

# David Blaz

blaz.de

## Erkältungen und Ärzte

January 1, 2023

Schon mal erlebt? Du hast eine Erkältung oder eine Grippe und plötzlich bist du umzingelt von Ärzten, natürlich alle aus deinem Bekanntenkreis, die dir zahlreiche Ratschläge geben wollen, wie du deine Erkältung besiegen kannst.

Gut gemeint, aber sind die Ratschläge auch wirklich effektiv?

Um diese Frage zu beantworten, ist es hilfreich zunächst zu überlegen, wie diese Ratschläge entstanden sind. Meistens aus eigenen Erfahrungen. Ob diese Erfahrungen in deinem Fall nützlich sind oder nicht, muss einfach getestet werden.

Helfen die Vorschläge oder helfen sie nicht?

Am Ende haben wir Erfahrungen selbst gesammelt und wissen, was uns am besten hilft, wenn wir erkältet sind. Möglicherweise war der eine oder andere Vorschlag von den ganzen plötzlich gewordenen Ärzten in deiner unmittelbaren Umgebung, doch gar nicht so verkehrt.

Probieren geht hier vor Studieren. Erst dann wissen wir, was uns wirklich hilft.

# Montagsfrage 6

January 2, 2023

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:

Hattest du Vorsätze für das neue Jahr gemacht? Wenn ja, heute ist der 2. Januar, sind alle Vorsätze noch aktuell? Wenn nein, warum nicht und wenn ja, warum sind sie noch aktuell?

# Wenn eine Lösung sinnlos ist

January 3, 2023

Ein altes Sprichwort besagt, dass du niemals eine Lösung anbieten sollst, wenn es kein passendes Problem dazu gibt.

Klingt logisch, oder?

Aber was tust du, wenn du dann doch ein Problem hast und es gibt noch keine Lösung dafür? Abwarten, bis es so weit ist und jemand eine Lösung anbietet? Hast du wirklich immer die Zeit zu warten und kannst du dir es auch leisten zu warten?

Die Sache sieht nun möglicherweise ein wenig anders aus.

Lösungen sind aber tatsächlich sinnlos, aber nur wenn du selbst kein passendes Problem dazu hast. Sonst kann diese Lösung ein sprichwörtlicher Lebensretter sein.

Ein Schlüssel der Problemlösungskompetenz liegt daran, eine passende Quelle für Lösungsansätze parat zu haben, und zwar bevor du sie benötigst. Viele Lösungen mögen vielleicht heute sinnlos erscheinen, aber ob sie morgen auch noch sinnlos sind, kann dir niemanden sagen.

Finde Quellen jetzt, wenn du noch kein Bedürfnis dazu hast und es nicht eilig hast. Unter Zeitdruck haben wir die Tendenz, die nächstbesten Lösungen in Anspruch zu nehmen und das ist oft nicht optimal.

# Pläne und Zufälle im Leben

January 4, 2023

Wir alle schmieden Pläne und haben Ziele im Leben. Manchmal erweisen sich die Pläne später als gut durchgedacht und sind erfolgreich und gelegentlich haben wir einfach nur Glück gehabt. Gleichzeitig kann auch das Gegenteil auftreten und wir haben schlicht und ergreifend Pech. Kommt gelegentlich auch mal vor.

Es kann hilfreich sein, Pläne zu haben, aber nur ein Plan allein ist selten eine Garantie für Erfolg. Viele Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle, auch eine bestimmte Sache Namens Zufall hat häufig Einfluss auf den Ausgang unserer Pläne.

Zufall lässt sich nur bedingt einplanen und daher ist eine regelmäßige Überprüfung der Richtung unabdingbar erforderlich, wenn langfristige oder komplizierte Ziele im Leben erreicht werden sollen.

Wer Pläne schmiedet, ohne Zufälle einzuplanen, wird häufig eine Überraschung erleben.

Plane korrekt. Plane klug. Plane für Zufälle.

# B2B Telefonmarketing und der Geschäftsführer

January 5, 2023

Das Telefon klingelt.

Eine Firma Namens Was-Weis-Ich aus Keine-Ahnung-Burg war dran.

„Ich hätte gerne den Geschäftsführer gesprochen.“

Meine Antwort: „Kein Interesse.“

„Sie wissen gar nicht, um was es geht!“

„Brauche ich auch nicht, denn mit Amateuren arbeite ich nicht, aber ich wünsche Ihnen trotzdem ein frohes neues Jahr und viel Erfolg.“

Es wurde dann aufgelegt.

War das eine arrogante Einstellung oder war mein Verhalten falsch?

In über 99 % aller Fälle war dieses Verhalten absolut richtig und angemessen. Die Zeiten des B2B-Marketings, in denen einfach nach einem Geschäftsführer gefragt wird, ohne zumindest seinen oder ihren Namen zu nennen, sind vorbei. Willkommen in der Neuen Welt.

Wer tatsächlich mit dem Geschäftsführer sprechen muss oder möchte, begründet weshalb gleich am Anfang des Gespräches. Tut man das nicht oder ist der Grund vage, steckt nur Werbung dahinter und dafür hat kein Geschäftsführer mehr Zeit oder auch Interesse. Und ich auch nicht.

Wenn du etwas verkaufen und deine Chance auf ein Gespräch erhöhen willst, dann sei authentisch und erkläre dezent, wer du bist und wie du uns helfen kannst mit dem, was du gerade anbietest. Eine Garantie für ein Gespräch gibt es zwar immer noch nicht, aber wenn du so rüberkommst, hast du wenigstens bessere Chancen auf ein Gespräch als gleich nach dem Geschäftsführer zu fragen.

# Kreativität erfordert einen offenen Geist

January 6, 2023

Wir leben in einer Welt voller Regeln und Erwartungen und für das rechtliche Miteinander, ist das meistens vollkommen in Ordnung und auch gut so.

Es gibt aber Ausnahmen.

Eine dieser Ausnahmen findet man bei der Kreativität.

Echte Kreativität ist lediglich ohne Begrenzungen, Vorstellung oder Regeln erreichbar. Ist der Geist nicht uneingeschränkt offen, leidet die Kreativität immer darunter.

Es gibt auch nichts Richtiges oder Falsches beim kreativen Prozess, nur die reine Kreativität zählt.

Erst nach dem kreativen Prozess, können die Ergebnisse und Impulse bewertet und auf Anwendbarkeit geprüft werden, aber nicht während des kreativen Prozesses selbst.

# Gewohnheiten und Erwartungen

January 7, 2023

Der Mensch hat gleich nach der Geburt keine angeborenen Gewohnheiten. Erst mit der Zeit entstehen diese durch Erfahrungen und Erziehung, was logisch und auch nachvollziehbar ist.

Trotzdem wird der Einfluss von unseren Gewohnheiten und Erwartungen im Alltag jedoch häufig unterschätzt. Wir glauben, Ereignisse zutreffend und neutral bewerten zu können.

Gewohnheiten leisten einen wichtigen Dienst in unserem Alltag, denn die ermöglichen uns Entscheidungen und Bewertungen schneller vorzunehmen, damit wir uns mit anderen Ereignissen aktiv beschäftigen können.

Erwartungen können durch Gewohnheiten entstehen. Wenn wir im Auto links abbiegen, dann bewegt sich das Auto auch nach links, wir brauchen keine Gedanken darüber zu machen.

Schwieriger wird es mit Gewohnheiten an Menschen, denn Menschen können sich ändern und unsere Erwartungen werden dadurch möglicherweise nicht erfüllt. Vielleicht werden wir sogar enttäuscht.

Wenn wir wichtige Entscheidungen treffen wollen aufgrund von Erwartungen an Gewohnheiten, dann bewegen wir uns auf dünnem Eis.

Gewohnheiten und Erwartungen lassen sich mit Kleinigkeiten im Alltag verknüpfen, wichtige Entscheidung und Ereignisse jedoch nicht.

Wenn wir das einfach im Hinterkopf behalten, werden wir in der Regel auch weniger enttäuscht.

# Eine Entscheidung ist kein Zufall

January 8, 2023

Wir spielen Fußball. Wer hat den ersten Ballbesitz? Es wird eine Münze geworfen. Kopf oder Zahl?

Es wurde somit eine Entscheidung getroffen.

Oder doch nicht?

Es wurde in diesem Fall keine Entscheidung getroffen, sondern hat man sich entschieden, den Zufall hinzunehmen und den Ausgang zu akzeptieren.

Spielerei?

Nicht wirklich, denn eine Entscheidung setzt voraus, dass man eine Wahl hat. Wenn die Wahl darin besteht, ein Zufallsergebnis zu akzeptieren (Münze werfen), dann wurde diese Entscheidung vorher getroffen. Wenn wir keine Wahl haben, dann ist keine Entscheidung möglich.

Zu wissen, worüber wir tatsächlich entscheiden können, ist der erste Schritt, bessere Entscheidungen zu treffen.

# Montagsfrage 7

January 9, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und zu einem gedankenreichen Wochenstart zu verhelfen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Die Woche hat gerade angefangen. Falls du arbeitest, gefällt dir eigentlich diese Arbeit? Wenn du nicht arbeitest, wieso bist du dann aufgestanden? Ist das alles nur Gewohnheit oder steckt etwas vielleicht dahinter? Warum tust du genau das, was du gerade tust?

P.S. Waren das zu viele Fragen auf einmal?

# Die Wahrheit über berufliche Eignungstests

January 10, 2023

Wenn du nicht weißt, was du beruflich tun möchtest, dann gibt es die Möglichkeit, sogenannte Eignungstests in Anspruch zu nehmen. Diese Tests sollen dazu dienen, deine Interessen und Neigungen zu hinterfragen und Klarheit daraus zu erzielen, was du möglicherweise später beruflich machen könntest. Die gleichen Tests werden auch für Berufswechsler häufig eingesetzt.

Die Frage ist nach der Eignung der Person, aber was bedeutet Eignung? Genau hier an diesem Punkt scheitern sich die Geister und es gibt unterschiedliche Meinungen und Schlussfolgerungen.

Seit über 30 Jahren habe ich Eignungstests für Mitarbeiter und Studenten benutzt und mit persönlichen Gesprächen mit den Teilnehmern anschließend gemeinsam ausgewertet.

Das Ergebnis?

## **Lust und Eignung sind zwei Paar Schuhe.**

Nur weil du Lust oder Bock auf eine bestimmte Tätigkeit hast, bedeutet das nicht automatisch, dass du auch gut darin bist. Diese Erkenntnis kommt häufig überraschend rüber, denn es wird uns häufig vorgegaukelt, dass wir erfolgreich werden können, wenn wir genau das tun, was wir lieben. Die Praxis zeigt, dass dies nicht der Fall ist.

## **Eignung muss salonfähig gemacht werden.**

Wenn du eine bestimmte Fähigkeit hast, muss diese ein Bedürfnis erfüllen, ein Problem lösen oder einen Mehrwert liefern. Dafür sind Aus- und Weiterbildungen optimale Möglichkeiten, um diese bereits vorhandenen Fähigkeiten zu entfalten und erweitern. Die beste Fähigkeit auf der Welt bringt herzlichst wenig, wenn es kein Nutzen dafür gibt (Hobbys ausgenommen).

## **Fazit**

Eignungstests sind ein erster Schritt und sind gut, um eine Richtung zu geben. Wo sind meine Neigungen? Was mache ich gerne?

Der nächste und entscheidende Schritt liegt aber darin, eine Verbindung zwischen unseren eigenen Interessen und Fähigkeiten und den Marktbedürfnissen herzustellen. Wenn diese Verbindung hergestellt wird, dann steht nichts im Weg, eine lange und auch glückliche berufliche Tätigkeit auszuüben.

Eignungstests allein sind effektiv nutzlos und nur als Spaß zu verstehen, wenn diese Verbindung nicht hergestellt wird.

# Eine weitere Möglichkeit für Geburtstagsgrüße

January 11, 2023

Persönliche Geburtstagsgrüße. Die einen mögen sie, die anderen weniger. Inzwischen werden viele Geburtstagsgrüße über die sozialen Medien verbreitet, aber besonders persönlich sind solche Grüße für mich trotzdem nicht, auch wenn sie privat oder als direkte Nachricht gesendet werden.

Persönlich bedeutet für mich, etwas näher zu sein als nur mit Zeilen in den sozialen Medien, denn das können alle und wir sind doch nicht alle.

Vor Jahren habe ich gerne Freunde, Bekannte und Geschäftspartner zum Geburtstag angerufen. In 99,99 % aller Fälle haben sie sich über den Anruf auch gefreut.

Ich musste dann aufhören.

Was ist passiert?

Ich hatte vor Jahren die magische Zahl von 1000 Kontakte erreicht. Keine 08/15 Kontakte oder Follower bei den sozialen Medien, die ich nur vage kenne, echte Kontakte, die ich kenne.

Es war einfach nicht mehr möglich, alle Kontakte anzurufen. Ich hatte einfach nicht mehr die Zeit dafür. (Ich höre jetzt die Rufe der sozialen Medien Befürworter ...) 😊

Die Lösung war ein Kompromiss und Verlegung. Diese Variante für Geburtstagsgrüße benutze ich seit Jahren und die Freude ist groß und sie ist auch machbar mit mehr als 1000 Kontakten, wie bei mir inzwischen der Fall ist.

Geburtstagsgrüße per Telefon: Wenn die Person eine 0 oder 5 hat am Geburtstag. 40, 45, 50 Jahre alt und so weiter. Da wird angerufen.

Wenn ein Anruf nicht möglich ist, wird eine Karte gesendet, und zwar mit der Post. (Als Alternative hierzu kann man eine E-Mail senden, aber dann bitte eine direkte und persönliche E-Mail und nicht über die sozialen Medien).

Die Besonderheit liegt an der 0 oder 5 im Geburtstag. Wenn die Kontakte es wert sind, ich meine wirklich wert, dann sind sie auch nicht die Mühen Wert für einen Anruf oder für ein Schreiben?

Wenn nicht, sind diese Kontakte wirklich so wertvoll, wie wir denken, sie sind?

# Wenn der Sinn nicht mehr aktuell ist

January 12, 2023

Wenn wir weiterhin eine Tätigkeit auf einer bestimmten Art und Weise ausüben, obwohl wir produktiver, effektiver oder sinnvoller mit einer Änderung wären, dann stellt sich die Frage, warum wir nicht schon längst etwas geändert haben.

Gewohnheit? Angst vor Veränderungen? Oder vielleicht ist die Tätigkeit weisungsgebunden und nicht veränderbar?

Es gibt viele Gründe, eine Sache weiterhin so zu machen wie bisher und manchmal ist es gelegentlich auch besser so, alles wie gehabt laufen zu lassen.

Manchmal.

Mit diesem Beispiel geht es hier um diesen Blog und um die URL-Darstellung.

Bis heute waren sämtliche Blogbeiträge nach Jahr und Monat abgelegt.

[blaz.de/2022/12/Dies\\_Ist\\_Ein\\_Beispiel](https://blaz.de/2022/12/Dies_Ist_Ein_Beispiel)

Bis zu einem gewissen Grad erschien mir das damals logisch und hat eine bestimmte Ordnung.

Bis ich heute die Suchergebnisse gesehen habe. Die URLs wirkten überladen und aufgebläht. Nicht umsonst werden die `https://` Bezeichnung bei Internet-Browsern immer wieder ausgeblendet und nicht weiter angezeigt. Es ist eine Platzverschwendung im Browserfenster.

So kam mir das auch vor mit dem Jahr und Monat – überladen und aufgebläht.

Daher habe ich die URL geändert. Eine solche Änderung ist natürlich mit Vorsicht zu genießen. Suchmaschinen müssen jetzt die gesamte Website neu indizieren und darstellen. Der Cache muss geleert und neu eingelesen werden usw.

Aber das Ergebnis mit den URLs ist nun kürzer und für mich persönlich, informativer.

Ziel erreicht. Ob zahlreiche Fehler auftauchen und ich alles bereue, wird die Zeit zeigen.

Der Sinn damals, Beiträge nach Jahr und Monat zu sortieren, war nicht mehr aktuell.

In welchen anderen Bereichen ist der Sinn nicht mehr aktuell und eine Änderung möglicherweise angebracht? Was könntest du heute ändern?

# Warum neue Ideen oft Blödsinn benötigen

January 13, 2023

Es gibt unzählige Methoden, um an neue Ideen zu kommen. Die Methoden fangen mit A wie „Assoziationen verbinden“ an und enden mit Z wie „Zusammenhänge wahrnehmen“ auf.

Die geeignete und passende Methode, um an neue Ideen zu kommen, ist manchmal schwieriger zu finden als die Idee selbst. Wir verlieren uns oft im Detail und für die Ideenfindung ist das meistens kontraproduktiv und nicht zweckdienlich.

Die „Blödsinn-Hinzufügen-Methode“ kann in vielen Fällen eine hilfreiche Stütze sein.

Diese Methode benötigt lediglich eine Richtung oder eine Frage, um anfangen zu können. Wo soll die Reise hingehen? Dieses Ziel kann auch absolute vage und unklar sein. Es geht zunächst nur um den Anfang.

Jetzt, mit dem Startpunkt fügt man Blödsinn hinzu, je mehr, umso besser. Zahlreiche neue (und auch blödsinnige Ideen werden sicherlich hierdurch entstehen). Wichtig ist, nicht bei der Nutzung dieses Verfahrens zu bewerten, nur Blödsinn hinzufügen. Vielleicht lächerliche, außergewöhnliche und unrealistische Elemente, alles ist erlaubt.

Erst nach dieser Phase kann eine Bewertung und Aussortierung stattfinden. Diese Methode hat oft die gewünschte „geniale neue Idee“ hervorgebracht.

P.S. Diese Technik ist ähnlich wie Brainstorming, aber mit dem Unterschied, dass explizit nach Blödsinn gesucht wird. Die anschließenden Erkenntnisse sind nicht selten verblüffend genial.

# Warum wir gezielt lernen müssen, um produktiv zu sein

January 14, 2023

Ich bin seit meiner Kindheit Autodidakt (Selbstlerner) und lerne sehr gerne jeden Tag, manchmal viel und manchmal weniger, aber täglich sollte es schon sein.

Einiges, was ich gelernt habe, war völlig für die Katz. Diese Inhalte waren dermaßen sinnbefreit, dass ich mich ernsthaft fragte, ob die Verfasser dieser Bücher, Seminare und Kurse, einen schlimmeren Dachschaden hatte, als ich selbst vor Jahren tatsächlich erleben müsste.

In anderen Fällen waren die Inhalte stimmig und nachvollziehbar, aber nur für sehr wenige Fälle geeignet und anwendbar. Verwendest du dieses Wissen nicht, dann sind die Inhalte auch hier nicht relevant und nützlich.

Seit über 40 lerne ich aktiv selbst in sehr vielen unterschiedlichen Bereichen. Viel Wissen war interessant, aber nicht wirklich nützlich im Alltag. Anderes Wissen war an sich interessant, aber für mich, meine Unternehmen und meine Klienten, nicht nötig zu haben.

Wozu dann Wissen ansammeln, wenn du es nicht benötigst, weder jetzt noch in absehbarer Zeit?

Die Frage ist berechtigt.

Die Erfahrung nach 40 Jahren lautet daher:

**Lerne erst gezielt, dann nach Interessen.**

Das bedeutet, lerne erst, was du lernen musst, um deine Aufgaben zu erledigen. Erst danach, kannst du lernen, was dich interessiert.

Es gibt oft einen Unterschied zwischen dem, was wir lernen müssen, und dem, was wir lernen möchten. Manchmal sind sie zwar identisch, aber oft nicht.

# Vergleiche zwischen Menschen vermeiden

January 15, 2023

Wir leben in einer Welt der Vergleiche und Bewertungen. Wer hat an der Universität die besten Noten gehabt? Welches Produkt hat laut Stiftung Warentest am besten abgeschnitten?

Vergleiche und Bewertungen dienen der Orientierung und können unsere Entscheidungsfindung erleichtern.

Zumindest in der Theorie.

Vergleiche und Bewertungen mit Menschen vorzunehmen, ist schwieriger und oft vollkommen unzuverlässig. Es sind einfach zu viele Faktoren, die eine Rolle spielen, wenn wir Menschen bewerten wollen, wie beim Vorstellungsgespräch. Nur die Noten bewerten? Ernsthaft? Früher wurde aber genau das gemacht, bis die Firmen gemerkt haben, dass die Methode unzureichend ist, um qualifizierte Menschen zu finden.

Entgegen vielen Meinungen und Überzeugungen kann sich ein Mensch von heute auf morgen tatsächlich ändern. Eine Meinung kann revidiert werden und eine langanhaltende Überzeugung plötzlich nicht mehr ganz überzeugend wirken. Eine solche Veränderung kann sich auch über eine längere Zeit manifestieren.

In solchen Fällen sind sämtliche Bewertungen und Vergleiche plötzlich nicht mehr korrekt oder stimmig.

Vergleiche daher Menschen mit anderen Menschen nicht, sondern vergleiche Taten mit anderen Taten und bewerte die individuelle derzeitige Einstellung der jeweiligen Personen jeweils allein.

Die Ergebnisse werden überzeugen.

# Montagsfrage 8

January 16, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du auf etwas in deinem Leben einfach verzichten könntest (es zählen hier keine Zwänge oder Gewohnheiten, die schwieriger sind – das Rauchen zum Beispiel), worauf könntest du dich sofort verzichten und warum hast du das noch nicht getan? Was hält dich davon ab, diese Entscheidung jetzt zu treffen?

# Zwei Fragen, um einen guten Berater zu erkennen

January 17, 2023

Es kommt immer wieder im Leben vor, dass wir eine Beraterin oder einen Berater benötigen. Warum und wozu wir einen Berater gerne hätten, hängt meistens von unseren eigenen Bedürfnissen ab. Wir möchten hier oder dort persönlich „besser“ werden. Eine Steuererklärung muss gemacht werden und wir kommen mit bestimmten Formularen nicht klar. Es gibt unzählige Beispiele, warum eine gute Beratung sich lohnen kann.

In fast allen Fällen ist aber die entscheidende Frage – **wer soll mich beraten?**

Oft werden nach Empfehlungen gefragt und diese Methode kann hilfreich sein und eine Orientierung geben. Es gibt aber bessere Methoden.

Die zwei Fragen Technik verspricht die besten Ergebnisse, und zwar aus meiner persönlichen Erfahrung aus 30-jähriger Tätigkeit als Unternehmensberater und Life-Coach (obwohl ich mich selbst niemals als Berater oder Life-Coach genannt habe, aber das ist eine andere Geschichte).

**Bevor du mit einem Berater arbeitest, stelle diese zwei Fragen:**

1. Wenn wir miteinander arbeiten würden, was würden Sie als allererstes machen oder tun?
2. Wie gehen Sie ganz konkret vor, um mich zu unterstützen?

**Die korrekten Antworten lauten:**

**Zu 1:** Der Berater muss unbedingt eine Analyse, Bestandsaufnahme oder Überprüfung der Lage vornehmen, bevor er überhaupt etwas tut, vorschlägt oder macht. Nur in Notfallsituationen gibt es Ausnahmen und sie kommen wirklich fast nie vor.

Wenn der Berater diesen Schritt nicht macht, ist er schlicht und ergreifend komplett zu vermeiden. Klingt vielleicht hart? Nach drei Jahrzehnten Erfahrungen ist dieser Schritt unumgänglich und trennt die Profis von den Scharlatanen.

**Zu 2:** Wenn der Berater keine absolut konkrete Vorgehensweise für seine Arbeit darstellen kann oder will, ist er ebenfalls vollkommen zu vermeiden. Ein professioneller Berater hat IMMER eine Vorgehensweise, angepasst auf deine Bedürfnisse (daher erst die 1. Frage oben).

Wer keine ganz konkrete Vorgehensweise vorlegen kann und sich eher offen hält, ist in 99,99 % aller Fälle nicht zu gebrauchen. Ein Profi-Berater sagt dir 1, 2 dann 3, was zu machen ist. Fertig. Wer das nicht tut, gibt lediglich seine Meinung ab, leistet aber keine echte und nützliche Beratung.

Diese zwei Fragen haben bereits in der Vergangenheit vielen Menschen und Firmen geholfen, sehr viel Zeit und Geld von Anfang an zu sparen. Profitiere selbst davon und stelle die zwei Fragen, bevor du dich das nächste Mal beraten lässt.

# Eine bewährte Methode, um Aufgaben zu erledigen

January 18, 2023

Es gibt unzählige Methoden, um Aufgaben zu erledigen. Die entscheidende Frage ist, welche Methode persönlich zu dir passt? Welche Methode ist tatsächlich für dich nützlich und auch effektiv?

Daher ist der Titel dieses Beitrages nicht „DIE BESTE Methode, um Aufgaben zu erledigen“, denn die eine beste Methode gibt es nicht, nur die zu uns best passende Methode. Und diese Lösung kann so unterschiedlich sein, wie die Menschen es selbst sind.

Nein, es geht hier um eine **bewährte Methode**, die einfach hervorragend bei mir selbst funktioniert.

Und ja, ich habe unzählige Methoden ausprobiert, um meine Aufgaben zu managen, gestalten, veralten, dokumentieren und ja, manchmal zu erledigen. Sowohl digital als auch analog. Ich habe sogar die Getränke-Methode ausprobiert, mit unterschiedlichen Getränken, je nach Aufgabe (ja, diese Methode gibt es wirklich). Alle Methoden haben nur mäßigen Erfolg gehabt oder waren nicht bestandskräftig. Außer einer Methode, die für mich einfach funktioniert hat.

## **Die Kleinste-Schritte-Methode.**

Hierzu gibt es ebenfalls zahlreiche Varianten und unterschiedliche Namen („Das Prinzip der kleinen Schritte“ oder „Die Tiny Habits Methode“, um nur zwei Beispiele zu nennen).

Aber auch bei diesen Methoden wurde es schnell kompliziert und ich bräuchte es einfach.

Die Kleinste-Schritte-Methode ist einfach und verlangt lediglich, dass du nur eine einzige Aufgabe, egal wie klein oder unbedeutend sie sein mag, jeden Tag. Je kleiner, desto besser.

Jetzt kommt die Magie.

Wenn du dich zwingst, nur eine Kleinigkeit jeden Tag zu erledigen, dann hast du auch deine Fokussierung jeden Tag kurzfristig geändert, denn du hast ja eine Aufgabe erledigt.

Wenn du deine Fokussierung änderst, dann wirst du es auch leichter finden, weiterzumachen. Das passiert und kommt häufiger vor, als viele Menschen denken. Und wenn nicht, hast du auch wenigstens eine Kleinigkeit erledigt und das ist auch besser als gar nichts, oder?

Die Methode funktioniert, zumindest bei mir. Mit dieser Methode habe ich Firmen aufgebaut und komplizierte Sachverhalte erfolgreich bearbeitet.

Mit nur einer Kleinigkeit jeden Tag.

# Selbstbewusst oder nur arrogant?

January 19, 2023

Wir alle kennen Menschen, die selbstbewusst auftreten und handeln. Manchmal ist diese Einstellung absolut berechtigt und verdient, aber manchmal wirkt das Verhalten arrogant.

Wie können wir am besten einschätzen und wissen, ob das Verhalten selbstbewusst oder nur arrogant ist?

Indem wir uns selbst fragen, warum wir das Verhalten so empfinden.

Wenn wir das Verhalten als arrogant empfinden, denn warum genau? Liegt es an der Stimme oder Ausdrucksweise dieser Person? Sein Verhalten oder wie er sich bewegt? Es gibt unzählige Gründe, weshalb eine Person als arrogant empfunden wird. Die entscheidende Frage ist, warum genau wir das so empfinden.

Menschen, die tatsächlich selbstbewusst sind, wissen in der Regel, dass das Selbstbewusstsein von heute auf morgen zerstört werden kann. Ein Fehler kann gemacht werden oder eine Aussage erweist sich später als falsch und gleich ist das Selbstbewusstsein angekratzt oder beschädigt und muss wieder aufgebaut werden.

Arroganz dagegen wird oft durch Unsicherheit oder durch den Wunsch, andere Menschen zu manipulieren oder beeinflussen verursacht. Arroganz lässt sich auch nicht so leicht beschädigen oder zerstören wie beim Selbstbewusstsein.

Wenn wir uns selbst fragen, warum wir uns ein solches Verhalten so empfinden, ist der weitere Umgang miteinander meistens viel einfacher, angenehmer und produktiver.

# Wenn billig erst gut, dann schlecht wird in der Kommunikation

January 20, 2023

Ob eine Dienstleistung oder Produkt billig oder günstig ist, liegt oft im Auge des Betrachters und hat etwas mit der Bewertung zu tun.

Der Begriff „billig“ hat meistens etwas Negatives an sich und „günstig“ ist in der Regel vorteilhaft.

Das war aber nicht immer so.

Im 18. Jahrhundert waren „billige Preise“ angemessene Preise. Erst mit der zunehmenden Zeit wurde eine abfällige Bedeutung von „billig“ in Verbindung gebracht. Heutzutage bedeutet billig meistens nur minderwertige Qualität.

Die Bedeutung eines Wortes hat sich mit der Zeit komplett umgewandelt und das passiert auch in der Kommunikation miteinander.

Wie wir etwas interpretieren, ist meistens entscheidend für eine erfolgreiche Kommunikation. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Der Ton macht die Musik“. Es geht oft nicht darum, **was** man sagt, sondern um das **Wie**.

Erst wenn zwei Gesprächspartner über die Bedeutung von Begriffen einig sind, ist eine sinnvolle Kommunikation miteinander möglich.

Bedeutungen von Worten können sich ändern und das tun sie auch. Auch unterschiedliche Kulturen und Sprachen können Worte unterschiedlich deuten.

Klarheit in der Kommunikation erfordert Klarheit in der Übertragung, damit sie erfolgreich ist.

Wir sind manchmal so beschäftigt mit dem Inhalt unserer Botschaften, dass wir oft vergessen zu hinterfragen, ob wir überhaupt richtig verstanden wurden.

# Warum du zweimal darüber schlafen sollst

January 21, 2023

Ein bewährter Ratschlag bei wichtigen Entscheidungen ist, eine Nacht darüber zu schlafen, bevor du die Entscheidung triffst.

Der bessere Ratschlag ist aber zweimal darüber zu schlafen und in bestimmten Fällen, sogar mehrere Nächte darüber zu schlafen.

Eine einzige Nacht darüber zu schlafen, liefert nicht immer die optimalen Ergebnisse, denn wenn du schlecht geschlafen oder komisch geträumt hast, dann ist der Abstand und Objektivität zu deiner bevorstehenden Entscheidung noch nicht ganz gewährleistet. Zu wenig und sogar zu viel Schlaf kann unsere Entscheidungsfindung ebenfalls nachteilig beeinträchtigen.

Je wichtiger oder bedeutender der Entscheidung, desto öfter sollst du darüber schlafen, bevor du diese Entscheidung triffst. Aber mindestens zweimal darüber schlafen sollst du auf jeden Fall.

# Wenn Tatsachen schlecht verkauft werden

January 22, 2023

Eine Tatsache, auch Fakt oder Faktum, ist je nach Auffassung ein wirklicher, nachweisbarer, bestehender, wahrer oder anerkannter Sachverhalt (Quelle: [Wikipedia](#)).

Wenn Tatsachen aber tatsächlich so klar, deutlich und in so vielen Fällen bewiesen wurden, dann warum sind wir so uneinig, und zwar in so vielen Angelegenheiten (Klimawandel, Politik, Krieg, Gleichberechtigung usw.)?

Die Antwort hat weniger mit Glaubenssätzen oder abweichenden Einstellungen zu tun, sondern hängt die abweichende Meinung zunächst mit der eigenen Identität zu tun. Die eigene Identität wird überwiegend geschützt und ist ein wesentlicher Bestandteil der Person, die diese abweichende Meinung vertritt.

Was der Mensch glaubt und bereit ist anzunehmen, wurde gelernt und ist mit den eigenen Erfahrungen geprägt. Eine Wahrheit oder Tatsache, die nicht im Einklang mit den eigenen Glaubenssätzen ist, bedeutet, dass diese Person sich anpassen muss und hier liegt die Herausforderung.

Überzeugungsarbeit ist an der Tagesordnung. Es soll nicht davon ausgegangen, dass der Mensch einfach diese neuen (auch wenn sie korrekt sind) Tatsachen hinnehmen kann ohne Überzeugung.

Diese neuen Tatsachen müssen einfach überzeugender vorgetragen werden, oder in anderen Worten, „besser“ verkauft werden. Nicht Verkaufen, wie im klassischen Sinne, sondern Verkaufen bedeutet hier, überzeugender und verständlicher.

Aufgabe von der Politik und Wissenschaft ist es, die Tatsachen und Ergebnisse überzeugend zu präsentieren und genau daran scheitern die Verantwortlichen bekanntlich häufig.

Allein etwas zu wissen, ist nicht ausreichend. Überzeugungsarbeit ist erforderlich, um diese Tatsachen zu verbreiten.

Es muss einfach besser verkauft werden.

# Montagsfrage 9

January 23, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du eine Zeit lange nicht mit einer Freundin oder einem Freund gesprochen hast, was hält dich davon ab, diese Person gleich hier und jetzt anzurufen, nur um Hallo zu sagen?

Wir haben alle keine Zeit. Die Zeit für einen kurzen Anruf haben wir aber alle.

# Die Macht von festen Zeiten

January 24, 2023

In einem Nachbarhaus von uns hat ein junger Mann angefangen, Klavier zu spielen. Dafür hat er jeden Tag, um genau 15 Uhr für knapp eine halbe Stunde geübt. Ich weiß das nur deswegen, weil ich ihm gehört habe und inzwischen auch alle Lieder auswendig kenne.

Nun ist es so weit, dass wenn ich ihm spielen höre, weiß ich so ziemlich genau wie spät es ist.

15 Uhr.

Letzten Samstag habe ich gearbeitet und habe zufällig auf die Uhr geschaut.

15:15 Uhr.

Am Anfang habe ich nichts dabei gedacht und dann habe ich angefangen zu grübeln.

Warum wurde nicht Klavier gespielt? Ist der junge krank oder vielleicht bei Freunden? Oder hat er vielleicht keine Lust mehr und das Klavier verkauft?

Es hat tatsächlich etwas gefehlt und darum geht es mit festen Zeiten. Das sind Gewohnheiten, die man richtig dann bemerkt, wenn man sie nicht nachgeht.

Mit Gewohnheiten zu festen Zeiten werden Abweichungen eher wahrgenommen als andere Gewohnheiten, die zu unterschiedlichen Zeiten ausgeführt werden.

Wichtige und langfristige Gewohnheiten haben die besten Chancen auf Bestand, wenn wir sie zu festen Zeiten ausüben.

Manchmal muss ein junger Klavierspieler aus der Nachbarschaft uns daran erinnern.

# Lernen von erfolglosen Menschen

January 25, 2023

Wir möchten gerne von erfolgreichen Menschen lernen. Was sie gemacht haben, um erfolgreich zu werden, muss doch, zumindest teilweise, übertragbar auf uns sein, oder? Wenn wir genau das tun, was sie gemacht haben, dann haben doch die besten Chancen ebenfalls erfolgreich zu sein.

Es wird oft suggeriert, dass wir nur von erfolgreichen Menschen lernen und dass wir uns nicht mit erfolglosen Menschen unsere Zeit verbringen sollen.

Diese Einsichten sind fatal und werden meistens dafür benutzt, um etwas zu verkaufen. Verkauft wird dann eine Technik, eine Vorgehensweise oder eine Person für Vorträge usw.

Ich verrate euch ein Geheimnis aus 35 Jahren Coaching, Unternehmensberatung und Krisenmanagement auf internationaler Ebene:

## **Wir lernen mehr von den erfolglosen Menschen als von den Erfolgreichen.**

Wir lernen mehr von den Menschen, die immer wieder scheitern und trotzdem weitermachen als von den Erfolgreichen, die uns immer wieder erklären wollen, wie sie erfolgreich geworden sind. Diese erfolglosen Menschen haben keine Bücher geschrieben und halten keine Vorträge.

Das sind die echten Menschen, die sich selbst treu geblieben sind und nicht etwas anders vorgaukeln wollen, nur weil sie etwas verkaufen wollen. Die Menschen werden oft als erfolglos abgestempelt und nicht besonders weiter beachtet.

Aber von genau diesen Menschen lernen wir am meisten.

# Fehler zum richtigen Zeitpunkt machen

January 26, 2023

Eines Tages machen wir alle Fehler. Eine falsche Entscheidung wurde getroffen oder wir machen etwas, was wir dann später bereuen.

Die schlimmsten Fehler sind solche, die wir überhaupt nicht bemerken. Wir wissen nicht, dass wir falsch entschieden oder etwas falsch gemacht haben. Wir können somit nicht von den Fehlern lernen oder durch die Erfahrung besser werden. Tatsächlich ziemlich sinnlos.

Fehler zum falschen Zeitpunkt zu machen ist fast eine Redewendung, dann es gibt keinen richtigen Zeitpunkt, um Fehler zu machen.

Oder doch?

Doch. Es gibt tatsächlich einen richtigen Zeitpunkt, um Fehler zu machen.

**Der richtige Zeitpunkt ist da, wenn wir auf Unterstützung von außen zurückgreifen können.**

Unterstützung bedeutet Freunde, Familie, Arbeitskollegen oder ein System oder Technik, die Fehler automatisch überprüfen (wie Medikamente einnehmen).

Machen wir einen Fehler unter Freunden, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Fehler bemerkt und darauf hingewiesen wird. Wir können den Fehler schneller korrigieren. Das Gleiche gilt bei Freunden, Familie und Arbeitskollegen.

Es geht hier nicht, um Fehler komplett zu vermeiden, sondern um die beste Zeit, um Fehler zu machen. Mit Unterstützung ist die Wahrscheinlichkeit der Entdeckung von Fehlern am größten.

Da wir Fehler jedoch nicht einplanen können, ist der Vorschlag, dauerhafte Unterstützung rund um die Uhr zu haben, keine effektive Lösung und auch nicht praktikabel.

Jedoch um zu wissen, dass wir durch Unterstützung von außen die Möglichkeit der Fehlerbehebung erheblich steigern können, dann können wir gleichzeitig einplanen, was zu tun ist bei bedeutungsvollen Entscheidungen oder Vorgehensweisen – Unterstützung einholen, nur für den Fall.

# Die Macht der eigenen Zeit

January 27, 2023

Wir übersehen gelegentlich, wie mächtig unsere eigene Zeit eigentlich ist, denn sie wird von so vielen Menschen in Anspruch genommen. Arbeitgeber, Verpflichtungen im Verein, Freunde am Wochenende und regelmäßige Familienangelegenheiten, nehmen uns dauerhaft in Anspruch.

Mit wenigen Ausnahmen ist es jedoch stets unsere eigene Entscheidung, wie, wann und mit wem wir unsere Zeit verbringen.

Wenn wir selbst über unsere Zeit bestimmen wollen, dann muss es uns auch klar sein, dass wir auf bestimmte Dinge möglicherweise verzichten müssen und Menschen vielleicht enttäuscht werden.

Es sind meistens die Erwartungen anderer Menschen, die uns Schwierigkeiten bereiten. Termine sind einzuhalten, ein Rückruf muss getätigt werden, die Beispiele für die Erwartungen anderer Menschen sind zahlreich vorhanden.

Aber es sind die Erwartungen anderer Menschen und nicht unbedingt die eigenen Erwartungen oder Vorstellungen.

Sind die Erwartungen anderer Menschen an deine Zeit durch Gewohnheiten entstanden? Hast du sonst immer innerhalb von wenigen Minuten zurückgerufen? Hast du sonst immer Zeit für diese Menschen gehabt, wenn sie anrufen oder vorbeikommen? Das sind Erwartungen an deine Zeit und sie sind veränderbar.

Wir können unglaublich produktiv und zufrieden sein, wenn wir mehr über unsere eigene Zeit bestimmen. Nicht alles ist machbar oder erstrebenswert, aber wenn wir uns nur ein wenig mehr über unsere Zeit selbst bestimmen, anstatt unsere Zeit überwiegend anderen zu überlassen, dann werden wir merken, wie befreiend, glücklicher und auch produktiver wir dadurch werden können.

# Die Macht der Meditation in 60 Sekunden

January 28, 2023

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich zu entspannen, wenn wir gestresst oder belastet sind. Manchmal ist einfach eine kurze Pause hilfreich. Abstand zu nehmen, sowohl geistig als auch körperlich und wenn die Dauer nur kurz ist, kann ebenfalls uns helfen zu entspannen.

Dauerhafter Stress verlangt jedoch eine nachhaltigere Lösung.

Ohne mystisch zu klingeln oder die Lehren aus dem Fernen-Osten hervorzuheben, gibt es diese eine Lösung. Wir müssen uns nur ganz kurz damit auseinandersetzen.

Die Lösung ist die Meditation.

Nur kurz die Augen schließen und einfach die Umgebung und deinen Körper wahrnehmen. Wenn die Gedanken sich davon abweichen (und das werden sie ganz sicher), dann nimm einfach diese Abweichung zur Kenntnis und fokussiere deine Gedanken wieder auf deine Umgebung und deinen Körper.

Am Anfang konntest du die Meditation für nur 60 Sekunden ausprobieren. Ungewohnt? Vielleicht, aber halt durch nur diese 60 Sekunden. Das schaffst du, oder?

Am Anfang konntest du nur einmal am Tag diese 60 Sekunden nutzen, um die Vorteile der Meditation kennenzulernen. Und wenn du später verlängern möchtest, spricht auch nichts dagegen.

Aber wenn du vorher noch nicht meditiert hast, dann versuche es mit 60 Sekunden. Augen zu und deine Umgebung wahrnehmen, mehr nicht.

Hokuspokus? Ganz ehrlich, wirklich nicht. Und wenn es nicht deins ist, ist das auch in Ordnung, aber wir haben alle einmal 60 Sekunden und was schadet es, diese Sache einmal einfach zu probieren?

Viele Menschen (und ich auch) waren am Anfang skeptisch. Meditieren hilft mir aber und wenn die Möglichkeit besteht, dass es dir auch hilft, was hält dich davon ab, die Sache zu probieren?

# Wie du ein Buch effektiv lesen kannst

January 29, 2023

Liest du ein Buch gerne von vorn nach hinten? Ist das nicht der Sinn eines Buches, dass sie so gelesen werden?

Zunächst, ja, du kannst ein Buch von vorn nach hinten lesen, besonders bei Romanen kann das sinnvoll sein, damit du die Zusammenhänge nachvollziehen und die Höhepunkte in vollen Zügen genießen kannst.

Aber ist das wirklich effektiv?

Die Antwort lautet; nein. Warum? Weil, wenn das Buch Schrott war oder die Geschichte dich nicht mitgenommen hat, dann war deine Zeit effektiv für die Katz. Das ist ineffektiv.

Fachbücher werden ohnehin nur in den wenigsten Fällen von vorn nach hinten gelesen, sondern werden die relevanten Kapitel zunächst ausgesucht und zu diesem Kapitel wird gesprungen und erst dort wird angefangen zu lesen.

Und das ist das Geheimnis des effektiven Buchlesens: Das Inhaltsverzeichnis erst anschauen.

Auch bei Romanen, schaut nach dem Inhaltsverzeichnis bevor ihr anfangt zu lesen und wenn möglich, sogar bevor das Buch überhaupt erst gekauft wird. Nein, das Inhaltsverzeichnis wird das Ende der Geschichte nicht vorher verraten.

Nach dem Überfliegen des Inhalts ist das Buch noch interessant für dich? Das Wort nein kommt hier öfter vor, als man denkt. In diesem Fall, kauf das Buch nicht. Du hast deine wertvolle Zeit gespart und Geld auch noch dazu.

Das Inhaltsverzeichnis verleiht auch einen Überblick über das Bevorstehende und hilft in der Regel, uns auch an komplizierten Sachverhalten in einem Roman klarzukommen.

Wer effektiv lesen möchte, liest immer erst das Inhaltsverzeichnis, dann, falls Interesse noch besteht, das Buch entweder von vorn nach hinten (wie bei Romanen) oder gezielt nach Kapitel (wie bei Fachbüchern) zu lesen.

# Montagsfrage 10

January 30, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wir machen alle Fehler. Manchmal betreffen sie uns selbst und manchmal sind andere Menschen davon betroffen.

Sich ernsthaft bei anderen Menschen zu entschuldigen, ist ein Zeichen der Macht und nicht der Schwäche.

Bei wem könntest du dich heute für einen Fehler in der Vergangenheit entschuldigen? Was hält dich davon ab, diese Entschuldigung heute auszusprechen?

# Die optimale Lerngeschwindigkeit bei Videos

January 31, 2023

Es gibt viele Möglichkeiten, von Videos und Videokursen zu lernen. Allein bei YouTube gibt es zahlreiche Erklärvideos zu allen möglichen Themen und bei bezahlten Anbietern sind unzählige Lernvideos zu fast allen erdenklichen Themen abrufbar.

Videos können oft komplizierte Sachverhalte durch eine Visualisierung vereinfachen und verständlicher machen. Wenn wir einen Sachverhalt bildlich betrachten, dann können wir die einzelnen Schritte oft akkurater verinnerlichen als durch eine Erklärung nur mit Texten.

Das Problem mit allen Videos, wenn wir etwas davon lernen wollen, ist die Geschwindigkeit.

Wie schnell wird das Video abgespielt? Diese Geschwindigkeit kann meistens durch die Einstellungen am Video geändert werden.

## **Aus Erfahrung ist die optimale Geschwindigkeit bei Lernvideos 1.25.**

Bei dieser Geschwindigkeit kann man meistens das gesprochene Wort noch deutlich verstehen. Wenn das Video noch schneller abgespielt wird, dann wird es schwieriger sein, alles zu verstehen. Im schlimmsten Fall kann man auch ein wenig zurückspulen, um etwas nochmals anzuhören.

Ich habe selbst mehrere Hunderte Stunden damit verbracht, Lernvideos zu konsumieren und habe mit Abstand die besten Ergebnisse mit einer 1.25 Abspielgeschwindigkeit. Einfach selbst ausprobieren.

# Warum das eigene Denken immer anstrengender wird

February 1, 2023

Es kann manchmal ganz schön anstrengend sein, in einer zunehmend komplizierteren und vielseitigeren Welt bequem leben zu können.

Dauerhafte neue Vorschriften und Regelungen beeinflussen unser Handeln und Tun jeden einzelnen Tag. Manchmal nehmen wir dieser Veränderung wahr und manchmal schleichen sie sich unbemerkt in unseren Alltag ein und werden dann, mit der zunehmenden Zeit, eine Selbstverständlichkeit.

Es ist doch wesentlich leichter und einfacher, wenn andere Menschen, Firmen und Institutionen für uns entscheiden und auch wenn uns diese Aussage vielleicht nicht gefällt, geschieht dies bereits doch täglich.

Es kann aber vorteilhaft sein, wenn andere Menschen uns das Denken abnehmen. Wenn wir uns in bestimmten Fachgebieten einfach keine Ahnung oder zu bestimmten Themen kein Interesse haben, dann müssen wir nicht immer Gedanken darüber machen. Das können andere Menschen für uns tun.

Je komplizierter ein Sachverhalt wird, desto anstrengender wird das Denken dazu sein. Es gibt einfach mehr zu erfassen und mehr in Betracht zu ziehen. Das strengt einfach mehr an.

Heutzutage wird auch sehr wenig einfacher, eher tendieren wir uns Richtung komplizierter.

Eine mögliche Lösung hierzu ist, Vergleiche einzuholen, wenn die eigene Kompetenz oder Erfahrung nicht ausreicht. Man muss nicht eine Sache selbst komplett verstehen, bevor eine Entscheidung darüber getroffen wird. Operationen beim Arzt zum Beispiel können nur die wenigsten Menschen selbst darüber urteilen, ob notwendig und korrekt oder nicht.

Eine weitere Lösung ist, Basis-Wissen über das jeweilige Thema selbst anzueignen. Hier ist ein wenig mehr Anstrengung notwendig, aber wenn wir uns nur oberflächlich mit dem jeweiligen Thema befassen, dann ist das auch meistens besser um Kleinigkeiten zu bewerten als keine Ahnung überhaupt zu haben.

# Wenn du von negativen Menschen umzingelt bist

February 2, 2023

Es kann gelegentlich vorkommen, dass wir einfach das Gefühl haben, nur noch von negativen Menschen umzingelt zu sein. Egal, wo wir hinschauen, die negativen Menschen scheinen sich genau in unserer unmittelbaren Nähe zu sammeln. Und diese negativen Menschen fühlen sich offensichtlich so richtig wohl in unserer unmittelbaren Nähe, sonst wäre sie schon längst weitergezogen.

Schon mal so ein Gefühl gehabt?

In vielen Fällen bekommt man zu lesen, dass man von den negativen Menschen sich einfach entfernen soll. Oder dass wir sie ignorieren oder nicht wahrnehmen sollen.

Die Vorschläge sind gut gemeint, aber praktisch häufig nicht umsetzbar. Wir können uns meistens nicht von anderen Menschen Abstand halten, wenn wir gemeinsam in einem Büro sind. Diese Menschen kann man auch nicht immer einfach ignorieren.

Eine bessere Möglichkeit ist es, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Menschen einfach zu ignorieren verursacht eine Leere, die spürbar ist und sich unnatürlich anfühlt und Abstand zu halten, ist oft nicht wirklich möglich.

Sich mit anderen Sachen zu beschäftigen, lenkt unsere Fokussierung von den negativen Menschen auf unsere neue und abweichende Tätigkeit um. Die Menschen sind zwar noch da, aber die stehen bei uns nicht mehr im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

Und wenn du mit anderen Dingen beschäftigt bist, dann werden diese Menschen es schwieriger haben, dich auch zu stören, denn sie wissen, dass du anderweitig beschäftigt bist.

# Veraltete Blogbeiträge aufarbeiten, löschen oder lassen

February 3, 2023

Wenn du Blogger bist und entdeckst, dass ein Beitrag von dir nicht mehr aktuell ist, dann gibt es drei Möglichkeiten:

1. Du überarbeitest oder ergänzt den Beitrag (aktualisieren).
2. Du entfernst den Beitrag komplett (löschen).
3. Du lässt den Beitrag einfach stehen (lassen).

Aktualisieren, löschen oder lassen nennt sich auch in der Kurzform einfach ALL.

Jede Entscheidung hat seine eigenen Vor- und Nachteile und wird von weiteren Faktoren beeinflusst (wie die persönliche Einstellung dazu und die Abwägung zwischen Arbeitsaufwand und Ergebnis).

**Aktualisieren.** Einen Blogbeitrag zu aktualisieren kann sinnvoll sein, wenn der Inhalt grundsätzlich noch aktuell ist, aber nur kleine Ergänzungen oder Änderungen erforderlich sind.

**Löschen.** Blogbeiträge ohne dauerhafte Relevanz können meistens nach einer Zeit komplett gelöscht werden. Hierzu zählen insbesondere Blogbeiträge, die lediglich allgemeine Nachrichten weitergeben, die auch in anderen Medien ohnehin vorhanden sind.

**Lassen.** Wenn ein Blogbeitrag unverändert stehen soll, obwohl der Inhalt nicht mehr ganz korrekt ist oder sich sogar als falsch erwiesen hat, kann diese Entscheidung verheerende Folgen haben. Besonders in der Technik-Szene sind zahlreiche veraltete und falsche Informationen überall noch zu finden. Diese falschen Informationen führen zu Fehlern bei anderen Menschen, wenn die Hinweise als aktuell betrachtet werden und versucht wird, diese umzusetzen.

# Lange und langweilig oder kurz und knackig

February 4, 2023

Wenn du etwas Neues lernst, dann ist es sinnvoll gedanklich erst klar zu werden, und zwar bevor du beginnst zu lernen, ob du etwas lernen möchtest oder lernen musst.

Wenn du etwas lernen **möchtest**, weil der Sachverhalt dich einfach interessiert oder dir gefällt, dann kommen lange und langweilige Inhalte kaum vor, denn alles ist interessant. Du kannst dich intensiv mit dem Sachverhalt beschäftigen und länger mit den Themen auseinandersetzen, als andere Menschen, die nicht so daran interessiert sind.

Wenn du lernen **musst**, dann ist es sinnvoll, dich zunächst nur kurz und knackig zu informieren und entsprechend so am Anfang zu lernen. Übersichten betrachten und Zusammenfassungen lesen sind für den Anfang gut geeignet. Nicht zu tief in die Materie am Anfang eindringen, sonst wird die lange und langweilige Phase unweigerlich sich aufkreuzen.

Lernen geht schneller. Lernen geht gezielter.

Interessierst du dich für das Thema? Lange und langweilig ist der Weg für dich, denn du wirst die Länge nicht unangenehm empfinden und Langeweile kommt weniger vor.

Musst du lernen und das Thema ist nicht unbedingt deins? Kurz und knackig ist dein Weg. Vielleicht später, wenn das Thema dich tiefer interessiert, kannst du die Spur auf lang und langweilig wechseln. Und wenn nicht, hast du wenigstens ein Basiswissen über das für dich uninteressante Thema angeschafft.

# Wie viel Schlaf ist genug für uns?

February 5, 2023

Zahlreiche Studien liefern hierzu leider unterschiedliche Ergebnisse, die nicht automatisch und zwangsläufig auf uns persönlich abgeschnitten sind und daher für die einzelnen und unterschiedliche Menschen nicht wirklich bindend sein können.

Entscheidend für die persönliche Bewertung ist die Frage, wie es uns am nächsten Tag geht. Sind wir genauso leistungsfähig, die wir es gerne hätten? Wenn keine gesundheitlichen oder psychologischen Gründen unseren Schlaf beeinflusst haben, dann ist diese Frage der Maßstab für unsere Bewertung.

Wenn wir länger am Wochenende schlafen, dann stellt sich die Frage, warum? Wissen wir genau, weshalb wir länger geschlafen haben? Weil wir einfach ausschlafen wollen, ist zwar eine gültige Antwort und vollkommen berechtigt, aber ist das wirklich die Antwort? Denn wenn wir ausgeschlafen sind, dann werden wir es schwer haben, wirklich weiter schlafen zu können. Dösen können wir ja noch ein wenig, aber wirklich schlafen, eher nicht.

Wie es uns an einem Wochenende geht, kann ein guter Indikator für unser Schlafverhalten die Woche über gewesen sein. Somit kommen wir die Antwort näher, wie viel Schlaf wir wirklich benötigen.

# Montagsfrage 11

February 6, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wir haben alle bestimmte Gewohnheiten, die ein Teil von uns geworden sind. Manche sind gut und andere sind weniger optimal, vielleicht für uns, unsere Gesundheit oder für unsere Mitmenschen.

Unerwünschte Gewohnheiten sind auch schwierig, komplett zu ändern oder abzulegen.

Wenn wir aber nur eine Kleinigkeit an einer einzigen unerwünschten Gewohnheit heute ändern oder ablegen könnten, was wäre diese Kleinigkeit? Was hält uns heute davon ab, diese vielleicht winzige Kleinigkeit umzusetzen?

# Den Kugelschreiber optimal vorbereiten

February 7, 2023

Obwohl wir sehr viel digital miteinander kommunizieren, kommt es immer wieder vor, dass wir etwas mit der Hand aufschreiben müssen.

Manchmal ist es einfach praktischer und auch schneller, etwas mit der Hand aufzuschreiben als die gleichen Gedanken oder Notizen digital einzutippen.

Damit der Kugelschreiber von Anfang an optimal funktioniert, kann eine kleine Vorbereitung hilfreich sein. Diese Vorbereitung soll auch jedes Mal vor Gebrauch eines Kugelschreibers vorgenommen werden, damit der Schreibvorgang jedes Mal am verlässlichsten funktioniert.

Die Vorbereitungstechnik ist einfach und heißt „aufwärmen“.

Um den Kugelschreiber aufzuwärmen, ist ein Blatt Papier notwendig. Es kann auch ein Schmierzettel oder die Rückseite von anderem nicht mehr benötigten Dokument sein, aber kein Zeitungspapier oder Hefte aus einem Magazin, denn sie beeinträchtigen den Vorgang negativ.

Jetzt einfach ein paar Kreise zeichnen. Mehr nicht. Wichtig ist, dass Kreise gezeichnet werden und keine Striche. Jetzt ist dein Kugelschreiber optimal vorbereitet und das Schreiben kann beginnen.

# Wenn die eigenen Erwartungen zu hoch sind

February 8, 2023

Das Hauptproblem mit hohen Erwartungen ist nicht, so wie viele Menschen danken, die Enttäuschung, die oft vorkommt, wenn die Sache nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Wenn wir enttäuscht werden, dann ist das zwar ein Problem, aber nicht das Hauptproblem.

Übrigens, nochmals zur Erinnerung — was ist der Unterschied zwischen einem Hauptproblem und einem einfachen Problem?

## **Die Relevanz.**

Wenn die eigenen Erwartungen zu hoch sind, dann ist das Hauptproblem, die immer wieder vorkommen kann, die Hemmung. Diese Hemmung hindert uns daran, etwas anzufangen oder uns mehr zuzutrauen. Diese Hemmung verhindert häufig auch, dass wir überhaupt anfangen und daher hat dieser Zustand die höchste Relevanz, denn die Auswirkungen sind sofort und umfänglich.

Eine bewährte Lösung gegen die Auswirkungen von Hemmungen ist die kurze Probe. Es muss nicht viel oder ausführlich sein, aber eine kleine Aktivität, egal welche, kann uns helfen, Hemmung zu besiegen. Hier können die eigenen Erwartungen so hoch sein wie noch nie, die kurze Probe hilft und unterstützt uns, entweder der Herausforderung besserzustellen oder festzustellen, dass die eigenen Erwartungen doch nicht befriedigt werden können.

Hier hilft die Theorie nicht. Die Praxis in Form der kurzen Probe hilft und unterstützt uns festzustellen, ob die eigenen Erwartungen doch zu hoch sind oder ob wir nur noch Angst vor dem Scheitern haben. Dadurch kann das Hauptproblem von Hemmung angegangen werden.

# Wenn die Kündigung zu schnell kommt

February 9, 2023

Du hast jahrelang für den gleichen Arbeitgeber gearbeitet und deinen Job hervorragend gemacht. Dann kam die Kündigung von heute auf morgen. Nicht wegen schlechten Leistungen, sondern weil deine Stelle einfach nicht mehr für die Firma relevant und gewinnbringend genug war. Und eine Versetzung kam leider nicht infrage, wegen internen Umstrukturierungen innerhalb der Firma.

Ein schwerer Schlag, vor allem weil die Kündigung so schnell kam.

Aber kam die Kündigung wirklich „**zu schnell**“?

In den meisten Fällen spüren wir, wenn unser Arbeitsplatz in Gefahr ist, auch wenn eine solche Ankündigung weder offiziell ausgesprochen noch anderweitig bekannt gemacht wurde. Wenn wir diese Gefahr vorher weder spüren noch wahrnehmen, dann liegt das oft an unserer konzentrierten und fokussierten Arbeit, die wir leisten und daher nehmen wir unsere Umgebung einfach weniger wahr. Oder liegt es an unserer Desinteresse darüber, was außerhalb unserer unmittelbaren Zuständigkeit geschieht.

Die Arbeit optimal, fleißig und korrekt zu machen ist das eine. Die Umgebung außerhalb deiner unmittelbaren Arbeit im Blick zu halten, ist das andere.

Wenn beide funktionieren, dann kommt kaum eine Kündigung **zu schnell**.

Schnell vielleicht. Aber zu schnell lässt sich in den meisten Fällen vermeiden, weil man darauf zumindest ein wenig vorbereitet ist, nicht vollkommen überrascht ist und möglicherweise weitere Möglichkeiten bereits in Aussicht hat.

# Viel Arbeit ohne Wissen oder Anerkennung von anderen Menschen

February 10, 2023

Die Frau Müller von der Buchhaltung arbeitet wie eine Maschine und die anderen Mitarbeiter im Büro konnten das definitiv ebenfalls bestätigen, weil sie das Tippen von der Frau Müller dauerhaft mitbekommen haben. Von morgens bis abends tippt die fleißige Frau Müller und ihr Chef war stets zufrieden und die Buchhaltung war immer in Ordnung.

Eines Tages hat die Frau Müller plötzlich gekündigt.

Die Mitarbeiter im Büro waren geschockt und der Chef komplett fassungslos. Die Frau Müller hatte sich nie beschwert oder über ihre Arbeit gejammert. Auf Anfrage des Chefs hat die Frau Müller persönliche Gründe für die Kündigung angegeben und wollte sonst nicht tiefer darauf eingehen.

An ihrem letzten Arbeitstag hat der Chef die Frau Müller zu einem letzten und gemeinsamen Gespräch mit allen Mitarbeitern eingeladen, damit alle sich ordentlich voneinander verabschieden könnten. Als die Mitarbeiter gesammelt waren, war die Neugierde groß geworden und alle wollten wissen, was passiert war und warum die Frau Müller gehen wollte.

Wenn man aus persönlichen Gründen gehen möchte, denn ist diese Entscheidung zu respektieren und niemand hat Frau Müller nochmals nach den Gründen für die Kündigung gefragt. Es war aber zu spüren, dass die Mitarbeiter und Chef trotzdem wissen wollten, was eigentlich passiert war und die Frau Müller hat dann entschieden, etwas zu unternehmen.

Sie fragte dann „Viele von euch möchten wissen, warum ich gekündigt habe, aber bevor ich antworte, darf ich zwei Fragen stellen? Wenn ihr beide korrekt antwortet, dann nehme ich meine Kündigung zurück, aber wenn ihr die zwei nicht beantworten können, dann wünsche ich euch alles Gute und ich verabschiede mich endgültig, denn eine einzige Antwort allein reicht nicht aus.“

Totale Stille im Raum. Aber dann keine fünf Sekunden später haben alle Anwesenden gleichzeitig „ja, ja, ja, klar und selbstverständlich!“ gesagt.

Die Frau Müller stellte dann die erste Frage.

„Wir kennen uns seit fast zehn Jahren und alle hören mich rund um die Uhr tippen, oder?“

Die Antwort war leicht zu beantworten und von allen Menschen gleichzeitig zu hören:

„JA!“

Dann kam die zweite Frage.

„Was habe ich getippt die ganze Zeit?“

Nochmals Stille im Raum. Dieses Mal, lange Stille. Alle wussten, dass sie für die Buchhaltung zuständig war, aber keiner wusste so wirklich, was sie den ganzen Tag so tippte, auch ihr Chef nicht. Es blieb allen nichts anders übrig, als diese Antwort zu geben.

„Die Buchhaltung.“

Die Frau Müller hat sich dann von allen herzlichst verabschiedet und ging die Tür raus.

Die Antwort war falsch.

### **Die richtige Antwort und Zusammenfassung.**

Frau Müller hat tatsächlich am Anfang in dieser Firma nur die Buchhaltung gemacht, Konten gebucht und Rechnungen kontrolliert. Diese Arbeit hat sie perfekt durchgeführt und sie hat Kontakt mit allen Mitarbeitern, die auch Schichtdienste gemacht haben.

Zwangsläufig kam die Frau Müller mit den Mitarbeitern ins Gespräch und viele haben sich über die Dienstpläne beschwert. Diese werden automatisch mit einem hausinternen EDV-System generiert und ausgedruckt. Alle Mitarbeiter haben sich danach zu richten.

Frau Müller hat langsam paar Änderungen bei den Schichtplänen gemacht, damit die Mitarbeiter besser damit klarkamen, aber keiner hat diese Änderung mitbekommen und alle dachten, es war das eigene EDV-System. Nach paar Jahren hat die Frau Müller die gesamten Arbeitspläne übernommen und bearbeitet für die gesamte Belegschaft übernommen.

Niemand in der gesamten Firma hat wahrgenommen, wie viel Arbeit diese Planungen erfordert und deshalb den ganzen Tag so tippen müsste.

Und eines Tages war ihr die Arbeit zu viel und sie stand kurz vor einem möglichen Burn-out. An diesem Tag hat sie entschieden, dass sie kündigen müsste.

### **Die Lektion.**

Warum hat die Frau Müller einfach nicht gesagt, dass sie diese zusätzliche Arbeit macht? Diese Frage mag zwar berechtigt sein, aber sie ist nicht die korrekte Frage. Die korrekte Frage ist:

Warum hat der Chef nicht gewusst, was sie so tippt den ganzen Tag?

Es ist Aufgabe und Verantwortung der Führungskräfte zu wissen, was die Mitarbeiter machen, damit sie unterstützt und geholfen werden können. Diese Einstellung hat auch nichts mit einer Verletzung der Privatsphären zu tun, sondern ist Ausdruck der Fürsorge.

Lassen wir keine Frau Müllers mehr von uns gehen. Achten wir darauf, was unsere Mitarbeiter tun, und zwar aus Respekt und Fürsorge und nicht um zu kontrollieren oder zu protokollieren.

Dann bleibt die nächste Frau Müller doch länger bei der Firma.

# Unwichtig und doch wichtig

February 11, 2023

Ein Gespräch mit der Steuerberaterin eines Klienten gestern hat mich nochmals daran erinnert, wie wichtig unser Unwichtiges manchmal doch sein kann.

Vor Monaten hatte ich mit dieser Steuerberaterin gesprochen und es ging ihr nicht besonders gut. Sie hatte unheimlich viel Arbeit zu erledigen und im privaten Bereich hat sie paar Enttäuschungen geistig und selig noch zu verarbeiten.

Es war ein Durcheinander und sie hat das Gefühl, nichts erreichen und erledigen zu können, weil so viel gleichzeitig zu machen wäre.

Offensichtlich habe ich ihr damals den Tipp gegeben, alles aufzuschreiben, was sie an einem Tag gemacht hat, ob die Arbeit erledigt war oder nicht, war nicht wichtig, nur dass sie alles aufschreibt war entscheidend. Denn am Ende des Tages hat sie einen kleinen Überblick über die Tätigkeit des Tages, denn durch Stress und Belastung vergisst man viel und Ergebnisse werden nicht ganz wahrgenommen.

Sie hat wohl meinen Tipp umgesetzt und täglich alles aufgeschrieben. Sie wusste wohl nicht, was sie doch alles an einem Tag gemacht hat, denn die Ergebnisse waren durch den Stress einfach ausgeblendet. Diese Liste hat ihr geholfen, eine bessere Orientierung zu bekommen und mehr Gelassenheit zu erfahren.

Ganz ehrlich, ich kann mich nicht genau erinnern, ihr diesen Tipp gegeben zu haben, aber es kann sein und sie hat auch bestätigt, dass der Tipp von mir war.

Der Tipp war für mich vielleicht wohl unwichtig und nur beiläufig ausgesprochen worden, aber für diese Steuerberaterin war der Tipp doch wichtig und hat ihr geholfen und unterstützt, durch schwierige Zeiten durchzukommen.

Der Tipp war vielleicht unwichtig, aber doch wichtig. Manchmal erkennen wir das viel später, und zwar in vielen Bereichen.

# Denken und wissen, was andere Leute über uns denken

February 12, 2023

Wir glauben im Groben zu wissen, was andere Menschen über uns denken. Diese Vorstellung ist für uns auch vorteilhaft, denn somit können wir selbst andere Menschen einschätzen und zuordnen. Diese Einstellung spart uns Zeit und Mühen, die eine detaillierte und ausführliche Kenntnisnahme von anderen Menschen sonst erfordern würde.

Je mehr wir mit anderen Menschen interagieren, desto mehr können wir auch über sie wissen. Das liegt auf der Hand und klingt einfach logisch.

Aber sind unsere Denkweisen über diese anderen Menschen auch zutreffend, auch wenn wir sie tiefgreifend und näher kennenlernen?

Ein einfacher Test zu wissen, was andere Menschen über uns denken ist sie einfach danach zu fragen.

Wir werden in den meisten Fällen überrascht.

Nicht einfach glauben, was andere Menschen über uns denken, besonders wenn die Menschen für uns wichtig sind. Frag sie danach. Es schadet nicht und lohnt sich fast immer.

# Montagsfrage 12

February 13, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wem vertraust du derzeit am meisten **außerhalb** der eigenen Familie oder Partnerschaft und warum?

Diese Frage ist nicht immer leicht zu beantworten und kann sich mit der Zeit und durch Erfahrungen auch ändern. Interessant sind die Erkenntnisse, weshalb wir diese eine Person im Moment am meisten vertrauen, denn diese Antwort offenbart sehr viel über uns selbst.

# Veränderung geht am schnellsten mit einem Ereignis

February 14, 2023

Wir können uns alle grundsätzlich verändern und wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Manchmal dauert es aber länger, als wir es gerne hätten und das kann nerven.

Die schnellste Veränderung ist meistens möglich, wenn ein Ereignis vorher passiert.

Du hast dein Leben lang geraucht und plötzlich hast du Lungenkrebs. Ob du aufhörst zu rauchen oder nicht, entscheidest du zwar immer noch selbst, aber wenn du eine Veränderung hier vornehmen willst (nicht mehr oder weniger rauchen), dann hat dieses Ereignis für eine verdammt schnelle Veränderung gesorgt.

Es muss auch nicht immer ein schlechtes Ereignis sein.

Du bist gerne Dauersingle und willst dich niemals mit einer Partnerin oder Partner dauerhaft binden. Dann tritt die Person in dein Leben ein, mit der du wirklich den Rest deines Lebens verbringen möchtest, aber trotzdem bleibst du noch bei deiner Einstellung des Singledaseins. Dann kommt das Ereignis — den Heiratsantrag. Auch hier, ob du zustimmst oder nicht, ist deine Entscheidung, aber das Ereignis (den Hochzeitsantrag) kann eine Veränderung mit Lichtgeschwindigkeit hervorrufen.

Wenn wir selbst eine Veränderung herbeiführen wollen, dann ist ein Ereignis immer hilfreich, auch wenn wir das Ereignis selbst verursachen oder definieren.

Um effektiv zu sein, muss das Ereignis wichtig und bedeutsam sein. Etwas wonach du zurückblicken kannst, damit du weißt, warum du dich für diese Veränderung entschieden hast.

Eine Veränderung mit einem Ereignis geht am schnellsten. Eine Erfolgsgarantie kann dir niemanden geben, aber ein vorheriges Ereignis unterstützt unser Veränderungsvorhaben immens.

# Preis und Wert in der Weiterbildung

February 15, 2023

Wenn es um die eigene Weiterbildung geht, dann ist etwas Preiswertes bekanntlich nicht unbedingt immer seinen Preis Wert. Nutzlose Weiterbildungsangebote gibt es wie Sand am Meer und die tatsächlich nützlichen Angebote sind oft schwer von den anderen nutzlosen Angeboten zu unterscheiden.

Manche Weiterbildungsangebote werden von unseriösen Anbietern zu absoluten Tiefstpreisen angeboten. Das macht einen Preis- und Nutzenvergleich umso schwieriger vorzunehmen, denn man will ja sparen und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Man muss nur im Kopf behalten, dass es Anbieter gibt, die das wissen und unsere Einstellung des vernünftigen Sparens schamlos ausnutzen wollen.

Eine preiswerte Weiterbildung hat effektiv keinen Wert, wenn du keinen Nutzen davon hast. Eine teure Weiterbildung, wenn der Nutzen fehlt, ebenfalls nicht.

Der Einzige, der davon profitiert, ist der Anbieter selbst.

Eine preiswerte Weiterbildung hat einen Preis, der es wert ist, zu bezahlen. Der Wert kann durch den vorgesehenen oder zu erwarteten Nutzen der Weiterbildung eingeschätzt werden.

Welchen konkreten Nutzen du von einer Weiterbildung tatsächlich bekommst, ist der einzige und wahre Indikator, ob die Weiterbildung preislich wert ist und das bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Ausbildung preiswert sein muss.

# Etwas sagen und etwas einhalten

February 16, 2023

Du benötigst Hilfe in einer Sache, die du demnächst vorhast und fragst paar Freunde danach, ob sie dich dabei unterstützen können.

Dein Freund Michael hat zugesagt dir zu helfen, aber als der Tag dafür kam, hat er abgesagt. Er hat einfach zu viel Arbeit und konnte nicht zu dir kommen.

Deine Freundin Christine würde dir auch gerne helfen, aber sie konnte sich nicht konkret zusagen, weil sie ebenfalls viel zu tun hat und nicht sicher war, ob sie sich freimachen könnte. Als der Tag dafür kam, konnte sie auch nicht weg und musste absagen.

Für wem würdest du dich das nächste Mal entscheiden, wenn du Hilfe benötigst, oder gehen dir möglicherweise so langsam die Freunde aus?

Hier können wir erkennen, dass eine unverbindliche Zusage oft konkreter und zuverlässiger sein kann, als eine verbindliche Zusage, die später nicht eingehalten wird.

Lassen wir vorsichtig sein mit Zusagen. Etwas zu sagen und etwas einzuhalten sind oft zwei Paar Schuhe.

Gut gemeinte Zusagen, die nicht eingehalten werden, können schlimmer sein als eine Unverbindlichkeit von Anfang an.

# Das Nichtstun wird uns immer schwieriger und eine Lösung

February 17, 2023

Wenn du nicht ganz sicher bist, ob diese Aussage stimmt oder nicht, dann beobachte einfach nur die Menschen, die auf etwas warten müssen. Wie verhalten sie sich und was machen sie in dieser Zeit?

Ins Handy starren? Die Blicke hin- und herwerfen, um niemand direkt ins Gesicht zu schauen? Oder blicken sie vielleicht auf einen bestimmten unbekanntem Punkt im Vordergrund, ohne die Augen überhaupt zu bewegen (definitiv mein Favorit)?

Das Nichtstun wird uns bekanntlich schwieriger und anstatt nochmals über die Ursachen zu berichten, gebe ich eine kleine Lösung, um das Nichtstun in kleinen Pausen zu erleichtern.

Wenn möglich, einfach die Augen schließen und versuche mehr zu hören, als wenn du die Augen offen hast. Es ist häufig extrem überraschend, was man alles hören kann, wenn die Augen geschlossen sind.

Und wenn du die Augen im Wartezimmer einer Arztpraxis schließt, dann kommt der Arzt möglicherweise schneller, wenn er denkt, dass seine Patienten im Wartebereich schon einschlafen, weil sie die Augen zu haben. Und warum du wirklich die Augen geschlossen hattest, bleibt unser Geheimnis.

# Die schnellste Möglichkeit, Besucher länger auf deiner Website zu halten

February 18, 2023

Wir reden hier nicht über irgendwelche merkwürdigen und dauerhaft wechselnden SEO-Maßnahmen, die schon wieder mehrfach optimiert werden sollen.

Auch nicht über mehr Inhalt, Inhalt, Inhalt, die auch selbst ernannte Marketingexperten immer wieder empfehlen.

Die schnellste Möglichkeit, Besucher länger auf deine Website zu behalten, ist:

## **Schalte Cookies ab!**

Cookies haben ausgedient und das Wegklicken von Cookie-Zustimmungen, Anpassungen oder Ablehnungen, ist ein Todesurteil für Besucher deiner Website, die nur kurz eine Information abrufen möchten.

Cookies haben ausgedient. Viele Betreiber von Websites haben das aber noch nicht verstanden, aber mit der zunehmenden Zeit, werden sie diese Entwicklung ebenfalls wahrnehmen.

Es gibt andere Möglichkeiten der Auswertung von Besucherzahlen, die weder zustimmungspflichtige Cookies erfordern noch gegen die gültigen Datenschutzbestimmungen in Deutschland verstoßen.

# Keine Beratung oder Coaching ohne vorherige Untersuchung

February 19, 2023

Diese Aussage ist der Grundsatz aller professionellen und vertrauenswürdigen Berater und Coaches.

Leider gibt es im Internet zahlreiche Anbieter, die allgemeine Lösungen anbieten und viel für Werbeausgaben bezahlen, damit diese Lösungen effektiv erscheinen.

Auch kostenlose Angebote wie E-Mail-Kurse und andere Verbindlichkeiten wie das Downloaden von PDF-Dateien im Austausch für die eigene E-Mail-Adresse gehören dazu.

Es wird eine Lösung oder eine mögliche Lösung unterbreitet, ohne vorherige Untersuchung der Gegebenheiten und Bedürfnisse der betroffenen Person. Dieses Verhalten schadet mehr als der Nutzen.

Oder gehen wir zum Arzt und erwarten eine wichtige Behandlung, ohne dass der Arzt uns vorher untersucht hat?

Eine 1, 2, 3 Anleitung funktioniert ohne Untersuchung aber schon in anderen Fällen. Wenn wir einen Schrank von IKEA zusammenbauen wollen, dann ist eine Anleitung doch völlig in Ordnung.

Wir als Menschen sind aber nicht IKEA Möbel.

Wer Beratungen, Coachings oder Anleitungen vorgefertigt anbietet, ohne dich vorher zu befragen und untersuchen, ist mit extremer Vorsicht zu genießen. Meistens steckt hier lediglich der Verkauf im Vordergrund.

# Montagsfrage 13

February 20, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wer bist du?

Beschreibe mir bitte, wer du bist, und zwar in einem einzigen Satz.

Ist der Beruf nun wirklich so wichtig oder eher die Familie?

Nur ein einziger Satz ist erlaubt und das bedeutet, du musst sorgfältig überlegen, was dich am verständlichsten beschreibt.

Diese Aufgabe gehört für viele Menschen zu den schwierigsten Aufgaben überhaupt, aber die Mühe lohnt sich, denn die Antworten offenbaren mehr über uns, als uns selbst oft bewusst ist.

# Mitteilungsbedürfnisse berücksichtigen

February 21, 2023

Zwei Brüder sitzen im Auto auf dem Weg zu einer Familienfeier und es gab plötzlich eine Panne.

Das Problem war aber nicht die Panne an sich, sondern die Tatsache, dass beide Brüder langjährige Automechaniker waren. Als sie den Motor inspiziert haben, um das Problem zu identifizieren, kam, was kommen musste – zwei unterschiedliche Vorschläge für die Vorgehensweise, um das Problem zu beheben.

Die Zeit war knapp und sie wollten unbedingt pünktlich zur Familienfeier erscheinen. Jeder Bruder wollte auch später bei der Familienfeier berichten, dass er derjenige war, der dazu beigetragen hat, dass sie pünktlich erscheinen könnten.

Der erste Bruder hat eine Idee und hat sofort angefangen zu arbeiten. Der zweite Bruder war irritiert, weil er seinen Vorschlag ebenfalls vortragen wollte, aber der erste Bruder hat schon mit seiner Vorgehensweise begonnen. Je länger der zweite Bruder zuschaute, umso mehr hat er sich irritiert.

Der erste Bruder hat die Unruhe des zweiten Bruders mitbekommen und hat den zweiten Bruder daher gebeten, ihm seine Idee doch vorzutragen. Der erste Bruder hat aufmerksam zugehört, was der zweite Bruder vorschlug, bis er fertig war und er hat sich für den guten Vorschlag bedankt.

Am Ende haben sie dann entschieden, die erste Vorgehensweise zu Ende zu führen, weil sie ohnehin bereits begonnen wurde. Falls es nicht klappt, dann wird mit der zweiten Lösung sofort begonnen.

Beide waren einverstanden und der Motor konnte mit der ersten Lösung doch repariert werden und beide kamen pünktlich zur Familienfeier an und es wurde über die Panne vor vorhin berichtet. Ein Familienmitglied hat gefragt, wessen Idee es war, den Motor so zu reparieren.

Der erste Bruder sagte, es war die Idee des zweiten Bruders. Der zweite Bruder sagt, es war die Idee des ersten Bruders.

Bis heute wissen die Familienmitglieder nicht, wessen Idee es tatsächlich war, den Motor so zu reparieren. Für sie waren es beide Brüder gemeinsam.

Hätte der erste Bruder den zweiten Bruder aber nicht ausreden lassen, wäre die Geschichte wahrscheinlich ein wenig anders ausgegangen.

# Termine kurzfristig absagen oder verlegen

February 22, 2023

Wer bereits im Außendienst gearbeitet hat, kennt das Phänomen vielleicht am besten: Termine werden kurzfristig abgesagt oder verlegt. Viele Außendienstler werden vermutlich behaupten, dass es immerhin besser ist, wenn der Kunde absagt hat, als vor einer geschlossenen Tür zu stehen und es macht keiner auf.

Termine einzuhalten ist ein Zeichen des Respekts für die Zeit von anderen Personen. Es kann immer etwas ausnahmsweise dazwischen kommen und ein Termin muss abgesagt werden.

Aber wenn deine Termine immer wieder kurzfristig abgesagt werden, dann ist das meistens ein Zeichen der fehlenden Wertschätzung deiner Zeit und deiner Person.

Ohne gegenseitige Wertschätzung stellt sich die Frage, ob der abgesagte Termin neu terminiert werden oder ob er lieber komplett ausfallen soll, ohne Ersatztermin.

Wir können uns sehr viel Zeit und Mühen sparen, wenn wir uns diese Frage ehrlich und offen stellen, und zwar bevor wir einen weiteren Termin vereinbaren.

# Unpünktlichkeit bei Terminen

February 23, 2023

Wer zu spät zu einem vereinbarten Termin erscheint, ist unpünktlich und es stellt sich die Frage, warum der Teilnehmer unpünktlich erschienen ist.

Aber zunächst muss geklärt werden, ab wann eine Unpünktlichkeit gilt, denn diese Antwort kann ganz unterschiedlich ausfallen, besonders wenn man mit unterschiedlichen Kulturen zu tun hat.

Entscheidend für die Bewertung, ob jemand unpünktlich ist oder ob eine kleine Verspätung immer noch als pünktlich gilt, ist das gemeinsame Verständnis über den bevorstehenden Termin. Wie bereits erwähnt, wird Pünktlichkeit nicht überall auf der Welt gleich bewertet. Für manche Menschen bedeutet fünf Minuten Verspätung, dass sie unpünktlich sind und bei anderen Menschen bedeutet eine 20-minütige Verspätung, dass sie immer noch absolut pünktlich sind.

Geh nicht davon aus, dass dein Gesprächspartner die gleiche Vorstellung über die Bedeutung von Pünktlichkeit hat wie du. Teile deinem Gesprächspartner vorher mit, dass du sehr viel Wert auf Pünktlichkeit legst und bist genau um eine bestimmte Zeit bereit für den Termin, am besten zehn Minuten vorher. Bitte ihm gleichzeitig, ebenfalls pünktlich zu erscheinen.

Wenn dein Gesprächspartner bereit ist, deine Vorstellung von Pünktlichkeit zu respektieren, dann stehen die Chancen ausgezeichnet, dass eine vernünftige Grundlage für weitere Verhandlungen vorhanden ist und das ist die Basis aller guten Geschäfte.

# Wann ist genug, genug?

February 24, 2023

Es gibt bereits zahlreiche Meinungen zu der Frage, wann tatsächlich genug, genug ist. In den meisten Fällen geht es auch darum selbst zu entscheiden, ob du so wie bisher weitermachen möchtest oder nicht.

Diese Frage stellt sich oft bei der Überlegung, ob man den Job wechseln soll oder nicht. Die gleiche Frage kann man stellen bei Beziehungen.

Was oft vergessen und übersehen wird bei dieser Frage ist die Tatsache, dass diese Bewertung, ob genug, tatsächlich genug ist, eine Momentaufnahme ist.

Nochmals, deine Bewertung ist immer eine **Momentaufnahme**.

Auch wenn du schlechte Erfahrungen schon seit 10 Jahren in deiner Firma gemacht hast und jetzt ist für dich genug, stellt sich die Frage warum du bereits 10 Jahre lang dieses Verhalten aushalten konntest und nicht vorher gegangen bist? Gab es etwas, was das Fass zum Überlaufen gebracht hat und du daher gerade Gedanken machst, ob genug, genug ist?

Deine Empfindung dieser Momentaufnahme, ob genug, genug ist, kann sich mit der Zeit ändern. Wir tendieren zu denken, dass solche Gedanken eine endgültige Entscheidung verlangen, aber das muss nicht immer sein.

Solche Gedanken können uns oft besser als Hinweis und Erinnerung dienen, aber nicht als endgültige Entscheidungsvorlage.

# Du hast mir aber gesagt

February 25, 2023

Es gibt kaum einen Satz, der schneller für eine Aktivierung des Erinnerungsvermögens sorgen kann als dieser. Du hast etwas in der Vergangenheit gesagt und dein Gesprächspartner erinnert dich gerade nochmals daran.

Kannst du dich noch daran erinnern?

Ob wir uns noch daran erinnern können oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Wie wichtig war diese Aussage und in welchem Zusammenhang wurde sie ausgesprochen?

Und wenn wir uns an einer Aussage aus der Vergangenheit erinnern können, dann stellt sich die Frage, ob diese Aussage noch aktuell ist oder vielleicht ist sie nicht mehr korrekt? Haben sich die Umstände vielleicht geändert oder hast du deine eigene Meinung einfach geändert? Alles ist möglich.

Es gibt aber auch Menschen, die unsere Aussagen aus der Vergangenheit bewusst zitieren, um uns zu kontrollieren und manipulieren. Viele Menschen fallen auch darauf ein, denn sie haben die Aussage doch selbst gemacht und nun fühlen sie sich verpflichtet, diese Aussage zu verteidigen.

Wenn Menschen dich zitieren, dann ergibt es Sinn nach der Absicht des Zitierens zu fragen. Somit kannst du entscheiden, wie du weiter damit vorgehst. Dann kannst du entweder zustimmen, revidieren, korrigieren, tiefer danach fragen, oder die Behauptung ganz einfach komplett ignorieren.

Aber eine Pflicht zur Verteidigung einer angeblichen Aussage aus der Vergangenheit, so wie sie ist, hast du niemals. Diese Erkenntnis erleichtert uns den Umgang miteinander enorm.

# Wenn weniger mehr ist

February 26, 2023

In der ersten Bäckerei werden lediglich Vollkorn- und Sesambrötchen angeboten, andere Brötchen haben sie nicht, aus Überzeugung des Bäckers. In der zweiten Bäckerei können wir zwischen sieben, unterschiedlichen Brötchensorten wählen.

Das Interessante dabei ist die Tatsache, dass die erste Bäckerei mit nur zwei Sorten Brötchen bereits um 9 Uhr morgens fast immer komplett ausverkauft ist. Die Leute stehen in Schlangen, um Vollkorn- und Sesambrötchen zu kaufen. Die Brötchen schmecken einfach, aber ist das wirklich der einzige Grund, weshalb die Bäckerei um 9 Uhr ausverkauft ist?

Der Bäcker selbst gibt an, nur das zu tun, was er tun kann – Vollkorn- und Sesambrötchen backen. Hat er andere Brötchensorten ausprobiert? Ja, aber nur diese zwei Sorten schmecken ihm selbst und er will daher nichts verkaufen, was er selbst nicht gerne isst.

Die Menschen, die dort einkaufen, wissen, dass der Bäcker persönlich hinter seinen Brötchen steht und diese mit Liebe und Detail gerne bäckt. Weniger ist hier definitiv mehr und daher kann er um 10 Uhr morgens schon schließen, weil er komplett ausverkauft ist.

# Montagsfrage 14

February 27, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Denke kurz darüber nach, wann du das letzte Mal etwas getan oder gemacht hast, ohne Erwartung einer Gegenleistung.

Warum hast du das getan oder gemacht und was konnte dich dazu motivieren, das Gleiche nochmals zu tun?

# Abschalten am Ende des Tages

February 28, 2023

Nach einem langen und stressigen Arbeitstag wollen wir manchmal nur schnell nach Hause fahren und abschalten. Keine Telefonate mehr, kein Stress und keine Hektik.

Wie wir abschalten und was wir dabei tun, ist ganz individuell und kann vollkommen unterschiedlich ausfallen. Meistens geht es aber darum, eine gewisse Freude dabei zu erleben.

Ablenkung und Abwechslung wird zwar häufig erwünscht, aber im Grunde genommen wollen wir alle letztlich eine gewisse Freude verspüren. Wir erhoffen diese Freude eben durch diese Ablenkung oder Abwechslung.

Treffen wir eine gute Entscheidung, wie wir uns am Ende des Tages abschalten und was wir dabei machen, tun oder lassen.

Wenn wir Freude verspüren, dann war die Entscheidung für uns vermutlich eine Gute. Entscheide aber jeden Tag neu, dann bleibt die Freude an unterschiedlichen Dingen länger aufrechterhalten.

# Ecken, Kanten und eine glatte Beziehung

March 1, 2023

Die meisten von uns möchten eine Partnerin oder einen Partner haben, die viele Gemeinsamkeiten mit uns selbst haben. Dieser Wunsch ist zwar nachvollziehbar, aber viele langjährigen und erfolgreichen Beziehungen erzählen eine andere Geschichte.

Es sind die Ecken und Kanten unserer Partnerin oder unseres Partners, die uns ergänzen und vervollständigen.

Wenn du einen Moment nachdenkst, haben nicht die meisten langjährigen Beziehungen bestimmte jeweiligen Rollen? Der eine macht so und die andere macht so? Jeder hat seinen und ihren Bereich?

Aber gemeinsam, mit allen Ecken und Kanten, bilden sie eine Einheit und ermöglichen eine glatte Beziehung.

Perfekt nicht, aber mit einer doch glatten Beziehung, und zwar mit allen Ecken und Kanten, können die meisten Menschen doch lange zusammenbleiben.

Gemeinsamkeiten sind zwar wichtig für den Anfang einer Beziehung, aber es sind die Ecken und Kanten der einzelnen Beteiligten, die eine Beziehung meistens langfristig garantieren.

# Kleinigkeiten im Alltag

March 2, 2023

Wir alle kennen die Kleinigkeiten im Alltag, die unseren Tag erleichtern oder uns eine kleine Freude unterbreiten. Manchmal nehmen wir diese Kleinigkeiten wahr und manchmal nicht.

Diese Kleinigkeiten können sowohl von unseren Mitmenschen als auch von automatisierten Vorgängen kommen.

Besonders wenn diese Kleinigkeiten immer wieder unterbreitet werden, dann werden sie möglicherweise zu einer Gewohnheit oder sogar Selbstverständlichkeit. Erst wenn diese Kleinigkeiten nicht mehr vorkommen, dann merken wir, dass etwas fehlt.

Notieren wir alle erlebten Kleinigkeiten im Alltag, die wir nur an einem einzigen Tag erleben, dann werden wir oft überrascht, wie oft diese Ereignisse tatsächlich vorkommen.

Gewohnheiten sind zwar wichtig, denn sie ermöglichen uns, unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu richten. Gleichzeitig werden diese Gewohnheiten jedoch weniger aktiv wahrgenommen.

Es sind oft diese Kleinigkeiten im Alltag, die den Alltag erleichtern können, wenn wir gelegentlich mal einen neuen Blick auf sie werfen würden.

# Wenn Unterricht belehrt anstatt zu befähigen

March 3, 2023

Der zentrale Grund von Unterricht in allen Formen ist, eine Befähigung in einem Bereich zu ermöglichen oder eine bereits bestehende Fähigkeit zu ergänzen oder verbessern.

Oder in anderen Worten – Unterricht muss uns ermöglichen und anregen, etwas Neues oder anders zu unternehmen oder zu denken, damit er sinnvoll und zweckdienlich ist.

Unterricht heute wirkt oft belehrend, anstatt befähigend. Es wird vorgetragen von A bis Z damit keine Aspekte vergessen oder außer Acht gelassen werden. Mit dieser Informationsüberflutung wird lediglich belehrt, aber nicht ernsthaft befähigt.

Was in Erinnerung bleibt, kann später bei einer Prüfung wieder abgerufen werden und die Prüfung wird bestanden. Ausgezeichnet und Gratulation. Aber jetzt in der täglichen Praxis, was wird mit dieser Information gemacht, gibt es einen Nutzen und wie viel von dieser Information kann man noch abrufen in 6 Monaten? In 3 Jahren?

Nicht umsonst wird von Unterrichtsreform oft gesprochen und von vielen Pädagogen angeregt.

Dein Unterricht muss dich befähigen, sonst bleibt er lediglich eine Belehrung. Wenn dein Unterricht dich nicht befähigt, erforsche tiefer, weshalb du dieses Gefühl hast und rede mit anderen Menschen darüber. Die Erkenntnisse können teilweise wichtiger sein als der Unterricht selbst.

# Fachlich korrekt, aber falsch verstanden

March 4, 2023

Gestern habe ich mich schon wieder mit Kommunikationsmodellen beschäftigen müssen, um Probleme mit der Beziehung zwischen einem Mitarbeiter und seinem Chef zu besprechen.

Für den Chef war der Mitarbeiter nett aber faul und hat meistens nur andere Dinge im Kopf gehabt als die Arbeit.

Für den Mitarbeiter hat der Chef keine Ahnung, was tatsächlich im Betrieb abläuft und was wirklich gemacht werden muss, damit die angestrebten Ergebnisse erreicht werden können.

Das Ganze kam mir irgendwie bekannt vor...

In diesem Fall war die Ursache der Probleme die Beratung vor paar Monaten gewesen. Die Firma hat viel Geld für eine Beratung von einem Professor ausgegeben und ich habe die hinterlassenen Dokumente und Hinweise angeschaut.

Ich bin der Letzte, der gegen fachliche und vor allem anwendbare Beratung ist, besonders von einem Professor. Aber in diesem konkreten Fall, war die Beratung zwar fachlich korrekt, aber einfach nicht anwendbar.

Dieses Problem kommt in 80 % aller fachlichen Beratungen vor und ist der Hauptgrund, weshalb, nochmals, eine Beratung ohne vorherige Untersuchung immer mit Vorsicht zu genießen und im Zweifelsfalle, abzulehnen ist.

Die Hinweise des Professors wurden einfach missverstanden. Die hinterlassenen Dokumente wurden missinterpretiert. Der Professor hat sein Wissen unproduktiv übertragen.

Dann habe ich in der Sprache dieses Unternehmens gesprochen. Bestimmte Redewendungen und Fachbegriffe habe ich benutzt, die besonders in dieser Branche verwendet werden.

Es war plötzlich eine andere Kommunikation möglich, und zwar von beiden Seiten.

Alle Probleme sind noch nicht ganz gelöst worden, aber der Chef hat seine Meinung über den Mitarbeiter geändert und sich sogar bei ihm entschuldigt für seine Fehleinschätzung. Der Mitarbeiter versucht die Art und Weise, wie er sich selbst präsentiert und mit anderen Menschen redet, auch ein wenig zu ändern.

Der Weg ist noch lange, aber die ersten Ergebnisse sind schon erzielt worden.

Erst wenn wir etwas gemeinsam verstehen, sind wahre Veränderungen miteinander möglich.

# Bekanntheit beim Verkaufen

March 5, 2023

Viele Verkäufer setzen auf Bekanntheit, um Produkte oder Dienstleistungen zu verkaufen. Wir brauchen nur das Fernsehen anzumachen und kurz zu warten, bis eine bekannte Persönlichkeit uns bei der Werbung etwas verkaufen will.

Bekanntheit verkauft sich oft besser, weil wir einen Bezug zu dieser Person haben. Ob das Produkt oder Dienstleistung tatsächlich dadurch „besser“ ist, steht auf einem anderen Blatt.

Bekanntheit wird oft assoziiert mit Vertrautheit und darin liegt die Verwechslungsgefahr.

Bekannt zu sein ist nicht gleichzusetzen mit vertrauenswürdig zu sein. Trotzdem wird genau das häufig getan. Bekannte Menschen versuchen oft durch deren Bekanntheit, vertrauenerweckend zu sein.

Bekanntheit bedeutet zunächst, dass die Person bekannt ist. Nicht weniger, aber auch nicht mehr als das.

Ob diese Person zufällig auch vertrauenswürdig ist, kann man nicht durch die einfache Bekanntheit festgestellt werden. Anderslautende Werbung kann getrost ignoriert werden.

# Montagsfrage 15

March 6, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Es gibt bereits zahlreiche Quellen für Fragen zum Nachdenken im Internet zu finden. Meistens werden viele Fragen vorgestellt und oft mit Kategorien versehen, damit man schnell die passende Frage finden kann.

Das erinnert mich ein wenig an Dummheitsüberflutung, denn solche Listen scheinen nicht zu berücksichtigen, dass jede Frage eine gewisse Zeit benötigt, um persönlich und akkurat beantwortet werden zu können. Und für manche Fragen gibt es keine einfache Antwort, mehrere Antworten und manchmal keine Antwort.

Listen mit Fragen zum Nachdenken sind daher einfach kontraproduktiv und dienen, schon wieder, meisten nur Interessen der Webseitenbetreiber.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

Was ist deine wichtigste Frage zum Nachdenken und warum? Hast du bereits eine Antwort darauf bekommen, aber hat sich diese Antwort mit der Zeit geändert?

Nur die wichtigste Frage zählt in dieser Montagsfrage und keine Liste.

# Markus und sein Fuß

March 7, 2023

Markus ist ein junger Mann, der Anregungen und Motivation gesucht hat, um ein wenig mehr Sport zu betreiben, als er sonst gemacht hat. Seine eigene Bedienung war, dass er diese Tätigkeit von zu Hause aus machen kann.

Fitnessstudios fielen zunächst aus und Anregungen aus dem Internet haben ihm nicht zugesagt.

Da Markus unabhängige und fachliche Unterstützung bekommen wollte, hat er auch nicht bei seinen Freunden gefragt, sondern bei Fitnesstrainern in seiner unmittelbaren Umgebung. Nichts hat ihm zugesagt oder funktioniert.

Rein zufällig habe ich in dieser Zeit mit der Freundin von Markus über ein ganz anderes Thema telefonisch gesprochen. Darauf hat sie mir erzählt, wie schwierig es für Markus war, ein passendes Trainingsprogramm zu finden.

Daraufhin habe ich sie gefragt, warum es für ihn so schwierig war etwas zu finden. Nichts hätte zu ihm gepasst oder angesprochen, war die Antwort.

Dann habe ich sie gefragt, warum nichts passt. Daraufhin sagte sie mir, dass er ein ganz bestimmtes Trainingsprogramm sucht, das er von zu Hause aus machen konnte.

Dann habe ich sie gefragt, was Markus bisher daran gehindert hat, ein vorgeschlagenes Trainingsprogramm wenigstens zu probieren? Dann kam eine lange Pause und sie sagte nichts und ich habe ihr die Zeit gegeben, bis sie mir eine Antwort gibt oder entscheidet, keine Antwort zu geben.

15 Sekunden dürfte die Pause ange dauert haben, aber wenn du selbst eine solche Pause erlebst, kommt sie wesentlich länger vor.

Dann sagte sie, Markus hat doch seinen Fuß beim Skifahren vor zwei Wochen angebrochen und er schämt sich das zu sagen, weil seine Kollegen aus dem Sportverein über ihn dann lustig machen würden. Besonders weil Markus viele Sprüche über seine Stärke gemacht hat, bevor er einen coolen Sprung machte, der die Verletzung verursacht hatte.

Nach dem Unfall hat er sogar ein wenig noch laufen können, aber mit vielen Schmerzen. Die anderen Menschen, die dort waren, haben nicht mitbekommen, dass Markus sich verletzt hat und er wollte die ganze Sache für sich behalten.

## **Die Moral dieser wahren Geschichte?**

Als Markus nach Trainingsmöglichkeit suchte, hat niemanden von seinen Einschränkungen gewusst und aus Scham wollte er niemanden etwas darüber erzählen.

Interessant hier waren seine Gespräche mit den Fitnesstrainern aus seiner Umgebung. Keine von denen hat danach gefragt oder geforscht, warum Markus die Vorschläge ablehnte.

Natürlich kann man behaupten, dass er selbst Schuld ist, weil er nichts gesagt hat, aber ist das nicht unser Problem in vielen anderen Bereichen auch?

Wir liefern oft Antworten, die für uns selbst vielleicht selbstverständlich sind, aber für andere Menschen sind diese Antworten einfach nicht nützlich oder hilfreich.

Lieber nochmals fragen, bevor wir auf eine Antwort bestehen. Denke an Markus dabei.

# Das Altern in der Vorstellung und in der Realität

March 8, 2023

Ich sehe manchmal Bilder von Menschen, die ich aus meiner Jugend kenne und seit Jahren nicht wieder gesehen habe, zum Teil sogar seit 40 Jahren nicht. Oft bin ich geschockt, wie diese Menschen nun aussehen.

Aber Achtung — geschockt bedeutet schon gar nicht schlecht!

Sie sehen einfach anders aus. Was anders ist, ist aber schwer zu beschreiben.

Es mag eine Selbstverständlichkeit sein, dass man sich mit der Zeit ändert und dass ich selbst nichts anders erwarten soll, wenn ich Menschen nach vier Jahrzehnten anschau. Trotzdem bin ich einfach oft überrascht.

Es gibt meistens etwas zu sehen, womit ich mich nicht gerechnet habe. Es ist schwer zu beschreiben, was anders ist, aber die Antwort liegt doch nahe, wenn wir länger überlegen.

Es ist entweder unsere eigene Vorstellung, wie diese Menschen nun aussehen werden nach dieser langen Zeit, und wir sind überrascht ODER wir haben gar keine Vorstellung und haben diese Menschen bei uns im Kopf gespeichert, so wie sie damals waren. In beiden Fällen ist eine Überraschung oft vorprogrammiert.

Es ist die Unterscheidung zwischen unserer Vorstellung und der Realität. Zumindest für mich, liege ich oft vollkommen daneben, wenn ich versuche meine Freunde und Bekannten vor vielen Jahren im Kopf altern zu lassen.

Diese Erfahrung zeigt uns erneut, wie oft wir vollkommen daneben liegen können, wenn wir uns nur versuchen etwas vorzustellen.

Das betrifft übrigens nicht nur das Altern von Menschen, die wir seit Langem nicht mehr gesehen haben.

# Wenn das Reden miteinander sich nicht mehr lohnt

March 9, 2023

Es wird oft suggeriert, dass wir die meisten Probleme unserer Zeit lösen können, wenn wir nur mehr miteinander reden würden. Wie aber so oft im Leben gibt es auch hier einen Unterschied zwischen der Theorie und der Praxis.

Manchmal kommt die Zeit, in der es sich nicht mehr lohnt, miteinander zu reden.

Die Frage ist nur, wann diese Zeit ist und hier liegt oft der Fehler.

Viele von uns würden wahrscheinlich sagen, dass wir nicht mehr miteinander reden sollen, wenn unser Gesprächspartner uns nicht mehr zuhört oder reagiert, trotz mehrfachen Versuchen. Wir versuchen immer wieder zu reden, aber es gibt keine oder eine negative Reaktion. Eines Tages kommt dann der Zeitpunkt, in dem wir sagen, es reicht und lohnt sich nicht mehr.

Der Fehler liegt in der Abhängigkeit von deinem Gesprächspartner.

Wenn dein Gesprächspartner nicht oder schlecht reagiert, DANN lohnt es sich nicht mehr.

Ich würde gerne anregen, dich von dieser Abhängigkeit und Erwartung an anderen zu befreien.

Die Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass wir oft selbst falsch einschätzen, wann der richtige Zeitpunkt ist, miteinander zu reden oder damit aufzuhören. Wir sind oft verärgert oder enttäuscht und haben keine Lust mehr, uns das anzutun, und wir reden dann nicht mehr.

Es waren aber dadurch andere Personen, die unsere Entscheidung bestimmt hat und das sollte nicht relevant sein. Es gibt immer Gründe, die wir nicht kennen oder wahrnehmen, die es schwierig machen einzuschätzen, wann genug, genug ist.

Das reden miteinander lohnt sich erst dann nicht mehr, wenn wir selbst kein Interesse an einem gemeinsamen Gespräch haben und niemals durch das Verhalten unseres Gesprächspartners. Weitermachen ist oft schwierig und anstrengend, lohnt sich aber meistens.

# Weniger ist immer noch mehr bei E-Mails

March 10, 2023

Trotz aller gegenteiligen Hinweise der letzten 20 Jahre, dass E-Mails komplett ersetzt werden, ist diese Entwicklung noch nicht zu sehen. Selbstverständlich gibt es andere Möglichkeiten der Kommunikation mit Messenger-Diensten, aber diese werden meistens zusätzlich zu E-Mail benutzt und nicht als vollständiger Ersatz.

Sicherlich gibt es auch andere Branchen, die E-Mails weniger, wenn überhaupt benutzt werden, wie in der Forschung oder an vielen Universitäten, wie mir berichtet wird. Meistens geht es aber hier um die Interaktion miteinander und da stoßen E-Mails doch an ihre Grenzen der Nützlichkeit und Anwendbarkeit.

Trotzdem werden E-Mails nicht so schnell verschwinden und da sind wir wieder beim Thema.

Heute ist mir ein E-Mail-Newsletter zugestellt worden, mit Informationen über Ereignisse meines Hobbybereiches, dem Weltraum. Es ist eben mein Hobby und ich lese gerne kurze Informationen darüber. Ich schreibe KURZ, weil ich mich sonst nicht mit elend langen E-Mails beschäftigen möchte und schon gar nicht, wenn die E-Mails mit Werbung verseucht sind.

Daher habe ich mich für einen Newsletter angemeldet, mit dem Titel: **Kompakt**.

Genau mein Ding.

Dann kam der erste Newsletter.

Vier Artikel mit Links gleich am Anfang. Okay, wenn es dabei bleiben würde....

Dann kamen die meistgelesenen Artikel.

Wieso? Was hat das mit Kompakt zu tun?

Wieder vier Artikel.

Genug mit Kompakt? Schon lange nicht.

Jetzt kommen die Kolumne.

Wieder drei Artikel.

Ach, und jetzt kommen die Bilder der Woche, die dürfen wir natürlich nicht vergessen.

Und wenn wir dabei sind, packen wir noch zwei Podcast-Links dazu!

Fertig? Lange nicht.

Jetzt kommen die Themenseiten.

Zwei Artikel.

Jetzt etwas zum Thema Wissen.

Jetzt zum Thema Rätsel.

Und jetzt bekomme ich zehn weitere Links mit unterschiedlichen Themen aufgeführt.

Wow!

Glücklicherweise habe ich **KOMPAKT** ausgesucht und nicht **AUSFÜHRLICH**.

Das ist wieder ein klares Beispiel für eine E-Mail, die weder kompakt (trotz des Namens) noch wirklich nützlich ist, weil einfach zu viel angeboten wird.

Wenn die Leute sich dafür wirklich interessieren, dann bräuchten sie über eine Stunde, wenn sie schnell lesen und die Zeit dafür haben, um alles durchzulesen.

Solche E-Mails folgen dem Muster, Hauptsache es wird geklickt, damit auch etwas verkauft werden kann.

Schade eigentlich. E-Mail abgemeldet.

Weniger ist mehr, aber kompakt bedeutet lange nicht weniger.

# Die Auswahl sinnvoll auswählen

March 11, 2023

Viele von uns glauben, je mehr Möglichkeiten wir zur Auswahl haben, bevor wir eine Entscheidung treffen, desto besser. Diese Annahme ist zwar nachvollziehbar, aber doch nicht unbedingt hilfreich.

Nicht hilfreich daher, weil mehrere Auswahlmöglichkeiten uns den Entscheidungsprozess häufig erschweren. Je mehr Optionen wir haben, desto schwieriger wird es oft zu entscheiden.

Es ist meistens sehr hilfreich, wenn wir die Auswahl der Möglichkeiten, worüber wir zu entscheiden haben, gleich zu Beginn so weit wie möglich reduzieren.

Eine Reduzierung ist nicht in allen Fällen immer möglich oder sinnvoll, aber für Entscheidungen im Alltag, ist eine Reduzierung der Möglichkeiten meistens häufiger nützlich und hilfreich, als wir denken.

Was schadet es, die Auswahl wenigstens zu versuchen zu minimieren, bevor die Entscheidung getroffen wird?

# Was du nicht sagen sollst, wenn ein Mensch stirbt

March 12, 2023

Es gibt bereits zahlreiche Hinweise und Vorschläge, was du sagen kannst oder sollst, wenn ein Mensch stirbt. Die meisten dieser Vorschläge beschreiben das empfohlene Verhalten, entweder wenn du eine Trauerrede halten sollst oder wie du dich bei den Hinterbliebenen am höflichsten verhalten kannst.

Was du sagen kannst oder sollst, ist immer sehr individuell. Diese Entscheidung hängt von der jeweiligen Situation ab und wie gut du den Verstorbenen kanntest, um nur zwei der entscheidenden Faktoren zu nennen.

Wesentlich wichtiger als, was du sagst, ist jedoch, was du nicht sagen sollst.

Auch hier gibt es zahlreiche Hinweise und Vorschläge für Dinge zu finden, die du nicht sagen sollst, wenn ein Mensch stirbt. Und auch hier sind die meisten gut gemeinte Hinweise und Vorschläge, situationsbedingt und hängen von der jeweiligen Situation ab.

Also, Grundregeln sind schwierig, allgemein festzulegen.

Schwierig, aber trotzdem nicht unmöglich, denn es gibt etwas, was du nicht sagen sollst, über verstorbene Menschen.

## **Schlechtes, um nur Schlechtes zu sagen.**

Wenn du nichts anders als Schlechtes sagen kannst, denn sage lieber gar nichts.

Jeder Mensch hat etwas Schlechtes an sich. Nach dem Tod sind diese Eigenschaften nicht mehr sonderlich zu erwähnen, wenn sie nicht im Zusammenhang mit etwas Positivem stehen.

Diese Empfehlung ist eine allgemeingültige und menschliche Empfehlung, die ich getrost aussprechen kann, ohne vorherige Untersuchung der betroffenen Person, und zwar in allen Fällen.

# Montagsfrage 16

March 13, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

**Was ist deine Lieblingsfarbe und warum?**

**Was** unsere Lieblingsfarbe ist, können wir meistens schnell beantworten.

**Warum** diese unsere Lieblingsfarbe ist, fällt uns in der Regel schwieriger zu beantworten.

Es lohnt sich darüber nachzudenken, was deine Lieblingsfarbe ist oder sein konnte und vor allem warum, denn es gibt Gründe warum und wenn wir wissen, welche das sind, erlaubt uns dieses Wissen tiefere Einblicke in uns selbst.

# Der Kaffeetrick im Alltag

March 14, 2023

Wer Kaffee trinkt, hat meistens entweder eine Lieblingssorte oder hat sich einfach daran gewöhnt, das zu trinken, was da ist.

Der Kaffeetrick im Alltag ist leicht zu erklären und kann mit einem Wort beschrieben werden.

## **Abwechslung.**

Abwechslung muss nicht zwangsläufig bedeuten, die Kaffeesorte zu wechseln, sondern einfach etwas ein klein wenig beim Kaffeetrinken zu verändern.

Was verändert wird, ist nicht unbedingt wichtig. Hauptsache, etwas wird verändert. Weniger Zucker als sonst, Milch oder weniger als sonst, vielleicht dieses Mal schwarz oder doch sehr dünn, fast wie Wasser?

Warum die Abwechslung ein Trick ist, kann leicht erklärt werden.

Durch diese Veränderungen nimmst du den Kaffee unterschiedlich wahr und diese Abwechslung sorgt für eine erhöhte Wahrnehmung des Kaffeetrinkens im Gehirn. Dein Gehirn muss nun diese abweichende Kaffeevariante neu bewerten, egal ob die Bewertung besser oder schlechter ausfällt.

Dieser Bewertungsprozess nimmt die Gewohnheiten aus dem Kaffeetrinken kurzzeitig weg und ist der Trick für das Kaffeetrinken im Alltag.

Wenn die Veränderung dir doch schmeckt, dann nimmst du vielleicht das nächste Mal die gleiche Mischung. Und wenn nicht, dann freust du dich umso mehr, wenn deine alte Kaffeesorte wieder über die Lippen fließt.

# Die Macht der Nachahmung

March 15, 2023

Eine der wichtigsten Bausteine für eine erhöhte Sympathieempfindung ist die Nachahmung. Eine übertriebene oder künstliche Nachahmung dagegen sorgt in der Regel jedoch für Irritation.

Die Nachahmung muss sowohl subtil als auch ehrlich sein.

Wenn einer Nachahmung dir nicht liegt, dann soll sie lieber ebenfalls nicht benutzt werden.

Kleinigkeiten haben oft große Auswirkungen.

Wenn dein Gesprächspartner sich zurücklehnt, mache das Gleiche ebenfalls. Lehnt er oder sie vor, mache das auch.

Wenn dein Gegenüber den Händen viel bewegt, dann sollst du das ebenfalls.

**Nochmals zur Verdeutlichung: weniger ist fast immer mehr.**

Übrigens, die Nachahmung geht auch andersherum. Wenn dein Gesprächspartner deine Bewegungen und Gesten widerspiegelt, dann kannst du davon ausgehen, dass er oder sie einen guten Eindruck bei dir machen will (oder etwas anders erreichen möchte).

Aber allein die Tatsache, dass du gemerkt hast, dass dein Gesprächspartner dich nachahmt, gibt dir bestimmte Vorteile, die du später im Umgang miteinander benutzen kannst.

Denn die optimale Nachahmung merkt man gar nicht.

# Den Kugelschreiber vorher aufwärmen

March 16, 2023

Es kommt immer wieder, dass wir etwas unterschreiben müssen. Der Kugelschreiber wird uns gereicht und wir leisten unsere Unterschrift.

Hast du schon mal bemerkt, was passiert in sehr vielen Fällen?

Die Tinte im Kugelschreiber fängt nicht gleich an zu fließen und die ersten Zeichnungen oder Bewegungen sind nicht ganz lesbar. Das muss nicht unbedingt tragisch sein, aber wenn du eine Telefonnummer aufschreiben willst, aber später nicht alle Ziffern komplett lesen kannst, dann sieht die Sache ein wenig anders aus.

Bevor du den Kugelschreiber benutzt, soll er aufgewärmt werden, und zwar durch kreisende Bewegungen auf einem anderen Blatt Papier. Keine Linien, sondern Kreise sorgen dafür am besten, dass der Kugelschreiber am zuverlässigsten funktioniert.

Wenn du am Schreibtisch sitzt, dann lege ein Schmierblatt zur Seite und zeichne paar Kreise, bevor du anfängst, etwas anders auf einem anderen Blatt zu schreiben oder notieren.

Dieser Tipp wird zwar die Welt nicht verändern, aber es sind manchmal die Kleinigkeiten im Alltag, die unseren Alltag tatsächlich doch ein wenig erleichtern können.

# Die Wirkung der Sonne bei Problemlösungen

March 17, 2023

Die meisten von uns kennen die Auswirkungen auf unsere Gefühle, wenn wir ein wenig Zeit in der Sonne verbringen. Es geht uns in der Regel danach besser, und wenn es nur ein wenig besser ist.

Wir müssen auch nicht stundenlang in der Sonne backen, um diese Auswirkungen zu erleben, es reichen nur wenige Minuten.

Wenn wir vor Problemen stehen und die Sonne auch tatsächlich scheint, dann ist es sinnvoll, nur paar Minuten draußen in der Sonne Zeit zu verbringen, bevor wir weitermachen.

Heute scheint die Sonne in den meisten Teilen Deutschlands.

Nutzen wir diese Möglichkeit, um Probleme heute effektiver zu lösen.

Verbringen wir heute nur paar Minuten in der Sonne.

Und bitte nicht alles gleich als Quatsch bezeichnen oder „ja, ich weiß schon alles“ abstempeln und dann nichts tun. Einfach machen und danach bewerten, nicht vorher. Die paar Minuten haben wir alle.

Ihr werdet es nicht bereuen.

# Wer ruft zuerst an?

March 18, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass wir uns für etwas später verabreden. Das kann ein Treffen sein oder vielleicht ein Telefonat.

Die Erfahrung zeigt, dass eine Verabredung nicht immer von allen Seiten ganz klar ist, und häufig zu Missverständnissen führt.

Ja, wir wollten uns am Wochenende treffen, so viel ist klar und damit sind wir uns einig.

Aber wie soll es nun weitergehen? Wer ruft zuerst an? Wer unternimmt den ersten Schritt?

Oder warten wir selbst noch darauf, bis der oder die andere sich meldet?

Wenn wir uns klar vereinbart haben, dass du mich am Wochenende anrufen sollst, dann liegt es auch an dir, bei mir anzurufen. Die Initiative muss auch von dir kommen. Das Gleiche gilt aber auch, wenn ich dich anrufen soll, denn liegt es an mir, bei dir anzurufen.

Haben wir Klarheit über unsere Pläne und Vorstellungen, und zwar von allen Seiten, dann brauchen wir diese Frage, wer ruft zuerst an, gar nicht erst zu stellen.

Haben wir diese Klarheit?

# Die eigene Meinung angemessen verpacken

March 19, 2023

Dein Freund hat einen neuen Anzug gekauft und hat ihn gerade angezogen. Jetzt fragt er dich nach deiner Meinung.

Das Problem? Der Anzug sieht tatsächlich komplett scheiße aus.

Was sagst du jetzt? Die einfache Wahrheit, so wie sie ist? „Dein Anzug sieht scheiße aus“?

Es gibt Menschen, die dieser Art ehrlichen Antwort befürworten würden. Wahrheit ist eben Wahrheit.

Es mag auch zutreffend sein, dass der Anzug nicht gut aussieht, nicht richtig passt oder sonst nicht in Ordnung ist oder gut aussieht.

Die Frage ist, warum dein Freund diesen Anzug denn gekauft hat?

Die Aussage, „ich sage immer, was ich denke“ sorgt für sehr viele Probleme unter den Menschen.

Wahrheit ist nicht immer Wahrheit, sondern oft Meinung. Auf die Verpackung kommt es meistens an. Wie du etwas sagst, ist meistens wichtiger, als, was du sagst.

Wir glauben das zu wissen, nur manchmal vergessen wir es und müssen nur kurz daran erinnert werden.

# Montagsfrage 17

March 20, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

Schließe bitte deine Augen (natürlich, nach dem du diesen Satz gelesen hast) und denke an drei Gegenständen im Raum, die eine bestimmte Farbe haben, egal welche Farbe.

Die einzige Regel lautet: Du darfst die Farbe nicht aussuchen, bevor du die Augen schließt.

Erst die Augen schließen, dann die Farbe auswählen.

Kannst du drei Gegenstände nennen, die diese Farbe haben?

Klingt leicht, ist es aber meistens nicht.

Einfach ausprobieren.

# Wissenschaft mit unterschiedlichen Fakten

March 21, 2023

Es ist grundsätzlich ratsam, die Hinweise und Empfehlungen der Wissenschaft als eine Orientierung im Leben zu nehmen. Bei jedem Grundsatz im Leben gibt es aber natürlich Ausnahmen.

Was tun wir, wenn die Wissenschaft zwei unterschiedliche Meinungen vertritt?

Dieser Zustand ist in der Wissenschaft übrigens fast ein Dauerzustand. Oder meinen wir, dass es unter professionellen und fachlichen Menschen anders sein soll? Sind die Menschen eher einer Meinung, etwa in der Politik oder in den deutschen Firmenvorständen?

Um die für uns besten Entscheidungen treffen zu können, muss die Wissenschaft einen Stellenwert erhalten. Es muss für uns klar sein, was die Aufgabe der Wissenschaft ist, nicht zu ausführlich oder philosophisch betrachtet, sondern was die Bedeutung für uns im Alltag eigentlich ist.

Die Wissenschaft kann und muss uns eine Richtung geben, mehr aber nicht. Es ist nicht Aufgabe oder Verantwortung der Wissenschaft uns zu belehren, sondern zu offenbaren, erforschen und hinzuweisen. Was wir aus diesen Erkenntnissen machen, liegt an uns und das bringt uns wieder zur Anfangsfrage. Was machen wir, wenn die Wissenschaft uns zwei unterschiedliche Empfehlungen gibt?

Die Antwort lautet: Wir müssen Erkenntnisse, Wissen und Erfahrungen aus anderen Bereichen mit dem Wissen aus der Wissenschaft verbinden. Nur somit haben wir eine für uns passende Antwort darauf, was die Wissenschaft uns mitteilen will und wie wir die besten Ergebnisse daraus für uns selbst anwenden können.

Verbundenes Wissen ist effektiver und sinnvoller als einzelnes Fachwissen, wenn es um die Orientierung und Entscheidungshilfen im Alltag geht. Die Wissenschaft allein reicht nicht aus. Somit sind unterschiedliche Meinungen in der Wissenschaft plötzlich doch gar nicht mehr so schlimm.

# Wiederholende Überzeugungen

March 22, 2023

Du bist auf einem Vergnügungspark mit Karussells und möchtest unbedingt eine Achterbahnfahrt mit dem sogenannten Drachen der Angst vornehmen.

Das Problem?

Deine Begleitung will nicht und du fährst ungern allein, denn das macht einfach weniger Spaß.

Jetzt fängt deine Überzeugungsarbeit an. „Das ist ja alles nicht so schlimm. Komm, nur einmal, es wird dir sicher gefallen. Nur eine Fahrt. Probiere es wenigstens.“

Du hast eine 50/50 Chance, dass deine Begleitung doch mitfährt und dieses Mal hast du Glück, deine Begleitung fährt doch mit dir mit.

Nach der Fahrt, fragst du deine Begleitung, wie alles war.

„Ja, die Fahrt war doch ganz okay.“

Alles gut!

Das nächste Problem?

Zehn Minuten später stehst du vor der nächsten guten Achterbahn. Du schaust deine Begleitung an und alle wissen, was gleich passieren wird — erst die Frage und wenn nicht, dann möglicherweise wieder die Überzeugungsarbeit.

Kommt dir diese Szene vielleicht bekannt vor, auch in anderen Situationen?

Wenn wir wiederholende Überzeugungen leisten müssen, dann stellt sich die Frage, ob es nicht sinnvoller wäre, wenn du nach den Ursachen der Ablehnungen forschst und diese beseitigst. Angst zu haben vor einer Achterbahnfahrt kann nachvollziehbar sein, aber warum genau hast du Angst und wovor? Was kann gemacht werden, um diese Ängste ein wenig zu reduzieren?

Wenn du diese Antwort kennst, dann sind weniger Wiederholungen erforderlich und ihr habt mehr Zeit, nochmals eine Runde mit dem Drachen der Angst zu fahren.

# Ratschläge von Freunden und Fachleuten

March 23, 2023

Ich bin einfach kein Frühaufsteher und genieße jede zusätzliche Minute, die ich im Bett verbringen kann, bevor ich aufstehen muss. Trotzdem bekomme ich immer wieder zu hören, wie produktiv man sein kann, wenn man nur eine Stunde früher aufsteht.

Der Ratschlag ist alt und bekannt und wird von zahlreichen Menschen als Schlüssel zur erhöhten Produktivität dargestellt. Viele Bücher von Fachleuten haben die Vorteile des frühen Aufstehens ebenfalls erwähnt.

Trotzdem bleibe ich mit meinem Hintern so lange wie möglich im Bett morgens.

Dann habe ich mit einem alten Freund aus den USA gesprochen, der gerade sein erstes Buch veröffentlichte und mir eine Kopie schickte. Ich war geschockt. Nicht, dass er ein Buch veröffentlicht hatte an sich, sondern, dass er die Zeit dafür hatte, trotz seiner Arbeit in einer Vollzeitstelle, ein Buch überhaupt zu schreiben.

Ich habe ihn gefragt, wie er die Zeit dafür finden könnte, trotz Vollzeitstelle und Familie, ein solches Buch zu schreiben.

Als die Antwort kam, habe ich meine Frage fast bereut.

Eine Stunde früher aufstehen, und das seit Jahren. Nur somit konnte er ein Buch schreiben.

War es immer einfach, eine Stunde früher aufzustehen? Natürlich nicht und er erklärte mir, dass es manchmal für ihn richtig schwierig war weiterzumachen und ein paar Male sogar komplett aufhören wollte. Aber er wollte ein Buch schreiben und das war seine Motivation durchzuhalten.

Er hat mich motiviert und ich bin am nächsten Tag eine Stunde früher aufgestanden. War es schwer? Ja, ja und nochmals ja!

Aber ich war tatsächlich produktiv und habe paar Dinge erledigen können, die ich sonst verschoben hätte.

Interessant.

Die Ratschläge der Fachleute, eine Stunde früher aufzustehen, haben mich nicht motiviert, das zu tun. Es war der Ratschlag meines Freundes, der meine Einstellung änderte und ich das frühe Aufstehen wenigstens probiert habe. Ob ich immer eine Stunde früher aufstehe, kann ich nicht bestätigen, aber sie kommt vielleicht öfter vor als in der Vergangenheit (nämlich gar nicht).

Es war der Bezug zu meinem Freund, den ich kenne und vertraue, der mich motivierte und nicht das Fachwissen der Fachleute, die ich nicht näher kannte. Der Bezug war entscheidend.

# Pressearbeit richtig verstehen

March 24, 2023

Wir schimpfen oft über die Presse und manchmal zu Recht. Es wird zu wenig über ein bestimmtes Thema berichtet oder doch zu viel. Manchmal wird über ein bestimmtes Thema überhaupt nicht berichtet und wir ärgern uns darüber.

Es gibt zahlreiche Gründe, sich über die Presse zu ärgern. Aber wenn wir ernsthaft einen Moment darüber nachdenken, gibt es Gemeinsamkeiten, die alle Gründe verbinden.

Sind es nicht oft unsere eigenen Erwartungen an der Presse (worüber sie berichten, worüber nicht, hier zu viel, da zu wenig oder vielleicht sogar irreführend), die uns enttäuschen und irritieren und nicht die Berichterstattung an sich selbst?

Gestern wurden zwei Ehrenbriefe des Landes Hessen an zwei Menschen für langjährige Verdienste im Verein verliehen. Als Vorstandsmitglied dieses Vereins habe ich an der Beantragung und Begründung dieser Ehrenbriefe mitgewirkt und kenne beide Menschen auch seit vielen Jahren persönlich.

Die Pressearbeit und Berichterstattung mache ich seit Jahren komplett selbst. Aber in diesem Falle, wollte ich eine zusätzliche Berichterstattung haben und habe zwei weiteren Pressestellen eingeladen, die auch erschienen sind.

Die Ehrungen wurden verliehen, dann ging es um die Berichterstattung für die Presse und ich habe mit den anderen zwei Reportern gesprochen. Meine Absicht war, unsere unterschiedlichen Berichterstattungen abzustimmen, damit wir eine einheitliche Darstellung bestmöglich gewährleisten können.

Meine Vorschläge stießen auf taube Ohren. Wir sollten schreiben, was wir wollten. Niemand wollte abstimmen oder vergleichen. Jeder hat seine eigene Berichterstattung gemacht.

Das hat mich gestern zwar leicht irritiert, aber inzwischen sehe ich die Sache ein wenig anders.

Es werden nun unterschiedliche Berichterstattungen geben, aber Tatsachen bleiben Tatsachen. Die Art und Weise der Berichterstattung wird unterschiedlich sein, aber der Inhalt an sich, bleibt unverändert. Was passiert ist, ist passiert.

Ist das auch nicht so mit der Presse allgemein?

Es geht oft nicht darum, worüber berichtet wird an sich, sondern wie darüber berichtet wird. Da jede Pressestelle eine eigene Suppe kocht und die Ereignisse daher unterschiedlich dargestellt werden können, ist man klug beraten worden, Presseberichte zu vergleichen.

Mit unterschiedlichen Presseberichten kann man oft eine gewisse Tendenz erkennen. Aber zusätzlich dazu werden unterschiedliche Aspekte dargestellt, die nicht überall in allen Presseberichten erscheinen. Daher ist die Betrachtung unterschiedlicher Quellen so wichtig.

Wenn wir die Presse verstehen und verinnerlichen, wie sie arbeitet, dann können wir besser und intelligenter damit umgehen.

# Erfolgreich und leider jetzt in der Beratung

March 25, 2023

Gestern habe ich zwei Buchempfehlungen von Autorinnen erhalten, die in der Coronapandemie erfolgreiche Firmen gegründet haben. Dann habe ich die jeweilige Zusammenfassung gelesen. Beide waren fast identisch.

Beide Unternehmen wurden von einer Frau in der Coronapandemie gegründet. Es wurden zwar unterschiedliche Produkte verkauft, aber die jeweilige Vorgehensweise war fast identisch.

Beide Frauen haben nun ein Buch veröffentlicht und sind jetzt in der Beratung. Sie beraten Unternehmen und halten Vorträge, wie du erfolgreich ein Unternehmen gründen kannst, denn sie haben es doch selbst gemacht.

Hä?

Leute, Leute, Leute. Es sind so viele Fehler in dieser Vorgehensweise und Annahme, dass diese Menschen qualifizierte Unterstützung für Firmengründungen geben können, dass ich nicht weiß, wo ich anfangen soll, darüber zu berichten.

Erfahrungen und eine vielleicht nette Geschichte? Ja. Richtige Unterstützung? Absolut nicht.

Dieses ist ein weiteres Beispiel für gute Ideen und Vorsätze (Menschen zu helfen bei Firmengründungen), die weder qualifiziert noch tatsächlich hilfreich sind.

Unterhaltsam mögen sie sein und vielleicht bekommst du den einen oder anderen Tipp für eine eigene Firmengründung, aber bitte schaltet einfach den gesunden Menschenverstand ein, bevor du etwas liest, kaufst, glaubst oder umsetzt.

Der gesunde Menschenverstand ist oft besser als viele Bücher, Vorträge und Berater zusammen.

# Wie viele Blogbeiträge soll man am Anfang eines Blogs zeigen?

March 26, 2023

Diese Frage beschäftigt mich seit Jahren und ich konnte bisher gar keine Antwort dafür finden.

Was bedeutet dann „Am Anfang“ eigentlich? Das ist die Zahl der Blogbeiträge, die man gleich zu Beginn beim Aufrufen des Blogs sieht. Manchmal werden der gesamte Text gleich gezeigt, aber meistens werden nur Auszüge dargestellt. Man muss eben auf „weiterlesen...“ oder Ähnliches klicken, um den Rest des Beitrages zu lesen.

Gleich zu Beginn dieses Blogs habe ich mich für ein endloses Darstellen entschieden. Die Blogbeiträge werden sukzessiv gezeigt, wenn man weiter nach unten scrollt. Seit über einem Jahr lief dieses Blog so und ich habe gute Ergebnisse daraus verzeichnen können.

Aber dann wurde ich von einem aufmerksamen Leser darauf hingewiesen, dass wenn man meinen Blog mit einem Handy betrachtet (was viele Menschen tun), dann werden die Kategorien rechts nicht mehr angezeigt. Nur Blogbeiträge werden gezeigt.

Was für einen Anfängerfehler meinerseits. Obwohl ich meinen Blog ausführlich auch mit Handys getestet habe, habe ich nie bemerkt, dass die Kategorien einfach nicht auf dem Handy erscheinen.

Damit die Kategorien auch auf dem Handy gezeigt werden, muss die Darstellung umgestaltet werden. Alles möglich, aber das hat mir trotzdem nochmals zum Denken über die Gestaltung angeregt.

Somit habe ich zunächst die Anzahl der gezeigten Blogbeiträge geändert, und zwar auf drei Blogbeiträge. Wenn die Leserinnen und Leser dieses Blogs dann etwas anders suchen, dann sind die Kategorien leichter zu finden und man muss nicht unendlich nach unten weiterscrollen, nur diese drei Beiträge.

Eine perfekte Anzahl der Blogbeiträge am Anfang eines Blogs gibt es daher eigentlich nicht, nur eine passende Anzahl, und zwar sowohl für die Leserinnen und Leser, als auch für den Blogbetreiber.

Und das Gute bei Anpassungen ist die Tatsache, dass man sich später wieder etwas ändern kann.

Falls du selbst einen Blog betreibst, würde es mich interessieren, wie viele Blogbeiträge du denn am Anfang zeigst, und ob du den vollständigen Text zeigst oder nur einen Ausschnitt. Ich würde mich über Kommentare und Anregungen sehr freuen.

# Montagsfrage 18

March 27, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

Stell dir vor, du sitzt gerade vor dem Fernsehen, um die Nachrichten des Tages zu erfahren. Nach ein wenig Begrüßungsmusik erscheint der Moderator und fängt an zu reden:

„Guten Tag, meine Damen und Herren. Heute ist so wenig in der Welt passiert, dass wir unsere Sendung heute ausfallen werden. Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag. Auf Wiedersehen.“

Wie würdest du reagieren? Wärst du entsetzt, vielleicht irritiert oder hättest du dich gefreut?

Kann es sein, dass es nicht die fehlenden Nachrichten waren, die deine Gefühle hervorgerufen haben, sondern die Tatsache, dass deinen Erwartungen an diesem Nachrichtenprogramm nicht entsprochen wurden?

Dieses Gedankenexperiment kann sehr viel über uns offenbaren, die wir bisher oft selbst nicht wahrgenommen haben.

# Selbstdarstellung in der Politik und eine Empfehlung

March 28, 2023

Ich war zehn Jahre lang aktiv in der Politik und habe schon einiges erfahren. Trotzdem würde ich niemals behaupten, mehr als vielleicht fünf Prozent zu wissen, was tatsächlich hinter allen geschlossenen Türen passiert. Ich glaube aber, weit mehr als dieses fünf Prozent, wissen die Spitzenpolitiker auch nicht.

Es gibt aber Gemeinsamkeiten unter allen Politiker und Parteien, und das wissen sie alle hundertprozentig.

## **Die Wichtigkeit der Selbstdarstellung.**

Einerseits ist es selbstverständlich und wird von den Parteimitgliedern und Anhängern erwartet, dass darüber berichtet wird, was die Partei und die Politiker alle so machen. Allerdings werden die Menschen zunehmend skeptischer und glauben nicht alles, was berichtet wird.

Noch erschwerend dazu kommt die Informationsüberflutung. Besonders in den sozialen Medien wird dauerhaft und ununterbrochen über politische Aktivitäten berichtet.

Die Vorstellung, dass eine regelmäßige Erscheinung dazu beiträgt, in Erinnerung der Menschen zu bleiben und somit hoffentlich gewählt zu werden, kommt ursprünglich aus der Werbebranche und wird im Fernsehen oft benutzt. Je öfter etwas im Fernsehen gezeigt wird, desto wahrscheinlicher bleibt es im Kopf. Soweit die Theorie.

Für einfache Werbeslogans, Sprüche oder Redewendungen, kann diese Methode erfolgreich sein. Für komplizierte oder umfassende Sachverhalte sind sie jedoch ungeeignet und ist daher für die politische Arbeit nicht geeignet.

Meine bescheidene Empfehlung für die Selbstdarstellung in der Politik lautet daher:

## **Weniger ist mehr und eine Zusammenfassung erzeugt mehr Aufmerksamkeit als Berichte zu jedem Ereignis sofort zu veröffentlichen.**

Anstatt dauerhaft zu berichten, oft gleich sofort nach einem Ereignis, fasse verschiedene Ereignisse zusammen und veröffentliche alles nur einmal pro Woche. Menschen, die sich dafür wirklich interessieren, werden diese Zusammenfassungen lesen. Und da alle Berichte nicht

sofort in den sozialen Medien und Zeitungen veröffentlicht werden, irritierst du nicht dauerhaft die anderen Menschen, die sich dafür nicht interessieren.

Ich kenne Politiker, die sowohl dauerhaft etwas veröffentlichen als auch welche, die Zusammenfassungen schreiben. Die Politiker, die Zusammenfassungen schreiben, wirken einfach sympathischer, ruhiger und somit kompetenter als die dauerhaften Schreiber.

# Aufmerksamkeit beim Autofahren lenken

March 29, 2023

Heute beim Autofahren hat es mich schon wieder erwischt. Der Fahrer direkt vor mir konnte offensichtlich den zweiten Gang an seinem Auto nicht finden und fuhr entsprechend langsam. Selbstverständlich ist er genau an dieser einen langen Stelle der Straße vor mir gefahren, die nicht möglich war zu überholen. Das ist klar.

Trotz langjähriger Erfahrung im Krisenmanagement und obwohl ich meditiere und fast alle Techniken der Gedankengestaltung kenne und einige davon praktiziere, um mich nicht über diesen Autofahrer zu ärgern, habe ich mich trotzdem geärgert.

Ich kann Albert Einstein übrigens in einem Punkt mit der Zeit bestätigen. Wenn du hinter einem Autofahrer bist, der den zweiten Gang nicht finden kann und entsprechend langsam fährt, geht die Zeit plötzlich sehr, sehr langsam.

Da ich im Schritttempo gefahren bin, konnte ich jedoch die Umgebung nun näher betrachten. Ich fahre diese Strecke seit über 30 Jahren und kenne alle Ecken und Kanten. So dachte ich.

Ich habe zwar nichts Neues entdeckt, aber die Umgebung kam mir einfach schön vor. Es ist ein Waldgebiet mit vielen Bäumen und Pflanzen. Es war einfach schön. Ich bin so lange diese Strecke gefahren, dass für mich alles selbstverständlich geworden war. Ich habe die Umgebung nicht mehr aktiv wahrgenommen und somit praktisch übersehen.

Wir sind oft so beschäftigt mit dem Autofahren an sich, dass wir unsere Umgebung manchmal überhaupt nicht mehr wahrnehmen.

Ist das auch nicht so in anderen Bereichen in unserem Leben?

Meine Aufmerksamkeit konnte ich heute beim Autofahren ein wenig ablenken, ohne die Sicherheit für mich oder für andere Autofahrer im Geringsten zu gefährden. Obwohl ich die Strecke seit so vielen Jahren fahre, habe ich trotzdem die Umgebung heute ein wenig anders wahrgenommen als sonst.

Der Autofahrer vor mir ärgert mich trotzdem, aber ich bin für diese Erfahrung doch dankbar. Insofern hat er mir unbewusst einen Gefallen getan.

Interessant, was alles passieren kann, wenn man sehr kurz und nur wenn es absolut sicher ist, seine Aufmerksamkeit beim Autofahren lenkt.

# Das Problem einen Namen geben

March 30, 2023

Ich komme aus der Motivationsszene und habe mehrfach auf der Bühne vor einem Publikum gestanden, um Vorträge über Motivation und Problemlösungen zu halten.

Bei diesen Veranstaltungen haben viele Teilnehmer immer wieder die gleiche Frage gestellt: Wie kann ich mein Problem am besten lösen?

Die Antwort ist auch immer wieder die Gleiche: Am besten mit einer Lösung, die sowohl zu dir als auch zum jeweiligen Problem passt, aber bevor du damit anfängst, kannst du das Problem einen Namen geben, wenn du möchtest.

Ein Problem lässt sich zunächst am besten lösen, wenn wir das Problem so genau wie möglich definieren und beschreiben. Je detaillierter, umso besser. Diese Behauptung dürfte nachvollziehbar sein.

Gib deinem Problem aber auch einen Namen. Er muss nicht ein realer oder bekannter Name und kann auch ein Fantasienamen sein. Wenn dein Problem einen Namen hat, dann haben die meisten Menschen eine andere Beziehung dazu und betrachten das Problem ein wenig mehr mit Abstand und Distanz, die besten Voraussetzungen für effektive Problemlösungen.

Aber nicht jedes Problem kann und auch soll einen Namen bekommen. Aber wenn ein Name zum jeweiligen Problem passt, angemessen und sinnvoll ist, dann kann er hervorragend bei Problemlösungen funktionieren.

# Kleinigkeiten im Alltag verändern

March 31, 2023

Manche Tätigkeiten im Alltag sind träge, wiederholend und langweilig. Trotzdem müssen wir oft damit klarkommen und die Arbeit oder Aufgabe erledigen.

Da solche Tätigkeiten immer wieder vorkommen, verlieren wir häufig den Überblick für abweichende Möglichkeiten, denn wir wollen nur fertig werden.

Dabei wird leicht vergessen, wie entscheidend die Kleinigkeiten sind und wie sie für Abwechslung sorgen können, um uns ein wenig von der Trägheit, Wiederholung und Langeweile der Tätigkeit ein wenig zu entlasten.

Wir tendieren zu unterschätzen, welche positive Auswirkungen eine kleine Veränderung verursachen kann.

Welche Kleinigkeiten verändert werden können und welche sinnvoll sind, muss individuell entschieden werden. Aber unsere Vorstellung täuscht uns oft und wir stempeln den Nutzen einer kleinen Veränderung ab, bevor wir sie ausprobiert haben.

Erst eine Kleinigkeit verändern, dann bewerten. Nicht umgekehrt.

# Bitte keine Bitte um Verständnis ohne Verständnis

April 1, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass etwas Unvorhergesehenes passiert. Oft geht es um die Lieferung von bestellten Waren im Netz, aber es kann sich auch um einen geplanten Termin handeln.

Meistens wird die bestellte Ware zu einem späteren Zeitpunkt geliefert oder der Termin findet zu einem anderen Zeitpunkt statt.

Es kann immer etwas passieren und es ist immerhin begrüßenswert, wenn wir überhaupt eine Mitteilung bekommen, dass sich etwas ändert, anstatt ungeduldig auf einer vorgesehenen Sendung zu warten oder vor einer geschlossenen Türe zu stehen.

Es gehört zum höflichen Umgang miteinander, dass Planabweichungen immer den anderen betroffenen Teilnehmern mitgeteilt wird. So etwas kann immer wieder vorkommen.

Es gehört aber auch zum höflichen Umgang miteinander, dass man sich für diese Veränderung entschuldigt, denn die anderen Betroffenen müssen sich anpassen und das kann manchmal schwierig oder mit Aufwand verbunden sein.

Eine Bitte um Verständnis gehört jedoch nicht zum höflichen Umgang miteinander und ist vollkommen überflüssig. Erschwerend dazu kommt die Tatsache, dass wir in der Regel gar nicht wirklich wissen, warum etwas geändert wird.

Ich kann kein Verständnis für etwas aufbringen, wenn ich die Sache nicht verstehe.

Die Bitte um Verständnis ist nicht anders als eine oft gut gemeinte und höfliche Redewendung. Tatsächlich ist sie aber nutzlos.

Wenn du etwas ändern musst, dann mache es anderweitig wieder gut, aber bitte nicht um Verständnis. Diese Redewendung hat ausgedient.

# Warum ein Film oft eine gute Lösung ist

April 2, 2023

Wenn wir mit Problemen konfrontiert werden, dann versuchen wir sie meistens selbst zu lösen. Und wenn das nicht klappt, dann suchen wir oft nach weiteren Lösungen oder Anregungen.

Vielleicht suchen wir im Netz oder bei Bekannten und Freunden. Manchmal klappt es und manchmal nicht.

Wenn das Problem nicht sofort gelöst werden muss, dann gibt es eine weitere Lösung, woran viele Menschen vielleicht nicht denken würden, dass diese Lösung überhaupt funktioniert.

Schaue einfach einen guten Film an.

Diese Methode erreicht gleichzeitig drei Aspekte der Problemlösungskompetenzen. Gedankliche Ablenkung, Abstand zum Thema und abweichende Anregungen.

Durch eine solche kurze Unterbrechung kommen oft ganz neue Ideen.

Nicht umsonst wird behauptet, dass die besten Ideen kommen, wenn man unter der Dusche steht. Wenigstens beim Filmschauen muss man sich nicht nachher abtrocknen, bevor die neuen Ideen umgesetzt werden können.

# Montagsfrage 19

April 3, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

**Gibt es ein einziges Wort, welches du aus Überzeugung einfach nicht aussprichst, oder zumindest sehr ungern? Welches Wort kann das sein und warum?**

Es kann ein Schimpfwort sein, oder vielleicht ein Begriff von einer anderen Sprache.

Manche Menschen haben Schwierigkeiten, diese Frage zu beantworten, denn sie haben bisher keine Gedanken darüber gemacht.

Wenn du weißt, was du nicht gerne tust, kannst du bessere Entscheidungen treffen, was du gerne tust und die Auswahl der Worte, die du im Alltag verwendest, gehört dazu.

Falls du es wissen möchtest, ja, ich habe auch ein Wort, welches ich einfach nicht verwende: **geil**. Dieses Wort kommt bei mir nicht vor und nicht, weil ich prüde bin, sondern weil ich das Wort einfach bescheuert finde. Schon immer gewesen. Ich benutze anstatt das Wort **genial** als Ersatz.

# Geschenke zum Geburtstag

April 4, 2023

Markus wurde zur Geburtstagsfeier seines Freundes Helmut eingeladen und er hat sich Gedanken darüber gemacht, was er Helmut schenken konnte. In der Vergangenheit hat Markus immer einen Gutschein für seinen Freund besorgt und er kam gut an. Nur dieses Mal hat Markus keine Zeit gehabt, um einen Gutschein zu holen und er wusste nicht mehr, was er machen sollte.

„Nur Bares ist Wahres“ kam Markus erst in den Sinn, denn ein Gutschein ist letztlich genau das, aber in einer anderen Form. Markus konnte sich trotzdem mit dieser Idee nicht anfreunden, denn er war auf einen Gutschein fixiert und Bargeld wirkte unpersönlich.

Erst dann wurde Markus bewusst, dass er sich niemals Gedanken darüber gemacht hat, was sein Freund Helmut eigentlich wirklich gebrauchen konnte, denn es gab immer Gutscheine und die waren in Ordnung.

Da Helmut sein Freund war, hat Markus ihn einfach angerufen, die Situation geschildert und sich gleich dafür entschuldigt, dass er dieses Jahr aus zeitlichen Gründen keinen Gutschein kaufen konnte. Dann hat Markus seinen Freund Helmut gefragt, was er sich zum Geburtstag wünscht.

Helmut hat dann erzählt, dass er sich vor paar Tagen einen neuen Schreibtisch gekauft hatte und eine kleine Stehlampe dafür gebrauchen konnte. Eine kleine Lampe hat Helmut auch schon bei einem Onlinehändler gefunden, recht günstig und gleich lieferbar, nur bestellt hat er noch nicht. Wenn Markus das für ihn erledigen würde, wäre diese Geste das perfekte Geburtstagsgeschenk.

Markus hatte kurz übersehen, wie schnell die Zeiten sich ändern können und Geburtstage sind nicht davon befreit. Gewohnheiten sind nett und können definitiv auch schön sein, aber ob sie immer und nur aus „Gewohnheit“ beibehalten werden sollen, sollte man gelegentlich infrage stellen.

Übrigens, die obige Geschichte ist wahr und die Lampe steht schon auf dem Tisch.

# Schreibblockade mit Blödsinn lockern

April 5, 2023

Wer viel schreibt, hat mit einer Vielzahl von Herausforderungen zu kämpfen. Vergessen wir die Grammatik und Rechtschreibung, die Rede hier ist von Schreibblockaden.

Alle Menschen, die viel schreiben, werden zwangsläufig eines Tages mit Schreibblockaden zu kämpfen haben. Und wer noch keine Schreibblockade erlebt hat, hat einfach noch nicht genug geschrieben. Einfach weiterschreiben, die Blockade kommt noch.

Die meisten Lösungen, um eine Schreibblockade zu lösen, empfehlen einen Wechsel. Dieser Wechsel kann sowohl gedanklich (durch Ablenkungen und Gedankenwechseln) als auch körperlich (man bewegt sich oder ändert seine Umgebung) sein. Auch eine Kombination davon kann nützlich sein.

Eine weitere und ergänzende Methode ist die sogenannte Blödsinn-Methode.

Mit dieser Methode fängt man einfach an zu schreiben, ohne Richtung oder Sinn. Egal, was gerade in den Kopf kommt, vielleicht das Wetter oder ein Witz, alles ist erlaubt. Hauptsache, es wird überhaupt geschrieben.

Übrigens, Zeichnungen sind nicht erlaubt, nur Texte, denn Zeichnungen stimulieren andere Gehirnareale als Texte. Wenn wir lediglich zeichnen, dann können wir bei Ablenkungen bleiben.

Diese Methode lehnt sich selbstverständlich an gedanklichen Abwechslungen, aber der Unterschied besteht darin, dass man trotz der Ablenkung weiterhin schreibt (auch wenn es Blödsinn ist). Somit wird die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöht, dass die Schreibblockade sich löst.

# Soloselbstständigkeit und die Folgen des Erfolgs

April 6, 2023

Die Steuerberaterin hat sich vor circa drei Jahren selbstständig gemacht und dann kam die unerwartete Überraschung. Sie war so erfolgreich, dass sie die Arbeit nicht mehr bewältigen konnte, obwohl sie die Lohnarbeiten und Kontierungen (Zuordnung der Buchungen), bereits ausgelagert hatte.

Die meisten Menschen würden mir vermutlich zustimmen, wenn ich behaupten würde, dass es besser ist an Arbeit zu ersticken, als gar keine Kunden zu haben.

Das Problem des Erfolgs kommt bei den vielen Soloselbstständigen, die ich begleiten dürfte, häufiger vor, als man denkt. Man ist oft einfach nicht darauf vorbereitet.

Es geht um die Anpassung und Vervielfältigung der Arbeitskräfte und Ressourcen bei zunehmenden Aufträgen. Leichter gesagt als getan und wenn der Laden brennt vor Aufträgen, ist die Suche nach Hilfe und Unterstützung schwer zu bewältigen.

**Die allgemeine Regelung für Soloselbstständigen im Alltag ist es daher, einen schriftlichen Plan zu haben, und zwar bereits jetzt, für den Fall des Erfolgs, und wie die zunehmende Arbeit dann bewältigt wird.**

Solche Gedanken werden meisten auch mit Freude gemacht, denn es macht auch Spaß darüber nachzudenken. Entscheidend ist, dass der Plan auch **aufgeschrieben** wird und dass die anderen Menschen oder Unternehmen, die damit involviert sein sollten, klar definiert sind.

Die Steuerberaterin nimmt inzwischen weniger Aufträge an und muss ihren Kundenstamm reduzieren. Sie war einfach nicht vorbereitet, weil sie keinen schriftlichen Plan hatte und in der Hektik nicht unbedingt mehr klar denken konnte.

Bist du Soloselbstständige? Du hast den Plan für den Erfolg bereits aufgeschrieben? Wenn nicht, ist die richtige Zeit dafür **heute**. Nicht morgen, unbedingt heute, denn morgen holt dich der Alltag wieder ein und der Plan bleibt auf der Stecke liegen und wird in den meisten Fällen dann doch nicht geschrieben.

# Top-10-Listen richtig zuordnen

April 7, 2023

Gerade jetzt über die Feiertage werden zahlreiche Top-10-Listen oder Top-100-Listen vorgestellt. Oft geht es um bekannte Hits im Radio oder um lustige Videos von anderen Menschen. Es gibt jedoch zahlreiche weiteren Top-Listen für fast alle Themen.

Hast du schon mal überlegt, wozu es diese Listen gibt und was der Betreiber mit einer solchen Liste tatsächlich erreichen will?

Die meisten von uns machen vermutlich keine besonderen Gedanken darüber, und das ist auch vollkommen verständlich, denn wir haben auch andere Dinge zu tun, die wichtiger sind als das.

Trotzdem schadet es nicht, zumindest ein Bewusstsein darüber zu haben, was das Ziel aller Top-Listen ist.

## **Die Antwort lautet: Werbung.**

Die Werbeindustrie ist teilweise schlauer als viele von uns es wahrnehmen wollen. Während diese Listen vorgespielt werden, gibt es selbstverständlich Werbung dazwischen.

Und noch dazu wollen wir alle selbstverständlich unbedingt wissen, welches Lied, Gruppe oder Ereignis die Nummer 1 auf der Liste ist. Dafür bleiben wir nun ein wenig länger dabei und konsumieren nur noch ein wenig mehr Werbung.

Es bleibt anschließend zu bemerken, dass fast alle Listen subjektiv zusammengestellt wurden im Hinblick auf eine spannende und fesselnde Unterhaltung, damit die Zuschauer so lange wie möglich dabei bleiben.

Ich möchte diese Listen nicht verurteilen oder verteufeln, denn ich schaue solche Sendungen ebenfalls manchmal an.

Wenn wir intelligent mit unserem Konsum umgehen möchten, sind solche Erkenntnisse jedoch hilfreich, damit wir die besten Entscheidungen für uns selbst treffen können, womit wir unsere Zeit eigentlich verbringen wollen.

# Keine Arbeit ohne Entspannung

April 8, 2023

Für manche Menschen ist Entspannung richtige Arbeit. Die Umstellung von Arbeit auf Entspannung ist für sie tatsächlich sehr anstrengend.

Manchmal werden solche Menschen Arbeitstiere genannt und gelegentlich von anderen Menschen bewundert, dass sie so fleißig und produktiv sind.

Durch meine fast 30-jährige Tätigkeit als Berater, Coach und selbst als Firmeninhaber unterschiedlicher Unternehmen, kann ich eine Gemeinsamkeit unter fast allen Menschen, die dauerhaft ununterbrochen arbeiten, feststellen.

Die dauerhafte Arbeit ist häufig eine Flucht und die Notwendigkeit dieser Arbeit wird übertrieben.

Wovor flüchten? Manchmal vor Verpflichtungen mit der Familie oder Freunden. Oder damit einfach seine Ruhe hat. Ja, Ruhe in der Arbeit zu suchen, kann ein normaler Zustand bei vielen Menschen werden.

Wenn du zu den Arbeitstieren gehörst, dann weißt du bereits jetzt, warum du wirklich so viel und dauerhaft arbeitest, auch wenn andere Menschen vielleicht etwas anders denken.

Es lohnt sich definitiv darüber nachzudenken und ggf. deine Antworten mit anderen Menschen zu besprechen. Dieser Schritt ist bekanntlich nicht leicht und erfordert häufig eine große Überwindung, aber die Ergebnisse sind oft verblüffend hilfreich.

Und ja, ich bin selbst Arbeitstier und habe mit anderen Firmen und Menschen gearbeitet, die ebenfalls so ticken. Die Übung lohnt sich also wirklich.

# Soll man frohe Ostern sagen?

April 9, 2023

Heute ist Ostern, aber dieser Tag wird nicht von allen Menschen gefeiert. Die Gründe, weshalb Ostern nicht von allen Menschen gefeiert wird, sind so unterschiedlich, wie die Menschen es selbst sind, eine Erklärung ist eigentlich nicht weiter notwendig.

Trotzdem wird meistens aus Gewohnheit, anderen Menschen frohe Ostern gewünscht. Häufig, wenn sie sich voneinander verabschieden oder bei einer kurzen Begegnung, wenn man zu Fuß unterwegs ist.

Frohe Ostern anderen Menschen zu wünschen, ist grundsätzlich auch nicht falsch.

Die Frage ist nur, was du tun kannst, wenn du Menschen begegnest, bei denen du nicht ganz sicher bist, ob sie ebenfalls Ostern feiern? Trotzdem frohe Ostern zu wünschen, ist eine übliche Antwort.

Wir können es aber besser.

Eine Alternative ist, einfach frohe Feiertage zu wünschen. Da die Feiertage gesetzlich sind, sind wir alle davon betroffen und sie müssen nicht eine besondere Bedeutung implizieren. Wer Ostern feiert, macht die Verbindung mit Ostern. Wer nicht, macht die Verbindung mit einfachen Feiertagen.

Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

# Montagsfrage 20

April 10, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

**Auf wie viele deiner Freunde kannst du dich wirklich verlassen?**

Die Rede hier ist von Freunden und NICHT von der Familie!

Bei der Antwort ist es hilfreich, so ehrlich wie möglich mit dir selbst zu sein.

Nenne auch keine Zahl, sondern nenne diese Personen mit Namen.

Die Menschen, auf die wir glauben, uns verlassen zu können, ändert sich häufig mit der Zeit.

Wenn wir jedoch jetzt eine Bestandsaufnahme machen und wirklich darüber nachdenken, dann erfahren wir oft mehr über unsere Beziehungen zu anderen Menschen, als wir häufig selbst nach Jahren wahrgenommen hätten.

# Fremdwörter in der Unternehmensberatung

April 11, 2023

Meine Freunde und Kollegen aus der Unternehmensberatung kennen meine Einstellung zu der Benutzung von Fremdwörtern bei der Beratung von Unternehmen.

Wer sie benutzt, soll sofort gefeuert werden.

Es gibt keinen einzigen Grund, Fremdwörter zu benutzen, wenn Wissen und Sachverhalte verständlich vermittelt werden sollen. Fremde Begriffe und Abkürzungen können selbstverständlich benutzt werden, wenn eine nachvollziehbare Erklärung und Erläuterung unmittelbar danach erfolgt.

Es schadet nicht und kann teilweise notwendig sein zu wissen, was diese Fremdwörter, Begriffe und Abkürzungen bedeuten. Es ist jedoch Pflicht und Aufgabe eines wirklich guten Unternehmensberaters, alle Begriffe und Abkürzungen so zu erklären, dass du sie wirklich verstehst.

Eine Unternehmensberatung kann richtungsweisend für ein Unternehmen sein und ist in den meisten Fällen immer empfehlenswert.

Wenn die Unternehmensberatung jedoch viele Fremdwörter verwendet und die Bedeutung davon nicht verständlich und nachvollziehbar rüberbringt, dann weißt du, was du zu tun hast.

# Warum effektive Lösungen nicht einfach zu finden sind

April 12, 2023

Ganz einfach, weil es mehr Lösungen gibt als Probleme. Das Geheimnis des Erfolgs besteht darin, die passende Lösungen sowohl zum Problem als auch gleichzeitig zur Person erst zu finden und dann entsprechend anzuwenden oder umzusetzen.

Diese Frage war relativ leicht zu beantworten und hat mit einem Grundsatz der Problemlösungskompetenz zu tun.

Kein Lösungsvorschlag ohne vorherige Untersuchung des Problems und der betroffenen Person. Diese Untersuchung umfasst nicht nur das Problem selbst, sondern auch unbedingt die betroffene Person.

Es ist häufig wichtiger, die Person selbst besser zu verstehen als das Problem an sich.

Lösungen für Probleme gibt es überall. Damit diese Lösungen effektiv sind, muss sie gleichzeitig zur betroffenen Person passen und daran scheitern die meisten allgemeine und teilweise gut gemeinten Lösungen, die im Netz zu finden sind.

Je besser du das Problem und dich selbst verstehst, desto besser wird deine Lösungssuche sein. Solche Lösungen sind fast immer die Effektivsten.

# Vorstellung und Wahrheit beim Fremdgehen

April 13, 2023

Die meisten von uns möchten stets die Wahrheit erfahren. Nur was wir mit dieser Wahrheit tun, wenn wir sie erfahren, hat nicht immer mit unserer Vorstellung und der Realität zu tun.

Was tust du, wenn du erfährst, dass dein Partner dich betrogen hat? Willst du tatsächlich alle Details und Einzelheiten erfahren? Ernsthaft?

Wenn ihr eine solche Krise übersteht, dann habt ihr in der Regel ausgesprochen und die Beziehung neu bewertet. Trotzdem ist es nicht notwendig oder empfehlenswert, alle Details explizit zu erfahren. Das schmerzt und muss einfach nicht sein.

Also, wir verzichten bewusst auf ein Teil der Wahrheit, weil sie so schmerzhaft ist.

Was bleibt ist unsere Vorstellung und die werden wir immer haben.

Ob unsere Vorstellung besser oder schlechter ist als die Wahrheit, muss jeweils immer neu entschieden werden.

Viele von uns möchten immer die Wahrheit erfahren, bis sie schmerzhaft wird, dann wollen wir nichts mehr davon wissen.

Dieser Schmerz kann nur mit Liebe und mit der Zeit geheilt werden, in genau dieser Reihenfolge.

# Nutzloses Wissen bewerten und zuordnen

April 14, 2023

Manche Dinge wollen wir unbedingt für später im Kopf behalten und wenn es so weit ist, haben wir alles vergessen. Andere Dinge würden wir lieber komplett vergessen und genau diese Dinge bleiben bei uns für eine gefühlte Ewigkeit in Erinnerung.

Wir können zwar nicht immer vollständig bestimmen, was bei uns im Kopf bleibt, aber wir können das sogenannte „nutzloses Wissen“ ein wenig durch Aufmerksamkeit reduzieren und dadurch mehr Kapazitäten für relevantes und nützliches Wissen zur Verfügung stellen.

Was ist nutzloses Wissen?

Das ist Wissen, welches du derzeit oder in absehbarer Zeit einfach nicht benötigst, jedoch gleichzeitig weißt, wo du dieses Wissen später bei Bedarf abrufen kannst.

Diese Ideologie ist nicht unumstritten. Die Ausnahmen scheinen jedoch die Regel zu bestätigen.

Ein Beispiel.

Es gab eine Feier mit Freunden und wir haben uns unterhalten. Josef war Hobby-Astronom und war oft nachts mit seinem Teleskop unterwegs, um die Sterne zu beobachten. Dann kam die Frage: „Wie viele Sterne kann man mit den bloßen Augen sehen, und zwar ohne Teleskop?“ Wir haben alle gerätselt und sind bei circa 300–500 Sterne gelandet. Dann kam seine Antwort. „3000 Sternen im Durchschnitt“. Tatsächlich waren wir alle überrascht. Aber war das Wissen nützlich? Konnten wir dieses Wissen nicht recherchieren und selbst bei Bedarf feststellen? Ich habe es anschließend versucht und die gleiche Antwort erhalten. Interessantes Wissen? Vielleicht. Nützlich? Nein, denn ich kann auf dieses Wissen nach Bedarf zugreifen. Ich muss es nicht im Kopf haben.

Wie können wir nutzloses Wissen reduzieren?

Eine sehr einfache Methode ist es, Notizen zu schreiben. Schreib einfach alles auf, was du denkst, später wichtig sein konnte, oder auch nicht. Bei Bedarf weißt du, wo deine Notizen sind und du kannst darauf zurückgreifen. Eine weitere Methode ist es, Zusammenfassungen, anstatt ausführliche und detaillierte Darstellungen zu konsumieren. Auch hier, erst nach Bedarf, kannst du tiefer in die Materie eindringen. Musst du wirklich alles so detailliert jetzt wissen?

Es lohnt sich darüber nachzudenken, was für dich nutzloses Wissen sein konnte und aufmerksam damit umzugehen.

# Starke Persönlichkeiten dürfen auch müde werden

April 15, 2023

Du hast jahrelang in einer Firma gearbeitet, Menschen geführt und hast teilweise Unglaubliches geleistet. Du bist einfach eine starke Persönlichkeit. Natürlich gab es bei den ganzen guten Taten auch paar Fehlschläge. Was, glaubst du, bleibt in Erinnerung bei vielen Menschen?

Die Antwort hängt zwar bekanntlich von verschiedenen Faktoren ab, aber ein entscheidendes Merkmal ist immer die Sympathie.

Bist du sympathisch, dann werden deine guten Taten hervorgerufen und deine Fehlschläge teilweise heruntergespielt und weniger Bedeutung beigemessen. Das ist normal.

Bist du unsympathisch, dann sind deine Bewertungen oft genau umgekehrt. Die guten Taten werden heruntergespielt und die Fehlschläge sind plötzlich ganz schlimm. Auch das ist normal.

Wir sind gut beraten worden, nicht zu vergessen, dass auch starke Persönlichkeiten müde werden und daher ungünstige oder manchmal sogar dumme Entscheidungen treffen können.

Wenn du selbst eine starke Persönlichkeit bist, dann bitte achte auf deine Müdigkeit, denn sie trübt deine Entscheidungsfähigkeiten und beeinflusst dein Denkvermögen. Das weißt du ja bereits, aber manchmal ist ein freundlicher Hinweis von anderen Menschen sehr hilfreich.

Wenn du eine starke Persönlichkeit als Führungskraft hast, kann das natürlich anstrengend sein. Aber wenn du merkst, dass diese Führungskraft bedenkenswerte Entscheidungen trifft, dann frage respektvoll und zum richtigen Zeitpunkt nach, ob er oder sie müde ist. Erkläre aber unbedingt gleich mit, dass du sonst solche Entscheidungen nicht kennst und daher nur freundlich nachfragen wolltest.

Diese Art des Umgangs miteinander sorgt für eine erhöhte Sympathie unter allen Beteiligten, und zwar auch gegenseitig.

Was bleibt wohl eher jetzt in Erinnerung bei vielen Menschen?

# Wann gibt es nichts zu tun?

April 16, 2023

Ich kenne viele Menschen, die diese Frage einfach nicht verstehen, denn für sie gibt es **immer** etwas zu tun. Diese Menschen gehören, zumindest in meinem beruflichen und privaten Bekanntenkreis, zwei Kategorien an: Selbstständige und Menschen, die im öffentlichen Dienst arbeiten (Krankenhäuser und Polizei).

Und diese Leute sind wirklich immer gestresst und haben viel zu tun. Burn-out ist kein unbekanntes Problem bei diesen Berufsgruppen.

Wenn ich solche Berufsgruppen berate und unterstütze, dann stelle ich trotzdem die Frage, was sie machen werden, wenn es nichts zu tun gibt. Dabei dränge ich auf eine durchdachte und plausible Antwort und keine einfache Antwort, nur um meine Frage zu beantworten.

Diese Frage lenkt die Denkprozesse zu den Zeiten hin, auch wenn sie ganz kurz waren, als es tatsächlich nichts zu tun gab, und wenn es sich nur um Minuten handelte.

Die verstärkte Aufmerksamkeit auf diese Zeiten kann helfen, andere Perspektiven zu entwickeln. Durch die verstärkte Wahrnehmung dieser Zeiten werden die stressigen Zeiten häufig einer anderen Bedeutung zugeordnet. Die werden einfach anders wahrgenommen als bisher.

Diese Zeiten sind trotzdem sehr stressig und halten manchmal sehr lange an, aber durch die Wahrnehmung der Zeiten, in denen es nichts zu tun gibt, können die stressigen Zeiten oft wesentlich besser bewältigt werden als früher.

Und die Menschen in den Krankenhäusern und bei der Polizei haben diese Entlastung absolut verdient.

# Montagsfrage 21

April 17, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

## **Wann hast du das letzte Mal so richtig laut gelacht?**

Es geht nicht darum, geschmunzelt oder gegrinst zu haben, sondern richtig gelacht zu haben.

Manchmal müssen wir hier wirklich ein wenig nachdenken.

Warum hast du so gelacht? War jemand bei dir oder warst du vielleicht allein?

Wenn wir tiefer wissen, worüber wir lachen und warum, dann können wir bessere Entscheidungen treffen, wie wir unsere Zeit verbringen wollen und vor allem mit wem.

# Wie du am besten eine neue Idee bekommst

April 18, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass du eine neue Idee für dies oder jenes gut gebrauchen konntest. Manchmal ist eine neue Idee lediglich ein Wunsch, aber manchmal ist eine neue Idee überlebenswichtig.

Wenn du auf der Suche nach einer neuen Idee bist, dann bedenke bitte Folgendes:

**Neue Ideen entstehen zu 99 % ausschließlich lediglich aus einer neuen Mischung oder Zusammensetzung unterschiedlichen und bereits bekannten Faktoren. Diese neue Mischung ist die neue Idee.**

Es ist die Mischung unterschiedlicher Faktoren und Aspekten, die tatsächlich die besten und erfolgreichsten Ideen hervorbringen.

Insofern nicht unbedingt neu an sich, sondern einfach nur neu gemischt.

Wie kannst du nun vorgehen, damit neue Ideen entstehen können?

**Raus aus deiner Komfortzone und ab in die Langeweile.**

Die meisten Menschen werfen mir einen merkwürdigen Blick, wenn ich diese Empfehlung ausspreche, aber es ist etwas dran.

Denn was ich mit ab in die Langeweile meine ist, dass du dich mit Themen und Sachverhalten beschäftigst, die dich nicht wirklich interessieren. Wenn du kein Spaziergänger bist, dann kann das auch ein Spaziergang sein, den du machen kannst. Hauptsache, du beschäftigst dich mit einem Thema, das dich nicht interessiert oder zumindest nur wenig.

Du bist jetzt voll in der Langeweile gelandet und jetzt kommt der entscheidende Moment.

Bitte verbinde diese neuen Erfahrungen und Erlebnisse mit deinem jetzigen Zustand. Diese Verbindungen können auch absurd oder sogar bescheuert sein, es geht nur darum, neue Verbindungen herzustellen.

Wenn du zum Beispiel eine neue Idee benötigst, weil du eine Mitarbeiterin aus der Firma entlassen musst und da sie so sympathisch und mit dir sogar befreundet ist, weißt du nicht

wirklich, wie du das anstellen sollst und du machst nun diesen Spaziergang. Ein Spaziergang machst du meistens nicht, aber du hörst auf diesem komischen David und befolgst ausnahmsweise seinen Ratschlag.

Dabei siehst du viele Bäume. Betrachte diese Bäume als die Mitarbeiter deiner Firma und ein Baum muss weg. Wie gehst du hier vor? In meinen Seminaren geben die Teilnehmer übrigens oft an, dass sie nur an eine Axt denken, um den Baum zu fällen. Wir lachen meistens ein wenig darüber, aber dann kommt die Frage. Was tust du, nachdem der Baum gefallen ist? Da fangen die Denkprozesse erneut an.

Der Baum muss entfernt werden. Aha. Wohin? Kann es sein, dass dieser Baum einfach umgesiedelt werden kann, und zwar in einen anderen Wald? Hmm. Wäre theoretisch möglich, natürlich aber nur wenn es einen anderen Wald in der Nähe gibt.

Diese Gedankenketten sorgen für die besten Voraussetzungen, um neue Ideen zu entwickeln. Wenn die Mitarbeiterin nun entlassen wird, dann hast du vielleicht eine neue Idee, was möglicherweise danach passieren kann, und zwar ohne Axt.

Diese neuen Ideen können daher entstehen, weil diese Sachverhalte oder Themen uninteressant waren für dich. Genau deswegen, hast du dich nicht damit besonders beschäftigt und daher nicht alle möglichen Ideen in Betracht ziehen können.

Also, benötigst du neue Ideen? Ab in die Langeweile. Du wirst es nicht bereuen.

# Keine Statistik vertrauen ohne gesunde Skepsis

April 19, 2023

Gestern wurde bei einem großen Versandunternehmen für Pakete die Umsätze für das erste Quartal 2023 vorgestellt.

Bei diesem Treffen wurden die Ergebnisse aus sämtlichen Niederlassungen und Tochterunternehmen zusammengestellt und präsentiert.

Die Ergebnisse haben ein sogenanntes Erfolgsprozent in Höhe von 106 % dargelegt. In anderen Worten bedeutet das 6 % über die Erwartungen. An sich präsentiert, nicht schlecht.

Nur wie diese Ergebnisse dargestellt wurden, benötigt Vertrauen und gesunde Skepsis, denn es kann letztlich keiner tatsächlich und ernsthaft überprüfen, ob die Zahlen stimmen oder nicht. Man vertraut eben darauf, dass die Zahlen stimmen, denn es gibt doch Kontrollgremien, die Abweichungen entdecken und korrigieren wurden, oder?

Wie ich bei der Bewertung von Unternehmen immer empfehle, ist es fast immer aufschlussreich, Fragen an die untersten Mitarbeiter in der Hierarchie zu stellen. Diese Menschen haben vielleicht nicht den gleichen Überblick, den man auf Vorstandsebene hat, jedoch wissen sie doch meistens besser als die Vorstände, wie das Unternehmen „tickt“ und was am zuverlässigsten funktioniert.

Daher habe ich diese Menschen für meine Bewertung befragt. Die Berichte waren interessant.

Damit die einzelnen Niederlassungen gute Ergebnisse erzielen können, werden Touren einfach gestrichen, damit sie auf eine maximale Auslastung kommen. Anstatt 20 Touren mit 80 % Auslastungen zu fahren, werden 15 Touren zu 105 % Auslastung gefahren. Das sieht einfach besser und effizienter aus. Zumindest auf dem Papier.

Diese Praxis ist zwar nicht verboten oder gleich schlecht, sie trübt jedoch die Statistik.

Diese Trübung kommt auch häufig vor, auch in anderen Bereichen. Und oft können die Menschen, die diese Statistiken präsentieren, einfach nicht wissen, dass die Information nicht ganz stimmig ist.

Sie müssen darauf vertrauen, dass alles stimmt. Ob dieses Vertrauen verdient wird oder nicht, steht auf einem anderen Blatt.

Daher ist man immer stets gut beraten worden, Statistiken stets mit einer Portion gesunder Skepsis zu betrachten, unabhängig davon, wer die Statistiken präsentiert.

# Wie viele Meinungen sind zu viele?

April 20, 2023

Bei wichtigen Entscheidungen ist es meistens ratsam, eine zweite Meinung dazu einzuholen. Und wenn die zweite Meinung auch nicht ganz überzeugend ist, dann vielleicht eine dritte Meinung. Aber was tun wir, wenn die dritte Meinung uns auch nicht überzeugt? Wie viele Meinungen sollen wir dann einholen, bis wir endlich eine Entscheidung treffen können?

Das Problem mit Meinungen ist nämlich die Tatsache, dass wir alle eine haben. Die entscheidende Frage ist vielmehr vorab zu erkennen, welche Meinungen wir überhaupt anhören möchten. Wer darf uns einer Meinung geben und warum denken wir so?

Diese Frage ist manchmal schwieriger zu beantworten, als viele Leute denken. Wenn dein langjähriger Freund dir seiner Meinung gibt, wirst du vermutlich auch auf ihm hören, denn er kennt dich seit Langem und er weiß, wie du bist und wie du denkst. Aber wenn ein Fachmann kommt und dir dann einer anderen Meinung gibt, dann fängt es an, schwierig zu werden.

Es gibt aber eine Lösung, wenn du wissen willst, wie viele Meinungen zu viele sind.

Die Antwort lautet:

## **Wenn du aufhörst, zuzuhören.**

Manchmal sind zwei Meinungen eine zu viele und manchmal sind viele Meinungen notwendig, bis du eine vernünftige Entscheidung treffen kannst. Und es kommt auch vor, dass du einfach sehr viele Meinungen anhören musst, bis du von einer Sache überzeugt werden kannst.

Wie viele Meinungen du anhören kannst, sollst oder musst, ist daher ganz unterschiedlich und hängt von der jeweiligen Situation ab.

Wenn du aber merkst, dass du keine Meinungen mehr anhören kannst, dann sind alle anderen Meinungen zu viele.

# Sicherheit in unsicheren Zeiten

April 21, 2023

Bevor du nach Lösungen suchst, soll zunächst geklärt werden, warum du diese Zeiten überhaupt als unsicher betrachtest. Je genauer du die Gründe dafür identifizieren kannst, desto besser und geeigneter werden die Lösungen dafür sein.

In meinen Beratungen bei Unternehmenskrisen und auch sogar bei Scheidungen gibt es jedoch Gemeinsamkeiten, wie unsichere Zeiten definiert werden, und zwar in fast allen Fällen.

Eine unsichere Zeit ist eine, die mit einem möglichen Verlust zusammenhängt.

Wie ein Verlust definiert und empfunden wird, ist ebenfalls individuell und meistens unterschiedlich. Daher ist die Feststellung der Gründe für diese nun festgestellten Verlustängste so entscheidend für die Lösungsansätze. Ein Unternehmen kann vielleicht einen finanziellen Verlust oder einen Image-Schaden erleiden. Bei Scheidungen ist der Schaden, sowohl finanziell als auch psychologisch, meistens umfangreicher.

Die Vorgehensweisen, um für ein wenig mehr Sicherheit in unsicheren Zeiten zu sorgen, sind jedoch gleich.

Es geht darum, Alternative zu finden, zu akzeptieren und dann, bei Bedarf, umzusetzen. Man kann diese Vorgehensweise als eine Art „Plan B“ betrachten.

Wenn ein Plan B nicht funktioniert, dann liegt das meistens daran, dass nicht ordentlich und ausreichend vorab geklärt wurde, weshalb diese Zeiten als unsicher betrachtet werden. Es geht hier nicht um den Erfolg an sich, sondern an eine Form der Sicherheit in unsicheren Zeiten.

Der Plan B muss erst für Sicherheit sorgen und anschließend für den Erfolg, falls der erste Plan nicht funktioniert.

Diese Vorgehensweise sorgt garantiert für mehr Sicherheit in unsicheren Zeiten und begünstigt gleichzeitig das Eingehen von Risiken in unsicheren Zeiten.

Nicht vergessen, wie man sich dabei fühlt, ist meistens wichtiger als, was tatsächlich passiert.

# Warum Verständnis über Sympathie zu haben so wichtig ist

April 22, 2023

Wenn dir ein Mensch unsympathisch ist, dann bist du automatisch auf Abwehr. Du hörst nicht wirklich hin, wenn er oder sie etwas zu dir sagt. Und wenn diese unsympathische Person dein Vorgesetzter ist, dann beißen die meisten Menschen die Zähne und tun nur das Nötigste und was sie machen müssen. Mehr aber nicht.

Ist dir dieser Mensch aber sympathisch, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du auch Sachen machen wurdest, die du sonst nicht gemacht hättest.

Sympathie ist nicht mit Vertrauen zu verwechseln.

Wer auf uns sympathisch wirkt, hat meistens entweder etwas mit uns gemeinsam oder erfüllt eine persönliche Erwartung.

Ein Bayern München Fan wirkt meistens sympathisch auf andere Bayern München Fans. Ein Vortragsredner, der mit einer für dich wunderbaren Stimme spricht, wirkt auch sympathischer als ein Redner, der mit einem irritierenden Dialekt spricht.

Man kann auch mit unsympathischen Menschen umgehen und häufig ist das auch notwendig, nur der Weg ist länger und steiniger als wenn Sympathie vorhanden ist.

Niemand hätte etwas dagegen, wenn ein vollkommen unsympathischer Arzt das eigene Leben rettet. Für eine lange Behandlung danach, vielleicht aber schon.

Gleichzeitig sollte niemals wichtige Entscheidungen getroffen werden, nur weil ein sympathischer Mensch dazu geraten hat.

Mehr Verständnis über die Auswirkungen von Sympathie kann uns helfen, bessere Entscheidungen zu treffen, und vor allem, mit wem.

# Negativität mit Datenschutzblogs

April 23, 2023

Es ist inzwischen eine echte Herausforderung geworden, positive Meldungen bei Datenschutzblogs zu finden. Solche Blogs scheinen ausschließlich damit beschäftigt zu sein, darüber zu berichten, was schlecht ist und warum dies und jenes nicht datenschutzkonform ist.

Das Problem sind die fehlenden Alternativen.

Diese sind entweder überhaupt nicht im Alltag nützlich oder schwer zu konfigurieren und benutzen. Und wir haben gar nicht von Kompatibilitätsproblemen mit anderen Anwendungen gesprochen.

Anstatt dauerhaft darüber zu berichten, was schlecht ist, wie wäre es, mit positiven Beispielen, die im Alltag nützlich sind, vorzutragen? Die Antwort ist relativ einfach: Es gibt fast keine.

Fast alle Datenschutzblogs drohen auch mit Gefahren und wie schlimm und verheerend es ist, Alltagsanwendungen zu benutzen.

Wie immer, auch in anderen Bereichen, es ist immer etwas dran. Die Berichterstattung an sich ist nicht verkehrt, die Ausrichtung an alles, was falsch ist, schon.

Man ist gut beraten worden, positive Beispiele für datenschutzkonformen Anwendungen zu suchen. Die Auswahl ist wesentlich weniger, aber es gibt sie.

Meistens sind solche Berichte jedoch NICHT zu finden bei Datenschutzblogs, sondern bei anderen Blogs, die oft nicht unbedingt etwas mit Datenschutz zu tun haben. Einfache Berichterstattungen von Menschen, die andere Apps und Programme verwenden als der Mainstream.

Wie immer, man findet im Netz, was man sucht. Falls du einen Blog betreibst und arbeitest mit Open-Source-Software, bitte berichte darüber. Erkläre nicht etwas über den Datenschutz, sondern erkläre lieber, wie du damit arbeitest und warum diese Wahl für dich funktioniert.

Zahlreiche Datenschutzblogs werden dir danken.

# Montagsfrage 22

April 24, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet daher:

## **Wann hörst du damit auf?**

Jetzt kommt vermutlich die Frage: **womit?**

Und genau darum geht es bei dieser Montagsfrage, denn es gibt immer etwas, das wir entweder komplett ablegen oder weniger machen wollen.

Die Frage ist nur, was? Und wenn du noch nicht damit aufgehört hast, dann wann? Was hält dich ab, dies zu tun?

# Schneller lesen und verstehen

April 25, 2023

Es gibt unterschiedliche Hinweise und Empfehlungen darüber, wie man schneller lesen kann, aber was funktioniert tatsächlich? Unter den vielen unterschiedlichen Empfehlungen hierzu gibt es auch Gemeinsamkeiten.

Die meisten Empfehlungen beinhalten Elemente von Zusammenfassungen. Anstatt jedes einzelne Wort explizit und genau wahrzunehmen, werden bestimmte Aspekte und Begriffe von Sätzen gelesen. Diese Technik kann man tatsächlich üben.

Ich selbst lese gerne und versuche, jeden Monat mindestens ein neues Buch zu lesen. Leider schaffe ich das oft nicht, denn ich habe einfach nicht immer genügend Zeit dafür und irgendwann muss ich auch schlafen. Daher habe ich mich mit den Techniken des schnelleren Lesens lange beschäftigt und unterschiedliche Empfehlungen ausprobiert.

Nicht alles hat bei mir funktioniert und das zusätzliche Lesen von rechts nach links hat mir sogar Kopfschmerzen bereitet.

Was zuverlässig funktionierte, waren die Zusammenfassungen von Paragrafen. Ich überfliege jeden Paragrafen und suche Schlüsselworte heraus. Es ist erstaunlich, wie viel Verständnis damit gewonnen werden kann, wenn nur auf Begriffe und Zusammenhänge geachtet wird. Es ist einfach nicht erforderlich, jedes einzelne Wort ganz genau zu lesen, um zu verstehen, was ein Paragraf im Buch uns mitteilen will.

Entgegen vielen Empfehlungen habe ich aber auch die Tendenz, Texte nochmals zu lesen, wenn etwas mich besonders interessiert oder wenn ich langsam den Pfaden verliere und nicht mehr genau nachvollziehen kann, worum es eigentlich ging.

Paragrafen zu überfliegen, auf Schlüsselworte zu achten und bei Bedarf einfach nochmals langsamer zu lesen, hat zumindest bei mir sehr geholfen, schneller zu lesen und verstehen.

# Selbstverständlichkeiten im Alltag

April 26, 2023

Wann werden Wiederholungen oder Gewohnheiten im Alltag selbstverständlich? In der Regel wird man darauf antworten, spätestens dann, wenn diese Wiederholungen oder Gewohnheiten erwartet werden. Genau deswegen werden sie ja Selbstverständlichkeiten genannt.

Viele Selbstverständlichkeiten sind aber ungewollt und teilweise destruktiv. Wie kann es denn sein, dass diese Dinge überhaupt selbstverständlich geworden sind?

Selbstverständlichkeiten entstehen oft schleichend, ganz langsam und häufig unbewusst. Mit der zunehmenden Zeit kann man sogar sogenannte „Gewohnheitsrechte“ daraus ableiten.

„Wir haben es immer so gemacht, daher ist es doch selbstverständlich“.

Eine Selbstverständlichkeit entsteht meistens durch Wiederholungen, Gewohnheiten oder Erwartungen.

Lediglich Erwartungen können von Anfang an eine Grundlage haben, weshalb sie selbstverständlich sind. Diese Grundlage kann ein Gesetz, Regeln beim Fußballspiel, ein Vertrag oder sogar eine verbale Vereinbarung sein. Es wird etwas erwartet und ist selbstverständlich, dass man sich an die bekannten Regeln hält.

Wiederholungen und Gewohnheiten entstehen auf einer anderen Art und Weise und müssen weder vereinbart noch von allen Beteiligten akzeptiert werden. Bei deinem Nachbarn müssen die Schuhe vor Betreten des Hauses ausgezogen werden, aber bei dir vielleicht nicht. In deiner Firma werden gelegentliche Überstunden vielleicht als selbstverständlich betrachtet, obwohl diese Mehrstunden nicht in deinem Arbeitsvertrag steht.

Entscheidend bei der Bewertung von Selbstverständlichkeiten ist zu erkennen, wie sie entstanden sind. Tatsächlich durch Wiederholung und Gewohnheit oder doch durch eine bereits existierende Grundlage.

Erst nach dieser Erkenntnis, können wir identifizieren, welche Selbstverständlichkeiten für uns tatsächlich selbstverständlich sind und welche vielleicht einfach nur schädlich sind.

# Vorbereitung für eine Entscheidung

April 27, 2023

Die Grundlage für die Entscheidungsfindung kann entscheidend für den Erfolg einer Entscheidung sein. Mit einer geeigneten Grundlage können Entscheidungen meistens am schnellsten getroffen werden.

Nur manchmal dauert die Suche nach dieser Grundlage länger als die Umsetzung der Entscheidung selbst. Viele Entscheidungen werden allein deswegen nicht getroffen, weil man viel zu sehr mit der Vorbereitung und Sammeln von Informationen beschäftigt ist.

Dabei wird viel zu oft die wichtigste Eigenschaft für die Vorbereitung einer Entscheidungsfindung übersehen, nämlich die Berücksichtigung der Einstellungen und Persönlichkeiten der betroffenen Personen.

In anderen Worten: erst identifizieren, wer selbst eine Entscheidung treffen soll oder von dieser Entscheidung betroffen ist. Dann muss festgestellt werden, wie diese Person oder Personen „ticken“ und welche Lösungen für die betroffenen Personen infrage kämen.

Erst nach dem diese Frage ausreichend geklärt wurde, kann die Suche nach einer geeigneten Lösung gestartet werden, aber nicht vorher.

Die Suche wird erheblich schneller und effektiver werden, wenn wir nach Lösungen für Personen suchen und nicht nach Lösungen für Probleme.

# Überzeugung und Zufriedenheit

April 28, 2023

Wer von etwas überzeugt ist, empfindet meistens eine gewisse Zufriedenheit damit. Eine Überzeugung verleiht eine gewisse Richtung im Leben, denn sie reduziert die Zahl der abweichenden Optionen und Möglichkeiten.

Eine Überzeugung kann tatsächlich das Leben ein wenig leichter machen, allein dadurch, dass wir weniger bewerten und entscheiden müssen. Wir empfinden oft nicht nur Zufriedenheit, sondern auch Gelassenheit von unseren Überzeugungen.

Interessant wird es, wenn Zweifel an unsere Überzeugungen auftauchen.

Da langanhaltende Überzeugungen häufig auch Teile unserer Persönlichkeit werden, sind sie umso schwieriger und teilweise schmerzhafter zu ändern oder abzulegen.

Warum kleben Menschen so oft an Überzeugungen fest, auch wenn sie sich später nachweislich als falsch erwiesen wurden?

**Meistens, weil die Verbindung und Assoziation zur eigenen Persönlichkeit und der damit verbundenen Zufriedenheit sehr schwierig abzulegen ist.**

Ein Teil der Persönlichkeit und Zufriedenheit gleichzeitig abzugeben ist verdammt schwer und daher kleben so viele Menschen an alten Überzeugungen fest, obwohl sie sich nachweislich als falsch, schädlich oder zumindest als teilweise unzutreffend erwiesen wurden.

Erkenntnisse darüber zu haben, weshalb sich Menschen an veralteten oder falschen Überzeugungen festhalten, kann uns helfen, besser damit umzugehen.

# Magst du mich eigentlich?

April 29, 2023

Diese Frage stellen wir meistens nur im Kopf und selten verbal. Aber wenn wir diese Frage doch stellen, dann versuchen wir meistens einzuschätzen, was eine andere Person über uns denkt, fühlt oder empfindet.

Eine bewährte Methode, um sympathisch zu wirken ist es, echtes Interesse an andere Menschen zu zeigen. Nicht gespielt oder vorgetäuscht, sondern ernsthaft gemeintes Interesse. Man merkt vorgegaukeltes Interesse immer sofort.

Die meisten Menschen erzählen gerne etwas über sich und wenn Gemeinsamkeiten dadurch gefunden werden können, dann werden diese Menschen dich fast immer mögen.

Die Frage, ob diese Person dich mag, kannst du dir dann sparen.

# Besser spät als nie trifft nicht immer zu

April 30, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass wir etwas zu einem späteren Zeitpunkt unternehmen wollen. Nur gerade jetzt ist der Zeitpunkt unpassend und daher muss das Vorhaben nach hinten geschoben werden.

Etwas für später zu planen ist selbstverständlich und auch menschlich, denn wir können nicht alles gleichzeitig machen.

Das Problem dabei?

Ich muss selbst gestehen, dass ich bestimmte Aktivitäten seit fünf Jahren immer noch auf meiner To-do-Liste habe. Tatsächlich habe ich 2018 damit angefangen, aber bis jetzt bin ich nicht weitergekommen.

Inzwischen ist diese geplante Aktivität nicht mehr sinnvoll zu machen, denn die Zeiten haben sich geändert. Also, die Sache hat sich erledigt. Schade eigentlich, denn wozu habe ich dann überhaupt angefangen? Gute Absichten?

Natürlich kann man etwas unternehmen und später damit aufhören oder einfach nicht weitermachen. Aber diese Entscheidung habe ich nie getroffen. Ich hatte diese Aktivitäten immer noch vor und das seit fünf Jahren. Das war der eigentliche Fehler, denn ich wollte etwas tun, habe ich aber nicht gemacht.

Besser spät als nie kann zutreffend sein, wenn die Zeit unwichtig oder weniger relevant ist.

Sonst wäre es schlicht und ergreifend besser gewesen, überhaupt nicht anzufangen und etwas anders zu machen oder planen.

# Montagsfrage 23

May 1, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Vor 30 Jahren gab das Kernforschungszentrum Cern in Genf das World Wide Web (WWW) für die Öffentlichkeit frei. Seither hat sich unser Alltag radikal verändert, und zwar in fast allen Bereichen des täglichen Lebens.

Machen wir ein Gedankenexperiment.

Wenn du das Internet plötzlich gar nicht mehr hättest, wie würdest du dein Alltag gestalten? Wie würdest du deine Suche nach Informationen und Inspiration für deine Problemlösungen vornehmen?

Es ist niemals schlecht, Gedanken über Alternativen zu pflegen, auch wenn die Notwendigkeit im Moment nicht gegeben ist. Es kann aber trotzdem immer etwas passieren.

Dieses Gedankenexperiment kann unser Bewusstsein für alles, was uns selbstverständlich ist, in anderen Bahnen lenken und hilft uns somit, besser damit umzugehen.

# Erholung nach den Feiertagen

May 2, 2023

Die meisten von uns hatten gerade ein langes Wochenende gehabt. Es wurde an vielen Stellen reichlich gefeiert und das Wetter war halbwegs günstig, um ein wenig Zeit auch draußen zu sitzen.

Jetzt fängt für viele Menschen die Arbeit wieder an. Wie sieht es nun mit der Erholung nach dem langen Wochenende aus? Sind wir alle so erholt, wie wir uns das vorgestellt haben?

Viele von uns werden behaupten, dass der Stress nun wieder losgeht und da ist oft etwas dran. Andere werden jedoch behaupten, dass der Alltag eine gewisse Beruhigung mit sich bringt, trotz des Stresses. Wie kann das sein?

In der Regel liegt es daran, dass wir nun eine gewisse Regelmäßigkeit und Gewohnheit durch unsere Arbeit erleben. Die Arbeitsabläufe im Alltag bieten uns Aufgaben und Tätigkeiten an, die wir in unserer Freiheit nicht haben, mit allen Vor- und Nachteilen.

Tatsächlich kenne ich einige Menschen, die nach einer längeren Pause sich erst auf der Arbeit wieder erholen können. Es stellt dich dann die Frage, ob unsere Erwartungen und Pläne für unsere Freiheit wirklich für Erholung sorgen oder ob sie uns doch teilweise auf einer anderen Art und Weise belasten.

Wenn wir uns erst wieder auf der Arbeit entspannen können, dann lohnt es sich darüber nachzudenken, was wir machen, wenn wir freihaben. Gibt es vielleicht Alternative, die nicht so belastend wirken, als was wir bisher gemacht haben?

Damit wir diese Frage beantworten können, müssen wir selbst herausfinden, was Erholung für uns bedeutet und was wir daraus erwarten. Wenn die Erwartungen nicht den Tatsachen entsprechen, dann bist du bereits, etwas daran zu ändern oder zu probieren?

Jetzt ist die Zeit darüber nachzudenken und nicht kurz vor dem nächsten langen Wochenende.

# E-Mails und Briefe mit einem Satz

May 3, 2023

Kurze E-Mails und Briefe habe gewisse Vorteile, denn sie ermöglichen uns eine schnelle Auffassung des Sachverhalts. Die E-Mail, die ich vor paar Tagen bekommen habe, hat diese Vereinfachung jedoch komplett verfehlt.

Die E-Mail kam mit folgendem Inhalt:

**„Bitte öffnen Sie die Anlage.“**

Kein „Sehr geehrte Damen und Herren“ oder „Guten Tag, Herr Blaz“, nur dieser eine Satz.

(Anschließend kamen natürlich die Pflichtangaben für E-Mails, aber sonst nichts.)

Da der Absender dieser E-Mail ein von mir beauftragter und bekannter Rechtsanwalt war, habe ich den PDF-Anhang geöffnet.

Da kam ein vollständiges Schreiben mit Briefbogen, unterschrieben und gestempelt mit folgendem Satz:

**Mein Zeichen: XXXX**

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

**in der vorbezeichneten Angelegenheit erinnere ich an die Erledigung meines Schreibens vom 24.02.2023.**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Rechtsanwalt XXXX**

Das Ganze wurde mir ein wenig zu bunt, besonders weil ich am nächsten Tag damals die Antwort schon gesendet hatte und die Kanzlei meine Antwort entweder übersehen oder vergessen hatte. Noch schlimmer war für mich anzusehen, welchen Aufwand für eine einfache Frage getrieben wurde. Und dazu auch noch unpersönlich.

Es blieb mir nichts anders übrig, als das Gleiche zu tun als meine Antwort.

Meine E-Mail an die Kanzlei lautete daher:

**„Bitte öffnen Sie die Anlage.“**

(Natürlich auch mit Pflichtangaben, aber sonst nichts.)

Meine Anlage als PDF war ein vollständiges Schreiben von mir mit Unterschrift und Stempel:

**Mein Zeichen: XXXX**

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

**in der vorbezeichneten Angelegenheit wird auf meine E-Mail vom 25.02.2023 erinnert.**

**Mit freundlichen Grüßen**

**David Blaz**

Die Sache war für mich erledigt.

Dann kam der Anruf.

Es war die Sekretärin dieser Kanzlei. Sie hat einfach nur laut gelacht und als sie damit fertig war mir dann gesagt, dass sie selbst noch nie eine solche bescheuerte E-Mail mit bescheuertem Anhang bekommen hat. Sie hat mich herzlichst dafür bedankt, dass ich ihr einen Spiegel vorgehalten hatte und damit ein wenig Aufmerksamkeit auf das eigene Verhalten der Kanzlei brachte. Es hätte sonst niemanden gemacht.

Wenn wir E-Mails und Briefe mit einem einzigen Satz verfassen können, dann soll die Frage vielleicht gestellt werden, ob es nicht zweckdienlicher wäre, anders vorzugehen, als solche Mühen zu machen.

Wenn es wirklich nicht notwendig ist, dann warum machen wir es immer noch so?

# Sinnvolle Zwischenberichte

May 4, 2023

Lange Prozesse kommen im Alltag immer wieder vor. Ob es ein Gerichtsverfahren ist oder die Renovierung des eigenen Schlafzimmers, manche Dinge dauern eben länger.

Zwischenberichte können dabei sehr nützlich sein. Mit solchen Berichten werden wir auf den aktuellen Stand der Bearbeitung oder Ablaufs gebracht und können bei Bedarf Änderungen vornehmen.

Zwischenberichte können auch beruhigend wirken. Allein zu wissen, dass etwas läuft und nicht einfach stillsteht, kann ein gutes Gefühl bei uns auslösen, auch wenn die Sache nicht komplett abgeschlossen ist und noch länger andauern soll.

Ein Zwischenbericht soll informativ sein und Zukunftsaussichten beinhalten, am besten mit Zusammenfassungen und keinen langen Ausführungen.

## **Was sinnvoll sein kann:**

- Die W-Fragen zu beantworten, kurz und knapp. (Was, wo, wie usw.).
- Zeitliche Planungen für die Zukunft. Wie lange soll die Arbeit noch andauern?

## **Was weniger sinnvoll ist:**

- Mitteilungen, ohne konkreten Angaben zu Zeiten oder Fakten zu machen.
- Vage Zeitangabe oder das Wort „demnächst“ als zeitliches Ziel zu verwenden.

## **Was sinnbefreit ist:**

- Eine Bitte um Verständnis, ohne eine Erklärung dazu geliefert zu haben.
- Inhaltslose Sprüche wie „wir geben unser Bestes“ oder „es dauert länger als geplant“.

Wie Zwischenberichte gestaltet werden, offenbart auch viel über den Verfasser des Berichtes, ob Unternehmen oder Privatperson. Solche Berichte können auch exzellent als eine Art „Zwischenprüfung“ dienen. Ist die Note schlecht, kann immer noch überlegt werden, ob weitergemacht werden soll – oder doch nicht.

# Technische Probleme sinnvoll melden

May 5, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass etwas mit der Technik nicht so funktioniert, wie wir es vorgestellt haben. Manchmal liegt der Fehler bei uns, aber manchmal doch nicht.

Erst wenn wir ausschließen können, dass der Fehler nicht bei uns lag (etwas falsch getippt oder gemacht), dann können wir zum nächsten Schritt übergehen.

Im nächsten Schritt geht es um die **Verständlichkeit** und **Reproduzierbarkeit** des Fehlers. In anderen Worten muss der Fehler für andere Menschen verständlich und auch wiederholbar sein.

## **Verständlichkeit.**

Die Beschreibung des Fehlers soll so verständlich und nachvollziehbar wie möglich gemacht werden.

## **Reproduzierbarkeit.**

Der Fehler muss wiederholbar sein. Was muss genau gemacht werden, damit dieser Fehler wieder vorkommt? Ein Fehler, der nicht immer oder nur gelegentlich vorkommt, ist der schwierigste Fehler zu korrigieren.

Wenn eine Fehlermeldung verständlich gemacht wird und der Fehler wiederholbar ist, dann sind stehen die Chancen gut, dass der Fehler behoben wird.

Und ja, allein diese Woche habe ich selbst zwei Fehler auf dieser Art und Weise gemeldet, die inzwischen bestätigt und zur Behebung an die Entwickler gesendet wurden. Eine Garantie der Fehlerbehebung gibt es zwar nicht, aber somit wissen wir wenigstens, wo bestimmte Fehler tatsächlich zu finden sind und können daher ausschließend, dass wir selbst etwas Falsches getippt oder gemacht haben.

# Musik verstehen oder erleben

May 6, 2023

Immer wieder staune ich über Menschen, die den genauen Text von einem Lied auswendig mitsingen können. Ganz ehrlich, ich kann den Text von Liedern nicht so genau bei mir im Kopf speichern und bei vielen Liedern, verstehe ich zum Teil überhaupt nicht, worüber eigentlich gesungen wird.

Ich streng mich aber auch nicht an, den Text zu verstehen. Vielmehr geht es mir darum, die Musik als Einheit an sich zu erleben. Mir geht es vorwiegend darum, das Gefühl von der Musik zu spüren, mit allen Hochs und Tiefs. Worüber genau gesungen wird, ist in den meisten Fällen, zumindest für mich, nebensächlich (Ausnahmen bestätigen die Regel).

Es gibt aber Menschen, die sehr viel Wert auf hochwertige, inspirierende und motivierende Texte bei einem Lied legen. Auch das ist vollkommen in Ordnung und genau darum geht es.

Wenn wir mehr darüber wissen, wie ein Mensch mit Musik umgeht, wie er dazu steht, wie er sich damit identifiziert und was er versucht aus der Musik zu entnehmen, dann können wir sehr viel über andere Aspekte dieses Menschen erfahren. Sachen, die wir vielleicht sonst nicht wahrgenommen hätten.

Wie ein Mensch mit Musik umgeht, kann uns oft verraten, wie er mit anderen Sachen umgeht. Und wenn du überlegst, gilt das Gleiche auch für Menschen, die nicht gerne Musik hören.

# Ein gutes Gespräch ohne zu reden

May 7, 2023

Heute hat mich eine ältere Dame aus der Nachbarschaft beim Vorbeigehen draußen angesprochen. Sie fragte mich danach, ob ich meinte, dass es heute regnet. Ich sagte lediglich die Wahrheit: keine Ahnung, aber vielleicht, denn es sieht ein wenig danach aus.

Wir haben dann fast zehn Minuten da gestanden und geredet. Nur ich selbst habe kein einziges Wort mehr gesagt, außer ein gelegentliches „aha“ oder „ja, stimmt“.

Die Dame hat ausgepackt und ich habe lediglich zugehört. Sie hat das irgendwie gebraucht und daher habe ich die Zeit dafür genommen.

Am Ende des ziemlich einseitigen Gespräches hat sie tatsächlich gesagt „Ich habe mich gefreut, mit Ihnen heute geredet zu haben, wir machen das alle heutzutage einfach zu wenig.“

Wo sie recht hat, hat sie recht.

Ein gutes Gespräch kann einfach bedeuten, dass wir lediglich zuhören und das machen wir tatsächlich manchmal viel zu wenig.

# Montagsfrage 24

May 8, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wo ist dein geistiges Ventil und was muss passieren, bevor du dieses Ventil öffnest?**

Wir alle haben es – das geistige Ventil. Das ist das Ventil, das üblicherweise verschlossen ist und unseren geistigen Dampf in uns somit verschlossen hält.

Gelegentlich müssen wir dieses Ventil aber ein wenig bewegen, damit unser geistiger Dampf entweichen kann.

Je besser und akkurater wir diese Frage beantworten können, desto eher finden wir das passende geistige Ventil dazu, wenn die Zeit dafür reif ist.

Und diese Zeit kommt manchmal schneller, als uns lieb ist.

# Wenn das Lernen langweilig wird

May 9, 2023

Lernen ist ein lebenslanger Prozess und das kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Dauernd ändert sich etwas im täglichen Leben und wir müssen uns anpassen. Damit wir uns anpassen können, müssen wir immer wieder etwas Neues lernen.

Es kommt immer wieder vor, dass wir einfach keine Lust mehr haben zu lernen. Entweder passiert alles viel zu schnell oder die Neuigkeiten interessieren uns nicht mehr. Das Lernen wird langweilig.

Wenn das Lernen langweilig wird, dann gibt es paar Lösungen.

Zunächst muss ich aus Erfahrungen mit Klienten berichten, dass nur eine Pause vom Lernen zu machen in vielen Fällen einfach nicht ausreicht. Oft bleibt die Langeweile sogar nach einer Pause bestehen.

Die erste Lösung ist die **Bewertung**. Musst du wirklich das Zeug lernen? Warum musst du lernen? Was versprichst du dir davon? Hier kommt es vor, dass wir plötzlich feststellen, dass wir das Zeug einfach nicht mehr lernen müssen und können damit, zumindest im Moment, komplett aufhören.

Eine weitere Lösung ist die **Lernprozessergänzung**. Ein Beispiel für diese Lösung ist, Musik während des Lernens zu hören. Oder etwas zu essen oder trinken dabei. Bei dieser Lösung soll darauf geachtet werden, dass wir uns nicht komplett mit dieser Ergänzung ablenken.

Und eine weitere Lösung ist die **Medienabwechslung**. Anstatt ein Buch zu lesen, gibt es vielleicht ein Video dafür? Bei Videos kannst du die Abspielgeschwindigkeit leicht erhöhen und trotzdem alles gut verstehen?

Und noch eine weitere Lösung ist die **Räumlichkeit-Veränderung**. Kannst du dein Buch an einem schönen Tag draußen lesen? Bist du gerade im Wohnzimmer und kannst im Schlafzimmer oder in der Küche lernen? Wie sieht es mit der Bücherei aus?

Diese Schritte helfen garantiert, damit es beim Lernen nicht langweilig wird.

# Blogbeitrag 500

May 10, 2023

Heute ist ein kleiner Meilenstein erreicht worden, denn dieser Blogbeitrag ist der 500. Blogbeitrag seit Beginn dieses Blogs am 1. Januar 2022. Seit diesem Tag wurde jeden Tag ein Blogbeitrag gepostet. Egal, ob Feiertag oder Wochenende, Krankheit oder sogar gelegentliche Lustlosigkeit, es wurde täglich gebloggt.

War das einfach? Offen gestanden, überhaupt nicht. Manchmal habe ich einfach keine Zeit dafür gehabt und musste einiges umdisponieren, damit ich schreiben konnte. Das frühe Aufstehen klappt bei mir als ewiger Langschläfer auch nicht so optimal, und daher waren andere Lösungen notwendig.

Was bei mir zuverlässig funktioniert, ist das Schreiben um die Mittagszeit. Bis dahin habe ich die ersten paar Tassen Kaffee bereits getrunken und bin mit meiner Arbeit ein wenig vorwärtsgekommen. Da sprudeln oft die ersten Ideen und Erfahrungen aus der Praxis bereits.

Da kann ich diese Ideen und Erfahrungen niederschreiben, gewissermaßen als Notizen, damit ich sie später zu kurzen und hoffentlich informativen und nützlichen Blogbeiträgen schreiben kann. Manchmal klappt das in der Mittagszeit, manchmal zwischen Terminen und manchmal zu außergewöhnlichen Zeiten.

Aber erst morgens fasse ich Notizen zusammen oder schreibe sie fertig und veröffentliche dann den Beitrag. Auf diese Art und Weise war es mir bisher tatsächlich möglich, jeden Tag einen Betrag zu posten.

# Wenn Menschen reden, obwohl keiner da ist

May 11, 2023

Gestern hat eine ältere Dame in der Obstabteilung im Supermarkt mit den Bananen geredet. Obwohl ich diese Person nicht kannte, war sie mir sofort sympathisch. Denn es sind die Menschen, die sich mit den Äpfeln unterhalten, die mir wirklich suspekt sind. 😊

Aber Spaß beiseite, wir haben das vermutlich alle erlebt, dass Menschen reden, obwohl keiner da ist. Manchmal ist es nur eine kleine Bewegung der Lippen, aber gelegentlich kommt es einem vor, als ob eine echte Unterhaltung stattfinden würde.

Aber bevor wir solche Menschen in irgendwelche geistigen Schubladen stecken, sollten wir uns daran erinnern, dass Kinder auch reden, obwohl keiner da ist. Schon mal ein Kind am Spielplatz oder im Sandkasten erlebt, auch wenn keine anderen Kinder da sind? Eltern wissen, wovon ich rede. Die Kinder reden.

Und das alleinige Reden ist mehr als nur Imagination oder Vorstellung. Es ist ein menschliches Bedürfnis und unterstützt uns unter anderem, Gedanken zuzuordnen und zu verarbeiten, um nur zwei Aspekte zu nennen. Und das ist vollkommen in Ordnung, sowohl bei Kindern als auch bei älteren Menschen im Supermarkt.

Aber die Menschen, sie sich mit Äpfeln unterhalten, behalte ich mir immer noch genau im Auge!

# Was Stellenanzeigen über Firmen sagen

May 12, 2023

Die meisten Menschen auf Arbeitssuche freuen sich darüber, wenn ein interessantes Unternehmen zahlreiche Stellenangebote anbietet. Aber in solchen Fällen ist oft erhöhte Vorsicht geboten, denn es lohnt sich meistens erst die Frage zu stellen, warum so viele offenen Stellen überhaupt vorhanden sind und ein wenig darüber nachzuforschen, bevor Kontakt mit diesem Unternehmen aufgenommen wird.

Das Unternehmen kann sogar einen schlechten Ruf haben, aber wenn der Arbeitsplatz an sich stimmt, dann werden die meisten Menschen über eine längere Zeit trotzdem dort bleiben.

Also, warum sind so viele Stellen dann offen? Ist diese Arbeit wirklich so spezifisch oder fachlich, dass nur weniger Menschen dafür in Betracht kommen? Trifft der angebliche Fachkräftemangel hier tatsächlich zu? Hat dieses Unternehmen so derart expandiert, dass sie nicht mehr wissen, woher sie die Menschen bekommen sollen? Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

Ganz interessant sind die Stellenangebote für Unterstützung der Geschäftsleitung, besonders bei Firmen mit mehreren Tausend Mitarbeitern. Wenn es immer wieder Stellenangebote für solche Stellen gibt, dann woran kann das liegen? An den Mitarbeitern, die sich immer wieder wohl ausscheiden oder doch eher an der Geschäftsleitung selbst?

Wenn Unternehmen viele Stellen dauerhaft nicht besetzen können, dann liegt der Verdacht nahe, dass das Problem an dem Unternehmen selbst liegt und weniger an den fehlenden Mitarbeitern.

# Wenn Leute nur dann anrufen, wenn sie etwas wollen

May 13, 2023

Hast du auch Freunde und Bekannte, die sich meistens nur dann melden, wenn sie etwas von dir wollen oder benötigen? Wenn das passiert, dann stellt sich die Frage, wie du damit umgehst.

Bist du irritiert? Wenn ja, dann bitte sag es einfach. Erzähl deinem Gesprächspartner, dass du das Gefühl hast, dass er sich nur dann meldet, wenn er etwas benötigt. Es kann Wunder bei solchen Gesprächen passieren, und zwar fast immer zum Positiven.

Hast du kein Problem mit solchen Anrufen? Auch kein Thema und das ist vollkommen in Ordnung. Ich habe selbst solche Beziehungen und sie funktionieren seit fast 30 Jahren einwandfrei. Die Frage hier ist, wie oft so etwas vorkommt. Wie oft rufen solche Menschen an und benötigen etwas von dir? Wo ist deine Grenze? Hast du vielleicht niemals darüber nachgedacht? Wenn nicht, hast du eine Vorstellung, wo deine Grenze sein konnte?

Es lohnt sich, Gedanken über solche Anrufe zu machen und wie du damit umgehst. Denn dadurch lernen wir meistens mehr über uns selbst als über die Menschen, die sich nur dann bei uns melden, wenn sie etwas wollen.

# Rohe Gedanken richtig verstehen

May 14, 2023

Rohe Gedanken sind nicht anders als Gedanken, die unvollständig sind oder im Anfangsstadium der weiteren Entwicklung sich befinden. Solche Gedanken bilden oft die Vorstufe für weitere Gedankenprozesse.

Ein Beispiel für rohe Gedanken können Geistesblitze sein. Vielleicht hast du plötzlich eine Idee oder eine Vorstellung im Kopf, aber der Gedanke muss noch durchdacht, überlegt oder verfeinert werden, bevor etwas damit gemacht werden kann.

Herzlich willkommen, rohe Gedanken.

Allerdings unterliegen rohe Gedanken gleichzeitig keine Inhaltskontrolle oder Bewertung. Daher können solche Gedanken auch schädlich sein und uns in falsche Richtungen führen.

Rohe Gedanken sind wie Träume. Erst mit einer Bewertung erhalten sie Bedeutung.

Da unsere rohen Gedanken, genauso wie unsere Träume, meistens zunächst unsere Gefühle aktivieren und den Verstand später, haben wir mehr davon, wenn wir solche Gedanken annehmen, wie sie sind — roh.

Solche Gedanken können sowohl als Hinweisgeber fungieren als auch der Teufel in Person sein. Wenn wir das verstehen, dann können am besten damit umgehen.

# Montagsfrage 25

May 15, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn du dein Leben nochmals von Anfang an leben dürftest, was würdest du anders machen?**

Bei dieser Frage denken die meisten Menschen an ihre Fehler oder Fehlentscheidungen, die sie bei einem zweiten Leben nicht nochmals machen würden. Aber ohne diese Fehler und Fehlentscheidungen wärst du auch nicht die Person, die du heute bist.

Bist du dir also wirklich sicher, dass du auf dieses Wissen und Erfahrungen deiner Fehlritte verzichten möchtest?

# Wenn das Lachen missverstanden wird

May 16, 2023

Letztes Wochenende hatten wir einen Geburtstag gefeiert und als wir in unser vorbestelltes Restaurant gehen wollten, um zu feiern, hat der Besitzer uns vor der Tür gestoppt. Es gab einen Wasserschaden und er musste unseren Essenstermin komplett absagen.

Der Wasserschaden war natürlich nicht lustig, sondern wie er das Problem geschildert hatte.

„Wasserproblem. Du gehst rein, Schuhe trocken, du gehst raus, Schuhe nass.“

Daraufhin hatte ein Gast herzlichst über die Art und Weise, wie der Gastwirt das Problem schilderte, gelacht.

Der Gastwirt war aber irritiert und dachte, der Gast lachte über ihn. Ich versuchte zu erklären, wieso gelacht wurde, aber der Gastwirt hat meine Erklärung nicht ganz abgekauft. Er war überzeugt, der Gast lachte über ihn.

Wir haben trotzdem ein anderes Restaurant gefunden und der Abend war gerettet. Aber der Grund des Lachens wurde trotzdem missverstanden und die Erklärung, worüber gelacht wurde, ignoriert.

Manchmal halten wir fest an unsere Einstellungen und Meinungen, trotz gegenteiligen Fakten und Erklärungen. Nur darüber gibt es tatsächlich weniger zu lachen.

# Keine dauerhafte Höchstleistung ohne Pausen

May 17, 2023

Die Arbeitstiere dieser Welt wissen, wovon ich berichte, denn ich gehöre dazu. Das letzte Mal als ich tatsächlich Urlaub machte, war im Jahr 2006. Seitdem habe ich mir keine längere Auszeit gegönnt.

Ich benötige aber keinen vordefinierten und geregelten Urlaub. Niemals. Ich bin einfach nicht der Typ dazu, aber dafür mache ich etwas anders.

Ich lege regelmäßige Ruhepausen ein. Das kann ein verlängertes Wochenende sein oder einfach ein paar Tage zwischendurch. Diese Zeiten werden aber nicht geplant, denn sie hängen von vielen anderen Faktoren ab, wie meine Laune oder meine Belastungsempfindung.

Es ist vollkommen klar, dass diese Einstellung nicht jedermanns Sache ist und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Für mich persönlich aber funktioniert es und das seit vielen Jahren.

Was mache ich aber in diesen gelegentlichen Pausen? Das ist die entscheidende Frage und der Grund auch, weshalb diese Pausen, zumindest bei mir, funktionieren und sorgen für die nötige Erholung.

Ich mache einfach etwas anders.

Meistens ist das eine andere Aktivität oder Tätigkeit. Einfach eine andere Beschäftigung. Und wenn diese Beschäftigung bedeutet, mich vor Netflix zu verweilen, dann bitte schön. Einfach gar nichts zu machen oder zu tun, ist auf Dauer langweilig und das halten die wenigsten Menschen lange aus.

Diese kurzen Pausen sind optimal geeignet für Selbstständige, die in der Regel über mehr Flexibilität hinsichtlich der eigenen Zeiteinteilung verfügen. Diese Pausen können aber auch Angestellte nutzen, wenn das Wochenende mit anderen und vor allem abweichenden Aktivitäten belegt wird.

Mit regelmäßigen, kleinen Pausen ist eine dauerhafte Höchstleistung eher zu gewährleisten, als längere Pausen, jedoch nur zu bestimmten Zeiten. Wir können oft nicht vorab einschätzen, wann wir solche Pausen benötigen. Wenn diese Möglichkeit für dich interessant und möglich ist, dann lohnt es sich definitiv, kurz darüber nachzudenken und vielleicht das Eine oder Andere umzusetzen.

# Wie du lange geistig fit bleiben kannst

May 18, 2023

Wir merken unsere Gesundheit meistens erst dann, wenn wir krank werden. Das gilt sowohl für unseren Körper als auch für unseren Geist.

Damit der Körper fit bleibt, wissen wir alle, was zu tun ist. Sport schadet nicht und wenn wir uns halbwegs gesund ernähren und genügend Schlaf bekommen, dann ist das die halbe Miete.

Aber wie sieht es aus mit unserer geistigen Fitness und wie können wir sie so lange wie möglich aufrechterhalten?

Die Antwort liegt in einer vielfältigen und abwechslungsreichen Beschäftigung unseres Gehirns. Wenn wir etwas Neues lernen oder erfahren, dann stimulieren wir unterschiedliche Gehirnareale, die diese neuen Impulse verarbeiten müssen. Wie ein Muskel im Körper kann das Gehirn ebenfalls trainiert werden und wird durch das Training stärker und leistungsfähiger.

Eine Garantie kann es natürlich nicht geben und manche Beeinträchtigungen können wir einfach nicht verhindern oder vermeiden, sowohl die geistigen als auch die körperlichen. Aber auch wie mit unserem Körper, wenn wir unserem Gehirn nicht trainieren, denn brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn unsere geistige Leistungsfähigkeit mit der Zeit nachlässt.

Trainieren wir unseren Muskel Namens Gehirn, in dem du schon heute etwas Neues lernst, machst oder erfährst. Dein Gehirn wird es dir danken.

# Enttäuschungen reduzieren

May 19, 2023

Eine Enttäuschung entsteht meistens dann, wenn einer Vorstellung nicht entsprochen wurde. Diese Vorstellung kann sowohl durch Erfahrung begründet werden (wir haben das immer so gemacht) als auch durch eine Vereinbarung erwartet werden (wir haben das so miteinander besprochen).

Das Ergebnis ist nicht das, was wir erwartet haben und daher sind wir enttäuscht. Eine Enttäuschung ist letztlich eine Verletzung der eigenen Vorstellung, ob sie berechtigt ist oder nicht, spielt keine Rolle in diesem Moment.

Es gibt zwei Möglichkeiten, Enttäuschung zu reduzieren:

## **Aufklärung und Abweichung.**

**Aufklärung.** Hier wird der Grund für die Enttäuschung erforscht. Warum ist es dazu gekommen? Was ist passiert? Der Freund kommt nicht zum Kino, um dich abzuholen und nach Hause zu fahren und du bist enttäuscht. Wenn du später erfährst, dass er einen kleinen Unfall hatte und somit deswegen verhindert war, wird deine Enttäuschung vermutlich verpuffen. Übrigens, auch das Gegenteil gilt hier. Wenn du weißt, wie unzuverlässig dein Freund ist bei Abholungen, dann kannst du deine Enttäuschungen mit einer Pufferzeit für die Abholung einbauen oder nach Alternativen suchen.

**Abweichung.** Im Grunde ist die Abweichung der sogenannte Plan B. Dieser Plan B muss zwar nicht benutzt werden, aber für den Fall, dass etwas daneben läuft, ist es relativ gut, diesen Plan zu haben.

Durch Aufklärung und Abweichung können die meisten Enttäuschungen geklärt und gleichzeitig reduziert werden. Komplette Eliminierung der Enttäuschung wohl nie, aber sie ein wenig zu reduzieren, klappt immer.

# Kontakte aus dem Handy löschen

May 20, 2023

Viele Menschen sind Sammler. Es wird alles Mögliche gesammelt, denn es kann sein, dass wir dies oder das später gut gebrauchen können. Die Idee an sich ist auch nicht unbedingt verkehrt. Nur die Umsetzung dieser Idee ist nicht immer zweckdienlich oder hilfreich.

Wenn wir zu viel sammeln, verlieren wir oft den Überblick über die Dinge, die wir haben. Wir vergessen auch einige Dinge mit der Zeit automatisch, das liegt in unserer Natur.

Wir sammeln auch oft Kontakte und speichern diese in unsere Handys. Die Begründung des Sammelns ist meistens die Gleiche: Es kann sein, dass wir diesen Kontakt später mal gebrauchen können. Nur wie oft kommt es vor, dass wir diese Nummer tatsächlich nochmals anrufen?

Das Löschen von Kontakten aus dem Handy bringt mehr Vor- als Nachteile. Es stellt sich die einfache Frage, warum diese Kontakte noch bei dir im Handy gespeichert sind. Was erwartest du davon?

Es gibt tatsächlich einen Richtwert für WANN Kontakte aus dem Handy gelöscht werden sollen und er lautet: 5 Jahre. Wenn du keinen Kontakt mit diesen Menschen seit fünf Jahren hattest, dann sollen sie aus dem Handy gelöscht werden. Ein Jahr ist nicht genug, auch drei Jahre nicht. Fünf schon.

Ausnahmen hierzu bilden Kontakte wie Familienmitglieder und Freunde, die du aus anderen Gründen seit fünf Jahren nicht kontaktiert hast und trotzdem behalten willst.

Und wenn du kein gutes Gefühl vom Löschen hast, dann erstelle eine Sicherung deiner Kontakte für den Fall, dass du doch zurückgreifen möchtest.

Die Erfahrung und Praxis hat jedoch gezeigt, dass fünf Jahre genug sind, um getrost die alten und unbenutzten Kontakte aus dem Handy zu löschen. Es gibt wohl einen Grund, weshalb du seit fünf Jahren keinen Kontakt mit diesen Menschen hattest.

Manchmal wollen wir das aber nicht wahrnehmen und bilden uns was anderes ein. Befreie dich von dieser Denkweise und lösche deine unnötigen Kontakte nach fünf Jahren.

# Sinnvolle Wiederholungen am Telefon

May 21, 2023

Gestern hatte ich ein telefonisches Beratungsgespräch mit einem Klienten, der sehr gerne redet. Teilweise kam ich überhaupt nicht zu Wort. Dieses Gespräch hat mich an der Technik der sinnvollen Wiederholungen erinnert.

Mit dieser Technik wiederholst du einen einzigen Satz zweimal. Mit dieser Technik wiederholst du einen einzigen Satz zweimal.

Hast du es gerade gemerkt? Am Telefon wirkt die Technik noch stärker. Die Wiederholung verleiht dem Satz Stärke und signalisiert Wichtigkeit und Bedeutung.

Du wirst es aber auch gelegentlich erleben, dass du mit dieser Technik trotzdem nicht zu Wort kommst. In solchen Fällen ist eine sinnvolle Wiederholung doch nicht sinnvoll und das Gespräch muss anders fortgeführt werden.

Es kommt ebenfalls vor, dass dein Gesprächspartner merkt, dass du den gleichen Satz zweimal sagst und dich dann fragt, ob du dich gerade wiederholt hast. Dann ist ein wenig Humor hilfreich, mit Fragen wie „Ach, das hast du doch mitbekommen?“ oder Ähnliches, je nachdem, mit wem du gerade telefonierst und wie die Beziehung zwischen euch ist.

Den einen Satz einfach zu wiederholen funktioniert in vielen Fällen und sorgt für mehr Dialog und weniger Monolog.

# Montagsfrage 26

May 22, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Streckst du deine Arbeit absichtlich, damit du bis zum Ende des Tages beschäftigt bist?**

Wenn ja, warum? Damit dein Chef oder andere Menschen dich bewundern oder dich als fleißiger Mitarbeiter loben? Oder möchtest du vielleicht deine Stelle nicht abgeben oder mit anderer Arbeit beschäftigt werden? Oder sogar aus Langeweile, weil es sonst wenig zu tun gibt?

Wie oft streckst du deine Arbeit bis zum Ende des Tages?

Es lohnt sich, kurz darüber nachzudenken, denn dieses Verhalten kommt häufiger vor, als viele Menschen es glauben würden. Interessant sind die Gründe warum.

# Jeden Tag ein wenig lachen

May 23, 2023

Ich bin schon mal gefragt worden, was das Wichtigste für mich wäre, jeden Tag zu machen. Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Jeden Tag ein wenig lachen.

Es muss nicht herzlichst oder übertrieben gelacht werden, nur ein wenig lachen. Und wenn das nicht möglich ist, weil du gerade etwas Schwieriges durchmachst oder erlebst, dann versuche zumindest ein wenig zu lächeln, das kann man immer.

Übrigens, wenn Menschen mir sagen, dass sie nichts finden, worüber sie lachen können, dann empfehle ich einen Blick in den Spiegel. Es gibt immer etwas über sich selbst, worüber man ein wenig lachen kann.

Wir nehmen uns oft einfach zu ernst und das Leben ist zu kurz, um nicht jeden Tag ein wenig zu lachen, und wenn es über sich selbst ist.

# Jeden Tag ein wenig Trauer

May 24, 2023

Die meisten von uns wollen Trauer komplett vermeiden oder so schnell wie möglich hinter sich bringen und das ist vollkommen verständlich. Trauer ist aber das Gegenteil von Freude und es ist schwierig, Freude zu erkennen und wertzuschätzen, wenn wir Trauer niemals erleben.

Wir genießen den Sommer meistens umso mehr nach einem langen und kalten Winter. Diese Empfindung hat etwas mit der Abwechslung zu tun.

Wir können eine Empfindung tiefer verstehen und bewerten, wenn wir Anhaltspunkte für Vergleiche haben. Wie können wir etwas Süßes bewerten oder beschreiben, wenn wir niemals etwas Saures oder Salziges probiert haben?

Mit Gefühlen können wir meistens nicht aussuchen, was wir vom Leben serviert bekommen. Aber diese Gefühle zu bewerten und ein wenig besser zu verstehen, können wir schon, wenn wir Vergleiche dazu haben. Und zur Freude gehört Trauer dazu und das macht uns umso menschlicher, wenn wir das verinnerlichen und diese Funktion von Trauer verstehen.

# Aufmerksamkeit trainieren

May 25, 2023

Wir beschäftigen uns mit einer Tätigkeit, die unsere volle Aufmerksamkeit erfordert und plötzlich klingelt das Handy. In diesem Moment, unabhängig davon, ob wir ans Telefon gehen oder nicht, ist unsere Aufmerksamkeit abgelenkt, denn wir nehmen das Klingeln des Telefons wahr.

Aufmerksam zu trainieren bedeutet nicht, Ereignisse auszublenden oder zu ignorieren, sondern sie vorteilhaft zuzuordnen. Unsere Aufmerksamkeit trainieren wir, indem wir unsere Umgebung verstärkt wahrnehmen, obwohl wir gerade mit einer anderen Tätigkeit beschäftigt sind.

Das Ziel ist es, äußere Einflüsse wahrzunehmen, trotz einer vorhandenen Fokussierung auf eine andere Tätigkeit. Diese Fähigkeit kann tatsächlich trainiert werden und verstärkt gleichzeitig unsere Fokussierung.

Eine gute Methode, um dieses Ziel näherzukommen, ist tatsächlich die Meditation. Falls dir das nicht liegt, dann nimm einfach deine Umgebung verstärkt wahr. Was kannst du sehen, riechen, hören und fühlen im Moment? Nimm diese Wahrnehmungen in deine Tätigkeit mit.

Mit der Zeit wird es dir leichter werden und du wirst feststellen, dass du zunehmend mehr wahrnimmst, und das trotz einer intensiven und anstrengenden Tätigkeit. Dadurch nimmst du deine Umgebung verstärkt wahr und wirst weniger von äußeren Einflüssen abgelenkt.

# Abwechslung mit weniger Auswahl

May 26, 2023

Das Restaurant hatte ich bisher nicht besucht, obwohl es ganz in meiner Nähe ist. Gestern sind wir aber aus reiner Neugierde hingegangen. Von außen sieht das Restaurant auch nicht unbedingt besonders aus und wenn unsere Neugierde uns nicht dazu angeregt hätten, wären wir möglicherweise niemals hingegangen.

Das Restaurant war auch ziemlich klein, aber dafür sehr gemütlich und es war voll mit Gästen. Aber als wir die Speisekarte bekommen haben, waren wir aber doch überrascht.

Es gab nur drei Gerichte zur Auswahl. Wolltest du anstatt Bratkartoffeln lieber Pommes frites? Fehlanzeige, leider nicht möglich. Nur diese drei Gerichte mit den dazugehörigen Beilagen wurden angeboten, Änderungen waren nicht vorgesehen.

Jeden Monat gab es neue Gerichte, aber immer nur drei. Diese Geschäftsidee, nur drei Gerichte anzubieten, war in diesem Fall erfolgreich. Ohne eine vorherige Reservierung hast du keinen Platz bekommen und das seit Jahren.

Diese Idee muss nicht überall funktionieren, aber sie kann uns daran erinnern, dass weniger Auswahl uns oft mehr bieten kann, als ein Überangebot.

Ein Bäcker in der Nähe macht auch etwas Ähnliches mit weniger Brötchensorten, darüber habe ich schon [berichtet](#).

Übrigens, ja, es hat auch geschmeckt und wir werden vermutlich nochmals hingehen, aber erst nach einem Monat.

# Warum wir Probleme benötigen

May 27, 2023

Niemand möchte Probleme haben, aber tatsächlich benötigen wir sie alle. Probleme sind wie Gewichte im Sportstudio. Am Anfang fängst du mit den leichten Gewichten an und mit der zunehmenden Zeit, kannst du mehr und mehr Gewicht behandeln.

So ist es mit Problemen. Es ist schwierig und oft sogar unmöglich, große oder komplizierte Probleme zu behandeln, wenn die kleinen Probleme noch nicht bearbeitet wurden. Mit den kleinen Problemen trainierst du deine Kompetenzen und Fähigkeiten, damit die großen Probleme später behandelt werden können.

Lassen wir uns erst mit den kleinen und teilweise nervigen Probleme des Alltags befassen, damit wir gewappnet und befähigt sind, ganz andere Probleme später zu lösen.

# Die beste Methode, um gemocht zu werden

May 28, 2023

Es gibt bereits tausende Bücher darüber, wie du dich verhalten kannst, um gemocht zu werden. Es gibt sogar viele Seminare und sogenannte Persönlichkeitstrainings, die du absolvieren kannst, damit mehr Menschen dich angeblich mögen werden.

Als Motivationstrainer und Redner, der jahrelang auf der Bühne gestanden hat, um Vorträge über Motivation und Persönlichkeitsentwicklung zu halten, kann ich euch eine Abkürzung geben, die tatsächlich funktioniert und euch viel Zeit und Geld sparen kann bei der Suche nach Lösungen.

## **Zeige einfach Interesse für andere Menschen.**

Das war's. Du kannst dir jetzt die ganzen Bücher, Seminare und Coachings sparen.

Frage einfach nach deinen Mitmenschen. Was machen sie beruflich? Wie geht es der Gesundheit? Allgemeine Themen gibt es immer und sie sind auch überall anwendbar. Wenn die anderen Menschen anfangen zu reden, erfährst du auch mehr über sie und kannst gezielter über Einzelheiten nachfragen und reden.

Übrigens, wenn du Interesse für andere Menschen zeigst, dann sei bitte authentisch und ehrlich. Vorgegaukeltes Interesse merkt man sofort.

Nach einem solchen Gespräch werden diese Menschen merken, wie sympathisch du doch bist und dich automatisch mögen. Es fängt aber bei dir an.

# Montagsfrage 27

May 29, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn du dich so ehrlich wie möglich selbst auf eine Skala von 1 bis 10 bewerten musstest (1 ist schlecht und 10 ist gut), welche Note wurdest du dir selbst geben?**

Entscheidend bei dieser Übung ist nicht die Note an sich, sondern die Begründung, warum du dir diese bestimmte Note gegeben hast. Was sind die Gründe dazu? Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

Auch für die Menschen, die sich sofort die 10 geben wurden oder sogar eine 11 in Erwägung ziehen, lohnt es sich darüber nachzudenken, warum sie sich so bewerten.

# Die Macht des ehrlichen Lächelns

May 30, 2023

Wenn wir uns bekannte Menschen begegnen, haben wir die Tendenz, unsere Begrüßung mit einem Lächeln zu ergänzen. Dieses Lächeln signalisiert eine gewisse Freude und sorgt gleich zu Beginn der Begegnung für eine gefühlte Entwarnung von bösen Absichten.

Das Gleiche gilt jedoch auch, wenn wir unbekannte Menschen begegnen. Wenn wir jemanden zum ersten Mal begegnen, der uns begrüßt und gleichzeitig ein Lächeln unterbreitet, empfinden wir diese Person meistens als sympathischer und offener als jemand, der weniger lächelt.

Ein vorgespültes oder gezwungenes Lächeln ist nicht immer leicht auf Anhieb zu erkennen. Erst mit einer weiteren Interaktion mit dieser Person, können wir erkennen, ob das Lächeln ehrlich gemeint war, oder nicht.

Ein ehrlich gemeintes Lächeln kann Wunder bewirken. In den ersten Sekunden einer Begegnung, können wir maßgeblich selbst beeinflussen, wie der weitere Verlauf miteinander stattfindet.

# Die beste Zeit für ein Gespräch

May 31, 2023

Es gibt die sogenannten Morgenmuffel (wozu ich leider gehöre), die du am besten nicht vor dem ersten Kaffee morgens ansprechen sollst. Es gibt aber auch die Nachtschwärmer, die erst in den späten Abendstunden aktiv werden und ein wichtiges Gespräch am besten somit später stattfinden soll.

Leider wissen wir nicht immer, ob die Menschen Morgenmuffel oder Nachtschwärmer sind. Erschwerend dazu ist die Tatsache, dass es besondere Umstände geben können, die Ausnahmen für die beste Zeit für ein Gespräch verursachen können.

**Die beste Zeit für ein Gespräch ist dann, wenn beide Gesprächspartner bereit sind, gegenseitig sich zuzuhören.**

Das kann morgens, mittags oder abends sein. Es geht nicht darum, die beste Zeit zum Reden zu suchen, sondern die beste Zeit ist für ein gegenseitiges Zuhören zu finden.

Das ist die beste Zeit für ein Gespräch.

# Die Ursache von Fehlern, die sich wiederholen

June 1, 2023

Wir alle machen Fehler, aber richtig irritierend wird es erst, wenn wir den gleichen Fehler immer wieder machen. Aber wie kann das sein, dass wir den gleichen Fehler immer wieder machen? Haben wir einfach nichts dazu gelernt?

Vielfach liegen die Wiederholungen darin begründet, dass wir die Symptome bekämpfen und nicht die Ursachen. Es lohnt sich definitiv, einen Schritt zurückzunehmen, wenn wir uns erwischen, einen bekannten Fehler wiederholt zu machen.

Nicht WAS wir gemacht haben, ist hier entscheidend, sondern WOZU wir das gemacht haben. Schon gemerkt, dass die Frage nach dem WARUM oder WIESO nicht gestellt wird? Das ist Absicht, denn diese Fragen dienen nicht der Ursachenbekämpfung von wiederholten Fehlern.

Nochmals, die Frage nach dem WOZU ist entscheidend. Was war unsere Absicht, bevor wir diesen Fehler gemacht haben? Was wollten wir erreichen?

Die Frage nach dem WIESO ist eine Frage in die Vergangenheit und versucht eine Handlung oder Entscheidung zu begründen, die wir aber bereits getroffen haben.

Die Frage nach dem WOZU dagegen ist eine Frage in die Gegenwart und Zukunft und begründet, was wir eigentlich erreichen oder erzielen wollten. Erst dann, wenn wir die Frage nach dem WOZU geklärt haben, dann brauchen wir uns später nicht zu fragen, wieso wir diesen gleichen Fehler wiederholt gemacht haben.

# Schneller beim Arzttermin drankommen

June 2, 2023

Die meisten von uns kennen diese Räumlichkeiten bereits — das Wartezimmer der Arztpraxis. Manche Wartezimmer sind unterhaltsam und haben vielleicht einen Fernseher eingeschaltet oder halbwegs aktuelle Zeitungen und Zeitschriften zum Lesen parat, aber nicht alle.

Trotzdem verbringen nur die wenigsten Menschen übermäßig viel Zeit in solchen Wartezimmern und möchten so schnell wie möglich den Grund des Besuches erledigen — den Arzt oder die Ärztin sehen.

Wenn du schon einen Termin hast, dann sind wir meistens umso ungeduldiger, wenn es länger dauert als geplant oder wenn wir nicht gleich wie vorgesehen drankommen. Natürlich kann immer etwas dazwischenkommen, aber oft liegt eine übermäßige Wartezeit eher an der Planung der Arztpraxis selbst. Denn auch Arztpraxen müssen wirtschaftlich arbeiten und so viele Patienten wie möglich behandeln und betreuen.

Und in solchen Fällen kannst du tatsächlich ein wenig beeinflussen, wie schnell du drankommst. Der Schlüssel liegt an deinem Verhalten zu der Dame oder zu dem Herrn am Empfang, wenn du dich anmeldest.

Aufzulisten, welche Verhaltensarten vorteilhaft sind und wie diese anzuwenden sind, wurde die Rahmen dieses Beitrages um ein Vielfaches überspringen. Daher die Zusammenfassung.

## **Freundlichkeit und Bestimmtheit.**

Es schadet fast nie, einen kleinen Witz bei der Anmeldung zu machen, auch wenn du gerade ein wenig unter Schmerzen leidest. Wenn ein Witz dir nicht liegt oder dir nicht danach ist, dann ist eine ehrliche und nicht vorgespelte Freundlichkeit nicht zu unterschätzen.

Anschließend kann eine gewisse Bestimmtheit in Form der Selbstverständlichkeit eines pünktlichen Termins zum Ausdruck gebracht werden und das ist oft schwieriger zu bewältigen, aber nicht unmöglich. Wenn du wieder zur Arbeit musst und den Termin nur kurz wahrnehmen kannst, dann signalisiere dies der Dame oder dem Herrn am Empfang. Auch wenn du einfach eine andere Verabredung hast, teile diese Tatsache dem Empfang mit.

Wenn deine Freundlichkeit bereits angekommen ist, dann kann eine korrekte, ehrliche und nicht übertriebene Bestimmtheit die Wahrnehmung deines Termins oft erheblich nach vorn rücken.

Ja, es funktioniert tatsächlich immer wieder. Eine Garantie gibt es natürlich nicht und es gibt zahlreiche gute Gründe, weshalb Termine nicht pünktlich wahrgenommen werden können. Aber beeinflussen können wir nur unser Verhalten und wenn das Verhalten dazu beitragen kann, schneller dranzukommen, dann warum sollen wir darauf verzichten?

# Ist es dringend oder eilig?

June 3, 2023

Es gibt Dinge, die sich nicht aufschieben lassen. Entscheidend ist, dass wir diese unterschiedlichen Dinge zutreffend bewerten.

Eiligkeit ist bekanntlich nicht immer mit Dringlichkeit in Verbindung zu bringen, denn sie unterscheiden sich in unseren individuellen Wahrnehmungen und Erwartungen. Es kann jedoch Dinge geben, die sowohl eilig als auch dringend sind.

Wer es eilig hat, möchte in der Regel etwas so schnell wie möglich erledigen. Was dagegen dringend ist, hat meistens eine zeitliche Zielsetzung, unabhängig davon, ob wir es auch eilig haben oder nicht.

So ist es mit diesem Blogbeitrag. Ich schreibe täglich und versuche diese Beiträge auch täglich zeitlich zu veröffentlichen, meistens vor 12 Uhr morgens, lieber aber spätestens um 9 Uhr. Heute habe ich es einfach nicht geschafft, denn es waren zu viele weiteren Verpflichtungen, die mich aufgehalten haben.

Da ich heute etwas später dran bin, hatte ich es eilig gehabt. Diese Eiligkeit war meine eigene Vorstellung, Blogbeiträge vor 9 Uhr zu veröffentlichen. Ich habe dieses Ziel dieses Mal leider nicht geschafft, denn ich bin 6 Stunden zu spät, was für mich persönlich, nicht ganz akzeptabel ist.

Dringend dagegen wäre dieser Blogbeitrag geworden, wenn es spät abends wäre, denn wenn ich heute gar keinen Blogbeitrag geschrieben hätte, dann wäre ich extrem enttäuscht. Diese Dringlichkeit hat auch hier einer zeitlichen Komponente und hat mit einer Eiligkeit nichts zu tun.

Die Fähigkeit zu unterscheiden zwischen dringend und eilig ist ein wesentlicher Bestandteil für den Umgang miteinander. Ob es um eine Verabredung mit Freunden ist, oder das Putzen des Autos. Wenn wir zwischen diesen zwei Begriffen unterscheiden können, dann haben wir die besten Voraussetzungen, unsere Ziele zu erreichen.

Wie bei diesem Blogbeitrag.

# Das Problem mit Apps liegt nicht immer an den Apps

June 4, 2023

Nur für den Fall, dass es Leser gibt, die nicht wissen, was Apps sind, das sind diese Programme, die du auf deinem Smartphone, PC oder Mac finden kannst. Einige Apps sind vorinstalliert und es gibt sogenannte App-Stores, wo du weitere Apps kaufen und installieren kannst.

Das Wort „App“ ist eigentlich die Abkürzung für das englische Wort „application“, also Anwendung oder Programm und darum geht es jetzt.

Ein bekannter Entwickler hat verschiedene Apps entwickelt und sie kamen hervorragend bei den Menschen an, denn sie waren werbefrei und einfach zu bedienen. Die Apps waren kostenlos, es gab jedoch jeweilige Pro-Versionen, die kostenpflichtig waren. Der Betrag der Pro-Versionen war zwar wirklich nicht hoch, aber kostenpflichtig ist kostenpflichtig.

Dieser Entwickler hat dann nach Jahren sein Geschäftsmodell geändert und die kostenlosen Apps plötzlich in „Testversionen“ umgewandelt. Nach zwei Wochen Zeit, bist du jetzt gezwungen, die Pro-Version zu kaufen. Noch erschwerend dazu kommt die Tatsache, dass du die kostenlose App auch nicht mehr benutzen kannst.

Die Empörung unter allen Anwendern und Benutzern war groß und es gibt momentan eine regelrechte Abwanderung der Benutzer zu anderen Apps. Man kann diese Abwanderung sogar als Exodus bezeichnen.

Das Interessante ist, dass der Entwickler seine Begründung für diese Entscheidung schon in seinem Blog bekannt gegeben hat.

Aber diese Erklärung kamen bei den Nutzern der Apps nicht an und viele haben nicht mal gewusst, dass es eine Änderung gibt oder dass die kostenlosen Apps nun Probeapps waren.

Und daran liegt der Fehler. Die Änderung der Geschäftspolitik wurde nicht erfolgreich übermittelt und überzeugend dargestellt. Zusätzlich standen viele Menschen plötzlich da, mit einer App, die einfach nicht mehr funktionierte.

Erst der Mensch, dann die Technik und nur in dieser Reihenfolge. Viele Entwickler, besonders in der Open-Source Szene, schieben die Technik an erster Stelle und dann der Mensch. Und sie wundern sich noch bis heute, warum sie so wenig Erfolg mit ihren teilweise auch wirklich hervorragenden Apps haben.

Erst der Mensch und dann die Technik. Immer.

# Montagsfrage 28

June 5, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Ohne hinzuschauen, wie viele Schlüssel hast du an deinem Schlüsselbund und wofür sind sie?**

Je genauer du diese Frage beantworten kannst, umso besser.

Wir schleppen Schlüsselbunde jahrelang mit uns mit. Sie sind unser ständiger Begleiter und daher nehmen wir sie als selbstverständlich hin. In meinen Seminaren und Trainings wird diese Übung oft gemacht, um unser Bewusstsein über uns und unsere Umgebung ein wenig zu sensibilisieren und verstärken.

P.S. Es überrascht vielleicht zu erfahren, wie viele Menschen diese Frage nicht korrekt beantworten können und eine falsche Zahl von Schlüsseln angeben oder zum Teil nicht wissen, wofür ein Schlüssel ist. Die Antwort lautet 6 von 10 Menschen. Wie sieht es bei dir aus?

# Gefühl und Verstand bei Entscheidungen

June 6, 2023

Die meisten von uns werden behaupten, dass sie Entscheidungen mit dem Kopf treffen, denn wo dann sonst, mit dem Arsch? (Wobei es fallen mir gerade eine ganze Reihe voller Witze hierzu ein, wie Entscheidungen mit dem Arsch getroffen werden, aber das ist ein anderes Thema). 😊

Selbstverständlich müssen Entscheidungen erst getroffen werden, sonst wären sie nicht Entscheidungen, sondern Verpflichtungen oder Zwänge. Entscheidungen werden daher tatsächlich im Kopf getroffen. Aber was kommt bei der Entscheidungsfindung zuerst vor, das Gefühl oder der Verstand? Und welche Prozesse laufen bei einer Entscheidungsfindung ab?

Ich kann die Erklärung verkürzen.

**Entscheidungen werden zunächst mit den eigenen Gefühlen getroffen und erst später mit dem Verstand begründet und gerechtfertigt.**

Das klingt vielleicht für einige Menschen ein wenig überraschend, aber wenn du ein wenig darüber überlegst, es sind immer die Entscheidungen, bei denen du ein gutes Gefühl hast, die sich am längsten bewahren. Auch nicht umsonst wird immer wieder gefragt, was dein Baugesühl dir sagt.

Das einzige Problem mit den Gefühlen ist, dass sie uns gelegentlich in die Irre führen können, wenn wir gerade krank, müde oder besonders belastet sind. Und genau deshalb wird die endgültige Entscheidung mit dem Kopf getroffen.

Die Gefühle sind das Gerüst für eine Entscheidung. Der Kopf ist das Dach. Wenn das Gerüst nicht stimmt, dann wird das Dach nicht lange halten und wird zusammenbrechen.

# Die Macht der Spiegelung von anderen Menschen

June 7, 2023

Wir tendieren Menschen schneller zu mögen, wenn sie uns ähnlich sind. Ähnlichkeiten signalisieren und fördern Vertrautheit. Die Leute sind uns auf Anhieb einfach sympathisch.

Mit der zunehmenden Zeit tendieren wir ebenfalls, bestimmte Verhaltensarten von anderen Menschen ein wenig zu übernehmen. Das kann bewusst und auch unbewusst passieren. Redet eine Person leise, tendieren wir ebenfalls, leiser als vielleicht sonst zu reden. Auch die Art und Weise, wie wir unsere Hände bewegen oder wie wir uns sonst bewegen und verhalten, wird mit der Zeit zunehmend übernommen. Das gilt übrigens auch für die verwendete Sprache.

Da eine Spiegelung eine gewisse Vertrautheit hervorrufen kann, besonders am Anfang einer Beziehung, dann ist es umso wichtiger, dass diese Spiegelung weder übertrieben noch künstlich ist, wenn die Beziehung lange anhalten soll.

Kleinigkeiten haben eine große Wirkung. Wenn dein Gesprächspartner die Hand immer wieder hochhebt, warum auch immer, dann mache das in einem passenden Moment ebenfalls. Wird schneller als sonst gesprochen, versuche deine Redegeschwindigkeit ein wenig anzupassen. Verwende ein ähnliches Vokabular. Sind seine Hände auf dem Tisch, lege deine Hände ebenfalls auf dem Tisch.

Wer die Gesten, die Mimik und die Sprachweisen von anderen Menschen dezent, ehrlich und aufrichtig widerspiegelt, hat die besten Voraussetzungen geschaffen, eine langfristige Beziehung aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

# Verständnis durch unterschiedliche Medien

June 8, 2023

Nicht alle Menschen lesen gerne Bücher und viele Menschen schauen sich lieber Videos an, anstatt die Anleitung für das Zusammenbauen eines Möbelstückes zu lesen. Andere Menschen können viel mehr mit Bildern anfangen als mit Videos. Und es gibt auch Menschen, die erst durch ein persönliches Gespräch ein tiefes Verständnis über einen Sachverhalt verinnerlichen können.

Dass die Menschen so unterschiedlich sind, wissen wir bereits. Dass unsere Methode, mit diesen Menschen erfolgreich zu kommunizieren, angepasst werden muss, um erfolgreich zu sein, vergessen wir oft.

Wenn du weißt, auch welchem „Kanal“ dein Gesprächspartner empfängt (Video, Text, Bild, 1:1), dann weißt du auch auf welchem Kanal du senden musst, damit dein Gesprächspartner dich tatsächlich versteht.

# Die Sucht nach Aufmerksamkeit

June 9, 2023

Manchmal werden sie Social-Media-Junkies genannt oder inzwischen als sogenannte „Influencer“ bezeichnet. Das sind Menschen, die etwas anbieten oder vorleben, das andere Menschen interessiert.

In meiner Arbeit als Coach habe ich mehrere Personen kennengelernt, die in den sozialen Medien seit Jahren sehr aktiv sind. Drei dieser Klienten haben tatsächlich jeweils über 1 Million Anhänger oder „Follower“, wie sie oft heutzutage genannt werden bei sich.

Es wird gepostet, was das Zeug hält, denn niemand will gelangweilt werden.

Interessant bei diesen Menschen ist die Antwort, wozu sie das machen und nicht warum.

Warum diese Menschen so aktiv sind, hat meistens finanzielle Anreize.

Wozu diese Menschen so aktiv sind, hat in 99 % aller Fällen mit der Suche nach Aufmerksamkeit zu tun.

Diese Unterscheidung zwischen dem Wozu und dem Warum zu erkennen, gibt uns tiefere Einblicke in die Beweggründe des Verhaltens. Erst dann kann entschieden werden, ob das Verhalten tatsächlich weiter aufrechterhalten bleiben soll oder nicht.

In 8 Fällen ist alles unverändert geblieben, aber in einem Fall hat die betroffene Person mit den sozialen Medien komplett aufgehört. Und diese Person hat über 1 Million Anhänger.

Es sind die Erkenntnisse durch einfache Fragen, die uns oft zu besseren Entscheidungen führen können, denn Pauschalantworten gibt es nicht.

# Zwei einfache Methoden, um geduldiger zu werden

June 10, 2023

Manche Dinge dauern eine gefühlte Ewigkeit, bis sie fertig sind und wenn wir es eilig haben, denn ist unsere Geduld erst recht schnell zu Ende.

Wenn wir geduldiger werden wollen als bisher, dann müssen wir uns zunächst nochmals erinnern, dass Geduld ein Gefühl oder eine Empfindung ist, sonst nichts.

Und ich predige nicht, ohne selbst betroffen zu sein, denn meine Schwäche ist im Autoverkehr. Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin, ist meine Geduld meistens schnell zu Ende, denn es gibt immer jemanden, der vor mir ist und entweder A) offensichtlich gerade seinen Führerschein gemacht hat, oder B) den zweiten Gang im Schaltgetriebe wohl nicht finden kann, oder C) offensichtlich weit über 100 Jahre alt ist und nur daher extrem langsam fährt. Und natürlich passiert mir so etwas immer dann, wenn es keine Möglichkeit einer Überholung gibt.

Geduld hin und Geduld her, der empfundene Zustand ist einfach schwer zu verkraften. Und daher anstatt ausführlich in das Thema zu gehen, gebe ich euch zwei Methoden mit, die tatsächlich funktionieren, damit wir geduldiger werden können.

## **Abstand und Ablenkung.**

Abstand bedeutet eine mentale oder körperliche Entfernung vom Ereignis.

Ablenkung bedeutet nichts anders als eine Beschäftigung mit etwas Anderem, dazu gehören auch Gedanken.

Nehmen wir ein Beispiel am Autofahren bei mir. Eine Frau mit einem großen Hut ist vor mir und ich kann sie natürlich nicht überholen. Der Hut ist so groß, dass sie offensichtlich den Kopf nicht bewegen kann, um zu erkennen, dass sie 30 KM langsamer als die Höchstgeschwindigkeit fährt. Jetzt kommt das Thema Geduld wieder in den Kopf.

**Abstand.** Tatsächlich hilft es mir, wenn ich sogar noch langsamer als sie fahre und den physischen Abstand zwischen unseren Autos weiter vergrößere. Diese psychologische Methode hilft wirklich. Da das Auto nicht ganz vor mir ist, dann ist die Empfindung geringer.

**Ablenkung.** Es hilft, zumindest ebenfalls bei mir, wenn ich die Musik ein wenig lauter machen kann im Auto. Dabei darf es keine aggressive Musik sein, sondern eher etwas Beruhigendes.

Wenn es hierzu keine Möglichkeit gibt, dann kann ich immer noch etwas im Kopf abspielen, ein Lied oder eine Melodie, die mich begleitet, bis ich aus der Gefahrenzone bin.

Diese zwei Methoden funktionieren wirklich, aber sie sind kein Allheilmittel für alle Situationen. Wenn die eine oder andere Methode für dich funktioniert, dann werden wir meistens darüber sehr froh sein, sie ausprobiert zu haben.

# Eine Alternative zur Meditation

June 11, 2023

Viele Menschen meditieren regelmäßig, andere gelegentlich und es gibt welche, die noch nie von den Vorteilen von Meditation gehört haben oder nichts damit anfangen können.

Meditation gehört zu den wenigen Tätigkeiten, die praktisch keine Nebenwirkungen hat und letztlich nur Vorteile bietet. Trotzdem ist Meditation nicht jedermanns Sache und daher kann eine Alternative hilfreich sein.

## **Die Alternative lautet: Fokussierte Wahrnehmung.**

Eine fokussierte Wahrnehmung in diesem Sinne praktizierst du, wenn du deine Umgebung kurz und gezielt wahrnimmst, ohne dabei selbst beschäftigt zu sein. Wie lange du das machst, ist nicht relevant, ob gerade 15 Sekunden oder mehrere Minuten.

Wichtig ist, dass du keine sonstigen Aktivitäten in dieser Zeit machst. Du nimmst nichts anders als deine Umgebung wahr. Nicht bewerten, nicht urteilen, nur wahrnehmen.

Was hörst du? Was riechst du? Wie fühlst du dich?

Diese Übung hat auch viele Ähnlichkeiten mit einer Meditation, ist jedoch meistens wesentlich kürzer. Trotzdem werden die meisten Menschen die Vorteile in Form der Entspannung, Reflexion und Fokussierung zu spüren bekommen.

Dafür haben wir alle paar Sekunden oder Minuten.

# Montagsfrage 29

June 12, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Worauf oder auf wem warst du in deiner Vergangenheit neidisch und warum?**

Es lohnt sich, ein wenig darüber nachzudenken, bevor du mit deinem Alltag weitermachst oder die Frage gleich als unzutreffend für dich abstempelst.

Nenne die Person oder das Ereignis so konkret wie möglich.

Wie bist du mit dem Neid damals umgegangen und wie gehst du jetzt damit um? Gibt es Unterschiede? Was ist anders? Hast du dich geändert? Wie hast du dich geändert?

Diese Montagsfrage hat es in sich und ist sehr erkenntnisreich für die eigene Wahrnehmung über sich selbst.

# Mehr über Menschen verstehen mit Musik

June 13, 2023

Nicht alle Menschen mögen Musik, aber die meisten haben eine Vorliebe für ein bestimmtes Lied oder für eine bestimmte Musikrichtung.

Hören die Menschen eine bestimmte Art von Musik überwiegend wegen des Klangs? Oder vielleicht wegen des Textes und worüber gesungen wird? Wird ein bestimmtes Instrument gerne angehört?

Dieses Wissen kann uns unterstützen, unsere Mitmenschen besser und vor allem zutreffender einzuschätzen und zu verstehen. Du wurdest zu einem gemeinsamen Abendessen keine Pilze servieren, wenn du wusstest, dass dein Nachbar keine Pilze isst, oder du wurdest wahrscheinlich eine Alternative dazu anbieten, zumindest in der Regel.

Mit Musik ist es nicht anders. Musik kann uns sehr viel über unsere Gedanken, Emotionen und Denkweisen erzählen.

Wir müssen die Musik nur zuhören.

# Neue Gewohnheit gefällig?

June 14, 2023

Es gibt Dinge, die wir gerne öfter machen würden und Dinge, die am liebsten weniger vorkommen dürfen. Gewohnheiten gehören dazu, denn es gibt die guten und weniger guten Gewohnheiten, die wir alle haben.

Wenn wir eine neue Gewohnheit anstreben wollen, dann ist es vorteilhaft zu wissen, wie oft diese neue Gewohnheit ausgeübt werden soll, damit sie sich richtig befestigen kann.

Die Antwort lautet: täglich. Keine Ausnahmen.

Wenn eine erwünschte Gewohnheit nicht täglich ausgeübt wird, dann stehen die Chancen für eine Befestigung in deinem Leben schlecht.

Ich bekomme oft das Beispiel Fitness-Center zu hören. In solchen Fällen möchte jemanden unbedingt Sport betreiben in einem Fitness-Studio. Nichts dagegen einzuwenden, aber täglich passiert das in der Regel nicht, und zwar aus verschiedenen Gründen. Solange der reine Wille da ist, immer wieder hinzugehen, dann kann das Fitness-Studio sich lohnen. Aber nur, solange der Wille da ist. Eine Gewohnheit ist es nicht. Schon mal gehört von Menschen, die sich in einem Fitness-Studio angemeldet haben, aber nicht mehr hingehen?

# Angst ist ein schlechter Ratgeber

June 15, 2023

Zahlreiche Studien belegen es immer wieder seit Jahren, dass Angst ein schlechter Ratgeber ist. Trotzdem sind es häufig unsere Ängste, die uns täglich begleiten und uns zu Entscheidungen oder Handlungen anregen, die wir ohne diese Ängste, womöglich nicht getroffen oder vorgenommen hätten.

Wir können uns zwar nicht vollständig von all unseren Ängsten befreien und das ist auch gut so, denn Ängste sind dafür da, um uns Signale zu senden, dass etwas nicht in Ordnung ist oder gefährlich sein könnte.

Wir sollen daher schon auf unsere Ängste achten und zur Kenntnis nehmen. Aber nur als Hinweisgeber und niemals als Ratgeber für eine künftige Entscheidung oder Handlung.

# Werbung mit Bitten um Spenden im Blog

June 16, 2023

Abgesehen von paar Spots, die ein wenig unterhaltsam oder lustig sind, mag fast niemanden Werbung, egal, woher sie kommt. Ob im Fernsehen, Radio oder im Netz, ist Werbung fast immer unerwünscht.

Das Ziel ist immer das Gleiche, es soll etwas verkauft werden.

Das Gleiche gilt auch bei Blogs, die um Spenden bitten. Die Bitte um eine Spende, auch bei gemeinnützigen Blogs, ist und bleibt trotzdem nichts anders als Werbung in eigener Sache.

Auch hier spricht an sich allein, nichts dagegen, denn viele Blogs, die nicht durch Werbung oder Verkäufe finanziert werden können, müssen mehr oder weniger anderweitig finanziert werden. Eine Bitte um eine Spende kommt gerade recht, am besten mit Dauerauftrag, wenn es geht.

Das Problem mit Blogs mit Spenden ist die Tatsache, dass die Bitten um Spenden immer noch erscheinen, auch wenn ich bereits gespendet habe. Bei einem Dauerauftrag wäre ich sehr irritiert darüber. Ich will nicht dauerhaft um Spenden gebeten werden, besonders wenn ich bereits spende oder gespendet habe.

Es gibt aber eine Lösung, die auch für Blogs mit Spendenaufrufe funktionieren würde. Diese Lösung wird bereits bei vielen Apps auf dem Handy als auch von Nachrichtenportalen im Netz benutzt.

Durch die Spende wird die Werbung (die Bitten um Spenden) ausgeschaltet. Das Ausschalten von Werbung kann durch die Einführung einer Mitgliederliste oder Spenderliste eingeführt werden und funktioniert mit WordPress einwandfrei. Der Spender kann sich somit einloggen und dadurch wird die Werbung ausgeschaltet.

Die Menschen, die spenden, hätten dadurch selbst einen echten Nutzen gehabt, nämlich keine Werbung und mehr Inhalt. Die Leserinnen und Leser eines Blogs haben es verdient.

# Kreativität kann nicht erzwungen werden

June 17, 2023

Brainstorming ist eine Technik der Ideenfindung. Man sitzt zusammen mit paar anderen Menschen und alle überlegen einfach und machen sich Gedanken zum jeweiligen Thema.

In dieser Phase der Ideenfindung wird weder bewertet noch kommentiert. Alles ist erlaubt und das ist der Sinn von Brainstorming, nämlich neue Ideen erst zu generieren und diese später dann vielleicht tiefer zu erforschen oder prüfen.

Echte Kreativität kommt jedoch bei Brainstormings weniger vor, weil die Rahmenbedingungen für die Denkrichtungen meistens vorher gestellt wurden. Ein Problem mit dem Verkaufen wird meistens mit Maßnahmen bekämpft, die den Verkauf verbessern sollen.

## **Diese Maßnahmen nenne ich gelenkte Kreativität.**

Die Wahrheit ist, dass echte Kreativität sich zeigen kann zu den ungünstigsten Zeitpunkten. Das passiert häufig, wenn man unter der Dusche ist oder während der Autofahrt. Plötzlich kommst du auf eine Idee, die du vorher nicht hattest oder ein wenig anders ist als sonst.

Unbeeinflusste Kreativität. Andere nennen sie Geistesblitzen oder Gedankenströmen. Manche Ideen kommen, wenn sie kommen. Diese können wir weder herbeiführen noch auf Befehl abrufen. Wenn sie da sind, sind sie da. Eben unter der Dusche oder im Auto.

Du musst nur darauf vorbereitet sein und das bedeutet, dass diese Gedanken nicht im Alltag verschwinden dürfen. Das passiert öfter, als wir denken, auch wenn wir uns fest vornehmen, nichts zu vergessen. Der Alltag kann unsere Kreativität ganz schön stören und uns vergesslich machen.

## **Die Lösung ist die Ideenverstärkung.**

Die Idee soll verstärkt werden. Das bedeutet aufschreiben oder mehrfach laut aussprechen und wiederholen, bis die Idee so richtig im Kopf sitzt. Hauptsache, die Idee verschwindet nicht.

Echte Kreativität kann nicht erzwungen werden. Daher ist die Ideenverstärkung so wichtig anzuwenden, wenn der Zeitpunkt da ist. Meistens während man unter der Dusche ist.

# Wie du starten kannst, wenn du nicht starten kannst

June 18, 2023

Wir alle haben Tage, an denen wir einfach nicht in die Gänge kommen können. Wir sind müde oder haben vielleicht keine Motivation oder Lust anzufangen. Alles fällt uns schwer.

Das Problem dabei ist oft, dass wir vielleicht anfangen wollen oder auch müssen, aber es geht mehr oder weniger einfach nicht vorwärts.

In solchen Fällen ist der erste Schritt meistens am schwierigsten zu machen und es passiert oft genau das, was wir nicht wollten: Wir fangen überhaupt nicht an.

Willkommen im Club. Mein Name ist David und ich benötige oft selbst einen Tritt in meinen Hintern, bevor ich mit etwas anfangen kann. Aber nachdem ich angefangen habe, dann läuft es in der Regel weiter von allein.

Aber was kann ich selbst tun, wenn ich einen Tritt gut gebrauchen konnte, aber niemand da ist, um mir einen Tritt zu geben, damit ich mit etwas anfangen kann?

## **Die Antwort liegt in der Abwechslung der Fokussierung.**

In anderen Worten: Mache einfach etwas anders, egal was, Hauptsache etwas wird gemacht, denn einfach sitzen oder liegen bleiben helfen leider nicht.

Etwas überhaupt zu tun oder einer anderen Tätigkeit nachzugehen, hilft mir oft, den nötigen Schwung für die eigentliche gewollte Aufgabe zu geben.

Wir können uns selbst einen Tritt geben, wenn wir unsere Fokussierung ändern und einfach etwas anders erst machen, bevor wir mit unserer eigentlichen Aufgaben beginnen.

# Montagsfrage 30

June 19, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Welche Erinnerung ist die allererste, die du aus deiner Kindheit hast und welcher Einfluss hat diese Erinnerung auf dich noch bis heute?**

Erst wenn wir unsere Vergangenheit korrekt und zutreffend erkennen und bewerten können, werden wir verstärkt in der Lage sein, unsere Gegenwart besser nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten und die Fehler der Vergangenheit hoffentlich weniger zu wiederholen.

# Meinung geben ohne Gegenleistung?

June 20, 2023

Bewertungsportale leben davon — Meinungen. Meinungen können uns auch helfen, ein wenig mehr über ein Produkt, eine Dienstleistung oder sogar ein Restaurant zu erfahren.

Manche Meinungen werden auch Erfahrungen genannt, denn wir tendieren mehr auf Erfahrungen zu achten, als auf einfache Meinungen.

Aber warum liefern wir eigentlich unsere Meinung sooft ab?

Die meisten Portale möchten, dass wir unbedingt unsere Meinung abgeben. Ob das bei eBay, Amazon oder im Restaurant bei Google Maps. Deine Meinung ist wichtig!

Die Frage ist für wen?

Eine Meinung oder Bewertung zu geben, kostet Zeit und erfordert Aufwand.

Was ist die Gegenleistung? Noch ein Stern auf deinem Konto? Die nächste Stufe auf der Bewertungsskala?

Eine Meinung zu geben, ist immer eine Dienstleistung. Die Frage ist nur, wer davon tatsächlich profitiert und was die Gegenleistung für diese Dienstleistung ist.

Ist diese Gegenleistung deine Zeit, Einsatz und mögliche Bereitstellung von Bildern, die Mühen für die Bewertung wirklich wert?

# Wer ist der gefährlichste Mensch?

June 21, 2023

Auf diese Frage gibt es zwar unterschiedliche Antworten, aber auch Gemeinsamkeiten.

Es gibt die spaßigen Antworten.

Für viele Menschen ist der gefährlichste Mensch der, der noch nicht seinen Kaffee morgens getrunken hat (da ich selbst Kaffee-Junkie bin, kann ich mich ein wenig damit identifizieren). Für andere Menschen ist es die Ehefrau, die nicht übertrieben verärgert werden soll, wenn man später die Nacht ruhig schlafen (oder überleben) will.

Und es gibt auch die schlimmen Antworten.

Der gefährlichste Mensch ist ein Serienkiller oder ein Kinderschänder. Auch diese Antworten haben ihre Berechtigung und können richtig sein.

Wir können uns vielleicht einig werden, wenn ich behaupten würde, dass ein gefährlicher Mensch der ist, der anderen Menschen, Gegenständen oder der Umwelt, Schaden zufügt.

Diese Eigenschaften haben die meisten Menschen, die wir als gefährlich einstufen wurden, gemeinsam. Aber wer ist der gefährlichste Mensch?

**Das ist der Mensch, der nichts zu verlieren hat.**

Ohne weiter hier ins Detail zu gehen, denke kurz darüber nach.

# Warum Motivation manchmal einen Tritt benötigt

June 22, 2023

Heute hast du einen Plan für die Erledigung einer Aufgabe, die du schon lange machen wolltest. Aber bevor du anfangen konntest, kam eine gewaltige Störung namens „Alltag“ dazwischen und am Ende des Tages musstest du feststellen, dass du doch nichts gemacht hast.

Du warst vielleicht motiviert, diese Aufgabe zu erledigen, aber am Ende des Tages wurde nicht viel in Richtung Aufgabeerledigung erreicht.

Erschwerend dazu ist die Tatsache, dass du bereits einen Plan für die Erledigung dieser Aufgabe hattest. Vielleicht war dein Plan nicht ganz durchdacht oder es kam etwas Unvorhergesehenes dazwischen (wieder dieser Übeltäter namens Alltag), oder du konntest dich nicht motivieren anzufangen.

Der Plan war nicht ganz durchdacht? Gehe diesen Plan nochmals durch und korrigiere oder ergänze den Plan, damit er das nächste Mal funktioniert. Hört sich an, wie ein Spruch aus einem chinesischen Glückskeks, aber es ist trotzdem wirklich etwas dran.

Der Übeltäter Namens Alltag kam inzwischen? Auch hier, gehe zu deinem Plan und korrigiere oder ergänze ihn nochmals, damit dieser böse Alltag nicht mehr oder zumindest weniger dazwischenkommt.

Du konntest dich nicht motivieren? Dann kann ein Tritt die richtige Lösung sein. Der Tritt ist ein externer Motivationsschub. Das heißt, eine andere Person muss dir den Tritt geben. Dieser Tritt wird oft als „Tritt in den Hintern“ genannt, aber der Sinn bleibt der Gleiche. Manchmal kann der Mensch sich selbst nicht ausreichend motivieren, etwas zu tun oder zumindest damit anzufangen. Ein Tritt kann Wunder bewirken.

# Mehrere geschäftliche Themen am Telefon besprechen

June 23, 2023

Manchmal gibt es einfach viel zu besprechen am Telefon. Wenn du privat telefonierst, dann ist das vollkommen in Ordnung und du kannst quatschen, bis die Balken biegen. Aber wenn du geschäftlich telefonierst, dann gibt es zwei Regeln zu befolgen.

1. Bespreche nur ein Thema pro Anruf.
2. Wenn du mehrere Themen zu besprechen hast und sie müssen unbedingt in einem einzigen Gespräch besprochen werden, dann teile dies deinem Gesprächspartner sofort zu Beginn des Gespräches mit, und zwar bevor du anfängst, über ein Thema zu reden.

Es gibt kaum etwas mehr Irritierendes und Unproduktives als wenn du gerade und ausführlich über ein Thema mit deinem Gesprächspartner gesprochen hast und wenn du fertig bist, sagst, „Und jetzt habe ich noch etwas zu besprechen.“

Dieses Verhalten ist respektlos deinem Gesprächspartner gegenüber, denn auch er hat andere Dinge zu tun und muss seine Zeit entsprechend einteilen. Mehrere Themen können effektiver bearbeitet werden, wenn sie im Vorfeld bekannt sind.

Sonst bitte nur ein Thema pro Gespräch.

# Wenn eine Abkürzung die Notiz unverständlich macht

June 24, 2023

Ich bin kein großer Fan von To-do-Listen, aber ich liebe Notizen. Kleine Gedankenblitze oder Ideen, die plötzlich erscheinen und für später vielleicht interessant sein könnten, werden aufgeschrieben.

Schwierig wird es, wenn viele Ideen plötzlich auftauchen. Die Notizen wurden zwar geschrieben, aber um Zeit zu sparen, wurden sie abgekürzt. Wir wollen doch so richtig produktiv sein, oder?

Das Problem kam am nächsten Tag. Die Notizen waren zwar da, aber zwei davon konnte ich nicht mehr zuordnen und nachvollziehen, was ich eigentlich damals gedacht hatte. Die Notizen waren nicht mehr hilfreich und die Gedanken waren verloren.

Was ich aus der Abkürzung von Notizen gelernt habe, war es sämtliche Notizen mit Stichworten zu ergänzen. Keine langen Sätze (aus Produktivitätsgründen natürlich) oder Beschreibungen. Nur Stichworte.

Mit Stichworten bei Notizen zu arbeiten, praktiziere ich nun seit paar Monaten und ich kann nur darüber berichten, dass ich seitdem keine unverständlichen Notizen mehr habe. Blödsinnige Ideen, schon, aber keine unverständlichen Ideen mehr.

# Nachrichten aus anderen Quellen im eigenen Blog vermeiden

June 25, 2023

Es gibt Blogs, die nicht anders tun, als Nachrichten aus anderen Quellen zu verteilen. Meistens gibt es eine bestimmte Richtung für die Nachrichtenverteilung (Technik, Sport, Mode usw.).

Diese Blogs sammeln Nachrichten aus anderen Quellen und verteilen diese auf dem eigenen Blog. Gelegentlich werden die Nachrichten ein wenig umgeschrieben und in eigenen Worten verfasst. Die Frage ist, warum sie das tun.

Mit Nachrichten aus anderen Quellen, haben diese Blogs zumindest etwas, worüber sie berichten können und das erhöht die Aufmerksamkeit der Leser, denn es gibt wieder etwas Neues zu lesen. Wir sollten auch nicht vergessen, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Wenn wir alle Nachrichten zu unserem Thema immer wieder aus einer bestimmten Quelle bekommen können, dann wozu sollten wir wechseln?

Es ist meistens smarter, wenn wir unsere Nachrichten aus mindestens zwei offiziellen Quellen beziehen, damit wir mögliche Unterschiede in der jeweiligen Berichterstattung wahrnehmen können. Diese Nachrichten nochmals auf dem eigenen Blog zu veröffentlichen, dient überwiegend dem eigenen Nutzen des Blogbetreibers und ist für eine offene und ehrliche Berichterstattung einfach nicht mehr zeitgemäß.

# Montagsfrage 31

June 26, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

## **Wer ist dein bester Freund oder deine beste Freundin und warum ist das so?**

Hat sich im Laufe der Zeit auch etwas geändert? Hast du mehr als einen besten Freund oder mehr als eine beste Freundin? Hast du gar keinen besten Freund oder beste Freundin? Was sind deine Kriterien dafür?

Es gibt zwar viele Antworten, die richtig und zutreffend sein können. Wichtig zu erkennen sind jedoch die Gründe, weshalb und wieso du diese Antwort gibst. Diese Antworten geben uns mehr Einsichten in uns selbst als in unseren besten Freunden.

# Die Verbindung zu Menschen finden

June 27, 2023

Du lernst eine neue Person zum ersten Mal kennen und erfährst in deinem Gespräch, dass diese Person in der gleichen Stadt aufgewachsen ist wie du. In den meisten Fällen gibt es einen automatischen Sympathie-Bonus und du freust dich darüber, diese Person kennengelernt zu haben. Du hast eine Verbindung zu diesem Menschen gefunden.

In einem anderen Fall bist du im Zug unterwegs. Plötzlich steigt ein weiterer Fahrgast ein, mit einem Eintracht-Frankfurt-Trikot. Wenn du zufälligerweise auch Eintracht-Fan bist, dann hast du ebenfalls soeben eine Verbindung zu diesem Menschen gefunden.

In anderen Fällen ist es schwieriger, diese Verbindung zu finden. Die schnellste Möglichkeit eine Verbindung in solchen Fällen zu finden, ist durch aufmerksame Beobachtung und sogenannte Angler-Fragen.

Eine Angler-Frage ist eine offene oder allgemeine Frage, die darauf gerichtet ist, eine Reaktion zu erzeugen. Welche Reaktion kommt, ist völlig egal, aber mit dieser Reaktion, erfahren wir mehr über unseren Gesprächspartner und können somit die Suche nach einer Verbindung vorantreiben. Übliche Angler-Fragen beschäftigen sich mit dem Wetter, solche Fragen sind offen und allgemein.

**Wie** etwas gesagt wird, ist meistens wichtiger zu verstehen, als **was** tatsächlich gesagt wurde.

Es lohnt sich nach dieser Verbindung zu suchen, denn eine Verbindung gibt es immer, auch wenn die Menschen vollkommen unterschiedlich sind. Du musst nur diese Verbindung finden und das fängt mit einer aufmerksamen Beobachtung und den Angler-Fragen an.

# Keine Kontinuität ohne Variationen

June 28, 2023

Damit langfristige Gewohnheiten erfolgreich sind, müssen Variationen eingebaut werden. Nicht nur Gewohnheiten müssen Variationen erhalten, sondern auch langfristige Pläne, Unternehmungen und sogar Beziehungen.

Variationen sind aber nicht mit einem „Plan B“ zu verwechseln, sondern sind zugelassene, geplante oder erlaubte Abweichungen einer angestrebten oder bereits laufenden Kontinuität. In welcher Form auch immer diese Kontinuität stattfindet, sind Variationen notwendig, um langfristig erfolgreich zu sein.

Ein altes Sprichwort besagt, „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“. Dieses Sprichwort verdeutlicht die Wichtigkeit von Variationen in langfristigen Planungen und Unternehmungen.

Für den Fall, dass das Wort „Kontinuität“ dich nicht anspricht oder du wenig damit anfangen kannst, dann ersetze das Wort Kontinuität mit „Langfristigkeit“ und lese die paar Sätze oben nochmals durch. Dass wir die Bedeutung verstehen und umsetzen, ist entscheidend.

# E-Mail Bezug gezielt und sinnvoll verwenden

June 29, 2023

Manche E-Mails sind unverständlich, obwohl wir alles durchgelesen haben. Was wollte die Verfasserin oder der Verfasser dieser E-Mail uns eigentlich mitteilen? Oder hatten wir vielleicht selbst etwas verlangt und die Sache inzwischen vergessen?

Heute habe ich eine E-Mail bekommen mit folgendem Inhalt:

„Sehr geehrter Herr Blaz, vielen Dank für das freundliche Telefonat. Anbei erhalten Sie die gewünschten Unterlagen.“

Was stand im Betreff dieser E-Mail?

„Unterlagen“

Ich konnte mit dieser E-Mail nichts anfangen. Ich habe keinen Bezug dazu gehabt.

Das riecht nicht nur nach Spam, sondern erfüllt auch alle Kriterien, um als Spam eingestuft zu werden. Noch schlimmer war die Tatsache, dass ich keine Ahnung hatte, worum es hier ging und konnte mich nicht auf Anhieb an einem Gespräch erinnern.

Was wäre besser und verständlicher?

Genauere Angaben zu WANN und WORÜBER wir miteinander gesprochen haben, wären möglicherweise sehr hilfreich. Am besten gleich im Betreff der E-Mail kurz erwähnen.

Anschließend eine kurze und zusammenfassende Erinnerung des Sachverhaltes.

Natürlich werden viele Menschen auch behaupten, dass sie gleich wussten, worum es ging und in vielen Fällen mag das auch stimmen. Aber leider nicht in allen Fällen und wenn du über 100 E-Mails jeden Tag bekommst, dann ist jede Unterstützung begrüßenswert, vor allem wenn Antworten nicht zeitlich erfolgen.

Übrigens, ich habe mich dann doch daran erinnert, worum es ging bei dieser E-Mail. Ja, wir haben miteinander gesprochen, und zwar vor 13 Tagen. Ja, vor genau 13 Tagen. Mit einem guten und informativen Bezug hätte ich mich sicherlich auch früher daran erinnern können.

# Keine Angst haben, aufzufallen

June 30, 2023

Gelegentlich haben wir Angst oder zumindest Bedenken, etwas zu tun oder zu machen, wenn wir dadurch auffallen würden. Besonders wenn viele Leute in der Nähe sind, überlegen wir meistens zweimal, bevor wir etwas Ungewöhnliches machen würden.

In manchen Fällen ist es aber sinnvoll aufzufallen, wir müssen nur den Mut dazu aufbringen.

Vor nicht langer Zeit war ich mit meiner Frau im Restaurant und wir haben draußen gesessen. Obwohl wir im Schatten saßen, war es immer noch sehr warm (circa 28 Grad) und wir haben nur eine Kleinigkeit gegessen und getrunken. Das Essen ist bekanntlich sehr lecker und der Laden war deswegen auch voll, trotz der Hitze.

Als wir fertig waren, wollten wir bezahlen und gehen. Es war 19.25 Uhr, als ich der freundlichen Bedienung mitgeteilt habe, dass wir bezahlen wollten. Wir haben gewartet, gewartet und gewartet. Die Bedienung kam und ging, hat Essen an anderen Tischen gebracht und Bestellungen entgegengenommen. Nur bezahlt hat keiner, auch die anderen Tische nicht.

Es war dann 19.45 Uhr und wir warten seit 20 Minuten, nur um zu bezahlen. Keine Getränke mehr auf dem Tisch und es war immer noch 28 Grad im Schatten. Ich bin vorgelaufen zur Theke und der Dame freundlicherweise mitgeteilt, dass wir unbedingt zahlen wollten. Ja, ja, es kommt jemand, war die Antwort.

Es kam niemand. Inzwischen haben auch andere Tische damit angefangen zu unterhalten, dass sie bezahlen und gehen wollten. Auch zwischen den einzelnen Tischen haben die Gäste miteinander unterhalten, dass es so lange dauert, um zu bezahlen.

Es wurde dann 20 Uhr und nach über einer halben Stunde habe ich keine Geduld mehr aufbringen können, und schon gar nicht bei 28 Grad. Ich bin einfach aufgestanden, zur Theke vorgelaufen und habe 40 € auf den Tisch gelegt. Das war meine Berechnung für das Essen, Getränke und trotz Wartezeit, Trinkgeld. Die Bedienung bat mich noch zu warten, aber meine Geduld war zu Ende.

Alle Gäste haben meine Aktion mitbekommen und es war ganz still im Restaurant, obwohl wir draußen gesessen haben. Und dann kam das Interessante...

Die Leute am nächsten Tisch standen auf und gingen ebenfalls zur Theke. Die haben einen Betrag auf dem Tisch gelegt und sind dann gegangen. Es hat nicht lange gedauert und die

Leute am dritten Tisch sind dann aufgestanden, zur Theke gelaufen und haben einen Betrag hingelegt.

Ob mehr als diese drei andere Tische das Gleiche gemacht haben oder nicht, kann ich nicht mehr erzählen, dann wir waren schon weg.

Die Moral der Geschichte?

Natürlich ist dieses Verhalten nicht überall angemessen oder korrekt. Aber in diesem Fall war es völlig in Ordnung, aber darum geht es nicht. Es ging darum, dass die Menschen sich beschwert und mit anderen Tischen darüber diskutiert haben, aber nichts dagegen unternommen haben. Das nennt sich konformes Verhalten und manchmal ist es einfach besser ein wenig aufzufallen, besonders bei 28 Grad, als alles dauerhaft hinzunehmen und nichts dagegen zu unternehmen.

# Der beste Weg, um unabhängiger vom Smartphone zu werden

July 1, 2023

Ich mache es kurz und schmerzlos, ohne lange Erläuterung oder Erklärung.

**Schalte unnötigen Benachrichtigungen von allen Apps ab oder schalte sie zumindest stumm.**

Welche Benachrichtigungen benötigst du tatsächlich regelmäßig und auch immer in Echtzeit? Wirklich?

Welche Apps könntest du später anschauen, und zwar genau dann, wenn DU dafür Zeit und Lust hast und nicht wenn andere Menschen oder Firmen das wollen oder gerne hätten?

Eine Benachrichtigung ist immer eine Ablenkung. Um unabhängiger zu werden, müssen wir die Kontrolle über unsere Smartphones übernehmen. Und das fängt mit der Ab- oder Stummschaltung, unnötigen Benachrichtigungen an.

Kurz und schmerzlos.

# Weniger ist mehr in Marketing

July 2, 2023

Erst wenn du bereit bist zuzuhören, kann dir etwas verkauft werden. Und wenn das Produkt oder Dienstleistung dir nicht gefällt, dann hat sich die Sache erledigt.

Die meisten Menschen in Marketing verstehen die Bedeutung des Timings. Das ist die Zeit, wenn du eher zuhören würdest oder aufmerksamer bist als sonst. Die Werbung im Fernsehen, die sofort ohne Unterbrechung genau dann erscheint, als der Film so richtig spannend wird, ist ein Beispiel davon. Du bist ohnehin mit dem Fernsehen beschäftigt und du wirst die Werbung sehen, auch wenn sie dir gar nicht gefällt, zumindest der Anfang.

Das mit dem Gefallen ist schwieriger zu gestalten. Da die Menschen unterschiedlich sind, müssen unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden. Je mehr Menschen du versuchst zu gefallen, desto weniger Menschen werden dich mögen. Diese Tatsache gilt auch für Werbung und Marketing.

Je gezielter das Marketing vorangetrieben wird, desto effektiver ist es. Das bedeutet automatisch, dass auch weniger Menschen angesprochen werden, aber daher die richtigen.

Übrigens, das funktioniert nicht nur mit Marketing, sondern auch mit unseren Freunden und Bekannten.

# Montagsfrage 32

July 3, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Hast du aktive Daueraufträge, die du immer noch bezahlst bis heute, obwohl du keinen Nutzen mehr davon hast?**

Dazu gehören sowohl Zeitungen und Zeitschriften, als auch Vereine und Institutionen. Ob digital oder analog, sind tatsächlich alle Daueraufträge noch notwendig? Was hindert dich daran, noch heute zu kündigen?

Daueraufträge gehören zu den Gewohnheiten, die wir mit der zunehmenden Zeit nicht mehr wahrnehmen und häufig einfach vergessen. Später wundern wir uns, warum wir so lange dabei geblieben sind.

# Wenn du nicht der beste Kunde bist

July 4, 2023

Der Newsletter kam per E-Mail von einem Unternehmen, das ich seit fast 25 Jahren persönlich kenne und zur damaligen Zeit unterstützt hatte aufzubauen. Es sind mehrere tausenden Empfänger dieser E-Mails.

In diesem Newsletter haben sie über ein großes und gemeinsames Essen berichtet, welches sie mit den „besten Kunden des Unternehmens“ veranstaltet haben.

Uff. Was sind die anderen Kunden, die nicht teilgenommen haben? Einfach nur Kunden, die das Unternehmen duldet, wenn es unbedingt sein muss? Welche Kriterien muss ein Unternehmen oder Person erfüllen, damit sie zu den „besten Kunden“ gehören? Mehr Umsatz? Mehr Gewinn? Mehr Einsatz?

Was ein Fehler in der Wortauswahl. Jetzt haben tausende Kunden die Gewissheit, dass das Unternehmen sie nicht zu den besten Kunden zählt.

Ein Unternehmen lebt von allen Kunden und nicht nur von den angeblich besten. Wie ein Unternehmen mit den kleinsten und umsatzschwächsten Kunden umgeht, verrät oft mehr über das Unternehmen selbst als 1000 Newsletter und Presseberichte es je machen könnten.

Übrigens, ich habe das Unternehmen bereits kontaktiert und sie haben den Fehler auch erkannt und arbeiten schon an der Lösung. In der nächsten Newsletter wird berichtet, dass nicht die „besten Kunden“ gemeint war, sondern eine „kleine Auswahl unserer geschätzten Kunden“.

Jetzt wissen die Kunden, dass sie vielleicht nicht zu den „besten“ gehören, aber sie werden wenigstens ordentlich geschätzt. Ein Schritt in die richtige Richtung. Trotzdem wird es eine Zeit lange benötigen, bis dieser Fehltritt wieder aufgearbeitet wird.

Übrigens, der beste Kunde ist immer der, mit dem das Unternehmen gerade zu tun hat. Bitte diese Tatsache nicht vergessen, besonders bevor du anfängst, den nächsten Newsletter zu schreiben.

# Wenn die Suche nach Maßnahmen gegen Stress stressig wird

July 5, 2023

Manchmal erleben wir alle ein wenig mehr Stress als üblich und wir sind damit besonders belastet. Oder der Stress dauert einfach zu lange an und wir suchen nach einer Lösung oder zumindest paar Anregungen, was wir dagegen machen können.

Ich hatte auch einen solchen Tag.

Onkel Google und Tante Bing sind zwei gesprächige Ratgeber, wenn es um die Suche nach Maßnahmen gegen Stress geht. Und beide haben auch viel zu sagen, denn wenn wir die ersten Suchergebnisse durchgeblättert haben, fangen wir an zu begreifen, wie viele Fachleute es plötzlich im Internet gibt, die uns unterstützen können, wenn wir übermäßig gestresst sind.

Eine kleine Auswahl der Aussagen vom Onkel Google und Tante Bing:

„19 Möglichkeiten gegen Stress und Burn-out“

„7 Tipps, wie Sie Stress abbauen können“

„14 Methoden, um mit Stress besser umzugehen“

Die Listen gingen als weiter und am Ende ist gekommen, was kommen musste.

Ich war mehr gestresst als bevor ich mit der Suche überhaupt angefangen hatte.

Es gab so derart viele Optionen, Möglichkeiten und Empfehlungen von „Experten“, dass der Überblick schon längst verloren gegangen war.

Die Suche nach Stresslösungen war stressiger als der Stress selbst.

Die Lösung liegt in der Vorbereitung. Wir können uns zwar nicht auf alles vorbereiten, aber wenn wir zu erhöhten Stressbelastungen gelegentlich neigen (wie ich es tue), dann wissen wir meistens schon im Voraus, was uns hilft. In meinem Fall war es eine kurze Pause in der Sonne von gerade 5 Minuten. Ich war weniger gestresst und konnte weitermachen.

Jeder hat seine eigene Lösung. Behalte diese Lösung im Kopf, denn wenn es so weit ist, helfen dir die Onkel und Tanten im Netz nicht unbedingt weiter.

# Der Kuchen, der gut aussah, aber nicht schmeckte

July 6, 2023

Die 60. Geburtstagsfeier wurde ausführlich geplant und hervorragend organisiert. Es gab zahlreiche Kleinigkeiten zum Naschen und genügend zu trinken. Dann wurde der Kuchen präsentiert.

Ein Prachtstück mit drei unterschiedlichen Etagen und obendrauf war die Zahl 60 mit Kuchenglasur versehen. Erdbeeren, Schokolade und Zitrone haben den Kuchen einer besonderen Vielfalt gegeben.

Leider hat der Kuchen einfach niemanden geschmeckt, denn er war einfach nicht süß und der Zucker wurde bei der Vorbereitung einfach komplett vergessen. Es kann passieren und die Feier war trotzdem wunderschön und ein voller Erfolg. Wir haben sogar über den fehlenden Zucker herzlichst gelacht.

Sind nicht viele Websites wie dieser Kuchen?

Sie sehen schon hervorragend aus mit vielen Farben, Optionen und Möglichkeiten zum Anklicken.

Aber inhaltlich fehlt einfach der Zucker.

# Warnungen oder doch nur Hinweise

July 7, 2023

Es kommt mir zunehmend vor, dass Deutschland ein Land der Warnungen geworden ist. Es gibt eine Warnung für fast alles Erdenkliche. Wetter zum Beispiel. Es wird gewarnt, wenn es zu trocken ist, zu nass, zu warm, zu kalt, zu windig und wenn es noch so weitergeht, zu langweilig an der Nordsee-Küste. Okay, das letzte Beispiel war vielleicht wirklich eine Warnung, wenn ich weiterhin sarkastisch bleiben soll.

Aber es bleibt nicht nur beim Wetter. Wir müssen nicht lange überlegen, worüber dauerhaft bei uns gewarnt wird, bevor wir selbst auf zahlreiche weiteren Beispielen kommen.

Wir haben den Unterschied zwischen einer Warnung und einem Hinweis zunehmend vermischt und die Antwort, warum das gemacht wird, ist klar.

## **Eine Warnung erzeugt mehr Aufmerksamkeit als ein Hinweis.**

Das liegt auch auf der Hand, denn so sollte es auch sein. Eine Warnung ist eine Warnung und hat besondere Aufmerksamkeit verdient, ein Hinweis hat weniger Dringlichkeit und Bedeutung.

Das Problem ist die Vermischung und unsere Akzeptanz dieser Vermischung von Warnungen und Hinweisen als selbstverständlich.

Zu viele Warnungen erzeugen zwangsläufig eine gewisse Gleichgültigkeit bei den Menschen. Wenn es dauerhaft gewarnt wird, dann nehmen wir die Warnungen einfach nicht mehr so wahr wie früher. Das passiert bereits jetzt.

Wenn es wirklich warm werden soll, dann erwarte Berichte darüber, dass es wirklich warm werden soll. Das ist und bleibt aber ein Hinweis und keine Warnung.

Erst dann, wenn wir besser zwischen Warnungen und Hinweisen unterscheiden können, dann sind wir in der Lage, angemessen und auch zeitlich auf echte Warnungen zu reagieren. Die kommen aber doch nicht so oft vor, wie viele von uns vielleicht denken würden.

# Wenn du nur Bahnhof verstehst, sollst du Lokführer werden

July 8, 2023

Es gibt manchmal Situationen, in denen wir einfach nur Bahnhof verstehen, also gar nichts. Das kann beim Partner sein oder auf der Arbeit. Wir haben einfach den Pfaden verloren.

Natürlich kommt es auch vor, dass dein Gesprächspartner sich dermaßen unverständlich ausgedrückt hat, dass tatsächlich niemand verstehen kann, was er eigentlich sagen wollte. Es kommt auch vor, dass wir selbst nicht ganz zugehört haben oder anderweitig abgelenkt waren und daher nichts verstanden haben, worum es ging.

In allen Fällen liegt es aber an uns, die Sache zu ändern. Der Lokführer bestimmt wie er sein Lok führt und wie es weitergeht auf der Schiene.

Wenn du das nächste Mal nur Bahnhof verstehst, sei ein Lokführer.

# Bewusste und unbewusste Entscheidungen

July 9, 2023

Wir denken oft, dass wir eine wichtige Entscheidung treffen können, wenn es notwendig ist. Wenn es darauf ankommt, dann sind wir in der Lage, das Richtige zu tun.

Aber stimmt das so wirklich?

Wir trainieren unsere Muskeln, damit sie leistungsfähiger werden. Das Gleiche gilt für den Kopf und dazu gehören Gewohnheiten.

Nicht umsonst trainieren Menschen auf der ganzen Welt für Notfälle, die noch nicht eingetreten sind. Wenn sie jetzt nicht trainieren, dann sind wir später, trotz besten Absichten, nicht vorbereitet genug oder in der Lage, die erwünschte Leistung zu erbringen. Auch wenn wir das gerne anders gehabt hätten.

Eine bewusste Entscheidung reicht leider oft nicht. Die Entscheidung muss automatisch vorkommen, und zwar unbewusst. Dieses Ziel ist nur durch Training und Wiederholung erreichbar, und zwar im Voraus, damit alles sitzt, wenn der Zeitpunkt kommt.

# Montagsfrage 33

July 10, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

## **Was hast du letzte Woche Mittwoch gegessen?**

Bevor du diese Frage als merkwürdig oder banal abstempelst, gibt es einen stichhaltigen Grund, weshalb diese Frage gestellt wird.

Die Beantwortung dieser Frage verdeutlicht uns erneut, was im Leben tatsächlich wichtig ist und was zwar lebensnotwendig (wie das Essen), aber trotzdem vielleicht doch nicht so wichtig und bedeutsam ist, als wir denken. Dieses Wissen hilft und unterstützt uns, bessere Prioritäten in unserem Leben zu setzen.

# Menschen, die sich nur melden, wenn sie etwas wollen

July 11, 2023

Es sind oft die freundlichsten Menschen, die jemals bei dir anrufen werden. Das sind die Menschen, die etwas von dir wollen. Und wenn sie es eilig haben, dann steigt die Freundlichkeit entsprechend an.

Du hast vielleicht lange Zeit von diesen Menschen nichts gehört und plötzlich sind sie da und wollen etwas von dir. Wie gehst du damit um?

Eine übliche Antwort lautet: „Es kommt darauf an“ und diese Antwort kann zwar stimmen, aber sie muss nicht immer die richtige Antwort sein, besonders in Wiederholungsfällen.

Wie oft kommt eine Bitte oder Nachfrage vor und wie sieht es mit der Eiligkeit aus?

Niemand möchte ausgenutzt werden oder das Gefühl bekommen, dass sie nur dann gebraucht werden, wenn sie etwas für andere Menschen leisten können. Das kann aber schnell passieren, wenn Menschen sich nur melden, wenn sie etwas brauchen.

Ich selbst kämpfe mit dieser Problematik seit über 30 Jahren, mit vielen Firmen, Vereinen und sogar mit Freunden und Bekannten. Wenn du etwas kannst, dann kommen die Leute gerne zu dir. Wenn das vorgesehen und geplant ist, dann ist es auch in Ordnung. Wenn aber nicht, dann fangen die Probleme an.

Die Lösung für mich war die Offenheit und Abgrenzung.

Wenn jemand anruft, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe und gleichzeitig etwas benötigt, dann frage ich ihn direkt danach, warum ich das Gefühl habe, dass er nur dann anruft, wenn er etwas braucht. Diese Frage hat die Tendenz, die Augen zu öffnen und für Änderungen zu sorgen.

Wenn du freiwillig oder auch beruflich gerne anderen Menschen hilfst, dann musst du auch angemessen abgrenzen. Besonders wenn du vielleicht gelegentlich dazu neigst, unter [Helfersyndrom](#) zu leiden, so wie ich es gelegentlich tue.

Zu lernen, dass die Antwort nein oft besser und effektiver helfen kann, als die Hilfe selbst, muss erst gelernt und verstanden werden. Aber es funktioniert und somit können mehr Menschen geholfen werden, als je zuvor.

# Kein Gutes ohne Schlechtes

July 12, 2023

Bevor wir etwas als gut oder schlecht abstempeln können, müssen wir es zunächst bewerten. Diese Bewertung signalisiert uns, ob es gut oder schlecht ist (oder etwas dazwischen).

Aber wie es zu dieser Bewertung gekommen ist, wissen wir manchmal einfach nicht. Abgesehen von den [Grundgefühlen](#) wie Freude, Überraschung oder Ekel, sind es unsere Erfahrungen im Leben, die unser Urteilsvermögen verfeinern und verändern können.

Mit der Zeit bewerten wir auch anders. Manche Menschen würden sagen, wir bewerten erfahrener, intelligenter oder vielleicht sogar kluger.

Wir können „besser“ bewerten, weil wir sowohl Gutes als auch Schlechtes erfahren haben.

Niemand will Schlechtes erfahren oder erleben. Aber ohne Schlechtes zu haben, würden wir nicht wissen, was Gutes ist oder wann wir Gutes erleben. Alles wäre selbstverständlich und monoton.

Slechtes zu erfahren erinnert uns auch, das Gute besser zu erkennen und einzuschätzen.

Dieses Wissen hilft uns, besser durch schlechte Zeiten zu kommen und die guten Zeiten wirklich zu genießen und wertzuschätzen.

# Regenschirme und Autos

July 13, 2023

Es gibt einen eBay-Shop, der Autoteile und Zubehör verkauft und in diesem Sortiment, gibt es auch Regenschirme zu kaufen. Was haben Regenschirme mit Autoteile und Zubehör zu tun?

Das sind originale Regenschirme der Automobilmarke Skoda. Es sind diese kleinen Regenschirme, die sich falten und zusammenklappen lassen und in einer kleinen Tasche aufbewahrt werden können. Das sind diese Regenschirme, die man überall im Supermarkt oder beim Discounter sieht. Die kosten in der Regel um die fünf Euro.

Die originalen Regenschirme von Skoda werden in diesem eBay-Shop für knapp 15 € verkauft. Der dreifache Preis.

Und sie werden ohne Ende verkauft.

Warum bezahlen so viele Menschen den dreifachen Preis für einen einfachen Regenschirm? Ich habe drei Kunden, die bereits Regenschirme gekauft hatten, offen danach gefragt.

Die Antworten von den drei Kunden waren gleich und überraschenderweise hatten sie gar nichts mit einer vorgestellten besseren Qualität oder Verarbeitung der Schirme zu tun. Es ging allen Käufern lediglich darum, eine Einheitlichkeit zu verspüren. Ich fahre einen Skoda, daher sollte ich auch einen Skoda Regenschirm haben, auch wenn der Preis doch im Verhältnis sehr teuer ist im Vergleich zu anderen Schirmen.

Apple und andere Marke nutzen diese Taktik seit Jahren erfolgreich aus. Erst die Beziehung zum Kunden aufbauen, dann läuft der Verkauf von allein. Du identifizierst dich mit einer Marke und bist dieser Marke treu.

Dieses Gefühl schafft Vertrauen durch Bekanntheit, aber nicht zwangsläufig durch Innovation oder bessere Qualität und schon gar nicht durch einen besseren Preis. Es ist allein die Vertrautheit zur Marke, die Regenschirme mit Autos verbinden kann.

Vertrautheit durch Gewohnheit.

Wenn wir dieses Verhalten, die uns selbstverständlich allen betrifft, richtig wahrnehmen, dann werden wir in der Lage sein, bessere und objektivere Entscheidungen zu treffen, welche Marken es verdienen, unsere Vertrautheit zu genießen.

# Wahre Experten nennen sich nicht selbst Experten

July 14, 2023

Es gibt eine einfache Methode, um wahre Experten zu erkennen und Scharlatane zu entlarven. Achte darauf, wie sie sich selbst nennen. Vielleicht auf einer Visitenkarte, als Schild an der Tür oder im Internet. Das Wort „Experte“ darf in der Beschreibung nicht vorkommen.

Der Begriff „Experte“ ist rechtlich nicht geschützt und daher darf sich jeder ein Experte nennen.

Die Verwendung dieser Bezeichnung wurde in den vergangenen Jahren vermehrt vorgeschlagen, besonders von vielen selbsternannten „Experten“, damit man sich von der Masse abheben kann. Die Bezeichnung soll auch Vertrauen erwecken und Kompetenz signalisieren.

Wer das glaubt, wird selig.

Die Zeiten der Scharlatane sind gezählt. Heutzutage ist es weder erforderlich noch vorteilhaft, sich selbst als Experte zu bezeichnen. Entweder kannst du deine Arbeit machen oder nicht. Entweder bist du wirklich hervorragend in deiner Arbeit, oder eben nicht. Expertentum an sich ist nicht aussagekräftig und sagt es uns gar nichts über wahre Kompetenzen aus.

Die wahren Experten erhalten diese Bezeichnung immer von anderen Menschen verliehen. Sie nennen sich niemals selbst so.

# Die Angst als Wegbegleiter

July 15, 2023

Die Angst ist kein guter Ratgeber, aber als Begleiter kann die Angst für uns nützlich sein. In der Entwicklung der Menschheit war die Angst lebensnotwendig, um uns vor Gefahren zu schützen. Diese Gefahren sind überwiegend nicht mehr in der heutigen westlichen Gesellschaft vorhanden, aber sie stecken noch in uns drin.

Angst ist ein Signal, eine Mitteilung, ein Hinweis. Wie wir auf diese Impulse reagieren oder eingehen, ist entscheidend. Natürlich ist das leichter gesagt als getan.

Die Angst ist dafür da, um uns vor Gefahren zu warnen und das ist auch gut so. Es liegt jedoch an uns selbst zu unterscheiden zwischen Ängsten, die uns dienen und Ängsten, die nicht realistisch oder unbegründet sind.

Die Angst kann ein guter Wegbegleiter sein, wenn wir unsere Ängste gelegentlich sagen, sie soll einfach die Klappe halten und die unrealistischen von den tatsächlichen möglichen Ängsten unterscheiden.

# Unbemerkte Wiederholungen

July 16, 2023

Manchmal ist es uns nicht ganz bewusst, womit wir uns täglich beschäftigen und was uns bewegt. Vieles ist selbstverständlich geworden und wir machen uns keine Gedanken darüber.

Mir ist genau das passiert hier im Blog.

Am vergangenen Freitag habe ich einen Beitrag geschrieben:

[Wahre Experten nennen sich nicht selbst Experten](#)

Der Beitrag behandelt das Thema Expertentum und welche Absichten häufig dahinterstecken.

Dann wurde ich von einer Leserin dieses Blogs aufmerksam gemacht, dass ich das gleiche Thema vor etwas über einem Jahr auch behandelt hatte, mit „fast“ dem gleichen Titel. Der Beitrag war vom 20. Mai 2022:

[Wahre Experten nennen sich selbst nicht Experten](#)

Die Titel sind fast identisch, auch wenn der Inhalt unterschiedlich ist.

Das Interessante dabei war die Tatsache, dass ich diese fast identischen Titel und Themen gar nicht bemerkte, denn ich führe weder Protokoll noch habe ich einen „großen Plan“ für Veröffentlichungen und Themen.

Was meines Erachtens für andere Menschen aktuell, relevant und nützlich sein kann, wird veröffentlicht und nicht, was populär oder gerade „heiß“ ist.

Klar, die Berichte liegen 14 Monate auseinander und es kann immer etwas passieren. Interessant wird das Ganze, wenn wir daraus Denkrichtungen erkennen können und die Tatsache, dass der Verfasser des Textes tatsächlich glaubt, woran er schreibt und berichtet. Dieses Wissen offenbart häufig mehr über diese Menschen, als unzählige Selbstdarstellungen jeweils machen können.

# Montagsfrage 34

July 17, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Was ist dir in der Regel lieber, eine offene oder eine endgültige Antwort auf deine Fragen?**

Eine offene Antwort ist eine Antwort, die eine gewisse Unverbindlichkeit mit sich bringt. Solche Antworten erfordern oft, dass du weiterhin darüber nachdenkst und die Antwort selbst herausfindest.

Eine endgültige Antwort ist eine konkrete Aussage oder Stellungnahme ohne weitere Interaktion. Diese Antwort muss nicht immer der Wahrheit entsprechen, aber sie befreit vom eigenen Denkprozess und von der Notwendigkeit, eine eigene Entscheidung zu treffen.

Es gibt immer Ausnahmen, aber welche Art von Antwort hast du die Tendenz zu bevorzugen? Wenn du darüber nachdenkst, kannst du Eigenschaften von dir selbst erkennen, die du vielleicht niemals selbst wahrgenommen hast. Bis jetzt.

# Musik im Hintergrund auf der Arbeit

July 18, 2023

Gibt es Hintergrundmusik bei dir auf der Arbeit oder hat jemand vielleicht ein Radio an in der Nähe? Wenn ja, dann bist du nicht allein. Und wenn nein, dann bist du auch nicht allein. Ob Musik auf der Arbeit zu hören sinnvoll oder sinnlos ist, scheitern sich die Geister seit Jahren.

Die Lautstärke spielt natürlich eine wesentliche Rolle im Entscheidungsprozess, ob man dafür oder dagegen ist. Auch welche Arbeit getätigt wird, ist ebenfalls relevant.

Es gibt allgemeine Hinweise zum Thema Musik im Hintergrund. Aufgrund dieser Hinweise, kann eine Entscheidung möglicherweise besser getroffen werden, ob Musik im Hintergrund sinnvoll ist oder eher nicht.

Musik, die nicht zumindest **passiv** wahrgenommen wird, hat keinen Sinn. Das ist Musik, die entweder derart leise ist, dass kein Mensch sie hören kann, oder besteht lediglich aus merkwürdigen Klängen, die eher irritieren. In solchen Fällen ist das Abschalten eine gute Entscheidung.

Die Hintergrundmusik muss zur Arbeit passen und **aktiv** wahrnehmbar sein. Beruhigende Musik im Wartebereich einer Arztpraxis schadet fast nie und wird aktiv wahrgenommen. Die Gefühle werden angesprochen. Die Musik kann dazu beitragen, Wirkung zu erzielen.

Gleichzeitig darf nicht vergessen werden, dass konzentrierte Arbeit eine Hintergrundmusik fast immer komplett ausblendet. Man nimmt die Musik dann überhaupt nicht wahr und auch andere Hintergrundgeräusche nicht. In solchen Fällen kann darauf verzichtet werden.

Wenn wir Gedanken darüber machen, wozu wir Hintergrundmusik einsetzen, anhören oder überhaupt tolerieren, wenn sie sich unmöglich anhört, dann haben wir einen weiteren Schritt zur erhöhten Produktivität und Zufriedenheit erreicht. Nicht nur bei den Mitarbeitern, sondern auch bei den Kunden.

# Wenn die Antwort zu kurz ist, dann ist dein Problem zu lang

July 19, 2023

Viele von uns haben die Tendenz, Probleme zu verbinden.

Wir haben ein Problem mit der Arbeitszeit und möchten flexiblere Arbeitszeiten genießen. Als das Thema Arbeitszeit behandelt wird, wird plötzlich klar, dass der Vorgesetzte offensichtlich bestimmte Mitarbeiter bevorzugt.

Als das Thema Vorgesetzter behandelt wird, kommt heraus, dass ein altes Computerprogramm die Arbeit verschlechtert und daher sind viele Mitarbeiter unzufrieden.

Als das Problem mit dem Computerprogramm angegangen wird, kommt heraus, dass die Klimaanlage im Büro seit Jahren nicht mehr richtig funktioniert und daher melden sich Mitarbeiter gelegentlich krank.

Es geht dann weiter und weiter und weiter. Kommt dir so etwas bekannt vor?

Diese Thematik ist absolut üblich in der Unternehmensberatung und im Life-Coaching. Probleme werden verbunden und daher sind die Lösungen oft nicht effektiv.

Es ist meistens produktiver, sinnvoller und realistischer, viele kleinen Probleme zu lösen als ein einziges großes Problem. Wenn die Antwort zu kurz ist, dann ist dein Problem meistens zu lang.

# Wenn du nicht weißt, was du als Nächstes tun sollst

July 20, 2023

Wir können diesen Zeitpunkt meistens nicht aussuchen oder vorplanen. Das ist der Zeitpunkt, in dem wir nicht wissen, was wir als Nächstes machen sollen.

Die meisten von uns haben diesen Zeitpunkt mindestens einmal im Leben erlebt.

Die Antworten und Lösungen zu diesem Thema sind vorhanden und bereits erprobt. Sämtliche Antworten hier aufzulisten wäre jedoch nicht nur kontraproduktiv, sondern auch unverantwortlich.

Warum?

Das erste Gesetz der Beratung verbietet es: kein Ratschlag ohne vorherige Untersuchung. Eine falsche oder für dich unpassende Antwort (wie sie überall bereits im Netz zu finden sind), schadet wesentlich mehr, als der Nutzen ist. Die Antwort MUSS zu dir und deiner Frage PASSEN. Ohne Ausnahme.

Es gibt aber eine allgemeingültige Methode, die in fast allen Bereichen und Situationen eingesetzt werden kann, wenn du nicht weißt, was du als Nächstes tun sollst. Und diese Methode kann ich weitergeben, ohne vorherige Untersuchung, weil sie allgemein gehalten ist.

Die Antwort lautet: Richte deine Aufmerksamkeit anderen Dingen kurzweilig zu. Wie lange das sein soll, hängt von der jeweiligen Situation ab. Hauptsache, du befreist dich von deiner Beschäftigung mit deiner Unwissenheit, und wenn es nur ganz kurz ist.

Es ist eine kurzzeitige Unterbrechung der bisherigen Gedankenkette, die andere Möglichkeiten und Gedanken ermöglichen kann. Und diese neuen Ideen hätten wir nicht gehabt, wenn wir immer noch damit beschäftigt wären zu überlegen, was wir als Nächstes machen sollen.

# Wenn du gerne im Mittelpunkt stehst

July 21, 2023

Es gibt geteilte Meinungen über Menschen, die gerne im Mittelpunkt stehen. Die einen finden solche Menschen in Ordnung und die anderen finden solche Menschen unerträglich oder als Angeber.

Es gibt jedoch lediglich zwei wesentliche Gründe, weshalb Menschen sich gerne im Mittelpunkt stehen.

## **Aus Gewohnheit oder aus Unsicherheit.**

**Gewohnheit.** Das betrifft Menschen, die automatisch vornehmen, im Mittelpunkt zu stehen, aber gleichzeitig in der Lage sind, sich zurückzuhalten, wenn es angebracht ist. Das heißt, die müssen NICHT immer im Mittelpunkt stehen und sie lassen gerne anderen Menschen diese Rolle übernehmen.

**Unsicherheit.** Das betrifft Menschen, die nicht automatisch im Mittelpunkt stehen wollen oder können, aber es trotzdem versuchen, um ein anderes Bedürfnis zu befriedigen. Oft ist es eine Unsicherheit oder ein fehlendes Selbstbewusstsein.

Wenn du das nächste Mal selbst gerne im Mittelpunkt stehen möchtest, dann frage dich vorher, was dich dazu motiviert. Die Gewohnheit oder die Unsicherheit?

# Das Problem mit vielen Gewohnheiten ist die Häufigkeit

July 22, 2023

Eine Gewohnheit wird meistens als eine Tätigkeit oder Handlung definiert, die man unbewusst oder mit weniger Beachtung als sonst durchführt. Das Autofahren ist ein anschauliches Beispiel von Gewohnheiten. Viele unserer Handlungen im Autoverkehr laufen praktisch automatisch ab, ohne dass wir uns aktiv darüber Gedanken machen müssen.

Gewohnheiten können uns dienen, wenn sie für uns nützlich oder erwünscht sind. Andere Gewohnheiten, wie das Rauchen oder zu oft, zu viel Alkohol zu trinken, vielleicht nicht.

Ich kenne Menschen, die rauchen lediglich, wenn sie in der Kneipe sind. Die Menschen rauchen aber auch immer, wenn sie in der Kneipe sind, es ist eine Gewohnheit geworden. Wenn sie nicht täglich in der Kneipe sind, dann muss diese Gewohnheit nicht unbedingt problematisch sein (abgesehen von den gesundheitlichen Problemen des Rauchens an sich).

Erst wenn diese Menschen anfangen würden, auch außerhalb der Kneipe zu rauchen, dann kann die Häufigkeit dieser Gewohnheit zum Problem werden.

Es ist oft nicht die Gewohnheit an sich, sondern die Häufigkeit der Ausübung dieser Gewohnheit, die uns Probleme und Schwierigkeiten unterbreiten können.

# Lampenfieber bekämpfen

July 23, 2023

Lampenfieber lässt sich leider niemals vollständig vermeiden, aber es gibt eine Methode, die oft helfen kann – die Übung vor anderen Menschen.

Wenn du eine Rede oder sonst vor anderen Menschen auftreten musst, dann übe deinen Auftritt vorher vor anderen Personen aus. Es kann auch dein Freund oder Ehepartner sein, aber bitte keine Kinder, wenn sie dir kein ehrliches und objektives (erwachsenes) Feedback geben können.

Du hältst deine Rede oder machst deinen Auftritt vor dieser Person genauso, wie du es später vor dem Publikum machen möchtest. Danach fragst du einfach, wie du warst. Wie hast du dich bewegt? Wie hast du deine Betonungen in der Sprache verwendet? Wie warst du allgemein?

Die Antworten helfen dir, Aspekte und Eigenschaften vor dir selbst zu entdecken, die du vielleicht vorher nicht kanntest oder nicht so wahrgenommen hast. Du wirst besser.

Diese Übung kann enorm helfen, Lampenfieber weniger schrecklich zu machen, aber ausschließen kann man Lampenfieber leider nicht. Aber wenn es hilft, du bist nicht allein.

# Montagsfrage 35

July 24, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Welche Aktivität im Alltag bereitet dir die meiste Freude und welche die wenigste Freude?**

Damit diese Übung effektiv wird, bitte jeweils nur **EINE** Antwort.

Es ist uns oft nicht bewusst, worüber und warum wir über bestimmte Dinge freuen, besonders wenn sie zum Alltag gehören. Ebenfalls, warum wir bestimmte Aktivitäten scheuen, ist uns häufig nicht ganz klar, weil wir sie nicht aktiv wahrgenommen haben.

Bis jetzt.

# Warum du Influencer meiden solltest

July 25, 2023

Nur weil der Name aus dem Englischen stammt, bedeutet das lange nicht, dass die Bedeutung besser ist. Ein Influencer ist nichts anders als ein Beeinflusser. Also, jemand, der andere Menschen beeinflussen will. Das ist genau, was der Name Influencer bedeutet, nur der hört sich besser an als Beeinflusser.

Das Problem mit Influencern ist die Glaubwürdigkeit und der Zwang zu dauerhaften Neuigkeiten, je spektakulärer, umso besser und das Marketing, das dahintersteckt.

Wir werden dauerhaft beeinflusst. Unsere Lieblings-Fußballmannschaft kann uns beeinflussen, ob wir ins Stadium gehen oder vor dem Fernsehen sitzen, anstatt etwas anders zu tun. Wir würden aber unsere Lieblings-Fußballmannschaft nicht Influencer-Mannschaft nennen, obwohl wir mit ihr identifizieren können und auch Fan-Artikel der Mannschaft kaufen würden.

Aber die Fußballmannschaft muss nicht dauerhaft etwas Neues herausbringen, um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Natürlich ist es vorteilhaft und bereitet Freude, wenn sie immer wieder Siege einbringen kann, aber auch wenn das nicht der Fall ist, bleibt man in der Regel trotzdem seiner Mannschaft treu.

Deine Fußballmannschaft muss dir auch nicht dauerhaft etwas verkaufen oder täglich unterhalten, damit sie weiter existieren kann. Das Geschäftsmodell ist ein anders und genau darum geht es.

Ein Influencer benutzt die eigene Bekanntheit, um Marketing zu betreiben. Genau deswegen sind sie interessant für die Werbeindustrie. Keine Bekanntheit, keine Einnahmen. Damit die Bekanntheit weiterhin steigt, muss immer wieder etwas Neues oder Spektakuläres passieren. Siehst du hier so langsam den Denkfehler, was die Glaubwürdigkeit angeht?

Nicht umsonst hat Frankreich im Mai 2023 ein neues Gesetz zur Regulierung der Geschäftspraktiken von Influencern verabschiedet.

Wenn wir clever sind, dann benötigen wir kein Gesetz, denn wir haben unseren Kopf und er ist viel mächtiger als jedes Gesetz. Er muss nur eingesetzt werden.

# Glaubwürdigkeit durch Erfahrungen

July 26, 2023

Wer viele Fehler macht und offen dazu steht, ist oft glaubwürdiger als andere Menschen bei Weitem. Solche Menschen sind keine Theoretiker, sondern berichten aus der Praxis, und zwar aus der gescheiterten Praxis. Diese Erfahrungen, Emotionen und Erlebnisse sind durch nichts zu ersetzen.

Oder würdest du dich gerne mit einem Mann über die emotionalen Schwierigkeiten und Herausforderungen einer Schwangerschaft sprechen? Du kannst mit einem Arzt über eine Schwangerschaft sprechen, aber nicht wie mit einer Frau, die bereits schwierige Schwangerschaften hinter sich hat.

Erfahrungen allein sind jedoch keine Garantie, dass alles richtig gemacht wurde, denn man kann jahrelang alles falsch gemacht haben. Aber die Berichterstattung von solchen Menschen bleibt in der Regel glaubwürdiger als bei Menschen ohne Erfahrung. Das ist der Unterschied zwischen Theorie und Praxis.

Die glaubwürdigsten Menschen überhaupt sind welche, die diese drei Kriterien erfüllen:

1. sie haben ihr Fach fundiert gelernt;
2. sie haben unterschiedliche Erfahrungen in ihrem Fach erlebt;
3. sie geben niemals einen Ratschlag, bevor sie das Problem und die Person hinter dem Problem verstanden haben.

Aussagen, die diese Kriterien nicht erfüllen, sind besser als Meinungen zu betrachten als Tatsachen. Bis die Glaubwürdigkeit durch diese obigen drei Kriterien erfüllt ist, soll Skepsis die Oberhand spielen.

# Ausgesprochene Unwichtigkeiten deines Partners sind wichtig

July 27, 2023

Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause und dein Partner fängt gleich an, über belanglose Sachen zu reden. Vielleicht was hier oder da passiert ist oder mit wem. Nichts besonders dabei, eher eine Art Berichterstattung des Tages.

Total unwichtig.

Oder?

Vielleicht hat dein Partner ein Bedürfnis, mit dir zu reden, egal worüber. Viele Menschen fühlen sich einfach besser, nach dem sie mit einer Person gesprochen hat, auch wenn die meiste Zeit nur eine einzige Person gesprochen hat.

Lass dein Partner ruhig ausreden. Es sind häufig die Unwichtigkeiten, die später doch ganz wichtig werden können. Gut, dass du jetzt zugehört hast.

# Entscheidungen treffen können oder wollen

July 28, 2023

Es gibt einen Unterschied zwischen keine Entscheidung treffen zu können, und keine treffen zu wollen.

Wir können keine Entscheidung treffen? In solchen Fällen ist die Entscheidung entweder schwerwiegend und bedeutungsvoll oder es fehlt uns Informationen, um eine intelligente und informierte Entscheidung treffen zu können. Wir können noch nicht entscheiden.

Wir wollen keine Entscheidung treffen? In solchen Fällen haben wir bereits entschieden, auch wenn diese Tatsache uns manchmal nicht ganz bewusst ist.

Der Unterschied zwischen können und wollen ist die Verbindlichkeit.

Solange wir nicht entscheiden können, sind wir frei zu entscheiden, wie wir wollen. Das befreit uns vorerst und vorübergehend von der Verantwortung einer Entscheidung.

Keine Entscheidung treffen zu wollen, ist eine Entscheidung mit Verbindlichkeit.

Wenn Leute sagen, „ich habe meine Meinung geändert, und möchte jetzt eine Entscheidung treffen“ dann haben diese Menschen niemals die Entscheidung getroffen, keine Entscheidung zu treffen, sondern konnten sie bisher noch keine Entscheidung treffen. Nur diese Menschen haben es einfach nicht wahrgenommen, dass es so ist.

Den Unterschied zu erkennen zwischen können und wollen, eine Entscheidung zu treffen, kann uns sehr viel über die Beweggründe von Menschen verraten und hilft uns insgesamt bessere Entscheidungen zu treffen.

# Ist die Antwort zu kompliziert, war die Frage zu allgemein

July 29, 2023

Die meisten von uns möchten einfache Antworten auf unsere Fragen bekommen. Besonders jetzt in der heutigen Zeit ist das Bedürfnis nach einfachen Antworten enorm gestiegen.

Komplizierte Antworten mit zahlreichen Optionen helfen nicht, wenn sie nicht hilfreich und nützlich sind.

Aber dann, warum werden Antworten heutzutage allgemein komplizierter?

Weil die Fragen zu allgemein geworden sind.

Je allgemeiner die Frage, desto allgemeiner die Antwort, mit allen Optionen und Variationen. Die Antwort ist somit schwierig zu verstehen und umzusetzen.

Je spezifischer und unkompliziert die Frage, desto genauer die Antwort, mit weniger Optionen und Variationen. Die Antwort in solchen Fällen ist leichter zu verstehen und umzusetzen.

Bevor du das nächste Mal eine Frage stellst, frag dich vorher selbst, ob du deine Frage vereinfachen oder gezielter gestalten kannst, bevor du sie stellst. Du klare Antwort wird dich möglicherweise überraschen.

# Sind wir schon im Urlaub oder entspannen wir bereits?

July 30, 2023

Wir befinden uns jetzt fast alle in der Schulferienzeit und morgen folgt Bayern als letztes Bundesland. Die Urlaubszeit fängt für viele Menschen jetzt an. Jetzt darf wegen vielen bevorstehenden Auszeiten endlich entspannt werden.

Wann fängt aber die Entspannung an? Am ersten Tag des Urlaubs oder erst, wenn man an einem anderen Ort ankommt? Viele von uns sind wegen der Schulferien an bestimmten Zeiten für Reisen gebunden. Daher wird in den Schulferien aber richtig Urlaub gemacht.

Schade ist es, wenn man nur im Urlaub entspannen kann. Das heißt, nur zu bestimmten Zeiten ist eine Entspannung möglich, und zwar nur in den Schulferien.

Denken wir ein wenig außerhalb des üblichen und gewohnten.

Anstatt jedes Jahr zwei Wochen oder mehr auf einmal zu nehmen und an einen anderen Ort hinzufahren oder zu fliegen, wie wäre es mit mehreren verlängerten Wochenenden, vielleicht nicht so weit entfernt und trotzdem schön zu besuchen, um kurze Urlaube zu machen?

Die Zeiten ändern sich. Wenn wir ein wenig anders denken, dann können wir mehrere Male im Jahr entspannen, anstatt nur zu den üblichen und vorgeschriebenen Zeiten. Auch ohne Kinder haben wir meisten mehr davon, mehrere Male uns zu kurz zu erholen, als auf einmal über eine längere Zeit.

Die Mischung macht's. Mal länger in den Urlaub und mal nicht. Man freut sich meistens mehr über eine Mischung als über eine Dauer. Die Erholung wird gelingen.

# Montagsfrage 36

July 31, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Welches Lied, Melodie oder Musik aus der Werbung kommt zuerst in deinen Kopf, wenn du darüber nachdenkst und was verbindest du damit?**

Das kann ein Lied oder eine Melodie im Radio oder Fernsehen sein.

Was zuerst in deinen Kopf kommt und was du damit verbindest in Form von Erfahrungen, Gefühlen und Emotionen, kann viel über dich verraten und wie du tatsächlich selbst „tickst“ ohne dass du es vielleicht selbst aktiv wahrgenommen hast.

# Die unterschiedliche Minute Zeit

August 1, 2023

Ein Freund klingelt bei dir an der Tür und wenn du aufmachst, fragt er „Hast du eine Minute Zeit für mich?“

Wenn du Zeit dafür hast, wie lange wird das Gespräch vermutlich tatsächlich dauern?

Du fragst deine Kollegin, die gerade mit etwas anderem beschäftigt ist, ob sie dir helfen kann. Danach, sagt sie dir „Gib mir eine Minute, ich bin gleich bei dir.“

Wie lange wird diese Minute dauern, bevor sie zu dir kommt?

Jetzt bist mit Freunden unterwegs, die zufällig Taucher sind und sie fragen dich, ob du dein Atem eine Minute anhalten kannst. Du probierst es.

Wie lange werden dir diese sechzig Sekunden wahrscheinlich vorkommen? (Wobei lediglich in diesem Beispiel wird die Messung dieser Minute vermutlich sehr genau sein.)

All diese Aussagen sind natürlich Redewendungen und wir wissen selbst, dass sie nicht so genau zu nehmen sind (außer beim Lufteinhalten natürlich). Es ist das gemeinsame Verständnis darüber, dass die Minute länger oder kürzer sein kann.

Anders sieht es aus mit Zeitangabe mit mehreren Minuten. „Ich bin in 10 Minuten da“, ist eine typische Aussage, die für Ärger sorgen kann, wenn die Person erst in 20 Minuten tatsächlich ankommt. Aber auch hier, wenn diese Person bekannt ist, immer später zu sein als die Aussage, dann ist die Ankunft in 20 Minuten doch nicht so tragisch.

In allen Fällen mit Zeitangaben geht es aber darum, dass ein gemeinsames Verständnis über die Bedeutung unserer Aussage vorhanden ist. Alles andere sorgt nur für Stress und Ärger.

Sonst ist es angeraten, eher zu genau zu sein als flexibel. 10 Minuten sind 10 Minuten und nicht 20. Wenn du später bist, dann melde dich nochmals und gib Bescheid. „Gib mir eine Minute“ ist gut bei unbekanntem Menschen, wenn du wirklich nur eine Minute benötigst, sonst sag einfach „Gib mir bitte paar Minuten“.

Die Bedeutung einer Minute Zeit ist unterschiedlich für alle Menschen. Wenn wir die Menschen verstehen, dann verstehen wir auch, was die Minute für diese Menschen bedeuten.

# Vorstellung und Überraschung zuordnen

August 2, 2023

Unsere Vorstellung über was passieren kann, belastet uns in der Regel mehr als das Ereignis selbst.

Wir werden aber nicht enttäuscht, wenn alles besser kommt, als wir es vorgestellt haben.

War das Ereignis ausnahmsweise doch genauso schlecht vorkommt, wie wir es vorgestellt haben, dann haben wir es aber bereits gehant und sind ebenfalls nicht komplett enttäuscht.

Kommt jedoch alles doch schlechter, als wir es vorgestellt haben, dann haben wir unsere Hausaufgaben nicht vollständig gemacht. Etwas haben wir entweder nicht berücksichtigt, gewusst oder ausreichend untersucht, denn bei allen Planungen und Vorstellungen muss es ein „Worst-Case-Szenario“ geben (der Begriff für den schlechtesten anzunehmenden Fall), damit wir auf alles vorbereitet sind und keine Überraschungen erleben.

Bist du doch überrascht worden, dann hat etwas in der Planung gefehlt. Wir können uns nicht vor allen schlechten Ereignissen schützen, aber die meisten Überraschungen lassen sich mit ausreichender Planung doch vermeiden.

Gewiss nicht alle, aber mit Sicherheit die meisten.

# Schon wieder einen Newsletter abbestellt

August 3, 2023

Ich lese gerne Newsletter, wenn der Inhalt relevant, fachlich und nützlich für mich ist. Gelegentliche und dezente Werbung in eigener Sache ist auch nicht unbedingt schlecht, wenn sie weder aufdringlich noch übertrieben ist.

Der Newsletter kam mit Informationen zum Thema „Umgang mit Cholerikern“. Wie bei den meisten Newslettern war der gesamte Bericht nicht dabei, sondern lediglich mit einem Link zur Website und paar Sätze, worum es ging.

Na gut, das Thema interessiert mich tatsächlich und ich habe selbst mit Personen zu tun, die damit Schwierigkeiten haben und um meine Unterstützung gebeten haben.

Ich habe draufgeklickt.

Die Website kam und ich dürfte zunächst Cookies akzeptieren, aussuchen, welche ich haben möchte oder für weitere Informationen auf einer dritten Schaltfläche klicken. Das Nötigste habe ich angenommen, denn ich will doch die Informationen haben!

Der Bericht kam und die ersten paar Sätze waren zwar interessant, aber allgemein gehalten und nicht unbedingt wertvoll oder informativ. Nach paar Sätzen kam dann ein Werbeblock in eigener Sache für andere Dienstleistungen, die angeboten werden. Nach paar Sätzen kam wieder ein Werbeblock, irritierend, aber immer noch erträglich.

Dann, plötzlich in der Mitte des Beitrages kam ein Pop-up und alles wurde dunkel.

Ich sollte mich nun für einen Newsletter anmelden, damit ich solche wertvollen Informationen niemals verpasse. Es läge doch selbstverständlich in meinem eigenen Interesse, das auch zu tun, zumindest laut Aussage dieses Anbieters.

Das war's. Website geschlossen und vom Newsletter abgemeldet. Das war mir zu viel. Zu viel Werbung, Aufwand und Irritation für Informationen, die in einem Deckmantel der Werbung geliefert wurde.

Die Menschen werden allgemein klüger und informierter. Viele Anbieter haben das offensichtlich noch nicht komplett verstanden. Aber jetzt habt ihr die Chance, das zu ändern. Fühlst du dich als Anbieter angesprochen, dann weißt du, was zu tun ist.

# Roboter machen keine Pausen, Menschen schon

August 4, 2023

Diese Behauptung wird oft von Befürwortern der [Robotik](#) vorgetragen und wird meistens als Verkaufsargument verwendet. Wenn der Einsatz von Robotern allein wegen der Pausen entschieden werden soll, dann soll nicht die Technik ausgewechselt werden, sondern die Geschäftsleitung.

Roboter machen zwar keine Pausen, aber sie müssen regelmäßig gewartet und inspiziert werden. Wenn Teile kaputtgehen oder eine Inspektion anliegt, dann bleibt erst mal der Roboter still.

Wenn der Roboter still bleibt, was macht er dann? Richtig, eine Pause, auch wenn die Pause hier nur bedeutet, dass keine Aktivitäten stattfinden. Insofern dient diese Pause der Wartung, Pflege oder Austausch von Teilen.

Na so was.

Bei den Menschen ist es doch nicht so unterschiedlich, denn auch wir benötigen Wartung, Pflege und gelegentlich einen Austausch von „Teilen“. Diese Pausen dienen somit unserer Erholung.

Unsere Autos benötigen keine Pausen? Müssen sie niemals getankt oder gewartet werden?

Also, keine Pausen zu machen, ist kein Verkaufsargument für Roboter mehr und war auch niemals als Vorteil von den Entwicklern der Technik vorgesehen. Die Vorteile liegen woanders, meistens bei der Fehlerminimierung und Geschwindigkeit aber nicht bei den Pausen.

Je besser wir eine Technik verstehen, desto intelligenter können wir entscheiden, ob und in welchem Umfang die Technik gut für uns ist, oder eben nicht. Aber die Entscheidung soll mit dem Verstand getroffen werden, und nicht aus Angst oder Unwissenheit.

# Ich sage immer, was ich denke

August 5, 2023

Die meisten von uns kennen Menschen, die behaupten, **immer** das zu sagen, was sie denken.

Solch ein Quatsch.

Was diese Menschen in Wirklichkeit meinen, ist, dass sie gerne ihre eigene Meinung anderen Menschen aufschwätzen, ob erwünscht oder nicht. Was in solchen Fällen oft herauskommt, können wir schon erahnen. Viel Gutes gehört meistens nicht dazu.

Das nächste Mal, wenn du hörst jemanden sagen, „Ich sage immer, was ich denke“, dann frag diese Person, warum sie ihre Mitmenschen dadurch **verletzen** will. Diese Frage sorgt oft dafür, dass diese Person zumindest ein wenig über die Aussage nochmals nachdenkt.

# Motivation trotz vieler Optionen

August 6, 2023

Langfristige Ziele werden durch eine schriftliche Zielplanung meistens eher erreicht als ohne.

Bei einer langfristigen und schriftlichen Zielsetzung wird das Problem namens „Optionen“ immer wieder auftauchen, während man auf dem Weg zum Ziel ist.

Optionen sind weitere Möglichkeiten, Wege oder Alternative, die möglicherweise vorteilhaft sind für die weitere Vorgehensweise. Vielleicht wurden diese Optionen nicht bei der Planung am Anfang berücksichtigt oder sie sind neu erschienen.

Die Belastung, eine mögliche neue Entscheidung zu treffen, wenn viele neuen Optionen plötzlich da sind, ist hoch. Mit zu vielen Optionen kann der Überblick verloren gehen und die Motivation weiterzumachen, leidet darunter sehr.

Eine Lösung ist, die schriftliche Zielplanung erneut zu lesen. Allein das aufgeschriebene Wort und Planung nochmals zu lesen kann unheimlich unterstützend wirken und uns erneut motivieren und Klarheit über die nächsten Schritte geben.

Nicht umsonst wurde aufgeschrieben. Jetzt kannst du davon profitieren.

# Montagsfrage 37

August 7, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn es die Möglichkeit gäbe, würdest du gerne wissen, wann du genau sterben wirst?**

Die Antwort ist häufig nicht so leicht zu beantworten, als wir denken und sie kann sich mit der zunehmenden Zeit auch ändern.

# Bestleistung auf Abruf

August 8, 2023

Es kommt immer wieder vor, dass wir unser Bestes geben müssen, und zwar zu einem bestimmten Zeitpunkt. Das kann ein Auftritt vor einem Publikum oder eine besondere Leistung auf der Arbeit sein. Dein Bestes wird genau zu diesem Zeitpunkt erwartet.

Ob du tatsächlich liefern kannst, hängt von einigen Faktoren ab.

Ein ausführliches Training und regelmäßige Übungen sind selbstverständlich, aber das wissen wir schon. Was jedoch oft übersehen wird, sind die Vorteile einer Pause vor der eigentlichen Leistung zu machen.

Nicht umsonst wird auch von den Profis immer eine Pause vor der eigentlichen Leistung gemacht. Eine Hochleistung dauerhaft zu erbringen, klappt ohnehin nicht ohne regelmäßige Pausen. Eine Pause direkt vor der eigentlichen Leistung zu machen, leistet somit die besten Voraussetzungen für Bestleistungen, wenn es darauf ankommt.

Bevor du das nächste Mal Bestleistungen erbringen musst oder möchtest, plane ausreichende Pausen unbedingt dazu ein, denn wenn wir erfolgreich sein wollen, sind die Pausen genauso wichtig wie die Bestleistung selbst.

# Fremdwörter in der Unternehmensberatung

August 9, 2023

## Teil II

Ich sage es immer wieder, wenn ein Unternehmensberater Fremdwörter für eine Handlungsempfehlung verwendet, dann soll er seinen Beruf wechseln. Heute wurde mir erneut die Handlungsempfehlung eines Unternehmensberaters vorgelegt, die mit vielen englischen Begriffen und Akronymen befüllt war.

Die Absicht mit solchen Empfehlungen ist fast immer die Gleiche: Die Empfehlung soll beeindruckend wirken. Die Worte klingen fremd (kein Wunder, es sind doch Fremdworte, meistens aus dem Englischen) und das macht neugierig. Dazu werden die Begriffe verkompliziert vorgetragen und mit unnötigen und unverständlichen Fachbegriffen erläutert. Das Ganze soll dadurch intelligenter und kompetenter wirken.

Wenn du Unternehmer bist, bitte achte peinlichst genau darauf, wer dich berät und vor allem wie. Diese Empfehlung ist allgemeingültig für alle Unternehmen und sie kann nicht oft genug wiederholt werden. Diese eine Empfehlung allein kann dir sehr viel Geld, Zeit und Ärger sparen, aber nur wenn du darauf achtest.

In der Zwischenzeit kann ich euch meine Lieblingsempfehlungen aus der Unternehmensberatung verraten, kostenlos und unverbindlich.

Es ist die Bullshit-Empfehlung.

Vollständig nachrecherchiert, geprüft, validiert und unter extremen Bedingungen ausführlich getestet. Bullshit eben.

## BULLSHIT

B = Bestleistungen anstreben, aber nur von 9 bis 17 Uhr

U = Unterhosen während der Arbeit bitte anlassen

L = Lieferungen innerhalb der Geschäftszeiten annehmen

L = Lieferungen außerhalb der Geschäftszeiten ignorieren

S = Singen während der Arbeit ist gesund, aber niemals Helene Fischer

H = Halte durch, das Wochenende naht

I = Ignoriere alle Menschen in deiner unmittelbaren Umgebung, die nicht deiner Meinung sind

T = Tanzen nach der Arbeit ist immer besser als To-do-Listen zu schreiben

Wenn du mein Sarkasmus hier verspürst, dann kannst du ein wenig besser nachvollziehen, was in der Unternehmensberatung tatsächlich viel zu häufig vorkommt und du kannst dich besser davor schützen.

# Ist der Erhalt eines Zustandes auch ein Ereignis?

August 10, 2023

Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause und dein Partner fragt dich, wie dein Tag war und was du den ganzen Tag so gemacht hast. Wie Antwortest du?

Hast du etwas zu erzählen oder läuft alles wie gehabt und ohne Besonderheiten?

Wenn dein Job verschiedene Hochs und Tiefs hat, dann gibt es vermutlich mehr zu erzählen, als bei einem monotonen Job. Oder?

Wenn dein Job jedoch grundsätzlich darin besteht, einen bestimmten Zustand aufrechtzuerhalten, ohne Variationen, dann gibt es vermutlich weniger zu erzählen. Oder?

Bei einer solchen Frage werden wir höchstwahrscheinlich zunächst über Ereignisse berichten. Dies und jenes ist passiert hier oder da.

Aber worüber kannst du berichten, wenn dein Job monoton oder ohne Besonderheiten heute war?

Die Antwort findest du bei deinen Gefühlen, die du an diesem Tag gespürt und erlebt hast. Das sind auch Ereignisse, unabhängig davon, wie lange diese Gefühle angehalten haben.

Auch bei extrem langweiligen Tätigkeiten, gibt es immer unterschiedliche Gefühle, die wir im Laufe des Tages verspüren. Der Erhalt eines Zustandes bringt immer Ereignisse mit sich, wir müssen sie nur wahrnehmen.

# Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis

August 11, 2023

Theoretisch sollte viele Dinge möglich sein, aber die Praxis belehrt uns oft eines besseren. Die Praxis ist jedoch das Resultat einer Theorie. Wir haben eine gute Idee oder Vorstellung (Theorie) und jetzt planen wir diese Idee praktisch umzusetzen.

Die Theorie kommt in den meisten Fällen vor der Praxis und sorgt für die Rahmenbedingungen in der Umsetzung.

Die Praxis bestätigt oder widerlegt die Theorie und sorgt für Erfahrungen und Erkenntnisse, die in der Theorie nicht möglich wären zu erfahren.

Es ist aber die Verbindung zwischen der Theorie und der Praxis, womit die besten Ergebnisse erzielt werden können. Fehlt ein Teil davon, muss immer Zweifel an der Korrektheit und Zuverlässigkeit des Ergebnisses erhoben werden.

# Wir sind alle Phasenmenschen

August 12, 2023

Wir alle haben unsere Phasen. Wie wir sie wahrnehmen und bewerten, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir gerade eine gute oder schlechte Phase haben, denn eine Phase ist an sich immer neutral.

Falls du gerade eine schlechte Phase durchmachst, dann frag dich nicht, warum du diese Phase hast, sondern wozu sie da ist. Wozu dient diese Phase? Was möchte sie dir mitteilen?

Wir glauben oft, dass ein Ereignis an sich Grund genug ist für eine schlechte Phase, und wir überlegen nicht weiter. Eine Trennung zum Beispiel oder der Jobverlust kann selbstverständlich für eine schlechte Phase sorgen, und das ist vollkommen normal und menschlich.

Wozu diese Phase dient, ist oft schwieriger zu erkennen, aber wenn wir diese Antwort herausgefunden haben, dann tendieren die schlechten Phasen ein wenig erträglicher zu werden. Ist das nicht Grund genug, zumindest ein wenig darüber nachzudenken?

# Regenschirme verkaufen bei eBay

August 13, 2023

Es ist erstaunlich, wie viele Regenschirme bei eBay verkauft werden, wenn es gerade regnet. Der Versand dauert ohnehin ein oder zwei Tage. Regnet es dann immer noch?

Wenn ich die letzte Woche betrachte, dann kann es schon sein, dass es noch eine Weile weiter regnet. Hurra, für die Regenschirme-Verkäufe!

Ist es nicht interessant zu überlegen, warum nicht so viele Regenschirme verkauft wurden, als die Sonne noch tagelang schien? Haben die Menschen einfach vergessen, dass es auch noch regnet? Natürlich nicht.

Denn warum der Verkaufsanstieg von Regenschirmen, sobald es regnet? Die Antwort liegt in der Wahrnehmung und gleichzeitig in der Tatsache, dass wir eher etwas bekämpfen, als es vorzubeugen.

Regenschirm kaufen, wenn es regnet? Jawohl und am besten sofort, denn wir wollen nicht nass werden.

Regenschirm kaufen, wenn die Sonne gerade scheint? Möglich, aber vermutlich unwahrscheinlich.

Die Frage ist, wann wäre die beste Zeit, den Regenschirm zu kaufen? Bevor du ihn benötigst oder wenn es gerade regnet?

Diese Frage können wir in vielen anderen Bereichen in unserem Leben auch stellen. Wir müssen nur gelegentlich daran erinnert werden.

# Montagsfrage 38

August 14, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Denk bitte an deine letzte große Freude, egal, wie lang her das ist. Warum war das für dich eine große Freude? Was genau hat für dich diese Freude ausgelöst? Was konntest du nun tun, um diese Freude, in ähnlicher Form, nochmals zu erleben?

# Wann ist eine dumme Frage wirklich dumm?

August 15, 2023

Ein altes Sprichwort lautet: „Die einzige blöde Frage ist die, die nicht gestellt wird“. Es gibt auch zahlreiche Varianten davon, die jedoch alle in eine ähnliche Richtung gehen. So nach dem Motto, es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten.

Was meistens bei fast allen Sprüchen und angeblichen Lebensweisheiten gerne übersehen wird, ist ein entscheidender Faktor:

Der Zeitpunkt der Frage.

Die einzige wirklich dumme Frage ist die, die zum **falschen Zeitpunkt** gestellt wird. Dumm deshalb, weil die Frage zu diesem Zeitpunkt verletzend wirkt oder unpassend ist.

Und diesen falschen Zeitpunkt bestimmen nicht wir, sondern die Person, die uns eine Antwort geben soll. Wir sind gut beraten worden, darauf zu achten, denn somit können die meisten dummen Fragen vermieden werden.

Eine dumme Frage ist nicht immer eine dumme Frage, aber wenn der Zeitpunkt für diese Frage nicht stimmt, dann wird diese dumme Frage auch eine dumme Frage bleiben.

# Wenn du viele Eigenfehler nachträglich findest

August 16, 2023

Bei mir ist es hier im eigenen Blog passiert. Ich finde oft Fehler, wenn ich einen Blogbeitrag von mir aus der Vergangenheit überfliege. Und ja, solche Fehler zu finden, ist irritierend und enttäuschend.

Ich frage mich dann, „Wie kann das passieren, der Fehler ist doch so klar?“

Aber damals beim Schreiben wohl nicht.

Wer viele Fehler nachträglich findet, sucht oft nach Gründen, weshalb das passierte und das ist die halbe Miete.

Bei mir im Blog sind die Gründe von Fehlern die Tatsachen, dass ich jeden einzelnen Tag schreibe, ich schreibe ziemlich schnell, spontan und gelegentlich zu ausführlich ohne besondere Richtung. Noch dazu schreibe ich meistens am frühen Morgen, vor dem ersten Kaffee. All diese Dinge verursachen Fehler, zumindest bei mir.

Was getan werden kann, um Fehler in der Zukunft ein wenig zu minimieren, hängt von vielen Faktoren ab und ist immer individuell zu entscheiden. Zu erkennen, dass es Fehler gab, ist der erste Schritt. Zu überlegen, was getan werden kann, der Zweite. Diese Überlegung dann umzusetzen, ist der letzte Schritt.

Und was ist bei mir? Ich werde meine Blogbeiträge etwas später schreiben, und zwar nach dem ersten Kaffee. Die Zeit wird es zeigen, ob diese Entscheidung hilfreich war oder nicht.

# Studierst du noch oder lebst du schon?

August 17, 2023

Es gibt Menschen, die eine gefühlte Ewigkeit studieren, ohne konkrete Aussichten auf ein Ende. Oft liegt das daran, dass sie nicht ganz genau wissen, was sie später machen wollen und daher ganz unterschiedliche Fächer studieren. Es kommt auch vor, dass sie sich zunächst selbst „finden“ müssen und bleiben so lange auf der Uni, bis es so weit ist.

Wir reden hier nicht über Studiengänge, die automatisch eine gewisse Länge an sich haben oder über Fachbereiche, die sehr lange Zeit benötigen, um ordentlich gelernt zu werden. Wir reden hier über die ewigen Studierenden, die offenbar Schwierigkeiten haben, sich von der Uni zu trennen, obwohl die Zeit dafür reif ist.

Wann ist die Zeit aber dafür wirklich reif?

**Entweder beim Abschluss selbst oder bei der Erkenntnis, dass nicht abgeschlossen wird.**

Was häufig und immer wieder vergessen wird, ist die Tatsache, dass das Lernen ein lebenslanger Prozess ist. Der Abschluss oder sogar der Abbruch eines Abschlusses ist nur der Anfang des Lernprozesses im Leben. Und was viele Menschen so ausführlich in der Schule lernen, wird in der Praxis meistens doch anders gehandhabt, wie es in der Schule gelernt wurde.

# Langfristige Ziele tatsächlich erreichen

August 18, 2023

Es gibt sicherlich nicht weniger als eine Million Bücher darüber, wie du deine Ziele erreichen kannst. Aber wenn du dich fragst, warum es so viele Bücher darüber gibt, dann ist die Antwort schwieriger zu finden.

Kann das sein, dass wir deswegen so viele Bücher benötigen, weil es so viele unterschiedliche Wege gibt? Mag sein, dass hier etwas dran ist, wobei wir dann wieder beim ersten Gesetz von Beratung und Coaching wären: keine Lösung ohne vorherige Untersuchung des Problems und der Person dahinter. Genau das machen Bücher nicht. Somit können wir niemals wirklich wissen, ob das jeweilige Buch für uns nützlich ist oder nur eine Zeitverschwendung.

Es geht einfacher.

Tatsächlich gibt es nur zwei Grundsätze, die für das Erreichen von langfristigen Zielen immer wieder anwendbar und gültig sind.

Hartnäckigkeit und Zwischenbilanzen.

Hartnäckigkeit bedeutet weiterzumachen, gerade dann, wenn man keinen Bock mehr hat. Leichter gesagt als getan, ich weiß. Genau deswegen ist der zweite Grundsatz hilfreich.

Zwischenbilanzen können als Pausen dienen und werden oft als Zwischenziele genannt, wobei ein Zwischenziel etwas anders ist als eine Zwischenbilanz. Ein Zwischenziel kann erreicht werden und das war es. Bei einer Zwischenbilanz wird die bisherige Vorgehensweise geprüft und bewertet. Stimmt der bisherige Kurs noch oder gibt es etwas zu ändern?

Entscheidend für das Erreichen von langfristigen Zielen ist die Hartnäckigkeit zu haben, bis zur nächsten Zwischenbilanz und auf keinen Fall vorher aufzugeben. Erst bei der Zwischenbilanz kann entschieden werden, ob und wie es weitergeht.

Niemals aufhören auf dem Weg zur nächsten Zwischenbilanz. Die einzige Ausnahme ist dann, wenn dir oder anderen Menschen einen Schaden erleiden würden, wenn du weitermachst. Dann ist ein Abbruch definitiv notwendig und angezeigt. Aber sonst nicht.

# Wenn die Sonne wieder scheint

August 19, 2023

Die letzten Wochen bei uns waren nicht besonders warm und es war dunkler als sonst für die Jahreszeit. Aber seit paar Tagen scheint wieder die Sonne und es wird wärmer.

Und was sieht man immer wieder?

Menschen, die draußen sind und merklich die Sonne wieder genießen. Es ist leicht zu erkennen, wenn diese Menschen entweder nach oben schauen oder sich die Arme strecken, um die Sonne so richtig zu spüren.

Auch die Launen von vielen Menschen verbessern sich meistens, wenn die Sonne nach einer langen Pause wieder auftaucht.

War die Sonne der Grund für die verbesserte Laune oder war es die Wiederkehr der Sonne nach einer Zeit der Abstinenz?

Ist es nicht so, dass wir viele Dinge erst dann zu schätzen lernen, wenn wir sie nicht mehr haben oder zeitweise darauf verzichten müssen?

Diese Frage gilt übrigens nicht nur für die Sonne, sondern auch für unsere Beziehungen.

# Blogs sollen geben und nicht nehmen

August 20, 2023

Schon wieder habe ich einen Blog entdeckt, der mit so viel Werbung befüllt war, dass ich nicht wirklich verstanden habe, wozu der Blog überhaupt da war (außer Werbung zu verbreiten).

Solche Blogger werden jedoch zunehmend schlauer und raffinierter.

Werbepbanner werden fast immer ausgefiltert und sind heutzutage effektiv nutzlos. Daher kommen sie kaum noch vor, dafür in einer anderen Form.

Jetzt kommt die Werbung im Text des Blogbeitrages selbst vor, schön vermischt mit klugen Glücks-Keks-Sprüchen, um von der wahren Eigenschaft als Werbung abzulenken.

Ein weiterer Grund, nicht alles hinzunehmen oder pauschal zu glauben, was man liest, ohne Vergleiche zu ziehen, besonders darum, wenn es sich um wichtige Sachverhalte geht.

# Montagsfrage 39

August 21, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

## **Wozu tust du das?**

Nicht warum, sondern wozu? Was soll damit erreicht werden?

Was „das“ ist, weißt du schon selbst. Du musst nur ein wenig darüber nachdenken.

# Erkenne deine Absicht

August 22, 2023

Fast alles, was wir im Leben tun oder unterlassen, hat zunächst eine Absicht gehabt. Wir werden so entscheiden, WEIL.... Wir machen das so das und nicht anders WEIL.... Ich tue gar nichts, WEIL....

Auch wenn es uns nicht immer bewusst wird, weshalb wir so entscheiden, bleibt es dabei, dass wir vor jeder Aktivität oder Unterlassung bereits eine Entscheidung dafür getroffen haben.

Wozu du etwas tust, ist wichtiger zu wissen als warum.

Es lohnt sich darüber nachzudenken, denn unsere Absicht vorab zu erkennen, kann uns die beste Grundlage für gute Entscheidungen liefern.

# Software kaufen oder mieten

August 23, 2023

Heutzutage wird uns zunehmend die Vorteile des Mietens von Software verdeutlicht. Immer Sicherheitsupdates automatisch zu bekommen, ist doch ein Verkaufsargument. Auch immer die neuesten „Features“ bekommen zu können, muss doch im Interesse der meisten Menschen sein.

Es ist zwar etwas an diese Aussagen dran, aber die Betonung liegt an ETWAS.

Software-Miete dient grundsätzlich lediglich dem Anbieter, denn solche Einnahmen sorgen für eine gewissen Planbarkeit von Einnahmen. Der Traum eines jeden Unternehmers.

Der Kauf dagegen ist eine einmalige Sache und es besteht keine Garantie, ob oder wann ein neues Produkt gekauft wird. Das ist natürlich schlecht für das Geschäft des Anbieters.

Die Lösung ist sowohl aus der aktuellen Praxis als auch aus der Erfahrung ganz klar:

Software zu kaufen anstatt zu mieten ist in fast allen Fällen die richtige Entscheidung.

Wir glauben zwar diese Tatsache zu wissen, entscheiden jedoch trotzdem meistens anders, und zwar für ein Software-Abo. Meistens aus Bequemlichkeit oder aus Unwissenheit darüber, dass es andere Möglichkeiten dafür gibt.

Wie gefährlich es sein kann, Updates nicht sofort einzuspielen, am besten mit einem Abo, wird gerne von den meisten Anbietern, die solche Kaufmodelle anbieten, vorgetragen.

Dass das Hauptproblem mit Software meistens der menschliche Faktor ist (schlechtes Passwort, Unaufmerksamkeit beim Öffnen einer Datei oder E-Mail) lässt sich nur schlecht verkaufen. Die Wichtigkeit von Updates dagegen schon viel besser.

Merkwürdig, dass der Begriff Nachhaltigkeit zwar in der Natur zunehmend vorkommt, aber bei der Technik steckt diese Entwicklung noch in den Kinderschuhen.

# Schleichende politische Erziehung

August 24, 2023

Sie fängt mit kleinen Schritten an und mit der zunehmenden Zeit, wird sie zunehmend als selbstverständlich betrachtet — die schleichende politische Erziehung.

Diese Taktik eignet sich optimal für die Anwendung bei vielen Menschen gleichzeitig, denn sie ist nicht unmittelbar bemerkbar und die Auswirkungen sind auch nicht sofort ersichtlich. Kleine Gesetzesänderungen werden in der Regel auch nicht unverzüglich bemerkt, besonders wenn man nicht gleich selbst davon betroffen ist.

Meistens viel später werden die Auswirkungen der neuen und geänderten Gesetze bekannt und zur Kenntnis genommen. Zu diesem Zeitpunkt ist es aber zu spät und anstatt sich zu beschweren oder zu versuchen, etwas zu ändern, geht man oft den Weg des geringsten Widerstandes und akzeptiert die Lage, so wie sie jetzt ist. Mit der zunehmenden Zeit wird die neue Sachlage flächendeckend akzeptiert und als selbstverständlich betrachtet. Später wird diese neue Sachlage sogar verteidigt.

Schon wieder ein Erfolg für die schleichende politische Erziehung.

Eine Demokratie ist nicht selbstverständlich und muss stets verteidigt und erkämpft werden. Es schadet niemals, gelegentlich daran erinnert zu werden.

# Die 10 Gebote für Life-Coaches

August 25, 2023

Diese Gebote widerspiegeln meine Einstellungen und langjährigen Erfahrungen aus der Praxis als Life-Coach in der Hoffnung, dass sie nicht belehrend, sondern richtungsweisend wirken:

1. [Du sollst nicht coachen, bevor du eine Analyse durchgeführt hast.](#)
2. [Du sollst nicht coachen, wenn du nicht danach gefragt wurdest.](#)
3. [Du sollst keine Tatsachen mit Meinungen vermischen.](#)
4. [Du sollst keine unverständlichen Begriffe oder Worte verwenden.](#)
5. [Du sollst die Frage verstehen, bevor du eine Antwort darauf gibst.](#)
6. [Du sollst so viel wie notwendig coachen und gleichzeitig so wenig wie möglich.](#)
7. [Du sollst nicht Kompetenz mit Überheblichkeit verwechseln.](#)
8. [Du sollst deine Kunden mögen.](#)
9. [Du sollst nicht anfangen zu coachen, bevor ein Ende des Coachings vereinbart wurde.](#)
10. [Du sollst zugeben können, wenn du nicht mehr coachen kannst oder willst.](#)

Die 10 Gebote für Life-Coaches und Unternehmensberater sind fast identisch, denn die Gebote sind für Menschen in zahlreichen Berufen gültig, wenn sie anderen Menschen erfolgreich und respektvoll helfen oder sie unterstützen möchten.

# Die 10 Gebote für Unternehmensberater

August 26, 2023

Diese Gebote widerspiegeln meine Einstellungen und langjährigen Erfahrungen aus der Unternehmensberatung in der Hoffnung, dass sie nicht belehrend, sondern richtungsweisend wirken:

1. [Du sollst nicht beraten, bevor du eine Analyse durchgeführt hast.](#)
2. [Du sollst nicht beraten, wenn du nicht danach gefragt wurdest.](#)
3. [Du sollst keine Tatsachen mit Meinungen vermischen.](#)
4. [Du sollst keine unverständlichen Begriffe oder Worte verwenden.](#)
5. [Du sollst die Frage verstehen, bevor du eine Antwort darauf gibst.](#)
6. [Du sollst so viel wie notwendig beraten und gleichzeitig so wenig wie möglich.](#)
7. [Du sollst nicht Kompetenz mit Überheblichkeit verwechseln.](#)
8. [Du sollst deine Kunden mögen.](#)
9. [Du sollst nicht anfangen zu beraten, bevor ein Ende der Beratung vereinbart wurde.](#)
10. [Du sollst zugeben können, wenn du nicht mehr beraten kannst oder willst.](#)

Die 10 Gebote für Life-Coaches und Unternehmensberater sind fast identisch, denn die Gebote sind für Menschen in zahlreichen Berufen gültig, wenn sie anderen Menschen erfolgreich und respektvoll helfen oder sie unterstützen möchten.

**27.09.2023** – Ergänzung: Die Links zum jeweiligen Gebot wurden hier eingetragen.

# Die behandelbare Werbeallergie

August 27, 2023

Ich kann so langsam sämtliche Formen von Werbung nicht mehr ertragen. Inzwischen habe ich sogar eine Allergie gegen Werbung entwickelt, die sogenannte Werbeallergie.

Die Werbeallergie ist zwar behandelbar, aber leider nicht vollständig heilbar.

Behandelt wird die Werbeallergie durch einen bewussten und informierten Umgang mit den Medien. Dieser bewusste Umgang kann bedeutet, komplett auf den Konsum von Medien zu verzichten, aber in der Regel ist eine solche Entscheidung schwierig durchzusetzen und ist daher meistens nicht empfehlenswert oder realistisch.

Eine effektive Behandlung einer Werbeallergie ist die Suche und Nutzung von Alternativen in Verbindung mit dem Einsatz von Werbeblocker wann immer möglich.

Und ja, die Alternativen gibt es immer. Nur manchmal müssen sie aktiv gesucht werden und daran scheitern viele Versuche, gegen die Werbeallergie vorzugehen. Wie heißt es so schön? Erst dann, wenn die Medizin nicht schmeckt, dann fängt sie an zu wirken.

Die Suche nach Alternativen und der Einsatz von Werbeblockern möge nicht schmecken, aber die Behandlung funktioniert somit doch am zuverlässigsten.

# Montagsfrage 40

August 28, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Was wäre dir lieber, 50 € jetzt zu bekommen oder 100 € nach zwölf Monaten?**

Diese Frage wurde bereits in zahlreichen Formen gestellt und untersucht. Interessant ist, wie du jetzt diese Frage beantworten würdest und vor allem warum, denn die Antwort kann sich im Laufe eines Lebens mehrfach ändern.

# Die beste Methode für Apps auf dem Handy

August 29, 2023

Ich wollte etwas bei eBay suchen, aber ich war unterwegs und konnte nicht meinen PC benutzen. Es ist doch so einfach, die App von eBay zu installieren und alles wird perfekt, oder? Bei der Installation musste ich NEUN Berechtigungen für die App zustimmen, inklusive Standort. Plötzliche Magenschmerzen waren bei der Installation spürbar.

Die App funktionierte bei mir trotzdem nicht, da ich eine Anti-Werbung-App benutze, die nicht im Google Play Store erhältlich ist und zusätzlich ein VPN für gesicherte Verbindungen verwende. Und bevor ich sämtliche Sicherheits- und Anti-Werbe-Maßnahmen ausschalte, habe ich die App von eBay deinstalliert. Also, DAS war tatsächlich sehr einfach.

Ein wenig später wollte ich etwas bei Peek und Cloppenburg ansehen. Es gab auch dafür eine App! Welch ein Glück für mich! Gleich installiert, trotz allen unverständlichen Berechtigungen und plötzlich auftretenden Magenschmerzen. Die App hat ebenfalls aus den gleichen Gründen wie bei der eBay App nicht funktioniert. Zu viel Werbung und zu viele Informationen wollten die Apps von mir haben.

Was hat sofort funktioniert, und zwar trotz allen Sicherheitsmaßnahmen von mir?

Die Website mit dem Browser auf dem Handy abrufen.

Alles ging schnell. Keine besonderen und unerklärlichen Berechtigungen waren notwendig und ich konnte tatsächlich alles finden, sowohl bei eBay als auch bei Peek und Cloppenburg, ohne Schwierigkeiten oder meinen Standort zu verraten.

Apps können einen Nutzen haben, wenn der Nutzer mehr Vor- als Nachteile hat. Derzeit ist die Tendenz jedoch überwiegend an der Seite des Anbieters und nicht des Nutzers.

Es gibt einfach keinen Grund, Apps für alle Funktionen und Bedürfnisse zu installieren, wenn keine Zusatzfunktionen oder Vorteile dadurch erzielt werden.

Die beste Methode für Apps auf dem Handy ist es, den Browser zu nutzen und sonst alle unnötigen Apps zu löschen.

Müssen wirklich noch alle Apps auf deinem Handy bleiben? Ist nicht jetzt eine gute Zeit darüber nachzudenken und die eine oder andere App gleich zu löschen?

# Lange Motivation für einen Blog

August 30, 2023

Du schreibst einen Blog und hoffst auf ein vernünftiges Ergebnis. Vielleicht hast du dich mit SEO-Maßnahmen beschäftigt und dies und jenes gemacht und getan.

Die Besucher bleiben aus und aus und nochmals aus. Du hast alles mehrfach optimiert und verbessert und trotzdem bleiben die Besucher einfach aus.

Wie lange machst du noch weiter? Eine Woche? Ein Monat? Ein Jahr?

Eine Lösung weiterzumachen, kommt von Buchautoren. Sie schreiben ein Buch über eine längere Zeit und wenn alles fertig geschrieben ist, gibt es keine Garantie, dass das Buch ein einziges Mal verkauft wird. War auch hier die ganze Arbeit nur für die Katz?

Ich kenne viele Buchautoren persönlich und keinen einzigen davon betrachtet seine Arbeit und Zeit als sinnlos. Auch die Buchautoren, die nicht ein einziges Buch verkauft haben, außer vielleicht an Freunde und Familie.

Das Buchschreiben ist eine Reise und eine Erfahrung. Man lernt sich selbst ein wenig besser kennen, wenn die eigenen Gedanken schriftlich verfasst werden müssen.

Betrachte deinen Blog, als wenn du ein Buch schreiben würdest. Es dauert zwar länger, aber mit der Zeit wirst du einfach besser und besser. Garantiert.

# 1. Gebot für Life-Coaches

August 31, 2023

**Du sollst nicht coachen, bevor du eine Analyse durchgeführt hast.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Nicht umsonst ist dieses Gebot das 1. Gebot für Life-Coaches. Die überwiegende Mehrzahl aller nicht erfolgreichen und sogar misslungenen Life-Coachings kann auf eine fehlende vorherige Analyse zurückgeführt werden.

Was bedeutet eine Analyse für Life-Coaches, denn Life-Coaching liefert keine Antworten, sondern begleitet Prozesse und Veränderungen?

Eine Analyse für Life-Coaches bedeutet, so viel wie möglich über deinen Kunden im Voraus zu verstehen und herauszufinden, wie dein Kunde „tickt“, bevor du eine Maßnahme einleitest.

Nicht nur der Kunde selbst soll analysiert werden, sondern auch seine Umgebung und Gepflogenheiten im Alltag.

Erst nachdem eine ordentliche Analyse durchgeführt wurde, kann eine mögliche Vorgehensweise für ein Coaching in Betracht genommen werden.

Wer als Life-Coach keine Analyse vorher macht, handelt einfach fahrlässig.

Wer als Kunde feststellt, dass sein Life-Coach keine Analyse durchgeführt hat, aber gleich mit dem Coaching anfangen will, soll seinen Coach sofort stoppen und am besten gleich entlassen. Klingt vielleicht hart, aber ihr werdet diese Entscheidung definitiv nicht bereuen.

# 2. Gebot für Life-Coaches

September 1, 2023

**Du sollst nicht coachen, wenn du nicht danach gefragt wurdest.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Nur weil du helfen kannst und auch möchtest, bedeutet das schon lange nicht, dass die Zielperson auch gecoacht werden will.

Was oft als eine Selbstverständlichkeit betrachtet wird, wird jedoch häufig bei Coachings übersehen:

Die Bereitschaft und Akzeptanz der Zielperson, gecoacht zu werden.

Nur weil du etwas kannst, bedeutet das nicht, dass du es auch tun sollst.

Fehlt die Bereitschaft, gecoacht zu werden, dann ist ein Coaching, zumindest zu diesem Zeitpunkt, nicht zweckdienlich und kann sogar kontraproduktiv sein.

# 3. Gebot für Life-Coaches

September 2, 2023

**Du sollst keine Tatsachen mit Meinungen vermischen.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Eine Trennung zwischen Tatsachen und Meinungen zu etablieren, ist unabdingbar notwendig, wenn ein Coaching erfolgreich verlaufen soll.

Das Problem ist unser fehlendes Wissen und die Verwendung von Meinungen als Ersatz dafür.

Wenn wir in einem bestimmten Bereich einfach keine Ahnung haben, dann ist es menschlich, dass wir zumindest eine Meinung dazu haben.

Die Wahrheit ist aber, dass du als Coach keine Meinung zu äußern hast. Es geht nicht um dich, sondern um die Person, die gerade ein Coaching von dir bekommt.

Tatsachen bleiben jedoch Tatsachen und können in einem Coaching eventuell nützlich sein. Meinungen jedoch nicht.

# 4. Gebot für Life-Coaches

September 3, 2023

**Du sollst keine unverständlichen Begriffe oder Worte verwenden.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Ein Coaching hat in der Sprache deines Kunden zu erfolgen. Unverständliche Begriffe oder Worte zu verwenden, sorgt für Unsicherheit und gefährdet den Erfolg des Coachings.

Die Wahrheit ist, dass die überwiegende Mehrzahl deiner Kunden nicht zugeben wird, wenn sie dich nicht immer komplett verstehen. Meistens aus Peinlichkeit oder aus Höflichkeit.

Es ist nicht deine Aufgabe, zu belehren oder zu erziehen, sondern zu coachen. Daher musst du in jeder Hinsicht von deinem Kunden komplett verstanden werden. Daher muss das gesamte Coaching in der Sprache erfolgen, die deine Kunden nicht nur verstehen, sondern auch vollständig nachvollziehen können.

# Montagsfrage 41

September 4, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wie lange benötigst du im Schnitt, bis du glaubst, eine unbekannte Person bei der ersten Begegnung gut einschätzen zu können?**

Antworten wie: „Es kommt darauf an“ mag für eine erste Einschätzung vielleicht zustimmen, aber wie lange Zeit ist noch notwendig, bis du glaubst eine Person im Schnitt GUT einschätzen zu können?

# 5. Gebot für Life-Coaches

September 5, 2023

**Du sollst die Frage verstehen, bevor du eine Antwort darauf gibst.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Pauschalantworten und allgemeine Hinweise sind vielleicht für chinesische Glückskekse geeignet, aber für ein effektives Coaching sind sie fehl am Platz.

Ein typischer Fehler bei der Beantwortung einer Frage liegt darin, dass wir glauben, die Frage verstanden zu haben, ohne sie tatsächlich korrekt verstanden zu haben. In solchen Fällen werden Antworten geliefert, die wir selbst glauben, passend zu der Frage zu sein.

Bei Fragen geht es nicht nur um das gesprochene Wort an sich, sondern auch um die Bedeutung der Frage. Dazu müssen sowohl die Gestik als auch die Betonung der Frage interpretiert und eingeschätzt werden.

Was beabsichtigt der Kunde uns wirklich mitzuteilen, aber vielleicht nicht die richtigen Wörter dafür finden kann?

Was steckt hinter dieser Frage tatsächlich?

# 6. Gebot für Life-Coaches

September 6, 2023

**Du sollst so viel wie notwendig coachen und gleichzeitig so wenig wie möglich.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Ein Coaching mit einer fest vereinbarten Laufzeit ist tabu. Feste Laufzeiten dienen nicht dem Kunden, sondern ausschließlich dem Coach.

Die Ziele eines Coachings müssen klar im Voraus definiert und vereinbart werden. Wenn diese Ziele erreicht sind, dann muss das Coaching ein Ende haben, auch wenn diese Ziele vorzeitig erreicht wurden.

Falls weitere Coaching-Themen im Laufe eines bestehenden Coachings vorkommen, dann sind diese neu zu untersuchen und getrennt zu vereinbaren, wenn sie nichts mit den ursprünglichen Themen zu tun haben.

Eine Trennung von Coaching-Themen ist unabdingbar notwendig, um ein effektives und erfolgreiches Coaching gewährleisten zu können.

Es ist immer besser und produktiver für den Kunden, eine Verlängerung eines Coachings zu vereinbaren, als Leerlauf einzubauen, damit bestimmte Laufzeiten erreicht werden können.

Es ist die Aufgabe eines Life-Coaches, zu coachen und nicht aus wirtschaftlichen Gründen ein Coaching künstlich zu verlängern.

# 7. Gebot für Life-Coaches

September 7, 2023

## **Du sollst nicht Kompetenz mit Überheblichkeit verwechseln.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Es gibt Menschen, die zwar kompetent sind, jedoch gleichzeitig Beweis- oder Geltungsbedürfnisse haben. Für solche Menschen ist es nicht ausreichend, ein hilfreiches Wissen an sich zu haben, sondern das Wissen muss zusätzlich von anderen Menschen bestätigt und am besten auch bewundert werden. Wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist eine mögliche Lösung die Selbstreflexion. Frag dich, warum du diese Bedürfnisse hast und wie sie möglicherweise entstanden sind. Allein ein aktives Bewusstsein darüber zu haben, kann extrem hilfreich sein, weniger Bestätigungen und Bewunderungen zu erwarten.

Es gibt auch andere Menschen, die zwar in einem bestimmten Bereich möglicherweise kompetent sind, aber es nicht zugeben können oder wollen, dass sie in anderen Bereichen Defizite haben. Diese Defizite und fehlendes Wissen werden dann häufig mit fiktivem Wissen ersetzt, das heißt, das Wissen wird nach Bedarf erfunden und anschließend zusammengestellt. Häufig ist ein solches angebliches Wissen lediglich eine Meinung, mit ein paar Brocken von Fakten gemischt. Wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist eine mögliche Lösung ebenfalls die Selbstreflexion. Frag dich, wo deine Wissensdefizite sind, und Sorge für Klarheit darüber, wo die Grenzen deines Wissens sind. Sei offen darüber, und zwar mit dir selbst und auch mit deinen Kunden, dass du nicht alles weißt.

Erkenntnisse über die Grenzen deines Wissens und deiner Kompetenzen sorgen für mehr Glaubwürdigkeit bei deinen Kunden und für ein ehrliches und erfolgreiches Coaching.

# 8. Gebot für Life-Coaches

September 8, 2023

## **Du sollst deine Kunden mögen.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Es geht nicht darum, dass du eine Freundschaft mit deinen Kunden anstreben sollst, sondern darum, dass eine gewisse Sympathie vorhanden sein muss, damit ein Coaching erfolgreich wird. Diese Sympathie kann auch für die Einstellung oder den Habitus deines Kunden sein.

Etwas musst du an deinen Kunden einfach mögen, und das muss nicht unbedingt die Person selbst sein. Vielleicht ist es die Art und Weise, wie sich dein Kunde verhält, oder wo dein Kunde herkommt oder wie er spricht. Etwas musst du einfach mögen.

Menschen, die gecoacht werden, spüren zügig, ob du sie magst oder nicht. Finde die Aspekte deiner Kunden, die du sympathisch oder einfach gut findest, und fokussiere deine Aufmerksamkeit auf diese Aspekte, denn jeder Mensch hat sie.

# 9. Gebot für Life-Coaches

September 9, 2023

**Du sollst nicht anfangen zu coachen, bevor ein Ende des Coachings vereinbart wurde.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Sorge für klar definierte und vereinbarte Ziele eines Coachings, bevor du anfängst zu coachen. Dazu gehört, das Ende eines Coachings im Voraus zu vereinbaren. Open-End-Coachings oder Vereinbarungen mit unklaren Laufzeiten sind tabu und schaden dem Ruf eines professionellen Life-Coaches.

Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen, und wer kein Ende eines Coachings vereinbart hat, wird in der Regel nicht genau wissen, wann es Zeit ist zu gehen.

Das Ende eines Coachings ist bei der Erreichung eines oder mehrerer Ziele angezeigt. In solchen Fällen ist das Coaching für diese Themen unverzüglich zu beenden, unabhängig davon, ob abweichende oder zeitliche Rahmenbedingungen vereinbart wurden.

# 10. Gebot für Life-Coaches

September 10, 2023

**Du sollst zugeben können, wenn du nicht mehr coachen kannst oder willst.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Life-Coaches](#).

Wir sind alle nur Menschen und manchmal passieren Dinge, die unerwartet vorkommen oder uns einfach überraschen. In solchen Fällen stellt sich die Frage, ob du weiterhin mit dem gleichen Einsatz, Aufmerksamkeit und Hingabe coachen kannst oder sogar noch willst wie bisher.

Wenn du nicht mehr coachen kannst oder willst, dann liegt die Lösung zunächst an deiner Offenheit darüber, und zwar sowohl dir selbst als auch deinem Kunden gegenüber. Anschließend kann gemeinsam erörtert werden, ob das Coaching weiterhin stattfinden soll, oder ob eine andere Vereinbarung getroffen werden muss.

Offen zuzugeben, dass du nicht mehr coachen kannst oder willst, ist ein Zeichen von Stärke, Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit eines jeden Life-Coaches, und deine Kunden haben diese Eigenschaften verdient.

# Montagsfrage 42

September 11, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wann hast du das letzte Mal deine Meinung geändert, und zwar ohne Einfluss von anderen Menschen?**

Was war der Anlass deiner Meinungsänderung? Was hat dich dazu bewogen, deine Meinung zu ändern, obwohl niemand dazu beigetragen hat?

# Die 3 Arten von Kommentaren in Blogs

September 12, 2023

Blogs leben angeblich von der Interaktion und Umgang mit den Lesern, dazu gehört auch die Möglichkeit, einen Kommentar bei einem Blogbeitrag zu hinterlassen. Diese Möglichkeit soll eine Diskussionskultur fördern und für treue Leser sorgen.

Soweit die Theorie.

Nicht umsonst habe ich hier im eigenen Blog entschieden, keine Kommentare zu ermöglichen. Hat das etwas damit zu tun, dass ich meine Leserschaft benachteiligen oder vernachlässigen will? Ganz im Gegenteil. Ich bevorzuge stets die 1 zu 1 Kommunikation, und zwar aus mehreren Gründen. Dafür gibt es garantiert immer eine persönliche Interaktion miteinander.

Wenn Kommentare in einem Blog doch zugelassen werden, dann gibt es drei unterschiedliche Arten von Kommentaren, die immer wieder vorkommen werden.

## **Die 1. Art ist die Dankbarkeit.**

Diese Art Kommentar ist wahrscheinlich die schönste und angenehmste zu bekommen. Man bedankt sich für den Blogbeitrag. Die Frage ist, ob diese Art von Kommentar tatsächlich hilfreich ist oder nur als eine Bewertung zu bewerten ist? Nicht umsonst verzichten zahlreiche Blogger inzwischen auf das Wort „Kommentar“ und ersetzen dieses mit dem Wort „Ergänzung“. Wenn der Kommentar nicht ergänzend wirkt, dann kann man eigentlich darauf verzichten.

## **Die 2. Art ist die Korrektur.**

Diese Art Kommentar kann zwar belehrend wirken, aber er muss nicht immer so sein. In solchen Fällen ist — zumindest aus Sicht des Lesers — etwas Falsches, Unzutreffendes oder Irrtümliches dabei und der Kommentar soll darauf aufmerksam machen. Auch hier stellt sich die Frage, ob es nicht zweckdienlicher und sinnvoller wäre, wenn sich dieser Leser direkt mit dem Blogbetreiber in Verbindung setzt, um darauf aufmerksam zu machen, dass etwas vielleicht nicht stimmt. Aber das muss jeder Blogbetreiber für sich selbst entscheiden.

## **Die 3. Art ist die Ergänzung.**

Diese Art Kommentar stellt eine Erweiterung des Blogbeitrages dar, vielleicht mit Informationen, die nicht oder nicht vollständig im Blogbeitrag vorhanden waren. Diese Art von Kommentar macht in der Regel auch am meisten Sinn, und zwar sowohl für den Blogbetreiber als auch für die nächsten Leser des Beitrages. Jedoch hier ist die Abwägung vorzunehmen, ob diese

Ergänzung eher verwirrt oder verunsichert als hilfreich zu sein. Mit mehr Informationen und mehreren Möglichkeiten, ist eine Entscheidung in den allermeisten Fällen schwieriger zu treffen, als wenn weniger Optionen vorhanden wären.

Wenn du selbst Blogbetreiber bist, dann stellt sich die Frage, welche Art von Kommentar bevorzugst du selbst am liebsten und warum ist das so? Ich selbst stehe auf dem „Eins-zu-eins-Prinzip“ hinsichtlich des Umgangs mit Menschen und diese Einstellung überträgt sich auch aufs digitale Zeitalter. Da wir jedoch alle unterschiedlich sind, stellt sich die Frage:

Welche Art Kommentar-Mensch bist du selbst und was lässt du auf deinem Blog zum Thema Kommentaren zu?

# Angeln nach guten Bewertungen bei eBay

September 13, 2023

Viele Verkaufsportale legen großen Wert auf Bewertungen, denn sie können uns Erfahrungen wiedergeben und für eine gewisse Orientierung bei einer möglichen Kaufentscheidung sorgen.

Eine Problematik bei Bewertungen ist die Glaubwürdigkeit oder anders gesagt, sind die Bewertungen echt? Das ist nicht immer der Fall.

Eine weitere Problematik ist die Tatsache, dass Menschen sich eher bei negativen Erfahrungen äußern, als bei guten oder erwarteten Erfahrungen. Wenn alles gut ist, wozu dann eine Bewertung schreiben? Ist aber etwas schlecht, dann wird jedoch oft gleich bewertet.

Daher wird oft bei eBay und anderen Portalen um Bewertungen gebeten. Nachstehend ist eine Bitte eines chinesischen Unternehmens bei eBay:

*Vielen Dank für Ihren Einkauf bei uns.*

*Jetzt ist der Artikel erfolgreich an Sie geliefert. Wir hoffen aufrichtig, dass es Ihnen gefällt und mit unserem Kundenservice zufrieden sein wird. Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns jederzeit zu kontaktieren.*

*Wenn es Ihnen nichts ausmacht, nehmen Sie sich bitte Zeit und hinterlassen Sie uns einen positiven Kommentar und 5-Sterne detaillierte Verkäuferbewertungen, die für das Wachstum unseres Unternehmens von entscheidender Bedeutung sind. Wir möchten alles tun, um Ihnen zu helfen.*

*Wenn Sie in keiner Hinsicht zufrieden sind, kontaktieren Sie uns bitte für eine Lösung. Danke für Ihr Verständnis.*

Diese Art von Bitte sorgt vermutlich tatsächlich für mehrere gute Bewertungen, die das Unternehmen ohne diese Bitte bekommen hätten. Vielleicht doch ein wenig aufdringlich,

insbesondere mit der Bitte um 5-Sternen, aber immerhin stimmt die Richtung. Und diese Bitte ging automatisch, also kein Aufwand für den Betreiber.

Die Chinesen haben sehr viel von uns gelernt und setzen dieses Wissen gezielt ein. Das Thema mit dem Wissen ist jedoch keine Einbahnstraße und wir können ebenfalls das Gleiche tun. Wir müssen es nur wollen.

# 1. Gebot für Unternehmensberater

September 14, 2023

**Du sollst nicht beraten, bevor du eine Analyse durchgeführt hast.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Nicht umsonst ist dieses Gebot das 1. Gebot für Unternehmensberater. Die überwiegende Mehrzahl aller nicht erfolgreichen und sogar misslungenen Unternehmensberatungen kann auf eine fehlende vorherige Analyse zurückgeführt werden.

Was muss eine Analyse beinhalten, damit sie sinnvoll und auch nützlich ist?

Die Analyse muss so viel wie möglich über das zu beratende Unternehmen im Voraus verstehen und weder Pauschallösungen noch standardisierte Vorgehensweisen anwenden.

Nicht nur das Unternehmen selbst soll analysiert werden, sondern auch die Umgebung des Unternehmens, sowohl intern als auch extern, sowohl mit Kunden als auch mit den eigenen Mitarbeitern.

Erst nachdem eine ordentliche Analyse durchgeführt wurde, kann eine mögliche Vorgehensweise für eine Unternehmensberatung in Betracht gezogen werden.

Wer als Unternehmensberater keine Analyse vorher macht, handelt einfach fahrlässig.

Wer als Kunde feststellt, dass sein Unternehmensberater keine Analyse durchgeführt hat, aber gleich mit der Beratung anfangen will, soll seinen Berater sofort stoppen und am besten gleich entlassen. Klingt vielleicht hart, aber ihr werdet diese Entscheidung definitiv nicht bereuen.

# 2. Gebot für Unternehmensberater

September 15, 2023

**Du sollst nicht beraten, wenn du nicht danach gefragt wurdest.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Nur weil du ordentlich beraten kannst und auch möchtest, bedeutet das schon lange nicht, dass das Unternehmen oder die Zielperson auch beraten werden möchte.

Was oft als eine Selbstverständlichkeit betrachtet wird, wird jedoch häufig bei Beratungen übersehen:

Die Bereitschaft und Akzeptanz des Unternehmens und der betroffenen Zielpersonen, beraten zu werden.

Nur weil du etwas kannst, bedeutet das nicht, dass du es auch tun sollst, nur weil Geld dahintersteckt oder es von der Firmenleitung aus Unwissenheit über eine mögliche weitere Vorgehensweise angeordnet wurde.

Fehlt die Bereitschaft aller Beteiligten, beraten zu werden, und sind sie zumindest nicht offen für eine Beratung, dann sind jegliche Beratungsmaßnahmen, zumindest zu diesem Zeitpunkt, nicht zweckdienlich und können sogar kontraproduktiv sein.

# 3. Gebot für Unternehmensberater

September 16, 2023

**Du sollst keine Tatsachen mit Meinungen vermischen.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Eine Trennung zwischen Tatsachen und Meinungen zu etablieren, ist unabdingbar notwendig, wenn eine Unternehmensberatung erfolgreich verlaufen soll.

Das Problem ist unser fehlendes Wissen und die Verwendung von Meinungen als Ersatz dafür.

Wenn wir in einem bestimmten Bereich einfach keine Ahnung haben, dann ist es menschlich, dass wir zumindest eine Meinung dazu haben.

Die Wahrheit ist aber, dass du als Unternehmensberater keine eigene Meinung zu äußern hast. Es geht nicht um dich, sondern um das Unternehmen, das gerade eine Beratung von dir bekommt.

Tatsachen bleiben jedoch Tatsachen und können in einer Unternehmensberatung eventuell nützlich sein. Meinungen jedoch nicht, denn jeder Mensch hat eine, und um deine eigene Meinung zu liefern, bist du als Unternehmensberater nicht beauftragt worden.

# 4. Gebot für Unternehmensberater

September 17, 2023

**Du sollst keine unverständlichen Begriffe oder Worte verwenden.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Eine Unternehmensberatung hat in der Sprache deines Unternehmens zu erfolgen. Unverständliche Begriffe oder Worte zu verwenden, sorgt für Unsicherheit und gefährdet den Erfolg der Beratung.

Die Wahrheit ist, dass die überwiegende Mehrzahl deiner Kunden nicht zugeben wird, wenn sie dich nicht immer komplett verstehen. Meistens aus Peinlichkeit oder aus Höflichkeit.

Es ist nicht deine Aufgabe, zu belehren oder zu erziehen, sondern zu beraten. Daher musst du in jeder Hinsicht von deinem Kunden komplett verstanden werden. Daher muss die gesamte Unternehmensberatung in der Sprache erfolgen, die deine Kunden nicht nur verstehen, sondern auch vollständig nachvollziehen können.

# Montagsfrage 43

September 18, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Was war für dich der bisher peinlichste Moment in deinem Leben und warum war er für dich so peinlich?**

Interessant bei der Beantwortung dieser Frage ist zu erkennen, ob wir unser Verhalten danach tatsächlich geändert haben oder ob wir die Sache lediglich als eine weitere Erfahrung betrachten.

# 5. Gebot für Unternehmensberater

September 19, 2023

**Du sollst die Frage verstehen, bevor du eine Antwort darauf gibst.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Pauschalantworten und allgemeine Hinweise sind vielleicht für chinesische Glückskekse geeignet, aber für eine sorgfältige und hilfreiche Unternehmensberatung sind sie fehl am Platz.

Ein typischer Fehler bei der Beantwortung einer Frage liegt darin, dass wir glauben, die Frage verstanden zu haben, ohne sie tatsächlich korrekt verstanden zu haben. In solchen Fällen werden Antworten geliefert, die wir selbst glauben, passend zu der Frage zu sein.

Bei Fragen geht es nicht nur um das gesprochene Wort an sich, sondern auch um die Bedeutung der Frage. Dazu müssen sowohl die Gestik als auch die Betonung der Frage interpretiert und eingeschätzt werden.

Was beabsichtigt der Kunde uns wirklich mitzuteilen, aber vielleicht nicht die richtigen Wörter dafür finden kann?

Was steckt hinter dieser Frage tatsächlich?

# 6. Gebot für Unternehmensberater

September 20, 2023

**Du sollst so viel wie notwendig beraten und gleichzeitig so wenig wie möglich.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Eine Unternehmensberatung mit einer festen Laufzeit zu vereinbaren, ist tabu. Feste Laufzeiten dienen nicht dem Kunden, sondern ausschließlich dem Unternehmensberater.

Die Ziele einer Unternehmensberatung müssen klar im Voraus definiert und vereinbart werden. Wenn diese Ziele erreicht sind, dann muss die Beratung ein Ende haben, auch wenn diese Ziele vorzeitig erreicht wurden.

Falls weitere Beratungsthemen im Laufe einer bestehenden Unternehmensberatung vorkommen, dann sind diese neu zu untersuchen und getrennt zu vereinbaren, wenn sie nichts mit den ursprünglichen Themen zu tun haben.

Eine Trennung von Beratungsthemen vorzunehmen, ist unabdingbar notwendig, um eine effektive und erfolgreiche Unternehmensberatung gewährleisten zu können.

Es ist immer besser und produktiver für den Kunden, eine Verlängerung einer bereits bestehenden Beratung zu vereinbaren, als Leerlauf einzubauen, damit bestimmte vordefinierte Laufzeiten erreicht werden können.

Es ist die Aufgabe eines Unternehmensberaters, zu beraten, und nicht aus wirtschaftlichen Gründen eine Unternehmensberatung künstlich zu verlängern.

# 7. Gebot für Unternehmensberater

September 21, 2023

## **Du sollst nicht Kompetenz mit Überheblichkeit verwechseln.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Es gibt Menschen, die zwar kompetent sind, jedoch gleichzeitig Beweis- oder Geltungsbedürfnisse haben. Für solche Menschen ist es nicht ausreichend, ein hilfreiches Wissen an sich zu haben, sondern das Wissen muss zusätzlich von anderen Menschen bestätigt und am besten auch bewundert werden.

Wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist eine mögliche Lösung die Selbstreflexion. Frag dich, warum du diese Bedürfnisse hast und wie sie möglicherweise entstanden sind. Allein ein aktives Bewusstsein darüber zu haben, kann extrem hilfreich sein, weniger Bestätigungen und Bewunderungen zu erwarten.

Es gibt auch andere Menschen, die zwar in einem bestimmten Bereich möglicherweise kompetent sind, aber es nicht zugeben können oder wollen, dass sie in anderen Bereichen Defizite haben. Diese Defizite und fehlendes Wissen werden dann häufig mit fiktivem Wissen ersetzt, das heißt, das Wissen wird nach Bedarf erfunden und anschließend zusammengestellt. Häufig ist ein solches angebliches Wissen lediglich eine Meinung, mit ein paar Brocken von Fakten gemischt.

Wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist eine mögliche Lösung ebenfalls die Selbstreflexion. Frag dich, wo deine Wissensdefizite sind, und Sorge für Klarheit darüber, wo die Grenzen deines Wissens sind. Sei offen darüber, und zwar mit dir selbst und auch mit deinen Kunden, dass du nicht alles weißt.

Erkenntnisse über die Grenzen deines Wissens und deiner Kompetenzen sorgen für mehr Glaubwürdigkeit bei deinen Kunden und für eine ehrliche und erfolgreiche Unternehmensberatung.

# 8. Gebot für Unternehmensberater

September 22, 2023

## **Du sollst deine Kunden mögen.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Es geht nicht darum, dass du eine Freundschaft mit deinen Kunden anstreben sollst, sondern darum, dass eine gewisse Sympathie vorhanden sein muss, damit eine Unternehmensberatung erfolgreich wird. Diese Sympathie kann auch für die Einstellung oder den Habitus deines Kunden sein.

Etwas musst du an deinen Kunden einfach mögen, und das muss nicht unbedingt die Person selbst sein. Vielleicht ist es die Art und Weise, wie sich dein Kunde verhält, oder wo dein Kunde herkommt oder wie er spricht. Etwas musst du einfach mögen.

Menschen, die beraten werden, spüren zügig, ob du sie magst oder nicht. Finde die Aspekte deiner Kunden, die du sympathisch oder einfach gut findest, und fokussiere deine Aufmerksamkeit auf diese Aspekte, denn jeder Mensch hat sie.

# 9. Gebot für Unternehmensberater

September 23, 2023

**Du sollst nicht anfangen zu beraten, bevor ein Ende der Beratung vereinbart wurde.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Sorge für klar definierte und vereinbarte Ziele einer Unternehmensberatung, bevor du anfängst zu beraten. Dazu gehört, das Ende der Unternehmensberatung im Voraus zu vereinbaren. Open-End-Beratungen oder Vereinbarungen mit unklaren Laufzeiten sind tabu und schaden dem Ruf eines professionellen Unternehmensberaters.

Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen, und wer kein Ende einer Unternehmensberatung vereinbart hat, wird in der Regel nicht genau wissen, wann es Zeit ist zu gehen.

Das Ende einer Unternehmensberatung ist bei der Erreichung eines oder mehrerer Ziele angezeigt. In solchen Fällen ist die Beratung für diese Themen unverzüglich zu beenden, unabhängig davon, ob abweichende oder zeitliche Rahmenbedingungen vereinbart wurden.

# 10. Gebot für Unternehmensberater

September 24, 2023

**Du sollst zugeben können, wenn du nicht mehr beraten kannst oder willst.**

Dieses Gebot ist ein Teil der [10 Gebote für Unternehmensberater](#).

Wir sind alle nur Menschen und manchmal passieren Dinge, die unerwartet vorkommen oder uns einfach überraschen. In solchen Fällen stellt sich die Frage, ob du weiterhin mit dem gleichen Einsatz, Aufmerksamkeit und Hingabe beraten kannst oder sogar noch willst wie bisher.

Wenn du nicht mehr beraten kannst oder willst, dann liegt die Lösung zunächst an deiner Offenheit darüber, und zwar sowohl dir selbst als auch deinem Kunden gegenüber. Anschließend kann gemeinsam erörtert werden, ob die Beratung weiterhin stattfinden soll, oder ob eine abweichende Vereinbarung getroffen werden muss.

Offen zuzugeben, dass du nicht mehr beraten kannst oder willst, ist ein Zeichen von Stärke, Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit eines jeden Unternehmensberaters, und deine Kunden haben diese Eigenschaften verdient.

# Montagsfrage 44

September 25, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wann hast du das letzte Mal „geschummelt“?**

Hier wird nicht vorgegeben, was Schummeln zu bedeutet hat oder in welchem Zusammenhang die Frage gemeint ist, denn jede(r) definiert Schummeln ein wenig anders.

Und? Wann hast du das letzte Mal, ja du weißt, was ich fragen will.... ?

# Wenn du deine Meinung änderst

September 26, 2023

Menschen werden bei der ersten Begegnung systematisch in Kategorien eingeordnet. Diese Einordnung unterstützt uns, bestmögliche Entscheidungen für den weiteren Umgang mit diesen Menschen innerhalb kürzester Zeit zu treffen.

Schwieriger wird es, wenn sich jemand seine Meinung ändert. Da muss eine erneute Bewertung und Zuordnung dieser Person stattfinden, damit du am besten mit dieser Person weiterhin umgehen kannst und das kostet Mühe und Kraft.

Genau deswegen haben viele Menschen Probleme damit, wenn sich jemand seine Meinung ändert. Das ist anstrengend für andere Menschen, die weiterhin mit dieser Person zu tun haben, denn sie müssen sich anpassen, um weiterhin angemessen mit dieser Person umzugehen.

Wenn du deine eigene Meinung änderst, dann ist es hilfreich für deine Mitmenschen, wenn du die Gründe dafür ein wenig erläuterst. Und es spielt keine Rolle, wenn diese Gründe weder logisch noch nachvollziehbar für andere Menschen sind, denn es ist deine eigene Meinung und du bist niemandem Rechenschaft schuldig.

Aber wenn deine Mitmenschen nur ein wenig oder im Groben nachvollziehen können, weshalb du deine Meinung geändert hast, dann ist eine Anpassung für sie in der Regel leichter, schneller und unkomplizierter. Sie müssen mit deiner neuen Meinung nicht einverstanden sein, aber deine Beweggründe zu verstehen ist extrem hilfreich, um damit umzugehen.

Es ist ebenfalls sehr interessant zu beobachten, was mit anderen Menschen passiert, nachdem du deine Meinung geändert hast. Halten sie nun Abstand zu dir? Hast du plötzlich ganz neue Freunde? In solchen Fällen ist es immer hilfreich zu unterscheiden, wer dich mag als Person und wer dich mag lediglich aufgrund deiner geänderten Meinung. Und wer plötzlich nicht mehr dein Freund ist oder sich als dein Freund nicht mehr so freundlich verhält aufgrund deiner neuen Meinung, dann hast du einen oberflächlichen und leider nur angeblichen Freund enttarnt.

# Problemlösungen verstehen

September 27, 2023

Wenn wir ein Problem haben, dann wollen wir normalerweise schnell eine Lösung dafür finden. Und bei manchen Problemen kann die Lösung niemals schnell genug gefunden werden!

Damit wir akkurat einschätzen können, welche Lösung für unser Problem am besten geeignet ist, müssen wir zunächst im Klaren sein, was die jeweilige Lösung **verursachen** soll.

Welche Auswirkungen soll die Lösung verursachen? Soll die Lösung das Problem einfach verschwinden lassen oder soll die Lösung vielleicht deinen Umgang mit dem Problem erträglicher machen?

Festzustellen, was genau eine mögliche Lösung verursachen soll, ist ein entscheidender Schritt zur effektiven Lösungsfindung und muss geklärt werden, bevor die Suche nach Lösungen begonnen wird.

# Lernen in kleinen Häppchen

September 28, 2023

Ich werde oft gefragt, warum ich meine Erfahrungen, Ideen und Problemlösungen nicht auf einmal präsentiere, sondern bevorzugt immer in kleinen Häppchen.

Und meine Antwort ist fast immer die Gleiche:

Kleine Informationshäppchen sind meistens wesentlich verdaulicher für unser Gehirn als große Brocken.

Was vielleicht logisch klingt, wird jedoch oft gerne übersehen oder nicht wahrgenommen, denn es gibt Menschen, die so schnell wie möglich alles verstehen wollen und in solchen Fällen wird beim Lernvorgang „geschummelt“, indem Sachverhalte lediglich überflogen werden.

Das Paradoxon dabei?

Das Überfliegen ist auch ein Lernen in kleinen Häppchen und das kann auch in vielen Situationen nützlich sein wie beim Inhaltsverzeichnis eines Buches oder bei einer Zusammenfassung eines langen Vortrages.

Bei komplizierten Sachverhalten und Themen ist das Überfliegen oder Zusammenfassung von Inhalten jedoch meistens kontraproduktiv, denn es fehlt an Wissenstiefe. In solchen Fällen ist das Wissen zwar teilweise vorhanden, jedoch weiterhin nur oberflächlich verfügbar. Ein oberflächliches Wissen kann in bestimmten Fällen vollkommen ausreichend sein, in anderen Fällen jedoch nicht.

Nicht umsonst gibt es viele oberflächlichen Fachexperten, die uns Sachverhalte erklären wollen, ohne selbst wirklich vom Sachverhalt etwas zu verstehen. Viele Influencer gehören zu dieser Gruppe und einige Politiker ebenfalls. Diese Menschen haben sich die Mühe nicht gemacht, in Häppchen zu lernen, aber daraus können wir selbst glücklicherweise lernen, und zwar in Häppchen.

# Warum ich gegen fachliche Podcasts bin

September 29, 2023

Podcasts stellen eine zusätzliche Möglichkeit dar, Inhalte per Audio zu konsumieren. Meine Kinder haben damals kurz vor dem Schlafengehen, Kassetten mit Geschichten angehört und das Prinzip mit Podcasts ist das Gleiche.

Ich kann jedoch selbst mit Podcasts nichts anfangen, denn ich möchte einen Nutzen von einem Podcast haben und das erfordert Aufmerksamkeit während des gesamten Podcasts. Sowohl bei Geschichten als auch bei fachlichen Podcasts, wenn du nicht alles mitbekommen hast, verlierst du schnell den Pfaden. Noch dazu ist die Dauer von vielen Podcasts für mich ein Problem. Wenn ich eine Stunde lang ein Podcast zu einem Fachthema anhören möchte, dann frage ich mich, was ich während des Zuhörens eigentlich tun soll. Einfach da sitzen und zuhören? Das schaffe ich nicht, es fehlt mir die Geduld.

Und ein Podcast im Hintergrund zu hören ist für mich kontraproduktiv, denn das impliziert, dass du während des Zuhörens gleichzeitig eine andere Tätigkeit oder Aktivität vornimmst. Wie kannst du dann auf deinem Podcast konzentrieren, alles mitbekommen und auch verstehen, wenn du gerade etwas anders tust?

Meine Kinder haben damals immer wieder die gleichen Kassetten angehört, weil sie meistens während des Zuhörens eingeschlafen sind. Zum Schlafen sind sie somit doch nicht schlecht und zur Unterhaltung oder Spaß können sie sicherlich geeignet sein. Aber zum Lernen muss eine adäquate Aufmerksamkeit vorhanden sein und daher dauert der Wissenstransfer mit Podcasts einfach zu lange.

Die notwendige Zeit für die Aufnahme des Inhaltes eines fachlichen Podcasts steht nicht im Verhältnis zum Nutzen. Es geht mit anderen Medien schneller und effektiver.

Bevor du das nächste Mal einen fachlichen Podcast anhörst, denk darüber nach, warum du diesen Podcast anhören möchtest, anstatt etwas darüber zu lesen oder ein Video darüber zu schauen.

# Erwartung oder Vorstellung

September 30, 2023

Diese Begriffe werden häufig verwechselt und miteinander vertauscht und das sorgt für Schwierigkeiten in der Kommunikation.

Eine Erwartung ist in einer bereits getroffenen Vereinbarung oder Erfahrung begründet und verleiht die Erwartung eine Rechtfertigung.

Eine Vorstellung ist dagegen unbegründet und entspricht eher einem Wunsch.

„Ich erwarte deinen Anruf“ ist ein klares Beispiel für eine Vorstellung und nicht für eine Erwartung, wenn der Anruf nicht vorher vereinbart wurde.

Die richtige Antwort in einem solchen Fall wäre, „Ich warte auf deinen Anruf“. Somit signalisierst du deine eigene Vorstellung und sorgst für Klarheit. Trotzdem kannst du dich nicht darauf verlassen, dass du tatsächlich angerufen wirst, wenn du diesen Anruf nicht vorher vereinbart hast. Deine Erwartung in diesem Fall ist und bleibt lediglich eine Vorstellung.

Ein besseres Verständnis über die Unterscheidung zwischen einer Erwartung und einer Vorstellung kann uns unterstützen, besser und gezielter miteinander umzugehen und einige unnötige Enttäuschungen zu vermeiden.

# Wiederholungen und Geschwindigkeit

October 1, 2023

Machen wir etwas zum ersten Mal, dann dauert es eine gewisse Zeit, bis wir damit fertig sind. Machen wir die gleiche Tätigkeit nochmals, dann dauert es üblicherweise weniger Zeit, bis wir damit fertig sind.

Woran liegt das? Die Antwort klingt zwar selbstverständlich, aber es wird häufig die Eigenschaften und Ursachen von Wiederholungen und Geschwindigkeit übersehen.

Wir machen die gleiche Tätigkeit meistens daher schneller, weil wir viele Denkprozesse ausschalten können. Wir wissen bereits, was in vielen Schritten zu tun ist und müssen keine zusätzlichen Gedanken darüber machen.

Dieses Ausschalten von unnötigen Gedanken wird häufig mit Gewohnheiten verwechselt. Daher bekommen auch viele Menschen, die nur gewöhnlich handeln, nicht alles mit, die andere Menschen mitbekommen.

Wiederholungen sorgen daher für eine sinnvolle Geschwindigkeitserhöhung, wenn die ausgeschalteten Gedankengänge nicht kritisch für das Ergebnis ist.

Du hast zum ersten Mal einen neuen Staubsauger mit viel Technik gekauft. Beim ersten Staubsaugen dauert es ein wenig länger. Du musst dich mit dem Teil zu Recht finden und damit klarkommen. Beim nächsten Mal geht alles viel schneller und mit der Zeit merkst du nicht mal mehr, was du tust, weil viel automatisch abläuft. Es läuft alles schneller.

Bei Operationen im Krankenhaus hat der Arzt über 1500 Operationen am Knie durchgeführt. Er kennt sich vollkommen aus und ist erfahren. Trotzdem dauert die Operation fast immer die gleiche Zeit, denn es wird penibel auf alles geachtet und nichts dem Zufall überlassen. Der Arzt zwingt sich, die erforderliche Aufmerksamkeit aufzubringen und das kostet Zeit. Hier spielen Wiederholungen keine Rolle hinsichtlich der Geschwindigkeit.

Das ist der Grund, weshalb wir glauben, durch Wiederholungen schneller zu sein. Wir schalten unnötige Gedankengänge, die unser Handeln beeinflussen können, ab und wir nehmen unser Handeln somit schneller wahr.

# Montagsfrage 45

October 2, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Würdest du dein Leben nochmals leben wollen, wenn du dein Wissen und Erfahrungen aus deinem jetzigen Leben mitnehmen könntest, aber nicht die Beziehungen, Freunde und Familie?**

Du kannst nur dein Wissen und Erfahrungen mitnehmen, sonst nichts.

Die Beantwortung dieser Frage kann uns unterstützen, Prioritäten in unserem Leben nochmals aktiv wahrzunehmen.

# Sich auch für negative Bemerkungen bedanken

October 3, 2023

Die meisten von uns freuen sich über ernsthaft gemeinte, positive Bemerkungen von anderen Menschen. In solchen Fällen haben wir auch keine Probleme damit, dafür dankbar zu sein.

Negative Bemerkungen dagegen sind schwieriger zu verkraften und werden weniger gerne gesehen. Es sind jedoch meistens die negativen Bemerkungen, die uns zu Veränderungen motivieren oder uns auf Missstände aufmerksam machen.

Das häufigste Problem bei negativen Bemerkungen ist nicht die Bemerkung an sich, sondern die Art und Weise, wie diese negative Bemerkung mitgeteilt wird. Der Ton macht die Musik.

Trotzdem ist es ein Zeichen von Stärke und Persönlichkeit, wenn du dich über qualifizierte und ernsthaft gemeinte negative Bemerkungen von anderen Menschen bedankst. Qualifiziert bedeutet, dass die Bemerkung nicht aus einer Laune entstanden ist, sondern aus objektiven Tatsachen.

Wenn die negative Bemerkung nicht qualifiziert ist, dann kannst du sie getrost ignorieren oder entsprechend dagegen vorgehen, wenn die falsche Bemerkung öffentlich vorgetragen wurde. Sonst ist ein Dankeschön für negative Bemerkungen sehr angemessen, denn die Bemerkung bringt uns meistens mehr, als 100 Menschen uns bringen würden, die uns nur erzählen, wie gut und toll wir sind.

Nicht umsonst gibt es „Beschwerdeboxen“ in vielen Unternehmen, wo man anonym auf Missstände oder Probleme hinweisen kann. Die negativen Bemerkungen hier sind Gold wert und das haben viele Unternehmen verstanden.

# Handeln und Behandeln

October 4, 2023

Wenn wir handeln, dann haben wir eine Entscheidung getroffen, etwas zu tun oder zu unterlassen. Es wurde aktiv eine Entscheidung für diese Tätigkeit getroffen. Das kostet Energie und Kraft aus der Eigeninitiative.

Wenn wir etwas behandeln, dann handeln wir zwar ebenfalls, jedoch meistens nachträglich oder weil wir müssen. Das kostet auch Energie und Kraft, die jedoch nicht aus der Kraft der Eigeninitiative gewonnen wird, sondern aus der Kraft der Notwendigkeit.

Es erfordert weniger Energie und Motivation, etwas im Nachhinein zu behandeln als aktiv zu handeln. Es ist einfacher und bequemer eine Krankheit im Nachhinein zu behandeln, als aus der Eigeninitiative etwas zu tun, damit man weniger krank wird. In vielen Fällen ist diese Aussage gültig, selbstverständlich nicht in allen.

Selbstbestimmt zu leben bedeutet auch, mehr zu handeln und weniger zu behandeln. Aber das kostet bekanntlich mehr Energie und Kraft und genau deswegen wünschen sich viele Menschen, zwar mehr Selbstbestimmung im Leben, sind jedoch nicht bereit, den Preis dafür zu zahlen.

Der Preis kann sich lohnen, aber die Entscheidung zu handeln oder zu behandeln, muss jeder für sich selbst treffen.

# Die Google Bewertungslüge geht weiter

October 5, 2023

Ich habe bereits [hier](#) darüber berichtet, wie unzuverlässig die Bewertungen bei Google sind, besonders bei Google Maps. Es geht nun in die zweite Phase.

Damals wurde eine begründete negative Bewertung geschrieben. Weder beleidigend noch rufschädigend und basierend auf nachweisbaren Tatsachen. Was ist passiert? Die Bewertung war fast neun Monate online, bis jemand in dem betroffenen Unternehmen festgestellt hat, dass es eine negative Bewertung gab. Daraufhin, haben sie einen Anwalt genommen, der sich bei Google beschwerte. Google hat dann die begründete und nachweisbare Bewertung gelöscht. Ende der Geschichte. Widerspruch eingelegt und abgelehnt. Das war es.

Jetzt ist genau das Gegenteil passiert. Die Bewertung war einfach **zu gut**. Ja, richtig gelesen. Die Bewertung kam Google wie Werbung vor und war als eine Bewertung nicht zulässig. Ach was, eine Bewertung kommt Google wie Werbung vor? Die Bewertung war aber begründet und widerspiegelte den nachweisbaren und belegbaren Tatsachen. Widerspruch erneut eingelegt und es wird nun auf eine Entscheidung gewartet.

Wir werden so langsam zunehmend von Techfirmen komplett erzogen. Was wir sagen, wie und wo wir etwas sagen dürfen, wird vollständig geregelt und von anderen Menschen bestimmt. Ein weiterer Grund, sich nicht vollständig auf andere Unternehmen zu verlassen oder deren Aussagen ungeprüft einfach zu glauben.

Wir müssen uns wehren, bevor es zu spät ist.

## 12.10.2023 – Nachtrag

Google hat sich gemeldet und bestätigt, dass sie einen Fehler bei der Überprüfung meiner Bewertung gemacht hat. Immerhin ein Schritt in die richtige Richtung.

*Dein Einspruch wurde genehmigt*

*Ein Moderator hat festgestellt, dass Google-Richtlinien falsch bzw. fälschlicherweise auf deine review angewendet wurden. Deine review wurde veröffentlicht.*

*Wir arbeiten daran, dass Nutzer in Google-Diensten wie Maps und der Suche nützliche, genaue und angemessene Informationen zu Orten finden können. Danke für dein Verständnis und deine Geduld.*

*Google Ireland Ltd, Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Ireland.*

# Wie ist das Wetter?

October 6, 2023

Diese Frage, oder eine Variation davon, ist vermutlich die beste Frage zu stellen, wenn man ins Gespräch mit anderen Menschen kommen möchte oder das Eis brechen will. Eine neutrale Frage, ohne Bewertung oder Hintergedanke.

Die meisten Menschen werden auch keine Schwierigkeiten haben, eine Antwort darauf zu geben.

Aber warum ist das so?

Diese Frage handelt sich um etwas, das uns allen angeht — das Wetter. Wir haben alle Erfahrungen mit dem Wetter und glauben ein wenig einschätzen zu können, was zu tun ist, wenn das Wetter besser oder schlechter wird. Gleichzeitig müssen keine persönlichen Aspekte oder Meinungen offenbart werden, denn das Wetter ist und bleibt als Gesprächsthema neutral.

Die Macht des Wetters wird beim Umgang mit Menschen häufig unterschätzt. Richtig eingesetzt, kann man sehr viel mit anderen Menschen mit dem Gesprächsthema Wetter erreichen.

# Nach Quellen des Lachens suchen

October 7, 2023

Es gibt immer etwas, worüber du lachen kannst, aber gelegentlich musst du aktiv danach suchen.

Nicht umsonst sind zahlreiche Videos im Netz zu finden, die uns häufig ein Lächeln herausholen können. Solche Videos sind meistens sehr populär und werden gerne angesehen. Solche Videos machen es uns leicht, zu lachen. An sich ist das auch nicht unbedingt verkehrt, aber wenn solche Videos nicht mehr reichen, dann ist Ersatz notwendig.

Gerade deshalb ist es sinnvoll und zweckmäßig, sich schon jetzt nach anderen Lachquellen umzusehen.

Eine der besten Quellen des Lachens sind Freunde und Familie. Andere Quellen des Lachens können auch bei Tieren oder Hobbys sein.

Wichtig ist, dass du bereits jetzt weißt, wo deine Quellen des Lachens ist, und zwar bevor du sie tatsächlich benötigst.

# Je schneller, desto meistens schlechter

October 8, 2023

Wenn wir ein Problem haben, dann wollen wir es meistens so schnell wie möglich lösen. Das liegt auf der Hand und ist verständlich.

Doch leider ist der Wunsch nach einer schnellen Lösung in den meisten Fällen kontraproduktiv, denn viele Probleme müssen nicht sofort gelöst werden, auch wenn wir das gerne möchten. Erst nachdem die passende Lösung zum jeweiligen Problem gefunden wird, kann die Lösung dafür effektiv angewendet werden.

Schnelligkeit ist in vielen Bereichen eine Notwendigkeit, aber bei der Lösung von Problemen, ist schneller meistens schlechter.

# Montagsfrage 46

October 9, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Was irritiert dich im Alltag am meisten und warum?**

Wir müssen unsere erst Irritationen im Alltag erkennen und verstehen, bevor wir anfangen können, Lösungen dafür zu suchen.

# Erst zuhören, dann reden, egal, wie alt du bist

October 10, 2023

Gestern wurde ich gebeten, eine Gruppe von sechs Jugendlichen bei der Vorbereitung einer Gerichtsverhandlung zu beraten und zu coachen. Die Beratung einer Gruppe ist an sich schwierig, weil unterschiedliche Meinungen, Persönlichkeiten und Lebenseinstellungen gleichzeitig berücksichtigt werden müssen.

Passiert ist genau das, was immer passiert, auch bei Erwachsenen. Es gab welche, die sehr viel geredet haben und welche, die gar nichts gesagt haben. Daraufhin habe ich meine Taktiken und Methoden angepasst und alle waren dann angemessen und gleichermaßen involviert.

Trotzdem ist eine Eigenschaft immer vorhanden: Das Bedürfnis zu reden. Mit klaren Strukturen und Vereinbarungen kann dieses Bedürfnis jedoch angemessen unterbunden werden und so war es bei den jungen Menschen. Anschließend kamen alle zu Wort, aber schön der Reihe nach und mit gegenseitigem Respekt für die Meinung anderer.

Und dann kamen zwei Eltern von den Jugendlichen unerwartet dazu und beide hatten das Bedürfnis zu reden. Beide Eltern haben alles besser gewusst und hatten eine starke Meinung, wie alles zu laufen hat.

Ich war dann fertig und habe meine Beratung und Coaching somit beendet.

Wir jammern oft über die Jugendlichen von heute, aber es kommt immer wieder vor, dass es die jungen Menschen sind, die eher bereit sind, zuzuhören und zu lernen, während die älteren und angeblich erfahrenen Menschen damit Schwierigkeiten haben.

# Die freudige Extra-Aufgabe

October 11, 2023

Die freudige Extra-Aufgabe ist eine gewisse Tätigkeit, die du für später aufheben kannst. Wenn es so weit ist, soll die Ausführung dieser Tätigkeit dir einer Freude bereiten und gleichzeitig eine Aufgabe erledigen.

Die freudige Extra-Aufgabe ist aber nicht zu verwechseln mit einer Tätigkeit oder Aufgabe, die einfach nur Spaß macht. Die freudige Extra-Aufgabe muss gleichzeitig eine Aufgabe erledigen oder sie zumindest schrittweise der vollständigen Erledigung näher bringen.

Die freudige Extra-Aufgabe sorgt nicht nur für Ablenkung und Belohnung bei der Ausführung, sondern erleichtert unseren Alltag auch und hilft uns, schwierige Zeiten besser zu bewältigen.

Solche Extra-Aufgaben sind zu finden und für später aufzuheben, bevor du sie tatsächlich benötigst, denn wenn du sie brauchst, findest du sie meistens nicht.

# Nützlich oder nur Unterhaltung?

October 12, 2023

Gestern habe ich erneut einen Blogartikel über die angeblich so bösen Datenschutzverletzungen der digitalen Industrie gelesen. Wie in den meisten Fällen ist auch hier zwar etwas dran und es schadet nicht, ein wenig Aufmerksamkeit und Verständnis der Sache zu widmen. Aber darum ging es nicht in diesem Beitrag, sondern wurde ausführlich und detailliert aufgeführt, wer, was und wann etwas gegen die Datenschutzverordnungen gestoßen hat.

Also, letztlich eine Liste der „bösen Taten der bösen Buben“ aus Sicht des Autors.

Und auch hier wurde weder Alternative noch Handlungsmöglichkeiten aufgelistet. Vermutlich deswegen, weil der Autor so derart ermüdet war, diese Liste zu erstellen, dass er einfach keine Kraft mehr hatte, mögliche Lösungen aufzuzeigen. Oder doch tatsächlich kein Interesse gehabt.

Aus solchen Beiträgen lernt man für effektive Problemlösungen in diesem Bereich nichts. Die Liste dient lediglich der Unterhaltung, weil sonst keine Informationen angeboten wurde. Quasi wie eine Top-10-Liste der Nutzlosigkeit.

Das Wissen an sich ist weder nützlich noch vorteilhaft, wenn wir keine Handlungs- oder Entscheidungsmöglichkeiten daraus ableiten oder entwickeln können.

# Krypto-Ratschläge sind in Anmarsch

October 13, 2023

Und es geht nicht um Kryptowährungen oder Verschlüsselung von Dateien am PC, sondern um Ratschläge für Problemlösungen. Ein Krypto-Ratschlag ist ein Ratschlag, der nicht ohne geistige Entschlüsselung verstanden werden kann und bei manchen Experten ist die geistige Verschlüsselung extrem stark und kaum zu knacken, ähm, ich meine verstehen.

Beispiel: Der Experte hat gesprochen und es wurde trotzdem nichts verstanden. Erst mit einer Entschlüsselung (Erklärung) kann der Sachverhalt einigermaßen verstanden werden.

Krypto-Ratschläge sind auch Ratschläge, die allgemeingültig sind und erst mit einer Verzerrung und Anpassung von Inhalten kann eine Verbindung zum Problem hergestellt werden.

Beispiele: Horoskope und chinesische Glückskekse.

Krypto-Vorschläge verdeutlichen und offenbaren Defizite der Kommunikationsfähigkeiten des Ratgebers. Der beste Ratschlag bringt herzlichst wenig, wenn der Ratgeber nicht verstanden wird.

# Warum Blogs nicht endlos scrollen sollen

October 14, 2023

Google praktiziert es seit Jahren. Minimalisten leben es aus. Die Werbeindustrie profitiert davon und hat es verstanden, gewinnbringend einzusetzen. Bücher leben auch von diesem Prinzip.

Weniger ist mehr und ein Ende sorgt für Zufriedenheit, da etwas beendet wird.

Es ist immer leichter zu entscheiden, wenn du nur zwei oder drei Möglichkeiten hast. Schwieriger wird es, wenn du 10 oder 15 Optionen zur Auswahl hast.

Ein Ende signalisiert, dass etwas zunächst vorbei ist. Ein Buch ist gerade zu Ende oder ein Werbespot ist fast vorbei (wobei das Ende der Werbung kommt mir meistens länger vor, als fast jedes Buch, aber das ist ein anderes Thema).

Facebook nutzt diese Eigenschaft aus, und zwar für eigene Zwecke. Es gibt bei Facebook kein Ende. Du scrollst einfach weiter und weiter, bis du nicht mehr kannst oder willst. Das ist auch das Geschäftsmodell, denn je länger du dabei bist, desto länger wirst du Werbung ausgesetzt sein. Perfekt, zumindest für Facebook.

Bei Blogs ist es ähnlich. Endlos zu scrollen, nur um weitere Blogbeiträge ohne Aufwand oder Mühe zu lesen, ist für den Leser meistens nicht hilfreich. Nicht umsonst hast du die Möglichkeit zu blättern, nach einer bestimmten Anzahl von Beiträgen. Du musst interagieren. Du musst etwas tun und die Entscheidung treffen, weiterzublättern.

Diese Interaktion ist es, die gute Blogs von werbefinanzierten Websites unterscheidet. Es ist der Unterschied zwischen aktivem Lesen und passiver Aufnahme von Inhalten. Lieber ein aktiver Leser als zehn passiver Leser, die nur weiterblättern.

# E-Mails im Posteingang löschen

October 15, 2023

Einer der besten Tipps für die Bewältigung von E-Mails ist es, sämtliche E-Mails im Posteingang zu löschen. Natürlich nicht, bevor sie gelesen oder bearbeitet wurden, sondern danach. Besonders wenn du nicht aufbewahrungspflichtig bist und E-Mails nicht unverändert im Posteingang lassen musst, ist diese Methode hervorragend.

Das Geheimnis bei der Anwendung dieser Methode ist die Speicherung der Antwort. Die Antwort muss natürlich auch die Originalnachricht beinhalten oder zitieren. In solchen Fällen hast du sowohl die Originalnachricht als auch die Antwort im Ordner GESENDET sofort nach Bedarf abrufbereit. Wozu zwei Nachrichten speichern (Posteingang und Postausgang), wenn alles im Ordner Postausgang gespeichert werden kann?

In anderen Fällen, wenn eine Antwort nicht möglich oder geeignet ist, soll überlegt werden, wozu diese Nachricht überhaupt da ist. Ist die Information tatsächlich so derart wichtig, dass du sie noch speichern musst? Meistens handelt es sich um Anhänge oder Verträge, die noch aufbewahrt werden müssen. Anhänge mit allen wichtigen Daten können gespeichert werden, und zwar in einem Ordner auf der Festplatte oder im Netz. Falls notwendig, kann auch die E-Mail als PDF einfach ausgedruckt und auch im gleichen Ordner mit den Anhängen gespeichert werden.

Einen leeren Posteingang zu haben sorgt nicht nur für mehr Ruhe, sondern auch für mehr Gelassenheit. Nichts ist verloren, nur anders abgelegt, damit du dich nicht unnötig damit beschäftigen musst. Nur, wenn du möchtest, aber nur dann.

# Montagsfrage 47

October 16, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn du nur 24 Stunden zu leben hättest, was würdest du machen?**

Diese Übung kann uns helfen, besser zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem in unserem Leben zu unterscheiden. Manche Dinge, die uns im Moment so wichtig erscheinen, sind bei näherer Betrachtung gar nicht immer so wichtig.

# Die Weiterentwicklung von Aufgabenlisten

October 17, 2023

Ich verwende To-do-Listen für die Bewältigung von Aufgaben seit mindestens 40 Jahren. Am Anfang waren natürlich Notizen auf Papier die optimale Methode, um nichts zu vergessen und Aufgaben im Blick zu halten.

Mit der zunehmenden Zeit wurde jedoch alles digitalisiert und ich habe sicherlich über 50 verschiedene Anwendungen, Excel-Listen und Apps ausprobiert und benutzt.

Mein Problem mit allen Aufgabenlisten war die Tatsache, dass es immer Aufgaben gab, die ich niemals zu Ende gebracht habe. Solche Aufgaben gehörten mehr zu einer Art Wunschliste, aber nicht zu einer Aufgabenliste.

Die Lösung war eine Trennung zwischen Aufgaben und PROJEKTEN. Eine Aufgabe hier ist ein einziges Ereignis, am besten mit Datumsangaben versehen. Ein Projekt kann mehrere Aufgaben haben und möglicherweise nie beendet oder angefangen werden, je nachdem. Wenn ein bestimmtes Projekt eine Wiedervorlage erfordert, dann kann dieser Termin als Aufgabe erscheinen.

Die einfache Trennung zwischen Aufgaben und Projekten hat für mehr Übersichtlichkeit und Organisation gesorgt, als 40 Jahre Erfahrung, Training und Hunderte Bücher je getan hat. Wenn du diesen Tipp selbst ausprobierst, kannst du möglicherweise auch paar Tage Zeit sparen.

# Was wegen Corona in der Bäckerei bis heute geblieben ist

October 18, 2023

Ich erlebe es nicht nur bei mir in Rodenbach, sondern auch in zahlreichen Bäckereien von München bis Dortmund. Wenn viele Menschen in eine Bäckerei hineingehen wollen, dann stellen sie sich schön ordentlich an, und zwar mit ordentlichem Abstand zueinander. Und wenn zu viele Menschen sich anstellen, dann bilden sie Schlangen, und zwar draußen, vor dem Geschäft selbst.

Dieses Verhalten gab es vorher nicht, zumindest nicht in diesem Maß. Früher kamen alle Menschen in die Bäckerei und haben einfach dort gewartet. Es gab keine Schwierigkeiten zu bestimmen, wer als Nächster dran war, denn das wurde gegenseitig und untereinander abgestimmt. Es gab fast nie Probleme.

Ein neues Verhalten wurde uns eingeprägt, bedingt durch die Corona-Maßnahmen und dieses Verhalten ist uns in vielen Bereichen bis heute hängengeblieben, nicht nur in vielen Bäckereien.

Es geht darum zu erkennen, welche Verhaltensarten noch aktuell zweckdienlich sind, und welche, die vielleicht nicht unbedingt mehr sinnvoll sind. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und ein wesentlicher Aspekt, der uns von den Tieren unterscheidet, ist unsere Entscheidungsfähigkeit, aber nur wenn wir davon Gebrauch machen.

# Bewertungen für Werbung

October 19, 2023

Folgende Mitteilung kam heute per E-Mail von einer bekannten Bank, die gerne wissen möchte, wie ihre Arbeitsweise ist und was sie besser machen können.

*Ihr Feedback ist uns wichtig!*

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

*Ihre Meinung zählt! Wir bei (Name der Bank entfernt) sind stets daran interessiert, unseren Service zu verbessern und sicherzustellen, dass wir Ihre Bedürfnisse bestmöglich erfüllen. Daher möchten wir gerne Ihre Meinung hören.*

*Ihre Bewertung ist uns wichtig!*

*Bitte nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, um uns auf vertrauenswürdigen Plattformen wie Trustpilot, Google oder Finanzfluss zu bewerten. Ihr Feedback hilft uns, unseren Service kontinuierlich zu optimieren und Ihre Erwartungen noch besser zu erfüllen.*

*Ihre ehrliche Meinung ist uns wertvoll und trägt dazu bei, die Qualität unserer Dienstleistungen weiter zu steigern. Wir danken Ihnen herzlich im Voraus für Ihre Unterstützung.*

Wer tatsächlich daran interessiert ist, eine ehrliche Meinung zu erhalten, besonders wenn mögliche Verbesserungen daraus entstehen sollen, dann müssen diese Meinungen direkt an das Unternehmen selbst gerichtet werden, und schon gar nicht über irgendwelche Bewertungsportale.

In solchen Fällen werden nicht nach Meinungen gefragt, sondern nach guten Bewertungen für Werbezwecke.

# Empfehlungen für die Kommunikation per E-Mail

October 20, 2023

Generell soll die Digitalisierung unsere Arbeit erleichtern, und in vielen Bereichen ist dieser Übergang zwar gelungen, jedoch in anderen (noch) nicht.

Dabei spielt die menschliche Kommunikation eine zentrale Rolle. Daher ist es für alle Beteiligten sinnvoll und hilfreich, ein gemeinsames Verständnis über die digitale Kommunikation per E-Mail zu haben, damit alle davon profitieren können.

Es wurde bereits hier im Blog darüber berichtet, aber da es immer wieder Unklarheiten und Missverständnisse gibt, ist eine Wiederholung nicht verkehrt.

## 1. **Empfehlung: Nur ein Thema pro E-Mail**

E-Mails sind kurz zu halten und mit einem einzigen Thema pro E-Mail zu versenden. Gibt es zwei Themen, dann sind zwei getrennte E-Mails zu versenden. Tatsächlich erleichtert diese Vorgehensweise die Beantwortung und sorgt für zusätzliche Sorgfalt, denn es kann nichts übersehen oder vergessen werden, wenn nur ein Thema behandelt wird.

## 2. **Empfehlung: Komplizierte Themen trennen**

Gibt es nur ein Thema, aber das Thema ist detailliert oder kompliziert, dann ist es ebenfalls sinnvoll und hilfreich zu trennen, und zwar in kleinen Einheiten oder Teilen, die getrennt voneinander bearbeitet werden. Anschließend können die einzelnen Teile zusammengebracht werden.

## 3. **Empfehlung: Teilnehmer prüfen**

Müssen tatsächlich alle E-Mails an unterschiedliche Personen per CC gesendet werden? Müssen wirklich alle Empfänger diese E-Mails erhalten oder wäre es möglicherweise sinnvoller, wenn anschließend eine Zusammenfassung alle Informationen gesendet wird?

## 4. **Empfehlung: Zeitliche Rahmen**

Ruf niemals gleich nach dem Versand einer E-Mail an, um zu fragen, ob deine E-Mail angekommen ist. Niemals. Schreib in der E-Mail selbst, bis wann du spätestens eine Antwort

benötigst oder erwartest. Erst wenn keine Antwort innerhalb dieser Zeit kommt, kann eine zusätzliche Erinnerungs-E-Mail gesendet werden.

### **5. Empfehlung: Muss es eine E-Mail sein?**

Manche Themen lassen sich einfach schneller und effektiver telefonisch oder persönlich behandeln, als per E-Mail. Andere Themen können vielleicht besser per Instant-Messenger oder mit anderen Apps oder Programmen erledigt werden. E-Mail ist kein Gesetz, sondern ein Werkzeug, das uns helfen soll, effektiver zu arbeiten. Wenn das Werkzeug nicht passt oder geeignet ist, dann muss es auch nicht benutzt werden.

# Erwartung und Enttäuschung

October 21, 2023

Eine Enttäuschung kann nur dann entstehen, wenn es vorher eine Erwartung gab.

Keine Erwartung = keine Enttäuschung.

Eine Vorstellung kann auch eine Erwartung sein, insbesondere dann, wenn die Vorstellung auf ein Ereignis in der Zukunft gerichtet ist.

Viele Enttäuschungen lassen sich vermeiden, wenn wir gelegentlich unsere Erwartungen und Vorstellungen hinterfragen und uns einen Moment Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, ob sie uns dienlich oder eher hinderlich sind.

# Wann ist uns eine Sache wert?

October 22, 2023

Jeder stellt sich diese Frage, und die Antwort lautet meist: Es kommt darauf an.

Meistens meinen wir damit, dass eine Sache uns interessieren oder betreffen muss, bevor wir uns mit ihr beschäftigen. Wenn uns eine Sache etwas wert ist, dann sind wir in der Regel bereit oder gezwungen, uns mit ihr zu beschäftigen, und diese Frage kann daher nur individuell beantwortet werden.

Interessant ist jedoch, dass sich die Bedeutung und Wirkung einer Sache im Laufe der Zeit ändern kann. Eine Sache, die es heute wert ist, dass wir uns mit ihr beschäftigen, kann morgen für uns bedeutungslos sein.

Ob eine Sache für uns wertvoll ist oder nicht, ist also eine Momentaufnahme in der Zeit. Dieses Erkenntnis kann uns helfen, die richtigen Prioritäten und Aktivitäten in unserem Leben zu setzen.

# Montagsfrage 48

October 23, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

## **Was machst du in den nächsten 60 Minuten?**

Kannst du tatsächlich selbst bestimmen, was du in den nächsten 60 Minuten machst oder bist du vielleicht arbeitsbedingt weisungsgebunden?

Bei dieser Frage ist es interessant zu erkennen, ob wir wirklich wissen, was wir in den nächsten 60 Minuten machen werden und ob unsere Aktivitäten fremdbestimmt sind oder eher dem Zufall überlassen werden (es soll kommen, was kommt).

# Warum es anstrengender ist, mit weniger zu arbeiten

October 24, 2023

Diese Antwort ist einfach: Weniger erfordert meistens mehr.

Mehrere Entscheidungen, mehr Information, mehr Material, mehr Eigenleistung, mehr Einsatz.

Und genau deswegen, scheitern viele Menschen daran, mit weniger zurechtzukommen, denn in solchen Fällen müssen sie selbst etwas erbringen, herstellen oder leisten.

Mit weniger zu arbeiten und zu leben bedeutet jedoch auch, dass wir selbst mehr bewerten, prüfen und entscheiden müssen. Somit werden wir zu Gestalter unseres Lebens.

Und um die obige einfache Antwort ein wenig zu ergänzen: Es ist meistens anstrengender zu gestalten als zu verwalten und wie wir mit unserem Leben umgehen, gehört dazu.

Lieber gestalten wir unser Leben selbst, als es nur von anderen Menschen verwalten zu lassen.

# Wenn zu viel Text die Botschaft verdirbt

October 25, 2023

Dieses Thema taucht immer häufiger in Blogbeiträgen auf und wird von SEO-Befürwortern immer wieder verkauft – je mehr Text im Blogbeitrag, desto besser. Wie lang ein Blogbeitrag genau sein sollte, hängt von verschiedenen Faktoren und Anbietern ab. Mindestlängen gibt es aber fast immer. Sogar die VG-Wort für Autoren gibt eine [Mindestlänge von 1.800 Zeichen](#) vor, damit der Beitrag im Web für Ausschüttungen registriert werden kann.

Autoren werden somit regelrecht gezwungen, längere Texte zu schreiben, wenn sie davon profitieren wollen oder besser in den SEO-Listen erscheinen möchten.

Pech gehabt, wenn die Botschaft mit wenigen Worten effektiv vermittelt werden kann.

Dumm gelaufen, weniger zu schreiben, denn die Nachricht wird in den Suchmaschinen kaum angezeigt oder erst auf Seite 9 der Suchergebnisse.

Eine Gesellschaft darf das freie Denken nicht kategorisieren, regulieren oder künstlich verlängern, denn solche Maßnahmen erfolgen lediglich aus wirtschaftlichen Gründen, aber nicht aus Gründen eines effektiven Wissenstransfers.

Wenn du deine Botschaft mit wenigen Worten und Sätzen effektiv vermitteln kannst, dann hast du die besten Voraussetzungen, einen echten Mehrwert für die Gesellschaft insgesamt zu erbringen.

Nur verstanden hat es die Wirtschaft bisher noch nicht so wirklich.

# Meine Erkältung und die Finger

October 26, 2023

Eine Erkältung ist einfach eine bescheuerte Sache, um mich fachlich auszudrücken. Und wenn Männer wie ich krank werden, dann haben wir es besonders schwer. Wir leiden und haben das Gefühl, dass alles bald enden kann. Frauen verstehen uns natürlich nicht.

Aber für die erkälteten Männer, die so schwer leiden wie ich, gibt es eine gute Nachricht.

Die Finger funktionieren weiterhin einwandfrei!

Somit kannst du immerhin ein wenig auf die Tastatur tippen, was ich jetzt gerade tue. Möglicherweise kommt ein wenig Sarkasmus bei den Sätzen dabei raus und bei mir ist diese Entwicklung meistens stark ausgeprägt. Aber immerhin sind wir nicht komplett unfähig, obwohl wir durchaus eine Nahtoderfahrung bei einer einfachen Erkältung erleben können.

Und bevor du ins Bett gehst, darfst du sogar den berühmten Stink-Finger auf deine Erkältung zeigen, aber am besten, wenn du allein bist, um Probleme zu vermeiden.

Also Männer, bei der nächsten Erkältung, bitte die Wichtigkeit der eigenen Finger nicht vergessen, diese Erkenntnis hilft uns bei der Genesung. Und ja, Frauen verstehen diese Empfehlung auch nicht, aber das ist okay, denn dafür sind sie viel stärker als uns, was Erkältungen angehen. 😊

# Deine spontane Idee festhalten

October 27, 2023

Du stehst unter der Dusche und plötzlich kommt dir eine neue, brillante Idee zur Lösung eines Problems in den Sinn. Was tust du nun? Vorzeitig aus der Dusche steigen? Das wirst du wahrscheinlich nicht tun. Viel wahrscheinlicher ist es, dass du dir eine mentale Notiz machst, um diese Idee in deinem Kopf zu speichern, damit du später darauf zurückgreifen kannst.

Nachdem du dich abgetrocknet hast, ist die Idee in der Regel entweder ganz verschwunden oder nicht mehr ganz in deinem Kopf.

Was war das noch mal für eine Idee? Wie war das noch mal mit den einzelnen Schritten?

Solche Ideenverluste passieren nicht nur unter der Dusche, sondern auch immer wieder im Alltag.

Eine Lösung ist, die Idee aufzuschreiben. Aber manchmal ist es nicht möglich, sie aufzuschreiben (vor allem unter der Dusche).

Eine andere Lösung ist, die Idee zu verbreiten, indem man sie mit anderen Menschen mündlich teilt. Und bitte keinen technischen Vortrag, sondern nur die Idee selbst und vielleicht ein paar Schritte dazu als Ergänzung. Mehr nicht, sonst bleibt hinterher nichts im Kopf.

Wenn es schnell gehen muss und das Aufschreiben nicht geeignet oder möglich ist, dann ist die Ideenverteilung eine hervorragende Methode, um spontane Ideen festzuhalten. Es ist immer besser, eine Idee zu vervielfältigen, als zu versuchen, alles im Kopf zu behalten.

# Die DocMorris Bewertungsanfrage

October 28, 2023

Ich habe immer wieder gesagt, dass Bewertungen erst dann einen Mehrwert haben und vertrauenswürdig sind, wenn die Bewertungen freiwillig und aus Eigeninitiative gemacht werden.

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft sind Bewertungen jedoch für die eigenen Zwecke Geld wert und daher wird immer wieder danach gefragt, dieses Mal von DocMorris.

*Guten Tag,  
vielen Dank für Ihre Bestellung bei DocMorris. Waren Sie mit uns zufrieden?  
Das würden wir wirklich sehr gerne erfahren. Daher eine ganz herzliche  
Bitte: Schenken Sie uns 1 Minute und beantworten Sie die folgende Frage:*

*Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie DocMorris einem guten Freund oder  
Kollegen weiterempfehlen werden?*

*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*

*äußerst wahrscheinlich / ganz und gar unwahrscheinlich*

*Klicken Sie einfach auf einen der Zahlenwerte, um Ihre Bewertung  
abzugeben. Ihre Antwort wird zusammen mit Ihrem persönlichen  
Kundenprofil zur Sicherung unserer pharmazeutischen Qualität und  
Serviceleistungen gespeichert und ausgewertet. Für Ihre Teilnahme  
bedanken wir uns vielmals. Eine Weitergabe ihrer personenbezogenen Daten  
an Dritte werden wir ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung nicht vornehmen.*

Also, die Frage war lediglich, wie wahrscheinlich es wäre, dass ich DocMorris Freunden und Bekannten weiterempfehlen würde. Keine Möglichkeit für ergänzende Kommentare, Hinweise oder Vorschläge. Noch schlimmer war der letzte Satz, dass diese Empfehlung von 1 bis 10 angeblich „**zur Sicherung unserer pharmazeutischen Qualität und Serviceleistungen gespeichert und ausgewertet**“ werden.

Was hat die Wahrscheinlichkeit einer Weiterempfehlung mit der pharmazeutischen Qualität meiner künftigen Bestellungen zu tun?

Diese Bewertungsanfrage war an sich sonst gar nicht verkehrt, aber bitte nicht unter dem Deckmantel der Qualitätsverbesserung. Die Menschen werden schlauer und schlauer und durchschauen solche Aussagen. Sei doch ehrlich, dann bekommst du ehrliche Bewertungen.

# Die Google-Play Bewertungsanfrage

October 29, 2023

Dieses Mal kam die Bewertungsanfrage natürlich nicht von Google-Play selbst, sondern vom Anbieter einer App, die ich vor einer halben Ewigkeit bewertet hatte.

*Hallo,*

*Wir möchten dir mitteilen, dass der Entwickler der Android-App Clear Scan – PDF Scanner App auf die Google Play-Rezension geantwortet hat, die du am 14. Juli 2019 verfasst hast.*

*Clear Scan – PDF Scanner App*

*Your rating: ★*

*Es gibt diese gleiche App bei anderen Anbietern. Absolut gleich in allen Hinsichten. Ein Stern weil die App dauerhaft nach Hause telefoniert, auch wenn die App beendet wurde. Absolut unnötig. So nicht.*

*Antwort des Entwicklers:*

*Hallo, entschuldigen Sie die unangenehme Erfahrung, die Sie mit unserer App gemacht haben. Wir bitten Sie, die App auf die neueste Version zu aktualisieren, da wir den Fehler behoben haben. Schreiben Sie uns bitte an [clearscanner@gmail.com](mailto:clearscanner@gmail.com), wenn weiterhin Probleme auftreten.*

Diese Bewertung habe ich schon am 14. Juli 2019 gemacht und wenn mein Text nicht zitiert wurde, hätte ich meine Bewertung wahrscheinlich komplett vergessen. Jetzt, vier Jahre später, haben sie das Problem des ungefragten Telefonierens nach Hause angeblich behoben, und ich soll die neueste Version installieren.

**Was haben sie falsch gemacht?** Vier Jahre Bearbeitungszeit zu gebrauchen, um etwas zu ändern, geht gar nicht. Mein Vertrauen ist verloren gegangen, denn das Telefonieren nach

Hause war auch sicherlich kein Fehler, sondern Absicht. Und jetzt wollen die so viele gute Bewertungen wie möglich haben, damit das Ranking bei Google-Play noch besser wird.

**Was haben sie richtig gemacht?** Immerhin haben sie nicht gleich nach einer neuen Bewertung gefragt, obwohl es letztlich darum ging. Dafür ein Pluspunkt.

Trotzdem ist die Sache für mich erledigt. Zu lange und zu wenig gemacht, mit einem Beigeschmack des Wunsches nach einer verbesserten Darstellung des Anbieters durch bessere Bewertungen. Dieses Verhalten überzeugt mich nicht, die neueste Version dieser App zu installieren.

# Montagsfrage 49

October 30, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Was konntest du heute von deinen Gegenständen wegwerfen oder verschenken?**

Welche Gegenstände hast du schon ewig nicht mehr gebraucht oder benutzt und liegen trotzdem nur herum, vielleicht aus Gewohnheit oder Erinnerung an etwas aus der Vergangenheit?

Sind diese Gegenstände immer noch so relevant für dich heute, dass du sie noch behalten musst oder sind es eher die Erinnerung, die du an diese Gegenstände verknüpfst, die du wirklich behalten möchtest?

Erinnerungen bleiben für immer, dafür sind nicht unbedingt alle gesammelten Gegenstände notwendig.

# Happy Halloween 2023

October 31, 2023

Halloween wird in Deutschland zunehmend gefeiert, aber das war nicht immer so. Als ich 1986 aus den USA nach Deutschland kam, war Halloween fast völlig unbekannt, zumindest im Raum Frankfurt und in vielen Teilen Hessens.

Ich wohnte damals in einem Mehrfamilienhaus und hatte ein Plastikskelett an meiner Haustür hängen, weil Halloween war. Zwei Monate später fingen die Mitbewohner im Haus wieder an, mit mir zu reden und gingen mir nicht mehr aus dem Weg. Das sind lustige Erinnerungen, auch für die Mitbewohner, mit denen ich zum Teil heute noch befreundet bin.

Ist es nicht genau das, worum es bei vielen Feiertagen geht? Um die Erinnerungen? Um die Chance, etwas Besonderes oder Neues zu tun oder zu erleben? Um die Chance, Menschen zu treffen, die man sonst nicht treffen könnte? Etwas Neues mit Ihrer Familie oder Ihrem Partner zu unternehmen?

Wenn Halloween uns erlaubt, etwas in dieser Richtung zu tun, dann wünsche ich euch ein frohes Halloween 2023, denn es sind die Erinnerungen, die uns ein Leben lang begleiten und Freude bereiten können. Und wenn diese Erinnerungen mit einem Skelett an der Eingangstür beginnen, dann kann dir niemand sagen, dass du etwas falsch machst.

Selbst wenn du zwei Monate warten musst, bis deine Nachbarn wieder mit dir sprechen.

# Werbung und Leistung beim Steuerberater

November 1, 2023

Ein Händler aus Frankfurt am Main musste nach einem neuen Steuerberater suchen, weil sein jetziger Steuerberater in Rente gehen wollte und die Kanzlei schließt. Leichter gesagt als getan, denn einen passenden Steuerberater zu finden, ist sehr schwer geworden.

Wie gehen wir vor? Wir fragen natürlich erst den jetzigen Steuerberater nach Empfehlungen, das liegt auf der Hand. Leider hatten sie alle keine Kapazitäten mehr frei (diese Antwort ist der Dauerbrenner unter den Steuerberatern allgemein seit 2021).

Also, es geht auf die Suche im Netz. Dort sind zahlreiche Steuerberater zu finden, mit tollen Websites und grandiosen Beschreibungen aller Leistungen, die sie erbringen. Insgesamt 23 Kanzleien wurden kontaktiert. Ausnahmslos hatten sie alle keine Kapazitäten frei.

Durch Zufall war ein Mitarbeiter des Händlers aus Frankfurt beim Arzt und hat gesehen, dass im gleichen Haus auch ein Steuerberater ansässig war. Es schadet nicht zu fragen, ob Kapazitäten frei sind oder nicht.

Die Kanzlei wirkte unscheinbar. Im gleichen Haus, mit Ärzten und Physiotherapeuten. Vielleicht muss man zum Doktor gehen, nach einem Besuch dieses Steuerberaters? Ich weiß nicht, aber es war so dringend, dass ein Termin zum Kennenlernen telefonisch vereinbart wurde. Wenigstens wurde nicht gleich abgesagt, das war erfrischend. Die Website im Netz war lediglich eine Visitenkarte. Keine Leistungen, keine Werbung. Nur eine Visitenkarte war zu sehen. Wir waren sehr skeptisch.

Gestern war der Termin.

Die Steuerberatung hat eine ganze Etage belegt. Es waren mindestens 20 Mitarbeiter dort und sie waren alle beschäftigt. Es lief dort wie eine geölte Maschine, es waren viele Kunden und Mandanten dort und es schien so, als ob alles gut lief. Richtig bewerten konnten wir das natürlich bislang nicht.

Das Gespräch mit dem Prokuristen war interessant. Seine erste Frage lautete: Wie haben Sie uns gefunden? Die Geschichte des Mitarbeiters des Händlers beim Arztbesuch wurde erzählt und er nickte. Er erzählte uns, dass die Kanzlei überhaupt keine Werbung macht, und das seit 27 Jahren. Sie sind fokussiert auf Leistung und nicht auf Werbung und das spricht sich mit der Zeit zwangsläufig herum, nur dauert es ein wenig länger als mit Werbung.

Eine sehr sympathische Einstellung und Arbeitsweise und sie haben Kapazitäten frei. Es scheint hier so zu sein, dass eine Fokussierung auf Leistung wesentlich mehr bringt, als Werbung zu machen. Ob die Leistungen wirklich so gut sind, wird sich mit der Zeit zeigen.

Nur die Suche im Netz war ziemlich sinnfrei. Es bringt herzlichst wenig, Werbung zu machen, wenn die Leistungen überhaupt nicht erbracht werden können. Keine Kapazitäten freizuhaben, gehört auch dazu.

# Wahrheit und Nutzen

November 2, 2023

Du möchtest immer die Wahrheit hören, aber wenn sie dir wehtut, bist du immer noch so sicher, dass du die Wahrheit hören willst?

Die meisten Menschen werden diese Frage bejahen. Wahrheit ist eben Wahrheit und niemand möchte in einer Lüge leben.

Eine Wahrheit ist immer eine Momentaufnahme. Das ist eine Wahrheit im Moment. Zu einem späteren Zeitpunkt kann diese Wahrheit nicht mehr stimmen oder komplett falsch sein.

Das Thema Wahrheit und die Bedeutungen und Interpretationen des Begriffes „Wahrheit“ sind zu ausführlich, um hier in der gebotenen Kürze, behandelt zu werden. Daher beschränken wir uns auf den Nutzen von Wahrheit für uns im Alltag.

Damit eine Wahrheit sinnvoll und zweckdienlich ist, muss sie einen Nutzen für dich haben. Welchen Nutzen hast du von dieser Wahrheit? Einfach eine Wahrheit als Information zu haben, ist kein Nutzen.

Der Mensch benötigt Wahrheiten, denn sie geben Richtung und Halt. Der Ansatz ist gut, aber die Bereitschaft zu hinterfragen, ob bestimmte Wahrheiten tatsächlich einen Nutzen für uns haben, erleichtert nicht nur unser Leben, sondern verhindert ein Klammern an falschen Tatsachen, die vielleicht früher gestimmt haben.

# Kundendienst bei Vodafone

November 3, 2023

Eine optimale Methode, um eine Erkältung ein wenig besser zu verkraften, ist einen guten Film anzuschauen. Wenn alles gut läuft, dann lenkt der Film ein wenig von der Erkältung ab und das hilft.

Da gute Filmen in den öffentlichen Programmen rar gesät sind, habe ich Netflix eingeschaltet. Ein guter Sci-Fi Film wäre genau das Richtige. Das war am Sonntag, dieser Woche, um circa 16 Uhr.

Der Film fing an und ich habe versucht, mich ein wenig gemütlich zu machen, trotz Erkältung. Nach gerade zehn Minuten ging der Film plötzlich aus. Keine Verbindung mehr.

Meine Erkältung war plötzlich 10 Mal schlimmer geworden.

Fernseher neu gestartet, Router ein- und ausgeschaltet. Nichts hat geholfen. Da war ich böse, und krank auch noch. Schlecht.

Dann habe ich Vodafone angerufen und an einem Sonntag nach 16 Uhr habe ich tatsächlich jemanden erreicht. Meine Störung habe ich angemeldet und erklärt, dass ich ausnahmsweise nur einen Film anschauen wollte, dann passiert so etwas Bescheuertes.

Der Techniker hat den Fehler bestätigt und wollte unverzügliche Reparaturmaßnahmen einleiten, die digital erfolgen können, also niemand musste persönlich erscheinen, um den Fehler zu beheben. Es soll ein Server-Neustart seitens Vodafone am Verteiler erfolgen. Wie lange soll das dauern? Das konnte er mir nicht sagen.

Aber dann hat der Techniker anfangen, ein paar Witze über die eigene Technik bei Vodafone zu machen und das Gespräch wurde plötzlich entspannt und sogar ein wenig lustig. Der Techniker war ein sympathischer Typ und es ging mir nach dem Gespräch einfach besser.

Es ging mir besser, obwohl noch gar nichts gemacht wurde und darum geht es in diesem Beitrag. Alles ist gleich geblieben, keine Schätzung wann das Problem gelöst werden konnte und mein Film lief weiterhin nicht. Trotzdem ging es mir nach dem Gespräch besser und darum geht es.

Der Kundendienst ist nicht nur da, um technische Probleme zu lösen, sondern auch, um sich um die Menschen dahinter zu kümmern. Ein paar Witze und gute Laune haben vermutlich mehr

Probleme gelöst, als alle technischen Innovationen und Fortschritte der letzten Jahre gemacht haben.

P.S. Der Neustart des Servers von Vodafone ging wohl schnell, denn meine Internetverbindung lief genau 33 Minuten nach meinem Anruf wieder und ich konnte den Film zu Ende schauen. Ein Doppelsieg.

# Künstliche Beschäftigung im Büro

November 4, 2023

Die künstliche Beschäftigung im Büro ist ein Verhalten, das meistens eins von drei Zielen verfolgt, gelegentlich alle gleichzeitig.

**Ziel 1:** Diejenigen, die künstlich beschäftigt sind, können auf weniger zusätzliche Arbeit hoffen und, falls sie doch kommt, argumentieren, dass sie keine Zeit oder Gelegenheit haben, zusätzliche Tätigkeiten oder Aufgaben zu übernehmen.

**Ziel 2:** Eine künstliche Aktivität verringert die Langeweile, wenn es nicht viel zu tun gibt.

**Ziel 3:** Die künstliche Beschäftigung erzeugt aber auch bei vielen Menschen Bewunderung, denn diese Menschen sind dauerhaft beschäftigt. Respekt vor dieser Leistungsfähigkeit!

Die meisten von uns üben gelegentlich eine künstliche Beschäftigung aus, und zwar aus sehr unterschiedlichen und manchmal verständlichen Gründen.

Es ist nicht verkehrt, wenn wir gelegentlich die Häufigkeit unserer künstlichen Aktivitäten zur Kenntnis nehmen und uns überlegen, ob diese Aktivitäten uns tatsächlich noch dienlich sind oder ob es an der Zeit ist, die Ursachen dafür zu ändern.

# Ihre Nominierung „Arbeitgeber der Zukunft“

November 5, 2023

Gestern habe ich eine E-Mail erhalten, dass ich für eine Auszeichnung namens „Arbeitgeber der Zukunft“ nominiert worden bin.

Mein Unternehmen wurde angeblich analysiert und die erforderliche Bewertung erreicht. Aber damit nur „qualifizierte Firmen“ diese Auszeichnung erhalten, sollte ich 11 Fragen zusätzlich beantworten.

Ähm, nö.

Wieder sinnfreie Auszeichnungen, die niemand wirklich benötigt. Ich passe.

Vielleicht bin ich altmodisch, aber ich habe immer gedacht, es wären die Kunden und eigenen Mitarbeiter, die am besten bewerten können, ob ein Unternehmen „Arbeitgeber der Zukunft“ ist oder nicht. Dafür ist keine Auszeichnung notwendig. Wer anders denkt, unterschätzt die eigenen Kunden und Mitarbeiter sehr.

# Montagsfrage 50

November 6, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Hast du dich schon einmal gefragt, was aus den Menschen geworden sind, die du seit deiner Kindheit kennst und seitdem aber nicht mehr gesehen hast?**

Bei dieser Frage ist es interessant zu erkennen, an wem du denkst und warum du das tust.

# Respekt an die freiwilligen Frühaufsteher

November 7, 2023

Es ist erstaunlich, was man alles machen kann, wenn nur eine oder zwei freie Stunden mehr am Tag vorhanden sind. Eine von vielen Menschen hochgelobte und effiziente Methode, um mehr Zeit aus dem Tag herauszuholen, ist ein wenig früher aufzustehen.

Leider gehöre ich nicht zu den Frühaufstehern. Ich kann mich gelegentlich zwingen, früher aufzustehen, aber auf Dauer klappt das frühe Aufstehen einfach nicht. Und bevor ich den ersten Kaffee morgens getrunken habe, bin ich ohnehin nicht besonders aufnahmefähig, unabhängig davon, wann ich aufgestanden bin.

Einerseits ist es ein wenig schade, dass ich mich nicht dauerhaft dazu bringen kann, früher aufzustehen. Auf der anderen Seite habe ich jedoch paar Techniken entwickelt, die für mich persönlich hilfreich sind, um ein wenig mehr aus dem Tag zu holen.

1. Mach Notizen, was du am nächsten Tag machen willst, bevor du abends einschläfst.
2. Am nächsten Tag, bevor du anfängst zu arbeiten, geh nochmals durch die Liste von gestern und nimm dir lediglich eine einzige Aufgabe ins Visier, die heute erledigt werden muss. Wenn die Aufgabe nicht an einem Tag erledigt werden kann, dann muss sie entweder in Teilen verkleinert oder es muss eine andere Aufgabe ausgesucht werden.
3. Die Aufgabe erledigst du heute, egal, was dazwischen kommt (und es wird einiges dazwischen kommen).

Diese Eine-Aufgabe-Pflicht hat mir persönlich meistens mehr gebracht, als die zwei Stunden, die ich gelegentlich geschafft habe, früher aufzustehen. Mit dieser Technik kann ich doch ein wenig länger im Bett bleiben morgens und trotzdem mehr erreichen, als wenn ich die dringende, einzige Aufgabe nicht hätte.

# Perfekt oder ehrlich Schreiben?

November 8, 2023

Wer viel schreibt, kennt das Problem – es gibt immer etwas an einem Text zu verbessern. Und wir reden hier nicht über Grammatik oder Rechtschreibung, sondern um WIE der Text geschrieben wird.

Ein perfektes Schreiben ist selten beim ersten Versuch möglich zu verfassen und am Ende gibt es niemals die Garantie, dass der Text perfekt ist. Es gibt immer etwas zu verbessern.

Und daran scheitern viele Menschen, gute Ideen, Vorschläge oder Erfahrungen, die anderen Menschen helfen können, zu schreiben. Die fangen nicht an, meistens aus Angst, etwas Fehlerhaftes oder nicht Perfektes zu verbreiten und das ist schade, denn das Wissen und Erfahrung wird somit nicht weitergegeben.

Lieber eine ehrliche Erfahrung weitergeben, als einen perfekten Text anzustreben. Die Botschaft ist entscheidend und nicht eine perfekte Schreibweise.

Wir reden auch nicht immer perfekt und trotzdem geben wir unser Wissen und Erfahrung gerne mündlich weiter. Ein fehlerhafter, aber ehrlicher Text ist meistens glaubwürdiger als ein perfekter Text. Die Menschen können schnell erkennen, ob die geschriebene Botschaft ehrlich und hilfreich ist oder nicht, unabhängig davon, ob der Text perfekt geschrieben worden ist, oder eben nicht.

# Freundlichkeit und Ernsthaftigkeit

November 9, 2023

Je freundlicher ein Mensch ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass dieser Mensch ernst genommen wird, zumindest am Anfang einer Begegnung und mit Menschen, die man bisher nicht kennt. Insbesondere wenn eine Sache dringend oder eilig ist, dann tendiert Freundlichkeit das Gefühl der Ernsthaftigkeit und Wichtigkeit zu reduzieren.

Eine Möglichkeit zu erkennen, ob ein freundlicher Mensch ernst zu nehmen ist oder nicht, besteht darin, Gegenfragen zu stellen.

Wie diese Fragen beantwortet werden, offenbart mehr über die Ernsthaftigkeit einer Person und Dringlichkeit der Sache, als eine vorgetäuschte Freundlichkeit je machen könnte. Wenn diese erste Hürde überwunden wird und der Mensch immer noch freundlich und ernst zu nehmen ist, dann lohnt es sich, länger in Verbindung mit diesem Menschen zu bleiben, denn freundliche und gleichzeitig ernst zu nehmende Menschen sind im Moment rar gesät.

# Wenn keine Lösung die beste Lösung ist

November 10, 2023

Es kommt häufiger vor, als man denkt. Die Tatsache, dass keine Lösung auch die beste Lösung sein kann, und das ist keine Wortspielerei.

Viele Probleme verschwinden mit der Zeit von ganz allein und das Bedürfnis nach einer Lösung entsteht nicht selten durch Ereignisse, die man weder kontrollieren noch beeinflussen kann.

Also, in vielen Fällen gibt es keine aktive Lösung an sich, sondern lediglich die Möglichkeit abzuwarten in der Hoffnung oder Erwartung, dass das Problem mit der Zeit sich von allein löst.

Einfacher gesagt als getan, ist völlig klar. Trotzdem ist ein Fünkchen Wahrheit in dieser Aussage vorhanden.

# Gelbe Karte für mailbox.org

November 11, 2023

Ich bin selbst langjähriger Kunde von mailbox.org und betreue und verwalte nicht wenige privaten und geschäftlichen Konten dieses Anbieters. Ein sympathisches Unternehmen, das meinen eigenen Einstellungen hinsichtlich Datenschutz widerspiegelt. Ich mag mailbox.org einfach.

Leider hat mailbox.org eine E-Mail an alle Kunden gestern versendet, ob sie das wollten oder nicht und unabhängig davon, ob der Kunde sich ausdrücklich gegen den Empfang von Newslettern entschieden hat oder nicht. Denn diese E-Mail war ein Newsletter und hat absolut nichts mit der Kontoführung, Abrechnung oder Umgang mit dem eigenen Konto zu tun. Angeblich aufgrund der hohen Relevanz war der Versand dieses Newsletters notwendig.

*Liebe Kundinnen und Kunden,  
Liebe Windows-Nutzer,*

*es gibt aktuell eine sehr deutliche Warnung davor, das neue kostenlose Outlook-Programm von Microsoft zu installieren. Hierbei riskieren Sie die Übertragung sowohl Ihrer Zugangsdaten zu Ihrem E-Mail-Postfach als auch Ihrer E-Mails an Microsoft-Server.*

*Wir haben das Wichtigste dazu in unserem aktuellen Blogartikel zusammengefasst:  
<https://mailbox.org/de/post/warnung-neues-outlook-sendet-passwoerter-mails-und-andere-daten-an-microsoft?nl=d>*

*Aufgrund der hohen Relevanz versenden wir diese Information ausnahmsweise auch an Nutzer, die unseren Newsletter nicht abonniert haben.*

*Möchten Sie künftig zuverlässig Informationen zur aktuellen Entwicklungen im Bereich Datenschutz, Sicherheit und Neuigkeiten bei mailbox.org erhalten, so abonnieren Sie bitte unseren Newsletter. Gehen Sie hierzu bitte im Webmailer in die mailbox.org-Einstellungen und dort auf Services -> Newsletter.*

*Vielen Dank für Ihr Vertrauen.*

*Mit freundlichen Grüßen  
Ihr mailbox.org-Team*

So hat mailbox.org selbst über die Köpfe seiner Kunden hinweg entschieden, einen Newsletter zu versenden, ob sie ihn nun erhalten wollten oder nicht, angeblich in bester Absicht und wegen seiner angeblich hohen Relevanz.

Der Versand dieses Newsletters an Kunden, ob der Empfang gewollt war oder nicht, war ein eindeutiger Fehler seitens mailbox.org. Somit hat mailbox.org selbst entschieden, was für die Kunden am besten ist, nämlich diesen Newsletter zu versenden.

Gelbe Karte, mailbox.org.

Ein Anbieter hat niemals gegen Entscheidungen seiner Nutzer vorzugehen.

Der Vorwand, mit den besten Absichten zu handeln und aufgrund einer angeblichen hohen Relevanz, ist inakzeptabel und unbegründet. Kein Newsletter bedeutet kein Newsletter und wenn das Ende der Welt angekündigt werden soll, dann müssen die Kunden diese Nachricht anderweitig erfahren.

Diesen gleichen Vorwand der angeblichen Notwendigkeit und Relevanz nutzen auch Microsoft, Google und Apple, damit sie machen können, was sie wollen, natürlich in unserem besten Interesse. Wie viele Fehler wurden in der Geschichte immer wieder gemacht, und zwar angeblich mit den besten Absichten für die Kunden? Haben einige Anbieter immer noch nichts daraus gelernt?

Nochmals, ich mag euch, mailbox.org, aber hier habt ihr völlig daneben geschossen und die Gelbe Karte absolut zu Recht verdient. Respektiert doch eure eigenen Kunden und die Entscheidungen, die sie treffen, auch wenn Nachteile dadurch entstehen sollen. Die Möglichkeit selbst zu bestimmen darf aufgrund angeblichen Notwendigkeiten niemals geschwächt oder ausgehebelt werden.

# Wenn später immer noch zeitlich ist

November 12, 2023

Heute wird der tägliche Blogbeitrag verspätet geschrieben. Normalerweise wird immer vor 9 Uhr morgens einen Beitrag gepostet, aber wie das Leben so ist, kommt es manchmal anders als erwartet vor und es war mir bis jetzt (knapp 17.15 Uhr) nicht möglich zu schreiben.

Bin ich zu spät? Habe ich mein Ziel nicht geschafft?

Ob später immer noch zeitlich ist, hängt natürlich von unterschiedlichen und individuellen Faktoren ab. Die Frage ist immer, wie du selbst das Wort „zeitlich“ verstehst und was dahintersteckt, denn es gibt Situationen, in denen du von äußeren Einflüssen abhängig bist und keine Kontrolle darüber hast.

Ob etwas zeitlich erfolgt oder nicht, ist somit immer von einem Ereignis geprägt und dieses Ereignis kann auch eine eigene Vorstellung sein. In anderen Fällen, wie beim Zugfahren, ist zu spät, zu spät, der Zug ist weg, egal, was du selbst darüber denkst und was deine eigene Einstellung dazu ist.

Wenn etwas später vorkommt, dann kann das Ereignis immer noch zeitlich sein, wenn die Verspätung im Einklang mit den eigenen Vorstellungen in Verbindung gebracht werden und man selbst darüber entscheiden kann.

Also, dieser Beitrag ist somit später, aber immer noch zeitlich geschrieben worden und wenn die Botschaft zum Denken anregt, dann haben wir einen Doppelgewinn.

# Montagsfrage 51

November 13, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wann warst du das letzte Mal von dir selbst enttäuscht und warum?**

Bei der Beantwortung dieser Frage kann es aufschlussreich sein zu erkennen, ob die Enttäuschungen aus den gleichen oder ähnlichen Gründen, immer wieder vorkommen und warum.

# Wenn Tippfehler uns beschäftigen

November 14, 2023

Wir lesen einen interessanten Artikel oder vielleicht ein Buch, dann bemerken wir einen Tippfehler im Text. Plötzlich wird unsere gesamte Aufmerksamkeit auf diesen Fehler gerichtet.

Vielleicht denken wir dann: „Wie kann so etwas passieren?“

Für ein paar Sekunden ist unsere Aufmerksamkeit auf diesen Fehler fixiert und vom sonstigen Text abgelenkt. Problematisch und nicht sonderlich hilfreich wird es jedoch, wenn unsere Aufmerksamkeit unverhältnismäßig lange von diesem Fehler abgelenkt wird.

Denn mehr als ein paar Sekunden dürfen wir uns nicht damit beschäftigen. Nehmen wir lieber den Fehler zur Kenntnis und beschäftigen wir uns dann weiter mit dem Inhalt des Textes, mit der Botschaft, mit der Lektion.

Wie im Leben so beim Lesen. Es geht nicht darum, Fehler komplett zu ignorieren, sondern einen für uns nützlichen Umgang mit auftretenden Fehlern zu pflegen, denn sie werden immer wieder vorkommen und nicht nur beim Lesen.

# Eine erfolgreiche Begrüßung am Telefon

November 15, 2023

Die Vorteile von dezentem Humor am Telefon werden häufig schwer unterschätzt und in den allermeisten Fällen, ist einen angemessenen Humor nicht fehl am Platz.

Es gibt paar allgemeine Vorgehensweisen für den Einsatz von Humor am Telefon.

Eine davon ist die Zeit.

Falls du um die Mittagszeit oder später anrufst, sag einfach guten Morgen und im gleichen Satz stellst du selbst fest, dass es bereits um die Mittagszeit ist.

Beispiel:

„Guten Morgen, Meyer am Telefon. Oh, Moment, es ist schon 14 Uhr! Wie die Zeit vergeht! Darf ich aber trotzdem guten Morgen sagen?“ (Oder ähnlich.)

Niemand wird dir diese Aussage übel nehmen. Im Gegenteil, die meisten werden sich ein wenig darüber lächeln können und du hast für einen guten Anfang des weiteren Gespräches gesorgt.

Falls du am frühen Morgen anrufst, dann sag einfach, dass du normalerweise nicht so früh anrufen würdest, da du dich selbst nicht verstehen kannst, bevor du deine erste Tasse morgens getrunken hast, aber in diesem Fall wäre es wichtig. (Oder ähnlich.)

Es geht in allen Fällen darum, dass du dich selbst ein wenig auf die Schippe nimmst, damit der Einstieg ins Gespräch erleichtert wird. Mit der Zeit ein wenig zu spaßen ist eine erprobte und erfolgreiche Methode, die dir extrem helfen kann, einen guten Einstieg und Verlauf am Telefon zu begünstigen. Wir müssen uns nur die Zeit dafür nehmen.

# Wann ist eine Beschäftigung eine Gewohnheit?

November 16, 2023

Du machst jeden Tag, die gleiche oder eine ähnliche Arbeit in deinem Beruf, und wenn du zu Hause bist, tust du in der Regel genau das Gleiche. Es gibt Menschen, die behaupten, dass solche sich wiederholenden Tätigkeiten eine gewisse Regelmäßigkeit in unser Leben bringen.

Das mag sein, aber Regelmäßigkeit ist nicht immer automatisch eine Gewohnheit.

Gelegentlich sagt man: „Ich bin es gewohnt, dies oder jenes zu tun“. Aber wenn wir ehrlich sind, ist diese Aussage meist nur eine Redewendung, denn es handelt sich nicht immer um eine Gewohnheit, sondern lediglich um eine regelmäßige Tätigkeit.

Wie können wir also eine Gewohnheit am besten erkennen?

Die Antwort lautet:

Wenn wir merken, dass uns etwas fehlt, wenn wir dieser Tätigkeit nicht nachgehen.

Ich kenne Leute, die 45 Jahre lang denselben Beruf ausgeübt haben, und als sie in Rente gingen, vermissten sie die Arbeit überhaupt nicht. Es ist offensichtlich keine Gewohnheit, sie waren einfach jahrelang mit der Arbeit beschäftigt.

Aber ich kenne auch andere Menschen, die nach 45 Jahren in den Ruhestand gegangen sind und dann nicht wussten, was sie den ganzen Tag tun sollten. Sie vermissten die Arbeit, oder zumindest etwas zu tun. Etwas fehlte und sie spürten es. Das ist eine Gewohnheit.

# Wenn die Bahn streikt und du trotzdem fährst

November 17, 2023

Gestern hat die Bahn wieder gestreikt. Wie so oft im Leben musste ausgerechnet gestern eine Zugfahrt von Frankfurt nach Neuss stattfinden.

Sollte die Reise komplett abgesagt werden? Es wurde berichtet, dass die Bahn einen Notfallplan hat (obwohl ich als langjähriger Bahnreisender eine gewisse berechnete Skepsis gegenüber Notfallplänen der Bahn habe).

Kein Risiko, kein Spaß, richtig? Die Zugfahrt war geschafft. Die erste Verbindung hatte aufgrund von Zugausfällen vier Stunden Verspätung, aber wenigstens fuhr ein Zug und wir mussten ausnahmsweise mal nicht wie Sardinen in einem überfüllten Zug stehen. Wahrscheinlich auch deshalb, weil am Vortag in den Nachrichten vor dem Zugverkehr gewarnt worden war und die meisten Leute nach Alternativen suchten.

Nach einigen weiteren Verzögerungen und Verspätungen bei den Anschlusszügen wurde das Ziel dennoch erreicht.

War die Fahrt anstrengend? Ja. War die Fahrt trotzdem die richtige Entscheidung? Ja.

Viele Probleme können gelöst werden, wenn wir bereit sind, entsprechende Anstrengungen zu unternehmen. Aber wir müssen wirklich bereit sein, dies zu tun.

# Ist die Herausforderung zu schwierig?

November 18, 2023

Die eigene Einschätzung, ob eine Herausforderung zu schwierig ist oder nicht, ist immer eine vorausschauende Momentaufnahme der aktuellen Situation. Die eigene Einschätzung ist und bleibt, was sie ist: Eine vorausschauende Einschätzung. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, dann wissen wir, dass diese Einschätzung möglicherweise auch falsch sein kann.

Wenn die Herausforderung nicht aus eigener Kraft bewältigt werden kann, dann gibt es immer die Möglichkeit der Unterstützung durch andere Personen.

Ob eine Herausforderung zu schwierig ist oder nicht, ist daher fast immer eine persönliche Einschätzung und entspricht nicht immer und zwangsläufig der Realität, auch wenn die Herausforderung bisher nicht aus eigener Kraft bewältigt wurde.

# Das geschriebene Wort und die laute Musik

November 19, 2023

Alle geschriebenen Texte verwenden eine bestimmte Schreibweise, passend zum jeweiligen Thema und zur Zielgruppe in der Hoffnung, dass die Botschaft am besten somit verstanden wird.

Problematisch wird es, wenn man an der Botschaft interessiert ist, aber die Art und Weise, wie sie geschrieben ist, unverständlich ist.

In solchen Fällen ist es, als würde im Hintergrund laute Musik laufen. Wenn man nicht unbedingt schwerhörig ist, lenkt diese laute Musik unsere Aufmerksamkeit vom Lesen ab.

Zusammenfassungen sind eine Abhilfe. Am Ende eines Kapitels oder Artikels wird eine kurze Zusammenfassung geschrieben, die helfen kann, die wichtigsten Punkte des Textes besser zu verstehen und zu verinnerlichen.

Die genaue Schreibweise eines Textes kann irrelevant sein, wenn die eigentliche Botschaft allein durch die Zusammenfassungen verstanden wird. Die Musik wird dann plötzlich sehr leise und man liest gerne weiter.

# Montagsfrage 52

November 20, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

## **Was bedauerst du in deinem Leben am meisten?**

Was wir im Leben bedauern, hat oft einen Einfluss auf unser zukünftiges Verhalten. Es geht nicht darum, das Bedauern selbst zu vergessen oder zu verdrängen, sondern zu verstehen, dass dieses Gefühl auch heute noch einen Einfluss auf uns haben kann.

P.S. Wer behauptet, in seinem Leben nichts zu bereuen, ist nicht ganz ehrlich zu sich selbst.

# Wissen zu haben und zu finden

November 21, 2023

Etwas zu wissen und zu wissen, wo man Wissen findet, wenn man es braucht, sind zwei verschiedene Dinge.

Wenn wir etwas wissen, dann wissen wir es eben.

Wenn wir aber etwas nicht wissen, dann stehen wir vor einer Wahl:

1. Wir finden uns damit ab, dass wir etwas nicht wissen, und so bleibt es auch.
2. Wir gehen auf die Suche nach dem Wissen, das uns fehlt.

Es ist nicht mehr notwendig und in manchen Fällen auch nicht mehr möglich, alles im Kopf zu haben. Wer weiß, wo er das Wissen findet, wenn es gebraucht wird, hat den entscheidenden Vorteil.

Früher haben wir vielleicht in Enzyklopädien nachgeschlagen, wenn wir etwas wissen wollten. Heute verlassen sich viele Menschen auf Tante Google. Die Wissensquelle kann je nach Person und ihren Bedürfnissen variieren.

Der Schlüssel ist, im Voraus zu wissen, wo die zuverlässige Wissensquelle zu finden ist, bevor du sie selbst benötigst.

# Komplimente finden

November 22, 2023

Ein Kompliment kann Wunder bewirken, aber nur, wenn es ehrlich und aufrichtig gemeint ist und keine Hintergedanken verbirgt.

Manchmal fällt es uns schwer, ein solches Kompliment zu machen. Es gibt viele Gründe, warum es schwierig sein kann, ein Kompliment zu machen. Die meisten Probleme haben mit der betreffenden Person zu tun und nicht mit der Situation oder dem Umfeld.

Vielleicht hat diese Person einfach ein irritierendes Aussehen oder eine seltsame Eigenschaft oder wir kennen sie nicht gut genug. Wir finden einfach keinen Grund, ein Kompliment zu machen.

Eine Lösung, um ein Kompliment zu finden, liegt häufig in der Umgebung.

Wenn es regnet und die Person einen schönen Regenschirm dabei hat, ist ein Kompliment über die Wahl des Schirms leicht zu finden. Man muss den Regenschirm selbst nicht mögen, aber die bloße Tatsache, dass die Person einen Regenschirm dabei hat, zeigt, dass sie gut vorbereitet ist, und ein Kompliment kann gemacht werden.

Wenn es nicht regnet (oder wenn es regnet und die Person keinen Regenschirm hat), dann gibt es die Wahl der Kleidung, der Schuhe, der Farben, die man loben kann. Oder die Pünktlichkeit, wenn die Person absolut pünktlich zu einem Termin erscheint.

Die Möglichkeiten sind endlos und fast alle können in der Umgebung gefunden werden. Wir müssen sie nur finden wollen.

# Das Verhältnis zueinander in Bezug auf E-Mails klären

November 23, 2023

Heute erhielt ich eine E-Mail von einem Bildungsunternehmen, das regelmäßig Veranstaltungen durchführt, um Fachleute zusammenzubringen. Das ist genau mein Ding, denn solche Veranstaltungen bieten eine gegenseitige Lernerfahrung, die sonst nicht so leicht zu finden ist.

Leider kenne ich dieses Unternehmen überhaupt nicht und ich weiß auch nicht, woher sie meine E-Mail-Adresse haben, denn sie haben nichts darüber geschrieben. Auch nichts darüber, wann ich mich für einen Newsletter angemeldet haben könnte, und es gab keinen Abmeldelink in der E-Mail. Ich konnte keinen Hinweis auf mich oder mein Unternehmen finden.

Ich muss also davon ausgehen, dass es sich bei der E-Mail um reine Werbung handelt, die zufällig zu mir passt.

Vielleicht würde dieses Ereignis mein Leben verändern und meine Problemlösungskompetenz ins Unermessliche steigern, aber dazu wird es nicht kommen, weil unsere Beziehung nicht geregelt ist und diese E-Mail daher mit Skepsis betrachtet werden muss.

Wie kennen wir uns?

Kennen wir uns nicht? Kein Problem, woher habt ihr dann meine Kontaktadresse?

Keine Informationen in der E-Mail bedeuten fast immer unerwünschte Werbung.

Ein Bildungsunternehmen, das diese Grundkenntnisse nicht besitzt und anwendet, landet im entsprechenden Ordner – Spam.

Mein Spamfilter hat also bei dieser E-Mail einen guten Lerneffekt gehabt und die E-Mail war doch nicht ganz umsonst.

# Der einfachste Weg, Beziehungen aktiv zu halten

November 24, 2023

Heute Morgen um Mitternacht erhielt ich eine Nachricht von einer ehemaligen Kundin. Wir hatten seit mehreren Jahren keinen Kontakt mehr, und ich freute mich über die Nachricht, aber nur im ersten Moment.

Als ich die Nachricht las, wollte sie meine persönliche Unterstützung für eines ihrer Projekte. Das Problem für mich war jedoch die Tatsache, dass ich nicht offiziell beauftragt war, sie aber meine Unterstützung auf einer quasi freundschaftlichen Basis, also kostenlos, erhalten wollte.

Ah, das gleiche alte Problem mit der kostenlosen und erwarteten Freundschaftshilfe.

Es geht nicht darum, für alles bezahlt zu werden, sondern um die Beziehung zu den Menschen, die Unterstützung oder Hilfe wollen. Ich würde meinem Nachbarn natürlich helfen, wann immer ich kann, ohne darüber nachzudenken, und nur wenn die Hilfe übermäßig oder umfangreich wird, dann müssen wir über eine andere Regelung sprechen. Ich habe eine Beziehung zu meiner Nachbarin. Wir feiern keine Partys zusammen und machen auch sonst nichts zusammen. Allein die Tatsache, dass er mein Nachbar ist, stellt eine Beziehung her.

Aber die ehemalige Kundin war nicht meine Nachbarin und ich hatte jahrelang nichts mit ihr zu tun. Was für mich noch schlimmer war, war die Tatsache, dass sie mich nur deswegen kontaktierte, weil sie etwas wollte. Für mich persönlich ist das ein No-Go, wenn ich kostenlose oder freundliche Unterstützung anbieten soll.

Ich werde diese ehemalige Kundin nicht auf freundschaftlicher Basis (kostenlos) unterstützen, weil ich keine Beziehung mehr zu ihr habe. Natürlich kann sie mich beauftragen, und wenn ich freie Kapazitäten habe, können wir weiter reden.

Dabei wäre es so einfach gewesen, die Beziehung und den Kontakt aufrechtzuerhalten. Das Geheimnis liegt in den Geburtstagen. Wenn du einfach nur Beziehungen pflegen willst, dann nutze die Geburtstage als Gelegenheit, dem Geburtstagskind eine kurze Nachricht mit Geburtstagsgrüßen zu schicken. Das ist wirklich kein großer Aufwand und die Arbeit fällt nur einmal im Jahr an.

So bleibst du im Gedächtnis der Menschen, auch wenn du sie nicht persönlich siehst oder triffst, und du hast einen Grund, sich mindestens einmal im Jahr zu melden.

Die Menschen sind sich dessen bewusst, und obwohl diese einfache Methode keine Garantie für die Aufrechterhaltung einer Beziehung ist, kann man nie etwas falsch machen, wenn man einmal im Jahr einen Geburtstagsgruß schickt.

Wenn wir mit bestimmten Personen seltener als einmal im Jahr Kontakt haben, lohnt es sich vielleicht, darüber nachzudenken, warum diese Personen noch in deinem Adressbuch stehen. Ist es nur Gewohnheit oder gibt es weiterhin tatsächlich eine Beziehung?

# Informationsüberflutung mit Blogs

November 25, 2023

Die Informationsüberflutung ist die Bezeichnung für die intellektuelle Belastung einer Person, die zu viele Informationen erhält, um sie zeitnah verarbeiten zu können ([Wikipedia](#)). Blogs sind besonders von den Gefahren einer Informationsüberflutung betroffen.

Ab wann ist eine gesunde Informationsflut von einer Informationsüberflutung betroffen?

Wenn die Länge der Informationen unnötig verlängert wird.

Unnötig wird definiert als nicht zweckdienlich für einen erfolgreichen Wissenstransfer. Viele Blogs verlängern unnötig die Blogbeiträge, damit sie besser in den Rankings bei den Suchmaschinen platziert sind. Hier geht es nicht mehr um einen Wissenstransfer, sondern um wirtschaftliche Marketingmaßnahmen des eigenen Blogs. Der eigentliche Nutzen für den Leser wird somit vermindert, denn es muss unnötig mehr als notwendig gelesen werden, um die Botschaft im Blog zu verstehen.

Blogbetreiber sind gut beraten, sich zu überlegen, was wirklich gut und nützlich für ihre Leser ist und was nur zu Marketingzwecken von anderen Unternehmen benötigt wird.

Der Autor [John Naisbitt](#) hat diese Entwicklung bereits 1982 auf den Punkt gebracht:

„Wir ertrinken in Informationen und hungern nach Wissen.“

# Buchführen über Bücher

November 26, 2023

Gestern habe ich angefangen, ein Buch über die psychologischen Auswirkungen von Vorurteilen zu lesen. Während der Lektüre kamen mir einige Dinge bekannt vor, aber ich habe mir nichts dabei gedacht, weil ich das Thema bereits ein wenig kannte.

Als ich weiterlas, kam mir immer mehr davon bekannt vor, und ich begann mich ein wenig zu ärgern, dass es nichts Neues gab. Dann kam ein Kapitel über zwei Freunde am Strand und mir ging plötzlich ein Licht auf.

Ich habe das Buch vor einem Jahr gelesen, aber ich hatte es vergessen.

Ich habe jetzt begonnen, mir Notizen zu allen Büchern zu machen, die ich lese. Nichts Kompliziertes oder Umfangreiches, nur den Namen des Buches und, wenn nötig, eine Zusammenfassung des Inhalts oder meine persönliche Meinung zum Buch. Ich kenne Leute, die das schon lange tun, aber mir war nicht klar, dass ich das auch tun sollte.

Im Laufe der Zeit wird es interessant sein zu sehen, ob sich das Führen einer Bücherliste tatsächlich als hilfreich erweist oder nicht. Vielleicht verhindert dieses System, dass ich dasselbe Buch zweimal lese, weil ich die Geschichte über die beiden Freunde am Strand schon kenne.

# Montagsfrage 53

November 27, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Die meisten Menschen sind mit der Verkaufsaktion „Black Friday“ bereits vertraut. Hast du in dieser Zeit etwas gekauft, das du sonst nicht gekauft hättest, wenn es nicht einen besonderen Rabatt gegeben hätte?**

Bist du immer noch der Meinung, dass der Kauf die richtige Entscheidung war?

# Verbessertes Verständnis durch Fragen

November 28, 2023

Eine Vereinbarung ist von geringem Nutzen, wenn sie nicht zu einem gemeinsamen Verständnis führt. Einfach nur zu fragen, ob alles verstanden wurde, mit Ja oder Nein als erwarteter Antwort, ist in der Regel auch nicht hilfreich.

Gezielte Fragen sorgen in der Regel für ein besseres und vor allem tieferes Verständnis einer Vereinbarung.

Frage nicht, **ob** eine Vereinbarung verstanden wurde, sondern frage, **was** genau verstanden wurde. Dieses Nachfragen sollte nicht als Test oder Prüfung verstanden werden, sondern als Versicherung, dass alles gemeinsam verstanden wurde und um Fehler zu vermeiden.

Wenn diese Fragen auf diese Weise verstanden werden, wird niemand ein Problem haben, sie zu beantworten.

# Lesen und umsetzen

November 29, 2023

Viele Ratgeber und Leitfäden befassen sich mit umfangreichen und detaillierten Erklärungen und Verfahren zur Lösung von Problemen. Dahinter steht der Gedanke, dass ein gewisses Maß an Ausführlichkeit die besten Erfolgsaussichten bietet. Einige Ratgeber erheben sogar den Anspruch, die vollständigsten und detailliertesten aller Ratgeber zu sein.

Wenn ich einen Artikel in einer Enzyklopädie lese, kann ich ein gewisses Maß an Vollständigkeit und Detailgenauigkeit erwarten, aber nicht bei Problemlösungstechniken.

Lesen ist wichtig, aber die Umsetzung in die Praxis ist noch wichtiger.

Es ist jedoch einfacher zu lesen als zu handeln und etwas umzusetzen. Genau deswegen gibt es heutzutage so viele ausführliche und vielfältige Ratgeber und Leitfäden. Es ist so viel einfacher, zu lesen, als aktiv zu werden. Wir verbringen manchmal zu viel Zeit damit, nach Lösungen zu suchen und weniger Zeit damit, sie umzusetzen. Detaillierte Ratgeber stehen uns oft im Weg.

# Unerkennbar beschäftigt

November 30, 2023

Du telefonierst gerade im Büro und dein Arbeitskollege kommt und fragt dich etwas, obwohl er sehen kann, dass du gerade am Telefon bist. Wie reagierst du?

Die übliche Antwort lautet: „Es kommt darauf an“, denn wenn es wirklich wichtig ist, dann kann eine Unterbrechung gerechtfertigt sein. Aber wie oft kommen solche Dringlichkeiten wirklich vor? Eine andere Antwort lautet: „Wenn es der Chef ist“, und auch diese Antwort kann gerechtfertigt sein, womit wir wieder bei der gleichen Frage wären. Wie oft kommen solche unterbrechenden Fragen des Chefs wirklich vor?

Der häufigste Grund für eine solche Unterbrechung ist eine nicht erkennbare Beschäftigung. Es wird unterbrochen, weil die betreffende Person nicht erkennen kann oder will, dass du anderweitig beschäftigt bist.

Wer deine Beschäftigung nicht erkennen **kann**, kann mit einer Geste oder kurze Handbewegung signalisiert werden, dass du gerade beschäftigt bist. In solchen Fällen hat die unterbrechende Person deine Beschäftigung nicht erkannt und hat einen freundlichen Hinweis über deine Beschäftigung verdient.

Wer deine Beschäftigung jedoch nicht erkennen **will**, muss zunächst überlegt werden, ob diese Person die Berechtigung dazu hat, dich jederzeit zu unterbrechen. Vielleicht der Chef? Ein guter Chef tut das übrigens nicht, denn ein solches Verhalten hat etwas mit Respekt zu tun. In solchen Fällen ist ein anschließendes Gespräch (nach deiner Beschäftigung) eine vernünftige Lösung in den meisten Fällen. Es müssen Grenzen gesetzt und manchmal muss ein wenig Entschlossenheit und Bestimmtheit eingesetzt werden.

# Ehrenamtliche Hilfe in eigener Sache

December 1, 2023

Ehrenamtliches Engagement ist eine hervorragende Möglichkeit, anderen Menschen zu helfen und etwas für das Gemeinwohl zu tun. Ohne die zahlreichen Menschen, Vereine und Organisationen, die sich ehrenamtlich engagieren, hätten wir in vielen Bereichen des täglichen Lebens erhebliche Schwierigkeiten und müssten auf eine Vielzahl von Bereicherungen verzichten.

Ein gewisses Problem bei einigen ehrenamtlichen Einrichtungen ist die Berichterstattung in eigener Sache, da zunehmend mehr über bestimmte Personen als über die Sache selbst berichtet wird.

Die Tatsache, dass etwas auf freiwilliger Basis getan wurde, verdient Respekt und Anerkennung. Darüber kann und soll natürlich berichtet werden. Wer diese freiwillige Arbeit geleistet hat, ist jedoch zweitrangig und trägt nur am Rande zur Sache bei.

Müssen Bilder von Menschen, die diese ehrenamtliche Arbeit geleistet haben, immer präsentiert, in Zeitungen abgedruckt und in sozialen Medien veröffentlicht werden? Oder wäre es nicht sinnvoller und nützlicher, Bilder von dem Gebiet zu zeigen, in dem diese Arbeit geleistet wurde, damit die Menschen einen Bezug dazu herstellen können?

So hart es klingen mag, die Wahrheit ist, dass viele freiwillige Tätigkeiten nur ausgeübt werden, damit die Beteiligten sich präsentieren und einen Namen machen können.

Die Berichterstattung über ehrenamtliche Tätigkeiten ist völlig in Ordnung, wenn es um die Sache geht. Wenn der Bezug eher zu den Menschen besteht, die die Arbeit geleistet haben, dann unterscheidet sich die Berichterstattung nicht von Werbung in eigener Sache.

# Kampf gegen absichtliche Verwirrung im Restaurant

December 2, 2023

Das chinesische Restaurant bietet einen Pauschalpreis für „all you can eat“ vom Buffet an, nur die Getränke mussten zusätzlich bezahlt werden. Dieses Angebot wird von vielen Menschen gerne angenommen und das Restaurant war meist voll.

Die Herausforderung war immer, die Rechnung richtigzustellen, weil erst nach dem Essen abkassiert wurde und bei so vielen Leuten, die ein und aus gehen, kann man leicht den Überblick verlieren. Und das wurde dem Restaurant zunehmend zum Verhängnis, denn es gab Leute, die mit einer Gruppe kamen, mehrere Tische besetzten und ständig den Platz wechselten, und das mit Absicht. Das machte die Aufzählung in diesem großen Restaurant schwierig und einige Gäste nutzten diese Tatsache aus, um weniger zu bezahlen. Sie gaben einfach an, es seien nur elf Gäste da, obwohl es vielleicht 13 oder 14 waren. Die Leute gingen einfach rein und raus und nahmen die gleichen Plätze ein, obwohl es verschiedene Personen waren.

Es gab zwei Lösungen.

Die erste Lösung war gleich beim Betreten des Restaurants zu kassieren, und zwar bevor gegessen wird. Diese Lösung wird von bestimmten Restaurants bereits praktiziert, ist aber nicht immer praktisch umzusetzen und hängt von vielen Faktoren ab. Wenn diese Möglichkeit sich jedoch bietet und umsetzbar ist, dann hat das Restaurant eine fast vollkommene Kontrolle, um Missbrauch zu vermeiden.

Die zweite Lösung, die auch in diesem Restaurant praktiziert wird, besteht darin, die Anzahl der Gäste im Voraus zu erfragen und sie dann zu überprüfen. Dies ist eine unangenehme und anstrengende, aber notwendige Aufgabe, um die korrekte Anzahl der Gäste zu überprüfen und zu berücksichtigen. Besonderes Augenmerk wird auf die Zigarettenpausen gelegt, die außerhalb des Restaurants eingelegt werden müssen. Dieser Ansatz ist keine perfekte Lösung, aber da es in diesem Fall nicht praktikabel ist, eine Eingangskontrolle durchzuführen, war dies die einzig sinnvolle Lösung, um Missbrauch zu vermeiden.

Es ist bedauerlich, dass wir in Zeiten leben, die beide oben genannten Maßnahmen notwendig machen. Andererseits müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen, dass dies immer häufiger geschieht und warum solche Maßnahmen jetzt praktiziert werden müssen.

# Du hast nicht zurückgerufen?

December 3, 2023

Bei einer Veranstaltung mit mehreren Leuten kam plötzlich eine Frau auf mich zu und sagte, sie habe mich vor zwei Wochen angerufen, aber ich hätte sie bisher nicht zurückgerufen.

Um ehrlich zu sein, kann ich mich nicht erinnern, aber da ich viele Anrufe bekomme, kann es passieren, dass ein Anruf übersehen oder vergessen wird, zurückzurufen. Ich habe mich dann freundlich bei der Dame entschuldigt.

Natürlich habe ich dann gefragt, warum die Dame angerufen hatte und ob ich ihr helfen könne. Sie konnte sich nicht erinnern, warum sie angerufen hatte. Die Tatsache, dass sie vor zwei Wochen angerufen hatte, blieb ihr im Gedächtnis, aber warum sie angerufen hatte, wusste sie nicht mehr.

Es ist in der Regel sehr interessant zu erkennen, was in unserer Erinnerung bleibt und was nicht. Wir sind gut beraten, unseren Erinnerungen nicht unkontrolliert zu vertrauen und uns auf sie zu verlassen, denn Teile von ihnen können plötzlich verschwinden.

Wie oft wollen wir uns wirklich an etwas erinnern, und wenn es an der Zeit ist, diese Erinnerungen abzurufen, sind sie weg. Und erst dann, wenn wir sie nicht mehr benötigen oder mit anderen Dingen beschäftigt sind, sind diese Erinnerungen plötzlich wieder da.

In diesem Blogbeitrag geht es nicht darum, Lösungen zur Vermeidung von Gedächtnislücken aufzuzeigen (es gibt viele), sondern darum, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass es sie überhaupt gibt. Seien wir sanfter mit unseren Mitmenschen, denn wir alle vergessen irgendwann einmal etwas.

# Montagsfrage 54

December 4, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn man dir heute sagen würde, dass du nur noch 5 Tage zu leben hast, was würdest du heute tun und was würdest du am letzten Tag tun?**

Diese Übung kann uns eine Menge über unsere eigenen Prioritäten zeigen, die wir sonst nicht immer erkennen würden.

# Langsames Fahren beim Schneefall

December 5, 2023

Gestern hat es ohne Ende geschneit, und das machte sich vorrangig im Straßenverkehr bemerkbar, denn alle Autos fuhren langsamer als sonst. Was die meisten von uns zu Recht als selbstverständliches Zeichen der Sicherheit ansehen, kann interessant sein, wenn man sich die Gründe dafür genauer ansieht.

Ist es wirklich der Schneefall selbst, oder ist es eher die Tatsache, dass viele Autofahrer einfach unsicher sind, weil sie die ungewohnten Straßenverhältnisse nicht gewohnt sind? Menschen in schneereichen Ländern kennen die Bedingungen bei Schneefall und haben im Allgemeinen weniger Schwierigkeiten, sich darauf einzustellen. Die Straßenverhältnisse sind ihnen vertraut und sie verhalten sich entsprechend anders.

Wenn wir uns grundsätzlich unsicher fühlen, bewegen wir uns im Allgemeinen langsamer als sonst, weil dies eine Schutzfunktion ist, unabhängig davon, ob wir mit dem Auto unterwegs sind oder nicht.

Langsam zu fahren, wenn es schneit, ist natürlich eine gute Praxis, und wenn die Menschen generell langsamer fahren als sonst, sollte man sich die Gründe dafür ansehen, bevor man vorschnelle Urteile fällt.

Das gilt nicht nur für das Autofahren.

# Wenn dein Gesprächspartner nicht zurücklächelt

December 6, 2023

Als ich die Arztpraxis betrat, begrüßte ich die Empfangsdame in meiner üblichen freundlichen Art, nannte ihr meinen Namen und teilte ihr mit, dass ich einen Termin habe. Sie war jedoch völlig mit einem Weihnachtsbaum beschäftigt, der neben dem Anmeldeschalter aufgestellt war, und bemerkte mich nur beiläufig. Um ehrlich zu sein, hatte ich das Gefühl, dass ich ein wenig störe.

Ich lächelte und erklärte der Dame scherzhaft, dass der Weihnachtsbaum schräg aufgestellt sei, sagte ihr aber gleichzeitig, dass diese Wahrnehmung auch auf meine schräge Persönlichkeit und meinen Sinn für Humor zurückzuführen sein könnte und dass der Baum möglicherweise gerade steht.

Sie lächelte nicht zurück und schien sogar ein wenig irritiert zu sein. Nun war ich selbst ein wenig irritiert, dass ein Patient im Wartezimmer eines Arztes von der Sprechstundenhilfe nicht mit einem Minimum an Freundlichkeit und Aufmerksamkeit begrüßt wird.

Ohne ein weiteres Wort zu sagen, setzte ich mich in den Warteraum.

Als ich die Arztpraxis verlassen wollte, war die Empfangsdame gerade nicht am Platz, sonst hätte ich sie nochmals angesprochen. Ich werde somit niemals wissen, warum sie nicht zurückgelächelt hat.

Ich kann zahlreiche Gründe nennen, warum sie nicht zurückgelächelt hat, und die meisten davon haben nichts mit mir zu tun. Aber die Gründe sind allesamt Annahmen und Vermutungen.

Die Frage, warum diese Dame nicht zurücklächelte, ist weder entscheidend noch übermäßig relevant, aber sie bleibt offen und lenkt meine Aufmerksamkeit in eine Richtung, die nur Vermutungen über die Gründe zulässt.

Manche Dinge lassen sich besser doch gleich klären.

# Abrufen von Gedanken zur richtigen Zeit

December 7, 2023

Manche Menschen sind abends kreativ und topfit, während andere frühmorgens fit und leistungsfähig sind.

Zu wissen, wann unsere innere Uhr am besten tickt, kann uns helfen zu erkennen, wann wir wichtige Gedanken machen können.

Manche Gedankengänge können nicht aufgeschoben werden, andere hingegen schon.

Nicht umsonst sollte man eine Nacht darüber schlafen, bevor eine wichtige Entscheidung getroffen wird. Es geht nicht um den Schlaf an sich, sondern um die Möglichkeit, Gedanken zur richtigen Zeit abzurufen. Und da dieser Zeitpunkt bei allen Menschen unterschiedlich ist, ist der Ratschlag, eine Nacht darüber zu schlafen nicht verkehrt, denn viele Zeiten werden somit abgedeckt.

Viele Menschen wissen, wie hilfreich es sein kann, eine Nacht darüber zu schlafen, wissen jedoch nicht genau, warum das so ist.

Bis jetzt.

# Der Kopf will, aber der Körper will nicht

December 8, 2023

Die meisten von uns kennen das Gefühl, wenn wir etwas unternehmen möchten, aber unser Körper nicht so mitmacht, wie wir es gerne hätten.

Wenn der Körper nicht mitspielt, können die besten Absichten völlig über Bord geworfen werden.

Normalerweise nehmen wir unseren Körper nur dann wahr, wenn etwas nicht in Ordnung ist, ansonsten nehmen wir alles als selbstverständlich hin.

Der Körper muss jedoch mitspielen, wenn wir Probleme wirksam lösen wollen, und das erfordert ein aktives Vorgehen, bevor ein Bedarf entsteht. Konkret bedeutet das, etwas Gutes für den eigenen Körper zu tun.

Dem Körper etwas Gutes zu tun, kostet zwar Energie, aber der gesundheitliche Nutzen übersteigt bei Weitem die Kosten einer späteren Behandlung.

Das gilt auch für unsere Problemlösungskompetenz.

# Weitermachen, auch wenn man keine Lust hat

December 9, 2023

Manchmal muss man etwas tun, auch wenn man gar keine Lust dazu hat.

Es geht nicht darum, sich mit positiven Aussagen über uns selbst lustig zu machen, die die Realität verzerren („Ich freue mich auf diese Scheißaufgabe“), denn diese Verzerrung kann unsere Sicht auf die Realität nur vorübergehend verzerren. Die Realität, auf die wir keine Lust haben.

Effektiver ist es, sich auf das Ergebnis zu konzentrieren. Ein Ziel vor Augen zu haben, kann uns viel mehr zum Weitermachen motivieren als der Blick auf den Weg zum Ziel.

# Wenn du immer wieder Fehler findest

December 10, 2023

Das Verfassen meiner Presseberichte dieser Woche war weder schwierig noch kompliziert, da ich seit fast 30 Jahren regelmäßig verschiedene Berichte für die Presse schreibe. Nach dem Absenden meines Berichtes an die Presse habe ich kurz vor der Archivierung nochmals einen Blick auf meinen Bericht geworfen.

Ein Satz fing an mit „Herzlichen Glückwunsch zum...“

Finde den Fehler.

Ich konnte es einfach nicht glauben, denn ich hatte den Text mindestens dreimal gelesen, bevor ich die Pressemeldung abgesendet habe und der Fehler war mir nicht aufgefallen (und wurde auch nicht von der Rechtschreibung am PC entdeckt).

Was habe ich gemacht? Den Text korrigiert und die Korrektur an die Presse gesendet, mit der Bitte um Entschuldigung und Berücksichtigung.

Erneut wollte ich den Text archivieren und habe nochmals einen Blick darüber geworfen. Ein Satz hat meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen.

„...und war zwischen 1952 bis 1959 als Jugendvertreter und von 1993 bis 1997 als 2. Vorsitzender im Vorstand tätig...“

Finde den Fehler.

Warum ich das Wort „zwischen“ anstatt „von“ benutzt habe, konnte ich nicht erklären. Jetzt war ich sauer und ich konnte es einfach nicht glauben, dass ich so daneben war diese Woche.

Ich habe jedoch gegen eine weitere Korrektur entschieden und werde bei meiner nicht perfekten Berichterstattung dieses Mal bleiben, und zwar aus zwei Gründen.

1. Einen Fehler gibt es immer zu finden und wenn der Fehler nicht mit der Rechtschreibung zu tun hat, dann mit der Formulierung, Darstellung, Zusammenfassung oder sonst was. Es gibt immer etwas zu finden, der korrigiert oder verbessert werden kann.
2. Fehler sorgen für Menschlichkeit bei einer Berichterstattung. In einer wissenschaftlichen Arbeit würde ich solche Fehler sofort korrigieren, unabhängig davon, wie viele es sind, denn es gelten andere Rahmenbedingungen und Erwartungen. Bei einer Berichterstattung liegt aber die Glaubwürdigkeit der Berichterstattung an der

Glaubwürdigkeit des Verfassers. Da ich seit knapp 30 Jahren Berichte schreibe, wissen die meisten Menschen, dass die Berichterstattung dieses Mal ein wenig daneben gelaufen ist.

Ich gebe offen zu, Fehler gemacht zu haben und versuche sie nicht nochmals zu machen (was mir trotzdem nicht immer gelingt). Diese Offenheit und Ehrlichkeit, mit Fehlern umzugehen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, fehlt uns zunehmend in der heutigen Zeit.

In einer Welt, die anstrebt, fehlerlos zu sein, sind es meistens die Fehler, die uns menschlich machen.

# Montagsfrage 55

December 11, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Womit hast du bisher die meiste Zeit in deinem Leben verbracht und warum? Hat sich die Zeit für dich gelohnt? Wenn du konntest, würdest du diese Zeit nochmals investieren?**

Übrigens, **schlafen** und **arbeiten**, gelten **NICHT** als Antwort auf diese Frage.

# Liest du noch oder lernst du schon?

December 12, 2023

Maria suchte online nach einem Rezept für Lasagne, weil sie für ihren Freund etwas ganz Besonderes kochen wollte. Allerdings haben sie und ihre Freunde nicht viel Erfahrung mit der Zubereitung von Lasagne, sodass sie keine andere Wahl hatte, als im Internet nach Rezeptideen zu suchen.

Und sie fand, was sie suchte. Es waren zahlreiche Rezepte mit allen möglichen Variationen zu finden. Es gab auch viele Erfahrungsberichte von anderen Menschen über die Rezepte.

Zwei Stunden später war sie vollkommen verunsichert, welches Rezept sie nun nehmen soll, obwohl sie mehr als 30 Rezepte mit Vorgehensweisen angesehen und viele Bewertungen gelesen hatte.

Am Ende hat Maria nicht Lasagne, sondern Spaghetti gemacht und ihr Freund hat sich trotzdem sehr darüber gefreut, aber Maria hätte trotzdem lieber Lasagne gemacht.

Viele Dinge im Leben sind wie Marias Lasagne. Wir können viel über ein Thema lesen, aber erst, wenn wir anfangen, das Gelesene in die Praxis umzusetzen, beginnen wir zu lernen.

# Visionär oder Narr?

December 13, 2023

Ob man als Visionär oder als Narr bezeichnet wird, wird in der Regel erst im Nachhinein beurteilt, denn nur anhand unseres Verhaltens kann eine Bewertung vorgenommen werden.

In vielen Fällen ist diese Bewertung jedoch weder klug noch zutreffend, denn eine Bewertung ist immer eine Momentaufnahme und hängt von einem gewissen Grad an Erfolg und Akzeptanz des Verhaltens ab.

Wenn man etwas Neues hunderte Male ausprobiert und nichts funktioniert oder erfolgreich ist, kann man im Laufe der Zeit als Narr abgestempelt werden. Ende der Geschichte.

Wenn aber eine seltsame oder neue Idee zum Erfolg wird, wird man schnell zum Visionär gekrönt.

Aber was war zuerst da? Die vielen dummen Ideen oder die eine gute Idee, die zum Erfolg führte?

# Halte geistiges Öl für dein Gehirn stets bereit

December 14, 2023

Nicht Motoröl oder Speiseöl ist hier gemeint, sondern eine gewisse „Schmiere“ für die Masse zwischen den Ohren, wenn das Gehirn anfängt zu „quietschen“.

Das Quietschen kommt meistens schleichend an und ist am Anfang nicht immer sofort bemerkbar. Durch Müdigkeit, dauerhafte Konzentration oder Anstrengungen, fängt das Gehirn an, sich langsam bemerkbar zu machen. Es quietscht.

Geistiges Öl hält das Gehirn in Topform, aber genauso wie beim Motoröl, gibt es verschiedene Zusammensetzungen eines geistigen Öls, je nach Bedarf.

Ein gutes Öl für das Gehirn ist ganz einfaches Wasser. Halte stets ein Glas Wasser in der Nähe, aber bevor du es benötigst. Beim ersten Anzeichen eines geistigen Quietschens, gleich trinken. Das spart dir Zeit und hindert den Widerstand, aufstehen zu müssen, um ein Glas Wasser zu holen, denn es liegt bereits vor. Oder vielleicht eine Kanne Kaffee (eine ganze Kanne, damit der Kaffee heiß bleibt für eine Tasse bei Bedarf). Oder vielleicht ein Schokoriegel.

Das geistige Öl ist das, was dir selbst guttut, um weitermachen zu können, wenn die ersten Anzeichen eines geistigen Widerstandes sich bemerkbar machen. Wichtig dabei ist, dass das geistige Öl für dich bereits im Vorfeld zur Verfügung gestellt wird. Somit geht alles zügig beim ersten Anzeichen eines Quietschens im Kopf und wird eher vorgenommen, als wenn man erst aufstehen muss, um etwas zu holen.

# Aktives Nörgeln und passives Genießen

December 15, 2023

Dieses Phänomen lässt sich nicht nur bei Tante Google beobachten, sondern auch bei eBay-Bewertungen. Ein Produkt oder eine Dienstleistung wird jahrelang genutzt oder genossen, und dann, nach vielen Wochen, Monaten oder sogar Jahren, passiert etwas und es gibt eine schlechte Bewertung.

Die aktiven Nörgler und passiven Genießer sind wieder auf dem Vormarsch und machen sich auch online bemerkbar. Wenn alles gut läuft, hört man nichts, aber wenn etwas schiefgeht, wird aus passiver Freude aktives Nörgeln.

Das Problem ist jedoch in vielen Fällen, dass die schlechte Bewertung abgegeben wurde, bevor ein Versuch unternommen wurde, das Problem direkt zu klären oder zu lösen.

Wer sich die Mühe macht, eine Bewertung online zu schreiben, kann sich auch direkt an den Anbieter oder Hersteller wenden. Vor allem bei Tante Google lese ich oft als Antwort auf eine Bewertung, dass der Anbieter eine E-Mail-Adresse angibt, damit das Anliegen direkt bearbeitet werden kann. Warum also nicht gleich auf diese Weise vorgehen, und zwar ohne vorher zu bewerten?

Die meisten Anbieter sind gerne bereit zu helfen, aber man muss ihnen zunächst die Möglichkeit dazu geben. Nur wenn der Anbieter überhaupt nicht auf eine Anfrage reagiert oder die Antwort nicht zufriedenstellend ist, kann eine Bewertung sinnvoll sein.

# Elegant und stilvoll

December 16, 2023

Wenn du verkündest, dass etwas elegant oder stilvoll ist, ist es das wahrscheinlich nicht.

Eleganz und Stil haben etwas Bescheidenes an sich, das sich verflüchtigt, wenn wir es entsprechend so benennen.

Danke an [Seths Blog](#) für diese Erinnerung.

# Gut oder gut genug?

December 17, 2023

Ob etwas oder jemand als gut, oder gut genug beurteilt wird, hängt zunächst von unseren eigenen Erwartungen ab. Es sind unsere eigenen Vorstellungen, die die Grundlage für unsere spätere Bewertung bilden.

Es sind jedoch unsere späteren Erfahrungen, die unsere ursprünglichen Einschätzungen nicht nur ergänzen, sondern sie auch vollständig ersetzen können.

Beurteilungen sind immer Momentaufnahmen und nicht für die Ewigkeit gedacht.

Dies gilt insbesondere für unsere Mitmenschen.

# Montagsfrage 56

December 18, 2023

Jeden Montag wird eine neue Frage gestellt, die dazu genutzt werden kann, die graue Masse zwischen den Ohren anzuregen und die Woche gedanklich aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

**Wenn du die Möglichkeit hättest, das Jahr 2023 um einen weiteren Monat zu verlängern, vielleicht um etwas zu beenden oder abzuschließen, würdest du es tun?**

Wenn die Antwort auf diese Frage „Ja“ lautet, was hat dich dann daran gehindert, es rechtzeitig vor Ende dieses Jahres zu erledigen? Wird dieses Hindernis im neuen Jahr wieder auftreten?

# Das Ding da

December 19, 2023

Manchmal vergessen wir den Namen von Objekten, und wenn das passiert, wird der Name des Objekts plötzlich zu „das Ding da“.

Es kommt auch vor, dass wir nicht einmal den richtigen Namen von Gegenständen kennen, und wenn das passiert, wird der Name ebenfalls plötzlich zu „das Ding da“.

Und wenn dein Freund dich bittet: „Gib mir bitte das Ding da“, weißt du in der Regel, was er meint, meist durch seine Körpersprache (er zeigt mit den Fingern auf das Ding).

Zwei Menschen können also kommunizieren, ohne die Dinge beim Namen zu nennen.

Manchmal legen wir zu viel Wert auf die Bezeichnung von Objekten und vergessen dabei, dass eine effektive Kommunikation wichtiger ist, als immer eine vermeintlich richtige Bezeichnung zu verlangen.

# Die Quelle der Information bewerten

December 20, 2023

Polizeibeamte sind angesehene Persönlichkeiten und genießen bei den meisten Menschen ein hohes Ansehen. Maria, die Nachbarin eines Polizeibeamten, wollte ihn daher um Rat fragen, als sie die Kündigung ihrer Wohnung wegen Eigenbedarfs des Vermieters erhielt.

Der freundliche Polizist und Nachbar las den Brief des Vermieters und erklärte Maria, dass die Kündigung unwirksam sei.

Ohne ins Detail zu gehen, war die Aussage des wohlmeinenden Nachbarn leider falsch und die Kündigung war tatsächlich gültig und korrekt. Nur Maria weigerte sich, dies zu akzeptieren und bestand darauf, dass seine Aussage richtig sei. Keine anderen Argumente oder Fakten konnten sie vom Gegenteil überzeugen.

Maria ist inzwischen ausgezogen.

Solche Verhaltensmuster finden wir überall, nicht nur bei Polizeibeamten. Eine Berufsbezeichnung ist nicht unbedingt ein Indikator für Kompetenz in allen Bereichen, egal, wie gut gemeint der Ratschlag war.

# Konzentriertes, aber entspanntes Fahren

December 21, 2023

Gestern bin ich mit dem Auto gefahren und hatte eine Deep Purple-CD von 1988 im CD-Player. Gute Musik, die ich schon lange nicht mehr gehört habe.

Plötzlich nahm mir ein Auto die Vorfahrt. Normalerweise rege ich mich ein wenig auf, aber dieses Mal war ich merklich entspannt und nahm den Vorfall einfach zur Kenntnis.

Weiter auf der Straße kam das klassische Autofahrerproblem: Der Wagen vor mir fuhr 40 km/h in einer 70-km/h-Zone, obwohl niemand vor ihm war. Normalerweise rege ich mich in solchen Fällen auch ein wenig auf, aber obwohl ich hier nicht ganz entspannt war, war ich viel weniger verärgert als sonst.

Die Musik hat meine Aufmerksamkeit nicht abgelenkt, aber sie hat sie fokussiert.

Wir können uns nicht immer aussuchen, welche Autofahrer wir auf der Straße treffen, aber wir können wählen, welche Musik wir hören, wenn wir sie treffen.

# Gestaltung und Verwaltung

December 22, 2023

Es gibt Menschen, die verwalten, Menschen, die gestalten, und Menschen, die ein wenig von beidem machen.

Viele Gestalter behaupten, dass die Welt durch sie besser geworden ist, denn nur durch Innovation und Risikobereitschaft lassen sich neue Ideen entwickeln.

Viele Verwalter behaupten, dass die Welt durch sie besser geworden ist, denn ohne Ordnung herrsche Chaos und gute Ideen könnten sich gar nicht erst entwickeln.

Aber von den Menschen, die gleichzeitig gestalten und verwalten, hört man wenig, weil sie zu sehr mit Ideen und deren Umsetzung beschäftigt sind. Sie haben keine Zeit, darüber nachzudenken, ob es die Gestalter oder die Verwalter waren, die die Welt besser gemacht haben, denn sie sind gerade dabei, es selbst zu tun.

# Selbstlernen kostet immer

December 23, 2023

Die Wahrheit ist, dass wir alle Experten in einem oder mehreren Bereichen werden können. Der Preis dafür ist Zeit. Dabei geht es nicht nur um die Zeit für das Lernen an sich, sondern auch um die Zeit für das Sammeln von Erfahrungen, die für eine sinnvolle Nutzung des erworbenen Wissens zwangsläufig erforderlich ist.

Ohne konkretes Wissen in einem Bereich haben wir nur unsere Meinung und ohne Erfahrung sind wir auf Versuch und Irrtum angewiesen.

Der Erwerb von Wissen erfordert sowohl Zeit als auch Erfahrung. Wir können diesen Prozess verkürzen, indem wir auf das Wissen und die Erfahrung anderer Menschen zurückgreifen. Der Preis dafür ist Vertrauen.

Wir müssen nur entscheiden, welchen Preis wir in einem bestimmten Bereich zu zahlen bereit sind.

Der Preis der Zeit oder der Preis des Vertrauens?

# Weihnachtliche Gedanken

December 24, 2023

Ob wir Christen sind oder nicht, ob wir gläubig sind oder nicht, ob wir in Stimmung sind oder nicht, Weihnachten hat auf uns alle einen Einfluss. Die Frage ist nur: welchen?

Wie wir Weihnachten sehen, bewerten und einordnen, hat meist mit der Kultur zu tun, in der wir aufgewachsen sind. Auch das, was wir an Weihnachten tun, hat etwas damit zu tun.

Was bedeutet Weihnachten für dich? Die Geburt von Christus? Das Gefühl, dass man glücklich sein muss, auch wenn man sich im Moment nicht glücklich fühlt? Shopping-Horror mit Last-Minute-Einkäufen für Weihnachtsgeschenke? Fröhliche Feiern mit Familie und Freunden oder eine traurige Zeit, weil wir allein sind?

Bewusst oder unbewusst weisen wir dem Weihnachtsfest automatisch eine Bedeutung zu. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir das überhaupt tun, dann können wir besser verstehen, warum wir Weihnachten so sehen, wie wir es tun.

In diesem Sinne: Fröhliche Weihnachten! 😊

# Wenn die Knödel ausgehen

December 25, 2023

Für viele Menschen ist der erste Weihnachtsfeiertag ein Tag der Entspannung und vielleicht der Erholung nach einer Überdosis an Kalorien aus Essen und Trinken am Heiligabend. Andere Menschen feiern heute nur mit Familie und Freunden.

Und manche Leute feiern sowohl am Heiligabend als auch am ersten Weihnachtstag. Es bringt Unglück, wenn Familie und Gäste an beiden Tagen zu dir kommen wollen und dir am ersten Tag die Knödel ausgehen.

Was ist die Alternative zu Knödeln? Kartoffeln passten irgendwie nicht. Nudeln auch nicht. Wo kann man heute Knödel bekommen?

In unserem Dorf gibt es einen [Laden](#) namens „tegut... teo“. Nun, die Chancen sind gering, dass es dort Knödel gibt, aber in meiner Verzweiflung bin ich hingegangen. So viele Leute können dort heute nicht sein.

Von wegen, der Laden war voll. Ich konnte es nicht glauben. Sind die Knödel bei allen Leuten gestern ausgegangen?

Es wurde alles Mögliche gekauft. Meistens Kleinigkeiten wie Brötchen zum Aufbacken und Schnellgerichte. Dann war ich endlich dran und konnte den kleinen Containerladen betreten.

Ich konnte es nicht glauben, sie hatten noch zwei Packungen mit Knödeln übrig. Ich habe sie beide gekauft.

Ich muss zugeben, dass ich erst zum zweiten Mal in diesem Geschäft war und das erste Mal kurz nach der Eröffnung vor circa sechs Monaten.

Ist die Sache mit diesem Laden nicht die gleiche wie mit unseren anderen Erinnerungen? Wir haben vielleicht im Moment etwas nicht im Kopf, aber später erweist sich die Erinnerung daran als äußerst nützlich?

# Besser spät als nie

December 26, 2023

Heute fällt es mir schwer, den täglichen Blogbeitrag zu schreiben. Irgendetwas habe ich mit dem Magen und ich liege den ganzen Tag flach.

Hätte ich heute einfach keinen Blogbeitrag schreiben können? Einfach den Tag auslassen? Ja, natürlich wäre das möglich, aber sind es nicht unsere Vorstellungen, die uns eine zusätzliche Kraft geben können, wenn wir schwach sind?

Meine eigene Vorstellung, täglich zu schreiben, hat mir auch heute die Kraft gegeben, diese Zeilen zu schreiben.

# Erst die schlechte, dann die gute Beziehung

December 27, 2023

Niemand möchte eine schlechte Beziehung haben, aber was bedeutet schlecht? Ist die Beziehung nur deshalb schlecht, weil sie nicht unseren Erwartungen entspricht? Oder war die Beziehung am Anfang einigermaßen gut, aber im Laufe der Zeit wurde sie immer schlechter?

Es gibt einen Unterschied zwischen unseren Vorstellungen und der Realität. Die meisten Menschen wünschen sich eine nahezu „perfekte“ Beziehung oder streben zumindest eine möglichst perfekte Beziehung an. Auch diese Vorstellung ist völlig menschlich und verständlich.

Es sind jedoch unsere Vorstellungen, die uns die meisten Probleme bereiten. Die Vorstellungen davon, wie sich unser Partner verhalten sollte. Diese Vorstellungen gelten aber vorwiegend nicht für uns, sondern nur für unseren Partner. Es sind unsere eigenen Vorstellungen darüber, wie unser Partner sein sollte.

Im Laufe der Zeit werden unterschiedliche Erfahrungen gesammelt, und dazu gehören auch Erfahrungen mit Beziehungen.

„Ich will nie wieder einen solchen Freund haben“ oder „Ich werde nie wieder eine solche Frau heiraten“ sind häufige Aussagen nach einer schlechten Beziehung. Man sucht dann nach etwas anderem.

Aber warum kam diese Erkenntnis erst nach einer schlechten Beziehung? Hatten wir uns beim ersten Mal so geirrt? Waren es nicht unsere Vorstellungen vom ersten Mal, die uns dazu brachten, so zu entscheiden? Waren wir uns beim ersten Mal nicht hundertprozentig sicher?

Wenn wir leichter und nachsichtiger mit unseren eigenen Vorstellungen umgehen können, dann können auch Beziehungen auf diesem fruchtbaren Boden besser wachsen. Aber leider müssen wir oft erst eine schlechte Beziehung erleben, bevor wir wirklich erkennen können, was uns wichtig ist und was entgegen unseren Vorstellungen nicht so wichtig ist, wie wir dachten.

# Ich, ich, ich

December 28, 2023

Der Newsletter kam von einer Buchautorin aus Österreich. Ich hatte diesen Newsletter abonniert, weil mir die Art und Weise, wie sie schreibt und auf ihrer Website kommuniziert, gefiel, auch wenn ich ihre Bücher nicht kannte.

Beim Lesen dieses Newsletters konnte ich einfach nicht glauben, wie unsympathisch der Newsletter war, zumindest meiner persönlichen Meinung nach.

Ich, ich, ich war überall zu lesen. Ich habe dies und das gemacht. Ich war hier und dort. Ich hatte diese Gedanken im Kopf. Ich, ich, ich.

Und ich konnte einfach nicht glauben, dass eine Autorin so etwas schreiben würde.

Wo war der Nutzen für den Leser? Wenn es um das Insiderwissen dieser Person geht, dann ist das für mich in Ordnung, aber das war nicht der Fall. Für mich war der Newsletter nichts weiter als Eigenwerbung und dafür sind soziale Medien besser geeignet als ein Newsletter.

Das Ergebnis? Ich, ich, ich habe mich abgemeldet.

Ich, ich, ich ist out. Du, du, du ist besser. Aber wir, wir, wir ist immer noch am besten.

# Ein Jahr ohne Nachrichten

December 29, 2023

Vor genau einem Jahr, am 29. Dezember 2022, berichtete ich in diesem [Beitrag](#), dass ich ein ganzes Jahr lang keine Nachrichten mehr aktiv konsumieren würde.

Jetzt ist genau ein Jahr vergangen, und es hat tatsächlich funktioniert, und zwar leichter, als ich dachte.

Der erste Versuch, den aktiven Nachrichtenkonsum einzustellen, scheiterte unerwartet und unbemerkt. Ich war wieder ein Nachrichtenjunkie geworden, ohne es zu merken. Immerhin war mein erster Versuch mehrere Monate lang erfolgreich gewesen.

Nicht aktiv konsumieren bedeutet, dass ich nicht aktiv nach Nachrichten suche und Nachrichten-Apps auf meinem Handy und PC entferne. Wenn zufällig Nachrichten im Fernsehen kommen, schaue ich nicht weg, weil es nicht übertrieben sein muss. Ich suche nur nicht aktiv nach allgemeinen Nachrichten.

Das Ergebnis? Ich fühle mich wesentlich besser, als wenn ich ständig nach Nachrichten gesucht habe. Trotzdem bekomme ich immer das Wesentliche mit, und wenn es mich interessiert oder ich es benötige, kann ich immer noch gezielt nach Nachrichten oder Informationen suchen.

Die ständige Nachrichtenflut ist einfach ungesund für unser Wohlbefinden und unser seelisches Gleichgewicht, denn wir müssen nicht immer und sofort alles wissen, was in der Welt passiert. Wir haben genug mit uns selbst zu tun, ohne ständig mit unwichtigen Nachrichten bombardiert zu werden.

Ich glaube, ich ziehe ein weiteres Jahr ohne Nachrichten durch.

Man kann sich daran echt gewöhnen.

# Das Geheimnis von Vorsätzen

December 30, 2023

Vielleicht denkst du, dass es für Neujahrsvorsätze noch etwas zu früh ist? Ganz und gar nicht, und wir können diese Behauptung mit einem kleinen Experiment überprüfen.

Wenn du neue Vorsätze für 2024 vornehmen möchtest, dann mache das bitte jetzt. Heute. Gerade jetzt. Fange sofort jetzt damit an oder erledige das, was du vorhattest nächstes Jahr, und zwar sofort.

Blödsinn? Keine Zeit? Die Zeit ist nicht richtig? Vielleicht, aber in den meisten Fällen ist das unwahrscheinlich. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass dein Vorsatz langfristig erfolgreich sein wird, wenn du nicht bereit bist, jetzt damit zu beginnen, denn die Festlegung eines Termins für den Start ist geistige Veräppelung.

Aber die Richtung stimmt.

Das Geheimnis, wie man Vorsätze langfristig einhalten kann, besteht darin, sich an eine bestimmte Zeit zu halten, aber nicht an den Zeitpunkt des Beginns.

Eine feste Zeit sollte auch nicht „bis auf Weiteres“ sein. Du weißt selbst, dass dies nicht funktionieren wird.

Die gesetzte Zeit sollte so kurz wie möglich sein, damit du dein Ziel erreichen kannst. Nicht mehr rauchen? Dein Ziel als Vorsatz kann 1 Tag lang sein. Wenn du dieses Ziel erreicht hast, sollst du dich belohnen (aber bitte nicht mit einer Zigarette) und anschließend fasst du dann einen neuen Vorsatz, nicht zu rauchen – für einen weiteren Tag. Es wird mit der Zeit leichter werden, und du wirst vielleicht nicht in der Lage sein, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören, aber diese Methode gibt dir eine viel bessere Chance auf Erfolg als jeder Neujahrsvorsatz ohne feste Zeitvorgabe.

Das Geheimnis ist die Zeit, nicht der Zeitpunkt. Mehrere Vorsätze, die nacheinander für dasselbe Ziel gefasst werden (in unserem Beispiel, mit dem Rauchen aufzuhören), sind leichter einzuhalten und versprechen den größten Erfolg bei der Einhaltung der Ziele auf lange Sicht.

Und ist es nicht genau das, was du mit dem Neujahrsvorsatz von Anfang an bezwecken wolltest?

# Rückblick 2023

December 31, 2023

Dieser Blog wurde am 1. Januar 2022 ins Leben gerufen, um Gedanken, Anregungen und Erfahrungen zur Lösung von Alltagsproblemen zu vermitteln. Ziel war es, jeden Tag bewusst einen kurzen Blogbeitrag zu schreiben, nicht um zu belehren, sondern um zu inspirieren. Diese Beiträge sollen die eigenen Gedanken begleiten und unterstützen.

Es wurden bisher genau 734 Blogbeiträge veröffentlicht. Insgesamt 139.184 Worte wurden geschrieben, und das macht 190 Worte pro Beitrag im Schnitt. Die gesamte Lesezeit aller Beiträge bisher beträgt 9 Stunden und 49 Minuten. Dafür wurde seit zwei Jahren täglich geschrieben, auch an Feiertagen.

Als langjähriger Selbstständiger, der bekanntlich selbst und ständig arbeiten muss, war diese Aufgabe nicht leicht zu bewältigen, denn es gab immer etwas anderes zu tun oder zu erledigen. Und diese Erfahrung war eine der Erkenntnisse, die ich am eigenen Leib erfahren durfte. Es war nicht immer leicht.

Jeder Beitrag sollte auch ein bestimmtes Thema behandeln und eine Empfehlung, einen Vorschlag oder eine Erfahrung enthalten. Der Blog soll aber gleichzeitig kein Tagebuch oder Ähnliches sein. Das war tatsächlich nicht immer leicht zu bewerkstelligen.

Nächstes Jahr geht es weiter, denn Problemlösungen werden immer gesucht und es gibt noch viele Themen zu behandeln.

Ich möchte mich bei allen Lesern für die Zeit bedanken, die sie in das Lesen der Gedanken und Vorschläge in diesem Blog investiert haben, und ich freue mich auf das nächste Jahr mit euch.

