögert oder erst gar nicht getroffen werden.

Um diese Angst zu begegnen, ist es hilfreich, mit Vorstellungen zu arbeiten.

Was ist das schlimmste, was bei einer falschen Entscheidung passieren kann? Je bildlicher und detaillierter die Vorstellung, umso besser. Die Übung ist manchmal nicht leicht und auch nicht jedermanns Sache.

Aber wenn das Schlimmste erforscht und erlebt wird, und zwar nur in der Vorstellung, dann können viele Hemmnisse eliminiert oder geklärt werden, damit anschließend schneller entschieden werden kann.

Mit diesen zwei Techniken, Vorausplanen (Kategorie 1) und Vorstellung (Kategorie 2) können viele Entscheidungen wesentlich schneller getroffen werden.

Eine Technik, um falsche Entscheidungen vollständig zu vermeiden, ist jedoch leider noch nicht vollständig entwickelt worden. Sobald sie aber vorliegt, werde ich hier darüber berichten. 😊

Zusammenfassungen korrekt bewerten

July 21, 2022

Die Zusammenfassung von Information wird oft vorgenommen, wenn ein Überblick über einen bestimmten Sachverhalt erwünscht wird, ohne tiefer ins Detail gehen zu müssen. Nur die wesentlichen Punkte werden berücksichtigt und ggf. jeweils kurz erläutert oder erklärt.

Die Vorteile von Zusammenfassungen liegen auf der Hand. Schnellere Informationsaufnahmen sind möglich und daher können mehrere und auch ganz unterschiedliche Themen aufgenommen werden.

Die Nachteile von Zusammenfassungen werden jedoch gelegentlich gerne übersehen. Es ist daher fast immer hilfreich, folgende Faktoren bei der Aufnahme von Zusammenfassungen zu berücksichtigen.

1. Zusammenfassungen werden immer vom jeweiligen Bearbeiter neu erfasst und daher zwangsläufig verändert. Auch wenn die Richtung oder Botschaft der Originalnachricht weiterhin stimmt, kann ein einziges Wort oder Erklärung die Bedeutung grundsätzlich verändern.
2. Zusammenfassungen lassen viele ungeklärte Fragen offen und manchmal an der falschen Stelle. Dadurch können unzutreffende Schlussfolgerungen getroffen werden.
3. Zusammenfassungen sind grundsätzlich lediglich für eine Aufnahme oder Erfrischung von allgemeinen Informationen in bestimmten Bereichen geeignet.
4. Nicht alle Fachbereiche können adäquat mit Zusammenfassungen bedient werden.

Wenn diese Faktoren berücksichtigt werden, dann können solche Informationsquellen optimal bewertet und benutzt werden.

5 WhatsApp Regeln für effektive Kommunikation

July 22, 2022

Folgende Regeln sind zu berücksichtigen, wenn wir effektiv mit WhatsApp miteinander kommunizieren wollen.

1. **Verfügbarkeit klären.** Unsere Aktivitätszeiten sind nicht zwangsläufig die gleichen wie unsere Gesprächspartner. Wenn Nachrichten außerhalb der Empfangszeiten gesendet werden, dann entsteht ein kleiner Stau an Nachrichten, die später vom Gesprächspartner gelesen und ggf. abgearbeitet werden müssen. Die beste Zeit um Nachrichten zu senden daher vorher klären.
2. **Art der Nachricht klären.** Sind Sprachnachrichten oder lieber Texte erwünscht? Beide Kommunikationsformen haben ihre Vor- und Nachteile. Nicht jeder kann oder möchte eine Sprachnachricht im Büro abhören, besonders wenn andere Leute in der Nähe sind. Längere Nachrichten können auch eher in Sprachnachrichten übertragen werden, aber wenn diese nicht erwünscht oder geeignet sind, dann muss eine abweichende Methode vereinbart werden.
3. **Nachrichten in einem Satz vollständig versenden und nicht auf mehrere Nachrichten verteilen.** Fünf Sätze, die jeweils getrennt gesendet werden, bedeutet, dass das Telefon des Gesprächspartners fünfmal klingelt. Und zwischen jedem Satz gibt es eine Wartezeit, bis der nächste Satz geschrieben und gesendet wurde. Grundsätzlich kontraproduktiv.
4. **Nicht gleich nachhaken, wenn eine gesendete Nachricht innerhalb von X Minuten nicht beantwortet wird.** Wenn keine Antwort überhaupt kommt, dann soll auf andere Kommunikationswege ausgewichen werden. Situationsbedingt soll grundsätzlich eine Wartezeit von mindestens 10 Minuten für eine Antwort eingeräumt werden, Ausnahmen bestätigen die Regeln.
5. **Nicht anrufen, nachdem eine Nachricht gesendet wurde, siehe Regel 4.**

Wenn diese fünf Regeln beachtet werden, dann kann die Effektivität der Kommunikation mit WhatsApp erheblich verbessert werden.

Diese Regeln gelten übrigens auch für andere Messenger-Dienste genauso.

P.S. Es wurde hier absichtlich nicht auf Datenschutzthemen eingegangen. Selbstverständlich gibt es Alternativen zu WhatsApp. Hier geht es um die Kommunikation miteinander und nicht um die Technik.

Abschalten nach der Arbeit

July 23, 2022

Die Fähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten, gehört zu den wichtigsten Erholungsfaktoren im Berufsleben. Keine dauerhafte Leistung ohne Erholung. Selbstverständlich ist dies nicht immer einfach oder leicht.

Ein Schlüssel, um nach der Arbeit abzuschalten, nennt sich professionelle Distanzierung.

Um diesen Schlüssel effektiv zu benutzen, muss gelegentlich erneut verdeutlicht und in Erinnerung gebracht werden, dass die Person, die diese Arbeit leistet, viel mehr ist als nur das Ergebnis dieser Arbeit.

In unserer Leistungsgesellschaft definieren wir uns viel zu oft mit einschränkenden Beschreibungen wie Berufstiteln oder Tätigkeiten.

Vergessen wir nicht, dass wir mehr als nur das sind und schalten ab.

Das Geheimnis gemocht zu werden

July 24, 2022

Die meisten von uns wollen von anderen Menschen gemocht werden, umso mehr von den Menschen, die uns wichtig sind.

Das alte Sprichwort rundet das Geheimnis gemocht zu werden ab: „Wie in den Wald hinein, so schalte es heraus“.

Wer andere Menschen mag, wird auch gemocht.

Wenn jemand dich mag, dann spürst du das einfach und wenn das gespürt wird, dann gibt es wenige Gründe, auch nicht zurück zu mögen.

Für und nicht gegen etwas entscheiden

July 25, 2022

Heute ist es warm draußen und wir stehen an der Eisdiele, um einen leckeren Becher „Abkühlung“ zu bestellen.

Schokolade oder Vanille? Eine Mischung von beiden wäre auch nicht schlecht. Aber dann sehen wir die Sahne-Kirsch und Zitronensorten. Inzwischen sprechen uns alle Eissorten an. Die Entscheidung ist plötzlich nicht mehr so einfach zu treffen. Warum eigentlich?

Weil wir gegen etwas entscheiden und wiegen die Konsequenzen ab. Für Schokolade und gegen Vanille? Was würde das bedeuten, Vanille nicht zu bekommen? Ist ein Verzicht auf Vanille verkraftbar und akzeptabel?

Wenn wir für etwas entscheiden, dann ist diese Entscheidung zwangsläufig mit einer Entscheidung gegen etwas anders verbunden, sonst wäre keine Entscheidung notwendig. Der Versuch, alle Faktoren in einer Entscheidung einzubinden, scheitert in fast allen Fällen.

Alle Eissorten in der Eisdiele zu bestellen und mitzunehmen, wäre theoretisch möglich – mit einem Eimer für die ganzen Eissorten. Wenn wir Entscheidungen treffen wollen, dann haben wir meistens aber keinen Eimer dabei.

Für etwas zu entscheiden ist der richtige Weg und sorgt für einen leckeren Eisbecher ohne Eimer.

Warum spontanes Feedback unterschätzt wird

July 26, 2022

Feedback ist im Grunde nichts als ein anderes Wort für eine Rückmeldung. Warum das Wort dann benutzt wird, anstatt einfach „Rückmeldung“ zu sagen, hat etwas damit zu tun, dass Feedback mehr beinhalten kann als nur eine Rückmeldung. Feedback kann auch Vorschläge, neue Ideen oder andere Themen umfassen.

Feedback ist gewissermaßen die Erweiterung einer Rückmeldung.

Wenn wir um Feedback bitten, dann wollen wir meistens eine Bewertung oder Meinung einholen. War die Arbeit in Ordnung oder kann ich etwas besser machen? Ist die Farbe hier in Ordnung? Glaubst du, dass ich auf dem richtigen Weg bin mit diesem Projekt? Soll ich weitermachen oder nicht? Was denkst du?

Die Herausforderung für jemanden, der Feedback geben soll, ist eine möglichst zutreffende und nachvollziehbare Zusammenfassung aller Faktoren zu erstellen, damit der Gesprächspartner das Feedback auch versteht und ggf. eine Schlussfolgerung daraus erzielen kann.

In anderen Worten: Zusammenfassen und verständlich vermitteln.

In der Regel leichter gesagt als getan und nicht wegen der Zusammenfassung sondern wegen Details.

Es wird oft etwas gesehen, beobachtet oder erlebt, dass verbesserungswürdig ist. Das sind meistens auch nicht gravierende Ereignisse, sondern vereinzelt Kleinigkeiten. Das Problem beim Feedback ist, dass diese Kleinigkeiten oft übersehen werden und in Zusammenfassungen, weniger Berücksichtigung finden.

Spontanes Feedback ist eine Lösung, wenn das Feedback nicht übertrieben, gut gemeint, nicht belehrend und sinnvoll ist. In dem Moment, wo spontanes Feedback mit einer Belehrung verbunden wird, dann hat man das Ziel von Feedback verfehlt.

Überzeugung oder Vernunft?

July 27, 2022

Manche Überzeugungen sind unvernünftig. Diese Aussage können die meisten von uns sicherlich akzeptieren, ohne weiter ins Detail zu gehen.

Wo sind aber die Grenzen zwischen Überzeugung und Vernunft? Ist es nicht vernünftig, von unseren Glaubenssätzen überzeugt zu sein?

Vernünftige Überzeugungen richten sich meistens nach den Maßstäben anderer Menschen, denn wir sind selbst nicht vernünftig mit unseren Überzeugungen. Eine Veränderung oder Abkehr von den eigenen Überzeugungen ist schmerzhaft und gar nicht einfach, auch wenn die Fakten eindeutig dafür aussprechen, dass die bisherigen Überzeugungen falsch waren.

Vernünftige Überzeugung ist standhaft, aber auch gleichzeitig flexibel. Nicht leicht aus der Bahn zu werfen, aber wenn viele Fakten dafür sprechen, doch veränderbar.

Vernünftige Überzeugung wird wertgeschätzt und respektiert. Hartnäckigkeit und klammern an nachweislich falschen Glaubenssätzen haben keine Basis mehr, um als vernünftig genannt zu werden.

Klingt diese Überzeugung vernünftig?

Flexible Verbindlichkeit

July 28, 2022

Verbindlichkeit gehört zu den Top 10 der meist begehrten menschlichen Eigenschaften. Verbindlichkeit sorgt für zukünftige Planungssicherheit und wer verbindlich ist, genießt in der Regel mehr Vertrauen als Menschen, die weniger verbindlich sind.

Meistens werden Verbindlichkeiten mit Erwartungen verknüpft und wenn diese Erwartungen nicht entsprochen werden, dann sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Nun, wie gehen wir mit diesen Enttäuschungen jetzt um? Ist der Ruf dieser Person nachhaltig geschädigt? Ist diese Person nicht mehr vertrauenswürdig oder verbindlich?

Bevor wir ein Urteil aussprechen, ist es zweckdienlich erst zu erforschen, was passiert ist. Dass die Verbindlichkeit nicht in diesem Fall vorhanden war, ist gegeben. Viel wichtiger ist das Warum.

Erst wenn wir wissen, warum man in einem Fall nicht verbindlich war, können wir die Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit und infolgedessen die Verbindlichkeit dieser Person zutreffend erneut einschätzen und zuordnen. Dadurch können möglicherweise bessere Entscheidungen in der Zukunft getroffen werden, um die Verbindlichkeit weiter zu erhöhen.

Das ist flexible Verbindlichkeit und sie ist unerlässlich, wenn man dauerhaft glaubwürdig verbindlich sein will.

Das Problem mit Werbung im Netz ist die Werbung

July 29, 2022

Wenn wir nach bestimmten Themen im Netz recherchieren, stoßen wir auf Webseiten und Informationsportalen, die uns weitere Informationen liefern wollen, wir müssen nur auf den Link dazu klicken.

Dann landen wir auf einer Website und sind auf die Information endlich gespannt.

Selbstverständlich kommt aber vorher der Cookie-Spaß und wir dürfen die Cookies akzeptieren oder anpassen. Also, nochmals geklickt.

Aber jetzt, her mit den Informationen!

Leider zu früh gefreut, denn es kommt der Hinweis, dass diese Information ohne Werbung angesehen werden kann für einen monatlichen Betrag in Höhe von 2,49 EUR. Es muss nur an der richtigen Stelle nochmals geklickt werden. Ob die Information für mich interessant oder relevant ist, wurde nicht vorher gefragt.

Oder, ich kann die Inhalte doch betrachtet, aber mit Werbung. Dafür muss ich an der richtigen Stelle klicken.

Inzwischen habe ich fast vergessen, was ich am Anfang beim Cookie-Spaß akzeptiert oder zugestimmt habe.

Jetzt aber. Nun erscheint die Information. Leider für mich nicht geeignet und ich will weg.

Aber Moment! Da ich meine Maus in der Nähe von der Rückwärts-Taste bewegt, ist ein neues Fenster plötzlich erschienen, mit welcher Überraschung, einem Sonderangebot für die Inhalte ohne Werbung! Ich muss auch hier nur klicken oder einfach das Fenster im Browser schließen.

Die gewünschte Information war auf dieser Website nicht zu finden, aber auch wenn sie dort wären, hätte diese penetrante und wiederholende Werbung die letzten Chancen vermiesen, mich als zahlender Kunde zu gewinnen.

Werbung irritiert genug und ist leicht zu übertreiben. Angemessen angewendet, ist Werbung jedoch unabdingbar wichtig, um für das Produkt oder Dienstleistung zu werben.

Jede Art von Werbung hat ihre Probleme und Schwierigkeiten. Dafür gibt es aber Lösungen.

Das Problem mit Werbung darf aber nicht die Werbung an sich selbst sein.

Durch die eigene Brille

July 30, 2022

Wir tragen zwar nicht alle eine Sehbrille, aber die Welt betrachten wir alle durch die eigene Brille namens Menschlichkeit und die gibt es in verschiedenen Sehstärken.

Unsere gesamten Erfahrungen und Erlebnisse im Leben werden durch zahlreiche Faktoren beeinflusst, bevor wir sie aufnehmen und bewerten können. Manche Faktoren sind uns bewusst und andere nehmen wir nicht wahr. Es ist aber die Mischung aller Faktoren, die unsere Realität bilden.

Wir würden gerne glauben, dass unsere Welt die einzige wahre Welt ist, denn wir haben sie so erfahren und erlebt. Eine andere Welt kennen wir nicht. Aber andere Welten gibt es, und zwar in verschiedenen Versionen.

Zwei Menschen sitzen nebeneinander und fahren Achterbahn. Die gleiche Fahrt. Der gleiche Weg. Das Ergebnis?

Zwei unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse. Zwei unterschiedliche Welten.

Es ist manchmal erstaunlich, was alles bei einer einfachen Achterbahnfahrt passiert.

Was ist eine Dreiecklösung?

July 31, 2022

Nur eine einzige Lösung für ein Problem gibt es meistens nicht. In der Regel werden zahlreiche Lösungen angeboten und vorgestellt, alle mit ihren Vor- und Nachteilen.

Wie kann eine Lösung dann als wertvoll bewertet werden?

Die Antwort ist, wenn die Lösung eine sogenannte Dreiecklösung ist.

Eine Dreiecklösung beschreibt eine Lösung, die in mindestens drei unterschiedlichen Situationen funktioniert. Mehr als drei ist problemlos, aber weniger als drei dürfen es nicht sein.

Wenn wir nach passenden und vor allem effektiven Lösungen für unsere Herausforderung suchen, dann suchen wir nach Dreiecklösungen. Die sind natürlich nicht die Antwort für alles, aber wenn es Lösungen gibt, die bereits in drei unterschiedlichen Szenarien funktionierten, dann ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass diese Lösungen geeignet sind für die eigenen Probleme als andere Lösungen, die nicht Dreiecklösungen sind, und die Zeitersparnis bei der Suche ist extrem.

Die Vorteile der Abwechslung

August 1, 2022

Etwas Neues zu erleben oder zu erfahren, kann gelegentlich aufregend oder spannend sein. Manchmal aber auch langweilig. Trotzdem wird eine Abwechslung fast immer begrüßt.

Wir suchen oft nach Sicherheit und Planbarkeit in unserem Leben. Es ist jedoch die Abwechslung, die das Leben lebenswert macht, denn sie erlaubt und befähigt uns zu wachsen.

Gleichzeitig bedeutet Abwechslung nicht vollständig auf Vertrautem oder Bekanntem, Abschied nehmen zu müssen, sondern die Chance zu nutzen und die Abwechslung als sinnvolle Ergänzung zu betrachten.

Hartnäckige Flexibilität

August 2, 2022

Hartnäckigkeit hat seine Vorteile und ist in vielen Situationen unabdingbar notwendig, um vorwärtszukommen oder um ein Ziel zu erreichen. Es wird nicht so schnell aufgegeben.

Flexibilität ermöglicht eine Kursänderung, wenn nötig oder zweckdienlich. Diese gleiche Flexibilität kann ebenfalls signalisieren, dass die Zeit vielleicht reif ist, mit dem Vorhaben einfach aufzuhören.

Beide Eigenschaften, Hartnäckigkeit und Flexibilität, sind allein an sich mächtige Werkzeuge.

Aber erst durch die gemeinsame Mischung und Anwendung von Hartnäckigkeit und Flexibilität sind die besten Ergebnisse zu erzielen. Somit kann verhindert werden, manchmal zu vergessen, dass die Zielsetzung geändert oder angepasst werden soll.

Dauerhafte Fokussierungen

August 3, 2022

Wer vollkommen fokussiert ist, nimmt äußere Ereignisse nur bedingt wahr. Diese Fokussierung hat wesentliche Vorteile und ist oft absolut notwendig bei komplizierten oder detaillierten Arbeitsvorgängen, wie bei einer wichtigen Operation im Krankenhaus. Äußere Störungen sind unerwünscht, kontraproduktiv und können, wie in dem Beispiel einer Operation, sogar lebensgefährlich sein.

Jede Fokussierung kann jedoch nur zeitlich begrenzt durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit, welche von der jeweiligen Tätigkeit und von der jeweiligen Person unterschiedlich ausfallen kann, ist entweder eine Pause oder eine Abwechslung der Tätigkeit notwendig. Die Pause oder Abwechslung kann ebenfalls unterschiedliche Zeiten in Anspruch nehmen, um effektiv zu sein, bevor man erneut fokussiert weitermachen kann.

Eine dauerhafte Fokussierung ist an sich daher eine Illusion. Eine Fokussierung ist zwar möglich, dauerhaft ist sie jedoch niemals.

Ähnlich wie Schlaf, wir können nicht dauerhaft wach sein. So verhält sich auch die Fokussierung. Ohne Unterbrechung, Pause und Abwechslung, keine längerfristige Fokussierung.

Wer längerfristig fokussiert arbeiten muss oder möchte, kann die Faktoren Pause und Abwechslung berücksichtigen und anwenden, um eindeutig und definitiv länger fokussiert arbeiten zu können als ohne.

Zeit und Energie

August 4, 2022

Manchmal sind wir den ganzen Tag beschäftigt und am Ende des Tages fragen wir uns, was wir eigentlich den ganzen Tag gemacht haben. Vielleicht fehlen die Ergebnisse oder Besonderheiten, aber beschäftigt waren wir auf jeden Fall.

Wir alle haben begrenzte Zeit und Energie. Wenn wir darauf achten, wie wir unsere Zeit und Energie einsetzen, dann können wir vernünftige Entscheidungen treffen, **was** und vor allem **wie** wir etwas machen wollen – oder nicht.

In der Hektik des Alltages wird der Überblick manchmal verloren und man funktioniert nur.

Was haben wir gemacht, die letzten 10 Minuten? Damit waren wir tatsächlich beschäftigt und das ist uns nicht immer ganz bewusst.

In der Regel klafft eine Lücke zwischen dem, was wir sagen, dass wir den ganzen Tag getan haben, und dem, was wir tatsächlich getan haben.

Langfristig kurzfristig planen

August 5, 2022

Die Wichtigkeit einer langfristigen Planung, um Ziele in der Ferne effektiv erreichen zu können, ist unumstritten. Aber was beinhaltet eigentlich eine langfristige Planung? Welche Komponenten sollten dabei sein, um die bestmöglichen Chancen auf Erfolg zu ermöglichen?

Die meisten Antworten wurden lauten, dass eine langfristige Planung auch Abweichungen beinhaltet, etwa wie ein Plan B.

Abweichungen nicht nur zu berücksichtigen, sondern auch explizit einzuplanen und zu erwarten, dass sie auch wahrscheinlich eintreten werden, gehört definitiv zu einer intelligenten langfristigen Planung. Diese Aspekte werden in den meisten Fällen auch berücksichtigt.

Es sind jedoch die unzähligen Kleinigkeiten, die garantiert immer dazwischenfunken werden, die zwar keine vollständige Abweichung auf einem Plan B erfordern, jedoch kleine Änderungen und Anpassungen notwendig machen.

Eine bewährte Maßnahme für langfristige Planungen ist die langfristige kurzfristige Planung. Was sich im ersten Moment vielleicht wie ein Paradox anhört, ist kein Paradox.

Kurzfristige Planungen ermöglichen schnellere Etappensiege und können leichter bewertet und angepasst werden als langfristige Strategien und Planungen.

Kurzfristige Planungen an sich sind jedoch nicht am besten geeignet für eine langfristige Zielsetzung.

Es ist die langfristige Planung, die kurzfristige Zielsetzungen und Bewertungs- und Anpassungsmöglichkeiten beinhaltet, die die besten Chancen auf Erfolg versprechen.

Körperliche und geistige Müdigkeit

August 6, 2022

Wer müde ist, schläft. Wer geistig erschöpft ist, macht eine Pause, um sich zu erholen. Aber wie in zahlreichen anderen Bereichen unterscheidet sich die Theorie von der Praxis sehr.

Wir wissen, wann wir müde sind. Wir spüren und merken es, und mit der zunehmenden Zeit, wird die körperliche Müdigkeit zunehmend spürbar, bis die Funktionstüchtigkeit kaum mehr gegeben ist.

Geistige Müdigkeit ist wesentlich schwieriger zu erkennen und es wird häufig missinterpretiert, ob eine geistige Müdigkeit vorliegt oder ob die Ursachen woanders liegen. Wenn man einmal „neben der Kappe“ ist, liegt dann gleich eine geistige Müdigkeit vor?

Meistens wird die Antwort lauten: „Es kommt darauf an.“

Diese Antwort stimmt und genau darin liegt auch die Herausforderung, wenn man eine geistige Müdigkeit korrekt und zutreffend identifizieren will. Es müssen andere Faktoren gleichzeitig berücksichtigt werden, bevor eine geistige Müdigkeit tatsächlich korrekt festgestellt werden kann.

Ablenkungen sind die häufigsten Ursachen für Fehldiagnosen. Diese haben mit Müdigkeit wohl weniger zu tun. Man ist lediglich abgelenkt.

Fehlende Fokussierung oder Konzentration ist eine weite Ursache von Fehldiagnosen, wenn die Ursachen darin liegen, dass die Aufgabe einfach langweilig oder wiederholend ist.

All diese Faktoren können mit einer geistigen Müdigkeit zu tun haben, sind jedoch nicht ausschließlich und sofort als Warnsignale zu verstehen.

Eine geistige Müdigkeit ist am besten nur selbst zu erkennen, und zwar durch die Feststellung von Enttäuschungen der Ergebnisse. In anderen Worten: Man erwartet bestimmte Ergebnisse, die man vielleicht auch früher bekommen hat, aber diese kommen einfach nicht. Man konnte durch früher bestimmte Matheaufgaben schnell erledigen, aber jetzt sind sie dauerhaft nicht mehr möglich.

Das sind die Zeichen einer geistigen Müdigkeit. Eine dauerhafte, selbst-erkannte Beeinträchtigung der gewünschten Ergebnisse, welche nicht durch äußere Faktoren beeinflusst wurden (wie Alkohol oder körperliche Müdigkeit).

Wer müde ist, schläft. Wenn die geistigen Ergebnisse nicht den Erwartungen entsprechen, kann es nicht schaden, eine Pause zu machen, um eine eventuelle geistige Müdigkeit zu bekämpfen.

Blogbeiträge mit Hexenschuss

August 7, 2022

Ereignisse im Leben lassen sich niemals komplett vorausschauen oder planen und wenn der Verfasser dieser Zeilen einen Hexenschuss plötzlich bekommt und sich kaum bewegen kann, dann ist eine Lernmöglichkeit wieder an der Tagesordnung.

Was kann man von einem Hexenschuss lernen und soll man überhaupt etwas daraus lernen? Jede Erfahrung bietet eine Möglichkeit, etwas an Erfahrung oder Wissen mitzunehmen oder daraus zu erfahren, dass man auf solche Erfahrungen lieber verzichten oder vergessen will.

Was habe ich bisher von meinem Hexenschuss erfahren und aufgenommen?

Schmerzen bei bestimmten Bewegungen? Check. Sogar Doppelcheck.

Arbeiten am PC? Da ich keinen Laptop besitze und das Sitzen am PC noch schmerzhaft ist, werden Blogbeiträge, die ich gerne täglich schreibe, schwierig sein zu schreiben.

Ursachen des Hexenschusses? Vermutlich beim Schlafen mit offenem Fenster.

Lösungen? Morgen ist Termin beim Doktor für eine Spritze oder besondere Tabletten vorgesehen. In der Zwischenzeit werden meine vorhandenen Ibuprofen-Tabletten zum Einsatz kommen.

Wie können Blogbeiträge trotzdem geschrieben werden? Es hätte genauso gut andere Schwierigkeit auftreten können, wie Erkältungen oder eilige Zwischentermine. Wie lautet hier eine Lösung?

Blogbeiträge einfach vorschreiben, dann sind immer welche vorhanden, wenn etwas inzwischen kommt. Vielleicht und ich mache mir Gedanken darüber.

Mit Rückenproblemen können Blogbeiträge im Bett mit einem Handy geschrieben werden. Einen Laptop habe ich derzeit nicht.

Die Kombination Blogbeiträge auf Vorrat und das Schreiben von Beiträgen per Handy sind mögliche Lösungen, die funktionieren können während man mit einem dummen Hexenschuss gelähmt ist. Der Vorrat gefällt mir nicht unbedingt, aber sie ist ohnehin eine Möglichkeit.

Mit Handy zu schreiben klappt. Das Ergebnis liest du gerade.

Vorzeitiges Aufgeben

August 8, 2022

Manche Aufgaben benötigen eine sehr lange Zeit, bis sie vollendet sind und andere Aufgaben haben kein konkretes Ende, sondern sind prädestiniert, auf Dauer getätigt zu werden.

Womit sind wir gerade beschäftigt (außer mit dem Lesen dieses Beitrages)?

Sind das Aufgaben, die erstrebenswert oder notwendig sind oder werden die Aufgaben nur aus Gewohnheiten oder vielleicht bloß, weil keine Alternativen vorhanden sind, weiter getätigt?

Oder sind das Aufgaben, die schon immer oder seit langer Zeit getätigt wurden, weil man darin einfach glücklich ist und die Sache ist eine Gewohnheit geworden?

In beiden Fällen ist ein vorzeitiges Aufgeben kontraproduktiv, denn es gibt einen Grund, weshalb die Arbeit weiter ausgeübt wird. Entweder, weil man möchte oder muss.

Ein Aufgeben geht immer. Wann der richtige Zeitpunkt für ein Aufgeben gekommen ist, muss individuell entschieden werden. Vorzeitig aufzugeben, gehört nur in den wenigsten Fällen dazu.

Geistige Vervielfältigung

August 9, 2022

Bestimmte Aufgaben können eine gefühlte halbe Ewigkeit benötigen, bevor die ersten Ergebnisse sichtbar werden, wenn sie überhaupt sichtbar werden.

Die Versuchung kann groß werden, Abkürzungen zu nehmen oder sogar aufzuhören.

Bitte mach das nicht.

Wertvolle Aufgaben sind es wohl wert, aufgeführt zu werden, sonst hätten wir sie nicht angefangen.

Abkürzungen tendieren die Ergebnisse auch zu schmälern und den Wert der Bemühungen zu reduzieren.

Unsere Bemühungen werden fast immer bemerkt und oft beobachtet, auch wenn wir dies nicht immer wahrnehmen. Es ist oft die Tatsache, dass wir nicht dauerhafte Rückmeldungen bekommen, die uns oft verleitet zu denken, dass niemand darauf achtet, was wir tun.

Weiterzumachen, trotz Widerständen oder fehlendem Feedback, gehört zu den Aufgaben, die es am meisten lohnt, weiterzumachen.

Einen kleinen Eindruck hinterlassen

August 10, 2022

Viele von uns wollen Großartiges leisten. Wir wollen vielleicht eine hervorragende Arbeitsstelle haben, die ansehnlich und wichtig ist. Oder vielleicht beabsichtigen wir, etwas Fantastisches herzustellen oder zu erreichen.

Dabei werden häufig die Kleinigkeiten vernachlässigt und vergessen.

Denn es kann einfach passieren, dass wir nicht dazu kommen, Großartiges zu leisten, zumindest nicht in der Form, die wir uns vorgestellt haben, denn es gibt viele Störfaktoren, die uns vollkommen verhindern können.

Aber diese Kleinigkeiten bleiben.

Diese Kleinigkeiten sind die erfolgreichen Zwischenstufen, die Momente der eigenen Freude oder Begeisterung und die Eindrücke, die wir anderen Menschen hinterlassen haben, während wir so mit anderen Sachen beschäftigt waren.

Diese kleinen Eindrücke, Erinnerungen und Erfahrungen, sagen oft mehr über die Person und Tätigkeit aus, als großartige Ergebnisse es je tun können.

Einen kleinen Eindruck zu hinterlassen, geht schnell und muss nicht großartig sein und einen großartigen Eindruck zu hinterlassen.

Allgemeine Regelungen

August 11, 2022

Vor kurzem habe ich schon wieder ein weiteres Buch über den angeblichen „richtigen Medieneinsatz in der agilen Managementpraxis“ gelesen. Es ging um konkrete Hinweise, wie man als Führungspersönlichkeit in der digitalen Welt von heute agieren soll.

Das Buch war auch voll mit Beispielen und Zitaten von anderen bekannten Persönlichkeiten, um die Empfehlungen des Autors zu untermauern. Es wurde auch ausführlich beschrieben, was der Autor bisher alles veröffentlichte und ein neues Unternehmen mitbegründet hat.

Das Buch hat also sämtliche Marketingmaßnahmen durchgeführt, damit es am häufigsten verkauft werden kann. Dieses Buch liefert Lösungen, wie dies und jenes besser gemacht werden kann und genau darin liegt der Fehler.

Wenn es eine einzige Lösung für ein Problem gibt, dann gäbe es nicht Tausende von Büchern über das gleiche Problem. Bücher, Ratgeber und sogenannte Experten, die Lösungen anbieten, ohne vorher die Sachlage geklärt zu haben, handeln meistens eigennützig, um etwas zu verkaufen. Klingt hart, aber es ist die Wahrheit.

Sämtliche Bücher, Ratgeber und Experten können höchstens Anregungen für weitere und ausschließlich eigene Denkvorgänge anbieten, aber keine Lösungen so wie sie verkauft werden.

Wir wissen das alles, trotzdem fallen wir oft darauf ein, weil die Werbung direkt auf uns zugeschnitten wird und wir denken dadurch, dass die Lösung direkt vor uns liegt, wir müssen sie nur kaufen.

Allgemeine Regelungen sind immer mit Vorsicht zu genießen und die Anwendbarkeit und Nutzen von Vorschlägen ist stets sorgfältig zu prüfen, bevor überhaupt Maßnahmen umgesetzt werden, nur weil sie gut dargestellt wurden.

Wenn ein Prinzip nicht mehr gilt

August 12, 2022

Ein Prinzip ist immer schwierig zu ändern, denn man identifiziert sich damit. Das Prinzip ist häufig ein Teil der eigenen Persönlichkeit und Lebenseinstellung.

Eine Veränderung würde daher Unsicherheit auslösen, denn die bekannte Zuordnung und Klassifizierung wäre dadurch nicht mehr gültig.

Es ist jedoch genau diese Unsicherheit, diese Angst vor unbekannte Dingen, die Wachstum verhindert und uns den Weg zu neuen Erfahrungen und Erlebnissen sperrt.

Wenn wir erkennen, dass ein Prinzip oder Lebenseinstellung nicht mehr gültig oder korrekt ist, dann wissen wir meistens auch, dass diese Veränderung mit Unsicherheit verbunden ist, denn wir müssen uns etwas Neues aussuchen oder aneignen.

Wenn wir glauben, dass ein Prinzip oder Lebenseinstellung dauerhaft unveränderbar ist, dann tun wir uns keinen Gefallen damit für die weitere Entwicklung unseres Geistes. Bekanntes stets infrage zu stellen, ist grundsätzlich nicht verkehrt. Das nicht zu tun, schon.

Oder hatten wir schon einen Plan in der Hand gehabt, als wir auf die Welt gekommen sind?

Ein wenig Unvergesslichkeit

August 13, 2022

Das erste Fußballspiel deines Sohnes, als er noch in der Schule war. Doch so klein, aber unglaublich wie er sich bewegt hat.

Das erste Konzert deiner Tochter, nach dem sie jahrelang die Violine geübt hat. Sie hat sich vor Freude gestrahlt als sie spielte.

Es gibt zahlreiche weiteren Beispiele für unvergessliche Erinnerungen, aber eine Sache bleibt bei allen wertvollen Erinnerungen gleich.

Der menschliche Faktor.

Um ein wenig Unvergesslichkeit zu erleben, ist ein wenig Menschlichkeit nicht schlecht.

Eine Zusammenfassung von Zusammenfassungen

August 14, 2022

Ja, ich weiß, der Titel dieses Beitrages hat es schon in sich.

Eine Zusammenfassung kann verschiedene Bedeutungen haben und unterschiedlich dargestellt werden, zum Beispiel als Überblick oder Kurzfassung.

Das Ziel einer Zusammenfassung ist letztlich eine Verkürzung des Inhaltes, um eine schnellere Aufnahme zu ermöglichen und darin liegt die Vor- und Nachteile, welche für eine korrekte und zutreffende Bewertung des Inhaltes notwendig sind zu berücksichtigen.

Vorteile.

Schnelle Aufnahme. Überblick verschaffen. Zeitersparnis.

Nachteile.

Unvollständig. Fehleranfällig, da durch Abkürzungen, falsche Schlussfolgerungen gezogen werden können.

Sämtliche Zusammenfassungen können daher stets nur bedingt die Botschaft von den Inhalten übermitteln. Die Fehleranfälligkeit liegt an der Auswahl der wesentlichen Punkte des Überblickes. Kommt nur eine Kleinigkeit hinzu, kann diese Kleinigkeit die gesamte Bedeutung verändern.

Es ist auch der Verfasser einer Zusammenfassung, der über den Inhalt und Darstellung seines Werkes entscheidet. Der Verfasser der Zusammenfassung ist oft nicht immer der Autor selbst. Welche Punkte berücksichtigt werden und vor allem wie, entscheidet er ebenfalls selbst.

Die Zusammenfassung der Zusammenfassungen lautet daher: Skepsis walten lassen bei Zusammenfassungen. Wenn der Inhalt wirklich wichtig ist, soll überlegt werden, ob die Zeit nicht besser dafür investiert wird, ausführlich sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Nichts tun

August 15, 2022

Es fällt uns oft sehr schwer, einfach nichts zu tun.

Und wenn wir uns doch entscheiden, zeitweise einfach nichts zu tun, dann fühlt sich das meistens merkwürdig und ungewohnt an.

Wobei das Nichtstun so elementar wichtig für unsere Gesundheit ist, sowohl für unsere körperliche als auch für unsere geistige Gesundheit.

Nichts umsonst müssen wir auch schlafen.

Versuchen wir es heute, und zwar für lediglich 60 Sekunden. Mehr Zeit ist am Anfang nicht notwendig.

Damit der Versuch funktioniert, benötigt ihr einen ungestörten Platz für diese 60 Sekunden und einen Wecker, damit ihr nicht während dieser 60 Sekunden nicht dauerhaft auf die Zeit achtet.

Nachdem alles vorbereitet ist, der Wecker ist bereit und einen ungestörten Platz ausgesucht wurde, kann gestartet werden.

Man kann die Augen schließen, das muss aber nicht sein. Bitte die Gedanken freien Lauf lassen. Und nicht auf die Zeit achten, denn dafür ist der Wecker da.

Wie fühlst du dich nach nur 60 Sekunden an?

Voreilige Informationsverteilung

August 16, 2022

Wichtige Information soll selbstverständlich so schnell wie möglich verteilt werden, denn nur dadurch sind alle Beteiligten informiert und können die besten Entscheidungen treffen.

Aber nicht alle Information soll und muss verteilt werden, und schon gar nicht immer sofort.

Im Gegenteil.

Die Erfahrung aus 30-jähriger Krisenbearbeitung und Behandlung ist, dass in fast allen Fällen weniger einfach mehr ist.

Nicht jede Neuigkeit muss und soll unverzüglich verteilt werden. Erst die Sortierung und Bewertung macht eine sinnvolle und informative Verteilung sinnvoll und effektiv.

Glaubwürdigkeit heute

August 17, 2022

„Du kannst mir vertrauen“ gehört möglicherweise zu den meistgebrochenen Versprechungen, die heutzutage geleistet werden.

Stimmt diese Aussage?

Kann es sein, dass zerbrochenes Vertrauen das Resultat von Enttäuschungen ist? Oder das Ergebnis unerfüllter Erwartungen?

Du hast um 9 Uhr morgen früh einen wichtigen Termin mit deinem langjährigen Kunden bei einer Bank, die endlich die lang erstrebte Hausfinanzierung vornehmen will. Die erste Bank seit vier Jahren, die bereit war, diese Finanzierung vorzunehmen, weil du die notwendigen Unterlagen mit deinem Kunden im Vorfeld vorbereitet hast. Ohne dich, keine Finanzierung und du hast deinem Kunden versprochen, pünktlich da zu sein, da die Bank sonst keinen anderen Termin gibt und die Finanzierung wird platzen. Du hast deinem Kunden klar gesagt, „du kannst mir vertrauen, ich werde morgen da sein“.

Am nächsten Tag bist du schon um 8.30 Uhr auf dem Weg zur Bank, um deinen Kunden pünktlich zu treffen, wenn dein Mobiltelefon klingelt.

Es ist deine Frau. Oder dein Mann. Oder dein Lebenspartner. Heute Morgen, kurz nach dem du gegangen bist, ist er oder sie auf dem glatten Boden ausgerutscht und hat sich leicht verletzt. Und nein, die Zeit für eine medizinische Diagnose ist nicht vorhanden, du weißt auch nicht, wie schwer die Verletzung wirklich ist.

Wie entscheidest du?

Gehst du zurück, ist der Termin bei der Bank hinfällig und du hast dein Versprechen nicht eingehalten. Gehst du zur Bank und die Verletzungen waren doch schlimmer als gedacht, gibt es vielleicht jahrelange Vorwürfe und Schuldgefühle. Vielleicht hast du auch hier ein Versprechen abgegeben, deinen Partner stets zu beschützen und zu unterstützen?

Es ist egal, welche Entscheidung getroffen wird, dann es gibt ein gebrochenes Versprechen, beim Kunden oder beim Partner.

Was ist nun mit dem Versprechen „Du kannst mir vertrauen“? Ist das Versprechen noch gültig? Kannst du es noch glauben?

Kann es sein, dass die Entscheidung doch von anderen Faktoren auch abhängt und es daher sinnvoll sein kann, nicht gleich in Schwarz und Weiß zu denken?

Ein Versprechen ist immer nur eine Absichtserklärung. Dass immer etwas inzwischen kommen kann, bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Vertrauen für immer hinfällig ist.

Und ja, diese Lektion stimmt, du kannst mir vertrauen.

Nur ein wenig mehr

August 18, 2022

Es vermehren sich die Situationen in Firmen, in denen weniger Menschen mehr machen und mehr Menschen weniger. Das hat weniger mit Faulheit oder Lustlosigkeit zu tun, sondern mit Perspektiven, Zuständigkeiten und Aufgaben.

Unabhängig von den Ursachen, ist immer interessant zu erforschen, ob es den Menschen in den Firmen gut geht und ob sie mit den derzeitigen Arbeitsbedingungen zufrieden sind.

Die Ergebnisse in allen Firmen, und zwar in verschiedenen Branchen und Tätigkeiten, sind immer identisch, Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Es gab Mitarbeiter, die zufrieden sind und welche, die weniger zufrieden waren. Das klingt vollkommen normal und nachvollziehbar. Interessant waren die Fragen nach dem Warum.

In der überwiegenden Mehrzahl der zufriedenen Mitarbeiter, war die Antwort, dass sie das Gefühl hatte, dass die Arbeit eine Wertschätzung hat, und zwar unabhängig davon, ob vom Vorgesetzter oder Mitarbeiter.

Ein Geheimnis von Zufriedenheit in einer Firma ist zu wissen, dass die eigene Arbeit geschätzt wird.

Eine der besten Möglichkeiten, um eine besondere und vielleicht nachhaltige Wertschätzung zu behalten ist es, stets ein wenig mehr als verlangt oder notwendig zu machen. Nur ein wenig. Nicht übertreiben, denn eine Übertreibung kann nicht auf Dauer aufrechterhalten werden.

Nur ein wenig mehr. Schadet einfach nicht und sorgt für mehr Zufriedenheit. Die Ergebnisse kommen oft nicht sofort, aber die Bemühungen lohnen sich fast immer. Kann es schaden, nur ein wenig mehr zu geben?

Blog-Nische

August 19, 2022

Die richtige Blog-Nische zu finden, kann eine Herausforderung sein. Zahlreiche Ratgeber erklären uns gerne, wie wir diese Nische am besten ausfindig machen können.

Die Vorgehensweise ist tatsächlich ziemlich einfach.

Zunächst soll das passende Thema gefunden werden und bereits hier gibt es die ersten Überlegungen zu machen. Soll der Blog später einen Gewinn abwerfen oder nicht? Wenn nein, kannst du laut den Experten bloggen, was du möchtest, denn es spielt keine Rolle mehr, wie viele Besucher du bekommst, du bloggst nur für dich. Wenn ja, dann sollst du überlegen, welche Themen deine Kunden lesen wollen und nicht welche Themen dir am liebsten gefallen. Nur über diese gezielten Themen sollst du bloggen.

Danach soll deine Blog-Nische so klein wie möglich sein. Dadurch bist du am besten durch die Suchmaschinen zu erreichen und du erscheinst oben auf der Liste der Ergebnisse, wenn nach deinem Thema im Internet gesucht wird.

Ich glaube, die Zeiten ändern sich.

Jede Spezialisierung wird zunehmend von der Notwendigkeit der Verbindung zu anderen unterstützenden Themenbereichen gekennzeichnet. Keine Operation im Krankenhaus erfolgt heutzutage mehr ohne Unterstützung von weiteren und unterschiedlichen Fachbereichen.

Eine Spezialisierung schildert gezielt und absichtlich eine bestimmte Fachrichtung in einem bestimmten Bereich. Es ist aber die Verbindung der Fachkompetenzen, die uns ermöglicht, das Fachwissen gewinnbringend und nützlich zu verwenden.

Eine Blog-Nische zu haben, kann sinnvoll sein, muss aber nicht zwangsläufig so sein. Denn ohne Verbindung zu anderen unterstützenden Kompetenzen bleibt das angeblich beste Fachwissen lediglich eine Meinung (siehe aktuell unser Gesundheitsminister, ohne weiter zu kommentieren). Wenn die Verbindungen vom Fachwissen zu anderen Themenbereichen fehlen, dann geht der eigentliche Nutzen des Fachwissens verloren.

Tägliche Veränderungen

August 20, 2022

Wir alle verändern uns täglich und wenn es nur etwas mit dem zunehmenden Alter zu tun hat.

Die meisten grundlegenden Veränderungen manifestieren sich schleichend und langsam. Diese Veränderungen benötigen eine besonders lange Zeit, bis sie sich bemerkbar machen.

Es sind jedoch meistens genau diese Veränderungen, die uns langfristig und nachhaltig prägen.

Achten wir auf die Kleinigkeiten in unserem Leben, wie Entscheidungen, die wir täglich treffen und um unser Verhalten an der Kasse beim Zahlen. Diese Kleinigkeiten addieren und machen sich später bemerkbar, und zwar schneller als wir denken.

Fokussierung auf das Unwesentliche

August 21, 2022

Wir haben gelernt, dass wir fokussiert arbeiten müssen, um die angestrebten und gewünschten Ergebnisse im Leben zu erzielen. Hört sich doch gut an und ist nachvollziehbar, denn eine Fokussierung bündelt unsere Kräfte und lenkt die Aufmerksamkeit in die richtige Richtung.

Eine Fokussierung auf das Unwesentliche und Nebensächliche ist jedoch in fast allen Fällen nicht zu vernachlässigen und wird oft gerne übersehen oder kleingeredet. Denn eine Fokussierung an sich blendet die Umgebung und die Alternativen aus.

Das ist zwar der Sinn einer Fokussierung, ist jedoch langfristig kontraproduktiv, denn es sind genau die ausgeblendeten Faktoren, die uns Auskunft geben können, ob wir weiterhin auf dem richtigen Weg sind oder nicht.

Entscheidend ist das korrekte Maß der Fokussierung in verschiedenen Bereichen und das scheinbar Unwesentliche gehört auf jeden Fall dazu. Nur dadurch können Korrekturen und Anpassungen erkannt und bei Bedarf, vorgenommen werden.

Nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Vor lauter Bäume sieht man den Wald nicht.“

Die Umgebung darf nicht vernachlässigt oder als unwesentlich eingestuft werden, wenn wir tatsächlich effektiv und produktiv, fokussiert arbeiten wollen. Da darf die Fokussierung auf das Unwesentliche nicht fehlen, aber verhältnismäßig angewandt.

Zeitlich versetzte E-Mail Kurse

August 22, 2022

Manche kostenlose E-Mail Kurse scheinen auf den ersten Blick interessant zu sein. Man gibt seine E-Mail-Adresse an und bekommt anschließend die Inhalte geliefert.

Natürlich ist gar nichts wirklich kostenlos, denn die E-Mail-Adresse wird anschließend benutzt, um die Produkte oder Dienstleistungen des Anbieters zu verkaufen. Und wenn die Inhalte wertvoll sind, dann ist diese Vorgehensweise absolut legitim und in Ordnung. Und wenn nicht, dann ist eine Abmeldung oder Löschung der Eintragung meistens unproblematisch.

Eine alte Taktik, um die Bekanntheit des Anbieters immer wieder in Erinnerung zu bringen, ist das Versenden von E-Mails über einen längeren Zeitraum, meistens paar Tage oder Wochen. Dadurch soll gewährleistet werden, dass der Anbieter nicht in Vergessenheit gerät.

Problematisch wird diese Vorgehensweise jedoch, wenn die Inhalte jetzt und sofort benötigt oder gewünscht werden. Da muss man halt warten und das ist nicht mehr zeitgemäß.

Beispiel Website. Da gibt es zahlreiche Anbieter, die dir beibringen wollen, wie du deine Website verbessern kannst und dafür trägst du deine E-Mail-Adresse für einen kostenlosen Kurs beim Anbieter X ein.

Jetzt hast du Zeit am Wochenende und willst deine Website auf Vordermann bringen. Leider kam nur Teil I und vielleicht Teil II der Informationen, die du benötigst, um vorwärtszukommen. Du kommst einfach nicht weiter, bis Teil III kommt und das kommt Montag.

Dieser Kurs ist somit für die Katz, zumindest was die Zeit angeht und darum geht es.

Es gibt keinen einzigen Grund, weshalb ein Kurs nicht sofort zur Verfügung gestellt wird, außer dass der eigentliche Zweck nur die Werbung ist. Durch die Wiederholung wird die Erinnerung am Anbieter jedes Mal erfrischt und darum geht es hier primär.

Inzwischen gibt es zahlreiche weiteren Möglichkeiten, an solchen Inhalten zu kommen, und zwar vollständig und unverzüglich.

Zeitlich versetzte E-Mail-Kurse, ohne Zusatznutzen oder Aktualisierungen in anderen Bereichen, die einen Zusatzwert für die Leser bringen, sind nicht mehr zeitgemäß und besser einzustellen.

Die Firewall namens Sekretärin

August 23, 2022

Jede Firma hat eine Firewall und sie hat nicht unbedingt mit der Technik zu tun. Diese Firewall sortiert Anrufe von der Außenwelt, damit sie nicht unnötig stören und falls angemessen, zum passenden Zeitpunkt durchgestellt werden können. Es wird auch gefiltert, denn es muss nicht auf jeden Anruf reagiert werden.

Die Sekretärin ist mächtig und hat viel Verantwortung. Nicht umsonst gibt es sie in fast allen Firmen. Die meisten Sekretärinnen haben nicht nur eine Firewall-Funktion, sondern üben zahlreiche weiteren Tätigkeiten aus (Terminvereinbarungen, Korrespondenz bearbeiten usw.).

Respekt für die Sekretärinnen dieser Welt, die solchen Stress managen und gestalten.

Die beste und einfachste Technik, um von der Firewall-Sekretärin durchgestellt zu werden, ist eine ehrliche und freundliche Art an der Tagesordnung zu legen. Und wenn der Sachverhalt gleichzeitig auch passt, sowohl von der Zeit als auch vom Thema her, dann wird man garantiert durchgestellt werden.

Firewall überwunden.

Fehlerquote in der Selbstständigkeit

August 24, 2022

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass es eine hohe Fehlerquote in jeder Selbstständigkeit gibt. Damit gemeint ist eigentlich nicht das Scheitern an sich, sondern die Anzahl der Fehler während der Selbstständigkeit.

Die überwiegende Mehrzahl dieser Fehler sind auf unzureichende kaufmännische Kenntnisse zurückzuführen, insbesondere hinsichtlich der Buchhaltung und Finanzierung des Vorhabens und nicht auf das angebotene Produkt oder Dienstleistung.

Um diese Fehler bestmöglich zu vermeiden, ist entweder das Lernen der erforderlichen Kenntnisse selbst oder das Besorgen dieser Kenntnisse von anderen externen Stellen unabdingbar notwendig.

Die Soloselbständigen haben es hier am schwierigsten, denn sie müssen sich nicht nur um das Geschäft allein kümmern, sondern auch um die ganzen Details drumherum und daran liegt die Herausforderung für die meisten.

Das Produkt oder Dienstleistung ist das Haus, die Buchhaltung und Finanzierung jedoch das Grundstück.

Liebe Selbstständigen, baue bitte auf ein vernünftiges Grundstück, damit das Haus lange Bestand hat. Holt euch die notwendige Unterstützung dafür rechtzeitig ein, am besten vor dem Bau. Ihr werdet es nicht bereuen.

Eine kleine Überraschung

August 25, 2022

Manche Dinge kann man planen, andere nicht.

Aber worüber freuen wir uns am meisten? Eine Sache, die planmäßig und wie erwartet aufgeht oder etwas, das uns völlig überrascht?

Eine kleine Überraschung kann eine große Wirkung erzielen.

Braucht nicht jemand in deinem Bekanntenkreis eine kleine Überraschung?

Wäre heute nicht der perfekte Tag dafür?

Wir sind uns einig, nicht einig zu sein

August 26, 2022

Wenn zwei Menschen unterschiedlicher Meinung sind, dann bedeutet das nicht zwangsläufig, dass eine Meinung falsch sein muss. Vielmehr können die unterschiedlichen Ansichten andere Faktoren beinhalten, die eine abweichende Meinung begründen. Faktoren, die uns vielleicht nicht auf Anhieb bewusst sind, oder die wir noch nicht in Betracht genommen haben.

Denn es gibt wohl einen Grund, weshalb es zwei unterschiedliche Meinungen überhaupt gibt.

Wenn die Zeit es zulässt und die Bereitschaft von allen Parteien vorhanden ist, dann kann erforscht und diskutiert werden, wieso es keine Einigkeit gibt und wo vielleicht die Differenzen liegen.

Meistens sind es Kleinigkeiten, die es verhindern, Einigkeit zu erzielen. Wenn die Sache wichtig ist, dann kann es sich lohnen, tiefer zu erforschen, wo die Unterschiede liegen. Damit sind die Grundsteine gelegt für eine mögliche Einigung.

Und manchmal ist eine Einigung einfach nicht möglich. Spätestens dann können wir uns einig sein, nicht einig zu sein. Durch diese Einstellung gibt es keine Verlierer mehr. Nur Menschen, die einig sind, nicht einig zu sein.

Eine Win-win-Situation in vielen Diskussionen und Verhandlungen.

Wo ist der Mehrwert?

August 27, 2022

Es gibt unzählige Nachrichtenquellen, Blogs, Zeitungen und Videoplattformen, die uns unterhalten und gelegentlich sogar informieren möchten.

Und wenn wir fertig sind, überlegen wir manchmal:

War das eigentlich meiner Zeit Wert? Habe ich einen Mehrwert davon?

Wenn wir uns unterhalten wollen, und wenn nur um die Zeit zu vertreiben, dann kann diese Tätigkeit allein sehr wertvoll sein und einen Mehrwert bieten. Der Mehrwert ist durch die Unterhaltung gegeben und das ist vollkommen in Ordnung. Wir waren zufrieden mit der Unterhaltung.

Wir unterschätzen oft, was uns wirklich einen Mehrwert bieten kann und welche Vorteile wir dadurch erleben und erfahren können. Es sind meistens unsere Vorstellungen, die uns daran hindern, den Mehrwert in anderen Tätigkeiten und Aktivitäten zu erkennen.

Die eigenen Schwächen

August 28, 2022

Wir haben alle unsere individuellen Stärken und Schwächen und tendieren gleichzeitig dazu, die eigenen Stärken stets im Vordergrund zu halten. Dass wir alle Schwächen haben, ist zwar bekannt, trotzdem sind sie in unserer Leistungsgesellschaft letztlich unerwünscht.

Es sind jedoch die eigenen Schwächen, die uns ein gewisses Gleichgewicht im Leben geben und eine geistige und gesellschaftliche Polarisierung verhindern können.

Begrüßen wir unsere Schwächen daher als untrennbares Bestandteil und Ergänzung unserer Stärken, denn sie sind tatsächlich untrennbar.

Oder anders ausgedrückt — keine Stärken ohne Schwächen.

Vielleicht ist jetzt eine gute Gelegenheit, die eigenen Schwächen in einem neuen Licht zu betrachten und bewerten. Sind die Schwächen immer noch so unerwünscht oder sind sie vielleicht manchmal irritierend, aber doch nützlich?

Tägliche Veränderungen

August 29, 2022

Die meisten Veränderungen nehmen wir erst dann wahr, wenn sie etwas in unserem Leben verursachen. Wenn der Nachbar sein Schlafzimmer neu streicht, nehmen wir diese Veränderung möglicherweise niemals wahr. Wir sind davon nicht betroffen.

Andere Veränderungen erfolgen schleichend und zunächst unbemerkt. Wir bemerken diese Veränderungen erst dann, wenn sie gravierend genug sind, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Wenn wir täglich 200 Gramm an Gewicht abnehmen können, dann haben wir am Ende des Monats 6 Kilo abgenommen. Wir merken wahrscheinlich die 6 Kilo, aber die 200 Gramm bleibt uns zunächst verborgen.

Es sind jedoch diese kleinen, unauffälligen, täglichen Veränderungen, die erhebliche Auswirkungen in unserem Leben später verursachen können, weil wir sie überwiegend selbst steuern und somit beeinflussen können.

Viele scheitern daran, täglich etwas zu tun, weil die sofortigen Ergebnisse zunächst ausbleiben. Dafür helfen selbstdefinierte Belohnungen für die Bemühungen und Anstrengungen, die man in der Zwischenzeit macht.

Eine tägliche Belohnung für langfristige Anstrengungen ist der Schlüssel zum Erfolg und macht die Reise ein wenig leichter und erträglicher. Und wenn die Veränderung nach dieser langen Reise eintritt, dann ist das eine doppelte Freude.

Erholungsurlaub oder Erholung

August 30, 2022

Viele von uns können kaum abwarten, bis der Urlaub beginnt. Endlich weg vom Alltagsstress, weg von den manchmal nervigen Kollegen, weg von den anspruchsvollen Kunden, die als schwieriger werden, zufriedenzustellen.

Oder vielleicht liegen die Gründe für einen Urlaub einfach am Wunsch für eine Abwechslung oder am Bedürfnis, etwas Neues zu sehen oder erleben.

Es gibt Leute, die gerne den ganzen Tag in der Sonne am Strand liegen wollen, andere gehen lieber im Wald spazieren und andere wollen vielleicht den ganzen Tag feiern und Party machen.

In allen Fällen reden wir hier vom Erholungsurlaub und nicht von Bildungs- oder Sonderurlaub. Der Zweck dieses Urlaubs ist die Erholung und wir empfinden und benötigen Erholung ganz unterschiedlich.

Aber erholen wir uns immer? Wie oft hast du von Kollegen gehört, dass sie nach dem Urlaub wieder Urlaub benötigen, um sich vom Urlaub zu erholen? Manchmal ist das auch ohne Spaß gemeint.

Die Grundidee vom Urlaub ist eine Trennung von der üblichen Tätigkeit, sowohl räumlich als auch gedanklich. Eine Erholung soll dadurch gewährleistet werden. Ob diese Erholung eintritt, kann ungewiss sein und von vielen Faktoren abhängen (Wetter usw.).

Wäre es vielleicht nicht einfacher und Erfolg versprechender, wenn wir uns eine Erholung ausdenken und umsetzen können, sodass wir nicht auf Urlaub in der jetzigen Form angewiesen wären? Eine Erholung, welche nicht auf externe Einflüsse wie Wetter, interne Einflüsse wie Urlaubsabstimmung in der Firma oder wenn man selbstständig ist, mit den eigenen Kunden, abhängig ist?

Es lohnt sich darüber nachzudenken, denn es gibt tatsächlich Lösungen, die seit Jahren praktiziert werden und erfolgreich sind. Die Lösungen sind absolut maßgeschneidert, unterschiedlich und funktionieren nicht bei allen Menschen gleich. Darüber jedoch nachzudenken, welche Lösungen das für dich persönlich sein können, kann daher nicht schaden.

P.S. Übrigens, mein letzter Urlaub war 2006. Seitdem arbeite ich mit wenigen Ausnahmen täglich und bin zufrieden. Für mich persönlich war die geistige Abwechslung der Schlüssel, ein Ortswechsel war für mich dann einfach nicht mehr notwendig. Ich beschäftige mich mit ganz

unterschiedlichen Bereichen und Themen, wenn ich nicht mit meiner täglichen Arbeit beschäftigt bin. Und ja, ich muss mich manchmal dazu zwingen, diese Abwechslung vorzunehmen, besonders als selbstständiger, aber bereut habe ich diese Abwechslung noch nie und Urlaub an sich habe ich noch nicht vermisst.

Diese Einstellung ist nicht für alle geeignet oder sogar empfehlenswert, zeigt jedoch eine von vielen Möglichkeiten, Urlaub anders zu gestalten und dient lediglich der eigenen Gedankenanstrengung.

Glück in der Hand

August 31, 2022

Es war einmal und ein Mann betete zu Gott.

„Lieber Gott, bitte lass mich im Lotto gewinnen.“

Es passierte aber nichts.

Am nächsten Tag betet er wieder. „Herr, bitte lass mich im Lotto gewinnen.“

Es passierte wieder nichts.

So ging das Tag für Tag, Woche für Woche und Jahr für Jahr.

Eines Tages war der Mann verzweifelt.

„Lieber Gott, ich bete zu dir seit vielen Jahren mit einem einzigen Wunsch — im Lotto zu gewinnen. Warum hilfst du mir nicht?“

Der liebe Gott hatte dann Mitleid mit dem guten Mann.

Und Gott sprach zu ihm.

„Lieber Mann, ich helfe dir gerne, aber hilf mir auch ein wenig und kauf dir endlich einen Lottoschein.“

Diese humorvolle Geschichte gibt es bereits in verschiedenen Variationen und wird seit Jahren erzählt.

Die Botschaft stimmt immer noch.

Wirklich etwas Neues lernen

September 1, 2022

Manchmal sind wir neugierig und möchten etwas Neues ausprobieren, lernen oder tun. Das Thema interessiert uns und wir wollen mehr erfahren. Wir beschäftigen uns damit. Da die Sache neu ist, freuen wir uns auch darüber. Zumindest am Anfang.

Nach einer Weile kann es vorkommen, dass die Sache doch nicht so besonders oder interessant ist und wir verlieren das Interesse. Es kann auch andere Gründe geben, weshalb wir uns nicht mehr, zumindest nicht so wie am Anfang, mit dem Thema weiter beschäftigen wollen.

In allen Fällen haben wir mit diesen Erfahrungen etwas gelernt.

Aber haben wir wirklich etwas **Neues** gelernt?

Wenn wir uns für ein Thema ohnehin interessieren, dann wie kann es sein, dass es neu ist? Wir haben bereits die ersten Berührungen mit dem Thema gehabt, genau deswegen interessieren wir uns dafür. Neu ist es eigentlich nicht. Wenn wir uns damit beschäftigen, dann haben wir höchstens unser Verständnis und Wissen darüber **vertieft**.

Wirklich etwas Neues zu lernen können wir nur mit Themen, die wir überhaupt nicht kennen. Ja, man kann Neues lernen, wenn bereits vorhandenes Wissen vertieft oder erweitert wird, wenn bestimmte Aspekte einer Arbeit ergänzt werden, aber **wirklich neu** ist es weiterhin **nicht**.

Erst wenn das Thema überhaupt nicht interessant für uns ist, können wir Neues lernen.

Wir müssen uns manchmal dazu zwingen, etwas Uninteressantes zu lesen oder damit zu beschäftigen, bevor Interesse bestehen kann. Wirklich etwas Neues zu lernen, können wir nur aus Themen, mit denen wir bisher keine Ahnungen, Vorstellung oder Wissen darüber hatten.

Es lohnt sich, wirklich Neues zu lernen. Wir müssen uns manchmal nur zwingen, den ersten Schritt zu machen — uns mit Sachen zu beschäftigen, die uns im ersten Moment nicht interessieren.

Augen zu

September 2, 2022

Wir sind visuelle Reize dauerhaft ausgesetzt. Ob im Fernsehen, PC, Laptop oder Smartphone, es wird stets um unsere digitale Aufmerksamkeit gekämpft.

Ohne Aufmerksamkeit kann kein Geld durch Werbung verdient werden.

Ohne unsere Aufmerksamkeit wird keiner Nachrichtensender lange im Fernsehen überleben, wenn du nicht zufällig eine staatliche Fernsehanstalt betreibst.

Dass viele digitalen Medien auf Aufmerksamkeit abhängig geworden sind, ist nicht unbedingt selbst verschuldet oder gewollt. Es ist aber ein Zeichen der zunehmenden Zeit.

Nur manchmal wird es übertrieben und dann benötigen wir ein wenig Abstand.

Eine effektive Methode, um Abstand zu gewinnen, ist einfach, die Augen kurzzuschließen.

Um visuelle Reize zu minimieren, muss die Quelle unterbunden werden.

Bitte die Augen schließen.

Es muss auch nicht lange sein, ein paar Sekunden reichen aus.

Die Reize bleiben, aber Abstand wird durch diese kurze Pause gewonnen und die Reize werden weniger reizend wirken.

Geldverdienen mit Ratschlägen

September 3, 2022

Schon wieder habe ich gestern ein Buch zu Ende gelesen, vollgepackt mit Ratschlägen, wie Soloselbständige sich verhalten müssen, um heutzutage erfolgreich zu sein. Es waren mehrere Autoren am Gesamtwerk beteiligt und da ich mit dem Hauptautor in der Vergangenheit am Rande zu tun gehabt hatte, dachte ich, ich lese mal das Buch.

Meine Bewertung?

Nein. Nein. Nein.

Schon wieder ein Buch, wie du dein Leben, Geschäft und Beziehung in Ordnung bringen kannst, wenn du dies und jenes machst. Du musst nur eins, zwei, drei machen, dann läuft alles.

Allgemein gehaltene Ratschläge sind an sich nicht verwerflich. Diese Ratschläge jedoch als unabdingbar erforderlich zu deklarieren, bevor man weiß, wer der Leser des Buches ist und seine Ausgangssituation zu kennen, handelt schon wieder unverantwortlich.

Halte dich von angeblich alternativlosen Ratschlägen absolut fern. Die Verkaufsabsicht überwiegt den Nutzen des Ratschlages zu 99,99 %.

Ideen zur falschen Zeit

September 4, 2022

Es wird berichtet, dass die besten Ideen meistens erst dann kommen, wenn man mit anderen Sachen vollkommen beschäftigt ist und absolut keine Zeit dafür hat, um diese Ideen aufzuschreiben oder zu notieren. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Andere Ideen haben wir vielleicht aufgeschrieben oder notiert, damit wir uns zu einem späteren Zeitpunkt damit beschäftigen können. Nur dieser Zeitpunkt kommt häufig auch nicht, weil wir mit so vielen anderen Dingen beschäftigt sind. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Dann kam die eine geniale Idee, die tatsächlich interessant und Erfolg versprechend war. Diese Idee wurde analysiert, bewertet, kontrolliert und ausgeführt. Der Erfolg blieb jedoch trotzdem aus, weil die Kundenschaft noch nicht bereit waren, das Produkt oder Dienstleistung anzuerkennen. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Viele Ideen kommen zur falschen Zeit, vielleicht zu viele und zu oft. Aber ohne die Ideen zur falschen Zeit hätten wir die Ideen zur richtigen Zeit auch nicht.

Begrüßen wir die Ideen, die zu falschen Zeiten kommen, denn das sind die Vorboten von den Ideen, die zum richtigen Zeitpunkt kommen werden.

Digitale Problemlösungen

September 5, 2022

Früher wurden Probleme analog gelöst. Wir haben vielleicht ein Buch gelesen oder mit Menschen über unsere Probleme gesprochen und entsprechende Ansätze für die eigene Problemlösung dadurch erhalten.

Durch das Internet und die weltweite Digitalisierung sind die Möglichkeiten vielfältiger und komplizierter geworden. Das macht sie jedoch nicht unbedingt schlechter.

Der Hauptvorteil der Digitalisierung sind die Verbindungen, die dadurch entstehen. Das ist auch gleichzeitig der größte Nachteil, denn die Vielfalt der Information macht die Entscheidungsfindung schwieriger.

Damit digitale Problemlösungen effektiv sind, ist es absolut notwendig, die Lösungen und Aussagen zu vergleichen. Ist die Lösung logisch? Ist die Lösung für mich auch anwendbar?

Aussagen im Netz, welche DIE EINE Lösung ohne Alternative unterbreiten, sind grundsätzlich mit Skepsis zu betrachten, denn es gibt immer mehre Lösungen für jedes Problem. In unserem digitalen Zeitalter sind wir glücklicherweise in der Lage, solche Aussagen zu hinterfragen und vergleichen.

Somit sind wir bestens in der Lage, die für uns bestmögliche Lösung zu suchen.

Kundendienst am Telefon

September 6, 2022

Heute habe ich mit zwei Kundendiensten telefoniert — meinem Internetanbieter wegen einer Störung und einem Versandhaus wegen einer Bestellung. Dass beide Unternehmen überhaupt eine telefonische Kontaktmöglichkeit anbieten, ist nicht selbstverständlich heutzutage und ich habe mich über eine schnelle Abwicklung gefreut.

Die Freude war jedoch nur bedingt, aber nicht wegen der Abwicklung, denn in beiden Fällen konnte mein Anliegen zumindest vorläufig gelöst werden.

In beiden Fällen waren meine Gesprächspartner völlig humorbefreit. Ein Schnelltest aus der Apotheke für das Vorhandensein von Humor wäre in beiden Fällen absolut negativ, eine Ansteckungsgefahr bestünde nicht.

Humor zu haben, ist an sich zwar selbstverständlich nicht notwendig beim Kundendienst. Eine humorvolle Einstellung erleichtert jedoch die Problemfindung und Lösung für alle Beteiligten. Wenn Humor nicht angemessen oder erwünscht ist, dann zumindest eine positive Einstellung verbunden mit ein wenig Leichtigkeit schadet nicht.

Die Kundendienste waren sachlich, fachlich und sehr trocken. Meine Anliegen wurden zunächst vorläufig gelöst, aber das Gefühl über die Gespräche hinterließ einen faden geistigen Nachgeschmack.

Kundendienste, egal ob am Telefon oder im Netz, sind letztlich dafür da, um etwas für die Kunden zu tun. Wenn wir nach einer Begegnung mit einem Kundendienst nicht besser fühlen, dann haben sie nur einen Teil des Anliegens gelöst. Dafür ist noch Raum für Verbesserungen.

Das Wesentliche im Auge behalten

September 7, 2022

Wenn wir eine neue Firma gründen wollen, dann erscheint es richtig, Zeit mit der Website zu verbringen, damit sie bereit ist, wenn die Firma startet.

Wenn wir einen neuen Partner suchen, dann fühlt sich das gut an, erst mal Vergleiche zu ziehen, denn wir wollen uns vor Enttäuschungen schützen und keine Fehlentscheidungen treffen.

Falls wir einen neuen Job wollen und wir haben noch keine Angebote, dann erscheint es selbstverständlich, erst mal nachzuschauen und zu erforschen, welche Arbeitsstellen offen sind, damit wir uns dort bewerben können.

In allen obigen Fällen ist es leicht, das Wesentliche aus den Augen zu verlieren.

Benötigt die Firma wirklich eine neue Website oder reichen die sozialen Medien, zumindest am Anfang, um etwas bekannter zu werden und für das Produkt oder Dienstleistung zu werben?

Wenn wir einen neuen Partner suchen wollen, dann anstatt Vergleiche zu ziehen, kann es vielleicht doch sinnvoller sein erst mal zu erforschen, warum die Beziehung das erste Mal nicht klappte? Man hat ja die Tendenz, immer die gleiche Art vom Partner zu suchen und zu favorisieren.

Bevor wir nach offenen Stellen für den neuen Job suchen, kann es möglicherweise effektiver sein, bei Bekannten und Freunden zu fragen, ob sie etwas über offene Stellen wissen?

In der heutigen Informationsüberflutung ist es nicht immer einfach, das Wesentliche im Auge zu behalten, denn wir werden dauernd mit Alternativen bombardiert, die unsere Fokussierung ablenken. Das können wir auch nicht gänzlich abschalten oder ignorieren.

Um das Wesentliche im Auge zu behalten, ist es hilfreich, stets das Ziel im Kopf zu behalten, aber nicht alle Optionen. Wenn eine Option uns näher ans Ziel bringt, dann kann sie betrachtet werden. Wenn nicht, dann verlieren wir keine Zeit mit dieser Information, sie ist nicht zweckdienlich und bringt uns von unserem Ziel weg.

Allein leben

September 8, 2022

Viele von uns leben allein, manchmal ist das gewollt und manchmal ist das Alleinsein weniger erwünscht. Wir können es oft nicht aussuchen, ob wir allein sind oder nicht, denn viele Faktoren beeinflussen und sogar zum Teil diesen Zustand bestimmen.

Die erste Frage ist, ob wir mit dem derzeitigen Zustand zufrieden sind oder nicht. Die zweite Frage ist, ob dies ein Dauerzustand ist oder sein soll, oder nur vorübergehend.

In allen Fällen geht es jedoch erstmals darum, mit dem Alleinsein zurechtzukommen und zu verstehen oder zumindest in Betracht zu ziehen, welche Auswirkungen dieser Zustand auf uns hat, denn viele Auswirkungen werden wir nicht sofort und auf Anhieb wahrnehmen.

Eine weitere Auswirkung des Alleinseins ist die zunehmende Fokussierung und Anpassung auf sich selbst. Das klingt zwar selbstverständlich, denn man ist ja allein, aber wenn man wieder in eine Beziehung eingehen möchte, wird man mit der zunehmenden Zeit feststellen, dass es schwieriger und schwieriger wird, sich anzupassen. Das sind Gewohnheiten entstanden, die ganz langsam und unauffällig sich zu einem festen Bestandteil unserer Persönlichkeit geworden sind.

Allein zu leben, kann definitiv glücklich machen, und viele Menschen leben bereits seit Jahren allein und sind vollkommen zufrieden. Das sind meistens Menschen, die diesen Zustand gewollt haben und die Auswirkungen bereits kennen.

Einschränkungen sind ein Geschenk

September 9, 2022

Überall auf der Welt gibt es unterschiedliche Gesetze und Verordnungen, verbunden mit teilweise widersprüchlichen sozialen Erwartungen hinsichtlich der Akzeptanz oder Ablehnung von Verhaltensmustern in der jeweiligen Bevölkerung.

Gesetze, Verordnungen und soziale Erwartungen regeln und definieren den akzeptierten menschlichen Umgang miteinander, manchmal erfolgreich und manchmal weniger. Diese Regelungen sind immer eine Momentaufnahme und können sich jederzeit verändern oder komplett abgeschafft werden, je nach politischer Lage und Akzeptanz in der Bevölkerung.

Einerseits möchten wir unsere Individualität und Einzigartigkeit ausleben, andererseits möchten und müssen wir mit anderen Menschen umgehen, die vielleicht nicht unbedingt die gleichen Einstellungen und Meinungen haben wie wir.

Einschränkungen regeln den menschlichen Umgang miteinander und wenn es klappt, sogar im Interesse aller Beteiligten. Durch diese Einschränkungen kann es uns bewusster werden, welche unterschiedliche Meinungen und Einstellungen es bei anderen Menschen auch gibt.

Wir müssen diese unterschiedlichen Meinungen und Einstellungen nicht akzeptieren oder für gut befinden, aber ohne sie zu verstehen (nicht zu akzeptieren, aber wenigstens zu verstehen), bleiben wir unwissend und dadurch einfach uninformiert.

Einschränkungen ermöglichen uns zu wachsen und dienen gleichzeitig als Weckruf, falls etwas nicht mehr akzeptabel ist und verändert werden soll. Ein grandioses Geschenk, auch wenn es uns manchmal nicht unbedingt gefällt.

Neu ist immer kurz

September 10, 2022

Wenn wir etwas Neues sehen, hören oder erleben, kann es absolut spannend sein. Eine neue Folge unserer Staffel im Fernsehen ist erschienen. Der neue Podcast ist veröffentlicht worden. Wir haben eine neue Bekanntschaft gemacht.

Neu bedeutet unbekannt. Wir wissen nicht, wie alles sich entwickeln wird und dadurch kann alles sehr spannend werden.

Mit der zunehmenden Zeit ist aber das Gesehene, Gehörte oder Erlebte nicht mehr ganz neu. Es wird weniger spannend, weniger aufregend, weniger ungewiss. Wir kennen es.

Wenn wir nach neuen Erlebnissen und Erfahrungen aus fremden Quellen suchen, kann das anstrengend sein. Fremde Quellen wie die neue Staffel im Fernsehen, der neue Podcast und sogar die neue Bekanntschaft.

Wäre es nicht gelegentlich sinnvoll, das bereits Bekannte erneut zu betrachten, anzuschauen oder zuzuhören, um feststellen, ob wir doch etwas Neues daraus entdecken können?

Neues liegt uns oft näher, als wir denken, es wird nur gelegentlich vergessen oder übersehen. Wir brauchen nur kurz darüber nachzudenken.

Ritualen einführen

September 11, 2022

Damit wir wiederkehrende Aufgaben erledigen können, sind Ritualen oft sehr hilfreich.

Aber was ist aber der Unterschied zwischen einem Ritual und einer Gewohnheit?

Für mich persönlich liegt der Unterschied in der Wahrnehmung und Zuordnung.

Die Zähne morgens zu putzen, ist für mich eine Gewohnheit. Ich achte auch nicht immer unbedingt darauf, ob ich oben und unten ganz genau geputzt habe, das Meiste läuft ohnehin automatisch ab. Ob ich meine Zähne eines Tages eine halbe Stunde früher oder später putze, spielt ebenfalls keine Rolle.

In diesem Blog zu schreiben, ist aber für mich ein Ritual, sonst würde es nicht funktionieren. Als Gewohnheit reicht es nicht aus, denn wie beim Zähneputzen, eine besondere Achtsamkeit ist eigentlich nicht unbedingt erforderlich.

In einem Blog zu schreiben, erfordert jedoch Konzentration und Aufmerksamkeit. Damit das regelmäßige Schreiben stattfinden kann, habe ich selbst festgestellt, dass ich nicht zu unterschiedlichen Zeiten schreiben darf, sondern zu festen Zeiten, und zwar morgens bevor ich mit anderen Tätigkeiten beschäftige.

Das Schreiben ist ein Ritual geworden, denn als reine Gewohnheit konnte ich nicht jeden Tag schreiben.

Titelfang

September 12, 2022

Um unsere Aufmerksamkeit wird von allen Seiten stark umkämpft, denn ohne Aufmerksamkeit, keine Werbeeinnahmen. Eine bewährte Methode ist die Locktaktik mit Titeln.

Der Titel des Artikels soll dazu animieren, den ganzen Artikel zu lesen und einen Vorteil dadurch für den Verfasser zu gewähren, entweder in Form von Statistiken (wie oft wurde der Artikel gelesen) oder für Werbezwecke. Meistens werden die Statistiken mit der Werbung ohnehin zusammengepackt.

Aber um das alles zu erreichen, muss der Artikel ja gelesen werden, oder zumindest angeklickt werden, was in der Regel bedeutet, dass wir unsere Zustimmung für etwas erteilen. Um dieses Ziel zu erreichen, muss der Titel des Artikels zunächst zum Weiterlesen anlocken.

Es gibt inzwischen eine ganze Industrie, die sich damit beschäftigt, unsere Aufmerksamkeit so schnell wie möglich zu fangen, und so lange wie möglich auch zu behalten.

Ein Locktitel für einen Artikel fängt häufig mit einer Auflistung an.

- Die besten 10 Tipps für mehr dies und jenes
- 7 Dinge, die Sie niemals auf einer Feier trinken sollen
- 5 Ideen für mehr was weiß ich...

Titeln mit Aufzählungen locken tatsächlich. Ob der Inhalt wertvoll ist oder nicht, können wir meistens erst dann entscheiden, nachdem wir alles gelesen oder zumindest überflogen haben. Möglicherweise eine Zeitverschwendung, aber für den Verfasser, spielt das keine Rolle, denn er hat sein Ziel erreicht, wir haben den Artikel gelesen oder überflogen und meistens auch dafür etwas angeklickt.

Betrachten wir Titeln mit kritischen Augen, bevor wir uns damit weiter beschäftigen. Es schadet einfach überhaupt nicht. Wenn wir im Kopf behalten, dass gewisse Titel uns nur anlocken wollen, um die eigenen Ziele zu verfolgen (meistens Werbung), können wir bessere Entscheidung treffen, was wir tatsächlich lesen wollen.

Unsere Vorstellungskraft

September 13, 2022

Keine Taten ohne vorherige Gedanken.

Es ist kaum möglich, etwas zu tun, wenn wir uns nicht vorher die Idee dazu gehabt haben. Auch das Atmen erfolgt zwar automatisch und ohne unser aktives Zutun, aber die Befehle zum Atmen kommen trotzdem vom Unterbewusstsein und sind somit gesteuert.

Es wird aus der Gehirnforschung immer wieder betont, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen Ereignissen, die wir tatsächlich erleben und Ereignissen, die wir uns lediglich intensiv vorstellen oder träumen.

Unsere Vorstellungskraft kann daher unsere Wahrnehmung im Leben nicht nur beeinflussen, sondern zum größten Teil auch erheblich bestimmen.

Achten wir darauf, was wir uns im Leben vorstellen, die Gedanken haben doch mehr Einfluss, als wir manchmal denken oder wahrnehmen.

Anstatt drei Wünsche freizubekommen, wünsch dir lieber drei Vorstellungen frei. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Vorstellungen wahr werden, ist viel höher als bei den Wünschen.

Wenn etwas nicht verständlich ist

September 14, 2022

Ich muss zugeben, ich habe gelegentlich etwas gelesen und am Ende einfach nicht verstanden, was ich da gerade gelesen habe. Aus einem unbekanntem Grund kam die Botschaft des Artikels bei mir einfach nicht rüber.

Dann habe ich den Artikel nochmals gelesen.

Immer noch null verstanden.

Ab diesem Zeitpunkt habe ich die Tendenz, in den geistigen Angriffsmodus zu wechseln.

„Wie blöd, muss dieser Autor sein, dass er so unfähig ist, verständliche Texte zu schreiben?“

Ich habe den blöd geschriebenen und bescheuerten Artikel zur Seite geschoben für eine spätere Entsorgung im Papierkorb.

Ein wenig später war ich am Aufräumen und der Artikel war erneut in meiner Hand. Die Entsorgung naht! Kurz vor dem Abwurf in den Papierkorb habe ich einen Blick auf den Text geworfen und doch nochmals kurz aus Gewohnheit überflogen.

Auf einmal hat es „klick“ gemacht.

Ich habe die Botschaft plötzlich doch verstanden.

Warum ich den Text nicht vorher verstanden habe, kann verschiedene Gründe haben. Fehlende Aufmerksamkeit. Vielleicht selbst nicht gerade bei der Sache zu sein. Möglicherweise etwas nicht richtig gelesen oder zu schnell überflogen.

Kommen solche Aspekte auch mit unserem Umgang miteinander vor?

Vielleicht kann es sich auch hier lohnen, mehrere Anläufe zu machen, damit es „klick“ macht.

Wenn Optionen uns hindern

September 15, 2022

Optionen sind wichtig im Leben, aber sie erfordern Entscheidungen, damit wir vorwärtskommen.

Wenn wir **für** etwas entscheiden, dann wird grundsätzlich automatisch auch **gegen** etwas anderes entschieden.

Genau demzufolge wird dauerhaft und fieberhaft nach Lösungen gesucht, die so wenig negative, unvorteilhafte und unpopuläre Aspekte wie möglich mit sich bringen. Eine schwierige Aufgabe.

Wenn wir ein Bild am Computer ein wenig bearbeiten möchten, dann gibt es zahlreiche Optionen dazu. Welches Programm soll ich benutzen? Wie bekomme ich das beste Ergebnis? Mit welchen Apps komme ich vielleicht persönlich am besten klar?

Es ist bereits vorgekommen, dass so viele Optionen vorhanden waren, dass das Bild doch nicht weiter bearbeitet wurde, sondern genauso gelassen, wie es war. Letztlich auch eine Option.

Eine bewährte Methode, nicht im Dschungel des Optionswahns gefangen zu werden ist es, zeitliche Abstände zu setzen für eine bestimmte Option.

Beispiel: Heute bearbeite ich das Bild mit dem Programm „Paint“ aus Windows, trotz allen anderen Optionen. Ich bleibe auch bei dieser Entscheidung für die nächsten 60 Tagen fest dabei und lasse mich nicht von anderen Optionen ablenken oder stören. Erst nach 60 Tagen kann ich andere Optionen in Betracht ziehen und eine neue Entscheidung treffen.

Die Methode funktioniert tatsächlich und sorgt für Entspannung und Klarheit.

Zumindest für die nächsten 60 Tage.

Keine Lust mehr?

September 16, 2022

Eines Tages betrifft Bocklosigkeit uns alle. In den meisten Fällen ist diese Bock- oder Lustlosigkeit vorübergehend. In anderen Fällen kann dieser Zustand etwas länger anhalten.

Wenn wir einfach keine Lust mehr auf etwas haben, dann ist die bewährte Methode eine Nacht darüber zu schlafen, bevor eine Entscheidung getroffen wird, ob es weitergehen soll oder nicht.

Viele von uns geben einfach zu früh auf oder erwarten Ergebnisse zu schnell. Mit der Enttäuschung erfolgt oft die Lustlosigkeit weiterzumachen.

Keine Lust mehr zu haben, ist nicht automatisch ein Endergebnis ohne Alternative.

Eine Alternative ist es, zeitlichen Abstand zu gewinnen, zum Beispiel mit dem Schlaf. Nicht umsonst soll man vor einer wichtigen Entscheidung erst eine Nacht darüber schlafen. Das Sprichwort hat tatsächlich etwas in sich.

Eine weitere Alternative ist, nach Zweitmeinungen zu fragen. Beim Partner, Arbeitskollegen oder bei guten Freunden. Was sagen sie zu der Lustlosigkeit? Können diese Menschen die Lage nachvollziehen oder verstehen? Was sagen sie dazu?

Letztlich kann es auch tatsächlich sein, dass du aus guten Gründen einfach keine Lust mehr hast. Dann ist ein Wechsel vielleicht doch die beste Option, aber nicht bevor die anderen Möglichkeiten erst ausgeschlossen werden.

Kurzfristige Nachrichten

September 17, 2022

Die Versuchung ist groß, nur solche Blogbeiträge zu schreiben, die Erfolg versprechen. Die Themen sollen von einem größeren Publikum von Interesse sein, sonst kommen angeblich keine Besucher.

Die gleiche Problematik haben Nachrichtensender. Wenn die Nachrichten uninteressant sind, wird es weniger Zuschauer geben, die Werbung ausgesetzt werden können.

Die überwiegende Mehrzahl aller Nachrichten haben eine kurzfristige Lebensdauer und sind vielleicht informativ, aber von dauerhafter Wichtigkeit sind sie auch nicht. Blogbeiträge müssen stets aktualisiert werden und Nachrichten können sich in Minutentakt ändern. Alles sehr kurzlebig.

Damit die meisten Nachrichten wahrgenommen werden, müssen sie zunächst Aufmerksamkeit erzeugen. Die Themen müssen zum Zeitgeist passen und interessant sein, nicht aus Sicht des Redakteurs, sondern aus Sicht der Zuschauer.

Einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, offenbart jedoch eine interessante Erkenntnis.

Die meisten wichtigen, bedeutsamen und auch bekannten Zitate, Meinungen und Theorien wurden von Menschen erfasst, die nicht für ein bestimmtes Zielpublikum gearbeitet haben, sondern haben ihre eigenen Bedenken, Überzeugungen und Meinungen frei vorgetragen.

Kann es sein, dass kurzfristige Nachrichten zwar möglicherweise Erfolg haben können, aber es die freien Nachrichten sind, die ohne Publikumszwang und aus freiem Geist verfasst wurden, die eher langfristigen Bestand haben? Die Geschichte scheint dieser These zu bejahen.

Glaubwürdigkeit mit Zielen

September 18, 2022

Bist du noch glaubwürdig, wenn du ein persönliches Ziel von dir änderst? Viele Leute kennen vielleicht dein angestrebtes Ziel ebenfalls oder du hast mit denen darüber gesprochen. Was würden sie dann über dich denken, wenn du plötzlich anders denkst?

Wir stecken Menschen gerne in Schubladen, denn das ermöglicht uns eine einfache Zuordnung. Er tickt so und sie tickt so. Das ist vollkommen in Ordnung und in vielen Fällen erleichtert uns den Umgang miteinander.

Wenn du ein Ziel von dir änderst, dann stehen die Menschen, die dein voriges Ziel bereits kennen, vor einem Problem. Du passt nicht mehr in deren Zuordnung und das verursacht zunächst nur Unsicherheit, denn sie wissen nicht, in welcher Schublade, die sich stecken sollen. Diese Unsicherheit verursacht ein wenig Stress und eine neue Zuordnung ist mit Arbeit und Aufwand verbunden.

Genau aus diesen Gründen, Arbeit und Aufwand, ist der eigentliche Hauptgrund, weshalb Menschen ungern ihre Meinung oder ein gestrebtes Ziel ändern. Es muss überall ein Update geben, damit die Menschen auf dem neuesten Stand sind und das wollen viele Menschen nicht.

Die Menschen sollen lieber in den bereits vordefinierten Schubladen stecken, denn das ist doch so viel einfacher und bequemer.

Wenn du ein angestrebtes Ziel von dir änderst, dann werden es zwangsläufig Menschen geben, die deine Entscheidung gut finden, und welche, die weniger damit zufrieden sind. Das liegt auf der Hand und ist klar.

Aber es steckt mehr drin.

Wenn du ein Ziel änderst, verlierst du zwangsläufig zunächst an Glaubwürdigkeit.

Warum?

Weil die Leute wissen, dass du nun selbst nicht mehr so an deinem Ziel glaubst wie früher, du hast dich wohl geirrt und das wird ungern gesehen. Wer möchte mit Menschen zu tun haben, die sich immer wieder irren?

Diese Betrachtungsweise ist aber glücklicherweise nur oberflächlich und von kurzer Dauer, wenn du dich mit den Ursachen für die Änderung auseinandersetzt. Leider kostet diese

Auseinandersetzung sowohl Zeit als auch Mühe, weshalb sie genau deshalb nicht immer gemacht wird.

Erst wenn wir wissen, weshalb ein Ziel nicht mehr verfolgt wird, können wir eine neue Zuordnung vornehmen und möglicherweise auch Verständnis für die Entscheidung gewinnen.

Und DAS erzeugt Glaubwürdigkeit. Mir ist jeder Mensch sympathisch, der Fehler eingesteht und ein Ziel ändert als jemand, der keine Fehler zugeben kann und nicht bereit ist, sich zu ändern, auch wenn das bedeutet, Zeit und Aufwand für eine neue Zuordnung vornehmen zu müssen.

Glaubwürdig ist der Mensch, der bereit ist, seine Ziele zu ändern und diese offen kommuniziert.

Umgang mit Ablehnung

September 19, 2022

Wir alle erleben Ablehnung regelmäßig, denn sie gehört zum menschlichen Umgang miteinander.

Die Bewerbung für die neue Arbeitsstelle oder das eingereichte Buch beim Verlag in der Hoffnung auf Akzeptanz verbirgt immer die Wahrscheinlichkeit einer Ablehnung. Wie hoch diese Wahrscheinlichkeit liegt, hat verschiedene Faktoren, manche können wir beeinflussen und andere nicht.

Es kann keine freiwillige Akzeptanz geben, ohne die Möglichkeit einer Ablehnung. Wenn eine Ablehnung nicht möglich oder vorgesehen ist, dann sind die Rahmenbedingungen für eine freiwillige Entscheidung auch nicht gegeben.

Die meisten wirklich erstrebenswerten Vorhaben sind jedoch mit der Möglichkeit einer Ablehnung verbunden. Genau diese Tatsache macht sie so erstrebenswert.

Wenn wir das verinnerlichen, erscheint eine Ablehnung vielleicht doch in einem anderen Licht.

Sinnlose Gewohnheiten

September 20, 2022

Manche Gewohnheiten sind unproduktiv, aber das merken wir nicht immer sofort. Manchmal dauert es ein wenig, bis wir das wahrnehmen.

Einige Gewohnheiten wurden vielleicht schon immer gemacht, meistens ohne genau zu wissen warum und in vielen Fällen war es auch nicht notwendig zu wissen warum. Es ist nun mal so, wie es ist. Man identifiziert sich auch zum Teil damit.

Wenn etwas nicht bewusst wahrgenommen wird, dann ist eine Veränderung schwierig.

Man klopft am Schreibtisch mit dem Kugelschreiber immer wieder während eines Telefonats? Das merken wir vielleicht nicht unbedingt selbst, aber die Kollegen wahrscheinlich schon.

Vortragsredner werden trainiert, vor einem Spiegel zu reden, bevor sie vor einem Publikum auftreten. Man nimmt so vieles von sich selbst nicht wahr.

Freunde und Kollege in unserer Umgebung können uns unterstützen, sinnlose Gewohnheiten zu erkennen und, falls erwünscht, zu ändern oder zu beenden. Und das benötigen wir meistens, um manche sinnlose Gewohnheiten loszuwerden.

In anderen Fällen kann ein Spiegel uns dienen und uns unheimlich viel über uns selbst verraten. Wir müssen nur bereit sein, hineinzuschauen.

Anweisung oder Vorschlag

September 21, 2022

Die meisten von uns lernen gerne, aber nur die wenigsten wollen belehrt werden.

Wir möchten unsere Entscheidungen lieber selbst treffen, damit wir so selbstbestimmt wie möglich leben, denn die individuelle Entscheidungsfreiheit wurde in vielen Kulturen schwer erkämpft und ist nicht überall auf der Welt selbstverständlich.

Klingt plausibel und ist nachvollziehbar, aber stimmt das wirklich?

Wer eine Anweisung bekommt, hat es leichter. Es muss nicht entschieden werden. Man muss nicht alles wissen. Die Verantwortung liegt beim Anweisungsgeber. Das ist in vielen Fällen vorteilhaft.

Ein Vorschlag dagegen ist eine Empfehlung. Es muss immer noch eine Entscheidung getroffen werden. Die Verantwortung liegt bei uns. In fast allen Fällen ist eine zusätzliche Anstrengung daher notwendig, um vernünftig entscheiden zu können.

Das ist aber der Preis der Entscheidungsfreiheit und vielleicht einer der Gründe, weshalb so viele Menschen lieber Anweisungen annehmen, anstatt sich mit Vorschlägen zu beschäftigen.

Keine Vorteile ohne Nachteile

September 22, 2022

Keine Werbung offenbart gerne die negativen Aspekte eines Produktes oder einer Dienstleistung, obwohl es sie immer gibt. Im Alltagsstress wird gelegentlich auch kurz vergessen, dass Werbung vorwiegend dem Verkauf dient und nicht der Aufklärung, denn die Werbespots sind um Teil wirklich gut gemacht worden und sorgen dabei für Unterhaltung.

Wir wissen oft, dass es in allen Situationen Nachteile gibt, aber sie werden oft übersehen oder nicht wahrgenommen. Wenn zwei Leute sich verlieben, gibt es gar keine negativen Aspekte am Anfang, die manifestieren sich höchstens später.

Das Gleiche gilt für die Erklärungen und Empfehlungen von Experten und Beratern. Wenn wir uns beraten lassen und es gibt gar keine negativen Aspekte bei der Beratung, dann es Vorsicht geboten. Eine offene und ehrliche Aufklärung ist unabdingbar erforderlich, damit wir die bestmöglichen Entscheidungen treffen können. Das ist leider nicht bei allen Experten selbstverständlich.

Die Vor- und Nachteile darzustellen und zu erkennen ist keine Selbstverständlichkeit und es lohnt sich, stets auf der Hut zu sein.

Nicht umsonst gibt es den Hinweis nach der Werbung für Medikamente und ähnliche Produkte, dass für Risiken und Nebenwirkungen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei der Werbung erhalten wir die Information nicht.

Einmal nicht wiederholt

September 23, 2022

Es ist manchmal wirklich interessant zu erfahren und beobachten, was geschieht, wenn man einmal etwas NICHT wiederholt.

Wer sehen vielleicht jeden Morgen einen Jogger, der ziemlich pünktlich um 8 Uhr morgens seine Runde vor deinem Haus macht. Er wird am Anfang vielleicht beobachtet und wahrgenommen, aber mit der Zeit wird sein Joggen als eine Selbstverständlichkeit betrachtet und nicht mehr aktiv wahrgenommen.

Eines Tages war er nicht da. Du hast ihn nicht gesehen, obwohl du ihn sonst immer gesehen hast, und zwar seit Monaten oder vielleicht seit sogar Jahren.

Das fällt auf.

Ist etwas passiert? Vielleicht fragst du dich, ob er gesundheitlich noch in Ordnung ist oder vielleicht einfach nur Urlaub macht im Moment.

Aufgefallen ist er, weil er nur einmal etwas nicht getan hat, was sonst eine Gewohnheit war.

Manchmal kann ein kurzer Aussetzer Wunder wirken, wenn wir Aufmerksamkeit für unsere Gewohnheiten erzeugen wollen.

Geschäftliche Anfragen ohne Kaufabsicht

September 24, 2022

Wenn wir ein Produkt oder eine Dienstleistung verkaufen, dann freuen wir uns meistens, wenn wir viele Anfragen dazu bekommen, denn das Interesse ist offensichtlich vorhanden.

Wenn es aber nicht zu einem Geschäftsabschluss kommt, dann fragt man sich vielleicht warum.

Es gibt Kaufinteressenten, die Preise zunächst vergleichen möchten und das ist völlig in Ordnung so. Vielleicht hast du einfach nicht den besten Preis gehabt oder hast die Vorzüge nicht besser als der Wettbewerb vorgetragen. Alles ist möglich.

Dann kommen die nächsten Anfragen, schon wieder ohne Abschluss.

Der Preis hat gestimmt und war auch wettbewerbsfähig. Die zwischenmenschliche Sympathie hat gestimmt. Alles war auf Geschäftsabschluss ausgerichtet und bereit. Trotzdem schon wieder ohne Abschluss.

Wenn die gleichen Menschen oder Firmen immer wieder solche Anfragen stellen, die auf längere Zeit nicht zum Abschluss kommen, dann sind Verkäufer in vielen Fällen gut beraten worden, eine abweichende Taktik anzuwenden.

Eine mögliche Taktik ist einfach keine Zeit mehr dafür zu opfern und keine Angebote mehr zu unterbreiten. Es müssen nur die Vor- und Nachteile abgewogen werden, bevor eine solche Entscheidung getroffen werden kann. In vielen Fällen ist es die richtige Entscheidung, keine Angebote mehr zu unterbreiten.

Aber sich einbilden zu lassen, dass viele Anfragen unbedingt viele Geschäftsabschlüsse mit sich bringen, ist sehr häufig eine Fehleinschätzung, die vermieden werden kann.

Der entweder oder Zwang

September 25, 2022

Täglich werden wir mit sogenannten „entweder oder Entscheidungen“ konfrontiert.

Im Getränkemarkt müssen wir vielleicht zwischen Zitrone- oder Orangenlimonade entscheiden. Wir können aber ebenfalls entscheiden, weder Zitrone noch Orange zu nehmen und gar keine Limonade überhaupt zu kaufen. Oder vielleicht eine ganz andere Sorte.

Jede Entscheidung **für** etwas beinhaltet gleichzeitig die Entscheidung **gegen** etwas anders.

Die überwiegende Mehrzahl aller Entweder-oder-Zwänge sind selbstdefiniert. Wir haben diese gedanklichen Grenzen und Entscheidungsparametern selbst erschaffen oder wir haben sie aus unserer Umgebung gelernt und übernommen.

Muss es immer entweder oder sein? Muss eine bevorstehende Entscheidung tatsächlich so schwarz-weiß sein oder passen vielleicht paar Optionen dazu, um mehr Farbe in unsere schwarz-weiß Denkmustern und Gewohnheiten zu bringen?

Außergewöhnliche Gewöhnlichkeit

September 26, 2022

Etwas Neues oder Einzigartiges ist immer außergewöhnlich, aber nur am Anfang. Mit der zunehmenden Zeit wird das Außergewöhnliche zwangsläufig zunehmend gewöhnlicher.

Einfach „anders“ zu sein reicht auf Dauer nicht aus, um außergewöhnlich zu sein, denn man gewöhnt sich ebenfalls an Menschen, die „anders“ sind ziemlich schnell. Man kann sie akzeptieren oder nicht, das macht sie trotzdem nicht automatisch außergewöhnlich, nur anders.

Außergewöhnlichkeit beinhaltet unter anderem neue oder einzigartige Elemente. Wir sind alle einzigartige Menschen, aber sind wir alle dadurch automatisch außergewöhnlich?

Es beweist sich häufig als extrem erkenntnisreich, zumindest gelegentlich kurzfristig darüber nachzudenken, ob unser Verhalten im Alltag außergewöhnlich oder nur anders ist.

Und wer das regelmäßig tut, praktiziert möglicherweise eine außergewöhnliche Gewohnheit, denn die gewonnenen Erkenntnisse sind häufig neu und meistens maßgeschneidert auf die jeweilige Person und daher gleichzeitig einzigartig.

Kurze Nachrichten

September 27, 2022

Manche kurze Nachrichten sind informativ und sofort verständlich, andere sind schwieriger auf Anhieb zu verstehen. Letztlich gibt es auch welche, die so vage und unklar formuliert sind, dass eine Verbindung zu einem Sachverhalt überhaupt nicht möglich ist, unabhängig davon, wie lange man es versucht.

Alle Arten von kurzen Nachrichten haben alle ihren Platz in unserer Gesellschaft und sie werden auch ständig benutzt, um unterschiedliche Ziele zu erreichen.

Der Hauptvorteil von kurzen Nachrichten ist die Zeitersparnis beim Lesen. Das ist einer der Gründe, weshalb Twitter so erfolgreich in diesem Bereich ist, weil längere Nachrichten das Interesse schmälern würden.

Der Hauptnachteil ist die fehlende Informationstiefe gefolgt von der Möglichkeit des Missbrauchs (Locktaktiken um Leser anzulocken oder bezahlte Links anzuklicken und so weiter).

Kurze Nachrichten können eine sinnvolle und nützliche Ergänzung für uns darstellen, wenn wir nicht auf Anhieb gleich alles für richtig, korrekt und bestätigt ansehen wurden.

Der gesunde Menschenverstand hat es auch nicht immer leicht mit kurzen Nachrichten ohne Informationstiefe. Wir sind daher allgemein gut beraten worden, stets ein wenig mehr Skepsis bei kurzen Nachrichten anzuwenden als bei sonstigen Nachrichtenformen.

Die Erfahrungen in den letzten Jahren haben diese Vorgehensweise und erhöhte Skepsis begründet und eine Rechtfertigung der Anwendung verliehen.

Unterschiedliche Schreibweisen

September 28, 2022

Jeder Mensch hat seine eigene und individuelle Ausdrucksweise. Eine eigene Art und Weise zu schreiben, die persönlich bevorzugt wird.

Es gibt aber den ewigen Ratschlag für angehende Autorinnen und Autoren und er lautet: schreib nicht für dich, sondern für deine Leser. Das bedeutet in der Regel verständlich, nachvollziehbar und vielleicht ein wenig sympathisch.

An diesem Ratschlag ist an sich nichts zu bemängeln.

Es sind jedoch diese unterschiedlichen Schreibweisen, die vielleicht zwar nicht unbedingt zu unserem Zielpublikum passen, die uns jedoch ermöglichen und befähigen, unsere eigene Schreibweise zu verfeinern und verbessern.

Es schadet daher nicht, für unterschiedliche Leserinnen und Leser zu schreiben und wenn es nur eine Übung ist. Die Erkenntnisse sind nicht zu unterschätzen und manchmal sogar richtig überraschend.

Was tun während wir warten?

September 29, 2022

In einer Arztpraxis ist es für viele Menschen das Schlimmste: das Warten, bis man aufgerufen wird.

Die Zeit scheint sich einfach nicht zu bewegen und das Lesematerial ist wohl übrig geblieben aus den Restposten der 80er-Jahre.

Viele Leute starren einfach auf dem Handy und die Hardcore-Leseratten nehmen sich die Restposten zu sich und blättern gezwungenermaßen durch, nur um die Zeit zu vertreiben.

Andere Leute machen die Augen zu und versuchen vielleicht ein wenig zu entspannen. Jedes Mal, wenn jemand reinkommt oder hinausgeht, machen sie kurz die Augen auf, kontrollieren, dass alles noch in Ordnung ist, dann machen sie die Augen wieder zu.

Ein paar Leute starren sogar lediglich ununterbrochen auf den Boden. Möglicherweise wollen sie vorbereitet sein, wenn der Boden sich plötzlich bewegt, denn ein anderer Grund auf den Boden zu starren, außer die Zeit so zu vertreiben, kann ich gerade nicht erkennen.

Es gibt auch einen anderen Mann, der die anderen Menschen im Wartezimmer ebenfalls beobachtet, so wie ich es gerade tue. Er hat vermutlich den Lesestoff schon vor Jahren durchgelesen und ist sich sicher, dass der Boden sich nicht bewegen wird. Oder er überlegt sich gerade, was ich gerade tue und denke.

Es ist manchmal erstaunlich wie unsere Gedanken sich entfalten können im Wartezimmer einer Arztpraxis. Die Schlussfolgerungen müssen zwar nicht unbedingt stimmen, aber die Übung an sich, einfach zu beobachten, ist in fast allen Fällen aufschlussreich.

Und eine solche Übung ist auf jeden Fall immer besser als sich mit dem uralten Lesestoff aus vergangenen Jahren zu beschäftigen.

Was alles möglich ist zu tun, während wir warten? Die Grenzen setzen wir doch selbst.

Wer nicht mit der Zeit geht, hat vielleicht einfach keine Uhr

September 30, 2022

Der Satz „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“, dürfte für viele Menschen eine bekannte Redewendung von Friedrich Schiller sein und ein wenig Wahrheit steckt in diesem Satz auch drin. Denn wer nicht bereit oder fähig ist, sich an gesellschaftliche Entwicklungen und Gepflogenheiten anzupassen, wird eines Tages nicht mehr relevant sein und wird auch mit der zunehmenden Zeit automatisch verschwinden.

19.09.2025 KORREKTUR:

Die obige Aussage zu Friedrich Schiller ist nicht korrekt. Tatsächlich stammt di

Aber stimmt diese Aussage tatsächlich immer?

An dieser Aussage steck zunächst Sicherheitsaspekte, die vor Gefahren schützen sollen, denn niemand will gesellschaftlich ausgeschlossen werden oder irrelevant sein. Gleichzeitig verlangt diese Vorgehensweise, sich stets anzupassen, eine erhöhte Konformität, die häufig kontraproduktiv und sogar schädlich sein kann.

Denn in einer Masse sind unsere Entscheidungen, Vorgehensweisen und Einstellung kaum sichtbar und bemerkbar. Nur wenn die Menschen sich auffallen, werden sie bemerkt oder wahrgenommen.

Aber um aufzufallen und somit wahrgenommen oder bemerkt zu werden, muss man wohl etwas machen, denken oder besprechen, das nicht gerade konform zu der jetzigen Zeit ist.

Es war jedoch diese fehlende Angst, absichtlich nicht mit der Zeit zu gehen und somit die Gefahr ausgesetzt zu werden, nicht mehr sozial konform zu sein, die es uns bisher als Gesellschaft so weit gebracht hat.

Wer absichtlich und bewusst nicht mit der Zeit geht, um neue Wege zu gehen oder andere Sichtweisen und Einstellungen zu erforschen, hat es manchmal schwieriger als andere

Menschen im Leben, aber wir profitieren von solchen Menschen ohne Ende.

Und viele von diesen Menschen haben einfach keine Uhr.

Das haben wir aber immer so gemacht

October 1, 2022

Es gibt Leute, die felsenfest behaupten werden, dass der „beste“ Weg, um ein bestimmtes Problem zu lösen, deren Weg ist. Dieser Weg wurde möglicherweise bereits ausprobiert und hat zum erwünschten Ergebnis geführt.

Aber diese Behauptung, auch wenn sie wahr ist und in der Vergangenheit funktioniert hat, ist oft keine gute Empfehlung für das gleiche Problem in einer ähnlichen Situation. Es gibt einfach zu viele unterschiedlichen Faktoren, die stets jedes Mal berücksichtigt werden müssen, bevor die Lösung in einem bestimmten Fall als geeignet, nützlich und effektiv betrachtet werden kann.

Die Vergangenheit ist keine Garantie für die Zukunft, auch Erfolgsrezepte nicht.

Aus der Vergangenheit zu lernen, ist zwar eine absolute Notwendigkeit, um bessere Entscheidungen in der Zukunft treffen zu können. Die Vergangenheit allein als Wegbeschreibung für eine Zukunftsplanung zu verwenden, führt jedoch häufig zum unerwünschten Standort.

Warum Ideen ohne Logistik keinen Erfolg haben

October 2, 2022

Die beste Idee bringt uns herzlichst wenig, wenn keiner davon etwas erfährt.

Das beste Buch hilft uns rein gar nicht, wenn wir nicht wissen, dass es überhaupt existiert.

Ohne Logistik haben Ideen keine Möglichkeit, ihre volle Entfaltung, Verwirklichung und Nutzen für andere Menschen zu gewähren. Und das Buch bleibt unbekannt und für andere Menschen dadurch nutzlos, wenn die Existenz des Buches durch Logistik nicht gewährleistet wurde.

Eine neue Idee, ein neues Produkt oder ein neues Vorhaben wird ohne eine unterstützende Logistik keine breite Verteilung oder Vervielfältigung erhalten.

Viele gute Ideen und Produkte sind daran gescheitert, dass die Logistik vergessen wurde.

Bei der nächsten Überlegung einer neuen Idee oder eines neuen Produkts, sind wir gut beraten worden, aus den Erfahrungen der Vergangenheit hinsichtlich der Wichtigkeit der Logistik zu lernen. Wenn eine Verteilung, Verbreitung und Vervielfältigung erwünscht oder vorgesehen ist, dann ist eine frühzeitige Integration der Logistik unabdingbar erforderlich.

Informationsüberfluss in Maßen

October 3, 2022

In der heutigen Zeit ist es schwierig geworden, sämtliche Neuigkeiten und Entwicklungen auf der ganzen Welt zu verfolgen, denn es passiert einfach zu viel. Auch die Zusammenfassungen sind inzwischen so kompliziert geworden, dass sogar ich am Ende einer Zusammenfassung oft vergessen habe, worüber am Anfang berichtet wurde.

Einerseits möchte niemand vollkommen unwissend sein und zumindest Grundwissen über die Geschehnisse auf der Welt informiert sein. Andererseits stellt sich vielleicht die berechtigte Frage, wozu diese Information dient.

Müssen wir wirklich und ernsthaft alles wissen? Nochmals stellt sich die Frage — wozu?

Nur weil etwas an einem anderen Ort auf der Welt passiert ist, müssen wir immer unsere kostbare Lebenszeit damit verbringen, uns damit zu beschäftigen? Wissen wir detailliert, was gerade vor 10 Tagen passiert ist? Können wir uns an diese angeblich so wichtigen Nachrichten noch erinnern?

Anders sieht es aus, wenn die Nachrichten uns persönlich betreffen oder wenn wir uns dafür interessieren. In solchen Fällen können die meisten Menschen nicht genug Information bekommen und das ist vollkommen in Ordnung so.

Diese Unterscheidung zwischen „wichtig“ und „wichtig für mich“ ist ein Schlüssel zur Kontrolle des Informationsüberflusses, dem wir alle täglich ausgesetzt sind.

Theorie in der Praxis

October 4, 2022

Theorie ist zwar gut, aber es ist die Praxis, die messbare Ergebnisse liefert.

Es gibt auch die sogenannten Dauertheoretiker, die Ideen, Vorschläge und Empfehlungen für andere Menschen gerne unterbreiten, aber nur theoretisch. Manche Ideen erscheinen auf den ersten Blick auch tatsächlich hervorragend. Mitreißend formuliert und leicht verständlich.

Aber die Praxis setzt um.

Die Theorie kann eine Vorstufe für die Praxis bilden, sie ist jedoch unabdingbar erforderlich und unersetzbar, um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen.

Theorie in der Praxis bedeutet daher, die Hinweise der Theoretiker bei Bedarf zu berücksichtigen und ggf. daraus zu lernen, aber die Entscheidungen stets selbst zu treffen und die eigenen Handlungen entsprechend zu gestalten.

Einwegbücher

October 5, 2022

Einwegbücher sind Bücher, die von deren Autoren für tot erklärt wurden. Das bedeutet, das Buch ist zwar noch da und kann sogar absolut topaktuell sein und neu, aber die Autorin oder der Autor hat entschieden, keine Interaktion mit den Lesern vorzunehmen.

Kein Feedback möglich. Keine Möglichkeit des Lobs oder Tadel. Keine Ergänzungen mit anderen Sichtweisen oder Einsichten. Ein Einwegbuch ist wie eine Einbahnstraße, es geht nur in eine Richtung.

Eine Interaktion muss auch gar nicht in den sozialen Medien stattfinden, sondern kann genauso gut per E-Mail oder sogar mit einer einfachen Postanschrift hervorragend funktionieren. Die Kontaktmöglichkeit muss auch nicht direkt mit der Autorin oder Autor stattfinden müssen, sondern kann zum Beispiel durch eine Weiterleitung vom Verlag erfolgen.

Die Autorinnen und Autoren der heutigen Zeit können wesentlich mehr erreichen und bewirken, wenn sie sich nicht gegen eine Interaktion mit den Leserinnen und Lesern versperren, sondern diese Kontaktmöglichkeit als nützliche und sinnvolle Ergänzung betrachten würden.

Liebe Autorinnen und Autoren, es wurde sehr viel Zeit in das Buch investiert. Sparen wir nicht am Ende an der falschen Stelle. Es Buch lebt jedes Mal, wenn es gelesen wird. Die Autorinnen und Autoren sollen auch lebendig mit den Leserinnen und Lesern interagieren, damit sie Wertschätzung beweisen können.

Die Alternative ist ein Einwegbuch.

Wäsche waschen und Beziehungen

October 6, 2022

Einzelne Kleidungsstücke sofort zu waschen, nachdem wir sie ausgezogen haben, bringt wenig und ist ziemlich unnötig zu machen. Die macht auch fast niemanden (außer in Sonderfällen).

Ebenfalls bringt es ziemlich wenig, die benutzen Kleiderstücke zu sammeln, bis Berge von Wäsche überall herumliegen und man nichts mehr zum Anziehen hat.

Beide Extremen sind suboptimal und schaden mehr, als sie nutzen.

Der beste Weg ist wohl der Mittelweg. Keine Extremen und trotzdem noch Platz für gelegentliche Abweichungen bei Bedarf.

Es ist nicht mit Beziehungen sehr ähnlich?

Ein Grund gegen einen Trend zu sein

October 7, 2022

Ein Trend kann auch als eine Entwicklungstendenz betrachtet werden, eine Bewegung oder eine Richtung.

Die meisten Menschen folgen dem einen oder anderen Trend. Es ist einfacher und teilweise sozialer, einfach mit dem Flow zu gehen. Da ist man nicht allein und bekommt Unterstützung von anderen Menschen, die ebenfalls mitgehen.

Wer gegen einen Trend geht, kann viele berechtigte Gründe dafür haben. Da der Trend von heute nicht zwangsläufig auch der Trend von morgen sein muss, ist ein Richtungswechsel meistens unproblematisch, solange andere Menschen den neuen Weg ebenfalls mitgehen.

Manchmal ist aber eine Erklärung für die eigene Einstellung erwünscht oder man sucht eine eigene Rechtfertigung oder Begründung für eine Entscheidung, die nicht zwangsläufig mit dem Trend geht.

Welche Erklärung kann das sein?

Vertraue deinem Gefühl.

Wenn dein Gefühl mit einem bestimmten Trend nicht einverstanden ist, dann ist das allein ein triftiger Grund gegen diesen einen Trend zu sein. Du kannst immer noch später anders entscheiden und deine Meinung ändern, aber unser Gefühl zeigt uns den für uns richtigen Weg häufiger, als wir oft denken und wahrnehmen.

Hilfreich oder nur unterhaltsam?

October 8, 2022

Die Pille mag bitter schmecken, aber sie wirkt bei gesundheitlichen Problemen.

Die Muskeln mögen nach einer anstrengenden Belastung erst schmerzen, aber danach sind sie stärker.

In vielen Fällen muss man ein wenig Unangenehmes oder Anstrengendes über sich ergehen lassen, bevor die erhofften Vorteile sich entfalten können.

Es gibt jedoch ganze Industrien, die uns mit Unterhaltung blenden wollen, damit sie verkaufen können. Die angebliche Wirkung ist in den meisten Fällen extrem übertrieben und eine wissenschaftliche oder geprüfte Begründung ist regelmäßig verschleiert, wenn sie überhaupt existiert.

Wenn etwas hilfreich und gleichzeitig unterhaltsam ist, dann wird der Umgang damit meistens als angenehmer und ablenkender empfunden als ohne. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, solange der tatsächliche Inhalt vorhanden und tatsächlich wirkungsvoll ist.

Unterhaltung lockt, aber nur der Inhalt wirkt.

Pseudo-Sichtbarkeit

October 9, 2022

Niemand will unbemerkt durchs Leben gehen. Die gute Nachricht ist, dass es auch unmöglich ist, vollkommen unbemerkt durchs Leben zu gehen. Die Frage lautet eher, welchen Wert diese Sichtbarkeit für uns darstellt und wie wir unsere erwünschte Sichtbarkeit erreicht werden kann.

Sichtbarkeit zu erzeugen und dauerhaft aufrechtzuerhalten, ist anstrengend und verlangt in vielen Fällen eine Strategie mit entsprechender Planung. Besonders in den sozialen Medien wird die Wichtigkeit der Sichtbarkeit immer wieder betont. Ob es tatsächlich einen Nutzen dafür gibt, lassen wir dahingestellt bleiben.

Aber was bedeutet Sichtbarkeit wirklich? Bekanntheit? Relevanz? Wichtigkeit?

Warum ist die eigene Sichtbarkeit so wichtig? Gibt es geschäftliche Gründe für die eigene Sichtbarkeit, damit ein Produkt oder Dienstleistung häufiger verkauft werden kann oder gibt es private Gründe dafür?

Die Herausforderung bei der Sichtbarkeit ist nicht die Sichtbarkeit an sich, sondern die aktive Wahrnehmung von anderen Menschen. 5000 Freunde auf Facebook zu haben ist vielleicht ganz nett, aber ist eine Sichtbarkeit tatsächlich dadurch gegeben?

Die Pseudo-Sichtbarkeit ist eine Falle und suggeriert, dass Menschen etwas wahrnehmen, nur weil eine Verbindung an beliebiger Stelle zusammengestellt wurde, wie bei der Zahl der Freunde auf Facebook.

Eine Pseudo-Sichtbarkeit will uns vermitteln, dass Menschen etwas wahrnehmen, obwohl sie es tatsächlich nicht tun.

Der Unterschied zwischen Sichtbarkeit und tatsächliche Wahrnehmung ist manchmal fein, aber für eine echte Relevanz, absolut entscheidend.

Warum Offenheit so schwer ist

October 10, 2022

Die meisten von uns möchten eine angemessene Offenheit von anderen Menschen erfahren. Niemand möchte angelogen oder ausgenutzt und schon gar nicht mit falscher Information gefüttert werden.

Wenn diese Einstellung so offensichtlich ist und von vielen Menschen erwünscht wird, dann warum kommt eine Offenheit so wenig oder mit sehr viel Vorsicht erst vor?

Die Antwort ist fast universell gleich.

Jede Offenheit macht uns verletzlich.

Wenn wir etwas über uns verraten, können diese Erkenntnisse vielleicht eines Tages gegen uns verwendet werden und es gibt auch gute Gründe bestimmte Aspekte für sich selbst zu behalten, denn nicht alles im Leben muss und soll preisgegeben werden.

Kann es aber sein, dass wir gelegentlich mehr von anderen Menschen verlangen, als wir selbst bereit sind zu geben? Drehen wir den Spieß einfach um. Warum sollen andere Menschen Offenheit zeigen, wenn wir selbst nicht bereit sind, das Gleiche zu tun?

Es stellt sich die Frage, wer bereit ist, den ersten Schritt zu machen und mehr Offenheit zu zeigen?

Diese Einstellung hat nichts mit Privatsphären zu tun, sondern mit dem Umgang miteinander. Eine angemessene Offenheit sorgt einfach für mehr Vertrauen.

Wer ist bereit, den ersten Schritt zu machen und das Risiko einer möglichen Verletzung oder Ausnutzung in Kauf zu nehmen und mehr Offenheit zu zeigen? Die Frage ist nicht leicht zu beantworten und hängt von vielen Faktoren ab.

Aber wenn wir selbst nicht damit anfangen, wie können wir es von anderen verlangen?

Wie oft soll man ein Buch lesen

October 11, 2022

Ein Roman kann einmal durchgelesen werden, und wenn das Buch unterhaltsam, spannend oder einfach lesenswert ist, dann wird es meist trotzdem nur einmal gelesen. Wenn das Buch gekauft wurde, dann bleibt es in der Regel zu Hause im Regal, vielleicht in einem Bücherschrank oder sonst an beliebiger Stelle aufbewahrt.

Vielleicht kommt dann die Zeit, in der das Buch dann weitergeben wird, gelegentlich verkauft und manchmal landen die Bücher im Müll. Oder die Bücher werden einfach auf unbestimmter Zeit aufbewahrt, man weiß ja nie.

Fachbücher dagegen werden nicht so häufig von Anfang bis zum Ende durchgelesen, sondern lediglich die interessanten Kapitale oder Bereiche, denn der Zweck ist eher ein Wissenstransfer und nicht unbedingt eine Unterhaltung. Viele Fachbücher dienen als Referenzwerke oder werden für Schulungszwecke eingesetzt.

Um die Frage zu beantworten, wie oft man ein Buch lesen soll, ist es natürlich wichtig erst zu klären, warum das Buch gelesen wird. Interessanterweise sind aber Erkenntnisse hier zu gewinnen, die nicht unbedingt auf Anhieb sichtbar sind.

Ein Fachbuch.

Entweder besteht Interesse oder es muss für ein Studium gelesen werden. In beiden Fällen werden solche Bücher eher intensiver gelesen als ein Roman. Warum? Wegen des Verständnisses. Man will ja verstehen, um was es geht und ein schnelles Drüberlesen ist nicht immer dafür geeignet. Man liest ein Fachbuch daher in der Regel, zumindest ansatzweise, mehrfach, um die Erkenntnisse zu vertiefen, verankern und vielleicht einfach besser zu verstehen.

Ein Roman.

Interesse besteht auch hier, sonst würden wir das Buch überhaupt nicht anschauen. Meistens wird nur einmal durchgelesen. Man weiß ja, wie es ausgeht. Das Geheimnis bei einem Roman ist ähnlich, wie bei Fachbüchern — das Lesen nochmals bringt oft neue Erkenntnisse und Details, die beim ersten Lesen, eben weil nur schnell durchgelesen wurde, nicht wahrgenommen wurden.

Wenn ein Roman tatsächlich interessant und unterhaltsam war, kann es sich daher fast immer lohnen, das Buch nochmals zu lesen. Nicht sofort nach dem ersten Lesen, sondern nach einer Zeit. Es werden garantiert neue Aspekte und Erkenntnisse beim zweiten Lesen herauskommen.

Wie oft soll man ein Buch also lesen? Die Antwort lautet: mindestens zweimal. Und diese Antwort betrifft sowohl Fachbücher als auch Romane.

Wenn Alternative keine sind

October 12, 2022

„Wir haben das immer so gemacht.“

Diese Aussage wird häufig als Begründung genannt, wenn Alternativen nicht berücksichtigt werden sollen oder wenn man davon ausgeht, dass sie von Anfang an nicht funktionieren werden. Das Problem an Alternativen ist, dass sie manchmal doch nicht die bessere Wahl darstellen. Es kann tatsächlich wahr sein, dass das bisherige Verhalten oder Produkt vollkommen in Ordnung ist und daher nicht geändert werden soll.

Wie können wir das aber wissen, wenn wir diese Alternative noch nicht ernsthaft in Betracht genommen oder ausprobiert haben? Reine Theorie, dass die Alternativen nicht besser sind?

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“

Dieses Sprichwort hat was an sich und kommt nicht von Ungefähr. Zahlreiche Firmen und Menschen haben sich gegen einen Wandel oder eine Veränderung gestrebt und haben später einen hohen Preis dafür bezahlt. Firmen haben zugemacht und Menschen wurden von anderen Entwicklungen, zum Beispiel von einer Digitalisierung, abgehängt und können nicht mehr mithalten.

Diese Firmen und Menschen haben die Alternativen einfach nicht berücksichtigt oder für nicht relevant betrachtet, mit verheerenden Folgen.

Es liegt in unserer Natur, Sicherheit anzustreben, aber es sind die Alternativen gewesen, die uns gesellschaftlich vorwärtsgebracht haben.

Alternativen zu beobachten und im Auge zu behalten und bei Bedarf anzunehmen, ist eine bewährte Praxis, die uns angemessen mit der Zeit gehen lassen.

Natürlich sind aber nicht alle Alternative besser. Nur die Theorie und Glauben allein ist keine zuverlässige Hilfe, um eine Entscheidung zu treffen. Die Alternativen müssen ausprobiert werden oder zumindest Auskünfte darüber eingeholt und Grundwissen davon gesammelt, um Fehler zu vermeiden und nicht abgehängt zu werden.

Erst dann, wenn eine Alternative geprüft und eine mögliche Annahme oder Implementierung derzeit für nicht geeignet festgestellt wird, ist diese Alternative keine.

Etwas kurzfristig nicht verstehen

October 13, 2022

Manche Begriffe, besonders aus der Medizin oder von mir aus der Quantenmechanik (als Beispiel für die Quantenphysiker unter uns), sind auf Anhieb nicht verständlich. Man kann einfach nicht erkennen, was sie bedeuten. Der Rätselspaß kann beginnen.

In den meisten Fällen muss man auch nicht unbedingt wissen, was die Begriffe bedeuten. Zwischen Ärzten werden sie wohl unter sich klarkommen. Und die Quantenphysiker werden es vermutlich auch tun, obwohl sie es vielleicht auch schwieriger haben miteinander klarzukommen als die Ärzte.

Wenn etwas nicht auf Anhieb verstanden wird, dann ist es sinnvoll erst festzustellen, ob ein Verständnis darüber wirklich erforderlich oder erwünscht ist.

Wenn der Arzt die Begriffe in einem späteren Gespräch erläutern, dann haben wir diese Begriffe nur kurzfristig nicht verstanden. Man kann auch das Wort „vorübergehend“ als Alternative verwenden. Aber wenn die Aufklärung zeitlich erfolgt, dann wurde immerhin nur kurzfristig etwas nicht verstanden.

Es gibt aber auch andere Situationen, in denen wir keine Aufklärung oder Erläuterung wünschen. Wir möchten einfach nicht wissen, was auf dem Zettel des Arztes steht. Kommt auch vor.

In solchen Fällen haben wir auch nur kurzfristig die Begriffe nicht verstanden. Denn spätestens als wir entschieden haben, nicht mehr darüber zu wissen, verstehen wir, dass wir nicht alles verstehen müssen. Die Sache war nur kurzfristig nicht verstanden.

Schnelle, aber effektive Wissensvermittlung

October 14, 2022

Es ist eine große Herausforderung, Wissen schnell und trotzdem korrekt und verständlich an andere Menschen zu vermitteln.

Diese Aufgabe erfordert zunächst, dass das Wissen bereits ausreichend vorhanden ist.

Anschließend muss die Fähigkeit vorhanden sein, das Wissen so zu kompromittieren und zusammenzufassen, bis nur das Wesentliche übrig geblieben ist.

Keine leichte Aufgabe in der Tat.

Trotzdem wird die Fähigkeit, Wissen zusammengefasst, schnell und korrekt zu vermitteln, zunehmend an Bedeutung in unserer Gesellschaft gewinnen.

Wenn wir jetzt schon anfangen zu trainieren, Wissen schnell und akkurat zusammenzufassen, dann sind wir bestens für die Kommunikation in der nahen Zukunft gerüstet.

Eine einfache Übung zu Beginn ist es, drei Sätze mit Informationen aufzuschreiben. Anschließend wird nur einen Satz aus allen drei Sätzen formuliert, ohne in die Länge zu ziehen und trotzdem verständlich zu bleiben.

Kann es schaden, diese Übung einmal zu probieren?

Entscheiden, nicht zu entscheiden

October 15, 2022

Wir werden heutzutage aufgefordert, zahlreiche Entscheidungen in zunehmender kurzen Zeit zu treffen, obwohl niemand eine falsche oder ungünstige Entscheidung treffen will.

Langsam verlassen wir das Informationsalter allmählich, denn fast vollständige Information ist bereits verfügbar und auch abrufbar.

Wir bewegen uns nun langsam in das Entscheidungsalter.

Das Entscheidungsalter ermöglicht uns jetzt, unter verschiedenen Alternativen zu wählen. Schnelle, unkomplizierte und informierte Entscheidungen können jetzt getroffen werden.

Die Herausforderung liegt inzwischen daran, erst zu bewerten, wann etwas einer Entscheidung bedarf.

Die Entscheidung, nicht zu entscheiden, wird zunehmend an Bedeutung gewinnen, denn wer für sich zutreffend festlegen kann, wann nicht entschieden werden muss, wird einen Vorteil gegenüber anderen Menschen in der Zukunft haben.

Brötchen holen am Sonntag in der Warteschlange

October 16, 2022

Es scheint eine universelle Weisheit zu sein, dass überwiegend Männer in der Warteschlange stehen, um Brötchen zu holen in der Bäckerei am Samstag. Am Sonntag gleichen sich die Verhältnisse ein wenig aus und mehr Frauen stehen auch an.

Interessant wird es, wenn zwei Menschen sich gleichzeitig anstellen möchten.

Beide sind noch ein wenig von der Warteschlange entfernt. Sie sehen sich an. Beide betrachten die Entfernung zur Warteschlange. Und dann die gleichzeitige Überlegung — wer ist zuerst da?

Der eine fängt dann an, ein wenig schneller zu laufen. Der andere überlegt in diesem Moment auch, ob er es ebenfalls schafft, Erster zu sein, wenn er sich schneller bewegt.

Einer von den beiden wird der Erste sein. Der Erste und gleichzeitig Zweitletzter in der Schlange. Ein psychologischer Gewinn ohne Zweifel. Die Blicke sind manchmal wirklich Goldwert.

Es gibt Leute, die sich über Warteschlangen beim Brötchen holen ärgern, aber wenn man die Augen aufmerksam öffnet, kann es spannend sein, was eigentlich in der Umgebung alles passiert, während man in der Warteschlange steht.

Und wenn die Brötchen auch geschmeckt haben, war das Ganze ein Doppelgewinn.

Ich oder wir beim Schriftverkehr als Einzelunternehmer?

October 17, 2022

„Wir erlauben uns, Ihnen wie folgt zu berechnen ...“ stand auf der Rechnung und zum Schluss wurde geschrieben „Wir bedanken uns für Ihren Auftrag“.

Normalerweise würden solche Formulierung nicht mal besonders Aufmerksamkeit erzeugen, aber in diesem Fall war es anders, denn es war ein Einzelunternehmer und er arbeitet allein.

Es war und ist noch bis heute gängige Praxis, Korrespondenz von Unternehmen in der „Wir-Form“ zu verfassen. Die Begründung liegt darin, dass die Unternehmen entweder mehrere Mitarbeiter haben und tatsächlich unterschiedliche Einheiten daraus bilden oder das Unternehmen soll als Einheit auftreten, es kommen keine einzelne oder unterschiedliche Meinungen oder Darstellungen von den einzelnen Mitarbeitern vor.

In der heutigen Zeit ist der Umgang mit Kunden unerlässlich. Das erfordert aber echte Menschen und keine Maschinen (wie Bots im Internet, die Antworten auf bestimmte Fragen geben können) oder die sogenannten „Wir-Ausreden“ (da ist kein bestimmter Mensch zuständig oder verantwortlich).

Wenn du Einzelunternehmer bist, dann stehe dazu. „Ich bedanke mich für Ihren Auftrag“ ist sympathischer, näher und effektiver als das Wir.

Ratschläge bei Erkältungen

October 18, 2022

Wenn wir uns erkälten, dann passiert ein Wunder. Alle Menschen in unserer Umgebung sind plötzlich Ärzte und wissen genau, was zu tun ist, damit es uns besser geht.

Also, an Ratschlägen wird es sicherlich nicht fehlen.

In der Praxis bedeutet das einfach, dass wir alle gewisse Begegnungen mit Erkältungen gemacht haben und geben gerne unser Wissen und Erfahrungen weiter.

Aber wenn wir zwei Ratschläge erhalten, einen vom Nachbar und einen vom Arzt, auf wem werden wir vermutlich hören?

Wir assoziieren Kompetenz, ob sie gegeben ist oder nicht, fast immer in Zusammenhang mit Titeln, denn wozu wurde der Titel verliehen, wenn keine Kompetenz vorhanden ist? Die entscheidende Frage ist, ob diese Kompetenzen tatsächlich geeignet sind, um eine bestmögliche Vorgehensweise zu diagnostizieren und uns entsprechende Ratschläge zu unterbreiten.

Ob der Ratschlag des Arztes oder des Nachbars der bessere ist, kann nicht immer pauschal beantwortet werden. Erfahrungen des Nachbars oder Wissen des Arztes?

Der beste Ratschlag ist der, der uns guttut, zumindest bei Erkältungen. Ob vom Arzt, Nachbar oder Arbeitskollege. Wenn die Lösung stimmt, kann die Quelle egal sein.

Nachrichtenschleifen ohne Unterbrechung

October 19, 2022

Ein Morgenmagazin am frühen Morgen im öffentlichen Fernsehen macht es vor: Nachrichten ohne Unterbrechung, damit die Menschen so lange wie möglich dran bleiben.

Dem aufmerksamen Zuschauer wird es auch bemerkt haben, dass sogenannte Cliffhänger eingesetzt werden, um Neugierde zu erzeugen und zu fördern. Ein Beispiel wäre, wenn die Moderatorin im Fernsehen so etwas sagt wie „Und es gab eine Explosion in einem Haus in Münster, aber was diese Katze dabei gemacht hat, war unglaublich. Mehr dazu später in der Sendung.“

Nachrichtenschleifen wiederholen sich ebenfalls, denn es kann sein, dass jemand inzwischen zugeschaltet hat und diese Person muss selbstverständlich vollumfänglich mit Nachrichten versorgt werden.

Nachrichtenschleifen dienen zunächst der Bindung der Zuschauer am Programm und anschließend der Unterhaltung und dem Wissenstransfer (der eigentliche Zweck von Nachrichten).

Wann haben wir das letzte Mal nur „kurz“ die Nachrichten angeschaut, um auf den neuesten Stand zu kommen und danach festgestellt, dass wir mehr über 20 Minuten drangeblieben sind? Das gleiche Prinzip gilt auch bei den sozialen Medien.

Um aus den dauerhaften Nachrichtenschleifen zu entkommen, sind Zusammenfassungen hilfreich. Als Alternative ist die OFF-Taste an der Fernbedienung ebenfalls sehr effektiv.

Wenn wir nicht vergessen, dass Nachrichten keinen Wert haben, wenn keiner zuschaut, dann können wir die Wichtigkeit und Nutzen von Nachrichten besser bewerten, ob sie für uns wirklich interessant und wichtig genug sind, damit wir unsere Zeit damit verbringen.

Schlafen mit eingeschaltetem Fernseher

October 20, 2022

Die meisten von uns kennen Menschen, die mit eingeschaltetem Fernseher einschlafen. Manchmal aus Gewohnheit und gelegentlich, weil der Film einfach so langweilig war.

Es gibt auch Menschen, die den Fernseher anlassen, weil sie besser mit Hintergrundgeräuschen einschlafen können.

Man schläft und der Fernseher läuft.

Vergessen wir die Diskussion über den Stromverbrauch für einen Moment und schauen wir nach möglichen Vorteilen, die wir möglicherweise bekommen können, wenn wir den Fernseher anlassen.

Ein möglicher Vorteil ist die Aufnahme von Information in das Unterbewusstsein während des Schlafvorganges und/oder während des Dämmerchlafs.

Ohne ins Detail zu gehen und ohne wissenschaftliche Untersuchungen zu den Vor- und Nachteilen solcher Vorgehensweisen zu erläutern, machen wir lieber eine einfache Überlegung hierzu.

Wenn wir schon den Fernseher bewusst anlassen, damit wir besser schlafen können, dann lassen wir lieber solche Programme laufen, von denen wir einen Nutzen haben und nicht nur Hintergrundgeräusche.

Vielleicht werden wir kurz wach oder müssen nur schnell auf die Toilette. In solchen kurzen Zeiten bekommen wir definitiv mit, was gerade im Fernsehen läuft. Ob wir auch mitbekommen, was im Fernsehen läuft, während wir tief schlafen, ist zwar umstritten, aber nicht gänzlich auszuschließen.

Wenn das Programm im Hintergrund ein Informationssender mit interessanten Themen ist oder falls man eine neue Sprache erlernen will, Nachrichten in einer anderen Sprache, dann kann das Gehirn diese Information aufnehmen. Ob die Aufnahme qualitativ wertvoll oder nützlich ist, lassen wir offen bleiben bei dieser Überlegung.

Ich kenne mehrere Menschen persönlich, die darauf schwören, eine Fremdsprache besser und schneller gelernt zu haben, weil sie den Fernseher die ganze Nacht angelassen haben, und zwar mit Programmen in der Sprache, die sie lernen wollten. Die Menschen sprechen diese Sprachen inzwischen tatsächlich fließend.

Wir müssen keine neuen Sprachen lernen wollen oder glauben, dass ein eingeschalteter Fernseher dazu beigetragen hat, eine neue Sprache zu lernen. Auf der anderen Seite, was kann es schaden, wenn wir schon den Fernseher anlassen, gute Programme im Hintergrund laufen zu lassen?

Emoticons in der Praxis

October 21, 2022

Wer kennt Emoticons nicht, besonders die sogenannten Smileys? 😊

Ein Emoticon bildet sich bekanntlich aus sogenannten ASCII-Zeichen und werden meistens verwendet, um Stimmungs- oder Gefühlszustände zu erklären oder zu verdeutlichen.

Umso wichtiger kann die Verwendung sein, wenn die genaue Bedeutung oder Intention eines Textes nicht auf Anhieb erkennbar ist. Ergänzend können Emoticons verwendet werden, um eine verstärkte Betonung eines Satzes zu ermöglichen.

Emoticons kommen zwar im Rechtsverkehr nicht vor (zumindest habe ich noch nie welche gesehen), aber in E-Mails und Chats schon.

Die Praxis zeigt, dass es insgesamt angenehmer ist, wenn Emoticons in der Korrespondenz verwendet werden. Sowohl innerhalb des eigenen Unternehmens als auch, wenn deren Einsatz nicht übertrieben wird, außerhalb des Unternehmens können Emoticons verwendet werden.

Entscheidend für einen Einsatz von Emoticons sind zwei Faktoren: Angemessenheit und Verständlichkeit. Beide Faktoren sollen erfüllt werden, bevor Emoticons verwendet werden sollen, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden.

Ist es angemessen, wenn ich ein Smiley benutze?

Ist mein Text trotz Emoticon verständlich? Aufpassen, denn hier passieren die meisten Fehler.

Es gab zeitweise die Behauptung, niemals als erster ein Emoticon zu benutzen, besonders geschäftlich. Diese Zeiten sind vorbei. Emoticons sind alltagstauglich geworden und das ist gut so.

Waage ein Smiley noch heute, du wirst es nicht bereuen. 😊

Wertvoll ohne Wert

October 22, 2022

Wir können ein Auto oder sogar ein Haus kaufen und beide haben einen messbaren Wert und können gleichzeitig wertvoll sein.

Erfahrungen dagegen können wertvoll sein, aber sie haben keinen echten und messbaren Wert in Euro.

Autos und Häuser können mit der Zeit wertvoller werden oder sie können am Wert verlieren, aber Erfahrungen verlieren selten an Wert, auch die schlechten nicht.

Eine Anlage in Erfahrungen ist daher fast immer wertvoller als eine Versammlung von Gegenständen.

Die Gegenstände sind zwar nett zu haben und können absolut nützlich sein, aber es sind unsere Erfahrungen, die niemals an Wert verlieren.

Echte Kreativität

October 23, 2022

Kreativität wird als ein kognitiver Prozess bezeichnet, der etwas Originelles **und** Nutzbringendes erschafft.

Diese Bezeichnung ist jedoch hemmend, denn Kreativität kann zwar etwas Originelles mit sich bringen, aber sie muss nicht zwangsläufig nützlich sein.

Die Vergangenheit hat uns immer wieder gezeigt, dass es in vielen Fällen genau die Ideen waren, die am Anfang als sinnfrei und nutzlos bezeichnet wurden, erst zu einem späteren Zeitpunkt als bahnbrechend bezeichnet wurden.

Echte Kreativität kann Originelles beinhalten, aber der Nutzen muss nicht auf Anhieb erkennbar oder überhaupt gegeben sein.

Wenn wir unsere Kreativität anspornen oder erfrischen wollen, dann lassen wir nicht vergessen, dass es nicht gleich einen Nutzen dazu geben muss.

Mit dieser Einstellung kann eine tatsächliche und echte Kreativität gewährleistet werden.

Linux oder Windows im Alltag

October 24, 2022

Die Debatte, ob Linux oder Windows das „bessere“ Betriebssystem ist, ist sehr alt und die Befürworter beider Systemen haben berechnete Argumente für das jeweilige System.

Meine persönliche Empfehlung für den Einsatz im Alltag basiert auf über 15 Jahre intensive Linux-Benutzung, sowohl im privaten Bereich als auch im Unternehmenseinsatz, und zwar in mehreren Unternehmen mit unterschiedlichen Ansprüchen.

Man kann meine Erfahrungen zusammenfassen und eine stark vereinfachte Empfehlung inzwischen unterbreiten. Diese Einschätzung kann sich zwar mit der Zeit ändern, aber im Moment hat sie Gültigkeit.

Windows ist der klare Sieger für den Einsatz im Alltag.

Lassen wir das Thema Datenschutz im Moment stehen, denn in diesem Bereich hat Linux definitiv die Nase vorn, und zwar bei Weitem. Mit Windows geht es nur sekundär um das Betriebssystem, sondern zunächst um die benutzen Anwendungen.

Das „beste“ Betriebssystem ist nutzlos, wenn die notwendigen Anwendungen nicht verfügbar sind. Und wenn ähnliche Anwendungen verfügbar sind, müssen die Daten miteinander kompatibel sein, und das ist mit Linux-Anwendungen bis heute höchstens moderat und bedingt gegeben.

Linux im Alltag ist tatsächlich denkbar, wenn die Benutzung überwiegend mit Cloud-Anwendungen erfolgt und ein Austausch und Bearbeitung von Dateien mit anderen Menschen nicht vorgesehen ist. Dazu muss die Bereitschaft vorhanden sein, Neues zu lernen und Anpassungen hinzunehmen.

Ich bin selbst absoluter Linux-Befürworter und kenne mich genügend aus, um eine hoffentlich qualifizierte Einschätzung hierzu abgeben zu können. Persönlich hoffe ich auch, dass ich diese Einschätzung mit der Zeit revidieren muss. Darüber würde ich mich sogar sehr freuen.

Aber die Zeit dafür ist einfach noch nicht gekommen. Windows im Alltag zu benutzen, bleibt daher die Empfehlung, und zwar eindeutig.

Eine Bewertung von Bewertungen

October 25, 2022

PayPal macht es und Google Maps ohnehin — um Bewertungen bitten.

Hast du etwas mit PayPal bezahlt? Wie ist nun alles gelaufen? PayPal will es wissen und versendet daher E-Mails, um unsere Meinung zu erfahren.

Wenn Google Maps deine Bewegungen aufzeichnen darf, dann bekommst du auch gelegentlich die Frage, wie es im Restaurant Leckerbissen gestern war. Hat alles geschmeckt? Wenn wir schon dabei sind, können wir auch paar Bilder dazu hochladen. Später erhalten wir sogar Gratulationen von Google, wenn unsere Bewertungen mehrere Male angeschaut werden. Das spornt an, noch mehr zu bewerten, oder?

Es spricht nichts gegen Bewertungen an sich, wobei sie überwiegend erst dann geschrieben werden, wenn etwas nicht stimmt oder nicht in Ordnung war und erst danach, wenn wir glücklich sind. Wer Zweifel an dieser Behauptung hat, kann ruhig und aufmerksam Bewertungen lesen, bis solche immer wieder gefunden werden (als Beispiel):

„Wir waren 100 Mal im Restaurant Leckerbissen, aber heute war es eine Katastrophe. Das Essen kam viel zu spät und war auch noch kalt. Also Leute, so geht das nicht.“

Wo die 100 Bewertungen sind, bei den vorherigen 100 Besuchen, ist nicht ganz klar.

Also, es wird eher gejammert als gelobt.

Wenn wir das wissen, dann können wir Bewertungen mit gesunder Skepsis lesen.

Wenn wir auch nicht vergessen, dass Bewertungen zunächst dem Betreiber dienen (Erhöhung der Wichtigkeit und Aufmerksamkeit sorgt für bessere Werbemöglichkeiten) und anschließend dem Publikum, dann können wir tatsächlich souverän und intelligent mit Bewertungen umgehen. [Ohnehin sind Google-Bewertungen insgesamt nicht neutral.](#)

Wenn wir auch verinnerlichen, dass Bewertungen eine Momentaufnahme ist und absolut subjektiv ist, dann sind wir auf dem besten Weg, nicht durch Bewertungen manipuliert zu werden.

Bedingte Fokussierung

October 26, 2022

Es gibt scheinbar eine ganze Industrie, die uns erklären will, wie man fokussiert arbeitet und die Vorteile davon. Tatsächlich ist es jedoch leichter, als wir denken.

Fokussiert bedeutet konzentriert. Durch diese Konzentration sind wir mit einer Aufgabe oder Tätigkeit beschäftigt.

Entscheidend hier ist zu verinnerlichen, dass durch eine Fokussierung, die Umgebung ausgeblendet wird, denn wir sollen nicht abgelenkt werden, wenn wir fokussiert etwas machen wollen. Hier spricht man gelegentlich auch vom „Flow“. Die Zeit vergeht wie im Flug und man bekommt seine Umgebung ohnehin kaum mit.

Eine produktive Fokussierung ist in der Regel nicht länger als 90 Minuten einzuhalten. Danach soll für eine kurze Abwechslung gesorgt oder einfach eine kurze Pause gemacht werden.

Der Nachteil der Fokussierung ist die Ausblendung der Umgebung. Damit eine Fokussierung jedoch optimal klappt, muss die Umgebung ausgeblendet werden, um Störfaktoren zu vermeiden. Also, die Kehrseite einer Fokussierung.

Eine bedingte Fokussierung ist für den Alltag bestens geeignet.

Das bedeutet, dass man Phasen einer Fokussierung haben kann (bis jeweils 90 Minuten, dann Pause oder Ablenkung), jedoch mit dem Bewusstsein, dass die Umgebung dadurch ausgeblendet wird.

Daher ist es erforderlich, Zeiten gegen eine Fokussierung absichtlich einzuplanen. Leichte Aufgaben oder einfach Tätigkeiten, die keine Fokussierung erfordern. Eine dauerhafte und produktive Fokussierung ist eine Illusion und Wunschdenken.

Durch eine bedingte Fokussierung, kann jedoch sowohl fokussiert gearbeitet und gleichzeitig die Umgebung wahrgenommen werden. Ein Doppelgewinn, der auch tatsächlich funktioniert.

Meetings: 20 Minuten oder 2 Stunden?

October 27, 2022

Unsere Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit lässt bekanntlich mit der Zeit zunehmend nach. Wir sind zwar noch da, aber wir bekommen nicht mehr alles komplett mit.

Manche Meetings dauern eine gefühlte Ewigkeit, obwohl sie gerade 90 Minuten oder 2 Stunden lang waren. Am Ende waren alle Aspekte des Meetings nicht mehr vollständig in Erinnerung. Genau deswegen gibt es Protokolle und Notizen.

Es stellt sich jedoch die Frage, ob es nicht daher sinnvoller und effektiver für alle Beteiligten wäre, wenn ein Meeting auf das Wesentliche eingeschrumpft wird und die Erläuterungen, Hinweise und weitere Anhaltspunkte anschließend auf Papier verteilt werden. Diese können dann später abgerufen und zum geeigneten Zeitpunkt verwendet werden. Dieser Zeitpunkt ist meistens nicht während des Meetings.

Ein Meeting am Anfang des Tages für nur 20 Minuten verbunden mit einer Verteilung von Notizen und Anweisungen reicht zunächst in fast allen Fällen aus, damit wir wieder produktiv arbeiten können, anstatt Zeit in Meetings zu verbringen.

Am Ende des Tages kann ggf. noch ein Meeting abgehalten werden, um die Ergebnisse zu besprechen, aber auch nur 20 Minuten.

Ein Meeting für 20 Minuten abzuhalten ist in fast allen Fällen die bessere Entscheidung, als ein Meeting für 2 Stunden zu planen. Aufmerksamkeit und Effektivität wird sich durch diese Vorgehensweise von allen Seiten merklich steigern.

Warum die beste Belehrung meistens keine ist

October 28, 2022

Wer kennt den Belehrungszwang nicht? Wir haben einen Fehler gemacht und obwohl wir uns entschuldigt haben, müssen wir eine Belehrung ertragen.

In den meisten Fällen werden solche Belehrungen als vollkommen unnötig empfunden. Wir haben den Fehler eingesehen, es ist eben etwas passiert und wir haben uns entschuldigt. Und jetzt kommt trotzdem die Belehrung obendrauf.

Im Rechtswesen gibt es auch die Belehrung. Interessant zu wissen, ist jedoch, was diese Belehrung alles beinhaltet. In einer rechtlichen Bewertung wird man über seine Rechte informiert und welche Möglichkeiten verfügbar sind.

Die Idee einer solchen Belehrung über Rechte war nicht die glorreiche Idee der Polizei oder Strafverfolgungsbehörde, sondern des Gesetzgebers. Die Belehrung wurde über die Jahre mehrfach geändert und zuletzt 1965 in die Strafprozessordnung übernommen.

Die Idee einer rechtlichen Belehrung ist die Übermittlung von Information, damit die betroffene Person informiert wird, um bessere Entscheidungen treffen zu können.

Das nächste Mal, wenn wir das Bedürfnis verspüren, eine Belehrung zu erteilen (ob berechtigt oder nicht), dann lassen wir einen Moment überlegen, wem diese Belehrung eigentlich dient. Uns für unser Ego oder dem Falschparker für die Frechheit, falsch geparkt zu haben? Haben wir tatsächlich freundlich informiert und auf etwas Falsches hingewiesen oder uns nur beschwert?

Die beste Belehrung ist meistens tatsächlich keine.

Wann ein Vorschlag eine Störung ist

October 29, 2022

Effektive Kreativität kann man am besten als eine neue Zusammenführung oder Zuordnungen von bereits bekannten Ideen beschreiben. Die Karten werden einfach neu gemischt und es entsteht dadurch etwas Neues.

Wer etwas Neues oder Anderes erschaffen will, sucht oft nach Anregungen oder Inspiration dazu. Eine Möglichkeit dazu ist Freunde, Bekannten und vielleicht Familienmitglieder danach zu fragen.

Der eine oder andere wirklich gut gemeinte Vorschlag wird möglicherweise daraus entstehen. Und wenn der Vorschlag vielleicht nicht ganz optimal war, dann ist das auch nicht weiter schlimm, denn wir haben selbst danach gefragt und müssen die Vorschläge ohnehin bewerten.

Aber an Vorschlägen kann echte Kreativität auch gehemmt werden. Anstatt die eigenen Ressourcen wie Erinnerungen, Erfahrungen und Wissen neu zu verbinden, werden fremde Vorschläge in Betracht gezogen. Das kostet Zeit und lenkt die Kreativität in fremden Bahnen.

Ein Vorschlag ist nur dann hilfreich, wenn eine Verbindung zu unseren bereits bestehenden Erinnerungen, Erfahrungen und Wissen hergestellt werden kann.

Sonst ist auch der beste gut gemeinte Vorschlag tatsächlich nur eine Störung.

Der Unterschied zwischen einem Problem und einer Herausforderung

October 30, 2022

„Wir haben keine Probleme, nur Herausforderungen“ ist eine oft benutzte Redewendung von Motivationsgurus. Die Absicht dahinter besteht darin, die Bedeutung von einem Problem positiv darzustellen und somit die Motivation für die Lösungsfindung zu erhöhen.

Soweit die Theorie.

Eine Verschleierung oder Umbenennung von Problemen ist und bleibt jedoch eine Täuschung, auch wenn das hart klingt und viele von uns diese Aussage vielleicht nicht wahrhaben wollen.

Problem.

Damit wir effektiv Probleme lösen, müssen wir sie nennen, was sie sind: Probleme.

Herausforderung.

Eine Vorgehensweise zu finden, um das Problem zu lösen, ist die Herausforderung.

Wenn wir effektiv Probleme lösen wollen, dann ist es extrem hilfreich, die Dinge beim Namen zu nennen. Somit denken wir klarer und gezielter bei der Definition des Problems und der Lösungsfindung.

Wenn alle Möglichkeiten falsch sind

October 31, 2022

Für jedes Problem gibt es mindestens zehn unterschiedliche Lösungen. Es ist unsere Aufgabe, die für uns derzeit geeignete Lösung für das jeweilige Problem zu finden.

Um diese eine Lösung zu finden, können wir ganz viele und unterschiedliche Möglichkeiten ausprobieren oder in Betracht ziehen.

Die Gründe, weshalb eine Lösung nicht passt, sind wesentlich einfacher zu finden, als Gründe, weshalb eine Idee passt oder doch geeignet ist.

Wenn eine Möglichkeit nicht geeignet ist und daher ausgeschlossen werden kann, dann können wir diese Lösung in diesem konkreten Fall als falsch bezeichnen.

Das Geheimnis von Möglichkeiten ist jedoch, dass es immer eine gibt, auch wenn sie uns im Moment nicht passen, unverständlich oder vielleicht schmerzhaft sind. Es ist daher nicht möglich, dass alle Möglichkeiten falsch sein können. Wir haben die Lösung einfach noch nicht entdeckt oder wahrgenommen.

Die Optimierungsfalle

November 1, 2022

Eine ganze Industrie will uns Produkte und Techniken verkaufen, die unsere Arbeit optimieren soll. Wie so oft auch in anderen Lebensbereichen ist die Idee an sich, unsere Arbeit zu optimieren, nicht verkehrt.

Problematisch ist meistens eine geeignete Methode zu finden, die unsere Arbeit tatsächlich und effektiv optimiert.

Tatsächlich bedeutet messbar und effektiv bedeutet ergebnisorientiert.

Eine Optimierung muss daher sowohl messbar als auch ergebnisorientiert sein, bevor wir von einer möglichen und wahrhaften Optimierung sprechen können.

Viele Optimierungen scheitern an der eigenen Optimierung. In solchen Fällen wird eine mögliche Optimierung über-optimiert und revidiert, bis eine sogenannte optimale Optimierung entsteht. In solchen Fällen werden meistens lediglich einen Teufelskreis optimiert. Hier hat die Optimierungsfalle leider wieder zugeschlagen.

Auch die Zeit für die Erfindung und Ausarbeitung einer Optimierung muss in Betracht gezogen, bevor ein Erfolg gebucht werden kann. Es bringt recht wenig, tagelang an einer Optimierung zu arbeiten, wenn nur paar Minuten über die nächsten zwei Monaten dadurch gespart werden können.

Warum das Problem mit langen Blogbeiträgen meistens nur die Länge ist

November 2, 2022

Es wird oft empfohlen und gelegentlich sogar verlangt, dass Blogbeiträge eine gewisse Mindestlänge haben, eine bestimmte Anzahl von Worten.

Empfohlen wird eine bestimmte Mindestlänge der Blogbeiträge von Unternehmen, die uns angebliche Vorteile bei der SEO-Optimierung dadurch versprechen. Angeblich bevorzugt Google längere Blogbeiträge bei der Indizierung.

Verlangt wird eine bestimmte Mindestlänge der Blogbeiträge, wenn es um eine Vergütung geht, wie zum Beispiel beim VG-Wort (Mindestlänge für die Meldung: 1800 Zeichen). Ohne diese Mindestlänge, keine Anmeldung möglich und keine mögliche Vergütung für die Abrufe des Textes.

Somit werden Bloggerinnen und Blogger fast dazu verdonnert, sich anzupassen oder die Konsequenzen zu erleben (keine optimierte Platzierung bei Google, keine Vergütung usw.)

Das Hauptproblem dieser Denkweise ist, dass mehr Inhalt als wertvoller eingeschätzt wird als weniger. Eine lange Beschreibung wird als wertvoller bewertet als eine Kurzfassung.

Unternehmen wie Twitter (unabhängig davon, was wir von der Übernahme des Konzerns vor ein paar Tagen darüber nachdenken) zeigen jedoch, dass kurze, effektive Nachrichten einfach funktionieren.

In unserer schnellen Zeit haben wir oft einfach keine Zeit alles ausführlich durchzulesen. Eine Zusammenfassung reicht in fast allen Fällen. Erst wenn ein tiefes Interesse vorhanden ist, kann nachrecherchiert werden und das Thema ausführlich durchlesen.

Viele Bloggerinnen und Blogger versuchen, die Besucher so lange wie möglich auf der Webseite zu behalten (siehe Google und VG-Wort), um gewisse Vorteile für sich zu gewinnen. Wenn der Leser länger auf der Seite bleibt, gibt es einfach mehr Geld für den Betreiber und aus Lesern werden möglicherweise Kunden.

Diese Locktaktiken haben ausgedient. Die Leser heutzutage haben einfach besser verdient.

Längere Blogbeiträge müssen auch mit der Zeit ergänzt, revidiert und teilweise als falsch deklariert werden (das kommt auch vor).

Noch dazu haben längere Blogbeiträge die Tendenz, vom wesentlichen Sachverhalt abzuweichen, anstatt beim Wesentlichen an sich zu bleiben. Es soll ja mehr geschrieben werden, sonst warten die Nachteile nur noch auf uns.

Es geht anders.

Kurz zu schreiben erfordert übrigens auch ein tieferes Verständnis des Sachverhaltes, um effektiv und verständlich zu sein.

In der heutigen Zeit haben längere Blogbeiträge, wenn es nur darum geht, längere Texte zu schreiben, um die eigenen Vorteile zu sichern, langsam keinen Wert mehr.

Anbei oder nachstehend bei E-Mails

November 3, 2022

Heute habe ich eine E-Mail von einem renommierten Unternehmen mit 200 Niederlassungen in elf Ländern erhalten:

Guten Tag,

vielen Dank für unser soeben geführtes freundliches Telefonat. Anbei sende ich Ihnen meine Kontaktdaten...

Im Anhang war aber nichts. Am Ende der E-Mail waren aber die üblichen Firmenangaben mit seinem Namen.

Einige Firmen senden eine VCARD (VCS oder ICS) als Anhang zu einer E-Mail, gewissermaßen eine Visitenkarte. Andere Firmen senden eine PDF-Datei mit Kontaktinformationen als Anhang. In solchen Fällen gilt die Aussage „anbei“.

Was dieser nette Mann jedoch meinte war „nachstehend erhalten Sie meine Kontaktdaten“ aber wer bin ich Menschen zu korrigieren? Das liegt mir echt fern.

Und bevor behauptet wird, dass solche Aussagen nur Meckern auf hohem Niveau ist, lassen wir nicht vergessen, dass das Unternehmen kein kleines ist und in mehreren Ländern vertreten ist.

Wie ein Mensch mit 5 € umgeht, ist oft ein gutes Zeichen dafür, wie er später mit 5.000 € umgehen wird. Die Einstellung hat nicht nur etwas mit der Persönlichkeit zu tun, sondern auch mit der Einstellung zum Thema Sorgfalt.

Ein solcher, wenn auch kleiner Fehler, ist oft ein Zeichen für wie die Zukunft sich gestalten wird. Das muss zwar nicht unbedingt schlecht sein, aber ein Informationshinweis ist dieser kleine Fehler aber auf jeden Fall.

Erfolgreich ohne Erfolg

November 4, 2022

Es wird dauerhaft überall suggeriert, dass du erfolgreiche Methoden nur von Menschen lernen kannst und auch sollst, die bereits Erfolge nachweisen können.

Der eine hat es doch geschafft, innerhalb von 5 Jahren Millionär zu sein. Davon können wir lernen, oder? Wir wollen wissen, wie diese Person es geschafft hat. Er muss doch den richtigen Weg kennen. Er ist doch so erfolgreich. Wir können nur noch von ihm lernen.

Ich lerne lieber von Menschen, die keinen Erfolg vorweisen können und trotzdem ihr Bestes geben, um erfolgreich zu sein. Was motiviert diese Menschen weiterzumachen?

Ich lese gerne Berichte von Menschen, die immer wieder gescheitert sind und trotzdem unaufhörlich weitermachen. Warum sind diese Menschen so beharrlich geworden?

Ich lerne mit Abstand mehr von Menschen, die noch keinen Erfolg vorweisen können und trotzdem weitermachen als von den Menschen, die bereits erfolgreich sind.

Ist der Vorschlag Quatsch?

November 5, 2022

Der beste Vorschlag aller Zeiten bringt herzlich wenig, wenn der Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen ist und keine Bewusstheit oder Akzeptanz vorhanden ist.

Ergänzend dazu muss der Vorschlag auch **passen**. Das bedeutet, ein Bedürfnis oder Interesse für den Vorschlag muss vorhanden sein.

Sind diese Kriterien (noch) nicht vorhanden, wird der Vorschlag keine Zustimmung finden.

Und wenn kein Verständnis des Vorschlages erkennbar ist, wird der Vorschlag möglicherweise als Quatsch empfunden.

Diese Einschätzung kann zutreffend sein, wenn die obigen Faktoren nicht gegeben sind.

Genau deswegen ist es sinnvoller und produktiver, wenn wir uns nicht um alle Details eines Vorschlages kümmern, wenn ein Bedürfnis damit nicht erfüllt wird. Wir können aber eine kurze Information lediglich zur Kenntnis nehmen für den Fall, dass wir später darauf zurückgreifen wollen.

Zu wissen, wo ein passender Vorschlag zum richtigen Zeitpunkt zu finden ist, kann wichtiger sein als der Vorschlag selbst.

Dann wird dieser Vorschlag vielleicht kein Quatsch mehr sein.

Das Timing bei Fragen

November 6, 2022

Als Vortragsredner habe ich meinem Publikum niemals Fragen gestellt, denn das war nicht meine Aufgabe und nicht wofür ich beauftragt wurde. Mein Auftrag lautete: Einen Vortrag halten und nicht mehr.

Interessanterweise wurden jedoch oft Fragen bereits vor meinem Auftritt gestellt. Fragen, die ich eventuell in meinen Vortrag berücksichtigen könnte. Wenn ich auf diese Fragen eingehen könnte in meinem Vortrag, war das in Ordnung und wenn nicht, war das auch okay. Lediglich ein Austausch mit dem Publikum war von den Auftraggebern nicht erwünscht.

Am Anfang war ich tatsächlich skeptisch, weshalb ein Austausch unerwünscht war. Soll das Publikum offene Fragen nicht beantwortet bekommen? Haben sie das einfach nicht verdient?

Diese Bedenken hatte ich am Anfang ziemlich lange, bis ich dahintergekommen bin, was damit erreicht werden soll.

Es war die Frage des Timings.

Eine Frage zu stellen während eines Vortrages kann schon störend sein, wenn die Antwort bereits vom Vortragsredner in der Planung ist und noch kommen wird.

Eine Frage zu stellen, wenn etwas nicht gleich verstanden wird, kann ebenfalls störend sein, wenn die Aufklärung mit den Zusammenhängen im weiteren Vortrag von dem Teilnehmer doch verstanden wird.

Auch eine persönliche, private oder möglicherweise etwas peinliche Frage soll nicht unbedingt während eines Vortrages gestellt werden oder danach in einer Frage-und-Antwort Runde.

Oft ist das Timing der Frage wichtiger als die Frage, selbst wenn es darum geht, eine passende Antwort zu erhalten.

Eine Lebensabsicht in einem Satz

November 7, 2022

Viele von uns werden häufig gefragt, was unser Ziel im Leben eigentlich ist. Es gibt berufliche und private Ziele. Sachen oder Gegenständen, die wir vielleicht erwerben wollen. Länder, die wir möglicherweise besuchen möchten.

Alles Mögliche kann ein Ziel in diesem Sinne sein.

Ziele können sich natürlich auch ändern, manchmal schneller als wir sie wahrnehmen können.

Was ist denn eine Lebensabsicht?

Viele Menschen werden vielleicht sagen, dass sie glücklich oder zufrieden sein möchten. Alle Antworten sind gültig, auch wenn man sagt, keine Lebensabsicht zu haben, außer einfach zu leben (wir können trotzdem darüber diskutieren, ob das doch nicht eine Absicht ist).

Eine Lebensabsicht kann uns leiten und uns Richtung geben in turbulenten Zeiten.

Jede kann eine Lebensabsicht haben und es schadet nicht, eine zu haben.

Meine Lebensabsicht kann ich in einem Satz definieren:

Ich möchte Menschen in einem besseren Zustand zurücklassen, als ich sie vorgefunden habe.

Mehr nicht. Diese Lebensabsicht ist auch nicht neu oder von mir erfunden worden, sondern von einem Mann namens [Robert Baden-Powell](#).

Aber die Lebensabsicht passt zu mir.

Welche passt zu dir?

Was wir von Rockmusik lernen können

November 8, 2022

Am Sonntag hatte ich das Privileg, die Progressiv-Rock-Band [Porcupine Tree](#) live in Oberhausen zu sehen. Die Musik gefällt mir gut, auch weil sie eben „anders“ ist.

Besonders interessant war die Aussage des Sängers [Steven Wilson](#) während des Konzerts.

Sinngemäß wiedergegeben hat er gesagt:

„Wir haben zwar keine Billboard Hits und unsere Musik wird nicht im Radio gespielt, aber das hat auch gewisse Vorteile. Da wir keine Hits haben, müssen wir nicht immer diese gleichen Lieder spielen, nur um das Publikum zu gefallen. Wir sind somit flexibel und können unsere Kreativität uneingeschränkt einsetzen, um neue Ideen und Richtungen unserer Musik zu erforschen.“

Was für eine fantastische Aussage. Die Halle war übrigens auch fast komplett voll.

Die Erwartungen des Publikums, ständig die eigenen Hits bei jedem Konzert spielen zu müssen, eben um Enttäuschungen zu vermeiden, ist nachvollziehbar. Die Freiheit zu besitzen, nicht immer bestimmte Lieder spielen zu müssen, sondern nur das zu spielen, was die Gruppe im Moment im Kopf haben, haben nicht alle Gruppen.

Ein Zwang oder Erwartung, immer bestimmte Lieder abspielen zu müssen, hemmt die Kreativität und das wäre schade für diese Gruppe.

Möglicherweise ist diese Einstellung auch ein zweiseitiges Schwert, denn auf der eine Seite haben sie die Freiheit zu spielen, was sie wollen. Allerdings haben keine Gruppen Probleme mit Hits.

Die Freiheit, unabhängige Entscheidungen zu treffen, wird durch Erwartungen gehemmt. Diese Tatsache gilt nicht nur für Musikgruppen.

Was ist meine Bestimmung im Leben?

November 9, 2022

Diese Frage werde ich oft gestellt, und zwar von Menschen aus verschiedenen Ländern mit ganz unterschiedlichen Kulturen.

Es scheint ein fast universelles Verlangen oder Bedürfnis zu sein, nach der persönlichen Bestimmung im Leben zu fragen.

Kann es sein, dass wir hier einen Denkfehler machen? Kann es sein, dass unsere Bestimmung im Leben ein Prozess und keine endgültige Antwort ist? Kann es auch sein, dass unsere Bestimmung im Leben sich ändert und es daher niemals eine endgültige und finale Antwort geben kann?

Überlegungszeit ist an dieser Stelle jetzt offiziell genehmigt!

Anstatt nach einer endgültigen Antwort in der Ferne zu suchen, übersehen wir oft die Tatsache, dass wir unsere Bestimmung gerade jetzt erleben.

Ärgerlich ist es natürlich, wenn wir diese Antwort nicht mögen, besonders wenn unser Leben gerade nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Diese Problematik ist übrigens auch einer der Hauptgründe, weshalb nach der Bestimmung erst gefragt wird. Wenn es uns gut geht, fragen wir weniger nach unserer Bestimmung, denn es soll alles weiter so laufen wie jetzt.

Da unsere Bestimmung im Leben ein Prozess und kein Zustand oder endgültiges Ziel ist, dann wissen wir, dass unsere Bestimmung sich ändern kann. Wenn es uns schlecht geht, dann wohl niemals schnell genug, das ist klar.

Aber eine unveränderbare Vorbestimmung oder Ziel für unsere Bestimmung im Leben ist nicht zu finden, nur der laufende Prozess. Gute Aussichten, wenn du mich fragst.

Den richtigen Bezug beim Gespräch finden

November 10, 2022

Wir alle haben schwierige Gespräche führen müssen. Dein Gesprächspartner war vielleicht nicht einfach von seinem Temperament her oder das gesprochene Thema war allgemein nicht leicht oder einfach zu behandeln. Das Gespräch war einfach schwierig.

Ein Geheimnis der erfolgreichen Gesprächsführung ist der Bezug zum Gesprächspartner zu finden und diesen beim Gespräch anzuwenden.

Was bedeutet das und wie kannst du den Bezug zu deinem Gesprächspartner finden?

Der Bezug kann ein gemeinsamer Nenner, eine Verbindung oder eine gemeinsame Erfahrung zum Gesprächspartner sein. Der Bezug soll eine gewisse Nähe schaffen und das Gesprächsthema erleichtern.

Ein kleiner Witz oder eine humorvolle Bemerkung kann Wunder wirken.

Wenn du dein Gesprächspartner nicht näher kennst, dann kannst du fragen, ob die Sonne bei ihm scheint. Ja? Na so was, bei mir auch! Was für einen Zufall! Jetzt haben wir etwas gemeinsam. Wenn solche Aussagen mit ein wenig Humor vorgetragen werden, dann ist eine kleine Entspannung fast immer garantiert.

Es geht darum, die Fronten zu entweichen, damit ein für beide Seiten vernünftiges Gespräch stattfinden kann.

Wichtig ist, den passenden Bezug beim Gespräch zu finden. Manchmal ist das im Voraus möglich und gelegentlich müssen wir diesen Bezug während des Gespräches herausfinden.

Den Bezug beim Gespräch zu finden und entsprechend anzuwenden, entscheidet häufig über den Ausgang einer Unterhaltung. Es lohnt sich, danach zu suchen.

Wie viel Wasser sollen wir wirklich täglich trinken?

November 11, 2022

Die Wichtigkeit des Wassertrinkens hat sich herumgesprochen und dürfte überall bekannt sein.

Die Frage ist oft, wie viel Wasser wir eigentlich jeden Tag benötigen?

Vor ein paar Jahren habe ich sogar drei unterschiedliche Apps gehabt, die mich täglich daran erinnern haben, noch ein Glas Wasser zu trinken. Zeitweilig habe ich das auch gemacht.

Das Problem war die Menge.

In allen Apps war meine empfohlene Trinkmenge, basierend auf meinem Gewicht und meiner Tätigkeit, mit knapp 3,5 Litern täglich bemessen.

Ganz ehrlich? Ich habe mich wirklich angestrengt, diese Menge zu trinken. Mehrfach versucht über mehrere Tage.

Ich habe versagt. Ja, sogar vollkommen versagt.

An keinem einzigen Tag war ich in der Lage, so viel Wasser im Laufe eines Tages zu trinken, egal was ich gemacht habe. Noch schlimmer war die Tatsache, dass ich noch mehr Wasser hätte trinken müssen, wenn ich mich mehr bewegen würde als jetzt in meiner Tätigkeit als Coach und Unternehmensberater.

Dann habe ich versucht, mein normales Trinkverhalten (ohne Anstrengungen) zu dokumentieren. Auf einem einfachen Blatt Papier. Kaffee habe ich dazugezählt (auch ein No-Go bei vielen Wassertrinkern).

Das Ergebnis nach fast einem Monat? Ich trinke circa 1,5 Liter täglich und das reicht mir, damit ich leistungsfähig und kreativ bleiben kann.

Die Menschen, die ich kenne, trinken auch durchschnittlich 1,5 Liter Flüssigkeit täglich. Und nein, ich kenne leider keine Hochleistungssportler und kann sie daher nicht befragen, was sie denn trinken, mit Sicherheit aber viel mehr. Aber für alle anderen durchschnittlichen Menschen bleiben wir bei 1,5 Liter.

Dann habe ich nachrecherchiert und diesen Satz im Internet bei der AOK-Krankenkasse gefunden:

„Das Bundesministerium für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, im Durchschnitt 1,5 Liter täglich zu trinken. Deutlich höher sollte die Trinkmenge bei trockener Luft, Hitze und bei Erkrankungen wie Fieber und Durchfall sein.“

[AOK Krankenkasse](#)

Was für ein Zufall! Ausnahmsweise widerspiegeln die Empfehlungen der Wissenschaft die Erfahrungen aus der Praxis. Bitte mehr davon liefern, auch in anderen Bereichen!

Du darfst jetzt abwägen, ob du deine Wasser-Apps auf deinem Handy noch behalten willst oder sie lieber löschst, damit du mehr Platz für wichtigere Sachen hast.

Die Antwort auf die obige Frage lautet daher: 1,5 Liter täglich, plus/minus je nach Tätigkeit, Alter und Gesundheit.

Und ja, jetzt muss dieser Satz auch noch kommen:

Ich bin kein Arzt. Diese Aussagen spiegeln mein Wissen und meine eigenen Erfahrungen wider und sind daher lediglich meine persönlichen Empfehlungen für die Trinkmenge eines durchschnittlichen und gesunden Menschen. Für eine für dich persönlich geeignete Trinkmenge konsultiere immer einen Arzt.

Wie lange sollen wir unsere Zähne putzen?

November 12, 2022

Die kurze Antwort und auch die Empfehlung der meisten Experten in diesem Bereich ist:

Circa zwei Minuten.

Zu langes und druckvolles Putzen wirkt sich ungünstig auf den Zahnschmelz aus und ist daher zu vermeiden.

Falls du ein elektrisches Gerät zum Zähneputzen benutzt, kann sich diese Zeit ein wenig verlängern, bevor alle Stellen gründlich gereinigt werden können.

Es gibt aber unterschiedliche Meinungen zu der Frage, wie oft wir täglich die Zähne putzen sollen. Der eine Experte sagt nur einmal täglich (was ich seit Jahren selbst praktiziere) und der andere Experte empfiehlt zweimal am Tag. Hier kann sich vermutlich jeder für sich selbst entscheiden, was gut und sinnvoll ist.

Manche Themen sind vielleicht wichtiger als sich um das Thema Dauer des Zähneputzens lange und ausführlich zu beschäftigen (Ausnahmen bestätigen die Regel), aber ich bin selbst tatsächlich mehrmals zu diesem Thema befragt worden.

Daher die einfache Antwort und Empfehlung.

Glücklicherweise sind diese Blogbeiträge immer so kurz, was? 😊

Der Überraschungsanruf

November 13, 2022

Wenn ich weiß, dass du mich anrufen wirst, dann freue ich mich darüber und warte darauf, bis es bei mir klingelt. Wir haben dann meistens ein gutes und entspanntes Gespräch und machen in der Regel auch paar Witze dabei. Dann legen wir auf und gehen unsere eigenen Wege weiter.

Ich habe mich über das Gespräch bereits im Voraus gefreut und ich lasse es gerne bei mir in Erinnerung bleiben.

Das Gespräch war aber erwartet. Wir haben im Vorfeld vereinbart, miteinander zu sprechen.

Gestern habe ich einen Menschen angerufen, den ich seit knapp zwei Jahren nicht mehr gesehen habe, einfach so. Er kam mir einfach in den Kopf und ich habe die Gelegenheit benutzt, ihn einfach anzurufen, bevor 100 andere Dinge in meinen Kopf kommen und ich vergesse wieder die Idee.

Er war geschockt und völlig begeistert, dass ich mich einfach so gemeldet habe, nur um Hallo zu sagen und um zu fragen, wie es ihm so geht.

Wir hätten genauso gut das Gespräch im Vorfeld vereinbaren können, aber es war die Überraschung an sich, die die große Wirkung bei diesem Gespräch ausgelöst hatte. Einfach eine unerwartete Freude.

Tätige heute einen Überraschungsanruf bei einem alten Freund oder Bekannten. Einfach so.

Nicht die Idee als gut empfinden und dann weiter im Netz surfen oder etwas anders machen.

Greif jetzt zum Telefon und tätige den Überraschungsanruf, denn wenn er nicht jetzt gemacht wird, ist die Chance später wesentlich geringer, dass er tatsächlich gemacht wird und das wäre schade.

Die täglichen Kleinigkeiten

November 14, 2022

Es sind oft die Kleinigkeiten im Leben, die das Leben lebenswert machen. Diese Kleinigkeiten werden aber gelegentlich übersehen oder als eine Selbstverständlichkeit betrachtet.

Das kann ein Dankeschön sein, weil du eine Tür für den Nächsten offengehalten oder weil dein Partner dir eine zusätzliche Portion Spaghetti gekocht hast, weil er oder sie ganz genau weißt, wie gerne du sie isst.

Wenn wir etwas übersehen, dann resultiert das meistens aus Gewohnheit oder Unaufmerksamkeit. Wenn wir etwas als eine Selbstverständlichkeit betrachten, dann meistens, weil wir Erwartungen damit verknüpft haben und das Ergebnis daher erwarten.

Viele Kleinigkeiten im Leben übersehen wir oder betrachten wir als selbstverständlich, bis sie nicht mehr da sind oder nicht mehr vorkommen. Dann plötzlich merken wir, dass etwas fehlt.

Es sind aber oft genau diese Kleinigkeiten, die uns durch schwierige Zeiten begleiten und stärken können, wenn wir sie wahrnehmen.

Ja, wenn wir sie wahrnehmen.

Was am Ende unseres Lebens wichtig ist

November 15, 2022

Ist es dein Haus, dein Auto oder deine letzte Arbeitsstelle? Vielleicht ist dein Ehepartner das Wichtigste? Möglicherweise deine Kinder oder vielleicht sogar deine ganze Familie? Oder ist das Wichtigste vielleicht das, was du hinterlassen hast?

Die Antworten sind so unterschiedlich, wie die Menschen es selbst sind.

Interessant sind aber die Gemeinsamkeiten.

Die meisten Menschen möchten etwas hinterlassen und nicht umsonst gelebt zu haben.

Das Problem? Die meisten von uns werden keine bahnbrechenden Entdeckungen machen oder geniale Produkte erfinden. Unser Einfluss bleibt also räumlich und auch zeitlich begrenzt. Was tatsächlich aber immer übrig bleibt, sind die Erinnerungen.

Am Ende deiner Zeit, was soll in den Köpfen der Menschen bleiben, die dich kannten?

Die Zeit darüber nachzudenken ist, offen gestanden, gerade jetzt, denn nur jetzt hast du die Möglichkeit etwas dafür zu tun und eine Garantie für später gibt es leider nicht.

Wenn wir nicht auf Kleinigkeiten achten müssen

November 16, 2022

Es gibt viele Situationen, in denen wir sicherlich froh sind, dass ganz pingelig auf sämtliche Kleinigkeiten geachtet wird. Herzoperationen zum Beispiel oder bei einem wichtigen Gerichtsprozess.

Wenn nicht in solchen Fällen ganz genau auf sämtliche Kleinigkeiten geachtet wird, dann ist der Ausgang gefährdet. Also, miserabel, um es milde auszudrücken.

Es gibt Zeiten und Anlässe, in denen wir auf Kleinigkeiten achten sollen, dürfen und manchmal sogar müssen. Diese Zeiten und Anlässe sind aber weiter gestreut und kommen nicht so häufig vor, wie viele von uns vielleicht denken.

Im Alltag gibt es viele Gründe nicht auf Kleinigkeiten zu achten und die meisten Gründe liegen in der Kommunikation miteinander.

Viele Streite und Kriege können auf ein falsches Wort zur falschen Zeit zurückgeführt werden.

Nicht jedes Wort und Bemerkung, was wir von uns geben, muss gleich auf die Goldwaage gelegt werden. Manchmal wird aus Ärger oder Wut ein falsches Wort ausgesprochen, das man später doch bereut. Und manchmal sagt man etwas Bestimmtes, meint aber etwas ganz anders. Es kommt wirklich häufiger vor, als wir es oft wahrnehmen.

Versuchen wir ein wenig lockere in der Kommunikation miteinander zu sein. Es gibt schon genügend andere Zeiten, in denen wir uns auf Kleinigkeiten achten sollen und müssen, aber nicht im Umgang miteinander im Alltag. Es lohnt sich meistens nicht und dafür ist die Zeit zu schade.

Abhängigkeit von Life-Coaches vermeiden

November 17, 2022

Eine ganze Industrie verdient sich jedes Jahr Milliarden von Euro an Selbsthilfeprodukten von Life-Coaches wie Video-Coachings, PDF-Dateien mit angeblich wertvollen Inhalten, Seminaren und Vor-Ort-Beratungen, um nur ein Paar der vielen benutzen Verdienstkanälen zu nennen.

Das Problem ist seit Jahrzehnten das Gleiche – die Abhängigkeit.

Der Coach hat doch etwas ganz Wichtiges zu sagen, oder? Wir können es erst recht jetzt nicht leisten, uns von diesem Coach oder Berater zu trennen. Er tut uns doch so gut!

Diese Denkweise sorgt für Abhängigkeit. Profitieren tut aber nur der Coach.

Man identifiziert sich mit dieser oft außergewöhnlichen Person und fühlt sich dadurch selbst „besonders“ an und ohne diese Person verschwindet die gefühlte Besonderheit.

Das Ziel eines Life-Coachings muss die Unabhängigkeit vom Coach sein und nicht eine zeitliche Zwangsabhängigkeit.

Ein gern benutztes Geschäftsmodell von Coaches ist das Zeitmodell. Es wird nicht nur 1, 2, 3 oder 5 Mal gecoacht, sondern es sollen über einen bestimmten Zeitraum gecoacht werden, meistens 6 bis 12 Monate. Selbstverständlich werden Rabatte bei solchen langen Verpflichtungen eingeführt und das sorgt für einen zusätzlichen Kaufreiz.

Zeitliche Verträge sind grundsätzlich zu vermeiden, wenn die Möglichkeit eines sofortigen Ausstiegs mit entsprechend gekürzten Abrechnung nicht vorgesehen ist.

Life-Coaching kann sich lohnen, aber wenn du fertig bist, bist du fertig. Wenn der Coach das nicht verstehen kann oder will, wechsele den Coach.

Bestseller oder Best-helfer?

November 18, 2022

Viele Bücher sind sogenannte Bestseller. Der Begriff „Bestseller“ ist ein Anglizismus für Handelsartikel, deren Absatzvolumen überdurchschnittlich hoch ist.

Überdurchschnittlich ist doch ein interessanter Begriff, denn alles über 50 % ist somit über den Durchschnitt.

Ich bin mir daher nicht so ganz sicher, ob diese Kriterien tatsächlich ein gutes Zeichen dafür ist, ob ein Buch wirklich gut ist oder nicht.

Bei Selbsthilfebüchern ist noch mehr Vorsicht geboten. Ein Bestseller in diesem Bereich hat rein gar nichts zu bedeuten, wenn keinen persönlichen Nutzen daraus gezogen werden kann.

Neu ist nicht immer besser. Neu ist neu.

Ein Bestseller ist auch nicht zwangsläufig immer ein Best-helfer, wenn wir Inspiration oder Anregungen für Problemlösungen suchen.

Lassen wir uns nicht von angeblichen Bestsellern blenden und automatisch einen möglichen Mehrwert daraus ziehen, denn eine starke Verkaufstaktik steckt fast immer dahinter.

Falschparken und Falschbelehren

November 19, 2022

Es kommt mal vor, du suchst einen Parkplatz, damit du schnell etwas im Laden einkaufen kannst. Dein Einkauf ist schnell erledigt, du kommst raus und es wartet ein Mensch auf dich, der dich darauf hinweist, dass du falsch parkst.

Wenn es nur bei einem freundlichen Hinweis bleiben würde, dann käme möglicherweise eine Entschuldigung heraus, aber nein, es musste auch noch eine Belehrung dazu kommen.

Dann ist es schnell mit der Freundlichkeit vorbei.

Dieser Belehrungszwang, unter dem einige Menschen offensichtlich leiden, ist behandelbar. Ob tatsächlich falsch geparkt wurde oder nicht, spielt hier einfach keine Rolle mehr, denn es geht jetzt um den Umgang miteinander.

Lassen wir nicht vergessen, ein Hinweis allein reicht in den allermeisten Fällen aus. Eine Belehrung in solchen Fällen kommt meistens von oben herab und wirkt automatisch irritierend und somit kontraproduktiv.

Hast du jemanden entdeckt, der falsch parkt und dich dabei stört? Freundlich darauf hinzuweisen ist produktiver und erfolgversprechender, als zu belehren.

Hast du möglicherweise falsch geparkt und ein Falschbelehrer kommt nun auf dich zu? So zu tun, ob du ihn nicht hörst und ignorierst, bringt leider nur bedingt Erfolg, denn viele Falschbelehrer reden dann einfach mehr oder lauter. Eine gute Abwehrmaßnahme ist, mit einer starken Stimme zu sagen, so etwas wie „Ich habe verstanden, bleiben Sie cool.“ und dann weiterzumachen so wie bisher.

Mit dem Satz „Ich habe verstanden, bleiben Sie cool.“ hast du dich weder entschuldigt noch mit dem Sachverhalt beschäftigt. Vielleicht hast du falsch geparkt und vielleicht nicht. Oder vielleicht hast du das Schild nicht gesehen. Wie auch immer, ob berechtigt oder nicht, muss niemand mehr eine Belehrung aushalten, diese Zeiten sind vorbei.

Das ist auch nur meine Erfahrung aus der Praxis und ja, diese Taktik mit dem Spruch funktioniert einwandfrei. Aber probiere diese Taktik selbst bei Gelegenheit aus, ich will ja nicht belehren!

Was haben Twitter und die WM gemeinsam?

November 20, 2022

Bei Twitter gab es ein Massenexodus von Benutzern und bei der Fußball-Weltmeisterschaft haben viele Menschen angegeben, nicht hinschauen zu wollen.

Was sind die Gemeinsamkeiten?

In beiden Fällen gab es Bewegungen und Aktivitäten erst dann, als es effektiv zu spät war, etwas wirklich zu verändern oder entscheidende Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Es gab eine Reaktion, es wurde auf etwas **reagiert**, anstatt aktiv zu **agieren**, um mögliche Veränderungen und Aufmerksamkeit im Voraus zu erzeugen.

Es gibt natürlich keine Garantie, auch wenn etwas zeitlich vorausschauend unternommen wurde, um Aufmerksamkeit für ein Thema zu erzeugen, dass sich tatsächlich etwas geändert hätte, aber darum geht es nicht.

Es geht darum zu verstehen und verinnerlichen, wie die Menschen „ticken“ und welche Motive hinter Aktivitäten stecken, damit sie besser verstanden werden können.

Der Mensch bewegt sich allgemein schnell, wenn es brennt, aber Feuerlöscher im Voraus zu kaufen, ist ein wenig langweilig und hat nicht unbedingt eine hohe Priorität.

Bis es brennt.

Nach oben schauen

November 21, 2022

Wir haben es alle irgendwann vermutlich mal erlebt — ein Man oder Frau steht irgendwo in einem Raum und schaut einfach nach oben.

Was machen die meisten anderen Menschen, wenn sie diese Person sehen?

Du hast es erraten, sie schauen auch nach oben.

Natürlich sind die Handygeschädigten in solchen Fällen vollkommen unbetroffen, weil sie ohnehin nur noch auf dem Handy schauen und bekommen nicht mal mit, dass eine andere Person nach oben schaut. Aber das ist ein anderes Thema.

Eine Person schaut nach oben, dann machen es die anderen. Warum eigentlich? Allein aus Neugierde oder gibt es auch andere Gründe?

Das Verhalten ist ein soziales Verhalten. Wir tendieren das zu machen, was andere Menschen machen, mit all seinen Vor- und Nachteilen.

Vielleicht ist tatsächlich oben etwas Interessantes zu sehen und vielleicht auch nicht, die Theorie hilft uns in solchen Fällen nicht, eine vernünftige Entscheidung im Voraus zu treffen. Wir müssen einfach nach oben schauen und danach bewerten, ob es interessant und lohnenswert war, oder eben nicht.

Ein solches Verhalten ist auch in vielen anderen Lebensbereichen anwendbar. Die Theorie ist zwar gut, aber die Praxis und Erfahrung ist manchmal durch nichts zu ersetzen.

Problem oder Herausforderung?

November 22, 2022

Viele Menschen, besonders aus der Motivationsszene, nennen Probleme: Herausforderungen. Probleme gibt es bei diesen Menschen nicht, nur Herausforderungen.

Die Idee an sich ist nicht verkehrt, denn eine Herausforderung kann positiv sein und soll motivierender wirken als ein Problem.

Das Problem mit dem Begriff „Herausforderung“ ist die Verschleierung des eigentlichen Problems.

Ein Problem ist ein Problem. Ein anderer Begriff dafür ändert nichts an der Sache selbst.

Die eigene Einstellung zum Problem und Vorgehensweise zur Lösung ist die tatsächliche Herausforderung.

Die Begriffe stehen zwar miteinander in Verbindung, es ist jedoch nicht ratsam, sie zu vermischen, wenn Probleme effektiv gelöst werden sollen.

Nett im Gespräch, aber bestimmend im Schriftverkehr

November 23, 2022

Eine bewährte Taktik, um sowohl sympathisch als auch gleichzeitig jedoch bestimmend zu wirken, ist eine Trennung der Art und Weise zu praktizieren, wie du mit Menschen kommunizierst.

Es gibt fast nie einen triftigen Grund, nicht nett in einem Gespräch zu sein, auch wenn du dich beschweren willst oder wenn du dich dazu berechtigt fühlst. Es ist eine Tatsache, dass du einfach mehr erreichen kannst, wenn dein Gesprächspartner bereit ist, dir zu helfen oder zumindest aktiv zuzuhören.

Anders sieht es aus mit Schriftverkehr. Hier ist die Kommunikation sachlich und fachlich zu halten. Nur die Fakten zählen und nur diese sollen auch entsprechend aufgelistet werden.

Ein Beispiel ist, eine Zusammenfassung eines geführten Gespräches anschließend zu verfassen. Hier spielen weder Emotionen noch Intentionen eine Rolle, sondern nur die geschriebenen Tatsachen. Später sieht man nur, was geschrieben wurde und weiß sonst nichts von Meinungen oder lustigen Übertreibungen oder Bemerkungen, die vielleicht in diesem Vorgespräch vorgekommen sind.

Probleme im Schriftverkehr können fast immer durch ein Gespräch geklärt werden. Anschließend können die geschriebenen Dokumente geändert oder angepasst werden.

Damit alles klappt, es ein nettes Gespräch meistens hilfreich.

Und ja, es gibt Ausnahmen, aber sie bestätigen die Regel.

Unterschiedliche Meinungen vereinen

November 24, 2022

Es wäre ziemlich kontraproduktiv für die weitere menschliche Entwicklung an sich und furchtbar langweilig auch noch dazu, wenn wir alle einer Meinung wären. Trotzdem sind wir meistens auch froh darüber, wenn wir einer Meinung sind, zumindest mit Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung.

Es kommt aber häufig vor, dass wir uns nicht einig sind.

Wie können dann unterschiedliche Meinungen nun vereint werden?

Ein Geheimnis der Vereinigung von unterschiedlichen Meinungen liegt an der Sympathie.

Niemand will belehrt werden, aber die meisten Menschen lernen gerne. Genau deswegen verteidigen Menschen ihre Meinungen auch, nach dem sie sich schon längst als falsch erwiesen wurden.

Anstatt zu versuchen, jemanden von deiner Meinung zu überzeugen, zeig Interesse für diese andere Meinung, auch wenn du nachweisen kannst, dass sie falsch ist. Bitte jedoch gleichzeitig deinen Gesprächspartner, zumindest ein wenig auch für deine Meinung offen zu sein. Durch Sympathie, aber gleichzeitig ohne Belehrungen, kannst du Menschen offen für deinen Standpunkt machen.

Viele von uns geben an, offen für unterschiedliche Meinungen zu sein, aber die Wahrheit ist, wir sind es meistens doch nicht. Wenn dein Gegenüber dir sympathisch ist und dich darum bittet, seine Meinung anzuhören, ohne dich zu belehren oder beurteilen, ist die Bereitschaft dazu fast immer vorhanden.

Es schnelleren Weg, unterschiedliche Meinungen zu vereinen, gibt es eigentlich nicht.

Wie alt soll dein persönlicher Coach oder Berater sein?

November 25, 2022

Es geht nicht nur darum, dass die Chemie zwischen euch passen muss, sondern auch, dass das Alter stimmen soll, damit ein Coaching oder Beratung erfolgreich ist.

Es ist auch nicht notwendig, dass ihr ein ähnliches Alter habt. Wenn die Chemie stimmt, dann spielen viele Aspekte von Coaching und Beratung eine untergeordnete Rolle und ein Altersunterschied ist daher nicht zwangsläufig schlecht.

Ein Höchstalter gibt es ebenfalls nicht. Wenn die geistigen Fähigkeiten vorhanden, verständlich und auf dich übertragbar sind, spricht absolut nichts gegen einen 95-jährigen Berater oder älter.

Es geht um das Mindestalter.

Das absolute Mindestalter ist einfach zu beantworten und lautet:

Mindestens 26 Jahre alt.

Meine persönliche Empfehlung ist wesentlich älter (ab 40 in den meisten Fällen).

Wie komme ich auf 26?

Die Antwort lautet: Wissenschaft und Erfahrung.

Wissenschaft.

Die Gehirnforschung hat immer wieder nachweislich gezeigt, dass sich das Gehirn entwickelt und Verbindungen noch aufgebaut werden, bis ungefähr das 25. Lebensjahr erreicht wird. Also, das Gehirn ist erst ab 26 eigentlich voll aufgebaut, verbunden und funktionsfähig. (Manche Menschen benötigen bekanntlich etwas länger, bis die volle Funktionsfähigkeit erreicht ist, aber das ist ein anderes Thema).

Eine Beratung oder Coaching bis 26 ist daher, ganz hart betrachtet, lediglich eine nicht fertiggestellte Meinung eines noch wachsenden Gehirns.

Erfahrung.

Ich habe Unternehmensberater selbst erlebt, die alles Mögliche versprochen haben, natürlich mit System und zufällig jetzt im Angebot, die gerade 24 Jahre alt waren. Und es fallen Leute immer wieder auf solche Maschen darauf ein und bereuen es später. Schade, eigentlich.

Das erworbene Wissen muss stets anwendbar und nützlich sein. Daher ist Erfahrung unabdingbar notwendig. Das braucht Zeit, Zeit und noch mehr Zeit, bis es so weit ist.

Wenn die Chemie passt und dein Coach oder Berater mindestens 26 Jahr alt, kann es vielleicht losgehen. In allen anderen Fällen, lieber die Finger davon lassen.

Neue Gewohnheiten starten

November 26, 2022

Wer im Internet nach Inspiration, Ideen oder Methoden sucht, um neue Gewohnheiten zu beginnen, wird mit scheinbar unendlichen Antworten beglückt. Die meisten dieser Antworten sind dazu da, um auf die eigene Internetseite zu locken.

Suchen wir einfach im Netz nach „Gewohnheit starten“.

Hier sind die Ergebnisse:

- **Neue Gewohnheiten etablieren und schlechte ablegen**
(ich habe nur nach Gewohnheit starten gefragt, nicht ablegen)
- **6 wissenschaftlich belegte Tipps, um deine Gewohnheiten zu ändern**
(Ich will nicht ändern, sondern starten)
- **Neue Gewohnheiten etablieren**
(Ich will starten, etablieren kommt doch später)
- **Gewohnheiten ändern: 5 Kriterien, wann es eine Gewohnheit ist**
(Liebe Suchmaschine, so langsam verlieren wir hier wohl den Pfaden)

Es ging dann als weiter, aber der erste und entscheidende Schritt war einfach nicht leicht zu finden, ohne ein Haufen Zusatzinformation und Werbung gleichzeitig ebenfalls zu bekommen.

Wir machen es hier leicht.

Eine neue Gewohnheit kann man am besten anfangen mit lediglich zwei Schritten:

- **15-Sekunden-Regel**
Jeden Tag sollst du mindestens 15 Sekunden mit dieser neuen Gewohnheit beschäftigen; wenn es mehr wird, ist das kein Problem und meistens wird die Gewohnheit auch länger dauern, es darf aber nicht weniger sein.
- **Aufschreiben**
Die Gewohnheit soll unbedingt schriftlich festgelegt und Tagebuch geführt werden. Wenn die Aufgabe täglich gemacht werden soll, dann muss auch täglich etwas notiert werden.

Wer 15 Sekunden täglich mit einer neuen Gewohnheit verbringt und Tagebuch führt, hat mit Abstand die besten Aussichten, neue Gewohnheiten zu starten.

Wir benötigen keine weiteren Regeln.

Welche Entscheidung hat Bestand?

November 27, 2022

Wir alle müssen tägliche Entscheidung treffen und die meisten davon, sind einfach. Körnerbrötchen oder Vollkornbrötchen in der Bäckerei? Vielleicht beide Sorten?

Andere Entscheidung müssen erst recherchiert werden. Der erste Arztbesuch bei einer Schwangerschaft beim Hausarzt gleich vor Ort oder lieber beim Facharzt ein wenig weiter weg?

In den meisten Fällen werden Entscheidung zunächst mit dem Verstand getroffen.

Die Entscheidungen, die auf Dauer Bestand haben, basieren jedoch auf unsere Gefühle und dazu sind unsere Erfahrungen zu berücksichtigen.

Eine gute Entscheidung, getroffen zunächst mit dem Verstand, wird oft geändert werden, wenn unsere Gefühle und Erfahrung nicht damit im Einklang sind.

Viele Entscheidungen, die mit Gefühlen getroffen wurden, sind jedoch schwieriger zu verändern, wenn der Verstand sich dagegen stellt.

Wenn der Verstand sagt ja und die Gefühle stimmen auch zu, hat diese Entscheidung die besten Chancen, langfristig Bestand zu haben. Diese Entscheidung sind auch meistens die besten.

Montagsfrage 1

November 28, 2022

Ich starte hier jetzt einen Versuch, und zwar jeden Montag stelle ich eine Frage, die unsere Gedanken anregen oder stimulieren können, damit wir Gedanken über unterschiedliche oder abweichende Vorgehensweisen für bestimmte Aufgaben machen können.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du schon lange etwas machen wolltest, nicht kompliziert und relativ leicht zu erledigen, hattest aber bisher noch nicht die Zeit dafür gehabt, was wäre passiert, wenn du dich heute fest vornimmst, diese Sache bis Freitag dieser Woche zu erledigen?

Wann ist genug, genug?

November 29, 2022

Viele von uns werden vielleicht sagen, dass es genug ist, wenn wir nicht mehr bereit sind, so weiterzumachen wie bisher.

Wenn wir im Fitnessstudio sind und machen Übungen, kommt später der Zeitpunkt, wo genug, genug ist. 30 Schulterpressen durchgemacht und die Arme machen einfach nicht mehr mit. Es geht einfach nicht weiter. Genug ist genug.

Die Beziehung mit der Freundin oder Freund scheint nicht mehr zu retten. Mein Partner hat mich einfach zu oft verletzt oder enttäuscht. So geht es nicht weiter. Genug ist genug.

Aber stimmt diese Aussage wirklich? Lassen wir nochmals nur die obigen zwei Beispiele durchgehen.

Wir sind im Fitnessstudio.

Die Übungen haben wir durch und sind fix und fertig. Der Fitnesstrainer, den du sehr respektierst, kommt zu dir und verlangt, dass du noch zehn Übungen machst. Er ermutigt dich auch weiterzumachen und steht bei dir und wartet, bis du anfängst. War da wirklich genug oder geht vielleicht doch noch ein wenig?

Wir sind jetzt bei der Beziehung.

Wenn deine Freundin oder Freund sich plötzlich vorteilhaft ändern wurde, hättest du immer noch genug davon? Was wäre, wenn er oder sie plötzlich einen Autounfall hatte und deine Hilfe zeitweise danach bräuchte, um wieder gesund zu werden? Wäre in solchen Fällen immer noch die Einstellung, dass genug ist genug oder ging es vielleicht doch ein Stückchen weiter?

Die Grenze unserer Vorstellung von, wann genug, genug ist, ist meistens wesentlich niedriger gesetzt, als wir sie wahrnehmen. Es geht nicht, um eine Verlängerung für alle Ewigkeit anzustreben, sondern ein Bewusstsein darüber zu entwickeln, dass einen kleinen Schritt fast immer möglich ist. Aber nur, wenn wir bereit sind, den zu machen.

In vielen Fällen ist genug, schon lange nicht genug. Wir vergessen das nur manchmal.

Helfersyndrom erkennen und regulieren

November 30, 2022

Die meisten von uns helfen anderen Menschen gerne. Was tust du aber, wenn du so derart fähig bist, dass du tatsächlich überall zahlreiche Menschen helfen kannst und auch möchtest, aber du hast einfach nicht die Zeit dafür?

Helfersyndrom ist für mich ähnlich wie eine Sucht. Du freust dich sehr darüber, dass du jemandem geholfen hast aber bei diesem Einmal bleibt es meistens nicht.

Helfersyndrom wird auch in unserer Gesellschaft gerne gesehen. Menschen, die rund um die Uhr für wohltätige Zwecke arbeiten und ihre Freizeit dafür opfern werden hochgeschätzt. Die Belohnung durch Anerkennung ist Teil des Problems. Dass es immer Bedarf für Hilfe gibt, ist ein weiteres Teil des Problems.

Wann ist das Helfersyndrom ein Problem?

Die gesunde Grenze ist überschritten, wenn ein Ausgleich dauerhaft selbst nicht mehr erwünscht wird.

Zeitweise auf einen Ausgleich zu verzichten ist unproblematisch und manchmal notwendig (bei längeren Arbeiten in Krisen oder Naturkatastrophen). Wenn das Verlangen zu helfen jedoch auf Dauer wichtiger wird als andere Aspekte im Leben und einen Ausgleich nicht mehr erwünscht wird, dann ist das problematische Helfersyndrom erkennbar.

Wie kann das Helfersyndrom reguliert werden?

Eine Schutzmöglichkeit ist, unterschiedliche Interessen regelmäßig zu pflegen. Allein durch die Interessenverteilung ist eine Fokussierung auf nur einen Bereich schwieriger dauerhaft aufrecht zu halten. Mit unterschiedlichen Interessen wird der Zwang zur Hilfe verteilt und die Auswirkungen somit reduziert.

Übrigens, eine übliche Antwort auf das Helfersyndrom ist es einfach nein zu sagen, wenn Menschen nach Hilfe fragen. Hört sich gut an, oder?

Leider aus der Praxis funktioniert das nicht und ist wirklich keine effektive Hilfe. Ich kenne persönlich Menschen, die nein sagen können und trotzdem im Dauereinsatz sind, unterwegs mit dem Helfersyndrom.

Stets einen Ausgleich zu haben, Vielfalt zu genießen und eine aufmerksame Fokussierung auf unterschiedliche Aspekte im Leben sind bewährte Methoden, um sich aus dem Helfersyndrom zu befreien.

Das Geheimnis der Problemlösung

December 1, 2022

Es wird oft behauptet und vorgetragen, dass ein Problem am besten zu lösen ist, wenn die **Ursache** des Problems beseitigt wird. Diese Lösung kann zwar ein Problem lösen, sie ist aber nicht das Geheimnis der Problemlösung.

Es wird ebenfalls oft behauptet und vorgetragen, dass ein Problem am besten zu lösen ist, wenn die **Auswirkungen** des Problems gelöst werden. Auch diese Lösung kann zwar ein Problem lösen, sie ist aber auch nicht da Geheimnis der Problemlösung.

Da Geheimnis der Problemlösung ist korrekt festzustellen, was als Erstes behandelt werden soll: die Ursachen **oder** die Auswirkungen des Problems.

Die langjährige Praxis der Problemlösungen hat gezeigt, dass zunächst die Auswirkungen von Problemen behandelt werden müssen und anschließend die Ursachen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Wir können Ursachen kaum effektiv behandeln, wenn wir mit Auswirkungen beschäftigt sind.

Beim nächsten Problem, anstatt die Ursachen des Problems gleich anzugehen, bitte das Geheimnis der Problemlösung nochmals in Erinnerung rufen und zunächst klären, ob die Ursachen oder doch die Auswirkungen als Erstes behandelt werden sollen.

Wie bekomme ich neue Ideen?

December 2, 2022

Diese Frage wird oft gestellt, wenn wir mit dem derzeitigen Zustand unzufrieden sind oder eine Veränderung wünschen. Eine neue Idee muss her, aber wie finden wir sie?

Neue Ideen entstehen oft durch Inspiration, und gelegentlich bekanntlich auch durch Perspiration, wenn zahlreiche Versuche in verschiedenen Richtungen unternommen werden.

Was hat die besten Erfolgsaussichten, um tatsächlich an neue Ideen zu gelangen?

Die Antwort lautet: Abwechslung.

Nur eine kleine Veränderung der Aufmerksamkeit und Umgebung kann bekanntlich Wunder wirken. Du kannst kurz spazieren gehen oder einen neuen Film anschauen. Ein Buch lesen oder sogar ein neues Videospiel spielen kann ebenfalls hilfreich sein.

Entscheidend ist, dass wir unsere Wahrnehmung kurz vom derzeitigen Zustand oder von der Umgebung entfernen. Dadurch werden wir zwangsläufig neue Impulse erleben und diese unterstützen neue Gedankenprozesse, die anschließend zu neuen Ideen führen können.

Wir dürfen aber nicht körperlich an einem anderen Ort sein oder eine andere Aktivität vornehmen und gleichzeitig unseren Kopf im alten Zustand mit den alten Gedanken behalten, denn das trübt unsere Kreativität und vermindert unsere Aufnahmefähigkeit für neue Impulse.

Nicht umsonst sollen wir eine Nacht darüber schlafen, bevor wir eine wichtige Entscheidung treffen. Der zeitliche Abstand hilft uns, Perspektive zu gewinnen und Alternative in Betracht zu ziehen.

Die Technik funktioniert ebenfalls hervorragend bei der Ideenfindung.

Weihnachtsmarkt besuchen

December 3, 2022

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit finden wieder Veranstaltungen statt, die in den vergangenen zwei Jahren an vielen Orten leider nicht stattfinden dürften — Weihnachtsmärkte.

Es gibt viele Gründe, weshalb wir einen Weihnachtsmarkt besuchen. Meistens haben wir eine Vorstellung des Ablaufs oder einen Plan, was wir machen wollen. Möglicherweise haben wir auch bestimmte Erwartungen an einen guten Weihnachtsmarkt im Kopf.

Wir treffen vielleicht Freunde oder Bekannte und genehmigen uns gemeinsam einen Glühwein oder Wurst (mit oder ohne Pommes). Oder wir möchten nur durchlaufen, um die Verkaufsstände und die Dekoration anzuschauen.

In den meisten Fällen bietet ein Weihnachtsmarkt zumindest eine Abwechslung, unabhängig davon, wie der Besuch danach bewertet wird. Es ist aber genau diese Abwechslung, die uns anregt und motiviert, einen Besuch in Erwägung zu ziehen. Es ist etwas Neues, etwas Anders.

Es gibt gute und es gibt weniger gute Weihnachtsmärkte. Wir können einfach nicht vorab wirklich gut wissen, ob ein Besuch sich lohnt oder nicht, bevor wir es selbst herausgefunden haben. Auf Erfahrungsberichte anderer Menschen können und sollen wir Rücksicht nehmen.

Aber die Entscheidung hinzugehen, müssen wir selbst treffen. Wenn sonst nichts dabei rauskommt, ist eine Abwechslung garantiert und das allein kann sich oft lohnen.

Was tun bei Bocklosigkeit?

December 4, 2022

Am 1. Januar dieses Jahres habe ich diesen Blog ins Leben gerufen. Die Absicht war, jeden einzelnen Tag einen kurzen und zum Denken anregenden Beitrag zu schreiben.

Um es umgangssprachlich und ganz offen zu formulieren, hatte ich heute einfach keinen Bock einen Blogbeitrag zu schreiben und ich weiß nicht so wirklich warum. Es gibt immer noch zahlreiche Themen, worüber ich schreiben möchte, aber irgendwie nicht heute.

Meine Finger haben sich mit der Tastatur nicht richtig bewegen können und meine Gedanken waren ohnehin in allen möglichen anderen Bereichen, nur nicht beim Blog.

Was war die Lösung in meinem Fall heute?

Genau über diese Bocklosigkeit zu schreiben.

Klingt ziemlich paradox, oder? Aber genau darin liegt die Moral der Geschichte.

Wenn du eine Phase der Bocklosigkeit hast, so wie ich heute, dann rede darüber mit anderen Menschen oder schreib darüber in deinem eigenen Blog oder in den sozialen Netzwerken.

Denn wie heißt es so schön?

Geteilte Bocklosigkeit ist halbe Bocklosigkeit.

Und ja, ich habe wieder Bock und es geht morgen weiter.

Montagsfrage 2

December 5, 2022

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die vielleicht dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und zu einem gedankenreichen Wochenstart zu verhelfen.

Die Montagsfrage heute lautet:

Wie viele Bücher hast du in deinem ganzen Leben bisher gelesen und von den ganzen Büchern, was ist bei dir in Erinnerung geblieben?

Müdigkeit im Alltag bekämpfen

December 6, 2022

Ich glaube, es gibt nicht weniger als 10.000 Bücher, Videos und Fitness-Experten, allein im deutschsprachigen Raum, die uns erklären wollen, was wir machen können, um eine Müdigkeit zu bekämpfen. Ich möchte daher nur aus meinen eigenen Erfahrungen berichten.

Es gibt natürlich auch die, nach eigenen Angaben genannten überbelasteten und unterbezahlten Super-Schlauen, die einfach sagen würden, „wenn du müde bist, dann leg dich hin“. Aber es geht hier, um eine Bekämpfung von Müdigkeit im Alltag und die Möglichkeit sich hinzulegen ist im Alltag nicht immer gegeben.

Sich ein wenig zu strecken oder zu bewegen scheint auch nicht unbedingt für mich eine erfolgreiche Lösung zu sein, denn danach bin ich oft mehr müde als bevor ich mich gestreckt oder bewegt habe.

Was hat bei mir funktioniert, um die Müdigkeit im Alltag zu bekämpfen?

Wasser und Zucker, und zwar in dieser Reihenfolge. Natürlich als Diabetiker ist mit Zucker Vorsicht geboten und soll in diesem Fall vorher geprüft werden, ob Zucker hier eine Möglichkeit ist.

Erst nur ein Glas Wasser trinken. Kein Kaffee, Tee oder Saft. Wasser. Jetzt, tief Luft ein- und ausatmen. Möglicherweise ist allein hierdurch eine kurze Verbesserung spürbar.

Wenn nicht, denn etwas mit Zucker essen oder einfach ein Löffel Zucker ins Wasser einmischen und trinken. Aus meiner Erfahrung sind Süßigkeiten wie Haribo und wie sie alle heißen, nicht geeignet und helfen nicht. Auch Cola und süße Getränke haben nicht bei mir besonders zuverlässig funktioniert und das gilt auch für Red Bull, trotz des Koffeingehaltes.

Übrigens, tatsächlich hat mir auch gelegentlich ein Fisherman's Friend Pastille geholfen, um die Müdigkeit kurzfristig zu bekämpfen, aber irgendwann kann man die Dinge auch nicht mehr dauernd lutschen.

Wasser und Zucker sind, zumindest für mich, zwei Lösungen, die funktionieren, um eine Müdigkeit wenigstens zeitweilig zu bekämpfen.

Wie ein altes Problem mit einem neuen Problem gelöst werden kann

December 7, 2022

Wenn du ein Problem hast und nach einem neuen aber ähnlichen Problem suchst, dann gibt es meistens kleine, aber feine Unterschiede zwischen den Problemen, auch wenn sie doch fast identisch sind.

Es sind genau diese kleinen aber feinen Unterschiede, die unsere Gedanken in neue und unterschiedliche Richtungen lenken können, um das ursprüngliche Problem mit neuen oder unterschiedlichen Impulsen zu lösen.

Entscheidend für die Effektivität dieser Vorgehensweise ist stets nach einem fast identischen Problem zu suchen, je mehr die Probleme voneinander sich unterscheiden, desto problematischer wird die Umsetzung der gefundenen neuen Lösungsmöglichkeiten.

Es geht auch nicht darum, neue Probleme zu suchen, um die alten Probleme zu verdrängen, sondern um eine weitere Möglichkeit der kreativen Lösungssuche zu aktivieren.

Wie können wir Bestenlisten bewerten?

December 8, 2022

Es gibt zahlreiche Bestenlisten für unterschiedliche Bereiche des täglichen Lebens. Wenn wir diese Bestenlisten näher betrachten, gibt es im Grunde genommen nur drei Sorten davon. Die Unterhaltsamen, die Informativen und die Empfehlungen.

Die Unterhaltsamen.

Das sind die Bestenlisten, die man zum Beispiel im Fernsehen anschauen kann, mit Programmen wie „Die 40 besten Videos des Jahres“. Hier ist die Unterhaltung die eigentliche Absicht der Liste, egal ob im Fernsehen oder woanders.

Die Informativen.

Das sind die Bestenlisten, die oft mit einem Wettbewerb zu tun haben und darüber berichten möchten, wie beim Deutschen Leichtathletik-Verband oder in einem Sportverein.

Die Empfehlungen.

Das sind die Bestenlisten, die durch Vergleiche oder Bewertungen entstanden sind, wie bei der Stiftung Warentest oder im Internet bei Check24. Mit solchen Bestenlisten werden meistens eine oder mehrere Empfehlungen ausgesprochen.

Bei den Bestenlisten der Kategorie Empfehlungen ist die meiste Vorsicht geboten, insbesondere wenn die Vorgehensweisen, wie die Empfehlungen entstanden und bewertet wurden, nicht nachvollziehbar oder gänzlich unbekannt sind.

Viele Bestenlisten sind Meinungslisten nur mit einem anderen Namen.

Was eine schnelle Antwort bedeuten kann

December 9, 2022

Wir sind es gewohnt, meistens eine schnelle Antwort auf unsere Fragen zu bekommen.

Die Bitte um Geduld von einer Suchmaschine, bis der eingegebene Suchbegriff recherchiert und alle Suchergebnisse gesammelt werden können, wäre ebenfalls ziemlich unvorstellbar.

Eine schnelle Antwort wird auch in vielen Situationen verlangt und anschließend hinsichtlich der Geschwindigkeit der Beantwortung bewertet.

Wenn die Ehefrau ihren Mann fragt, warum er spät nach Hause gekommen ist und die ganze Zeit telefonisch nicht erreichbar war, ist eine schnelle Antwort meistens extrem vorteilhaft.

Eine schnelle Antwort impliziert auch ein wenig Wahrheitsgehalt, auch wenn die Antwort eine Lüge ist, denn wer so schnell eine Antwort gibt, hat keine Zeit über Lügen zu denken und muss wohl die Wahrheit sagen. So zumindest ist die Denkweise oft.

Aber eine schnelle Antwort kann auswendig gelernt werden, um Wahrheit zu suggerieren.

Wenn die schnelle Antwort nicht wie gewünscht ankommt, dann ist die Zeit reif über eine weitere und verlangsamte Antwort nachzudenken, auch wenn die Suchmaschinen vielleicht anderer Meinung sind.

Inhalt und Träger bei der Kommunikation

December 10, 2022

Damit dein Gesprächspartner dich wirklich versteht, ist es zwar hilfreich, wenn der Inhalt deiner Botschaft verständlich ist. Wesentlich wichtiger als die Verständlichkeit der Botschaft ist aber der richtige Träger der Botschaft auszuwählen.

Was ist der Träger?

Der Träger ist der Weg, den du ausgesucht hast, um deine Botschaft zu übermitteln.

Manche Menschen lesen gerne und andere hören lieber Podcasts (Visuelle- und Audiomenschen).

Vielleicht hast du selbst erlebt, dass bestimmte Menschen lieber eine Sprachnachricht per WhatsApp versenden, anstatt Texte zu tippen. Andere Menschen bevorzugen das Telefonieren, anstatt an einer Videokonferenz teilzunehmen.

Den passenden Träger beim Gesprächspartner zu benutzen, kann die Übertragung und Akzeptanz deiner Botschaft nicht nur erleichtern, sondern auch begünstigen.

Die wichtigste Regel für E-Mail hat nichts mit E-Mail zu tun

December 11, 2022

Ich bin oft gefragt worden, was „besser“ für den Versand von E-Mails ist: HTML oder Text.

Meine Antwort ist meistens: „Verständlich zu schreiben, ist immer besser.“

Gelegentlich werde ich auch nach meiner persönlichen „wichtigsten“ Regel für E-Mails gefragt.

Da wird die Antwort schwieriger, denn viele Faktoren spielen eine Rolle. Eine allgemeine Empfehlung oder Aussage zu machen, ist daher professionell nicht möglich.

Aber eine persönliche Meinung habe ich auf jeden Fall und danach wurde ich auch gefragt.

Also, bitte.

Die wichtigste Regel für E-Mail, zumindest für mich, ist:

Ruf mich nicht sofort nach dem Versand einer E-Mail an, um zu fragen, ob ich diese E-Mail bekommen habe. Auch hier gibt es Ausnahmen, aber sie bestätigen die Regel.

Die für mich wichtigste Regel für E-Mail hat nichts mit E-Mail zu tun, sondern mit dem Telefon. Wenn eine Sache schnell und korrekt am Telefon geklärt werden kann, dann überlege, ob ein Anruf doch besser wäre. Aber auf keinen Fall eine E-Mail senden und dann sofort nach dem Versand anrufen.

Montagsfrage 3

December 12, 2022

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die vielleicht dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und zu einem gedankenreichen Wochenstart zu verhelfen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du über all die Bilder nachdenkst, die du von Freunden und Familie gesehen hast, über welche Bilder kannst du dich am besten erinnern und warum sind ausgerechnet diese Bilder dir im Kopf geblieben?

Smartphone-Nutzung im Alltag

December 13, 2022

Es gibt bereits zahlreiche Artikel, Bücher und Videos über die Smartphone-Nutzung im Alltag und viele Autoren beschäftigen sich mit den Vorteilen einer allgemeinen Reduzierung der Nutzung.

Ich praktiziere selbst seit Jahren einen sogenannten „digitalen Minimalismus“ und bin damit nicht nur zufriedener, sondern auch schlichtweg produktiver.

Da es so viele unterschiedliche Empfehlungen, Ideologien und Anwendungsbereiche für die Smartphone-Nutzung gibt, ist es schwierig, eine allgemeine Empfehlung zu geben.

Schwierig aber doch möglich.

Was funktionieren kann, aber aus ganz unterschiedlichen Gründen oft nicht möglich ist:

1. Das Handy komplett stumm schalten
2. Gar nicht oder erst später auf Nachrichten und Meldungen reagieren

Diese Empfehlungen werden oft vorgeschlagen, funktionieren aber häufig in der Praxis nicht.

Die allgemeine Empfehlung, die ich aus einer langjährigen Praxis mit verschiedenen Firmen aus unterschiedlichen Bereichen, lautet daher:

Überlege, welche Apps du wirklich brauchst und welche nicht.

Brauchen bedeutet hier nicht „hätte gerne“ oder „ist ganz nett“ sondern wirklich benötigen.

Apps, die nicht seit 90 Tagen benutzt wurden, sind in Betracht zu ziehen, ob die Nutzung noch sinnvoll ist oder ob sie gelöscht werden sollen.

Apps, die seit einem Jahr nicht benutzt wurden, sind grundsätzlich zu löschen.

Apps, die sich nicht einfach löschen lassen, sind zu deaktivieren.

Diese Empfehlung für den Alltag ist allgemein sinnvoll und universell anwendbar.

Die passende Lösung finden

December 14, 2022

Im Netz werden Fragen gerne beantwortet und es gibt Antworten für fast alles. Die Kunst der Antwortsuche besteht bekanntlich daran, die zu uns passende Lösung zu finden.

Die Betonung hier liegt an „**zu uns** passende Lösung“.

Die Kunst der Antwortsuche ist tatsächlich, die Antwort auf eine Frage zu finden, die **zu uns** passt und **nicht zum Problem**.

Das hört sich vielleicht ein wenig merkwürdig an, aber es ändert nichts an der Auswirkung von gefundenen Lösungen später, die **nicht** zu uns passen.

Wir fragen uns manchmal, warum die eine oder andere Lösung nicht funktioniert wie vorgesehen, obwohl die Lösung genau zum Problem passt.

Die Antwort ist, weil die Lösung nicht **zu uns** passt.

Wenn wir nach Antworten im Netz suchen, achten wir auf Antworten, die erst zu uns passen und dann zum Problem.

Warum lange Blogbeiträge nicht immer die Besucher im Vordergrund stellen

December 15, 2022

Wir täuschen uns häufig über die Effektivität und Nutzen von langen Blogbeiträgen.

Das Problem fängt zum Teil damit an, dass unterschiedliche Stellen längere Blogbeiträge von uns verlangen, damit wir angeblich bessere Suchmaschinenergebnisse erzielen oder VG-Wort Ausschüttungen erhalten können. Ohne eine bestimmte Mindestlänge, keine ordentliche Platzierung bei den Suchergebnissen und keine VG-Wort-Vergütung.

Es wird dadurch suggeriert, dass mehr Text, mehr Information bedeutet und dadurch mehr Nutzen für die Leserin oder Leser bereitstellt. Mehr Text impliziert ebenfalls, dass die Verfasserin oder Verfasser über mehr Wissen verfügt und daher mehr über das jeweilige Thema berichten kann.

Diese Sichtweisen sind wirtschaftlich bezogen und haben einen direkten Einfluss darauf, ob die Verfasserin oder Verfasser eines Blogartikels mehr oder weniger verdient.

Bessere Suchergebnisse bedeuten mehre Leser und dadurch verbesserte Chancen, etwas zu verkaufen. Hat der Text eine bestimmte Länge und waren genug Besucher da, gibt es eine Ausschüttung paar Mal im Jahr.

Wo ist der eigentliche Nutzen von langen Blogbeiträgen für die Leserin oder Leser?

Eine Antwort kann die Informationstiefe sein. Eine bestimmte Ausführlichkeit. Detailreich.

Das Hauptproblem mit langen Blogbeiträgen ist die Aktualität. Die Welt verändert sich schnell und viele ausführliche und lange Blogbeiträge sind nach kurzer Zeit, nicht mehr aktuell. Im Idealfall werden die Beiträge ergänzt oder korrigiert, in vielen Fällen jedoch nicht.

Somit sind viele langen Blogbeiträge nicht nützlich und sogar kontraproduktiv. Aber der Nutzen wurde für die Verfasserin oder Verfasser des Blogbeitrags bereits nur mit den obigen zwei Faktoren erreicht. Nur nicht für die Leserinnen und Leser.

Eine Meinung durch Emotionen verändern

December 16, 2022

In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche Beispiele von verbreiteten Falschmeldungen. Trotzdem werden diese Meldungen von sehr vielen Menschen geglaubt, auch wenn gegenteilige und nachweisbare Fakten vorgelegt werden.

Wie kann das sein? Wir sind doch intelligente Menschen und lassen uns doch nicht veräppeln.

Eine erfolgversprechende Methode (und es gibt andere, hier wird aber nur eine behandelt) ist die sogenannte Emotionsanrede. Hier werden lediglich die Emotionen und Gefühle angesprochen.

Welche Gefühle und Emotionen werden beim Festhalten an falschen Tatsachen ausgelöst? Die gibt es immer, auch wenn sie auf Anhieb noch nicht ersichtlich oder bekannt sind.

Was mit den Gefühlen und Emotionen verbunden wird, ist einer der Gründe, weshalb man an falschen Tatsachen noch festhält, auch wenn es bekannt wird, dass sie falsch sind. Gedanken lassen sich schnell ändern, Gefühle und Emotionen nicht.

Wenn wir selbst Menschen von Tatsachen überzeugen wollen, dann ist es hilfreich, wenn die Technik der Emotionsanrede benutzt wird. Der Kopf kommt nach.

P.S. Da ich viel Wert auf kurze Blogbeiträge lege, aber dieses Thema so ausführlich ist, wird es möglicherweise eine Serie zu Taktiken zu Meinungsänderungen geben müssen.

Wie ein Ereignis eine Meinung schnell ändern kann

December 17, 2022

In diesem Fall geht es um PAYBACK. Viele Punkte waren ohnehin nicht drauf, aber immerhin knapp 12 €. Dann passierte, was nicht passieren dürfte – das Konto wurde gehackt, die Punkte wurden für Guthaben beim Discounter Penny umgetauscht und sofort eingelöst.

Die Mitteilung über den Umtausch in Guthaben kam per E-Mail, sonst wäre der Raub gar nicht bemerkt.

Folgende E-Mail kam anschließend von PAYBACK:

Es tut uns sehr leid, dass Sie Opfer eines Punktediebstahls sind.

Wir möchten betonen, dass es bei Ihrem Anliegen um Kriminalität im Internet geht. Unsere Systeme sind sicher und weisen keine Sicherheitslücke auf. Wir wissen von keinem einzigen Fall, in dem Zugangsdaten bei PAYBACK direkt entwendet wurden.

Die Betrüger waren oder sind noch in dem Besitz Ihrer Login-Daten. Deshalb ist eine Sicherheitsberatung durch unser Team sehr wichtig.

Es gibt mehrere Wege, wie Kriminelle im Internet an Daten von Personen gelangen können.

In den meisten Fällen handelt es sich um Phishing (es wurde auf gefälschte Emails geklickt und die Zugangsdaten auf gefälschten Log-in Seiten eingegeben), aber immer öfter kaufen Internetkriminelle auch bereits ausspionierte Email-/Passwort Kombinationen im Netz und versuchen diese auch beim PAYBACK Account. Wir können die Vorgehensweise der Betrüger aber nicht im Detail nachvollziehen, da der Identitätsdiebstahl wie beschrieben schon einige Schritte vor und außerhalb des PAYBACK Systems

geschieht. Wie genau in Ihrem Fall vorgegangen wurde, können wir somit leider nicht beantworten.

Obwohl es ein langes und unübliches Passwort für das Konto gab, wurde eine 2FA (Zwei-Faktor-Authentifizierung) nicht aktiviert. Trotzdem wurde das Konto gehackt und das Guthaben und somit gleichzeitig das Geld, war weg.

In so einem Fall konnte man einfach die 2FA aktivieren (nach dem das Passwort geändert wurde) und einfach weitermachen.

Oder man wird wach und überlegt ein wenig.

Was kommt von den Überlegungen dabei raus?

Die Punkte werden ohnehin nach einer Zeit automatisch gelöscht, es gibt zwar Maßnahmen, um diesen Verlust zu verhindern (AMEX-Kreditkarte beantragen über PAYBACK), aber diese Maßnahmen vertiefen eine gewisse Abhängigkeit von PAYBACK. Der Besitz einer PAYBACK-Karte verleiht förmlich auch zu weiteren Käufen, aber nicht unbedingt die Dinge, die man unbedingt benötigt, sondern oft die Dinge, die gute Punkte generieren.

Das sind nur zwei Aspekte, aber die haben gereicht, um meine Meinung zu ändern.

Die Lösung?

PAYBACK-Konto vollständig gelöscht. Karte zerschnitten und ein gutes Gefühl bekommen obendrauf.

Es ist manchmal unglaublich, wie schnell eine Meinung sich ändern kann, wenn ein bestimmtes Ereignis auftritt.

Manche Ereignisse, die am Anfang als schlecht betrachtet wurden, ergeben sich später doch als vernünftig. Aber ohne das Ereignis wäre eine Veränderung nicht eingetreten. Danke für den Diebstahl. Es geht mir jetzt doch besser.

Die Vor- und Nachteile von Musik im Hintergrund

December 18, 2022

Auf dem Weg zur Arbeit mit dem Auto hörst du ein richtig gutes Lied im Radio. Wie geht es dir?

Jetzt bist du in deinem Arbeitsgebäude angekommen und musst mit dem Aufzug zum 10. Stock fahren, wo dein Arbeitsplatz ist. Im Aufzug läuft nochmals das gleiche Lied, das du vorhin im Auto gehört hast. Wie geht es dir?

Nun bist du an deinem Arbeitsplatz und setzt dich nun vor deinem Schreibtisch hin. Dein Kollege neben dir hört gerade ein Lied über Lautsprecher am PC, das dich an deinem Ex-Partner oder Partnerin erinnert. Das war euer Lied. Wie geht es dir?

Musik kann Emotionen und Erinnerung in uns hervorrufen, muss sie aber nicht. Es sind unsere eigenen Verbindungen und Wertstellung zur Musik, die eine Bedeutung hervorbringt.

Unabhängig davon gibt es unterschiedliche Meinungen darüber, ob Hintergrundmusik am Arbeitsplatz die Arbeit an sich verbessert oder eher verhindert, unabhängig von der Lautstärke.

Verschiedene Umfragen haben ergeben, dass die meisten Menschen eine dezente Musik im Büro begrüßen wurden. Nicht zu laut, nicht zu aggressiv und nicht mit Gesang, sondern nur mit Instrumenten.

Wenn die Hintergrundmusik zu laut ist, dann werden wir davon abgelenkt. Wenn sie zu leise ist und von niemandem gehört wird, stellt sich die Frage, warum es überhaupt Hintergrundmusik gibt.

Musik im Hintergrund kann sowohl ablenkend sein als auch beruhigend oder motivierend wirken. Die entscheidende Frage ist, ob wir einen Nutzen davon haben. Nicht, weil wir die Musik gerne hätten, sondern ob wir tatsächlich einen Mehrwert davon haben.

Übrigens, wir sind kurz vor Weihnachten und wer „Last Christmas“ in meiner Nähe abspielt, begibt sich auf sehr dünnes Eis.

Sehr, sehr dünnes Eis. 😊

Montagsfrage 4

December 19, 2022

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die vielleicht dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und zu einem gedankenreichen Wochenstart zu verhelfen.

Die Montagsfrage heute lautet:

Wir haben alle viele Termine, besonders Richtung Ende des Jahres. Wenn du aber einen Termin stornieren oder auf nächstes Jahr verschieben könntest, welcher Termin wäre das?

Zu viele Warnungen führen zur Warnresistenz

December 20, 2022

In vielen Bundesländern ist heute eingetroffen, wovor gestern gewarnt wurde – Glatteis.

Schulen wurden teilweise den ganzen Tag komplett geschlossen oder der Unterricht wurde für später geplant.

Und trotzdem kamen bereits vor 9 Uhr heute Morgen die ersten Unfallmeldungen.

Wie kann das sein, wenn so ausführlich und wiederholt zuvor gewarnt wurde?

Selbstverständlich kann es immer ungünstige Situationen geben, die zu Unfällen führen können. Interessant ist aber die Tatsache, dass die überwiegende Mehrzahl der Unfälle auf Glatteis zurückzuführen ist, trotz Warnungen.

Glatteis in dieser Form ist schon außergewöhnlich und viele Autofahrer haben möglicherweise keine besondere Erfahrung damit. Das kann **ein Grund** für die Unfälle sein.

Auf der anderen Seite sind viele Menschen von den zahlreichen und gefühlten dauerhaften Warnungen in so vielen Bereichen einfach mental betäubt.

Vor lauter Warnungen sind wir heutzutage warn-resistent geworden.

Das Problem fängt mit dem Wetterdienst an. Dort wird buchstäblich alles gewarnt. Zu viel Hitze, zu viel Kälte, extreme Luftfeuchtigkeit und extreme Trockenheit sind nur paar Beispiele der dauerhaften Warnungen, denen wir täglich ausgesetzt sind.

Dann gibt es die vielen Warnungen zu Corona, zum Krieg in der Ukraine und dann zum Thema Strom und Gas.

Viele von uns sind einfach müde von den ganzen Warnungen und nehmen ernste Warnungen nicht mehr zur Kenntnis wie früher. Wir sind abgehärtet.

Eine Lösung liegt auf der Hand.

Aufhören, alles gleich als eine WARNUNG oder Warnhinweis zu deklarieren und überlegen, wann eine wichtige Information eher als HINWEIS besser geeignet wäre.

Das Wort Hinweis ist in vielen Fällen besser geeignet für die jeweilige Meldung als Warnung.

Es ist leider ein Sprachgebrauch geworden, viele Dinge gleich als Warnung zu deklarieren, wenn ein Hinweis ausreichend wäre.

Wenn wir weniger Warnungen ausgesetzt sind, dann nehmen wir sie eher wahr, wenn sie doch ausgesprochen werden. Wir haben zu viele Warnungen heutzutage. Wir benötigen mehr Hinweise.

Der Unterschied kann vielfach für unser Verhalten im Alltag entscheidend sein.

Wenn du einen Fehler siehst, aber nicht wahrnimmst

December 21, 2022

Tatort: Gestern hier im Blog.

Tatvorwurf: Zwei Rechtschreibfehler in einem sehr kurzen Text.

Erschwerende Umstände: Beide Fehler wurden zwar gesehen, aber einfach nicht wahrgenommen. Es erfolgte somit keine Korrektur. Erst später habe ich gedacht, „Sag mal, was hast du da eigentlich geschrieben?“ Aber es war zu spät, der Beitrag wurde bereits veröffentlicht.

Rechtschreibfehler zu machen ist an sich nicht das eigentliche Problem, denn das ist menschlich und es gibt viele Möglichkeiten, Fehler zu korrigieren und beheben.

Das Problem war viel mehr, dass die Fehler doch gesehen wurden und trotzdem habe ich sie nicht verbessert.

Wie kann das passieren?

Die Antwort war so ziemlich schnell gefunden: Ich war abgelenkt. Es liefen verschiedene und auch unterschiedliche Ereignisse gleichzeitig, die meine fokussierte Aufmerksamkeit getrübt haben.

Sind wir nicht alle ein wenig hier und dort mal abgelenkt?

Diese Ablenkung verursacht gelegentlich ebenfalls, dass wir uns anders verhalten, als wir es ursprünglich wollten und wir nehmen unsere Umgebung durch eine Ablenkung ebenfalls verzerrt wahr.

Niemand ist auch komplett gegen Ablenkungen immun, denn wir sind ja alle nur Menschen.

Und das ist gut so.

Wenn Presseberichte nur den eigenen Bedürfnissen befriedigen

December 22, 2022

Seit über 30 Jahren schreibe ich Presseberichte für unterschiedliche Firmen, Vereine und Institutionen. Die jeweiligen Erwartungen und Vorstellungen an Presseberichten konnten nicht unterschiedlicher sein, aber es gibt auch Gemeinsamkeiten.

Die grundsätzliche Frage bei einem Pressebericht ist, was der Mehrwert für den Leser ist und hier werden die meisten Fehler gemacht.

Ein Beispiel aus der Praxis?

Gestern habe ich einen Bericht von einer politischen Partei in der lokalen Presse gelesen. Nein, nicht gelesen, nur überflogen, denn der Bericht war fast zwei Seiten lang und mehr als überfliegen konnte ich allein aus Zeitgründen nicht.

Der gesamte Bericht war letztlich nur ein Bericht über den Besuch eines Altenheims. Anstatt über den Mehrwert des Besuches für das Altenheim zu berichten, wurden die eigenen Personen in der Partei namentlich genannt, selbstverständlich mit Position in der Partei und beruflicher Tätigkeit. Es wurde über alles, was die Partei für Altenheime macht berichtet, aber fast gar nichts über das Altenheim oder die Einwohner selbst.

Ein solcher Bericht gehört höchstens in einer Rundmail an die eigenen Mitglieder und nicht in der öffentlichen Presse, denn der Bericht war am Ende nur Werbung für die eigene Partei im Mantel eines Presseberichtes.

Und so etwas kommt immer wieder vor und wird von vielen Unternehmen, Vereinen und politischen Parteien für die eigenen Bedürfnisse missbraucht.

Wir wundern uns, warum so wenig Menschen Vertrauen in den Nachrichten haben?

Mein Appell an die heutigen Pressesprecher in Deutschland:

Schreibt mit Mehrwert für den Leser. Wenn du nichts zu berichten hast, dann berichte nicht.

Wenn ein Unternehmensberater den Bleistift empfiehlt

December 23, 2022

In der heutigen Zeit wird fast alles digital gemacht und Unternehmen versprechen sich gewisse Wettbewerbsvorteile durch eine Digitalisierung. Schneller und günstiger soll alles werden und gelegentlich gehen diese Wünsche sogar in Erfüllung, aber eine Garantie dafür gibt es nicht.

Und nicht alles, was digital ist, ist auch gleich schneller und günstiger.

Mit Notizen ist es ähnlich.

Es gab ein Meeting des Vorstands in einem mittelständischen Unternehmen, um die Ausblicke und Strategien für das neue Jahr festzulegen.

Es lagen Ideen, Vorschläge und Bewertungen in Papierform links und rechts auf einem großen runden Tisch. Der Wunsch war, den ganzen Papiergramm zu digitalisieren, damit alles besser organisiert werden kann.

Ich selbst verwende [Joplin](#) für meine Notizen seit Jahren und der Vorstand wollte mehr davon wissen.

Anstatt diese App zu erklären, habe ich einen Bleistift aus meiner Mappe genommen und diesen weitergereicht, selbstverständlich mit Radiergummi.

Ohne ein Wort zu sprechen, hat der Vorstand die Geste verstanden. Der Bleistift war das beste Werkzeug für die Organisation und Bewertung der vorliegenden Papiere. Der Unternehmensberater in der digitalen Welt hat den Bleistift empfohlen.

Und er wurde tatsächlich benutzt und der Papiergramm wurde effektiv und verständlich organisiert.

Die Moral der Geschichte?

Diese Empfehlung konnte ich nur unterbreiten, weil ich das Unternehmen tiefgründig kannte. Eine Digitalisierung ist nicht immer die beste Lösung für alle Herausforderungen und wer eine Empfehlung liefert, ohne vorher eine Prüfung der Anwendbarkeit in einem bestimmten Fall gemacht zu haben, handelt meistens fahrlässig und ist einfach nicht vertrauenswürdig.

(M)eine Bedeutung von Weihnachten

December 24, 2022

Ob wir christlich orientiert sind oder nicht, gläubig oder nicht, in Stimmung oder nicht, hat Weihnachten Einfluss auf uns alle. Die Frage ist, welchen?

Wie wir Weihnachten betrachten, bewerten und zuordnen hat meistens zunächst mit der Kultur zu tun, in der wir aufgewachsen sind. Was wir am Weihnachten machen ebenfalls.

Wir messen, bewusst oder unbewusst, Weihnachten automatisch einer Bedeutung zu.

Mit der zunehmenden Zeit kann die eigene Bedeutung von Weihnachten sich ändern, sowohl zum Positiven als auch zum Negativen. Das sind die bekannten Weihnachtserfahrungen, die man im Laufe eines Lebens einsammelt.

Was bedeutet Weihnachten für dich? Eine Pflicht, glücklich zu sein, auch wenn man vielleicht im Moment nicht ist? Einkaufshorror mit Last-Minute-Einkäufen für Weihnachtsgeschenke? Die Geburt Christi? Freudige Feierlichkeiten mit Familie und Freunden?

Alle Antworten sind individuell und können sich mit der Zeit ändern.

Und genau diese Änderungen sind interessant und bemerkenswert. Meine eigene Bedeutung von Weihnachten hat sich oft geändert, daher glaube ich ein wenig darüber zu wissen, worüber ich berichte und werde hier nur zwei Beispiele von mir nennen.

Weihnachten 1990. Genau am 24. Dezember wurde ich als ehemaliger US-Soldat nach Saudi-Arabien versetzt, um an der Operation Desert Storm wegen der Befreiung Kuwaits mitzuwirken. Meine persönliche Bedeutung von Weihnachten dieses Jahr? Eher schlecht.

Weihnachten in diesem Jahr hat einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen, der aber die Bedeutung von Weihnachten für mich in den nächsten Jahren wichtiger und bedeutender machten. Ich hatte doch etwas mit der Familie und Freunden verpasst in diesem Jahr und das sollte in den nächsten Jahren nachgeholt werden.

Weihnachten 1994. Genau am 24. Dezember wurde mein Sohn Stefan geboren.

Ein Weihnachtskind.

Noch unterschiedlicher konnten die Weihnachten 1990 und 1994 einfach nicht sein.

Mein Fazit?

Weihnachten bedeutet für mich Hoffnung.

Hoffnung, dass der Krieg bald endet. Hoffnung, dass es meinem Sohn gutgeht und dass er glücklich und zufrieden ist. Hoffnung, dass das Eine oder Andere besser oder zumindest anders wird?

Egal, ob wir gläubig sind oder nicht, Weihnachten symbolisiert für mich Hoffnung.

Und dafür gibt es immer Grund zum Feiern.

Also, in diesem Sinne, frohe Weihnachten! 😊

Die eigenen Erwartungen an Feiertagen

December 25, 2022

Weihnachten ist dieses Jahr fast vorbei, aber nur fast und darum geht es jetzt.

Möglicherweise hattest du bestimmte Vorstellungen, wie du Weihnachten dieses Jahr verbringen wirst. Ist alles so gelaufen, wie du dir es vorgestellt hast?

Wenn du einen Plan oder eine Vorstellung hattest, dann hattest du ebenfalls gewisse Erwartungen gehabt.

Es sind jedoch unsere eigenen Erwartungen, die uns am meisten enttäuschen oder irritieren können.

Vielleicht wurde unsere Messlatte zu hoch gesetzt oder wir haben einfach zu viel erwartet. Alles ist möglich.

Die gute Nachricht ist, Weihnachten ist dieses Jahr noch nicht vorbei, nur fast.

Also, du hast noch Zeit und konntest etwas nachholen.

Aber nur, wenn du möchtest oder das Gefühl hast, dass es besser wäre etwas jetzt zu klären als später.

Und nur, wenn du heute oder morgen handelst.

Oft reicht es, wenn die eigenen Erwartungen an Feiertagen kommuniziert werden, um zu vermeiden, dass Enttäuschungen sich nochmals nächstes Jahr wiederholen.

Montagsfrage 5

December 26, 2022

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die vielleicht dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und zu einem gedankenreichen Wochenstart zu verhelfen.

Die Montagsfrage heute lautet:

Das Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu. Wenn du nur ein einziges Ereignis oder Erfahrung dieses Jahr komplett vergessen oder verdrängen konntest, was wäre das und vor allem warum?

Wenn wir zu viel Zeit haben

December 27, 2022

Wir leben in stressigen Zeiten. Es wird von vielen Seiten bitter um unsere Aufmerksamkeit gekämpft. Nur ein kleiner Werbeblock hier und eine kurze Benachrichtigung da. Hauptsache, die Akteure im Fernsehen und Internet haben unsere Aufmerksamkeit, und wenn es auch nur für einen kurzen Moment ist. Werbung geliefert, Ziel erreicht.

Wir sind es dadurch zunehmend gewohnt, dauerhaft beschäftigt zu sein. Das ist der sogenannte Gewöhnungseffekt.

Sind wir nicht dauerhaft oder zumindest regelmäßig beschäftigt, dann fehlt uns etwas und dieses Gefühl ist spürbar. Etwas fehlt, nur was?

Dieser Zustand kann vorkommen, wenn wir zeitweise zu viel Zeit haben. Aber wer hat das schon, zu viel Zeit?

Manchmal müssen wir selbst für diesen Zustand sorgen.

Es kann sich lohnen, sowohl physisch als auch geistig, wenn wir gelegentlich zu viel Zeit haben. Denn wenn wir zu viel Zeit haben, dann sind wir auch gezwungen, mit den Auswirkungen davon auseinanderzusetzen. Das kann echt die Augen öffnen.

Es geht auch nicht darum, genügend oder einfach mehr Zeit zu haben. Wir müssen **zu viel Zeit** haben und das Gefühl auch verspüren, dass wir zu viel Zeit haben. Erst dann, können wir von den Erkenntnissen profitieren.

Hattest du ein gutes Gespräch?

December 28, 2022

Was bedeutet ein gutes Gespräch? Muss ein gutes Gespräch zwangsläufig etwas Positives mit sich bringen, um gut zu sein?

Ein gutes Gespräch befriedigt meistens ein Bedürfnis. Vielleicht ein Bedürfnis nach Information oder nach Klarheit zu einem Sachverhalt.

Ein gutes Gespräch kann aber auch überraschend stattfinden. Ein unerwarteter Heiratsantrag oder Gehaltserhöhung. In solchen Fällen muss es nicht immer vorher ein Bedürfnis gegeben haben.

Wie kannst du dann nun wissen, ob du ein gutes Gespräch hattest oder nicht?

Dein Gefühl gibt dir die Antwort.

Was sagt dein Gefühl zu dem Gespräch? Wie ging es dir nach dem Gespräch?

Ein gutes Gefühl = ein gutes Gespräch.

Auf Nachrichten verzichten für ein Jahr

December 29, 2022

Ich muss zugeben, ich war ein Nachrichtenjunkie. Ich konnte einfach niemals genug Nachrichten bekommen. Die Begründung meines Zwangs war einfach erklärt: Ich konnte etwas verpassen.

Nachdem ich verschiedene Bücher zum Thema Nachrichtenkonsum gelesen hatte, habe ich einen Versuch unternommen, zeitweise ohne Nachrichten zu leben.

Alle Nachrichten-Apps auf dem Handy wurden gelöscht und ich hatte es mir fest vorgenommen, nur zeitweise nicht aktiv nach Nachrichten zu suchen. Das bedeutet nicht, dass ich mich radikal verhalte und wenn ich zufälligerweise Nachrichten im Fernsehen sehen sollte, nicht gleich den Sender wechseln muss. Ich suche aber nicht mehr aktiv nach Nachrichten.

Mein Versuch begann im März 2022 und ich wollte lediglich 30 Tage ohne Nachrichten aushalten.

Erst im September 2022 habe ich festgestellt, dass ich schon sieben Monate ohne Nachrichten ausgekommen bin. Und ich lebe noch!

Wie war der Nachrichtenverzicht?

Offen gestanden, habe ich nichts vermisst. Am Anfang war aber schon das Gefühl lange da, etwas zu verpassen und es stimmt, ich war nicht stets in allen Bereichen über alles aktuell informiert.

Aber das Wesentliche habe ich immer mitbekommen. Die wesentlichen Nachrichten verbreiten sich immer mit der zunehmenden Zeit, nur die unwichtigen und weniger relevanten Nachrichten, verpuffen ins Nichts und das ist gut so.

Die Vorteile waren erheblich. Ich war einfach nicht dauernd gestresst wegen schlechten Nachrichten auf der ganzen Welt. Diese Einstellung hat auch nichts mit einer Gleichgültigkeit zu tun, denn viele Sorgen sind berechtigt und wichtig. Aber ich selbst muss nicht über alles, was passiert auf der ganzen Welt und in allen Bereichen stets informiert werden.

Wir behalten die Information ohnehin nicht lange im Kopf. Nur die für uns wesentlichen Punkte bleiben bestehen.

Wer aufmerksam bisher gelesen hat, wird sich vielleicht fragen, ob ich weiterhin auf Nachrichten verzichte?

Die Antwort ist nein und das ist wirklich merkwürdig, denn ich habe den Verfall selbst nicht bemerkt.

Im September dieses Jahres hatte ich doch festgestellt, dass ich schon seit 7 Monaten nicht aktiv nach Nachrichten gesucht habe. Es ging mir einfach besser. Ich war weniger gestresst und habe trotzdem das Wesentliche immer mitbekommen, manchmal aber mit Verspätungen. Ich war aber niemals uninformiert und schon gar nicht desinformiert.

Was habe ich dann gemacht?

Ja, wieder nach Nachrichten gesucht.

Sehr schlau, David.

Denn erst gestern Abend beim Nachrichtenkonsum, habe ich unterschiedliche Artikel zum Thema Digitalisierung gelesen, dann ging es um Datenschutz, dann um Linux (meine Lieblingsthemen). Und ich habe mich über die Nachrichten teilweise wirklich geärgert. Die Nachrichten hatten teilweise komplett unterschiedliche Schlussfolgerungen und Prognosen gehabt. Also, die Nachrichten waren überwiegend Meinungen, sonst wären sie einheitliche Fakten gewesen.

Wer eine Meinung lesen will, bitte schön. Aber wer lieber Fakten bevorzugt, kann darauf verzichten.

Ohne es zu wissen, war ich wieder ein Nachrichtenjunkie.

Hallo, mein Name ist David. Ich bin ein Nachrichtenjunkie.

Jetzt geht es mir besser und die Behandlung darf erneut beginnen.

Ich werde ab heute nochmals auf Nachrichten verzichten, dieses Mal aber für ein Jahr. Ich werde keine Nachrichten aktiv anschauen und falls ich welche zufälligerweise sehen soll, ist das in Ordnung. Aber aktiv nach Nachrichten zu schauen, nur um Nachrichten an sich zu bekommen, wird für ein Jahr ab heute ausgesetzt. Es geht und mir ging es besser dadurch.

Kannst du auch auf Nachrichten verzichten? Einfach probieren, dann kannst du selbst mitbekommen, was ich mit meinem Versuch selbst erlebt hatte. Es lohnt sich wirklich, sonst würde ich einen zweiten Versuch nicht unternehmen.

Vorbereitung für neue Vorsätze

December 30, 2022

Das Ende des Jahres naht und viele von uns schmieden Pläne für das neue Jahr. Vielleicht Dinge, die wir bisher nicht gemacht haben und gerne ausprobieren möchten. Oder möchten wir bestimmte Gewohnheiten ablegen, wie das Rauchen zum Beispiel.

Vorsätze an sich zu haben, ist nicht verkehrt. Die Frage ist aber immer, wie lange sie anhalten oder aufrechterhalten werden können. Die meisten von uns wissen jedoch, dass unsere Vorsätze einfach nicht lange anhalten werden.

Und das stimmt.

Das Geheimnis, um Vorsätze lange einhalten zu können, ist einen wirkungsvollen Ersatz für das bisherige Verhalten oder Gewohnheit vorher zu finden. Eine andere Tätigkeit oder Ablenkung, die uns unterstützt, das neue Vorhaben wirkungsvoller zu behalten.

Dadurch vermissen wir das alte Verhalten oder Gewohnheit weniger und die Chancen, dass wir das neue Vorhaben länger behalten können, steigt enorm.

Wir können kaum etwas von uns, unserer Persönlichkeit oder unseren Gewohnheiten einfach streichen, ohne dafür einen nützlichen Ersatz dafür zu haben. So funktionieren wir nicht.

Viel Glück und Erfolg, falls du neue Vorsätze fürs neue Jahr machen möchtest. Mit der richtigen Vorbereitung stehen deine Chancen nicht schlecht für einen langfristigen Erfolg.

Finde den Ersatz.

Jahresrückblick 2022

December 31, 2022

Am 1. Januar 2022 wurde dieser Blog ins Leben gerufen, mit dem Ziel, mögliche Problemlösungen im Alltag verständlich, aber gleichzeitig verkürzt darzustellen.

Was ist bisher erreicht worden?

Blogbeiträge erschienen täglich, das ganze Jahr über.

Es wurden keine Cookies oder Trackingmaßnahmen eingesetzt.

Nichts wurde versteckt, verheimlicht oder verschleiert, nur verkürzt.

Die Herausforderung bei der Verfassung von verkürzten Beiträgen liegt daran, ein Gleichgewicht zwischen einem ausführlichen und einem unvollständigen Blogartikel zu finden. Einerseits sollte nicht unendlich lange Blogbeiträge geschrieben werden, mit deren Inhalt kaum jemand später aufgrund der Komplexität im Kopf behalten kann. Allerdings sollten die Blogbeiträge verständlich und so ausführlich genug geschrieben werden, damit der Inhalt für die Praxis nützlich und umsetzbar ist.

Dieser Beitrag ist Blogbeitrag Nummer 370.

Ich bin zwar noch ganz am Anfang, aber tatsächlich wurde trotz meiner vielen Verpflichtungen jeden Tag gebloggt. Ganz ehrlich, es war auch nicht immer leicht, die Zeit dafür zu finden. Es waren aber genau in diesen Momenten, in denen ich wirklich keine Zeit für einen Blogbeitrag hatte, als ich mich dann zwingen musste zu schreiben. Leichter gesagt als getan.

Das Interessante? Es sind oft die Blogbeiträge, die ich unter Stress geschrieben habe, worüber ich mich persönlich besonders freue. Eben, weil der Beitrag trotz des Stresses geschrieben wurde.

Ist das auch nicht so in unserem täglichen Leben? Sachen, wofür wir gekämpft haben, schätzen wir meistens anders ein als bei anderen Sachen, die wir einfach so bekommen oder erreicht haben. Die haben oft einen besonderen Wert oder Bedeutung.

In diesem Sinne freue ich mich auf das nächste Jahr und wünsche dir einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023, mit viel Gesundheit und Zufriedenheit, besonderen Momenten mit Freunden und Familie und natürlich mit der erfolgreichen Umsetzung vieler Problemlösungen.