David Blaz

1. Januar 2022 bis 31. Dezember 2025, von blaz.de.

Es wurde Zeit

January 1, 2022

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

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

Nichts. Rein gar nichts.

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

Meine Lösung der Problematik?

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

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

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

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

Gesagt, getan.

Viele Wege führen nach Rom

January 2, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit

January 3, 2022

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

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

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

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

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

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

Das tägliche Lächeln

January 4, 2022

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

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

Lassen wir aber jetzt ein Experiment machen, okay?

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

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

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

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

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

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

Warum Tracking ein ungutes Gefühl auslöst

January 5, 2022

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

Das alles ist mit Tracking möglich.

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

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

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

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

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

Initiativbewerbung richtig schreiben

January 6, 2022

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

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

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

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

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

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

Sorry. Keine Chance. Zumindest nicht in meinen Firmen.

Wie kannst du deine Chancen bei Initiativbewerbungen erheblich steigern?

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

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

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

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

Eine Nacht darüber schlafen

January 7, 2022

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

Wie gehst du vor?

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

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

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

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

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

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

Das Problem mit Perfektionismus in einem Blog

January 8, 2022

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

Dann fingen die Probleme an.

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

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

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

Am nächsten Tag habe ich den Beitrag erneut gelesen.

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

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

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

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

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

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

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

Entspannung heute

January 9, 2022

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

Bestandsaufnahme.

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

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

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

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

WAS ist passiert?

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

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

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

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

WARUM ist das ein Problem?

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

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

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

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

Lösungen für Entspannung

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

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

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

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

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

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

Bitte diese Techniken nicht einfach glauben oder ablehnen. Probiere eine oder zwei Techniken selbst aus. Möglicherweise wirst du mit den Ergebnissen zufrieden sein.

Themen dieses Blogs

January 10, 2022

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

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

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

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

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

Blog – Du oder Sie?

January 11, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

Du kannst es nicht allen recht machen.

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

Mal so, mal so.

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

Wie sieht dein Impressum und deine Datenschutzerklärung aus?

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

Eine Erklärung für eine unterschiedliche Schreibweise kann einfach sein:

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

Fazit

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

Warum gibt es diesen Blog?

January 12, 2022

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

Die Antwort ist einfach:

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

Meine Fragen sind:

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

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

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

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

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

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

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

Selbstbestimmt leben

January 13, 2022

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

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

Versuchen wir es mit:

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

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

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

Selbstbestimmt zu leben und gleichzeitig auf die Menschen in deiner Umgebung Rücksicht zu nehmen, ist natürlich nicht immer leicht, aber doch erstrebenswert.

Selbstbestimmt zu leben bedeutet auch nicht, dass wir machen können, was wir wollen, sondern dass uns bewusst wird, dass wir selbst entscheiden können, wie wir auf Ereignisse reagieren und wie wir uns verhalten wollen.

Bitte nach vorn schauen beim Laufen

January 14, 2022

Wer kennt das nicht – du bist an beliebiger Stelle draußen unterwegs und stolperst fast zwangsläufig auf Menschen zu, die nicht nach vorn schauen, sondern direkt auf ihr Handy fixiert sind und trotzdem geradeaus laufen können?

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

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

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

Bitte nach vorn schauen beim Laufen!

Danke schön.

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

Einmal kurz tief Luft holen

January 15, 2022

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

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

Es dauert nicht lange, aber es wirkt Wunder.

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

Du versorgst dein Gehirn mit einem Schub Sauerstoff und kannst somit viel besser mit der Situation umgehen als ohne.

Wie immer: Bitte glaub nicht einfach, was ich hier schreibe, ohne Weiteres. Probiere es selbst aus.

Wenn du selbst nicht überzeugt bist, dann wirst du es auch nicht verinnerlichen und auf Dauer anwenden.

Informationsüberflutung beherrschen

January 16, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

Singen im Auto

January 17, 2022

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

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

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

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

Dazu gibt es eine Lösung:

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

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

Farbe im Kugelschreiber

January 18, 2022

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

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

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

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

Und welche Farbe benutzt du jetzt?

Die Landkarte

January 19, 2022

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

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

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

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

Hilft mir eine Mediation?

January 20, 2022

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

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

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

Warum?

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

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

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

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

Krisen in der Partnerschaft

January 21, 2022

Einer der wesentlichen Aspekte einer langfristig gelungenen Partnerschaft ist die Bereitschaft, miteinander zu reden.

Aber auch wenn diese Bereitschaft, miteinander zu reden, stets vorhanden ist, sind Krisen niemals auszuschließen.

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

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

Nochmals – der passende Zeitpunkt, miteinander zu reden, ist absolut entscheidend. Wenn du ein wenig warten musst, bis dieser Zeitpunkt gekommen ist, dann mach das.

Du wirst es nicht bereuen und dann kannst du dich über die guten Gespräche in der Regel echt freuen.

Cloud – ja oder nein?

January 22, 2022

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

Ein altes Sprichwort besagt: „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit." Und dieses Zitat lässt sich optimal auf die Hard-Core-Cloud-Verweigerer anwenden, die glauben, dass es mehr oder weniger besser wäre ohne Cloud.

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

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

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

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

Welche IT-Werkzeuge benötigst du wirklich?

January 23, 2022

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

Jein.

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

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

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

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

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

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

Morgenroutine mit Kaffee

January 24, 2022

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

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

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

Das sind Routinen, auch bekannt als Gewohnheiten.

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

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

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

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

Notizen schreiben

January 25, 2022

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

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

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

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

Und? Was hast du heute schon aufgeschrieben? 🙂

Verbraucherschutz im Alltag

January 26, 2022

Das Thema Verbraucherschutz ist bei uns in Deutschland allgegenwärtig. Wir sollen vor bösen Überraschungen und Betrügereien geschützt werden.

Der Ansatz an sich ist korrekt. Nur wie so oft im Leben und in anderen Bereichen mangelt es an einer praxisnahen Umsetzung.

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

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

Der beste Datenschutz bist du selbst. Immer.

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

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

Können wir warten?

January 27, 2022

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

Die übliche Antwort ist: „Es kommt darauf an….“

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

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

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

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

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

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

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

Wie eine Beziehung durch Abwesenheit gestärkt werden kann

January 28, 2022

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

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

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

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

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

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

Umgang mit E-Mails

January 29, 2022

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

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

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

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

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

Ist Multitasking sinnvoll?

January 30, 2022

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

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

Die Antwort lautet:

Multitasking ist eine Illusion. Die gibt es nicht.

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

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

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

Humor im Alltag

January 31, 2022

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

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

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

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

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

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

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

In der Kürze liegt die Würze

February 1, 2022

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

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

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

Hier sind wir beim alten Grundsatz des Lernens im Leben:

Grundwissen ja, Fachwissen nach Bedarf.

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

Die Lange-Nase-Technik

February 2, 2022

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

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

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

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

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

Keine Zeit für den Partner oder Partnerin?

February 3, 2022

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

So viele Ereignisse verlangen unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Zeit.

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

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

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

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

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

Muss ich telefonisch erreichbar sein?

February 4, 2022

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

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

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

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

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

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

Gute Idee? Bitte aufschreiben!

February 5, 2022

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

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

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

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

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

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

Schnelles Denken und Sprechen

February 6, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Die Gefahr der Mehrheit

February 7, 2022

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

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

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

Absolut falsch.

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

Gute Idee, aber die falsche Zeit

February 8, 2022

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

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

Die Lösung?

Aufschreiben. Notieren. Bevorzugst du Sprachnotizen? Aufnehmen.

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

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

Kauf oder Abo?

February 9, 2022

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

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

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

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

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

Dient ein Abo nicht der Gemütlichkeit oder einer angeblichen Sorglosigkeit der Abnehmer? Das sind häufig die Argumente der Firmen, die uns solche Ideen verkaufen wollen. Die Industrie will es uns bequem machen und ein Abo-Modell ist bestens dafür geeignet.

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

Aus der Übung

February 10, 2022

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

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

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

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

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

Gefühlte Wichtigkeit

February 11, 2022

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

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

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

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

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

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

Newsletter, die floppen

February 12, 2022

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

Und dann kamen die E-Mails.

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

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

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

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

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

E-Mail-Entschärfung

February 13, 2022

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

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

Wie funktioniert diese Methode?

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

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

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

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

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

Ist doch klar, oder?

February 14, 2022

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

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

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

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

Ist doch klar, oder?

Website – ja oder nein?

February 15, 2022

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

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

Benötigst du eine eigene Website als Privatperson?

Die klare Antwort ist nein.

Wow, das ging schnell, oder?

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

Benötigst du eine eigene Website als Firma oder Gewerbetreibende?

Die klare Antwort ist ja.

Wow, das ging auch schnell, was?

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

Ausnahmen bestätigen die Regel.

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

Social Media – ja oder nein?

February 16, 2022

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

Ja.

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

Ja, ich muss.

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

Nein.

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

Empfehlung?

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

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

Schnell essen

February 17, 2022

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

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

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

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

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

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

Langsam essen

February 18, 2022

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

Ja, das kann irritierend sein.

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

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

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

Ziemlich clever, oder?

Sind wir fleißig oder nur beschäftigt?

February 19, 2022

Du hast den ganzen Tag gearbeitet und kurz vor Feierabend fragst du dich, was du den ganzen Tag so gemacht hast?

Wenn ja, dann bist du nicht allein, denn das ist der Zustand, der viel zu oft bei uns vorkommt. Der Zustand der Unwissenheit oder Unklarheit über unseren Tagesablauf.

Dieser Zustand kommt häufig bei wiederholenden Tätigkeiten vor. Wenn immer wieder die gleiche oder eine ähnliche Arbeit erledigt wird, dann wird die Erinnerung an die einzelnen Schritte im Gedächtnis verblassen.

Ähnlich funktionieren wir bei Tätigkeiten, die wir auswendig können. Wir denken nicht darüber nach. Wir funktionieren einfach.

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

Persönlichkeit im Alltag

February 20, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Umgang mit Mitarbeitern

February 21, 2022

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

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

Die Zeiten haben sich natürlich geändert.

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

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

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

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

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

Dringend oder eilig?

February 22, 2022

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

Problematisch wird es jedoch, wenn Erwartungen damit verknüpft werden.

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

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

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

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

Die 72-stündige Startregel

February 23, 2022

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

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

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

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

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

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

Zähneputzen mit der anderen Hand

February 24, 2022

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

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

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

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

Warum diese Übung?

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

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

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

Ein Wunsch frei

February 25, 2022

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

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

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

Probiere es jetzt aus.

Wünsche dir was.

Kopfnicken

February 26, 2022

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

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

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

Beide Szenarien sind möglich.

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

Es wird Zustimmung beim Nicken vermutet.

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

Kann die Frage schaden?

Wartezimmer

February 27, 2022

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

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

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

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

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

Bleib stehen im Wartezimmer.

Schreibblockaden lösen

February 28, 2022

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

Ein bekanntes Problem.

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

Für mich sind drei Techniken hilfreich:

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

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

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

Konformität

March 1, 2022

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

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

Wir vergessen zu oft, dass unterschiedliche Meinungen ein absolut unersetzbarer Bestandteil einer funktionierenden Demokratie sind, auch wenn sie uns vielleicht nerven.

Es kostet auch Kraft, sich mit unterschiedlichen Meinungen auseinanderzusetzen, damit die Standpunkte anderer Menschen verstanden werden können.

Es ist viel einfacher, bequemer und leichter, die eigenen Meinungen und Standpunkte zu verteidigen, als die Einsichten Anderer in Betracht zu ziehen.

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

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

Nachrichten zuordnen

March 2, 2022

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

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

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

Benötigst du wirklich alle Apps und Nachrichtenquellen auf deinem Smartphone?

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

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

Zuschauer im Netz

March 3, 2022

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

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

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

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

Vielseitigkeit heute

March 4, 2022

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

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

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

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

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

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

Zwei Arten von Grenzen

March 5, 2022

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

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

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

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

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

Alles andere kommt danach.

Die Stimme am Telefon

March 6, 2022

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

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

Du bist ganz sicher, dass er schlechte Laune hat.

Oder du irrst dich.

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

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

Fragetechnik.

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

Redetechnik.

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

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

Das Problem mit Ratgebern

March 7, 2022

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

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

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

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

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

Nicht von erfolgreichen Menschen lernen

March 8, 2022

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

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

Aber wer sind die wahren Vorbilder?

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

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

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

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

Vielleicht will er dir etwas sagen.

Posteingang leer

March 9, 2022

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

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

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

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

Die Erkenntnis aus der Praxis:

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

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

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

E-Mail CC

March 10, 2022

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

Fünf weitere Empfänger? Ernsthaft?

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

Diese Praxis ist veraltet.

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

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

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

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

Wir können cleverer arbeiten. Lassen wir mit weniger, wenn nicht komplett ohne CC bei E-Mails anfangen.

Den Namen nennen

March 11, 2022

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

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

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

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

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

Die Vorteile überwiegen die Nachteile bei Weitem.

Wasser trinken

March 12, 2022

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

Die Berechnungen stimmen jedoch nicht immer.

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

Aber die Richtung stimmt.

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

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

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

Früh aufstehen

March 13, 2022

„Der frühe Vogel fängt den Wurm."

Dieses Sprichwort soll die Vorteile des frühen Aufstehens verdeutlichen.

Sicherlich ein nützliches Sprichwort, wenn du ein Vogel bist.

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

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

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

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

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

Künstliche Ziele

March 14, 2022

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

Die Problematik:

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

Was sind künstliche Ziele?

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

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

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

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

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

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

Kann es schaden, die Technik wenigstens einmal auszuprobieren?

Übertriebener Optimismus

March 15, 2022

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

Eine ganze Industrie wurde jedoch mit solchen Versprechungen aufgebaut.

Das Problem dabei?

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

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

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

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

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

Übertriebener Optimismus verblendet uns jedoch und sorgt eher für Enttäuschungen.

Weniger erfordert mehr

March 16, 2022

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

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

Wir benötigen aber den Überblick.

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

Um den Überblick über einen Sachverhalt, korrekt, verständlich und glaubwürdig zu vermitteln, ist es notwendig, ein tiefes Verständnis darüber zu haben.

Aber noch wichtiger als ein tiefes Verständnis auf einem Gebiet zu haben, ist die Fähigkeit, diese Sachverhalte verständlich zu verkürzen, damit sie verständlich vermittelt werden können an Menschen, die eben nicht über ein solches Wissen verfügen.

Diese Fähigkeit lernen wir meistens nicht in der Schule.

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

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

Angst als Hemmfaktor

March 17, 2022

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

Die Zeiten haben sich jedoch geändert.

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

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

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

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

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

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

Angst wird uns immer begleiten und das ist gut so.

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

Die Vorteile der falschen Uhrzeit

March 18, 2022

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

Diese Uhr ist immer 15 Minuten zu früh eingestellt.

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

Das wirkt Wunder.

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

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

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

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

Abschiedsfeier

March 19, 2022

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

Gibt es Besonderheiten, auf die du besonders stolz bist? Etwas Lobenswertes? Vielleicht paar lustige Geschichten aus früheren Arbeitstagen?

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

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

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

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

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

Die Abschiedsfeier kommt oft schneller, als uns lieb ist.

Ruhetag am Sonntag

March 20, 2022

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

Wann ist dein Ruhetag?

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

Was tust du an diesem Tag?

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

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

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

Nichts zu tun?

March 21, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Berater oder Ratgeber

March 22, 2022

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

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

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

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

Die Meinung ändern

March 23, 2022

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

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

Die eigene Meinung zu ändern und dazuzustehen, erfordert Kraft. Die Erkenntnis, in der Vergangenheit vielleicht falschgelegen zu haben, ist nicht immer leicht verdaulich.

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

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

Oder bist du anderer Meinung?

Die Arbeitsumgebung ändern

March 24, 2022

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

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

Lediglich 10 % mehr Licht bringt 20 % schnellere Ergebnisse.

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

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

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

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

Wiederholungen

March 25, 2022

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

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

Beide Arten von Wiederholungen gehören zum Leben dazu.

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

Bestseller-Autoren

March 26, 2022

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

Ein solches Buch muss ich natürlich alleine aus Neugierde lesen.

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

Fazit.

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

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

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

Schnelles Lesen

March 27, 2022

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

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

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

Das Ergebnis?

Interessant, aber wirklich hilfreich war die Lichttechnik leider nicht.

Warum?

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

Eine mögliche Lösung.

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

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

Das Problem mit Einschränkungen

March 28, 2022

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

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

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

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

Die Freude mit Zielen

March 29, 2022

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

Die Freude hält natürlich unterschiedlich lang an.

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

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

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

Zu viel Vergangenheit

March 30, 2022

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

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

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

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

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

Deinen Weg finden

March 31, 2022

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

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

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

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

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

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

Erst geben, dann nehmen

April 1, 2022

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

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

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

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

Dankbarkeit.

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

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

Die Währung Vertrauen

April 2, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Menschen kennen

April 3, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

Fortschritte notieren

April 4, 2022

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

Die Etappenziele, auch Stufen genannt, belegen und bestätigen unseren Fortschritt auf dem Weg zum Ziel.

Ohne ein Bewusstsein für den Fortschritt zu haben, leidet mit der Zeit die Willenskraft. Dann besteht die Möglichkeit, dass wir unsere Ziele nicht weiterverfolgen wollen oder können.

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

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

Schlaf schön

April 5, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Also, nun schlaf schön. 🙂

Massenmeinungen

April 6, 2022

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

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

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

Es sind Massenmeinungen.

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

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

Es sind Massenmeinungen.

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

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

Hartnäckigkeit mit System

April 7, 2022

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

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

Ein System für die Hartnäckigkeit beinhaltet verschiedene Komponenten:

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

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

Hartnäckigkeit lohnt sich zwar nicht immer, aber oft.

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

Die goldene Regel bei einer Beratung

April 8, 2022

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

Soweit die Theorie.

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

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

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

Die goldene Regel lautet:

Ohne Hausaufgaben, keine Beratung.

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

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

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

Langeweile ist unerwünscht

April 9, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Nützliche Bewerbungen schreiben

April 10, 2022

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

Uninteressant und langweilig.

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

Lösungen und Einstellungen. Sprichwort: Soziale Kompetenzen.

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

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

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

Wecke Interesse an einem persönlichen Kennenlernen durch deine Persönlichkeit und durch die Hervorrufung deiner sozialen Kompetenzen.

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

Politik vertrauen oder lieber nicht?

April 11, 2022

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

Es gibt zahlreiche Gründe, der Politik nicht zu vertrauen.

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

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

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

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

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

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

Lernen durch gezielte Wiederholungen

April 12, 2022

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

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

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

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

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

Schnell durchlesen oder überfliegen. Wesentliche Punkte eines geschriebenen Berichtes mit Stift markieren für später. Nochmals anschauen und ggf. schnell vorspulen an Stellen, die nicht unbedingt relevant sind.

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

Fernsehen im Alltag

April 13, 2022

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

Sicherlich keine Dauerlösung.

Was sind die Alternativen?

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

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

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

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

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

Ausschaltknopf drücken.

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

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

Die Top-10-Täuschung

April 14, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Digitale Aufmerksamkeit um jeden Preis

April 15, 2022

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

Beispiele wie:

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

sind an der Tagesordnung zu hören und zu lesen.

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

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

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

Dass diese Einschätzung nur teilweise stimmt, wird gerne übersehen.

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

In den sozialen Medien dauernd sein zu müssen, ist ebenfalls zu überlegen. Muss das wirklich sein? Haben deine Fans tatsächlich einen Mehrwert von deinen Posts? Weißt du das mit Sicherheit oder hast du das gelesen und als Wahrheit angenommen? Musst du wirklich regelmäßig anwesend sein oder ist weniger vielleicht doch mehr?

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

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

Zeit für Beratungen optimieren – bitte keine Vorgespräche

April 16, 2022

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

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

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

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

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

Gratulieren wir uns an Ostern?

April 17, 2022

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

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

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

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

Fast nie.

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

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

Die Antwort ist nein.

Warum?

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

In diesem Sinne – frohe Ostern!

Wie du die besten Menschen finden kannst

April 18, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

Warum haben wir so viele Ratgeber?

April 19, 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dankeschön für deine E-Mail

April 20, 2022

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

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

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

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

Wahrheit und Täuschung

April 21, 2022

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

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

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

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

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

Ist die reine Wahrheit auch vollkommen objektiv und unveränderbar?

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

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

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

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

Was kannst du tun, wenn die Cloud ausfällt?

April 22, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Du kannst mir glauben

April 23, 2022

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

Bestätigung.

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

Überzeugung.

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

Redewendung.

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

Lüge.

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

Vertrauen.

Der Satz soll Vertrauen gewinnen oder verstärken.

Was haben alle bevorstehenden Bedeutungen gemeinsam?

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

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

Und ja, du kannst mir glauben.

Warum manche Gedanken sinnlos sind

April 24, 2022

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

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

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

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

Wie mache ich es allen recht?

April 25, 2022

Die Antwort ist zweistufig: kurzfristig und langfristig.

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

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

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

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

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

Keine Partnerschaft ohne Trennung

April 26, 2022

Zu jeder Partnerschaft gehört eines Tages eine Trennung. Die eigentliche Frage ist, zu welchem Zeitpunkt die Trennung stattfindet und warum.

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

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

Letztlich können aber nur die Beteiligten diese Entscheidung treffen.

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

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

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

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

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

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

Der Newsletter-Köder

April 27, 2022

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

Warum?

Zusammengefasst: Die Werbung überwiegt den Nutzen.

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

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

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

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

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

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

Für die Leser gilt: Behaltet eure Newsletter im Blick.

Lest ihr nicht mehr? Abmelden.

Bekommt ihr mehr Werbung als Nutzen? Abmelden.

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

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

Das Problem mit Vergleichen

April 28, 2022

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

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

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

Ein solcher Quatsch.

Wir vergleichen andauernd und das ist vollkommen normal.

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

Was bedeutet überbewerten oder missinterpretieren?

Wenn die Bewertung oder Interpretation den Tatsachen nicht entspricht.

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

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

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

Die drei Arten von Hilfen

April 29, 2022

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

Beispiel:

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

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

Beispiel:

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

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

Beispiel:

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

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

Einzelunternehmen mit Fantasienamen

April 30, 2022

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

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

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

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

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

Warum?

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

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

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

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

Wenn zu viele Antworten die Frage verzerrt

May 1, 2022

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

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

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

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

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

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

Die Antwort-und-Frage-Technik (AFT)

May 2, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Wie werden Entscheidungen begründet?

May 3, 2022

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

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

Manchmal gelingt es uns, manchmal nicht.

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

Die überwiegende Mehrzahl aller wichtigen Entscheidungen wird mit dem Bauchgefühl getroffen und anschließend mit dem Verstand begründet.

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

Wie kannst du am besten bewerten?

May 4, 2022

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

Es gibt zwei Arten von Bewertungen:

Im Voraus und im Nachhinein.

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

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

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

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

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

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

Diese drei Schritte sorgen für die bestmöglichen Bewertungen im Alltag.

Die Google-Bewertungslüge

May 5, 2022

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

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

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

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

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

Finde den Fehler.

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

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

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

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

Die Bewertungen sind zensiert.

Gute Ideen zum richtigen Zeitpunkt

May 6, 2022

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

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

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

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

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

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

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

Ist das vielleicht auch eine gute Idee?

Wie die Zeit die Empfindung von Freundschaften ändert

May 7, 2022

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

Gelegentlich kann ein Missverständnis der Grund für eine Neubewertung der Freundschaft sein. Wenn das Missverständnis geklärt werden kann, dann bestehen gute Chancen auf eine Fortsetzung der Freundschaft.

Es kommt auch vor, dass ein konkretes Ereignis die Freundschaft ändert, zum Guten und auch zum Schlechten, beide Richtungen sind natürlich möglich.

Interessant ist aber die Zeit zu betrachten, wenn es um die Empfindung von Freundschaften geht.

Es gibt Menschen, die sich seit Jahren nicht gesehen oder miteinander gesprochen haben, und wenn sie sich wieder treffen, dann ist es so, als ob sie nur kurz voneinander getrennt waren. Oft werden die Empfindungen hier bestätigt oder vertieft.

Es gibt auch Menschen, die wir früher vielleicht nicht besonders gemocht haben, dann sehen wir diese Menschen nach vielen Jahren wieder. Sind die Empfindungen für diese Menschen gleichgeblieben? Die Erfahrung zeigt, dass dies nicht immer der Fall ist. Die meisten Menschen freuen sich, wenn sie alte Bekanntschaften wiedersehen, auch wenn sie vielleicht nicht die besten Freunde früher waren.

Die Zeit ändert stets die Empfindung von Freundschaften ohne unsere Mitwirkung. Unserer eigenen Einschätzung und Bewertung von Freundschaften ist nicht immer blind zu vertrauen, besonders mit der zunehmenden Zeit.

Ruf einen alten Freund an, den du seit Jahren nicht mehr gesehen oder mit dem du nicht mehr gesprochen hast. Wie reagiert er? Die gewonnene Klarheit kann sehr erfrischend sein.

Muttertag mal anders

May 8, 2022

Heute ist Muttertag in Deutschland. Die Ursprünge des Muttertags lassen sich bis ins antike Griechenland verfolgen, und heute wird dieser Tag in vielen Ländern gefeiert, in manchen Ländern auch an anderen Tagen.

Aber in allen Ländern gibt es ähnliche Gründe für den Muttertag – die Anerkennung und das Andenken der Mutter. Wir lassen hier die wirtschaftlichen und gruppenbezogenen Interessen, die ebenfalls für die Einführung eines Muttertags verantwortlich waren, erst mal weg, um die Botschaft dieses Beitrages hier zu verdeutlichen.

Wir sind uns fast alle einig, dass der Sinn des Muttertags gut und in Ordnung ist.

Warum muss Muttertag aber ein fester und vordefinierter Tag sein? Ist nicht jeden Tag ein Muttertag?

Anstatt nur heute etwas zum Muttertag zu machen, überlege, ob dieser Tag demnächst auch nochmals stattfinden kann. Ganz spontan. Es muss nicht groß gefeiert werden. Einfach die Anerkennung, Erinnerung oder Dankbarkeit nochmals erleben, ohne einen festen Tag dafür haben zu müssen.

Dieser Überraschungsmuttertag wird dir gelingen und in Erinnerung bleiben.

Anweisungen befolgen oder selbst entscheiden?

May 9, 2022

Es ist einfacher, Anweisungen zu befolgen, als selbst Entscheidungen zu treffen. Anweisungen zu befolgen ist schneller und erfordert keinerlei Bewertung oder Untersuchung. Auch die Verantwortung für diese Entscheidung wird abgenommen.

Eigene Entscheidungen zu treffen, ist dagegen schwieriger, denn zunächst müssen alle Optionen bewertet und geprüft werden und anschließend muss man die Verantwortung für diese Entscheidung selbst übernehmen.

Es ist daher eigentlich kein Wunder, dass viele Menschen sich wohler fühlen in Gesellschaften, die wenig Spielraum für eigene Entscheidungen lassen, als in offenen Institutionen.

Gefährlich wird es, wenn die eigenen Meinungen, Gedanken und Persönlichkeiten durch eine Norm standardisiert werden. Denn diese Normen werden mit der Zeit zunehmend akzeptiert und als vollkommen normal empfunden.

Es lohnt sich, sich die Mühe zu machen, eigene Entscheidungen zu treffen und die Freiheit, dies zu tun, energisch zu verteidigen.

Ein Ziel mit zwei Zielen

May 10, 2022

Viele Ziele im Leben sind erstrebenswert. Welche Ziele das sind, hängt von den eigenen Einstellungen und Wünschen ab.

Eigene Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, erfordert Mut und die Bereitschaft, neue und unbekannte Wege zu gehen. Bei der Entwicklung und Forschung von neuen Zielen ist es hilfreich, in Betracht zu ziehen, dass das gewünschte Ziel einfach nicht erreichbar ist.

Ein zweites Ziel zu haben, ist daher meistens sehr hilfreich. Nennen wir es ein Zusatzziel. Eine Alternative. Eine Ausweichmöglichkeit. Wenn das erste Ziel einfach nicht mehr zu erreichen ist, dann kann das zweite Ziel noch angepeilt werden.

Wenn das Haupt- und das Nebenziel sich ähneln, dann wird die Zufriedenheit über das Erreichen des zweiten Ziels ähnlich eintreten, als wenn das erste Ziel erreicht wurde.

Ein Ziel setzen, dann eine Alternative festlegen. Es funktioniert und vermindert Enttäuschung.

Hast du eine Minute Zeit?

May 11, 2022

Oft haben wir diese Minute Zeit einfach nicht. Wir sind viel zu beschäftigt mit anderen wichtigen Dingen, die unsere Aufmerksamkeit selbstverständlich vollkommen verlangt und keinen Aufschub duldet.

Also, keine Minute Zeit?

- Eine Stunde hat 60 Minuten.
- Ein Tag hat 1440 Minuten.
- Eine Woche hat 10.080 Minuten.
- Ein Monat 40.320 Minuten.

Wirklich keine Minute Zeit überhaupt? Auch nicht später?

Meinen wir vielleicht doch im Moment keine Zeit? Diese Aussage hören wir oft und sie kann stimmen und richtig sein.

Wenn wir jedoch zu oft behaupten, keine Minute Zeit für etwas zu haben, dann versperren wir uns vielleicht unnötig neuen Erfahrungen und Erlebnissen.

Nach einer Minute Zeit, können wir immer noch entscheiden, ob die Sache es wert ist, weiterverfolgt zu werden und mehr Zeit damit zu investieren, oder nicht.

Aber die Minute Zeit haben wir allemal. Vielleicht nicht jetzt und sofort, aber in der nächsten Stunde, am Tag, in der Woche oder im Monat wahrscheinlich doch.

Auf den Namen achten im Schriftverkehr

May 12, 2022

Es kommt immer wieder vor, dass ein Name falsch geschrieben wird. Ein harmloser Tippfehler ist verzeihlich, aber wenn der Name des Korrespondenzpartners wiederholt falsch geschrieben wird, dann ist das nichts anderes als ein Aufmerksamkeitsdefizit.

Besonders irritierend ist dieses Problem bei geschäftlichen E-Mails. Dort ist meistens der Name nicht nur als Absender vorhanden, sondern auch in der Signatur ersichtlich. Wenn nicht auf eine korrekte Schreibweise geachtet wird, wie können wir dann glauben, dass unser Anliegen auch sorgfältig und aufmerksam betrachtet wird?

Wer nicht auf den Namen achtet, achtet auch nicht auf den Inhalt des Schreibens.

Es gilt dann zu überlegen, ob wir weiterhin mit solchen Menschen arbeiten wollen.

Ich muss gestehen, ich hätte mir selbst nicht vorstellen können, dass die Probleme mit den Namen überhaupt ein Thema wären.

Die Erfahrungen in zahlreichen Fällen belehren mich eines Besseren.

Bitte um Verständnis ohne Verständnis

May 13, 2022

Manche Redewendungen sollen ausgemustert werden. Eine Bitte um Verständnis zu verlangen, ohne eine Erklärung dazu zu liefern, damit Verständnis entstehen kann, gehört sicherlich dazu.

Solche Sprüche kommen bei uns im Alltag immer wieder vor und mit der Zeit, werden sie einfach akzeptiert, weil sie überall benutzt werden.

Wir wissen aber meistens, was damit gemeint ist. Ein Problem ist aufgetreten oder sonst noch etwas ist passiert und es gibt an beliebiger Stelle eine Störung. Da bekommst du eine Mitteilung, dass es eine Störung gibt und sie demnächst behoben wird. Dann bitten sie um Verständnis.

Finde den Fehler.

Mitzuteilen, dass es eine Störung gibt, ist natürlich in Ordnung. Anstatt um Verständnis zu bitten, soll zunächst um Entschuldigung für die Störung gebeten werden. Falls es aber tatsächlich eine zusätzliche Erklärung zu der Störung gibt, dann kann um Verständnis gebeten werden.

Aber ohne vorherige Erklärung, keine Bitte um Verständnis. Das passt nicht. Wir können es besser.

Daten sinnvoll nutzen

May 14, 2022

Daten sind kostenlos und überall verfügbar, aber die Bearbeitung dieser Daten, damit wir sie sinnvoll und zweckdienlich verwenden können, erfordert Zeit und kostet daher Geld.

Wir müssen nicht alle Fakten über etwas wissen, um eine Entscheidung zu treffen, nur eine für uns ausreichende Menge an Informationen reicht aus.

Wenn wir stets nach mehr Daten und Informationen suchen, bevor wir eine Entscheidung treffen, dann ist diese Vorgehensweise eine unendliche Geschichte und wird nie enden, denn es kommen stets neue Daten hinzu.

Eine sinnvolle Nutzung von Daten erfordert ein Bewusstsein dafür, dass diese Daten später auch verwendet werden müssen, anstatt nur dauerhaft gesammelt zu werden.

Grenzen zu setzen, was das Sammeln von Daten angeht, macht einfach Sinn und ermöglicht zeitliche und auch nützliche Ergebnisse.

Einzigartig und trotzdem artig

May 15, 2022

Einzelgänger und Menschen, die eben ein wenig „anders“ sind als andere Menschen, werden häufig in eine Schublade gesteckt mit der Überschrift: Merkwürdig.

Es sind jedoch fast immer genau diese Menschen, die sich nicht mit dem Status quo abgefunden oder neue Wege von allein gegangen sind, die uns als Gesellschaft vorwärtsgebracht haben.

Es spricht aber auch nichts dagegen, wenn wir uns konform verhalten und es nicht wagen, neue Wege zu gehen oder neue Ideen zu probieren.

Es ist nicht jedermanns Sache, und das ist in Ordnung so.

Aber am Ende unserer Zeit und wenn wir auf unserem Sterbebett liegen, stellt sich die Frage, ob wir es bereuen, etwas nicht ausprobiert zu haben, als wesentlich wichtiger als die Frage, ob wir doch zu viele Fehler im Leben gemacht haben oder nicht.

Bereiten wir uns auf diese Frage jetzt schon vor.

Kostenlose E-Mail-Kurse

May 16, 2022

Das Ende der E-Mails wurde schon vor vielen Jahren prophezeit, und zwar sogar lange vor der Erscheinung von Messengerdiensten. Inzwischen sind jedoch E-Mails ein wesentlicher Bestandteil der Kommunikation im Alltag geworden und nicht mehr wegzudenken.

Es werden auch sehr viele interessante E-Mail-Kurse für verschiedene Zwecke angeboten. Meistens geht es um ein Kennenlernen, damit die eigenen Produkte oder Dienstleistungen verkauft werden können. Man trägt sich in eine Liste ein, dann kommen die E-Mails mit Informationen, verteilt über Tage, Wochen oder Monate.

Manchmal sind diese kleinen E-Mail-Kurse einigermaßen gut und informativ, meistens aber eher weniger optimal, denn anstatt die gewünschte Information unverzüglich und maßgeschneidert zu liefern, kommen kleine Informationshäppchen in regelmäßigen Abständen.

Diese Technik sorgt dafür, dass der Absender immer wieder in Erinnerung erscheint, und das sorgt für Vertrauen durch Erfahrung. Das Problem hier ist das vorgetäuschte Vertrauen durch Bekanntheit, da die E-Mails über einen längeren Zeitraum immer wieder erscheinen. Man kennt sich eben. Dies ist eine übliche Verkaufstaktik und wird auch in anderen Bereichen verwendet.

Bekanntheit bedeutet nicht Vertrauen, aber das wird häufig suggeriert und ist mit Vorsicht zu genießen.

Das Ziel fast aller E-Mail-Kurse ist es, etwas zu verkaufen. Durch eine längere Interaktion miteinander werden Vertrauen und Expertise suggeriert. Wir verlassen uns auf unsere Erfahrungen, und das ist grundsätzlich auch gut so.

Bei E-Mail-Kursen sind das Vertrauen und die Techniken für eine Erhöhung der Bekanntheit bereits im Vorfeld einkalkuliert. Wenn die Inhalte stimmen, dann ist alles nicht unbedingt ein Problem.

Wenn die Inhalte jedoch nicht stimmen oder passen, dann wissen wir, was zu tun ist — abmelden.

Geben und Nehmen mit Ausgleich

May 17, 2022

Ein altes Sprichwort lautet: Erst geben, dann nehmen.

An diesem Sprichwort ist was dran, aber wie in so vielen anderen Fällen, gibt es zahlreiche Ausnahmen und Sonderfälle.

Aber in allen Fällen geht es eigentlich darum, dass ein Ausgleich gewährleistet wird. Ob der Ausgleich jetzt oder später stattfindet, ist nicht zwangsläufig relevant. Dass der Ausgleich überhaupt stattfindet, ist entscheidend.

Was als Ausgleich akzeptiert wird, hängt von der jeweiligen Situation und von den gegenseitigen Erwartungen ab.

Es wird manchmal vorgetragen, dass man keine Erwartungen an eine Gegenleistung hat. Man gibt gerne, ohne dass etwas zurückgegeben wird, aber ist das wirklich so korrekt? Kann es sein, dass allein Anerkennung dadurch angestrebt wird? Oder kann es sein, dass man einfach ein gutes Gefühl dabei haben möchte?

Alle Antworten sind völlig in Ordnung, aber auch hier gibt es in allen Fällen einen Ausgleich.

Wenn wir mehr Aufmerksamkeit auf den angestrebten Ausgleich beim Geben und Nehmen richten und diesen wahrnehmen, dann können viele Enttäuschungen von vornherein vermieden werden, und das sorgt für Wiederholungen, denn wir werden das gerne machen, weil es einen Ausgleich gibt.

Müdigkeit bekämpfen

May 18, 2022

Wenn man müde ist, soll man schlafen.

Dieser Spruch erinnert ein wenig an „Alle wollen zurück zur Natur, aber keiner will zu Fuß gehen“.

Beide Sprüche sind zwar nett gemeint, aber doch manchmal unrealistisch.

Fakt ist: Die beste Möglichkeit, Müdigkeit zu bekämpfen, ist tatsächlich zu schlafen, und dazu benötigen wir keine Wissenschaft. Nur was ist möglich, wenn Schlafen nicht gerade möglich ist?

Eine erprobte Möglichkeit ist die Ablenkung, sowohl körperlich als auch geistig.

Gleichzeitig etwas Neues anzuschauen oder kurzfristig zu tun, kann Wunder wirken. Bei der Ablenkung tut man etwas zur gleichen Zeit, um sich auf andere Gedanken oder Erfahrungen zu lenken.

Eine weitere Möglichkeit ist die Abwechslung. Ähnlich wie die Ablenkung, aber die Abwechslung ändert die Richtung komplett. Neue Gedanken sollen her. Körperlich soll etwas ganz anders gemacht werden als bisher.

Müdigkeit bekämpfen bedeutet also, schlafen, ablenken oder abwechseln.

Wenn wir diese Punkte verinnerlichen, können wir viel Geld an weiteren Büchern zu diesem Thema sparen.

Herzlichen Glückwunsch, Eintracht Frankfurt

May 19, 2022

Für die Fans von Eintracht Frankfurt, wozu ich auch gehöre, war das Spiel gestern ein Traum.

In der Commerzbank-Arena waren geschätzte 50.000 Menschen zusammengekommen, um das Spiel per Livestream anzuschauen. Die Stimmung war unglaublich.

Dabei waren unterschiedliche Nationalitäten vertreten. Männer, Frauen und Jugendliche waren alle dabei.

Das Bemerkenswerte?

Es gab keinen Stress. Keinen besonderen Streit zwischen Menschen. Keine großen Meinungsverschiedenheiten. Abgesehen von den üblichen Irritationen und Wartezeiten, die man bei allen Großevents immer erlebt, war alles relativ friedlich gelaufen.

Warum?

Weil die Fans vereint waren. Es gab ein gemeinsames Ziel. Wir waren nicht zerstritten.

Wir können im Leben sehr viel von Fußballspielen lernen.

Wahre Experten nennen sich selbst nicht Experten

May 20, 2022

Bescheidenheit wird in verschiedenen Ländern unterschiedlich bewertet.

In den USA ist es übliche Praxis, ein wenig mit Fachwissen oder Titeln zu prahlen, und das Verhalten wird auch als selbstverständlich und vollkommen in Ordnung betrachtet. In Deutschland dagegen wird ein solches Verhalten eher auf Ablehnung stoßen und als arrogant empfunden.

Es gibt aber allgemeine Verhaltensweisen, die weltweit Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten haben, und das ist die Arbeit mit Experten.

Wenn man mit Experten zu tun hat, ist es interessant, darauf zu achten, wie sie sich selbst nennen.

Im Internet sind zahlreiche Experten für dies und jenes zu finden, und sie erklären gerne, weshalb sie Experten sind, und liefern Nachweise, Ausbildungen und Erfahrungen dazu, um diese Behauptung zu untermauern. Der Grund dafür ist einfach: Als Experte kann man sich überzeugender verkaufen.

Wahre Experten dagegen nennen sich fast nie so. Die haben vielleicht Fachtitel oder Diplome, aber als Experten nennen sie sich selbst nicht.

Echtes Expertentum bringt ein besonderes Bewusstsein mit sich, welches es nicht nötig macht, andere von der eigenen Expertise zu überzeugen. Man weiß, was man kann und wozu man fähig ist.

Bei der Suche nach Hilfe oder Unterstützung ist es hilfreich und kann viel Zeit und Geld sparen, wenn darauf geachtet wird, ob die Menschen sich Experten nennen oder nicht.

Open-Source-Probleme

May 21, 2022

Es hat schon wieder einen Android-Entwickler aus den Niederlanden erwischt und er hat seine sehr populäre App für E-Mail eingestellt. Eigentlich sehr schade.

Das Problem hat zuvor auch einen anderen Entwickler erwischt, der eine App für die Bearbeitung von Daten auf dem Handy seit Jahren erfolgreich anbietet.

Was ist passiert?

Ohne ins Detail zu gehen: Google hat bestimmte Bedingungen für Android-Apps, die erfüllt werden müssen, sonst werden diese Apps nicht mehr im Google-Store angeboten. Sie werden von Google einfach entfernt. Vorwarnungen gibt es schon seitens Google, aber es wird häufig, zumindest laut den Entwicklern, nicht ausführlich genug erklärt, genau wo die Probleme seitens Google liegen, bevor die Apps einfach entfernt werden.

Anstatt auf Open-Source-Plattformen umzustellen, wird gejammert und vorgetragen, dass eine Vertreibung der Apps ohne Google sich nicht lohnt.

Finde den Fehler.

Wer kein eigenes Geschäftsmodell hat, wird immer von anderen Geschäftsmodellen abhängig sein, ob es einem gefällt oder nicht.

Ich selbst bin ein riesiger Open-Source-Befürworter, aber die Probleme in der Szene sind häufig hausgemacht. Wenn wir wirtschaftliche Ergebnisse erwarten, dann müssen wir wirtschaftliche Vertriebswege erfinden, die eine Unabhängigkeit von anderen Geschäftsmodellen (wie Google und Microsoft) ermöglichen und von den Menschen einfach zu verstehen und zu benutzen sind.

Dann werden Apps nicht so schnell eingestellt, wie in den letzten Tagen der Fall war.

Spezialisierung ist die zweite Hälfte

May 22, 2022

Es wird von zahlreichen Menschen behauptet und vorgetragen, dass du eine Spezialisierung haben musst, um erfolgreich zu sein. Du sollst dein Zielpublikum genaustens festlegen, deren Wünsche und Bedürfnisse identifizieren und anschließend Produkte oder Dienstleistungen anbieten, welche diese Bedürfnisse befriedigen.

Diese Aussage an sich ist auch nicht komplett falsch, aber sie beschreibt nur die zweite Hälfte.

Die erste Hälfte ist der Prozess, wie dieses Zielpublikum dich findet und auch gleichzeitig für dich entscheidet, anstatt für einen der zahlreichen Mitbewerber.

Was kam zuerst, das Produkt oder die Erfahrung und das Wissen über das Produkt? Denn auch wenn du spezialisiert bist, müssen deine Kunden dich erst finden. Die besten Produkte und Dienstleistungen bringen nicht viel, wenn Menschen sie einfach nicht kennen.

Auch die guten Erfahrungen über dich, deine Produkte oder Dienstleistungen entstehen in der zweiten Hälfte des Prozesses. Die Kunden waren schon da, aber wie haben sie dich gefunden? Wieso haben sie sich für dich entschieden und nicht anderweitig?

Eine Spezialisierung zu haben, mag in vielen Bereichen vorteilhaft sein, aber ohne gleichzeitig eine Strategie zu haben, wie du dich vertrauenswürdig und dadurch empfehlenswert machen kannst, bleiben die besten Produkte und Dienstleistungen unbekannt.

Wenn das Aufstehen am Montag oft schwer ist

May 23, 2022

Wer kennt das nicht — der Wecker klingelt an einem frühen Montagmorgen und es wird Zeit aufzustehen, aber der Körper macht nicht so richtig mit.

Manchmal sind uns die wahren Ursachen, weshalb das Aufstehen uns so schwerfällt an einem Montag, nicht immer ganz klar.

Wenn die Montagsmüdigkeit immer wieder auftritt, dann ist es vielleicht sinnvoll, darüber nachzudenken.

Es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn das ganze Wochenende bis in die Nacht gefeiert wird, wenig geschlafen oder sonst etwas gemacht wurde, weshalb wir dann am Montag müde sind.

Entscheidend ist es aber zu wissen, weshalb das Aufstehen uns schwerfällt und ob wir mit den Ursachen dafür einverstanden sind oder nicht.

Wenn Newsletter überflüssig sind

May 24, 2022

Heute habe ich mich schon wieder von einem Newsletter abgemeldet. Es ging um das bevorstehende Update auf WordPress 6.0. An sich, keine schlechte Idee für einen Newsletter, aber der Inhalt war leider enttäuschend.

Es gab allgemeine Hinweise, die für alle Updates und Upgrades in fast allen Bereichen gleichzeitig gelten: Sicherheitskopie vor dem Update anlegen, ausführlich testen und ggf. anschließend eine Fehlersuche durchführen.

Auch mit diesen allgemeingültigen und nicht besonders hilfreichen Hinweisen wäre ich vielleicht Abonnent geblieben, wenn nicht die Werbung dazugekommen wäre. Um Fehler mit diesem Update zu vermeiden, gab es unterschiedliche Angebote, denn wir wollen doch nicht Probleme erleben. Vielleicht werde ich alt, aber ich kann mich nicht genau erinnern, viele Probleme in der Vergangenheit gehabt zu haben. Zumindest keine Probleme, die nicht unverzüglich behebbar waren, entweder durch das Suchen im Netz oder durch ein weiteres Update, um die Probleme des letzten Updates zu korrigieren.

Auch in diesem Fall war es wieder das Geschäft mit der Angst. Und wir können, wie so oft in der Vergangenheit bereits geschehen, behaupten, dass diese Ängste begründet sind, denn es kann tatsächlich Probleme mit diesem Update geben.

Aber wenn wir ernsthaft realistisch bleiben, dann sind die meisten unserer Ängste nicht begründet und halten einer fachlichen und sachlichen Prüfung nicht stand. Das ist das Heimtückische an Ängsten und einer der Gründe, weshalb man so viele Geschäfte damit machen kann. Unbegründet, aber es kann immer etwas passieren.

Diese Ausgabe des Newsletters war somit vollkommen überflüssig und dazu noch verbunden mit viel Werbung, mit dem Geschäft mit der Angst. Ein doppeltes No-Go.

Ein Newsletter soll informativ sein und nicht bloß eine Kopie von anderen Nachrichtenquellen mit ähnlichen Inhalten. Und wenn schon Werbung drin ist, dann muss diese dezent, nicht übertrieben und gar nicht das Geschäft mit der Angst sein. Die Zeiten dafür sind vorbei und die Abmeldung des Newsletters war das Resultat.

Die Suche nach Aufmerksamkeit

May 25, 2022

Die sozialen Medien haben unsere Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit verstanden und beherrschen die Techniken, um diese Wünsche zu erfüllen. Schon mal gefragt, warum es eigentlich keinen „Mag ich nicht"-Button gibt? Es gab übrigens Studien darüber, ob ein „Dislike"- oder „Gefällt mir nicht"-Button sinnvoll wäre. Das Ergebnis war eindeutig: Wer viele „Gefällt mir nicht"-Klicks hat, bleibt einfach nicht lange auf der Plattform und geht woanders hin. Da die sozialen Medien von der Zeit leben, die wir dort verbringen und Werbung konsumieren, geht so etwas gar nicht.

Das ist der Grund, weshalb es keinen „Gefällt mir nicht"- oder „Daumen nach unten"-Button gibt. Lediglich in den Kommentaren ist es möglich, Unzufriedenheit zum Ausdruck zu bringen.

Trotzdem bleibt das menschliche Bedürfnis nach Aufmerksamkeit bestehen. Problematisch kann dieses Bedürfnis nach Aufmerksamkeit jedoch werden, wenn es nicht befriedigt wird. Diese Gefahr ist nicht nur in den sozialen Medien vorhanden, sondern auch im realen Leben.

Denn es wird oft vergessen: Aufmerksamkeit ist immer begrenzt.

Wer dauerhaft nach Aufmerksamkeit sucht, wird zwangsläufig enttäuscht.

Entscheidend ist, wie wir mit dieser Enttäuschung umgehen und ob wir ein Problem mit der Suche nach Aufmerksamkeit haben oder nicht.

Es ist eine gute Übung, einfach mal zu überlegen, wie oft wir nach Aufmerksamkeit suchen und wie wir damit umgehen, wenn sie kommt, und vor allem, was wir machen, wenn sie nicht kommt.

Wir merken, wie groß unsere Bedürfnisse und Verlangen nach Aufmerksamkeit sind, oft selbst nicht. Diese Übung hilft tatsächlich, Klarheit und Bewusstheit zu bekommen, um für uns passende Entscheidungen später besser treffen zu können, wie wir mit diesem Thema umgehen wollen.

Eine Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt treffen

May 26, 2022

Es gibt immer wieder Gründe, die dafür und dagegen sprechen, wenn wir eine neue Entscheidung treffen wollen oder müssen. Immer diese Überlegungen, Bedenken und oft Zweifel, die jede Entscheidung begleiten. Die Angst vor dem Scheitern ist nachvollziehbar und beeinflusst ebenfalls den Entscheidungsprozess.

Was jedoch oft übersehen und unterbewertet wird, ist die Wichtigkeit des Zeitpunktes der Entscheidung.

Viele Entscheidungen benötigen einfach ihre Zeit, bevor sie erfolgreich getroffen werden können, und andere Entscheidungen, die zu früh oder zu spät getroffen werden, erweisen sich im Nachhinein als fehlerhaft.

Eine erprobte und erfolgreiche Methode, die richtige Zeit für eine Entscheidung zu entdecken, ist es, immer wieder diese Entscheidung zu probieren, bis das gewünschte Resultat eintritt. Diese Methode ist natürlich nicht für alle Entscheidungen geeignet, aber sie ist eine Möglichkeit.

Eine weitere Methode ist es, die bevorstehende Entscheidung auseinanderzunehmen und kleine Teilentscheidungen herauszuholen. Diese kleinen Entscheidungen sind Bestandteile der Hauptentscheidung und helfen ebenfalls festzustellen, ob der Zeitpunkt für diese Entscheidung gekommen ist oder nicht. Natürlich kann auch hier nicht jede Entscheidung auf diese Art und Weise behandelt werden, aber es ist eine weitere Möglichkeit.

Noch eine Methode ist die Trial-und-Error-Methode. Es wird einfach entschieden und später festgestellt, ob der Zeitpunkt der richtige war oder nicht. Auch hier, hängt die Anwendbarkeit dieser Methode davon ab, welche Art von Entscheidung getroffen werden muss und wie wichtig sie ist.

In allen Fällen ist der Zeitpunkt für eine Entscheidung absolut wichtig, wenn wir die bestmöglichen, nachhaltigsten und für uns am besten passenden Entscheidungen treffen wollen.

Es geht häufig nicht darum, was entschieden wird, sondern wann.

Eine Kleinigkeit täglich

May 27, 2022

Manche Veränderungen benötigen Zeit, bis sie greifen, und das ist meistens genau das, was wir in der Regel nicht im Überfluss haben: Zeit.

Aber ist es wirklich die Zeit, die wir nicht im Überfluss haben, oder kann es sein, dass wir Geduld nicht im Überfluss haben?

Wir haben es alle eilig. Das ist nachvollziehbar und üblich in der heutigen Zeit. Diese Einstellung, es immer eilig zu haben, hat ihre Vor- und Nachteile. Es ist nicht so, dass ich Eiligkeit generell verdammen will, es ist jedoch sinnvoll, die Aspekte und Auswirkungen von Eiligkeit zu beobachten, um Erkenntnisse für die tägliche Praxis daraus zu gewinnen.

Eine oft unterschätzte Methode, um Veränderungen zu verursachen, ist es, täglich dafür etwas zu tun, und wenn es nur eine Kleinigkeit ist.

Wir überschätzen oft die Dinge, die wir kurzfristig erreichen können, und gleichzeitig unterschätzen wir die Dinge, die wir langfristig erreichen können.

Eine Kleinigkeit täglich zu machen, bietet eine vernünftige Möglichkeit, größere Ziele schneller als vermutet zu erreichen.

Ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit

May 28, 2022

Wenn wir andere Menschen von den Vorzügen unserer Lebenseinstellungen, Produkte oder Dienstleistungen überzeugen wollen, dann gibt es zahlreiche Methoden und Vorgehensweisen, die wir ausprobieren und testen können.

Es gibt zahlreiche Strategien, die für unterschiedliche Publika unterschiedlich angewendet werden müssen, um erfolgreich zu sein. Denn die Strategien und Methoden, die für eine Überzeugungsarbeit erforderlich sind, sind genauso unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Nicht die eine Strategie oder Methode kann gleichzeitig unterschiedliche Menschen überzeugen, denn sie sind einfach nicht empfänglich für diese Art Botschaft, für diese Art Überzeugung. Auch die besten Argumente bringen wenig, wenn eine vertrauensvolle und offene Verbindung zu diesen Menschen nicht schon früher da war.

Ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit, die sowohl tatsächlich funktioniert als auch in vielen Fällen praxiserprobt ist, ist die Fremdeinwirkung.

Was bedeutet Fremdeinwirkung und was hat sie mit der Überzeugungsarbeit zu tun?

Wenn wir jemanden von etwas überzeugen wollen, dann ist die Abwehrhaltung vorprogrammiert, denn er weiß in der Regel bereits, welche Einstellungen, Produkte und Dienstleistungen wir vertreten. Eine andere Einstellung oder ein anderes Produkt werden wir, auch in der Regel, nicht anbieten, und das wissen die anderen Menschen auch. Deine Meinung und Einstellung sind bereits jetzt vordefiniert. Bist du somit tatsächlich so objektiv, wie du denkst?

Willst du überzeugen, dann hol Hilfe von externen Quellen, die absolut nichts mit dir, deinem Produkt oder deinen Dienstleistungen zu tun haben, aber trotzdem deiner Meinung sind.

Diese Menschen, die absolut nichts mit dir zu tun haben und schon gar nicht in der gleichen Firma oder Branche tätig sein dürfen, sind extrem hilfreich bei der Überzeugungsarbeit für dich, denn sie stellen eine objektive und zusätzlich eine extrem glaubwürdige Empfehlungsquelle dar.

Die einzige Verbindung, die zwischen dir und diesen fremden Menschen sein darf, ist die gemeinsame Einstellung, oder das Produkt oder die Dienstleistung, sonst nichts.

Die Fremdeinwirkung hat erheblichen Einfluss auf die Meinung anderer und wird häufig übersehen und unterschätzt. Sie bleibt daher weiterhin ein Geheimnis der Überzeugungsarbeit, ohne Zweifel.

Wenn weniger mehr ist

May 29, 2022

Wenn wir viel zu tun haben, sind Fehler wahrscheinlicher. Ein Naturgesetz eben.

Wer immer wieder mehr macht, wird zwangsläufig damit rechnen müssen, dass immer wieder mehr Fehler passieren werden.

In vielen Fällen ist weniger einfach mehr, und zwar in vielen Hinsichten. Und weil wir dermaßen oft viel zu tun haben, vergessen wir das manchmal.

Heute ist Sonntag. Gibt es viel zu tun? War diese Arbeit tatsächlich so wichtig und unaufschiebbar?

Oder war heute einfach eine gute Gelegenheit, etwas zu erledigen?

Die eine korrekte Antwort gibt es nicht. Damit wir jedoch die für uns bestpassende Antwort hierzu finden und Erkenntnisse daraus gewinnen können, was für uns am verlässlichsten funktioniert, ist diese Frage der erste Schritt dazu.

Die vergessenen Gewohnheiten

May 30, 2022

Gewohnheiten erleichtern uns das Leben, wenn sie wiederholende Tätigkeiten für uns übernehmen. Die notwendige Aufmerksamkeit für die jeweilige Aufgabe kann somit reduziert werden und wir müssen uns nicht aktiv darum kümmern.

Es gibt natürlich gute und schlechte Gewohnheiten und wir wissen in der Regel selbst, welche das sind. Manche sind zweckdienlich und gut, die möchten wir behalten. Andere sind vielleicht weniger optimal und die hätten wir lieber nicht.

Interessant sind die vergessenen Gewohnheiten. Das sind die Gewohnheiten, die wir nicht mehr wahrnehmen. Die überwiegende Mehrzahl davon sind Kleinigkeiten, aber wenn wir alle Gewohnheiten zusammen betrachten, dann definieren sie zum größten Teil, wer wir sind.

Wenn wir besser verstehen wollen, wer wir sind, dann ist eine aktive Untersuchung aller Gewohnheiten sehr hilfreich, besonders von denen, die wir nicht mehr aktiv wahrnehmen, also vergessen haben.

Die beste Möglichkeit, dies zu tun, ist es, einfach aufmerksam zu sein und wahrzunehmen, was wir machen und vor allem wie und wann. Ist diese Gewohnheit für uns noch zweckdienlich und vorteilhaft? Wollen wir genau so weitermachen? Warum eigentlich?

Die Erkenntnisse aus dieser Übung haben bei vielen Menschen die Augen geöffnet und für Veränderungen und Anpassungen gesorgt. Also, ausprobieren.

Oder kann es sein, dass Gewohnheiten dich daran hindern, diese kleine Übung eines Tages zu machen? 🙂

Diese täglichen 4 Minuten

May 31, 2022

An manchen Tagen fließt die Arbeit einfach durch, man ist im Flow. An anderen Tagen aber läuft schon gar nichts richtig und alles scheint eine Ewigkeit zu dauern. Man benötigt einfach ein wenig mehr Zeit an solchen Tagen.

Es ist in diesen Zeiten voller schwieriger Herausforderungen, dass uns nochmals bewusst wird, wie viel Zeit ein Tag eigentlich wirklich genau hat.

24 Stunden zu sagen, ist zwar vollkommen okay, aber wenn wir wirklich genau sein wollen, dann hat ein Tag 23 Stunden und 56 Minuten (plus/minus paar Sekunden, je nachdem, wo man sich auf der Erde befindet).

An manchen Tagen fehlen mir diese 4 Minuten aber richtig.

Ist es nicht manchmal interessant zu erfahren, wie ein Perspektivenwechsel die Sichtweise verändern und beeinflussen kann? Nur 4 Minuten können das tun. Was wäre möglich mit mehr Zeit?

Die Bedeutung von Geburtstagen

June 1, 2022

In vielen westlichen Kulturen werden Geburtstage gefeiert, und das nicht nur bei den Kindern. Besonders die runden Geburtstage (40, 50, 60 usw.) werden gerne gefeiert.

In anderen Kulturen werden Geburtstage überhaupt nicht mehr gefeiert, wenn die Menschen keine kleinen Kinder mehr sind.

Interessant sind die unterschiedlichen Bedeutungen, die mit Geburtstagen verknüpft werden.

Was bedeutet ein Geburtstag? Ein Meilenstein im Leben? Oder eine „Gott sei Dank, ich habe es so weit geschafft, ohne besonders viel Scheiße bisher gebaut zu haben"-Einstellung?

Alles ist möglich und auch gültig, denn wie wir selbst Ereignisse betrachten und auch bewerten, ist individuell geprägt, aber auch kulturell beeinflusst.

Wenn wir weniger auf Geburtstage fokussiert sind und mehr auf die Menschen eingehen, dann haben wir möglicherweise eine Win-win-Situation.

Eilig oder dringend

June 2, 2022

Es gibt offenbar einige Menschen, die es grundsätzlich stets sehr eilig haben, und zwar in allen Bereichen des Lebens. Allein betrachtet ist diese Einstellung überhaupt kein Problem. Nur wenn diese Menschen mit anderen Leuten zu tun haben, dann sind Anpassungen dieser Einstellungen meistens vorteilhaft.

Ich selbst erhalte fast jede Woche mindestens eine Nachricht, meistens mehrere, dass jemand dringend mit mir reden muss. Das Wort „dringend“ wird auch explizit benutzt. Nach einer kurzen Prüfung des Sachverhaltes kommt die Bewertung der Dringlichkeit.

Das Ergebnis?

In 99,99 % aller Fälle ist die Sache überhaupt nicht dringend. In den meisten Fällen haben die Menschen es zwar eilig, aber dringend ist es tatsächlich nicht.

Eiligkeit ist verständlich und nachvollziehbar, wenn sie kommuniziert wird. Du hast es eilig, weil du deine Sache erledigen willst. Wenn wir das wissen, dann können wir deine Eiligkeit verstehen. Völlig in Ordnung, aber die Sache ist dadurch nicht unbedingt dringend.

Eine Dringlichkeit ist prüfbar und bewertbar. Deine Sache ist dringend, weil es gerade 18.30 Uhr ist und du morgen früh einen Gerichtstermin hast und deinen Schriftsatz vorher fertigen musst.

Eiligkeit ist in der Regel subjektiv und Dringlichkeit objektiv.

Das nächste Mal, wenn jemand zu dir sagt, die haben es eilig oder die Sache ist dringend, frag sie einfach, warum, und bitte um eine kurze Erklärung. Wenn du den Sachverhalt verstehst, dann kannst du selbst bewerten, ob die Beschreibung „eilig“ oder „dringend“ passend und somit angemessen ist oder nicht.

Danach kannst du bessere Entscheidungen über deine anschließende Vorgehensweise treffen.

Gute Entscheidungen treffen

June 3, 2022

Entscheidungen selbst treffen zu dürfen, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Vergangenheit hat uns gezeigt, dass es wesentlich einfacher und bequemer ist, wenn andere Menschen für uns entscheiden. Ob Politiker, Firmenchefs oder Ehepartner: Wer für uns entscheidet, befreit uns von der Last der Verantwortung.

Wer eine eigene Entscheidung treffen will, wird sich in der Regel ein wenig mit der Materie auseinandersetzen, damit wenigstens eine halbwegs kluge Entscheidung getroffen werden kann. Vielleicht werden Vergleiche gezogen oder weitere Informationen gesammelt, bevor diese Entscheidung getroffen wird. Diese Schritte verlangen Kraft und sind oft anstrengend.

Ob eine gute Entscheidung getroffen wurde oder nicht, lässt sich am besten vom Gefühl bewerten. War das für mich eine gute Entscheidung? Habe ich einen guten Preis bekommen nach meiner Verhandlung? Bin ich einfach zufrieden?

Bevor überlegt wird, ob eine Entscheidung getroffen werden muss oder nicht, ist es sehr hilfreich, vorher zu überlegen, ob es überhaupt notwendig ist, in diesem Fall eine Entscheidung zu treffen. Muss hier wirklich eine Entscheidung getroffen werden oder kann ich mich auf Erfahrungen und Wissen anderer verlassen?

Ein wichtiger Aspekt der Kunst, gute Entscheidungen zu treffen, ist, zu differenzieren, worüber entschieden werden muss, und was nicht.

Wenn eine Entscheidung getroffen werden muss, dann muss es klar sein, dass es Aufwand erfordert, um verantwortlich und angemessen entscheiden zu können. Um effektiv entscheiden zu können, gibt es leider keinen Umweg. Der Ausweg ist, wenn andere für uns entscheiden.

Welche Entscheidung treffen wir jetzt?

Bist du interessant oder interessiert?

June 4, 2022

Wir haben alle etwas zu sagen, etwas Einzigartiges, etwas Persönliches. Wir haben auch alle eine Geschichte zu erzählen.

Die Sachen, für die wir uns interessieren, sind für uns relevant und wichtig.

Ob andere Menschen sich für die gleichen Interessen interessieren, hängt davon ab, ob sie auch für sie interessant sind.

Wenn wir uns für etwas interessieren, dann ist das eine persönliche Einstellung. Ob diese Sachen gleichzeitig für andere interessant sind, hängt von deren Einstellungen, Neigungen und Bedürfnissen ab.

Wenn der Zeitpunkt für Wissen oder Erfahrung nicht bei den anderen da ist, dann ist die Sache einfach nicht interessant. Sowohl der Zeitpunkt als auch die Einstellung können sich jedoch ändern. Es ist ein lebendiger und wechselnder Prozess.

Wenn etwas für zwei Menschen gleichzeitig interessant ist, dann stimmen die obigen Voraussetzungen. Erst dann und nur dann ist es möglich, etwas Interessantes effektiv zu vermitteln.

Dankbarkeit durch Spenden

June 5, 2022

Dankbarkeit lässt sich durch die verschiedensten Arten und Weisen zum Ausdruck bringen. Eine davon ist, eine finanzielle Spende zu machen.

Eine Spende zu machen, ist auch nicht immer machbar oder auch erwünscht. Sie bleibt jedoch weiterhin eine Möglichkeit, unter anderem, Dankbarkeit zu zeigen oder Unterstützung zu leisten.

Heute habe ich verschiedenen Open-Source-Projekten meine Anerkennung, Dankbarkeit und Unterstützung durch Spenden zum Ausdruck gebracht, und zwar ohne Erwartung einer Gegenleistung.

Es gibt mir einfach ein gutes Gefühl, Entwickler solcher Anwendungen zu unterstützen, als große Organisationen mit hohem Aufwand und Eigenkosten, die Werbung im Fernsehen zeigen. Die Werbung im Fernsehen muss auch bezahlt werden. Woher kommt wohl das Geld?

Dankbarkeit ist ansteckend, und ich lasse mich gerne anstecken, wenn der Nutzen nachvollziehbar und belohnenswert ist.

Dafür oder dagegen

June 6, 2022

Es ist einfacher und bequemer, **gegen** etwas zu sein, als **für** etwas zu sein.

Wer gegen etwas ist, kann Gründe und Rechtfertigungen für diese Haltung haben. Die Sache aber damit abgeschlossen. Die Einstellung erfordert keine weiteren Aktivitäten. Man ist halt dagegen.

Gegen etwas zu sein, ist passiv.

Wer für etwas ist, wird meistens Handlungen daraus erfolgen. Diese Haltung wird oft begleitet von konkreten Aktivitäten. Man ist halt dafür und zeigt es gerne, bewusst und unbewusst.

Für etwas zu sein, ist aktiv.

Wenn wir aktiv **gegen** etwas unternehmen, dann erfolgen diese Aktivitäten **für** die Alternativen, und die sind immer vorhanden, auch wenn sie nicht sofort erkennbar sind.

Es ist daher zweckdienlicher und produktiver, zu zeigen, wofür man dafür ist, anstatt nur zu erklären, wofür man dagegen ist.

Ungelesene Informationen im Internet

June 7, 2022

Fast niemand liest die Datenschutzerklärungen vollständig durch, bevor auf ein Cookie-Banner geklickt wird. Warum eigentlich?

Es gibt verschiedene Antworten, aber die übliche Antwort lautet: Weil es nervt. Eine andere Antwort lautet: Weil es einfach zu viel zu lesen ist. Noch eine Antwort lautet: Ich habe einfach keine Zeit dafür.

Alle Antworten haben ihre Berechtigungen und sind nachvollziehbar.

Das Gleiche gilt für allgemeine Geschäftsbedingungen beim Kaufen im Netz. Wer liest tatsächlich alle AGB komplett durch, bevor auf den Bestellknopf geklickt wird?

Es gibt auch Blogbetreiber, die sich über Kommentare zu deren Blogbeiträgen beschweren. Nicht über die Kommentare an sich, sondern darüber, dass die Kommentare nicht in einem Zusammenhang zum Blogbeitrag stehen oder allgemein nicht zum Thema passen, obwohl eine Extraseite für das Verhalten beim Kommentieren vorhanden ist. Offensichtlich wird diese Seite entweder nicht gelesen oder einfach ignoriert.

Gibt es hier vielleicht einen Denkfehler?

Es wird zunehmend als fast unzumutbar empfunden, sich über alle Aspekte zu informieren, bevor etwas gelesen, gekauft oder in einem Blog geschrieben wird. In einer zunehmend komplizierten Welt sind Erleichterungen und Vereinfachungen gefragt.

Der erste Schritt fängt bei den Anbietern von Produkten und Dienstleistungen an.

Der zweite Schritt übernimmt dann die Kunden und Leser automatisch.

Irren ist menschlich, KI sagt uns so

June 8, 2022

Künstliche Intelligenz entwickelt sich zunehmend weiter und diese Fortschritte werden sicherlich sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich bringen. Die weitere Entwicklung unserer Gesellschaft und die Art und Weise, wie wir in der Zukunft miteinander umgehen werden, werden sich ebenfalls ändern.

Es wird eine gesellschaftliche Frage bleiben, wie weit wir mit KI umgehen werden und wann wir dazu bereit sind. Meistens erfolgen solche Überlegungen jedoch, nachdem sich die Technik etabliert hat und wir sie, zumindest vorläufig, auch akzeptieren oder dulden.

Wie so oft in der technischen Entwicklung werden Erlaubnisse und Zustimmungen erst nach deren Fertigstellung eingeholt. Diese Praxis ist nachvollziehbar, um Zeit und Kosten zu sparen, aber es soll uns stets bewusst bleiben, dass sie nicht immer die beste Vorgehensweise ist.

Die Entwicklung der künstlichen Intelligenz hat uns gezeigt, dass wir uns als Menschen regelmäßig irren und Fehler machen.

Es sind jedoch genau diese Eigenschaften, die es uns ermöglicht haben, uns als Spezies weiterzuentwickeln und künstliche Intelligenz erst zu erforschen und zu entwickeln.

Wir sollen uns daher nicht erschrecken oder über die Aussagen zu bestimmten Entwicklungen in der Technik uns wundern. Denn erst, wenn die Zusammenhänge, Implikationen und Anwendbarkeit von Entwicklungen tatsächlich verstanden werden, können vernünftige Pläne für die weitere Vorgehensweise oder Akzeptanz in der Bevölkerung getroffen werden.

Und dazu ist es sehr hilfreich, wenn wir offen bleiben für Fehler, die wir garantiert machen werden, und das ist gut so. Das ist menschlich. Die KI sagt es uns auch.

Das Geheimnis einer langen Beziehung

June 9, 2022

Wie immer hier im Blog behandele ich das jeweilige Thema absichtlich und bewusst nur ganz kurz, damit keine Langeweile auftritt und der Sachverhalt schnell aufgenommen werden kann. Wenn kein Interesse am jeweiligen Thema vorhanden ist, kann das Thema schnell überflogen werden.

Ich muss den obigen Satz erneut hier in Erinnerung bringen, wenn es um das Thema Beziehung geht, denn in den meisten Fällen, werden ganze Bücher darüber geschrieben. Und genau deswegen ist das Thema komplizierter und schwieriger zu behandeln, weil einfach zu viele Optionen vorhanden sind.

Und ja, manchmal ist es tatsächlich notwendig, unterschiedliche Modelle, Vorgehensweisen und Ideen herauszufinden und zu probieren, bevor wir wissen können, wie eine lange Beziehung wirklich funktionieren kann.

Es gibt aber Gemeinsamkeiten und aus der Praxis, Ähnlichkeiten, die festgestellt wurden, und zwar bei allen langfristigen, erfolgreichen Beziehungen.

Wir kennen das Geheimnis auch schon. Ein Geheimnis ist es somit vielleicht nicht unbedingt, aber es ist in den meisten Fällen so wichtig und relevant, dass es noch als Geheimnis gelten kann, denn es wird oft vergessen, ignoriert oder als nicht mehr zeitgemäß empfunden.

Das Geheimnis einer langen Beziehung lautet:

Sei bereit, Fehltritte und Enttäuschungen hinzunehmen und sie gemeinsam miteinander zu regeln.

Fehltritte und Enttäuschungen werden kommen. Von allen Faktoren und Büchern über lange Beziehungen gehört dieser eine Satz zu den wichtigsten Empfehlungen überhaupt.

Was ist Klugheit heute?

June 10, 2022

Klugheit hat nichts mehr mit dem Wissen im Gedächtnis zu tun, denn das gesammelte Wissen ist heutzutage jederzeit nach Bedarf abrufbar.

Auch Erfahrung gehörte eigentlich nie zur Klugheit, denn man kann eine Sache 30 Jahre lang bekanntlich falsch machen.

Heutzutage erfordert Klugheit Aspekte wie:

- Zusammenhänge erkennen und bewerten
- Unterschiedliche Glaubensrichtungen berücksichtigen
- Eine angemessene Bescheidenheit besitzen
- Soziale Kompetenzen pflegen und erweitern
- Empathie für die Bedürfnisse anderer

Wissen macht nicht klug, denn Wissen allein macht nur wissend.

Klugheit erfordert mehr, und nur eine Ansammlung von Wissen an sich erfüllt diesen Anspruch nicht.

Das Problem mit Notizen ist oft nur der Text

June 11, 2022

Wer viel zu tun hat, schreibt in der Regel Aufgabelisten oder Notizen auf, damit nichts in Vergessenheit gerät. Auch neue Ideen, Konzepte und Vorstellungen wollen nicht im Alltagsstress verloren gehen. Es wird aufgeschrieben und notiert.

Und dabei bleibt es oft. Neue Ideen und Vorsätze sind zwar gut, aber im Moment ist leider keine Zeit dafür verfügbar. Die Notizen sollen aber auf keinen Fall gelöscht werden, denn eines Tages wird die Zeit dafür reif sein. Eines Tages.

Interessant wird es, wenn die Zeit für die Bearbeitung von Notizen doch gekommen ist.

Solche Reaktionen kommen häufig vor:

- Was habe ich eigentlich gemeint?
- Wie habe ich das gemeint?
- Was wollte ich damals erreichen?
- Wie wollte ich das damals erreichen?

Die Vorteile des Aufschreibens sind gleichzeitig deren Nachteile, wenn die Gedankengänge nicht weitergegeben werden können. Wenn keine Absichtserinnerung hervorgerufen werden kann, wozu dann aufschreiben für später?

Notizen mit Erläuterungen sind eine Lösung. Nicht nur eine Notiz für später anfertigen, sondern gleichzeitig eine kurze Erläuterung dazu aufschreiben.

Eine weitere Lösung, die ich selbst verwende, sind Sprachnotizen. Viele interessante Ideen und Vorschläge bekomme ich zwangsläufig beim Autofahren. Wenn ich erst nach meiner Ankunft aufschreiben würde, dann wäre die Hälfte durch den Alltagsstress verloren gegangen, wenn ich mich überhaupt noch an diese Ideen und Vorschläge erinnern kann.

Notizen sind hilfreich, sowohl die Geschriebenen als auch die Ausgesprochenen. Entscheidend für eine spätere Verwendung sind paar Erläuterungen, Erklärungen oder Ergänzungen, die eine Wiederverwendung der Gedanken ermöglichen.

Wenn mehr Information sinnvoll ist

June 12, 2022

Nicht jede Nachricht ist erklärungsbedürftig. Torergebnisse im Fußball sind, an sich verständlich und nachvollziehbar. Nur wenn die Hintergründe und Abläufe verstanden werden wollen, dann ist eine weitere Recherche erforderlich. Wie kam es zu diesem Torergebnis? Wer hat das Tor geschossen und wer hat gefault?

Viele Informationsarten gehören zu dieser Kategorie.

Andere Informationsarten versuchen, so viele Informationen wie möglich gleich zu liefern. Die Ideologie dahinter ist, dass die Berichterstattung somit ausführlich und informativ ist. Auch hier ist diese Vorgehensweise an sich zwar begrüßenswert und nachvollziehbar, jedoch nicht immer erforderlich oder sinnvoll.

Die Herausforderung liegt darin, die eigene Nachrichtenflut so zu filtern und anzupassen, dass überwiegend relevante Informationen und Nachrichten aufgenommen werden.

Einen Überblick zu haben, ist in den meisten Fällen, vollkommen ausreichend.

Wenn die Informationsflut zunächst als Zusammenfassung aufgenommen werden kann, dann ist eine erhöhte Aufnahme von unterschiedlichen Inhalten meistens wesentlich einfacher möglich.

Der kostenlose Versand

June 13, 2022

Die Vorteile eines kostenlosen Versands sind meistens psychologisch begründet. Es wurde gespart. Ein Vergleich mit anderen Produkten ist einfacher vorzunehmen, da nur die Gesamtkosten verglichen werden müssen. Es ist leichter und angenehmer zu bestellen. Nur der Endpreis zählt.

Ähnlich ist es mit den allgemeinen Preisen. 19,95 EUR sind immer wesentlich günstiger als 20,00 EUR, zumindest psychologisch betrachtet. Der Preis 19,95 EUR fühlt sich einfach besser an, obwohl es sich nur um 5 Cent handelt.

Die Preisgestaltung richtet sich nach unserer Kaufbereitschaft und Wertschätzung. Damit ein Verkauf schnell stattfinden kann, sind so wenig Variablen wie möglich empfehlenswert. Wenige Entscheidungen sorgen in der Regel für bessere Ergebnisse, da einfacher und leichter entschieden werden kann.

Es ist vorteilhaft, stets in Erinnerung zu rufen, dass, wenn eine Sache einfacher wird, wie durch einen kostenlosen Versand, die Kosten woanders einkalkuliert werden.

Das leuchtet ein und das wissen wir schon alle. Trotzdem wird dies bei Kaufentscheidungen oft übersehen. Die Verkaufsstatistiken belegen diese Behauptung. Der psychologische Vorteil eines kostenlosen Versands ist vorhanden und wird aktiv angewandt, um schneller verkaufen zu können.

Wenn diese Aspekte bei uns im Hinterkopf bleiben und nicht in Vergessenheit geraten, weil wir es eilig haben zu kaufen, dann kann ein kostenloser Versand tatsächlich Vorteile mit sich bringen. Das muss nur stets bewusst bleiben.

Wenn etwas Altes auch etwas Neues ist

June 14, 2022

Es ist gar nicht so lange her — das Ende der Schallplatten wurde prophezeit. Die Musikstücke wurden digitalisiert und angeblich dadurch verbessert.

Inzwischen erleben Schallplatten so etwas wie eine Art Renaissance. Die Qualität wurde erneut entdeckt. Die Schallplatten klingen einfach anders. Etwas besser. Voller.

Das gleiche Phänomen kann man bei Bekleidung beobachten. Was heute angesagt ist, kann morgen schon altmodisch sein. Nach ein paar Jahren werden jedoch oft neue Modelle vorgeführt, die doch an Modelle aus der Vergangenheit erinnern.

Wir empfinden Altes oft als Neues, wenn es eine unerwartete Neuerscheinung gibt. Der Überraschungseffekt ist entscheidend für die Wirkung. Solche Empfindungen sind begründet und psychologisch erforscht.

Um es ein wenig anders zu erklären: Stell dir mal vor, du hörst plötzlich und unerwartet dein Lieblingslied im Radio. Dein Verhalten wird wahrscheinlich anders sein, als wenn du eine CD mit deinem Lieblingslied absichtlich abspielen würdest.

Etwas Neues ist häufig nur etwas Abwechselndes, aber nicht zwangsläufig und unbedingt immer neu.

Freude lebt von der Abwechslung

June 15, 2022

Freude wird gerne verbreitet. Man freut sich über dies und jenes und zeigt es auch gerne.

Mit zunehmender Zeit oder durch regelmäßige Wiederholungen ebbt die Freude jedoch langsam ab. Man gewöhnt sich daran. Eines Tages wird es vielleicht sogar selbstverständlich oder erwartet.

Eine erprobte Methode oder Strategie, um Freude längerfristig zu erleben, ist Abwechslung. Dazu gehört auch der Überraschungseffekt.

Die Abwechslung sorgt für unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse. Eine Freude ist zwar nicht allein dadurch garantiert, aber die Wahrscheinlichkeit ist höher, als wenn man nichts Neues wagen würde.

Der Überraschungseffekt ist weder planbar noch einkalkulierbar, daher der passende Name. Wenn das Ereignis jedoch positiv ist, sorgt dieser Effekt ebenfalls für Freude.

In allen Fällen braucht die Freude Abwechslung, um langfristig glücklich zu sein.

Wenn wir das verinnerlichen, können wir länger glücklich sein.

Warum Kosten selten ohne Zeit akkurat berechnet werden können

June 16, 2022

Wer einen Hund oder eine Katze kaufen will, zahlt einen bestimmten Preis dafür oder leistet in gemeinschaftlichen Einrichtungen vielleicht eine Spende.

Das ist jedoch nur der Anfang, denn das geliebte Tier muss gefüttert und gepflegt werden. Es gibt dann Impfungen und Tierarzttermine, die wahrgenommen werden müssen. Das kostet alles Zeit.

Die Anschaffung an sich ist vielleicht gering, die Gesamtkosten addieren sich jedoch mit der Zeit. Dieser Aspekt wird gelegentlich gerne übersehen, denn die Freude über die Anschaffung ist verständlicherweise gewaltig.

Ein Bewusstsein über bevorstehende und unbekannte Gesamtkosten, die sich zwangsläufig mit der Zeit addieren, hilft uns, Entscheidungen über Anschaffungen gezielter und akkurater treffen zu können.

Dann bleibt die Freude über die Anschaffung lange erhalten.

Aufmerksamkeit duldet kein Multitasking

June 17, 2022

Der Begriff Multitasking beschreibt einen Zustand, in dem unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig bearbeitet werden. In der Psychologie beschreibt man Multitasking als eine Mehrfachaufgabenperformanz, und diese beinhaltet die Ausführung von zwei oder mehrerer Aufgaben zur selben Zeit oder abwechselnd in kurzen Abständen.

Die meisten von uns kennen auch Multitasking aus der PC-Welt. Firmen wie Apple und Microsoft haben die Vorzüge davon seit Jahren angepriesen. Unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, hat entscheidende Vorteile mit der Arbeit am Computer, zumindest auf Betriebssystemebene.

Multitasking als gleichzeitige Bearbeitung von Aufgaben ist jedoch nicht ganz korrekt, außer im Rahmen der Quantenphysik, auf die ich hier, der Übersicht halber, nicht tiefer eingehen werde. In fast allen Fällen beschreibt Multitasking eine mehr oder weniger schnelle Wechselung von Aufgaben. Es wird hin und her zwischen Aufgaben geschaltet.

Selbstverständlich kann man Musik hören während der Arbeit. Ist das nicht Multitasking?

Die Antwort ist nein. Warum?

Das Hören von Musik erfordert keine Aufmerksamkeit und kann daher passiv geschehen. Sämtliche Tätigkeiten, die keine direkte Aufmerksamkeit erfordern, können unabhängig voneinander ausgeführt werden. Man atmet ohne Aufmerksamkeit. Das Herz schlägt ohne Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit kennt kein Multitasking, nur ein schnelles Hin- und Herschalten. Eine tiefe Aufmerksamkeit verlangt jedoch Fokussierung. Ablenkungen oder parallel aufgeführte Aufgaben sorgen nicht für Aufmerksamkeit, sondern lediglich für Beschäftigung.

Sei aufmerksam. Sei fokussiert.

Wenn sinnloses Reden Sinn ergibt

June 18, 2022

Wir haben es alle einmal erlebt – dein Gesprächspartner redet und redet, sagt aber seit einer Weile eigentlich nichts Neues oder Interessantes mehr. Trotzdem redet er weiter.

Wir können versuchen, das Thema zu wechseln, den Gesprächspartner zu unterbrechen oder einfach nicht mehr aktiv zuzuhören. Manchmal klappt die eine oder andere Strategie einigermaßen gut, manchmal weniger.

Aber warum redet er eigentlich so lange?

Über welches Thema wird so viel geredet? Warum ist dieses Thema zu diesem Zeitpunkt wichtig für deinen Gesprächspartner? Warum hat dein Gesprächspartner ausgerechnet dich ausgewählt, um das Ganze zu erzählen (war die Auswahl wirklich so klein?)

Je mehr wir über die Hintergründe des Mitteilungsbedürfnisses wissen, desto vernünftiger können Entscheidungen über die weitere Vorgehensweise getroffen werden.

Der Mensch hat grundsätzlich ein Mitteilungsbedürfnis. Stärke zeigt der Zuhörer, der trotz des sinnlosen Redens weiterhin zuhört, zumindest eine Weile.

Der Erzähler wird es dir danken und später, wenn du selbst in dieser Lage bist, wirst du froh sein, dass jemand dir zuhört, auch wenn du ein wenig zu lange redest.

Die Lösung oder eine Lösung

June 19, 2022

Die meisten von uns lernen gerne, aber keiner will belehrt werden. Problemlösungen haben daher auch länger Bestand, wenn diese selbst herausgefunden oder erarbeitet wurden.

Um Probleme effektiv lösen zu können, sind daher unterschiedliche Lösungen erforderlich und nicht die eine Lösung. Der Schlüssel muss zum Schloss passen, aber wir haben nicht alle das gleiche Schloss. Daher sind unterschiedliche Schlüssel notwendig.

Eigene Überzeugungen und Erfahrungen trüben das Bewusstsein der eigenen Objektivität. Um dieser Gefahr zu begegnen, hilft eine bestimmte Ausdrucksweise.

Anstatt eine einzige Lösung zu predigen, ist es sinnvoller und produktiver, die Lösung ausdrücklich als eine mögliche Lösung zu offerieren. Wenn die eine Lösung alternativlos ist, sind wir vorprogrammiert, uns dagegen zu wehren.

Auch diese Vorgehensweise ist nur eine mögliche Lösung, um mehr Menschen mit Themen und Alternativen erreichen und motivieren zu können. Vielleicht passt dieser Schlüssel zum eigenen Schloss.

Wenn Experten sich irren

June 20, 2022

Wir holen Fachinformation gerne von Experten, denn sie kennen sich mit der Materie aus. An sich ist diese Theorie auch vollkommen korrekt, zumindest in der Regel.

Ein Umweltexperte wird selbstverständlich detaillierte Angaben machen können, weshalb unser Klima sich ändert und was wir dringend damit ändern sollen. Ein Datenschutzexperte wird ebenfalls detaillierte Angaben und Empfehlungen unterbreiten können, wie der Umgang mit Daten, datenschutzkonform gewährleistet werden kann.

Das ist die Aufgabe von Experten: Fachwissen in einem bestimmten Bereich anzusammeln und ggf. weiterzugeben.

Irren ist menschlich und es ist selbstverständlich, dass auch Experten sich irren können. Wenn so etwas passiert, dann ist die Enttäuschung zwar groß, eben weil es Experten sind, aber trotzdem menschlich. Die meisten Experten können auch zugeben, wenn sie sich irren, andere geben es ungern oder verzögert zu.

Wesentlich wichtiger als nur zuzugeben, ob sie sich geirrt haben oder nicht, ist die Anwendbarkeit und Akzeptanz des Fachwissens.

Fachwissen ohne Anwendbarkeit oder Akzeptanz in der Bevölkerung ist zunächst irrelevant.

Fachwissen ohne Verbindung zu anderen Fachbereichen, damit Anwendbarkeit und Akzeptanz stattfinden kann, bleibt irrelevant und wird in der Bevölkerung ebenfalls nicht akzeptiert.

Wer Fachwissen unterbreitet, ohne Verbindungen zu anderen Fachbereichen zu verknüpfen und zu integrieren und das Fachwissen somit nicht anpasst, wird ein Außenseiter bleiben.

Wenn dieses Alleinstellungsmerkmal als Grundeinstellung des Fachwissens weiterhin bleibt, dann besteht die Gefahr der Radikalisierung aus eigener Überzeugung.

Warum Vorstellungen Lösungen verhindern

June 21, 2022

Gewohnheiten sind meistens nicht einfach zu ändern. Die Herausforderung bei Veränderungen liegt meistens daran, die Vorstellungen, die mit der Zeit im Kopf fest verankert wurden, zu verändern oder anzupassen, und nicht die Gewohnheiten selbst.

Mit Vorstellungen ist es nicht anders, denn sie sind ebenfalls meistens fest im Kopf verankert. Dazu sind viele Vorstellungen prinzipienorientiert und ein Bestandteil der Person. Veränderungen hier vorzunehmen, die zu Lösungen oder Veränderungen führen können, werden meistens scheitern.

Gewohnheiten können mit der Zeit verändert oder angepasst werden.

Vorstellungen können nur mit Überzeugung und Erfahrung angepasst werden.

Die eigenen Vorstellungen verhindern Lösungen, wenn sie mit unseren Glaubenssätzen nicht vereinbar sind. Die Begründungen müssen auch nicht logisch oder belegbar sein.

Wir sind allgemein besser beraten, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Vorstellungen unserer Gesprächspartner richten, wenn wir langfristige Veränderungen verursachen wollen. Es sind die Vorstellungen, die Lösungen verhindern, und nicht die Gewohnheiten.

Das Nichtstun neu erleben

June 22, 2022

In einer Gesellschaft voller Termine und Verpflichtungen, ist das Nichtstun nicht immer leicht zu erleben. Manche wollen es auch nicht erleben, denn es ist inzwischen ein unbekanntes und teilweise ungewolltes Gefühl geworden.

Das Nichtstun ist auch nicht jedermanns Sache. Manche Menschen benötigen eine dauerhafte Beschäftigung, damit sie sich wohlfühlen. Die nennen solche Beschäftigungen oft Hobbys.

Trotzdem ist und bleibt das Nichtstun ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Wenn wir das Nichtstun verlernen oder ablehnen, dann verlieren wir zunehmend die Fähigkeit, unser Tun objektiv betrachten und bewerten zu können.

Nicht umsonst muss der Mensch schlafen, denn alles kommt zu seiner Zeit.

Das Nichtstun gehört dazu.

Es könnte besser sein

June 23, 2022

Das sind nur vier Worte und deren Bedeutung kann weitreichende Folgen mit sich bringen.

Es ist einfach zu sagen: „Na ja, es geht so.“, wenn ein Sachverhalt beschrieben wird. Diese Beschreibung ermöglicht keine Veränderung und regt keine Tätigkeiten an. In diesem Fall wird der Sachstand einfach hingenommen, auch wenn er nicht optimal oder verbesserungsbedürftig ist.

„Es könnte besser sein“ ist dagegen eine offene Bemerkung und Feststellung mit einer mentalen Kupplung und Einladung für weitere Anregungen oder Fragen.

„Wie oder was könnte besser sein?“, ist eine interessante Frage, wenn Interesse bereits an einer Antwort vorhanden ist. Sonst ist die Frage „Was ist nicht gut?“ oder einfach „Wieso?“ eher üblich.

Die Feststellung, dass etwas besser sein könnte, leitet den ersten Schritt zur Veränderung ein.

Die Feststellung, dass etwas nicht in Ordnung oder gut ist, sorgt jedoch für Stillstand.

Persönliche Initiativbewerbung

June 24, 2022

Aufmerksame Leser dieses Blogs kennen es bereits – niemals eine Bewerbung versenden, ohne vorher ein wenig über die Firma nachzurecherchieren und diese Erkenntnisse in die Bewerbung einfließen zu lassen.

Dieses Mal kam ein junger Mann, 19 Jahre alt, unaufgefordert in das Unternehmen, mit seinen Bewerbungsunterlagen bereits in der Hand.

Von der Idee her, persönlich zu erscheinen, anstatt Unterlagen per Post zu versenden, ist nichts dagegen einzuwenden. Der Mann war angemessen gekleidet, nett, höflich und suchte eine Ausbildungsstelle für das letzte Jahr seiner Ausbildung, denn mit der alten Firma hat es nicht weiter geklappt. Alles nicht das Problem.

Der Zeitpunkt war jedoch unpassend, unabhängig davon, ob Interesse vorhanden war oder nicht. Daraufhin hat er höflich gefragt, ob er seine Bewerbungsunterlagen da lassen dürfe. Diese Frage wurde bejaht.

Später wurden seine Bewerbungsunterlagen tatsächlich besichtigt. Durchschnittliche Benotungen aus der Schule und keine besonderen Bewertungen aus seiner bisherigen Ausbildungszeit waren zu vernehmen. Diese waren jedoch nicht als negativ zu bewerten.

Dann kam der eine Satz, hier zitiert:

> *„Auf Ihren Betrieb aufmerksam geworden, bin ich auf **ihrer** Internetseite. Besonders beeindruckt haben mich die vielen verschiedenen Einsatzbereiche, die Möglichkeiten zur Weiterbildung und natürlich der Kontakt mit den Kunden.“*

Der kleine Rechtschreibfehler war nicht das Problem, sondern seine Erklärung über die „verschiedenen Einsatzbereiche, die Möglichkeiten zur Weiterbildung und natürlich den Kontakt mit den Kunden“, die er auf der Website des Unternehmens gelesen oder auf unbekannte Weise sonst entnommen haben soll.

Diese Angaben sind nicht auf der Website. Absichtlich nicht. Die Website ist gezielt extrem minimalistisch gehalten, auf Wunsch der Unternehmensleitung. Lediglich gesetzliche

Mindestangaben sind vorhanden.

Was diesen Bewerber besonders beeindruckt hat, kam nicht von der Website und war sonst nicht zu erklären. Die Hausaufgaben wurden also doch nicht vorher gemacht.

Ergebnis? Die Bewerbung landete im Müllkorb. Schade eigentlich.

Es geht anders. Definitiv. Sei daher anders und recherchiere vorher über das Unternehmen, wo du deine Lebenszeit verbringen willst, ausführlich und aus unterschiedlichen Quellen, bevor du dich dort bewirbst. Die Firmen merken es.

Das Putztuch fürs Leben

June 25, 2022

Gelegentlich ist es einfach sinnvoll, den eigenen Blickwinkel aufs Leben zu wechseln. Vielleicht über neue Hobbys nachzudenken, außergewöhnliche Ideen mit Brainstorming zu erforschen oder einfach eine andere Straße auf der Fahrt abends nach Hause zu benutzen.

Mit der Zeit wird das Leben teilweise gewöhnlich. Wir kennen die meisten Abläufe und vieles läuft automatisiert. Gewohnheiten erfordern weniger Aufmerksamkeit als aktive Tätigkeiten, und daher werden sie nicht besonders wahrgenommen.

Und genau darin liegt die Gefahr, dass neue Wege, Ideen und Möglichkeiten nicht mehr wahrgenommen werden, weil alles im Hintergrund abläuft. Gewohnheiten leisten unverzichtbare Dienste für uns, aber mit der Zeit werden sie selbstverständlich. Durch diese Selbstverständlichkeit, wird oft die Sichtweise auf neue Erkenntnisse und Wege getrübt.

Da hilft nur eins: das Putztuch fürs Leben.

Es muss auch nicht übertrieben werden. Aber gelegentlich mal das Putztuch fürs Leben zu benutzen, sorgt für eine klare Sicht aufs Leben und reinigt blinde Flecken, die unsere Sicht auf weitere Möglichkeiten blockieren.

Unerwartete Freude mit Freunden

June 26, 2022

Gestern sind meine Frau und ich essen gegangen. Als wir in einer kleinen Schlange am Eingang auf Zutritt warteten, sah ich einen alten Bekannten direkt vor mir stehen.

Ich war mir aber nicht sicher, ob er das war oder nicht, denn ich habe ihn seit Jahren nicht mehr gesehen. Daher habe ich mich langsam so positioniert, dass ich besser sehen konnte, ob er das war oder nicht, ohne gleich aufzufallen, für den Fall, dass er doch nicht mein Bekannter war.

Er war es. Graue Haare hat er auch bekommen, genau wie ich.

Ich habe ihn nach der langen Zeit begrüßt und er war außer sich vor Freude und ich habe mich ebenfalls sehr gefreut. Sofort haben wir angefangen, miteinander zu sprechen, als ob wir gar nicht in einer Warteschlange stehen würden.

Wir haben uns während des Essens lange unterhalten und ausgetauscht. Es war einfach ein netter Abend mit einem netten alten Bekannten, der zu einem Freund wurde.

Später war der Abend dann zu Ende und wir haben uns verabschiedet. Ob wir uns zu einem anderen Zeitpunkt wiedersehen, steht in den Sternen, vielleicht ja und vielleicht auch nicht, denn wir beide sind sehr beschäftigt und haben viele Verpflichtungen.

Trotzdem war der Abend an sich ein Geschenk und das Essen hat sogar geschmeckt. Ein Doppelgewinn.

Freude mit Menschen lässt sich weder vorbestellen noch einplanen, aber wenn sie kommt, muss die Gelegenheit genutzt werden, sie voll zu spüren und zu genießen, denn wir wissen nicht, wann die nächste Möglichkeit dazu kommt.

Kaffeetrinken

June 27, 2022

Kaffeetrinken gehört sicherlich zu den bekanntesten und für viele Menschen wichtigsten Tätigkeiten im Alltag, und ich muss gestehen, ich gehöre auch zu den Menschen, die jeden Morgen ihren Kaffee unbedingt benötigen.

Die negativen Aspekte des Kaffeetrinkens sind inzwischen längst erforscht und ebenfalls den meisten Menschen bereits bekannt. Schlafprobleme, Nervosität und Magenprobleme sind nur ein paar von den vielen Problemen des übermäßigen Kaffeetrinkens.

Die meisten Berichte, die über negative Aspekte berichten, betonen, dass es mehr oder weniger um die Menge des Kaffeekonsums geht und nicht um das Kaffeetrinken an sich.

Kaffee kann aber auch ein wenig aufputschen und schmecken. Die guten Aspekte sind ebenfalls nicht zu verneinen. Eine gewisse soziale Akzeptanz und Selbstverständlichkeit ist auch mit Kaffee verbunden.

Letztlich geht es, wie bei vielen Dingen im Leben, nicht um die Sache an sich, sondern um die Mengen und Gewohnheiten.

Trinken wir zu viel Kaffee? Der Test ist einfach zu machen, wenn wir diese Frage beantworten wollen.

Einfach für mindestens einen Tag keinen Kaffee trinken, und zwar im Alltag, nicht am Wochenende, an Feiertagen oder im Urlaub. Im Alltag sind die Gewohnheiten am stärksten ausgeprägt.

Es wird sicherlich etwas fehlen, aber die Frage ist, wie es uns dabei geht. Wer viel Kaffee trinkt (so wie ich), kann den eigenen Kaffeekonsum erst dann verstärkt wahrnehmen, wenn zeitweise darauf verzichtet wird. Der kurze Verzicht schadet nicht und ermöglicht eine verbesserte und genauere Wahrnehmung des eigenen Konsumverhaltens.

Erst dann kann entschieden werden, wie es weitergeht. Die Übung schadet einfach nicht.

Geburtstage anders feiern

June 28, 2022

Geburtstage zu feiern, kann eine schöne Sache sein, aber nur, wenn das Geburtstagskind tatsächlich feiern will. Es gibt auch Geburtstagskinder, die nicht daran erinnert werden möchten, wie alt sie eigentlich sind. Es gibt auch andere Geburtstagskinder, die aus den unterschiedlichsten Gründen, Geburtstage einfach generell nicht feiern.

Geburtstage bringen oft Verpflichtungen mit sich. Einmal beim Nachbarn gefeiert, wird es in der Regel überlegt werden müssen, ob der Nachbar auch zur eigenen Feier eingeladen werden muss. Es wurde schließlich auch bei ihm schon mal gefeiert.

Geburtstage bringen ebenfalls oft Erwartungen mit sich, auch wenn diese nicht ausgesprochen wurden. Ist ein Freund unerwartet zur eigenen Feier erschienen und die Freude war groß? Dann kann davon ausgegangen werden, dass wenigstens darüber nachgedacht wird, wenn der Freund ebenfalls Geburtstag hat.

Es ist manchmal schwierig, die unterschiedlichen Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse aller Menschen im Bekanntenkreis zu merken, und noch schwieriger ist es wohl, es allen gerecht werden zu wollen. Manchmal klappt es, manchmal weniger.

Eine mögliche allgemeine Lösung, um all diesen Verpflichtungen, Erwartungen und Vorstellungen gerecht zu werden, sind Überraschungen.

Anstatt genau an diesem Tag zu feiern, kann das Geburtstagskind an einem anderen Tag einfach überrascht werden, danach oder sogar vor dem eigentlichen Geburtstag. Es muss nur zu der jeweiligen Person passen.

Anstatt etwas zu schenken, kann angerufen werden. Anstatt anwesend zu sein, kann ein Video gesendet werden. Anstatt Erwartungen zu erfüllen, kann vorher geklärt werden, dass man Geburtstage selbst anders betrachtet oder feiert.

Geburtstage zu feiern kann schön und erwünscht sein, muss aber nicht. Überraschungen dagegen haben die meisten gerne und können immer in Betracht gezogen werden.

Check24-Geheimtipps

June 29, 2022

Vergleichsportale haben heutzutage Hochkonjunktur. Alle wollen vergleichen, denn alle wollen sparen. Was als absolut nachvollziehbarer und erstrebenswerter Ansatz gilt, hat jedoch seine Tücken und Besonderheiten, die ebenfalls berücksichtigt werden sollen.

Hier nehme ich das Vergleichsportal Check24 ins Visier.

Diese Tipps sind ausschließlich Erfahrungswerte aus mehreren Jahren mit unterschiedlichen Kunden und Bedürfnissen. Circa 80 Vergleiche wurden vorgenommen und knapp 45 Aufträge wurden abgeschlossen. Von der Kfz-Versicherung bis zur Lebensversicherung, Hausrat- und Haftpflichtversicherung, mit unterschiedlichen Kunden aus verschiedenen Bundesländern.

Tipp 1: Niemals Vergleiche am Wochenende oder an Feiertagen durchführen. Die Preise sind höher. Definitiv. Im Schnitt um 3 %.

Tipp 2: Vergleiche haben die besten Ergebnisse, wenn diese an einem **Dienstag** oder **Mittwoch** vorgenommen werden, und zwar tagsüber, am besten um 14 Uhr. Abends steigen die Preise nochmals leicht.

Tipp 3: Wenn möglich, keine Vergleiche mit dem Mobiltelefon vornehmen, die Ergebnisse tendieren dazu, etwas teurer zu sein als auf einem PC.

Tipp 4: Wenn Vergleiche über mehrere Tage durchgeführt werden sollen, dann nicht die Ergebnisse im Check24-System speichern. Was die Suche vereinfachen soll, wird offensichtlich auch benutzt, um die Ergebnisse unverändert zu lassen.

Tipp 5: Nicht vollständig auf Check24 verlassen. Andere Vergleichsportale unbedingt zumindest überfliegen, ob bessere Angebote dort zu finden sind.

Tipp 6: Nicht vergessen, dass Vergleichsportale, und nicht nur allein Check24, nicht dazu da sind, um zu dienen und das Beste für die Kunden zu holen, sondern um Geld zu verdienen.

Aktuell musste eine neue Kfz-Versicherung abgeschlossen werden. Die Angebote von Check24 wurden am Samstag und Sonntag eingeholt. 65 EUR im Monat waren das günstigste Angebot.

Gleich gestern (Dienstag) um 14 Uhr nochmals verglichen. Gleiche Angaben, gleiches Fahrzeug, alles gleich. Das Ergebnis? 60 EUR im Monat. Dadurch werden 60 EUR im Jahr gespart, nur weil an einem Dienstag geprüft wurde.

Diese Tipps basieren ausschließlich auf Erfahrungen über einen längeren Zeitraum mit Check24.

Warum Vorschläge nur zeitlich begrenzt nützlich sind

June 30, 2022

„Niemand will belehrt werden, aber die meisten von uns lernen gerne“ ist ein bekanntes Sprichwort, wenn es um die Vermittlung von Wissen geht.

Genauso verhält es sich mit Vorschlägen.

Wenn wir ungefragt Vorschläge erhalten, auch wenn sie mit den besten Absichten unterbreitet wurden, werden sie meistens nicht mit einer angemessenen Aufmerksamkeit und Betrachtung zugewiesen bekommen. Wir sind einfach nicht in diesem Moment für die Aufnahme von Vorschlägen empfangsbereit. Der Zeitpunkt passt nicht.

Das gleiche Problem haben Vorschläge, die veraltet oder nicht mehr zeitgemäß sind. Wenn solche Vorschläge sowohl gefragt als auch zeitlich passend sind, ist der Nutzen zweifelhaft, wenn die Vorschläge nicht mehr zeitgemäß sind.

Was bedeutet „nicht mehr zeitgemäß“?

Ganz einfach erklärt: veraltet.

Diese Bezeichnung ist nicht zu verwechseln mit „zeitlich nicht passend“, denn es gibt einen Unterschied. Es sind ähnliche Begriffe, aber identisch sind sie nicht. Ein Vorschlag, der zeitlich nicht passend ist, kann zu einem späteren Zeitpunkt interessant sein. Dagegen ist der nicht zeitgemäße Vorschlag meistens über eine längere Zeit uninteressant.

Vorschläge sind daher allgemein nur über eine begrenzte Zeit anwendbar. Wenn wir das wissen, dann werden vermehrt Vorschläge angenommen und umgesetzt.

Muss es immer einen Austausch geben?

July 1, 2022

Social Media lebt davon. Viele Menschen legen großen Wert darauf. Talkshows im Fernsehen wird es nicht geben, ohne.

Der Austausch.

Aber muss tatsächlich über alles diskutiert und ausgetauscht werden? Sind wir nicht handlungsfähig, ohne vorher über einen Sachverhalt ausführliche Meinungen dazu einzuholen?

Wenn es einen Austausch geben soll, ist man gut beraten, zu überlegen, weshalb es diesen Austausch überhaupt gibt. Dient der Austausch der Unterhaltung oder kann wirklich ein Mehrwert daraus entnommen werden?

Die eine Antwort in allen Fällen gibt es nicht, nur oft ist es uns nicht bewusst, weshalb es den Austausch gibt und was der Zweck eines Austausches sein soll.

In fast allen Fällen dienen Austausche wirtschaftlichen Interessen. Der Sachverhalt, also worum es geht bei dem Thema, ist vollkommen zweitrangig. Wenn wir dies berücksichtigen, können wir den Nutzen für uns auf jeden Fall besser einschätzen und entscheiden, ob wir selbst daran teilnehmen möchten oder nicht.

SoftMaker-Office-Erfahrungen

July 2, 2022

SoftMaker Office ist eine Bürosuite mit Anwendungen für die Bearbeitung von Dokumenten (TextMaker), Tabellen (PlanMaker) und Präsentationen (Presentations).

Die Firma SoftMaker Software GmbH kommt aus Nürnberg und die Kompatibilität mit Microsoft-Anwendungen gehört zu den besten auf dem Markt, wahrscheinlich sind sie sogar auf Platz 1.

Ich verwende SoftMaker beruflich in allen Firmen, sowohl auf Windows-PCs als auch auf Linux-Rechnern. Eine gewisse Anpassung ist bei bestimmten Einstellungen unerlässlich, aber allein die Tatsache, dass diese Anpassungen möglich sind, unterscheidet diese Bürosuite von der Konkurrenz erheblich.

Vor ein paar Tagen habe ich einen Programmfehler bei PlanMaker (Tabellen) entdeckt. Den Fehler habe ich gemeldet und erklärt, wie er zu reproduzieren ist. Nur ein paar Tage später hat der Support geantwortet und gleichzeitig ein kleines Programm mitgeliefert, das installiert werden soll. Durch das kleine Programm wurde der Fehler behoben. In den nächsten Aktualisierungen für alle Anwender wird das Update auch eingespielt, damit alle davon profitieren.

Insgesamt betrachtet, hat alles knapp eine Woche gedauert, von der Meldung des Fehlers bis zur Lieferung der Lösung.

Respekt und Hut ab. Der Service ist schnell und kompetent und die Meldungen von den Nutzern landen offensichtlich nicht gleich in einem digitalen schwarzen Loch, wo kein Mensch später davon etwas wissen will.

Falls nach Büro-Alternativen gesucht wird, oder wenn es nur aus Neugierde ist, kann sich ein Blick auf SoftMaker empfohlen werden.

Die Software ist zwar nicht Open Source und ist auch kostenpflichtig. Die Kompatibilität zu Microsoft ist aber einfach hervorragend, und dass der Firmensitz in Nürnberg ist, sorgt für einen Sympathiebonus.

Und nein, ich stehe nicht in geschäftlicher Verbindung mit SoftMaker und erhalte keine Provisionen für die Berichterstattung. Auch der Link unten zu SoftMaker ist selbstverständlich ohne Werbung oder Provision für Links.

Probiere SoftMaker selbst aus: https://www.softmaker.de/

Wiederholung und Erwartung

July 3, 2022

Ein altes Sprichwort lautet: Übung macht den Meister.

Was damit gemeint ist, wenn wir akkurat sein wollen, sind Wiederholungen, denn Wiederholungen machen den Meister, aber auch sie sind nur ein Teil der Fähigkeiten, die von wahrhafter Meisterschaft verlangt werden.

Die Herausforderungen von Wiederholungen sind die Erwartungen an Ergebnisse. Nicht umsonst wird eine bestimmte Tätigkeit wiederholt und wiederholt. Meistens wird ein Ergebnis erwartet oder zumindest angestrebt. Wenn das Ergebnis nicht eintritt, sind wir oft enttäuscht.

Wiederholungen sind sinnvoll, wenn diese zielorientiert sind. Diese Ziele sollen ebenfalls messbar sein, um Ergebnisse bewerten zu können. Sind wir noch auf dem richtigen Weg? Macht es noch Sinn, diese Wiederholungen weiterzumachen, oder kann ich eine andere Tätigkeit machen?

Wiederholung ohne gelegentliche Prüfung und Untersuchung nach der Sinnhaftigkeit und Relevanz sind nette Übungen, die machen jedoch auf keinen Fall den Meister.

Unabhängigkeitstag in den Vereinigten Staaten

July 4, 2022

Heute ist „Independence Day“ in den Vereinigten Staaten von Amerika.

Der Tag ist ein Nationalfeiertag.

Es ist nicht erforderlich, alle Details zu diesem Feiertag zu kennen und zu verstehen, aber ein Grundwissen über die Ereignisse, wie sie entstanden sind und welche Ziele damit angestrebt wurden, unterstützt uns, andere Kulturen besser zu verstehen.

Es gibt genug Leute, die die Freiheit verlangen und sie fast als ein Grundrecht betrachten.

Die Erinnerung, dass diese Freiheit alles andere als selbstverständlich ist und gelegentlich erkämpft werden muss, schadet auch nicht.

Sparen oder lieber investieren?

July 5, 2022

Klassisches Sparen, wie mit Sparbüchern, ist in den vergangenen Jahren ein wenig aus der Mode geraten. Mit den anhaltend niedrigen Zinssätzen und Strafzinsen sind diese Entwicklungen auch nachvollziehbar. Und wenn es schon Zinsen gibt, ist meistens die Inflation höher und man verliert dadurch ebenfalls Geld, allein durch den entstandenen Kaufkraftverlust.

Trotzdem sind Millionen von Sparbüchern noch bis heute aktiv. Die Deutschen lieben Sparbücher, denn sie bieten eine gewisse Sicherheit. Man weiß, was man hat. Dass das Geld mit der Zeit weniger wert ist und dadurch Verluste erleidet, bleibt oft im Verborgenen.

Diese Entwicklung ist auch einer der Gründe, weshalb die neuen Formen des Sparens oder Anlegens, wie bei Kryptowährungen und Blockchain-Anbietern, so populär geworden sind. Aber auch bei den neuen Anbietern und Systemen ist nicht alles Gold, was glänzt.

Aktien sind auch beliebt und viele schwören darauf als einzig wahre langfristige Geldanlage. Andere schwören auf Immobilien.

Unsere Investition in unsere Bildung, Fähigkeiten und Kompetenzen wird oft unterschätzt, denn die Auszahlung von geistigen Dividenden ist nicht planbar oder gleich ersichtlich. Es ist jedoch diese Form des Anlegens, in Wissen, Erfahrung und Kompetenzen, die uns langfristig die besten Ergebnisse liefern, und zwar in allen Bereichen des Lebens, nicht nur mit Geld.

Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden

July 6, 2022

Enttäuschungen sind ein vollkommen normaler Bestandteil des täglichen Lebens. Diese Tatsache lindert jedoch nicht die Gefühle, wenn ein solches Ereignis eintritt. Es wird etwas erwartet und entweder es passiert nichts oder etwas anderes geschieht.

Wenn Enttäuschungen vorkommen, ist eine Bestandsaufnahme hilfreich, um nach den Ursachen dafür zu suchen.

Es gibt im Grunde nur drei Hauptursachen, weshalb Erwartungen nicht erfüllt werden.

1. Die Erwartungen wurden anderen Menschen nicht mitgeteilt und vereinbart und sind daher unbekannt;
2. Es gab Zwischenereignisse;
3. Es wurde absichtlich entschieden, die Erwartungen nicht zu erfüllen.

Beim Punkt 1 ist die Ursache bei sich selbst. Wünsche sind nicht mit Erwartungen zu verwechseln. Man kann schon wünschen, im Lotto zu gewinnen, eine Erwartung ist es jedoch natürlich nicht.

Punkt 2 ist der häufigste Grund, weshalb Erwartungen nicht erfüllt werden. Dass es einfach etwas dazwischenkommen kann, wird meistens vollkommen unterschätzt und unterbewertet. Hier ist die Ursache deswegen ebenfalls bei sich selbst, denn diese Tatsachen wurden nicht oder unzureichend berücksichtigt oder vergessen.

Lediglich beim Punkt 3 ist die Ursache bei anderen Menschen zu finden und nur dann, wenn die Bedingungen bei den Punkten 1 und 2 ausgeschlossen werden können.

Allein besser zu verstehen, weshalb Erwartungen gelegentlich nicht erfüllt werden, kann extrem hilfreich sein, damit umzugehen und bessere Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

Ziele gemeinsam erreichen

July 7, 2022

Bestimmte Ziele können wir allein formulieren, anstreben und sogar erreichen. Für andere Ziele benötigen wir oft Unterstützung.

Eine passende Unterstützung zu finden, kann eine Herausforderung sein. Dafür gibt es allgemeine Erfahrungswerte, die bei der Suche nach Unterstützung hilfreich sein können.

1. Interessen entdecken: Wenn wir Menschen mit ähnlichen Interessen finden können, dann ist ein erster Schritt schon getan. Das ist der einfachste Weg, kommt aber nicht immer vor.
2. Interessen kultivieren: Vielleicht können andere Menschen von den Ideen und Vorstellungen der eigenen Ziele begeistert und motiviert werden?

Nachdem Interessen entdeckt oder geweckt wurden, soll es verbindlicher werden, um Missverständnisse und Enttäuschungen bestmöglich zu vermeiden.

1. Gemeinsamkeiten entdecken: Wenn Interesse am Thema bereits vorhanden ist, dann besteht auch die Möglichkeit, dass dieses Interesse auch in Taten umgesetzt werden kann.
2. Gemeinsamkeiten definieren: Gemeinsame Ziele müssen nicht zwangsläufig von allen Beteiligten geteilt werden, Gemeinsamkeiten dagegen schon. Weshalb diese Gemeinsamkeiten vorhanden sind, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Diese Gründe definieren und verdeutlichen, weshalb die gemeinsamen Ziele auch angestrebt werden sollen.

Es kann unterschiedliche Gründe für gemeinsame Ziele geben. Entscheidend ist es, diese Gründe zu erforschen, zu definieren und verbindlich festzulegen, damit diese gemeinsamen Ziele auch gemeinsam erreicht werden können.

Der Unterschied zwischen Coaching und Beratung

July 8, 2022

Bei Coaching wird gecoacht und bei Beratung wird beraten. Hoppla. Es erfordert keine besonderen geistreichen Fähigkeiten, um das zu erahnen.

Es ist trotzdem vielen Menschen häufig nicht 100-prozentig ganz klar, was der Unterschied zwischen Coaching und Beratung eigentlich ist. Noch erschwerend dazu kommt die Tatsache, dass es bei Anwendung beider Disziplinen häufig zu Überlappungen kommt.

Eine einfache Methode, um den Unterschied stets einfach und nachvollziehbar zu verinnerlichen, ist die Geschichte mit den zwei Anglern.

Zwei Angler wollen mit dem Boot aufs Meer angeln gehen. Der eine kann schwimmen, der andere nicht. Es kommt, wie es kommen muss – der eine Nichtschwimmer fällt über Bord.

Coaching: „Du kannst schwimmen, du schaffst das!“ Oder vielleicht „Eine Hand über die andere und langsam zu mir bewegen.“ Es wird unterstützt, die eigene Lösung des Problems selbst zu finden, mit Anregungen und Hinweisen.

Beratung: Die Hand wird gereicht. Es wird aktiv an der Lösung teilgenommen.

Der Coach erklärt die Vor- und Nachteile des Schwimmens und überlässt es dem Nichtschwimmer, ob er schwimmen lernen will oder nicht. Der Berater holt den Nichtschwimmer aus dem Wasser.

Dieses Beispiel ist einfach im Kopf zu behalten und wird daher oft verwendet.

Natürlich ist in diesem Beispiel die Beratung in den meisten Fällen die richtige Entscheidung und es soll nicht abwertend auf Coaching verstanden sein. Ganz im Gegenteil. Die Unterschiede sollen durch dieses Beispiel jedoch einfacher im Kopf zu behalten bleiben, damit bei der Wahl von Beratung oder Coaching, die richtige Entscheidung getroffen werden kann.

Berufe als Gesprächsstoff

July 9, 2022

„Und, was machst du so beruflich?“ ist eine dieser Fragen, die oft als Türöffner benutzt werden, wenn Menschen sich zum ersten Mal begegnen und nach Gesprächsstoff suchen. Die Antworten verraten sehr viel darüber, wie die Menschen denken und ticken.

„Ich arbeite bei Firma X“ ist zwar eine Antwort, aber sie sagt sonst sehr wenig aus. Das kann auch beabsichtigt sein, besonders wenn ungern über die Arbeit gesprochen wird, aber in der Regel gibt es diese Antwort, weil diese Art der Antwort so gelernt wurde. Ob ein Gespräch darauf entstehen kann, hängt von vielen Faktoren ab und ist, ganz ehrlich, ein wenig somit von Glück abhängig.

„Ich bin Ingenieur bei Firma X und arbeite dort seit 15 Jahren“ ist eine bessere Antwort in der Hinsicht, dass mehr Information geliefert wird. In diesem Fall kann es auch vorkommen, dass die Tätigkeit bei Firma X aus verschiedenen Gründen für den anderen Gesprächspartner inakzeptabel ist. Ein optimaler Eisbrecher ist das daher auch nicht unbedingt.

Damit ein erstes Gespräch vernünftig stattfinden kann, muss zunächst Interesse für den Beruf oder für die Tätigkeit erzeugt werden. Mit Interesse kann Neugierde entstehen. Mit Neugierde können sehr lange Gespräche entstehen.

Anstatt den Beruf an sich zu nennen, erkläre lieber, welche Probleme du in deinem Beruf lösen kannst. „Ich unterstütze Menschen, damit sie mobil bleiben“, wenn du Mechaniker bei Firma X bist. Dein Gesprächspartner wird in der Regel meistens mehr wissen wollen. Das Gespräch kann nun weitergehen und du kannst die Themen entsprechend nach Bedarf anpassen.

Und ja, jeder Beruf löst ein Problem. Es lohnt sich, kurz darüber nachzudenken, welche Probleme du in deinem Beruf lösen kannst. Es ist nicht immer sofort ersichtlich und mit der Zeit, wird die Wichtigkeit gelegentlich unterbewertet, aber interessant ist diese Tätigkeit für ein Gespräch auf jeden Fall, egal um welche Arbeit es sich handelt.

Jetzt bin ich dran. Ich weiß, wir kennen uns nicht, aber ich würde mich gerne ein wenig mit der unterhalten. Daher, erlaubst du mir bitte eine Frage?

Was machst du eigentlich beruflich?

Die reife Idee

July 10, 2022

Gute Ideen sind häufig Gold wert und können entscheidend dazu beitragen, ob man mit seinem Vorhaben erfolgreich ist oder nicht.

Viele Ideen sind jedoch bislang nicht reif und daher auch bislang nicht umsetzbar.

Es wird oft suggeriert, dass Menschen einfach sehr früh eine gute Idee für etwas hatten und daher erfolgreich waren, aber das ist nicht ganz korrekt. Es gibt einen kleinen, aber feinen Unterschied zwischen einer Idee und einer Vorstellung. Die Begriffe sind zwar ähnlich, aber doch nicht identisch.

Was ist der Unterschied?

Eine Idee ist messbar und bewertbar. Eine Idee kann Schritte beinhalten, auch wenn sie nicht gleich am Anfang ganz klar oder definiert sind.

Eine Vorstellung dagegen muss weder messbar noch bewertbar sein. Eine Vorstellung kann auch vage und unbestimmt sein.

Die Vorstellung ist die Vorstufe zur Idee.

Damit eine Idee erfolgreich umgesetzt werden kann, muss sie reif sein.

Reif bedeutet, dass die Zeit für die Idee gekommen ist. Akzeptanz kann vorhanden sein, ist jedoch keine zwingende Voraussetzung für eine reife Idee.

Reif bedeutet, dass die Idee messbar und bewertbar ist. Eine reife Idee ist überprüfbar. Stimmen die Ergebnisse oder nicht.

Gute Ideen können die Welt verändern, aber nur, wenn sie reif sind.

Selbstständige und Freiberufler

July 11, 2022

Die Unterschiede zwischen Selbstständigen und Freiberuflern werden häufig erst dann so richtig wahrgenommen, wenn man mit beiden Berufsgruppen gleichzeitig zusammenarbeitet. Spätestens dann wird es einem bewusst, dass unterschiedliche Vorgehensweisen erforderlich sind, wenn die Gruppe als Einheit funktionieren soll.

Eine der größten Herausforderungen von Führungskräften ist es, die Arbeit entsprechend den Fähigkeiten, Erwartungen und Kompetenzen aller Mitarbeiter (Angestellte, Selbstständige und Freiberufler) erst zu verpacken und dann angemessen zu verteilen.

Das Verpacken ist häufig wichtiger als die Arbeit selbst, denn ohne angemessene Verpackung wird die Arbeit entweder nicht mit vollem Einsatz durch fehlende Motivation vorgenommen, vielleicht nicht ganz verstanden oder ohne die notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen durchgeführt. Diese Punkte korrekt zu verstehen, zuzuordnen und anzuwenden, ist Sache von Führungskräften.

Die Verteilung der Arbeit erfolgt am besten, wenn die Aufgaben korrekt verteilt werden, und zwar auf Basis von Kompetenzen, Fähigkeiten und sogar Zuneigungen. Die Herausforderung hier ist, zwischen motivierten und geeigneten Mitarbeitern zu unterscheiden, denn sie sind häufig nicht gleich. Der motivierteste und sympathischste Mitarbeiter möchte vielleicht die Arbeit übernehmen. Ob er jedoch dafür wirklich geeignet ist, muss die Führungskraft entscheiden, und dazu sind Kenntnisse und Erfahrungen über die Mitarbeiter notwendig.

Die Arbeit mit Selbstständigen und Freiberuflern kann erfolgreich gelingen, wenn alle Aspekte der unterschiedlichen Denkweisen, Erwartungen und Zuneigungen berücksichtigt werden und bevor die Arbeit verteilt wird, entsprechend verpackt wird.

Müssen wir immer Ergebnisse liefern?

July 12, 2022

Wir leben in Zeiten von Ergebnissen. Wir arbeiten, um Ergebnisse zu erzielen, und bewerten uns auch danach. Wer Ergebnisse nicht dauerhaft liefert, läuft Gefahr, ersetzt zu werden, sowohl beruflich als auch privat.

Aber warum müssen wir immer Ergebnisse liefern?

Teilweise liegt die Antwort an unserer Leistungsgesellschaft, in der stets bewertet und verbessert werden soll. Wer nicht leistet, fliegt.

Es ist auch schwieriger, Bemühungen zu bewerten als Ergebnisse. „Er war stets bemüht“ ist fast ein alter Witz geworden für die Beschreibung von Bemühungen ohne Ergebnis. Es ist aber wohl etwas dran.

Wenn wir erwarten, Ergebnisse liefern zu müssen, und diese selbstverständlich anschließend zu bewerten, ist diese Erwartung ein gesellschaftliches Problem.

Eine Leistungsgesellschaft ohne menschliche Komponenten wie Gefühle, Leistungsschwankungen und Emotionen kann niemals vollständig und somit akkurat bewerten.

Eine Bewertung nach Ergebnissen ist somit lediglich eine Teilbewertung, die aufgrund der Unvollständigkeit der Bewertungsfaktoren, fast immer fehlerhaft sein wird.

Nehmen wir ein Beispiel mit Schulnoten.

Es bewerben sich zwei Menschen für eine Stelle in deinem Unternehmen und du bist zuständig für die Einstellung. Die erste Bewerberin hat eine durchschnittliche Schulnote von 1,1. Die zweite Bewerberin hat eine durchschnittliche Schulnote von 3,0.

Jetzt musst du dich für eine der beiden entscheiden. Wie entscheidest du dich?

Die meisten von uns würden jetzt sagen, dass sie mehr Informationen benötigen, aber unsere Leistungsgesellschaft funktioniert nicht so, denn nur die Ergebnisse zählen.

Ist der Fehler in unserer bewerteten Leistungsgesellschaft jetzt nun deutlich?

Es geht anders. Wir müssen es nur wollen.

Fachwissen angemessen zuordnen

July 13, 2022

Fachleute sind häufig schwierig zu verstehen, besonders wenn sie eine sonst „normale“ Unterhaltung mit zahlreichen Fachbegriffen ergänzen. Fachbegriffe dienen dazu, eine genaue Bezeichnung eines Sachverhaltes oder Ereignisses, fachlich korrekt und zutreffend zu bezeichnen. Fehler passieren, wenn man diese Fachbegriffe nicht angemessen versteht und keine Erklärung oder Erläuterung dazu geliefert wird.

Fachleute sind am besten dazu geeignet, Informationen aus einem Fach (oder aus mehreren Fächern), ausführlich, kompetent und informiert anzuwenden und weiterzugeben.

Die Herausforderung besteht in der angemessenen Zuordnung des Fachwissens.

Damit eine angemessene Zuordnung stattfinden kann, muss Fachwissen stets neutral und gezielt betrachtet werden. Neutral bedeutet, ohne Vorurteil, Meinung oder Gefühl zu sein. Nur die Fakten gehören zum Fachwissen. Gezielt bedeutet, keine Zusammenhänge in Verbindung mit diesem Fachwissen zu bringen, nichts hinzuzufügen und nichts zu entnehmen.

Nur wenn Fachwissen, wie oben beschrieben, betrachtet wird, können akkurate Vergleiche gezogen werden, und sie gehören zum nächsten Schritt.

Fachwissen aus verschiedenen Quellen vergleichen.

Fachwissen lehnt niemals eine zweite Meinung ab. Im Gegenteil, richtiges Fachwissen freut sich auf Ergänzungen und Korrekturen. Wer das Gegenteil behauptet, soll genau überlegen, ob Vertrauen hier eine große Rolle spielen soll oder nicht.

Fachwissen einholen und entsprechend zu vergleichen ist der Schlüssel zu einer angemessenen Zuordnung dieses Wissens und hilft uns, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen, ob wir dieses Fachwissen anwenden sollen oder nicht.

Sofort oder später

July 14, 2022

Wie würdest du dich entscheiden, wenn du entweder genau ein Jahr lang jeden Tag einen Euro bekommen würdest oder 300 EUR sofort auf einmal bekommen könntest? Diese Frage wird häufig benutzt, um das Sparverhalten und die Persönlichkeit zu untersuchen.

Wie in den meisten Fällen ist die Antwort „Es kommt darauf an“ und die Entscheidungsfaktoren spielen tatsächlich eine große Rolle.

Wenn das Geld wirklich dringend jetzt gebraucht wird, dann kann die Entscheidung für sofort besser nachvollzogen und verstanden werden.

Wenn entschieden wird, das Geld über eine längere Zeit zu bekommen und daher ein wenig mehr am Ende zu haben, sind die Gründe für diese Entscheidung nicht unverzüglich erkennbar. Meistens liegt diese Entscheidung damit begründet, dass das Geld entweder nicht unmittelbar gebraucht wird, oder es liegt an der Persönlichkeit der Person, die diese Entscheidung getroffen hat.

Wenn das Geld dringend benötigt wird, dann spielt die Persönlichkeit eine untergeordnete Rolle und diese Tatsache wird gelegentlich übersehen bei Studien und Darstellungen zu den Verhaltensweisen beim Sparen.

Erst wenn das Geld nicht sofort gebraucht wird, kann eine faire und neutrale Bewertung über die Einstellung dieser Person getroffen werden.

Wir sind gut beraten worden, keine voreiligen Schlussfolgerungen über Menschen zu treffen, die sofort oder später für das Geld entscheiden, ohne mehr über die Hintergründe zu verstehen.

Die Bezeichnung Coach

July 15, 2022

Die Coaching-Szene hat in den vergangenen Jahren an Reputation und Glaubwürdigkeit sehr gelitten. Diese Entwicklung ist überwiegend selbst verursacht.

Dass der Gesetzgeber diese Tätigkeit nicht regulieren kann oder will, hat zwar seine teilweise nachvollziehbaren Gründe. Durch die fehlende Regulierung ist eine Gewährleistung von Qualität und Kompetenz jedoch nicht gesichert. Genau deswegen sind zahlreiche Vereine und Organisationen entstanden, die das Gefühl vermitteln sollen, dass ihre Mitglieder vertrauenswürdig und kompetent sind. Ob diese Institutionen selbst glaubwürdig und kompetent sind, ist Vertrauenssache.

Ich selbst habe mehrere Coaching-Ausbildungen abgeschlossen und praktiziere Coaching in verschiedenen Formen schon seit vielen Jahren beruflich.

Trotzdem würde ich mich nicht mehr „Coach“ nennen. Weder Lebenscoach (Life-Coach) noch Businesscoach noch sonst eine kreative Bezeichnung für einen Coach kommt infrage.

Die Begründung dieser Entscheidung liegt am schlechten Ruf dieser Berufsgruppe und an der Anzahl der Scharlatane und unqualifizierten Pseudo-Coaches, die leider mehr schaden als helfen oder unterstützen. Eine Abgrenzung und Differenzierung zu diesen Menschen war daher absolut notwendig.

Die vielleicht interessante Botschaft hier?

Die Entscheidung, mich nicht mehr als Coach zu bezeichnen, wurde vor 15 Jahren getroffen.

Und bis jetzt habe ich immer noch keinen Grund, mich wieder Coach zu nennen.

Keine Zeit für Zeit

July 16, 2022

Wir alle empfinden den Ablauf von Zeit unterschiedlich, je nach Laune, Tätigkeit und Fokussierung, um nur ein paar beeinflussende Faktoren von vielen zu nennen.

Zeit und die Bedeutung von Zeit sind ohnehin eine menschliche Wahrnehmung und Zuordnung, ohne weiter in die Quantenphysik oder Philosophie zu diesem Thema vorzudrängen.

Da Zeit so unterschiedlich betrachtet und bewertet wird, besteht die Gefahr, dass sie zum Herrscher über uns, unsere Arbeit und unser Leben wird, wenn wir die Wichtigkeit und unsere Aufmerksamkeit für Zeit übertreiben oder dauerhaft überbewerten.

Zeit ist ein Hilfsmittel, das uns Richtung und Orientierung geben kann, und die benötigen wir auch, um als Gesellschaft ordentlich funktionieren zu können.

Aber Zeit ist und bleibt ein Hilfsmittel und Richtungsgeber und nur in den allerwenigsten Fällen, ein Alleinstellungsmerkmal.

Der Weckruf

July 17, 2022

Ein Weckruf wird meistens mit dem Klingeln des Weckers am frühen Morgen zum Aufstehen assoziiert. Das ist ein Weckruf.

Ein anderer Weckruf kann vorkommen, wenn neue Erkenntnisse plötzlich offenbart werden, etwas Neues verstanden wird oder eine Überraschung die eigene Sichtweise ändert. Das ist auch ein Weckruf.

Die Bedeutung in allen Fällen ist aber die Gleiche — der geistige Zustand wird verändert. Entweder wird man aus dem Schlaf geweckt oder die eigenen Kenntnisse und Erfahrungen werden ergänzt.

Bei einigen Menschen gibt es nur fünfmal die Woche einen Weckruf, und zwar zum Aufstehen. Weitere Weckrufe kommen nicht oder nur selten vor.

Es sind die zusätzlichen Weckrufe, die eben nicht dem Aufwachen dienen, die unsere Entwicklung und Fähigkeiten entscheidend prägen und ergänzen können.

Wie oft hast du schon einen zusätzlichen Weckruf erlebt? Wärst du derselbe Mensch ohne diese Weckrufe?

Allein nur 2 Minuten darüber nachzudenken, kann beeinflussen, wie die Woche morgen anfängt, und zwar gleich nach dem Weckruf mit dem Wecker.

Erinnerungen besser verstehen und bewerten

July 18, 2022

Wir alle betrachten und bewerten Ereignisse in unserem Leben unterschiedlich. Wenn zwei Menschen die gleichen Erfahrungen machen, wird es zwar Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten in der Erinnerung von beiden geben, aber unterschiedliche Wahrnehmungen sind fast auch immer ebenfalls dauerhaft erkennbar.

Unterschiedliche Wahrnehmungen und die daraus resultierenden unterschiedlichen Erinnerungen sind wesentliche Faktoren, die zu berücksichtigen sind, damit ein Ereignis so neutral und objektiv wie möglich bewertet werden kann.

Wenn wir Ereignisse in unserer Vergangenheit besser bearbeiten oder verstehen wollen, dann ist eine sogenannte „zweite Meinung“ extrem hilfreich, damit wir Perspektive gewinnen können.

Wenn bestimmte Ereignisse in unserer Vergangenheit ganz allein erlebt wurden und es daher keine anderen Menschen gibt, die mit unterschiedlichen Betrachtungen bewerten können, weil sie nicht dabei waren, dann können ähnliche Erfahrungen dazu dienen.

Unsere Erinnerungen ändern sich sogar mit der Zeit, Teile unserer Erinnerungen verschwinden komplett und Teile kommen hinzu, und diese Teile müssen nicht zwangsläufig auch immer der Wahrheit entsprechen.

Wenn wir sogar bestimmte Ereignisse aus der Vergangenheit absichtlich vergessen oder verdrängen wollen, dann helfen die unterschiedlichen Betrachtungen enorm und sind nicht zu unterschätzen.

Das Arbeitsplatzwunder

July 19, 2022

Immer wenn darüber berichtet wird, wie hoch (oder niedrig) die Arbeitslosenquoten sind, kann es interessant sein, darüber nachzudenken, wo die ganzen Arbeitsplätze eigentlich herkommen.

Kann es wirklich nur ein Zufall sein, dass es so ziemlich genauso viele Arbeitsplätze gibt, wie Menschen? Sind tatsächlich in den vergangenen Jahren mehrere Milliarden Arbeitsplätze entstanden? Offensichtlich doch, weil die überwiegende Mehrzahl dieser Milliarden wohl einen Arbeitsplatz haben. Woher kommen plötzlich die ganzen Arbeitsplätze? Was haben wir früher gemacht?

Es geht hier auch nicht darum, ob jeder Mensch einen Arbeitsplatz hat oder nicht, sondern darum, dass die Stückzahl der Arbeitsplätze so ziemlich mit der Stückzahl der Menschen auf der Erde übereinstimmen.

Nochmals. Ist das ein Zufall?

Wohl nicht, denn die Arbeitsplätze sind nicht einfach so entstanden. Vielmehr haben wir sie selbst erschaffen, um Probleme zu lösen oder etwas für andere Menschen zu tun.

Die logische Schlussfolgerung ist, dass die Probleme und Bedürfnisse der Menschen nicht mit einer einzigen Lösung oder Technik bewältigt werden können. Es werden daher stets unterschiedliche Menschen in verschiedenen Tätigkeitsbereichen benötigt, wenn die Zahl der Weltbevölkerung weiterwächst.

Daher werden immer wieder weitere Arbeitsplätze entstehen, und zwar trotz Digitalisierung und Stellenabbau in bestimmten Unternehmen, wie so dauerhaft in den Medien berichtet wird. Allgemeine Angst, den Job zu verlieren, ist daher zwar nachvollziehbar, jedoch nicht unbedingt immer begründet.

Entscheidungen schneller treffen

July 20, 2022

Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen, die meisten davon sind mit wiederholenden Routinen verbunden. Ziehe ich heute ein blaues oder schwarzes Hemd an? Das sind Entscheidungen der Kategorie 1.

Andere Entscheidungen sind gravierender und müssen nicht häufig oder regelmäßig getroffen werden. Das sind Entscheidungen der Kategorie 2.

Damit eine Entscheidung schneller getroffen werden kann, muss zunächst festgestellt werden, ob die zu treffende Entscheidung der Kategorie 1 oder 2 angehört.

Vorausplanen. Entscheidungen der Kategorie 1 können grundsätzlich schneller getroffen werden, wenn die Entscheidung bereits im Voraus getroffen wurde. Ein blaues oder schwarzes Hemd? Wenn ein blaues Hemd bereits am Abend zuvor bereitgelegt wird, muss am nächsten Morgen keine Entscheidung mehr getroffen werden.

Vorstellung. Entscheidungen der Kategorie 2 können fast immer schneller getroffen werden, wenn zwei Faktoren berücksichtigt werden.

1. Akzeptanz darüber, dass wir nicht alle Aspekte über die zu treffende Entscheidung vorher wissen können, bevor wir sie treffen müssen;
2. Einverständnis darüber, dass die Entscheidung falsch sein kann.

Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, ist der Hauptgrund, weshalb die meisten wichtigen Entscheidungen verzögert oder erst gar nicht getroffen werden.

Um dieser Angst zu begegnen, ist es hilfreich, mit Vorstellungen zu arbeiten.

Was ist das Schlimmste, was bei einer falschen Entscheidung passieren kann? Je bildlicher und detaillierter die Vorstellung, umso besser. Die Übung ist manchmal nicht leicht und auch nicht jedermanns Sache.

Aber wenn das Schlimmste erforscht und erlebt wird, und zwar nur in der Vorstellung, dann können viele Hemmnisse eliminiert oder geklärt werden, damit anschließend schneller entschieden werden kann.

Mit diesen zwei Techniken, Vorausplanen (Kategorie 1) und Vorstellung (Kategorie 2), können viele Entscheidungen wesentlich schneller getroffen werden.

Eine Technik, um falsche Entscheidungen vollständig zu vermeiden, ist jedoch leider noch nicht vollständig entwickelt worden. Sobald sie aber vorliegt, werde ich hier darüber berichten. 🙂

Zusammenfassungen korrekt bewerten

July 21, 2022

Die Zusammenfassung von Informationen wird oft vorgenommen, wenn ein Überblick über einen bestimmten Sachverhalt erwünscht ist, ohne tiefer ins Detail gehen zu müssen. Nur die wesentlichen Punkte werden berücksichtigt und ggf. jeweils kurz erläutert oder erklärt.

Die Vorteile von Zusammenfassungen liegen auf der Hand. Schnellere Informationsaufnahmen sind möglich und daher können mehrere und auch ganz unterschiedliche Themen aufgenommen werden.

Die Nachteile von Zusammenfassungen werden jedoch gelegentlich gerne übersehen. Es ist daher fast immer hilfreich, folgende Faktoren bei der Aufnahme von Zusammenfassungen zu berücksichtigen.

1. Zusammenfassungen werden immer vom jeweiligen Bearbeiter neu erfasst und daher zwangsläufig verändert. Auch wenn die Richtung oder Botschaft der Originalnachricht weiterhin stimmt, kann ein einziges Wort oder eine Erklärung die Bedeutung grundsätzlich verändern.
2. Zusammenfassungen lassen viele ungeklärte Fragen offen und manchmal an der falschen Stelle. Dadurch können unzutreffende Schlussfolgerungen getroffen werden.
3. Zusammenfassungen sind generell lediglich für eine Aufnahme oder Erfrischung von allgemeinen Informationen in bestimmten Bereichen geeignet.
4. Nicht alle Fachbereiche können adäquat mit Zusammenfassungen bedient werden.

Wenn diese Faktoren berücksichtigt werden, dann können solche Informationsquellen jedoch optimal bewertet und benutzt werden.

5 WhatsApp-Regeln für effektive Kommunikation

July 22, 2022

Folgende Regeln sind zu berücksichtigen, wenn wir effektiv mit WhatsApp miteinander kommunizieren wollen.

1. **Verfügbarkeit klären.** Unsere Aktivitätszeiten sind nicht zwangsläufig die gleichen wie die unserer Gesprächspartner. Wenn Nachrichten außerhalb der Empfangszeiten gesendet werden, dann entsteht ein kleiner Stau an Nachrichten, die später vom Gesprächspartner gelesen und ggf. abgearbeitet werden müssen. Die beste Zeit, um Nachrichten zu senden, daher vorher klären.
2. **Art der Nachricht klären.** Sind Sprachnachrichten oder lieber Texte erwünscht? Beide Kommunikationsformen haben ihre Vor- und Nachteile. Nicht jeder kann oder möchte eine Sprachnachricht im Büro abhören, besonders wenn andere Leute in der Nähe sind. Längere Nachrichten können auch eher in Sprachnachrichten übertragen werden, aber wenn diese nicht erwünscht oder geeignet sind, dann muss eine abweichende Methode vereinbart werden.
3. **Nachrichten in einem Satz vollständig versenden und nicht auf mehrere Nachrichten verteilen.** Fünf Sätze, die jeweils getrennt gesendet werden, bedeuten, dass das Telefon des Gesprächspartners fünfmal klingelt. Und zwischen jedem Satz gibt es eine Wartezeit, bis der nächste Satz geschrieben und gesendet wurde. Grundsätzlich kontraproduktiv.
4. **Nicht gleich nachhaken, wenn eine gesendete Nachricht innerhalb von X Minuten nicht beantwortet wird.** Wenn keine Antwort überhaupt kommt, dann soll auf andere Kommunikationswege ausgewichen werden. Situationsbedingt soll prinzipiell eine Wartezeit von mindestens 10 Minuten für eine Antwort eingeräumt werden. Ausnahmen bestätigen die Regeln.
5. **Nicht anrufen, nachdem eine Nachricht gesendet wurde, siehe Regel 4**.

Wenn diese fünf Regeln beachtet werden, dann kann die Effektivität der Kommunikation mit WhatsApp erheblich verbessert werden.

Diese Regeln gelten übrigens auch für andere Messenger-Dienste genauso.

P.S. Es wurde hier absichtlich nicht auf Datenschutzthemen eingegangen. Selbstverständlich gibt es Alternativen zu WhatsApp. Hier geht es um die Kommunikation miteinander und nicht um die Technik.

Abschalten nach der Arbeit

July 23, 2022

Die Fähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten, gehört zu den wichtigsten Erholungsfaktoren im Berufsleben. Keine dauerhafte Leistung ohne Erholung. Selbstverständlich ist dies nicht immer einfach oder leicht.

Ein Schlüssel, um nach der Arbeit abzuschalten, nennt sich professionelle Distanzierung.

Um diesen Schlüssel effektiv zu benutzen, muss gelegentlich erneut verdeutlicht und in Erinnerung gebracht werden, dass die Person, die diese Arbeit leistet, viel mehr ist als nur das Ergebnis dieser Arbeit.

In unserer Leistungsgesellschaft definieren wir uns viel zu oft mit einschränkenden Beschreibungen wie Berufstiteln oder Tätigkeiten.

Vergessen wir nicht, dass wir mehr als nur das sind, und schalten ab.

Das Geheimnis, gemocht zu werden

July 24, 2022

Die meisten von uns wollen von anderen Menschen gemocht werden, umso mehr von den Menschen, die uns wichtig sind.

Das alte Sprichwort rundet das Geheimnis, gemocht zu werden, ab: „Wie in den Wald hinein, so schalte es heraus“.

Wer andere Menschen mag, wird auch gemocht.

Wenn jemand dich mag, dann spürst du das einfach, und wenn das gespürt wird, dann gibt es wenige Gründe, auch nicht zurückzumögen.

Für und nicht gegen etwas entscheiden

July 25, 2022

Heute ist es warm draußen und wir stehen an der Eisdiele, um einen leckeren Becher „Abkühlung“ zu bestellen.

Schokolade oder Vanille? Eine Mischung von beiden wäre auch nicht schlecht. Aber dann sehen wir die Sahne-Kirsch- und Zitronensorten. Inzwischen sprechen uns alle Eissorten an. Die Entscheidung ist plötzlich nicht mehr so einfach zu treffen. Warum eigentlich?

Weil wir gegen etwas entscheiden und die Konsequenzen abwägen. Für Schokolade und gegen Vanille? Was würde das bedeuten, Vanille nicht zu bekommen? Ist ein Verzicht auf Vanille verkraftbar und akzeptabel?

Wenn wir uns für etwas entscheiden, dann ist diese Entscheidung zwangsläufig mit einer Entscheidung gegen etwas anderes verbunden, sonst wäre keine Entscheidung notwendig. Der Versuch, alle Faktoren in einer Entscheidung einzubinden, scheitert in fast allen Fällen.

Alle Eissorten in der Eisdiele zu bestellen und mitzunehmen, wäre theoretisch möglich – mit einem Eimer für die ganzen Eissorten. Wenn wir Entscheidungen treffen wollen, dann haben wir meistens aber keinen Eimer dabei.

Für etwas zu entscheiden ist der richtige Weg und sorgt für einen leckeren Eisbecher ohne Eimer.

Warum spontanes Feedback unterschätzt wird

July 26, 2022

Feedback ist im Grunde nichts als ein anderes Wort für eine Rückmeldung. Warum das Wort dann benutzt wird, anstatt einfach „Rückmeldung“ zu sagen, hat etwas damit zu tun, dass Feedback mehr beinhalten kann als nur eine Rückmeldung. Feedback kann auch Vorschläge, neue Ideen oder andere Themen umfassen.

Feedback ist gewissermaßen die Erweiterung einer Rückmeldung.

Wenn wir um Feedback bitten, dann wollen wir meistens eine Bewertung oder Meinung einholen. War die Arbeit in Ordnung oder kann ich etwas besser machen? Ist die Farbe hier in Ordnung? Glaubst du, dass ich auf dem richtigen Weg bin mit diesem Projekt? Soll ich weitermachen oder nicht? Was denkst du?

Die Herausforderung für jemanden, der Feedback geben soll, ist, eine möglichst zutreffende und nachvollziehbare Zusammenfassung aller Faktoren zu erstellen, damit der Gesprächspartner das Feedback auch versteht und ggf. eine Schlussfolgerung daraus ziehen kann.

In anderen Worten: Zusammenfassen und verständlich vermitteln.

In der Regel leichter gesagt als getan und nicht wegen der Zusammenfassung, sondern wegen Details.

Es wird oft etwas gesehen, beobachtet oder erlebt, das verbesserungswürdig ist. Das sind meistens auch nicht gravierende Ereignisse, sondern vereinzelte Kleinigkeiten. Das Problem beim Feedback ist, dass diese Kleinigkeiten oft übersehen werden und in Zusammenfassungen, weniger Berücksichtigung finden.

Spontanes Feedback ist eine Lösung, wenn das Feedback nicht übertrieben, gut gemeint, nicht belehrend und sinnvoll ist. In dem Moment, in dem spontanes Feedback mit einer Belehrung verbunden wird, hat man das Ziel von Feedback verfehlt.

Überzeugung oder Vernunft?

July 27, 2022

Manche Überzeugungen sind unvernünftig. Diese Aussage können die meisten von uns sicherlich akzeptieren, ohne weiter ins Detail zu gehen.

Wo sind aber die Grenzen zwischen Überzeugung und Vernunft? Ist es nicht vernünftig, von unseren Glaubenssätzen überzeugt zu sein?

Vernünftige Überzeugungen richten sich meistens nach den Maßstäben anderer Menschen, denn wir sind selbst nicht vernünftig mit unseren Überzeugungen. Eine Veränderung oder Abkehr von den eigenen Überzeugungen ist schmerzhaft und gar nicht einfach, auch wenn die Fakten eindeutig dafür sprechen, dass die bisherigen Überzeugungen falsch waren.

Vernünftige Überzeugung ist standhaft, aber auch gleichzeitig flexibel. Nicht leicht aus der Bahn zu werfen, aber wenn viele Fakten dafür sprechen, doch veränderbar.

Vernünftige Überzeugungen werden wertgeschätzt und respektiert. Hartnäckigkeit und Klammern an nachweislich falsche Glaubenssätze haben keine Basis mehr, um als vernünftig genannt zu werden.

Klingt diese Überzeugung vernünftig?

Flexible Verbindlichkeit

July 28, 2022

Verbindlichkeit gehört zu den Top 10 der meistbegehrten menschlichen Eigenschaften. Verbindlichkeit sorgt für zukünftige Planungssicherheit, und wer verbindlich ist, genießt in der Regel mehr Vertrauen als Menschen, die weniger verbindlich sind.

Meistens werden Verbindlichkeiten mit Erwartungen verknüpft, und wenn diesen Erwartungen nicht entsprochen wird, dann sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Nun, wie gehen wir mit diesen Enttäuschungen jetzt um? Ist der Ruf dieser Person nachhaltig geschädigt? Ist diese Person nicht mehr vertrauenswürdig oder verbindlich?

Bevor wir ein Urteil fällen, ist es zweckdienlich, erst zu erforschen, was vorgefallen ist. Dass die Verbindlichkeit in diesem Fall nicht vorhanden war, ist gegeben. Viel wichtiger ist das Warum.

Erst wenn wir wissen, warum man in einem Fall nicht verbindlich war, können wir die Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit und infolgedessen die Verbindlichkeit dieser Person zutreffend erneut einschätzen und zuordnen. Dadurch können möglicherweise bessere Entscheidungen in der Zukunft getroffen werden, um die Verbindlichkeit weiter zu erhöhen.

Das ist flexible Verbindlichkeit, und sie ist unerlässlich, wenn man dauerhaft glaubwürdig verbindlich sein will.

Das Problem mit Werbung im Netz ist die Werbung

July 29, 2022

Wenn wir nach bestimmten Themen im Netz recherchieren, stoßen wir auf Webseiten und Informationsportale, die uns weitere Informationen liefern wollen – wir müssen nur auf den Link dazu klicken.

Dann landen wir auf einer Website und sind auf die Information endlich gespannt.

Selbstverständlich kommt aber vorher der Cookie-Spaß und wir dürfen die Cookies akzeptieren oder anpassen. Also, nochmals geklickt.

Aber jetzt, her mit den Informationen!

Leider zu früh gefreut, denn es kommt der Hinweis, dass diese Information ohne Werbung angesehen werden kann für einen monatlichen Betrag in Höhe von 2,49 EUR. Es muss nur an der richtigen Stelle nochmals geklickt werden. Ob die Information für mich interessant oder relevant ist, wurde vorher nicht gefragt.

Oder, ich kann die Inhalte doch betrachten, aber mit Werbung. Dafür muss ich an der richtigen Stelle klicken.

Inzwischen habe ich fast vergessen, was ich am Anfang beim Cookie-Spaß akzeptiert oder zugestimmt habe.

Jetzt aber. Nun erscheint die Information. Bedauerlicherweise für mich nicht geeignet und ich will weg.

Aber Moment! Da ich meine Maus in der Nähe der Rückwärts-Taste bewegte, ist plötzlich ein neues Fenster erschienen, mit welch einer Überraschung, einem Sonderangebot für die Inhalte ohne Werbung. Ich muss auch hier nur klicken oder einfach das Fenster im Browser schließen.

Die gewünschte Information war auf dieser Website nicht zu finden, aber auch wenn sie dort gewesen wäre, hätte diese penetrante und wiederholende Werbung die letzten Chancen vermiest, mich als zahlenden Kunden zu gewinnen.

Werbung irritiert genug und ist leicht zu übertreiben. Angemessen angewendet, ist Werbung jedoch unabdingbar wichtig, um für das Produkt oder die Dienstleistung zu werben.

Jede Art von Werbung hat ihre Probleme und Schwierigkeiten. Dafür gibt es aber Lösungen.

Das Problem mit Werbung darf aber nicht die Werbung an sich selbst sein.

Durch die eigene Brille

July 30, 2022

Wir tragen zwar nicht alle eine Sehbrille, aber die Welt betrachten wir alle durch die eigene Brille namens Menschlichkeit, und die gibt es in verschiedenen Sehstärken.

Unsere gesamten Erfahrungen und Erlebnisse im Leben werden durch zahlreiche Faktoren beeinflusst, bevor wir sie aufnehmen und bewerten können. Manche Faktoren sind uns bewusst und andere nehmen wir nicht wahr. Es ist aber die Mischung aller Faktoren, die unsere Realität bilden.

Wir würden gerne glauben, dass unsere Welt die einzige wahre Welt ist, denn wir haben sie so erfahren und erlebt. Eine andere Welt kennen wir nicht. Aber andere Welten gibt es, und zwar in verschiedenen Versionen.

Zwei Menschen sitzen nebeneinander und fahren Achterbahn. Die gleiche Fahrt. Der gleiche Weg. Das Ergebnis?

Zwei unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse. Zwei unterschiedliche Welten.

Es ist manchmal erstaunlich, was alles bei einer einfachen Achterbahnfahrt passiert.

Was ist eine Dreieckslösung?

July 31, 2022

Nur eine einzige Lösung für ein Problem gibt es meistens nicht. In der Regel werden zahlreiche Lösungen angeboten und vorgestellt, alle mit ihren Vor- und Nachteilen.

Wie kann eine Lösung dann als wertvoll bewertet werden?

Die Antwort ist, wenn die Lösung eine sogenannte Dreieckslösung ist.

Eine Dreieckslösung beschreibt eine Lösung, die in mindestens drei unterschiedlichen Situationen funktioniert. Mehr als drei sind problemlos, aber weniger als drei dürfen es nicht sein.

Wenn wir nach passenden und vor allem effektiven Lösungen für unsere Herausforderung suchen, dann suchen wir nach Dreieckslösungen.

Die sind natürlich nicht die Antwort auf alles, aber wenn es Lösungen gibt, die bereits in drei unterschiedlichen Szenarien funktionierten, dann ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass diese Lösungen für die eigenen Probleme geeignet sind als bei anderen Lösungen, die keine Dreiecklösungen sind, und die Zeitersparnis bei der Suche ist extrem.

Die Vorteile der Abwechslung

August 1, 2022

Etwas Neues zu erleben oder zu erfahren, kann gelegentlich aufregend oder spannend sein. Manchmal aber auch langweilig. Trotzdem wird eine Abwechslung fast immer begrüßt.

Wir suchen oft nach Sicherheit und Planbarkeit in unserem Leben. Es ist jedoch die Abwechslung, die das Leben lebenswert macht, denn sie erlaubt und befähigt uns zu wachsen.

Gleichzeitig bedeutet Abwechslung nicht, vollständig auf Vertrautem oder Bekanntem, Abschied nehmen zu müssen, sondern die Chance zu nutzen und die Abwechslung als sinnvolle Ergänzung zu betrachten.

Hartnäckige Flexibilität

August 2, 2022

Hartnäckigkeit hat ihre Vorteile und ist in vielen Situationen unabdingbar notwendig, um vorwärtszukommen oder um ein Ziel zu erreichen. Es wird nicht so schnell aufgegeben.

Flexibilität ermöglicht eine Kursänderung, wenn nötig oder zweckdienlich. Diese gleiche Flexibilität kann ebenfalls signalisieren, dass die Zeit vielleicht reif ist, mit dem Vorhaben einfach aufzuhören.

Beide Eigenschaften, Hartnäckigkeit und Flexibilität, sind allein an sich mächtige Werkzeuge.

Aber erst durch die gemeinsame Mischung und Anwendung von Hartnäckigkeit und Flexibilität sind die besten Ergebnisse zu erzielen. Somit kann verhindert werden, manchmal zu vergessen, dass die Zielsetzung geändert oder angepasst werden soll.

Dauerhafte Fokussierungen

August 3, 2022

Wer vollkommen fokussiert ist, nimmt äußere Ereignisse nur bedingt wahr. Diese Fokussierung hat wesentliche Vorteile und ist oft absolut notwendig bei komplizierten oder detaillierten Arbeitsvorgängen, wie bei einer wichtigen Operation im Krankenhaus. Äußere Störungen sind unerwünscht, kontraproduktiv und können, wie in dem Beispiel einer Operation, sogar lebensgefährlich sein.

Jede Fokussierung kann jedoch nur zeitlich begrenzt durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit, welche von der jeweiligen Tätigkeit und von der jeweiligen Person unterschiedlich ausfallen kann, ist entweder eine Pause oder eine Abwechslung der Tätigkeit notwendig. Die Pause oder Abwechslung kann ebenfalls unterschiedliche Zeiten in Anspruch nehmen, um effektiv zu sein, bevor man erneut fokussiert weitermachen kann.

Eine dauerhafte Fokussierung ist an sich daher eine Illusion. Eine Fokussierung ist zwar möglich, dauerhaft ist sie jedoch niemals.

Ähnlich wie beim Schlaf: Wir können nicht dauerhaft wach sein. So verhält sich auch die Fokussierung. Ohne Unterbrechung, Pause und Abwechslung, keine längerfristige Fokussierung.

Wer längerfristig fokussiert arbeiten muss oder möchte, kann die Faktoren Pause und Abwechslung berücksichtigen und anwenden, um eindeutig und definitiv länger fokussiert arbeiten zu können als ohne.

Zeit und Energie

August 4, 2022

Manchmal sind wir den ganzen Tag beschäftigt und am Ende des Tages fragen wir uns, was wir eigentlich den ganzen Tag gemacht haben. Vielleicht fehlen die Ergebnisse oder Besonderheiten, aber beschäftigt waren wir auf jeden Fall.

Wir alle haben begrenzte Zeit und Energie. Wenn wir darauf achten, wie wir unsere Zeit und Energie einsetzen, dann können wir vernünftige Entscheidungen treffen, **was** und vor allem **wie** wir etwas machen wollen – oder nicht.

In der Hektik des Alltages wird der Überblick manchmal verloren und man funktioniert nur.

Was haben wir gemacht, die letzten 10 Minuten? Damit waren wir tatsächlich beschäftigt und das ist uns nicht immer ganz bewusst.

In der Regel klafft eine Lücke zwischen dem, was wir sagen, dass wir den ganzen Tag getan haben, und dem, was wir wirklich getan haben.

Langfristig kurzfristig planen

August 5, 2022

Die Wichtigkeit einer langfristigen Planung, um Ziele in der Ferne effektiv erreichen zu können, ist unumstritten. Aber was beinhaltet eigentlich eine langfristige Planung? Welche Komponenten sollten dabei sein, um die bestmöglichen Chancen auf Erfolg zu ermöglichen?

Die meisten Antworten würden lauten, dass eine langfristige Planung auch Abweichungen beinhaltet, etwa wie ein Plan B.

Abweichungen nicht nur zu berücksichtigen, sondern auch explizit einzuplanen und zu erwarten, dass sie auch wahrscheinlich eintreten werden, gehört definitiv zu einer intelligenten langfristigen Planung. Diese Aspekte werden in den meisten Fällen auch berücksichtigt.

Es sind jedoch die unzähligen Kleinigkeiten, die garantiert immer dazwischenfunken werden, die zwar keine vollständige Abweichung auf einem Plan B erfordern, jedoch kleine Änderungen und Anpassungen notwendig machen.

Eine bewährte Maßnahme für langfristige Planungen ist die langfristige kurzfristige Planung. Was sich im ersten Moment vielleicht wie ein Paradox anhört, ist kein Paradox.

Kurzfristige Planungen ermöglichen schnellere Etappensiege und können leichter bewertet und angepasst werden als langfristige Strategien und Planungen.

Kurzfristige Planungen an sich sind jedoch nicht am besten geeignet für eine langfristige Zielsetzung.

Es ist die langfristige Planung, die kurzfristige Zielsetzungen und Bewertungs- und Anpassungsmöglichkeiten beinhaltet, die die besten Chancen auf Erfolg verspricht.

Körperliche und geistige Müdigkeit

August 6, 2022

Wer müde ist, schläft. Wer geistig erschöpft ist, macht eine Pause, um sich zu erholen. Aber wie in zahlreichen anderen Bereichen unterscheidet sich die Theorie von der Praxis sehr.

Wir wissen, wann wir müde sind. Wir spüren und merken es, und mit der zunehmenden Zeit, wird die körperliche Müdigkeit zunehmend spürbar, bis die Funktionstüchtigkeit kaum mehr gegeben ist.

Geistige Müdigkeit ist wesentlich schwieriger zu erkennen und es wird häufig missinterpretiert, ob eine geistige Müdigkeit vorliegt oder ob die Ursachen woanders liegen. Wenn man einmal „neben der Kappe“ ist, liegt dann gleich eine geistige Müdigkeit vor?

Meistens wird die Antwort lauten: „Es kommt darauf an.“

Diese Antwort stimmt, und genau darin liegt auch die Herausforderung, wenn man eine geistige Müdigkeit korrekt und zutreffend identifizieren will. Es müssen andere Faktoren gleichzeitig berücksichtigt werden, bevor eine geistige Müdigkeit tatsächlich korrekt festgestellt werden kann.

Ablenkungen sind die häufigsten Ursachen für Fehldiagnosen. Diese haben mit Müdigkeit wohl weniger zu tun. Man ist lediglich abgelenkt.

Fehlende Fokussierung oder Konzentration ist eine weite Ursache von Fehldiagnosen, wenn die Ursachen darin liegen, dass die Aufgabe einfach langweilig oder wiederholend ist.

All diese Faktoren können mit einer geistigen Müdigkeit zu tun haben, sind jedoch nicht ausschließlich und sofort als Warnsignale zu verstehen.

Eine geistige Müdigkeit ist am besten nur selbst zu erkennen, und zwar durch die Feststellung von Enttäuschungen der Ergebnisse. In anderen Worten: Man erwartet bestimmte Ergebnisse, die man vielleicht auch früher bekommen hat, aber diese kommen einfach nicht. Man konnte durch früher bestimmte Matheaufgaben schnell erledigen, aber jetzt sind sie dauerhaft nicht mehr möglich.

Das sind die Zeichen einer geistigen Müdigkeit. Eine dauerhafte, selbsterkannte Beeinträchtigung der gewünschten Ergebnisse, welche nicht durch äußere Faktoren beeinflusst wurde (wie Alkohol oder körperliche Müdigkeit).

Wer müde ist, schläft. Wenn die geistigen Ergebnisse nicht den Erwartungen entsprechen, kann es nicht schaden, eine Pause zu machen, um eine eventuelle geistige Müdigkeit zu bekämpfen.

Blogbeiträge mit Hexenschuss

August 7, 2022

Ereignisse im Leben lassen sich niemals komplett vorausschauen oder planen, und wenn der Verfasser dieser Zeilen plötzlich einen Hexenschuss bekommt und sich kaum bewegen kann, dann ist eine Lernmöglichkeit wieder an der Tagesordnung.

Was kann man von einem Hexenschuss lernen und soll man überhaupt etwas daraus lernen? Jede Erfahrung ermöglicht es, etwas an Erfahrung oder Wissen mitzunehmen oder daraus zu erfahren, dass man auf solche Erfahrungen lieber verzichten oder sie vergessen will.

Was habe ich bisher von meinem Hexenschuss erfahren und aufgenommen?

Schmerzen bei bestimmten Bewegungen? Check. Sogar Doppelcheck.

Arbeiten am PC? Da ich keinen Laptop besitze und das Sitzen am PC noch schmerzhaft ist, werden Blogbeiträge, die ich gerne täglich schreibe, schwierig sein zu schreiben.

Ursachen des Hexenschusses? Vermutlich beim Schlafen mit offenem Fenster.

Lösungen? Morgen ist ein Termin beim Doktor für eine Spritze oder besondere Tabletten vorgesehen. In der Zwischenzeit werden meine vorhandenen Ibuprofen-Tabletten zum Einsatz kommen.

Wie können Blogbeiträge trotzdem geschrieben werden? Es hätten genauso gut andere Schwierigkeiten auftreten können, wie Erkältungen oder eilige Zwischentermine. Wie lautet hier eine Lösung?

Blogbeiträge einfach vorschreiben, dann sind immer welche vorhanden, wenn etwas dazwischenkommt. Vielleicht, und ich mache mir Gedanken darüber.

Mit Rückenproblemen können Blogbeiträge im Bett mit einem Handy geschrieben werden. Einen Laptop habe ich derzeit nicht.

Die Kombination Blogbeiträge auf Vorrat und das Schreiben von Beiträgen per Handy sind mögliche Lösungen, die funktionieren können, während man mit einem dummen Hexenschuss gelähmt ist. Der Vorrat gefällt mir nicht unbedingt, aber sie ist ohnehin eine Möglichkeit.

Mit dem Handy zu schreiben klappt, aber es ist nicht meins. Das Ergebnis liest du aber gerade trotzdem.

Vorzeitiges Aufgeben

August 8, 2022

Manche Aufgaben benötigen eine sehr lange Zeit, bis sie vollendet sind, und andere Aufgaben haben kein konkretes Ende, sondern sind prädestiniert, auf Dauer getätigt zu werden.

Womit sind wir gerade beschäftigt (außer mit dem Lesen dieses Beitrages)?

Sind das Aufgaben, die erstrebenswert oder notwendig sind, oder werden die Aufgaben nur aus Gewohnheit oder vielleicht bloß, weil keine Alternativen vorhanden sind, weiter getätigt?

Oder sind das Aufgaben, die schon immer oder seit langer Zeit getätigt wurden, weil man darin einfach glücklich ist, und die Sache ist eine Gewohnheit geworden?

In beiden Fällen ist ein vorzeitiges Aufgeben kontraproduktiv, denn es gibt einen Grund, weshalb die Arbeit weiter ausgeübt wird. Entweder, weil man möchte, oder weil man muss.

Ein Aufgeben geht immer. Wann der richtige Zeitpunkt für ein Aufgeben gekommen ist, muss individuell entschieden werden. Vorzeitig aufzugeben, gehört nur in den wenigsten Fällen dazu.

Geistige Vervielfältigung

August 9, 2022

Bestimmte Aufgaben können eine gefühlte halbe Ewigkeit benötigen, bevor die ersten Ergebnisse sichtbar werden, wenn sie überhaupt sichtbar werden.

Die Versuchung kann groß werden, Abkürzungen zu nehmen oder sogar aufzuhören.

Bitte mach das nicht.

Wertvolle Aufgaben sind es wohl wert, aufgeführt zu werden, sonst hätten wir sie nicht angefangen.

Abkürzungen tendieren dazu, die Ergebnisse auch zu schmälern und den Wert der Bemühungen zu reduzieren.

Unsere Bemühungen werden fast immer bemerkt und oft beobachtet, auch wenn wir dies nicht immer wahrnehmen. Es ist oft die Tatsache, dass wir nicht dauerhafte Rückmeldungen bekommen, die uns oft verleitet zu denken, dass niemand darauf achtet, was wir tun.

Weiterzumachen, trotz Widerständen oder fehlendem Feedback, gehört zu den Aufgaben, bei denen es sich am meisten lohnt, weiterzumachen.

Einen kleinen Eindruck hinterlassen

August 10, 2022

Viele von uns wollen Großartiges leisten. Wir wollen vielleicht eine hervorragende Arbeitsstelle haben, die ansehnlich und wichtig ist. Oder vielleicht beabsichtigen wir, etwas Fantastisches herzustellen oder zu erreichen.

Dabei werden häufig die Kleinigkeiten vernachlässigt und vergessen.

Denn es kann einfach passieren, dass wir nicht dazu kommen, Großartiges zu leisten, zumindest nicht in der Form, die wir uns vorgestellt haben, denn es gibt viele Störfaktoren, die uns vollkommen verhindern können.

Aber diese Kleinigkeiten bleiben.

Diese Kleinigkeiten sind die erfolgreichen Zwischenstufen, die Momente der eigenen Freude oder Begeisterung und die Eindrücke, die wir anderen Menschen hinterlassen haben, während wir so mit anderen Sachen beschäftigt waren.

Diese kleinen Eindrücke, Erinnerungen und Erfahrungen, sagen oft mehr über die Person und die Tätigkeit aus, als großartige Ergebnisse es je machen können.

Einen kleinen Eindruck zu hinterlassen, geht schnell und muss nicht großartig sein, um einen großartigen Eindruck zu hinterlassen.

Allgemeine Regelungen

August 11, 2022

Vor kurzem habe ich schon wieder ein weiteres Buch über den angeblichen „richtigen Medieneinsatz in der agilen Managementpraxis“ gelesen. Es ging um konkrete Hinweise, wie man als Führungspersönlichkeit in der digitalen Welt von heute agieren soll.

Das Buch war auch voll mit Beispielen und Zitaten von anderen bekannten Persönlichkeiten, um die Empfehlungen des Autors zu untermauern. Es wurde auch ausführlich beschrieben, was der Autor bisher alles veröffentlichte und ein neues Unternehmen mitbegründet hat.

Das Buch hat also sämtliche Marketingmaßnahmen durchgeführt, damit es am häufigsten verkauft werden kann. Dieses Buch liefert Lösungen, wie dies und jenes besser gemacht werden kann, und genau darin liegt der Fehler.

Wenn es eine einzige Lösung für ein Problem gäbe, dann gäbe es nicht Tausende Bücher über das gleiche Problem. Bücher, Ratgeber und sogenannte Experten, die Lösungen anbieten, ohne vorher die Sachlage geklärt zu haben, handeln meistens eigennützig, um etwas zu verkaufen. Klingt hart, aber es ist die Wahrheit.

Sämtliche Bücher, Ratgeber und Experten können höchstens Anregungen für weitere und ausschließlich eigene Denkvorgänge anbieten, aber keine Lösungen, so wie sie verkauft werden.

Wir wissen das alles, trotzdem fallen wir oft darauf herein, weil die Werbung direkt auf uns zugeschnitten wird, und wir denken dadurch, dass die Lösung direkt vor uns liegt, wir müssen sie nur kaufen.

Allgemeine Regelungen sind immer mit Vorsicht zu genießen und die Anwendbarkeit und der Nutzen von Vorschlägen sind stets sorgfältig zu prüfen, bevor überhaupt Maßnahmen umgesetzt werden, nur weil sie gut dargestellt wurden.

Wenn ein Prinzip nicht mehr gilt

August 12, 2022

Ein Prinzip ist immer schwierig zu ändern, denn man identifiziert sich damit. Das Prinzip ist häufig ein Teil der eigenen Persönlichkeit und Lebenseinstellung.

Eine Veränderung würde daher Unsicherheit auslösen, denn die bekannte Zuordnung und Klassifizierung wäre dadurch nicht mehr gültig.

Es ist jedoch genau diese Unsicherheit, diese Angst vor unbekannten Dingen, die Wachstum verhindert und uns den Weg zu neuen Erfahrungen und Erlebnissen sperrt.

Wenn wir erkennen, dass ein Prinzip oder eine Lebenseinstellung nicht mehr gültig oder korrekt ist, dann wissen wir meistens auch, dass diese Veränderung mit Unsicherheit verbunden ist, denn wir müssen uns etwas Neues aussuchen oder aneignen.

Wenn wir glauben, dass ein Prinzip oder eine Lebenseinstellung dauerhaft unveränderbar ist, dann tun wir uns für die weitere Entwicklung unseres Geistes keinen Gefallen.

Bekanntes stets infrage zu stellen, ist grundsätzlich nicht verkehrt.

Das nicht zu tun, hingegen schon.

Oder hatten wir schon einen Plan in der Hand gehabt, als wir auf die Welt gekommen sind?

Ein wenig Unvergesslichkeit

August 13, 2022

Das erste Fußballspiel deines Sohnes, als er noch in der Schule war. Doch so klein, aber unglaublich, wie er sich bewegt hat.

Das erste Konzert deiner Tochter, nachdem sie jahrelang die Violine geübt hat. Sie hat vor Freude gestrahlt, als sie spielte.

Es gibt zahlreiche weitere Beispiele für unvergessliche Erinnerungen, aber eine Sache bleibt bei allen wertvollen Erinnerungen gleich.

Der menschliche Faktor.

Um ein wenig Unvergesslichkeit zu erleben, ist ein wenig Menschlichkeit nicht schlecht.

Eine Zusammenfassung von Zusammenfassungen

August 14, 2022

Ja, ich weiß, der Titel dieses Beitrages hat es schon in sich.

Eine Zusammenfassung kann verschiedene Bedeutungen haben und unterschiedlich dargestellt werden, zum Beispiel als Überblick oder Kurzfassung.

Das Ziel einer Zusammenfassung ist letztlich eine Verkürzung des Inhaltes, um eine schnellere Aufnahme zu ermöglichen, und darin liegen die Vor- und Nachteile, welche für eine korrekte und zutreffende Bewertung des Inhaltes notwendig sind zu berücksichtigen.

Vorteile.

Schnelle Aufnahme. Überblick verschaffen. Zeitersparnis.

Nachteile.

Unvollständig. Fehleranfällig, da durch Abkürzungen, falsche Schlussfolgerungen gezogen werden können.

Sämtliche Zusammenfassungen können daher stets nur bedingt die Botschaft von den Inhalten übermitteln. Die Fehleranfälligkeit liegt an der Auswahl der wesentlichen Punkte des Überblickes. Kommt nur eine Kleinigkeit hinzu, kann diese Kleinigkeit die gesamte Bedeutung verändern.

Es ist auch der Verfasser einer Zusammenfassung, der über den Inhalt und die Darstellung seines Werkes entscheidet. Der Verfasser der Zusammenfassung ist oft nicht immer der Autor selbst. Welche Punkte berücksichtigt werden und vor allem wie, entscheidet er ebenfalls selbst.

Die Zusammenfassung der Zusammenfassungen lautet daher: Skepsis walten lassen bei Zusammenfassungen. Wenn der Inhalt wirklich wichtig ist, soll überlegt werden, ob die Zeit nicht besser dafür investiert wird, sich ausführlich mit dem Thema zu beschäftigen.

Nichts tun

August 15, 2022

Es fällt uns oft sehr schwer, einfach nichts zu tun.

Und wenn wir uns doch entscheiden, zeitweise einfach nichts zu tun, dann fühlt sich das meistens merkwürdig und ungewohnt an.

Wobei das Nichtstun so elementar wichtig für unsere Gesundheit ist, sowohl für unsere körperliche als auch für unsere geistige Gesundheit.

Nichts umsonst müssen wir auch schlafen.

Versuchen wir es heute, und zwar für lediglich 60 Sekunden. Mehr Zeit ist am Anfang nicht notwendig.

Damit der Versuch funktioniert, benötigt ihr einen ungestörten Platz für diese 60 Sekunden und einen Wecker, damit ihr während dieser 60 Sekunden nicht dauerhaft auf die Zeit achtet.

Nachdem alles vorbereitet ist, der Wecker bereit ist und ein ungestörter Platz ausgesucht wurde, kann gestartet werden.

Man kann die Augen schließen, das muss aber nicht sein. Bitte die Gedanken freien Lauf lassen. Und nicht auf die Zeit achten, denn dafür ist der Wecker da.

Wie fühlst du dich nach nur 60 Sekunden an?

Voreilige Informationsverteilung

August 16, 2022

Wichtige Informationen sollen selbstverständlich so schnell wie möglich verteilt werden, denn nur dadurch sind alle Beteiligten informiert und können die besten Entscheidungen treffen.

Aber nicht alle Informationen sollen und müssen verteilt werden, und schon gar nicht immer sofort.

Im Gegenteil.

Die Erfahrung aus 30-jähriger Krisenbearbeitung und Behandlung ist, dass in fast allen Fällen weniger einfach mehr ist.

Nicht jede Neuigkeit muss und soll unverzüglich verteilt werden.

Erst die Sortierung und Bewertung machen eine sinnvolle und informative Verteilung sinnvoll und effektiv.

Glaubwürdigkeit heute

August 17, 2022

„Du kannst mir vertrauen“ gehört möglicherweise zu den meistgebrochenen Versprechungen, die heutzutage geleistet werden.

Stimmt diese Aussage?

Kann es sein, dass zerbrochenes Vertrauen das Resultat von Enttäuschungen ist? Oder das Ergebnis unerfüllter Erwartungen?

Du hast um 9 Uhr morgen früh einen wichtigen Termin mit deinem langjährigen Kunden bei einer Bank, die endlich die lang erstrebte Hausfinanzierung vornehmen will. Die erste Bank seit vier Jahren, die bereit war, diese Finanzierung vorzunehmen, weil du die notwendigen Unterlagen mit deinem Kunden im Vorfeld vorbereitet hast. Ohne dich, keine Finanzierung und du hast deinem Kunden versprochen, pünktlich da zu sein, da die Bank sonst keinen anderen Termin gibt und die Finanzierung platzt. Du hast deinem Kunden klar gesagt: „Du kannst mir vertrauen, ich werde morgen da sein.“

Am nächsten Tag bist du schon um 8.30 Uhr auf dem Weg zur Bank, um deinen Kunden pünktlich zu treffen, wenn dein Mobiltelefon klingelt.

Es ist deine Frau. Oder dein Mann. Oder dein Lebenspartner. Heute Morgen, kurz nachdem du gegangen bist, ist er oder sie auf dem glatten Boden ausgerutscht und hat sich leicht verletzt. Und nein, die Zeit für eine medizinische Diagnose ist nicht vorhanden, du weißt auch nicht, wie schwer die Verletzung wirklich ist.

Wie entscheidest du?

Gehst du zurück, ist der Termin bei der Bank hinfällig und du hast dein Versprechen nicht eingehalten. Gehst du zur Bank und die Verletzungen waren doch schlimmer als gedacht, gibt es vielleicht jahrelange Vorwürfe und Schuldgefühle. Vielleicht hast du auch hier ein Versprechen abgegeben, deinen Partner stets zu beschützen und zu unterstützen?

Es ist egal, welche Entscheidung getroffen wird, denn es gibt ein gebrochenes Versprechen, beim Kunden oder beim Partner.

Was ist nun mit dem Versprechen „Du kannst mir vertrauen“? Ist das Versprechen noch gültig? Kannst du es noch glauben?

Kann es sein, dass die Entscheidung doch von anderen Faktoren abhängt und es daher sinnvoll sein kann, nicht gleich in Schwarz und Weiß zu denken?

Ein Versprechen ist immer nur eine Absichtserklärung. Dass immer etwas inzwischen kommen kann, bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Vertrauen für immer hinfällig ist.

Und ja, diese Lektion stimmt, du kannst mir vertrauen.

Nur ein wenig mehr

August 18, 2022

Es vermehren sich die Situationen in Firmen, in denen weniger Menschen mehr machen und mehr Menschen weniger. Das hat weniger mit Faulheit oder Lustlosigkeit zu tun, sondern mit Perspektiven, Zuständigkeiten und Aufgaben.

Unabhängig von den Ursachen ist es immer interessant zu erforschen, ob es den Menschen in den Firmen gut geht und ob sie mit den derzeitigen Arbeitsbedingungen zufrieden sind.

Die Ergebnisse in allen Firmen, und zwar in verschiedenen Branchen und Tätigkeiten, sind immer identisch. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Es gab Mitarbeiter, die zufrieden sind, und welche, die weniger zufrieden waren. Das klingt vollkommen normal und nachvollziehbar. Interessant waren die Fragen nach dem Warum.

In der überwiegenden Mehrzahl der zufriedenen Mitarbeiter, war die Antwort, dass sie das Gefühl hatte, dass die Arbeit eine Wertschätzung hat, und zwar unabhängig davon, ob vom Vorgesetzten oder vom Mitarbeiter.

Ein Geheimnis von Zufriedenheit in einer Firma ist, zu wissen, dass die eigene Arbeit geschätzt wird.

Eine der besten Möglichkeiten, um eine besondere und vielleicht nachhaltige Wertschätzung zu behalten, ist es, stets ein wenig mehr als verlangt oder notwendig zu machen. Nur ein wenig. Nicht übertreiben, denn eine Übertreibung kann nicht auf Dauer aufrechterhalten werden.

Nur ein wenig mehr. Schadet einfach nicht und sorgt für mehr Zufriedenheit. Die Ergebnisse kommen oft nicht sofort, aber die Bemühungen lohnen sich fast immer. Kann es schaden, nur ein wenig mehr zu geben?

Blog-Nische

August 19, 2022

Die richtige Blog-Nische zu finden, kann eine Herausforderung sein. Zahlreiche Ratgeber erklären uns gerne, wie wir diese Nische am besten ausfindig machen können.

Die Vorgehensweise ist tatsächlich ziemlich einfach.

Zunächst soll das passende Thema gefunden werden, und bereits hier gibt es die ersten Überlegungen zu machen. Soll der Blog später einen Gewinn abwerfen oder nicht? Wenn nein, kannst du laut den Experten bloggen, was du möchtest, denn es spielt keine Rolle mehr, wie viele Besucher du bekommst, du bloggst nur für dich. Wenn ja, dann sollst du überlegen, welche Themen deine Kunden lesen wollen, und nicht, welche Themen dir am liebsten gefallen. Nur über diese gezielten Themen sollst du bloggen.

Danach soll deine Blog-Nische so klein wie möglich sein. Dadurch bist du am besten durch die Suchmaschinen zu erreichen und du erscheinst oben auf der Liste der Ergebnisse, wenn nach deinem Thema im Internet gesucht wird.

Ich glaube, die Zeiten ändern sich.

Jede Spezialisierung wird zunehmend von der Notwendigkeit der Verbindung zu anderen unterstützenden Themenbereichen gekennzeichnet. Keine Operation im Krankenhaus erfolgt heutzutage mehr ohne Unterstützung von weiteren und unterschiedlichen Fachbereichen.

Eine Spezialisierung schildert gezielt und absichtlich eine bestimmte Fachrichtung in einem bestimmten Bereich. Es ist aber die Verbindung der Fachkompetenzen, die uns ermöglicht, das Fachwissen gewinnbringend und nützlich zu verwenden.

Eine Blog-Nische zu haben, kann sinnvoll sein, muss aber nicht zwangsläufig so sein. Denn ohne Verbindung zu anderen unterstützenden Kompetenzen bleibt das angeblich beste Fachwissen lediglich eine Meinung (siehe aktuell unser Gesundheitsminister, ohne weiter zu kommentieren). Wenn die Verbindungen vom Fachwissen zu anderen Themenbereichen fehlen, dann geht der eigentliche Nutzen des Fachwissens verloren.

Tägliche Veränderungen

August 20, 2022

Wir alle verändern uns täglich, und wenn es nur etwas mit dem zunehmenden Alter zu tun hat.

Die meisten grundlegenden Veränderungen manifestieren sich schleichend und langsam. Diese Veränderungen benötigen eine besonders lange Zeit, bis sie sich bemerkbar machen.

Es sind jedoch meistens genau diese Veränderungen, die uns langfristig und nachhaltig prägen.

Achten wir auf die Kleinigkeiten in unserem Leben, wie Entscheidungen, die wir täglich treffen, und auf unser Verhalten an der Kasse beim Zahlen? Diese Kleinigkeiten addieren sich und machen sich später bemerkbar, und zwar schneller, als wir denken.

Fokussierung auf das Unwesentliche

August 21, 2022

Wir haben gelernt, dass wir fokussiert arbeiten müssen, um die angestrebten und gewünschten Ergebnisse im Leben zu erzielen. Hört sich doch gut an und ist nachvollziehbar, denn eine Fokussierung bündelt unsere Kräfte und lenkt die Aufmerksamkeit in die richtige Richtung.

Eine Fokussierung auf das Unwesentliche und Nebensächliche ist jedoch in fast allen Fällen nicht zu vernachlässigen und wird oft gerne übersehen oder kleingeredet. Denn eine Fokussierung an sich blendet die Umgebung und die Alternativen aus.

Das ist zwar der Sinn einer Fokussierung, ist jedoch langfristig kontraproduktiv, denn es sind genau die ausgeblendeten Faktoren, die uns Auskunft darüber geben können, ob wir weiterhin auf dem richtigen Weg sind oder nicht.

Entscheidend ist das korrekte Maß der Fokussierung in verschiedenen Bereichen, und das scheinbar Unwesentliche gehört auf jeden Fall dazu. Nur dadurch können Korrekturen und Anpassungen erkannt und bei Bedarf, vorgenommen werden.

Nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Vor lauter Bäume sieht man den Wald nicht."

Die Umgebung darf nicht vernachlässigt oder als unwesentlich eingestuft werden, wenn wir tatsächlich effektiv und produktiv, fokussiert arbeiten wollen. Da darf die Fokussierung auf das Unwesentliche nicht fehlen, aber verhältnismäßig angewandt.

Zeitlich versetzte E-Mail-Kurse

August 22, 2022

Manche kostenlose E-Mail-Kurse scheinen auf den ersten Blick interessant zu sein. Man gibt seine E-Mail-Adresse an und bekommt anschließend die Inhalte geliefert.

Natürlich ist gar nichts wirklich kostenlos, denn die E-Mail-Adresse wird anschließend benutzt, um die Produkte oder Dienstleistungen des Anbieters zu verkaufen. Und wenn die Inhalte wertvoll sind, dann ist diese Vorgehensweise absolut legitim und in Ordnung. Und wenn nicht, dann ist eine Abmeldung oder Löschung der Eintragung meistens unproblematisch.

Eine alte Taktik, um die Bekanntheit des Anbieters immer wieder in Erinnerung zu bringen, ist das Versenden von E-Mails über einen längeren Zeitraum, meistens paar Tage oder Wochen. Dadurch soll gewährleistet werden, dass der Anbieter nicht in Vergessenheit gerät.

Problematisch wird diese Vorgehensweise jedoch, wenn die Inhalte jetzt und sofort benötigt oder gewünscht werden. Da muss man halt warten und das ist nicht mehr zeitgemäß.

Beispiel-Website. Da gibt es zahlreiche Anbieter, die dir beibringen wollen, wie du deine Website verbessern kannst, und dafür trägst du deine E-Mail-Adresse für einen kostenlosen Kurs beim Anbieter X ein.

Jetzt hast du Zeit am Wochenende und willst deine Website auf Vordermann bringen. Leider kamen nur Teil I und vielleicht Teil II der Informationen, die du benötigst, um vorwärtszukommen. Du kommst einfach nicht weiter, bis Teil III kommt, und das kommt Montag.

Dieser Kurs ist somit für die Katz, zumindest was die Zeit angeht, und darum geht es.

Es gibt keinen einzigen Grund, weshalb ein Kurs nicht sofort zur Verfügung gestellt wird, außer dass der eigentliche Zweck nur die Werbung ist. Durch die Wiederholung wird die Erinnerung am Anbieter jedes Mal erfrischt, und darum geht es vordergründig hier.

Inzwischen gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten, an solche Inhalte zu kommen, und zwar vollständig und unverzüglich.

Zeitlich versetzte E-Mail-Kurse, ohne Zusatznutzen oder Aktualisierungen in anderen Bereichen, die einen Zusatzwert für die Leser bringen, sind nicht mehr zeitgemäß und besser einzustellen.

Die Firewall namens Sekretärin

August 23, 2022

Jede Firma hat eine Firewall, und sie hat nicht unbedingt mit der Technik zu tun. Diese Firewall sortiert Anrufe von der Außenwelt, damit sie nicht unnötig stören und, falls angemessen, zum passenden Zeitpunkt durchgestellt werden können. Es wird auch gefiltert, denn nicht auf jeden Anruf muss reagiert werden.

Die Sekretärin ist mächtig und hat viel Verantwortung. Nicht umsonst gibt es sie in fast allen Firmen. Die meisten Sekretärinnen haben nicht nur eine Firewall-Funktion, sondern üben zahlreiche weitere Tätigkeiten aus (Terminvereinbarungen, Korrespondenz bearbeiten usw.).

Respekt für die Sekretärinnen dieser Welt, die solchen Stress managen und gestalten.

Die beste und einfachste Technik, um von der Firewall-Sekretärin durchgestellt zu werden, ist, eine ehrliche und freundliche Art an den Tag zu legen. Und wenn der Sachverhalt gleichzeitig auch passt, sowohl von der Zeit als auch vom Thema her, dann wird man garantiert durchgestellt werden.

Firewall überwunden.

Fehlerquote in der Selbstständigkeit

August 24, 2022

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass es eine hohe Fehlerquote in jeder Selbstständigkeit gibt. Damit gemeint ist eigentlich nicht das Scheitern an sich, sondern die Anzahl der Fehler während der Selbstständigkeit.

Die überwiegende Mehrzahl dieser Fehler ist auf unzureichende kaufmännische Kenntnisse zurückzuführen, insbesondere hinsichtlich der Buchhaltung und Finanzierung des Vorhabens, und nicht auf das angebotene Produkt oder die Dienstleistung.

Um diese Fehler bestmöglich zu vermeiden, ist entweder das Lernen der erforderlichen Kenntnisse selbst oder das Besorgen dieser Kenntnisse von anderen externen Stellen unabdingbar notwendig.

Die Soloselbständigen haben es hier am schwierigsten, denn sie müssen sich nicht nur um das Geschäft allein kümmern, sondern auch um die ganzen Details drumherum, und daran liegt die Herausforderung für die meisten.

Das Produkt oder die Dienstleistung ist das Haus, die Buchhaltung und Finanzierung jedoch das Grundstück.

Liebe Selbstständige, baue bitte auf ein vernünftiges Grundstück, damit das Haus lange Bestand hat. Holt euch die notwendige Unterstützung dafür rechtzeitig ein, am besten vor dem Bau. Ihr werdet es nicht bereuen.

Eine kleine Überraschung

August 25, 2022

Manche Dinge kann man planen, andere nicht.

Aber worüber freuen wir uns am meisten? Eine Sache, die planmäßig und wie erwartet aufgeht, oder etwas, das uns völlig überrascht?

Eine kleine Überraschung kann eine große Wirkung erzielen.

Braucht nicht jemand in deinem Bekanntenkreis eine kleine Überraschung?

Wäre heute nicht der perfekte Tag dafür?

Wir sind uns einig, nicht einig zu sein

August 26, 2022

Wenn zwei Menschen unterschiedlicher Meinung sind, dann bedeutet das nicht zwangsläufig, dass eine Meinung falsch sein muss. Vielmehr können die unterschiedlichen Ansichten andere Faktoren beinhalten, die eine abweichende Meinung begründen. Faktoren, die uns vielleicht nicht auf Anhieb bewusst sind, oder die wir noch nicht in Betracht gezogen haben.

Denn es gibt wohl einen Grund, weshalb es zwei unterschiedliche Meinungen überhaupt gibt.

Wenn die Zeit es zulässt und die Bereitschaft von allen Parteien vorhanden ist, dann kann erforscht und diskutiert werden, wieso es keine Einigkeit gibt und wo vielleicht die Differenzen liegen.

Meistens sind es Kleinigkeiten, die es verhindern, Einigkeit zu erzielen. Wenn die Sache wichtig ist, dann kann es sich lohnen, tiefer zu erforschen, wo die Unterschiede liegen. Damit sind die Grundsteine gelegt für eine mögliche Einigung.

Und manchmal ist eine Einigung einfach nicht möglich. Spätestens dann können wir uns einig sein, nicht einig zu sein. Durch diese Einstellung gibt es keine Verlierer mehr. Nur Menschen, die einig sind, nicht einig zu sein.

Eine Win-win-Situation in vielen Diskussionen und Verhandlungen.

Wo ist der Mehrwert?

August 27, 2022

Es gibt unzählige Nachrichtenquellen, Blogs, Zeitungen und Videoplattformen, die uns unterhalten und gelegentlich sogar informieren möchten.

Und wenn wir fertig sind, überlegen wir manchmal:

War das eigentlich meine Zeit wert? Habe ich einen Mehrwert davon?

Wenn wir uns unterhalten wollen, und wenn nur, um die Zeit zu vertreiben, dann kann diese Tätigkeit allein sehr wertvoll sein und einen Mehrwert bieten. Der Mehrwert ist durch die Unterhaltung gegeben, und das ist vollkommen in Ordnung. Wir waren zufrieden mit der Unterhaltung.

Wir unterschätzen oft, was uns wirklich einen Mehrwert bieten kann und welche Vorteile wir dadurch erleben und erfahren können. Es sind meistens unsere Vorstellungen, die uns daran hindern, den Mehrwert in anderen Tätigkeiten und Aktivitäten zu erkennen.

Die eigenen Schwächen

August 28, 2022

Wir haben alle unsere individuellen Stärken und Schwächen und tendieren gleichzeitig dazu, die eigenen Stärken stets in den Vordergrund zu stellen. Dass wir alle Schwächen haben, ist zwar bekannt, trotzdem sind sie in unserer Leistungsgesellschaft letztlich unerwünscht.

Es sind jedoch die eigenen Schwächen, die uns ein gewisses Gleichgewicht im Leben geben und eine geistige und gesellschaftliche Polarisierung verhindern können.

Begrüßen wir unsere Schwächen daher als untrennbaren Bestandteil und Ergänzung unserer Stärken, denn sie sind tatsächlich untrennbar.

Oder anders ausgedrückt — keine Stärken ohne Schwächen.

Vielleicht ist jetzt eine gute Gelegenheit, die eigenen Schwächen in einem neuen Licht zu betrachten und zu bewerten. Sind die Schwächen immer noch so unerwünscht oder sind sie vielleicht manchmal irritierend, aber doch nützlich?

Tägliche Veränderungen

August 29, 2022

Die meisten Veränderungen nehmen wir erst dann wahr, wenn sie etwas in unserem Leben verursachen. Wenn der Nachbar sein Schlafzimmer neu streicht, nehmen wir diese Veränderung möglicherweise niemals wahr. Wir sind davon nicht betroffen.

Andere Veränderungen erfolgen schleichend und zunächst unbemerkt. Wir bemerken diese Veränderungen erst dann, wenn sie gravierend genug sind, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Wenn wir täglich 200 Gramm an Gewicht abnehmen können, dann haben wir am Ende des Monats 6 Kilo abgenommen. Wir merken wahrscheinlich die 6 Kilo, aber die 200 Gramm bleiben uns zunächst verborgen.

Es sind jedoch diese kleinen, unauffälligen, täglichen Veränderungen, die erhebliche Auswirkungen in unserem Leben später verursachen können, weil wir sie überwiegend selbst steuern und somit beeinflussen können.

Viele scheitern daran, täglich etwas zu tun, weil die sofortigen Ergebnisse zunächst ausbleiben. Dafür helfen selbstdefinierte Belohnungen für die Bemühungen und Anstrengungen, die man in der Zwischenzeit macht.

Eine tägliche Belohnung für langfristige Anstrengungen ist der Schlüssel zum Erfolg und macht die Reise ein wenig leichter und erträglicher. Und wenn die Veränderung nach dieser langen Reise eintritt, dann ist das eine doppelte Freude.

Erholungsurlaub oder Erholung

August 30, 2022

Viele von uns können kaum abwarten, bis der Urlaub beginnt. Endlich weg vom Alltagsstress, weg von den manchmal nervigen Kollegen, weg von den anspruchsvollen Kunden, die als schwierig gelten, zufriedenzustellen.

Oder vielleicht liegen die Gründe für einen Urlaub einfach im Wunsch nach einer Abwechslung oder im Bedürfnis, etwas Neues zu sehen oder erleben.

Es gibt Leute, die gerne den ganzen Tag in der Sonne am Strand liegen wollen, andere gehen lieber im Wald spazieren und andere wollen vielleicht den ganzen Tag feiern und Party machen.

In allen Fällen reden wir hier vom Erholungsurlaub und nicht von Bildungs- oder Sonderurlaub. Der Zweck dieses Urlaubs ist die Erholung, und wir empfinden und benötigen Erholung ganz unterschiedlich.

Aber erholen wir uns immer? Wie oft hast du von Kollegen gehört, dass sie nach dem Urlaub wieder Urlaub benötigen, um sich vom Urlaub zu erholen? Manchmal ist das auch ohne Spaß gemeint.

Die Grundidee vom Urlaub ist eine Trennung von der üblichen Tätigkeit, sowohl räumlich als auch gedanklich. Eine Erholung soll dadurch gewährleistet werden. Ob diese Erholung eintritt, kann ungewiss sein und von vielen Faktoren abhängen (Wetter usw.).

Wäre es vielleicht nicht einfacher und erfolgversprechender, wenn wir uns eine Erholung ausdenken und umsetzen können, sodass wir nicht auf Urlaub in der jetzigen Form angewiesen wären? Eine Erholung, welche nicht auf externe Einflüsse wie Wetter, interne Einflüsse wie Urlaubsabstimmung in der Firma oder, wenn man selbstständig ist, mit den eigenen Kunden, abhängig ist?

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, denn es gibt tatsächlich Lösungen, die seit Jahren praktiziert werden und erfolgreich sind. Die Lösungen sind absolut maßgeschneidert, unterschiedlich und funktionieren nicht bei allen Menschen gleich. Darüber jedoch nachzudenken, welche Lösungen das für dich persönlich sein können, kann daher nicht schaden.

P.S. Übrigens, mein letzter Urlaub war 2006. Seitdem arbeite ich mit wenigen Ausnahmen täglich und bin zufrieden. Für mich persönlich war die geistige Abwechslung der Schlüssel, ein Ortswechsel war für mich dann einfach nicht mehr notwendig. Ich beschäftige mich mit ganz

unterschiedlichen Bereichen und Themen, wenn ich nicht mit meiner täglichen Arbeit beschäftigt bin. Und ja, ich muss mich manchmal dazu zwingen, diese Abwechslung vorzunehmen, besonders als Selbstständiger, aber bereut habe ich diese Abwechslung noch nie und Urlaub an sich habe ich noch nicht vermisst.

Diese Einstellung ist nicht für alle geeignet oder sogar empfehlenswert, zeigt jedoch eine von vielen Möglichkeiten, Urlaub anders zu gestalten, und dient lediglich der eigenen Gedankenanregung.

Glück in der Hand

August 31, 2022

Es war einmal ein Mann, der zu Gott betete.

„Lieber Gott, bitte lass mich im Lotto gewinnen."

Es passierte aber nichts.

Am nächsten Tag betet er wieder. „Herr, bitte lass mich im Lotto gewinnen."

Es passierte wieder nichts.

So ging das Tag für Tag, Woche für Woche und Jahr für Jahr.

Eines Tages war der Mann verzweifelt.

„Lieber Gott, ich bete zu dir seit vielen Jahren mit einem einzigen Wunsch — im Lotto zu gewinnen. Warum hilfst du mir nicht?"

Der liebe Gott hatte dann Mitleid mit dem guten Mann.

Und Gott sprach zu ihm.

„Lieber Mann, ich helfe dir gerne, aber hilf mir auch ein wenig und kauf dir endlich einen Lottoschein."

Diese humorvolle Geschichte gibt es bereits in verschiedenen Variationen und sie wird seit Jahren erzählt.

Die Botschaft stimmt aber immer noch.

Wirklich etwas Neues lernen

September 1, 2022

Manchmal sind wir neugierig und möchten etwas Neues ausprobieren, lernen oder tun. Das Thema interessiert uns und wir wollen mehr erfahren. Wir beschäftigen uns damit. Da die Sache neu ist, freuen wir uns auch darüber. Zumindest am Anfang.

Nach einer Weile kann es vorkommen, dass die Sache doch nicht so besonders oder interessant ist und wir verlieren das Interesse. Es kann auch andere Gründe geben, weshalb wir uns nicht mehr, zumindest nicht so wie am Anfang, mit dem Thema weiter beschäftigen wollen.

In allen Fällen haben wir mit diesen Erfahrungen etwas gelernt.

Aber haben wir wirklich etwas **Neues** gelernt?

Wenn wir uns für ein Thema ohnehin interessieren, dann, wie kann es sein, dass es neu ist? Wir haben bereits die ersten Berührungen mit dem Thema gehabt. Genau deswegen interessieren wir uns dafür. Neu ist es eigentlich nicht. Wenn wir uns damit beschäftigen, dann haben wir höchstens unser Verständnis und Wissen darüber **vertieft**.

Wirklich etwas Neues zu lernen, können wir nur mit Themen, die wir überhaupt nicht kennen. Ja, man kann Neues lernen, wenn bereits vorhandenes Wissen vertieft oder erweitert wird, wenn bestimmte Aspekte einer Arbeit ergänzt werden, aber **wirklich neu** ist es weiterhin **nicht**.

Erst wenn das Thema überhaupt nicht interessant für uns ist, können wir Neues lernen.

Wir müssen uns manchmal dazu zwingen, etwas Uninteressantes zu lesen oder uns damit zu beschäftigen, bevor Interesse bestehen kann. Wirklich etwas Neues zu lernen, können wir nur aus Themen, mit denen wir bisher keine Ahnung, Vorstellung oder kein Wissen darüber hatten.

Es lohnt sich, wirklich Neues zu lernen. Wir müssen uns manchmal nur zwingen, den ersten Schritt zu machen — uns mit Sachen zu beschäftigen, die uns im ersten Moment nicht interessieren.

Augen zu

September 2, 2022

Wir sind visuellen Reizen dauerhaft ausgesetzt. Ob im Fernsehen, am PC, Laptop oder Smartphone – es wird stets um unsere digitale Aufmerksamkeit gekämpft.

Ohne Aufmerksamkeit kann kein Geld durch Werbung verdient werden.

Ohne unsere Aufmerksamkeit wird keiner Nachrichtensender lange im Fernsehen überleben, wenn du nicht zufällig eine staatliche Fernsehanstalt betreibst.

Dass viele digitale Medien auf Aufmerksamkeit abhängig geworden sind, ist nicht unbedingt selbst verschuldet oder gewollt. Es ist aber ein Zeichen der zunehmenden Zeit.

Nur manchmal wird es übertrieben und dann benötigen wir ein wenig Abstand.

Eine effektive Methode, um Abstand zu gewinnen, ist einfach, die Augen kurzzuschließen.

Um visuelle Reize zu minimieren, muss die Quelle unterbunden werden.

Bitte die Augen schließen.

Es muss auch nicht lange sein, ein paar Sekunden reichen aus.

Die Reize bleiben, aber Abstand wird durch diese kurze Pause gewonnen und die Reize werden weniger reizend wirken.

Geld verdienen mit Ratschlägen

September 3, 2022

Schon wieder habe ich gestern ein Buch zu Ende gelesen, vollgepackt mit Ratschlägen, wie Soloselbständige sich verhalten müssen, um heutzutage erfolgreich zu sein.

Es waren mehrere Autoren am Gesamtwerk beteiligt, und da ich mit dem Hauptautor in der Vergangenheit am Rande zu tun gehabt hatte, dachte ich, ich lese mal das Buch.

Meine Bewertung?

Nein. Nein. Nein.

Schon wieder ein Buch, wie du dein Leben, Geschäft und deine Beziehung in Ordnung bringen kannst, wenn du dies und jenes machst. Du musst nur eins, zwei, drei machen, dann läuft alles.

Allgemein gehaltene Ratschläge sind an sich nicht verwerflich. Diese Ratschläge jedoch als unabdingbar erforderlich zu deklarieren, bevor man weiß, wer der Leser des Buches ist, und seine Ausgangssituation zu kennen, handelt schon wieder unverantwortlich.

Halte dich von angeblich alternativlosen Ratschlägen absolut fern.

Die Verkaufsabsicht überwiegt den Nutzen des Ratschlages zu 99,99 %.

Ideen zur falschen Zeit

September 4, 2022

Es wird berichtet, dass die besten Ideen meistens erst dann kommen, wenn man mit anderen Sachen vollkommen beschäftigt ist und absolut keine Zeit dafür hat, um diese Ideen aufzuschreiben oder zu notieren. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Andere Ideen haben wir vielleicht aufgeschrieben oder notiert, damit wir uns zu einem späteren Zeitpunkt damit beschäftigen können. Nur dieser Zeitpunkt kommt häufig auch nicht, weil wir mit so vielen anderen Dingen beschäftigt sind. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Dann kam die eine geniale Idee, die tatsächlich interessant und erfolgversprechend war. Diese Idee wurde analysiert, bewertet, kontrolliert und ausgeführt. Der Erfolg blieb jedoch trotzdem aus, weil die Kundschaft noch nicht bereit war, das Produkt oder die Dienstleistung anzuerkennen. Die Idee kam einfach zur falschen Zeit.

Viele Ideen kommen zur falschen Zeit, vielleicht zu viele und zu oft. Aber ohne die Ideen zur falschen Zeit hätten wir die Ideen zur richtigen Zeit auch nicht.

Begrüßen wir die Ideen, die zu falschen Zeiten kommen, denn das sind die Vorboten von den Ideen, die zum richtigen Zeitpunkt kommen werden.

Digitale Problemlösungen

September 5, 2022

Früher wurden Probleme analog gelöst. Wir haben vielleicht ein Buch gelesen oder mit Menschen über unsere Probleme gesprochen und dadurch entsprechende Ansätze für die eigene Problemlösung erhalten.

Durch das Internet und die weltweite Digitalisierung sind die Möglichkeiten vielfältiger und komplizierter geworden. Das macht sie jedoch nicht unbedingt schlechter.

Der Hauptvorteil der Digitalisierung sind die Verbindungen, die dadurch entstehen. Das ist auch gleichzeitig der größte Nachteil, denn die Vielfalt der Informationen macht die Entscheidungsfindung schwieriger.

Damit digitale Problemlösungen effektiv sind, ist es absolut notwendig, die Lösungen und Aussagen zu vergleichen. Ist die Lösung logisch? Ist die Lösung für mich auch anwendbar?

Aussagen im Netz, welche DIE EINE Lösung ohne Alternative unterbreiten, sind grundsätzlich mit Skepsis zu betrachten, denn es gibt immer mehrere Lösungen für jedes Problem. In unserem digitalen Zeitalter sind wir glücklicherweise in der Lage, solche Aussagen zu hinterfragen und zu vergleichen.

Somit sind wir bestens in der Lage, die für uns bestmögliche Lösung zu suchen.

Kundendienst am Telefon

September 6, 2022

Heute habe ich mit zwei Kundendiensten telefoniert — meinem Internetanbieter wegen einer Störung und einem Versandhaus wegen einer Bestellung. Dass beide Unternehmen überhaupt eine telefonische Kontaktmöglichkeit anbieten, ist heutzutage nicht selbstverständlich, und ich habe mich über eine schnelle Abwicklung gefreut.

Die Freude war jedoch nur bedingt, aber nicht wegen der Abwicklung, denn in beiden Fällen konnte mein Anliegen zumindest vorläufig gelöst werden.

In beiden Fällen waren meine Gesprächspartner vollkommen humorbefreit. Ein Schnelltest aus der Apotheke für das Vorhandensein von Humor wäre in beiden Fällen absolut negativ, eine Ansteckungsgefahr bestünde nicht.

Humor zu haben, ist an sich zwar selbstverständlich nicht notwendig beim Kundendienst. Eine humorvolle Einstellung erleichtert jedoch die Problemfindung und Lösung für alle Beteiligten. Wenn Humor nicht angemessen oder erwünscht ist, dann schadet zumindest eine positive Einstellung, verbunden mit ein wenig Leichtigkeit, nicht.

Die Kundendienste waren sachlich, fachlich und sehr trocken. Meine Anliegen wurden zunächst vorläufig gelöst, aber das Gefühl über die Gespräche hinterließ einen faden geistigen Nachgeschmack.

Kundendienste, egal ob am Telefon oder im Netz, sind letztlich dafür da, um etwas für die Kunden zu tun. Wenn wir uns nach einer Begegnung mit einem Kundendienst nicht besser fühlen, dann haben sie nur einen Teil des Anliegens gelöst. Dafür ist noch Raum für Verbesserungen.

Das Wesentliche im Auge behalten

September 7, 2022

Wenn wir eine neue Firma gründen wollen, dann erscheint es richtig, Zeit mit der Website zu verbringen, damit sie bereit ist, wenn die Firma startet.

Wenn wir einen neuen Partner suchen, dann fühlt es sich erst mal gut an, Vergleiche zu ziehen, denn wir möchten uns vor Enttäuschungen schützen und keine Fehlentscheidungen treffen.

Falls wir einen neuen Job wollen und wir haben noch keine Angebote, dann erscheint es selbstverständlich, erst mal nachzuschauen und zu erforschen, welche Arbeitsstellen offen sind, damit wir uns dort bewerben können.

In allen obigen Fällen ist es leicht, das Wesentliche aus den Augen zu verlieren.

Benötigt die Firma wirklich eine neue Website, oder reichen die sozialen Medien, zumindest am Anfang, um etwas bekannter zu werden und für das Produkt oder die Dienstleistung zu werben?

Wenn wir einen neuen Partner suchen wollen, dann kann es anstatt Vergleiche zu ziehen vielleicht doch sinnvoller sein, erst mal zu erforschen, warum die Beziehung das erste Mal nicht klappte. Man hat doch die Tendenz, immer die gleiche Art von Partner zu suchen und zu favorisieren.

Bevor wir nach offenen Stellen für den neuen Job suchen, kann es möglicherweise effektiver sein, bei Bekannten und Freunden zu fragen, ob sie etwas über offene Stellen wissen?

In der heutigen Informationsüberflutung ist es nicht immer einfach, das Wesentliche im Auge zu behalten, denn wir werden wiederholt mit Alternativen bombardiert, die unsere Fokussierung ablenken. Das können wir auch nicht gänzlich abschalten oder ignorieren.

Um das Wesentliche im Auge zu behalten, ist es hilfreich, stets das Ziel im Kopf zu behalten, aber nicht alle Optionen. Wenn eine Option uns näher ans Ziel bringt, dann kann sie betrachtet werden. Wenn nicht, dann verlieren wir keine Zeit mit dieser Information, sie ist nicht zweckdienlich und bringt uns von unserem Ziel weg.

Allein leben

September 8, 2022

Viele von uns leben allein, manchmal ist das gewollt und manchmal ist das Alleinsein weniger erwünscht. Wir können es oft nicht aussuchen, ob wir allein sind oder nicht, denn viele Faktoren beeinflussen uns und bestimmen sogar teilweise diesen Zustand.

Die erste Frage ist, ob wir mit dem derzeitigen Zustand zufrieden sind oder nicht. Die zweite Frage ist, ob dies ein Dauerzustand ist oder sein soll, oder nur vorübergehend.

In allen Fällen geht es jedoch erstmals darum, mit dem Alleinsein zurechtzukommen und zu verstehen oder zumindest in Betracht zu ziehen, welche Auswirkungen dieser Zustand auf uns hat, denn viele Auswirkungen werden wir nicht sofort und auf Anhieb wahrnehmen.

Eine weitere Auswirkung des Alleinseins ist die zunehmende Fokussierung und Anpassung auf sich selbst. Das klingt zwar selbstverständlich, denn man ist doch allein, aber wenn man wieder in eine Beziehung eingehen möchte, wird man mit der zunehmenden Zeit feststellen, dass es schwieriger und schwieriger wird, sich anzupassen. Das sind Gewohnheiten, die sich ganz langsam und unauffällig zu einem festen Bestandteil unserer Persönlichkeit entwickelt haben.

Allein zu leben, kann definitiv glücklich machen, und viele Menschen leben bereits seit Jahren allein und sind vollkommen zufrieden. Das sind meistens Menschen, die diesen Zustand gewollt haben und die Auswirkungen bereits kennen.

Einschränkungen sind ein Geschenk

September 9, 2022

Überall auf der Welt gibt es unterschiedliche Gesetze und Verordnungen, verbunden mit teilweise widersprüchlichen sozialen Erwartungen hinsichtlich der Akzeptanz oder Ablehnung von Verhaltensmustern in der jeweiligen Bevölkerung.

Gesetze, Verordnungen und soziale Erwartungen regeln und definieren den akzeptierten menschlichen Umgang miteinander, manchmal erfolgreich und manchmal weniger. Diese Regelungen sind immer eine Momentaufnahme und können sich jederzeit verändern oder komplett abgeschafft werden, je nach politischer Lage und Akzeptanz in der Bevölkerung.

Einerseits möchten wir unsere Individualität und Einzigartigkeit ausleben, anderseits möchten und müssen wir mit anderen Menschen umgehen, die vielleicht nicht unbedingt die gleichen Einstellungen und Meinungen haben wie wir.

Einschränkungen regeln den menschlichen Umgang miteinander und, wenn es klappt, sogar im Interesse aller Beteiligten. Durch diese Einschränkungen kann uns bewusster werden, welche unterschiedlichen Meinungen und Einstellungen es bei anderen Menschen auch gibt.

Wir müssen diese unterschiedlichen Meinungen und Einstellungen nicht akzeptieren oder für gut befinden, aber ohne sie zu verstehen (nicht zu akzeptieren, aber wenigstens zu verstehen) bleiben wir unwissend und dadurch einfach uninformiert.

Einschränkungen ermöglichen uns zu wachsen und dienen gleichzeitig als Weckruf, falls etwas nicht mehr akzeptabel ist und verändert werden soll. Ein grandioses Geschenk, auch wenn es uns manchmal nicht unbedingt gefällt.

Neu ist immer kurz

September 10, 2022

Wenn wir etwas Neues sehen, hören oder erleben, kann es absolut spannend sein. Eine neue Folge unserer Staffel im Fernsehen ist erschienen. Der neue Podcast ist veröffentlicht worden. Wir haben eine neue Bekanntschaft gemacht.

Neu bedeutet unbekannt. Wir wissen nicht, wie alles sich entwickeln wird, und dadurch kann alles sehr spannend werden.

Mit der zunehmenden Zeit ist aber das Gesehene, Gehörte oder Erlebte nicht mehr ganz neu. Es wird weniger spannend, weniger aufregend, weniger ungewiss. Wir kennen es.

Wenn wir nach neuen Erlebnissen und Erfahrungen aus fremden Quellen suchen, kann das anstrengend sein. Fremde Quellen wie die neue Staffel im Fernsehen, der neue Podcast und sogar die neue Bekanntschaft.

Wäre es nicht gelegentlich sinnvoll, das bereits Bekannte erneut zu betrachten, anzuschauen oder zuzuhören, um festzustellen, ob wir doch etwas Neues daraus entdecken können?

Neues liegt uns oft näher, als wir denken, es wird nur gelegentlich vergessen oder übersehen. Wir brauchen nur kurz darüber nachzudenken.

Rituale einführen

September 11, 2022

Damit wir wiederkehrende Aufgaben erledigen können, sind Rituale oft sehr hilfreich.

Aber was ist der Unterschied zwischen einem Ritual und einer Gewohnheit?

Für mich persönlich liegt der Unterschied in der Wahrnehmung und Zuordnung.

Die Zähne morgens zu putzen, ist für mich eine Gewohnheit. Ich achte auch nicht immer unbedingt darauf, ob ich oben und unten ganz genau geputzt habe, das Meiste läuft ohnehin automatisch ab. Ob ich meine Zähne eines Tages eine halbe Stunde lang putze, spielt ebenfalls keine Rolle.

In diesem Blog zu schreiben, ist aber für mich ein Ritual, sonst würde es nicht funktionieren. Als Gewohnheit reicht es nicht aus, denn wie beim Zähneputzen: Eine besondere Achtsamkeit ist eigentlich nicht unbedingt erforderlich.

In einem Blog zu schreiben, erfordert jedoch Konzentration und Aufmerksamkeit. Damit das regelmäßige Schreiben stattfinden kann, habe ich selbst festgestellt, dass ich nicht zu unterschiedlichen Zeiten schreiben darf, sondern zu festen Zeiten, und zwar morgens, bevor ich mit anderen Tätigkeiten beschäftige.

Das Schreiben ist ein Ritual geworden, denn als reine Gewohnheit konnte ich nicht jeden Tag schreiben.

Titelfang

September 12, 2022

Um unsere Aufmerksamkeit wird von allen Seiten stark umkämpft, denn ohne Aufmerksamkeit, keine Werbeeinnahmen. Eine bewährte Methode ist die Locktaktik mit Titeln.

Der Titel des Artikels soll dazu animieren, den ganzen Artikel zu lesen, und einen Vorteil dadurch für den Verfasser gewähren, entweder in Form von Statistiken (wie oft wurde der Artikel gelesen) oder für Werbezwecke. Meistens werden die Statistiken mit der Werbung ohnehin zusammengepackt.

Aber um das alles zu erreichen, muss der Artikel einfach gelesen werden, oder zumindest angeklickt werden, was in der Regel bedeutet, dass wir unsere Zustimmung für etwas erteilen. Um dieses Ziel zu erreichen, muss der Titel des Artikels zunächst zum Weiterlesen anlocken.

Es gibt inzwischen eine ganze Industrie, die sich damit beschäftigt, unsere Aufmerksamkeit so schnell wie möglich zu fangen, und so lange wie möglich auch zu behalten.

Ein Locktitel für einen Artikel fängt häufig mit einer Auflistung an.

- Die besten 10 Tipps für mehr dies und jenes
- 7 Dinge, die Sie niemals auf einer Feier trinken sollen
- 5 Ideen für mehr, was weiß ich…

Titeln mit Aufzählungen locken tatsächlich. Ob der Inhalt wertvoll ist oder nicht, können wir meistens erst dann entscheiden, nachdem wir alles gelesen oder zumindest überflogen haben. Möglicherweise eine Zeitverschwendung, aber für den Verfasser, spielt das keine Rolle, denn er hat sein Ziel erreicht: Wir haben den Artikel gelesen oder überflogen und meistens auch dafür etwas angeklickt.

Betrachten wir Titel mit kritischen Augen, bevor wir uns damit weiter beschäftigen. Es schadet einfach überhaupt nicht. Wenn wir im Kopf behalten, dass gewisse Titel uns nur anlocken wollen, um die eigenen Ziele zu verfolgen (meistens Werbung), können wir bessere Entscheidungen treffen, was wir tatsächlich lesen wollen.

Unsere Vorstellungskraft

September 13, 2022

Keine Taten ohne vorherige Gedanken.

Es ist kaum möglich, etwas zu tun, wenn wir uns nicht vorher die Idee dazu gehabt haben. Auch das Atmen erfolgt zwar automatisch und ohne unser aktives Zutun, aber die Befehle zum Atmen kommen trotzdem vom Unterbewusstsein und sind somit gesteuert.

Es wird aus der Gehirnforschung immer wieder betont, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen Ereignissen, die wir tatsächlich erleben, und Ereignissen, die wir uns lediglich intensiv vorstellen oder träumen.

Unsere Vorstellungskraft kann daher unsere Wahrnehmung im Leben nicht nur beeinflussen, sondern zum größten Teil auch erheblich bestimmen.

Achten wir darauf, was wir uns im Leben vorstellen. Die Gedanken haben doch mehr Einfluss, als wir manchmal denken oder wahrnehmen.

Anstatt drei Wünsche freizubekommen, wünsch dir lieber drei Vorstellungen frei. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Vorstellungen wahr werden, ist viel höher als bei den Wünschen.

Wenn etwas nicht verständlich ist

September 14, 2022

Ich muss zugeben, ich habe gelegentlich etwas gelesen und am Ende einfach nicht verstanden, was ich da gerade gelesen habe. Aus einem unbekannten Grund kam die Botschaft des Artikels bei mir einfach nicht rüber.

Dann habe ich den Artikel nochmals gelesen.

Immer noch null verstanden.

Ab diesem Zeitpunkt habe ich die Tendenz, in den geistigen Angriffsmodus zu wechseln.

„Wie blöd, muss dieser Autor sein, dass er so unfähig ist, verständliche Texte zu schreiben?“

Ich habe den blöd geschriebenen und bescheuerten Artikel zur Seite geschoben für eine spätere Entsorgung im Papierkorb.

Ein wenig später war ich am Aufräumen und der Artikel war erneut in meiner Hand. Die Entsorgung naht! Kurz vor dem Abwurf in den Papierkorb habe ich einen Blick auf den Text geworfen und doch nochmals kurz aus Gewohnheit überflogen.

Plötzlich hat es „klick“ gemacht.

Ich habe die Botschaft plötzlich doch verstanden.

Warum ich den Text nicht vorher verstanden habe, kann verschiedene Gründe haben. Fehlende Aufmerksamkeit. Vielleicht selbst nicht gerade bei der Sache zu sein. Möglicherweise etwas nicht richtig gelesen oder zu schnell überflogen.

Kommen solche Aspekte auch in unserem Umgang miteinander vor?

Vielleicht kann es sich auch hier lohnen, mehrere Anläufe zu machen, damit es „klick“ macht.

Wenn Optionen uns hindern

September 15, 2022

Optionen sind wichtig im Leben, aber sie erfordern Entscheidungen, damit wir vorwärtskommen.

Wenn wir uns **für** etwas entscheiden, dann wird grundsätzlich automatisch auch **gegen** etwas anderes entschieden.

Genau demzufolge wird dauerhaft und fieberhaft nach Lösungen gesucht, die so wenig negative, unvorteilhafte und unpopuläre Aspekte wie möglich mit sich bringen. Eine schwierige Aufgabe.

Wenn wir ein Bild am Computer ein wenig bearbeiten möchten, dann gibt es zahlreiche Optionen dazu. Welches Programm soll ich benutzen? Wie bekomme ich das beste Ergebnis? Mit welchen Apps komme ich vielleicht persönlich am besten klar?

Es ist bereits vorgekommen, dass so viele Optionen vorhanden waren, dass das Bild doch nicht weiter bearbeitet wurde, sondern genauso gelassen, wie es war. Letztlich auch eine Option.

Eine bewährte Methode, nicht im Dschungel des Optionswahns gefangen zu werden, ist es, zeitliche Abstände zu setzen für eine bestimmte Option.

Beispiel: Heute bearbeite ich das Bild mit dem Programm „Paint“ aus Windows, trotz aller anderen Optionen. Ich bleibe auch bei dieser Entscheidung für die nächsten 60 Tage fest dabei und lasse mich nicht von anderen Optionen ablenken oder stören. Erst nach 60 Tagen kann ich andere Optionen in Betracht ziehen und eine neue Entscheidung treffen.

Die Methode funktioniert tatsächlich und sorgt für Entspannung und Klarheit.

Zumindest für die nächsten 60 Tage.

Keine Lust mehr?

September 16, 2022

Eines Tages betrifft Bocklosigkeit uns alle. In den meisten Fällen ist diese Bock- oder Lustlosigkeit vorübergehend. In anderen Fällen kann dieser Zustand etwas länger anhalten.

Wenn wir einfach keine Lust mehr auf etwas haben, dann ist die bewährte Methode, eine Nacht darüber zu schlafen, bevor eine Entscheidung getroffen wird, ob es weitergehen soll oder nicht.

Viele von uns geben einfach zu früh auf oder erwarten Ergebnisse zu schnell. Mit der Enttäuschung erfolgt oft die Lustlosigkeit, weiterzumachen.

Keine Lust mehr zu haben, ist nicht automatisch ein Endergebnis ohne Alternative.

Eine Alternative ist es, zeitlichen Abstand zu gewinnen, zum Beispiel mit dem Schlaf. Nicht umsonst soll man vor einer wichtigen Entscheidung erst eine Nacht darüber schlafen. Das Sprichwort hat tatsächlich etwas in sich.

Eine weitere Alternative ist, nach Zweitmeinungen zu fragen. Beim Partner, Arbeitskollegen oder bei guten Freunden. Was sagen sie zu der Lustlosigkeit? Können diese Menschen die Lage nachvollziehen oder verstehen? Was sagen sie dazu?

Letztlich kann es auch wirklich sein, dass du aus guten Gründen einfach keine Lust mehr hast. Dann ist ein Wechsel vielleicht doch die beste Option, aber nicht bevor die anderen Möglichkeiten erst ausgeschlossen werden.

Kurzfristige Nachrichten

September 17, 2022

Die Versuchung ist groß, nur solche Blogbeiträge zu schreiben, die Erfolg versprechen. Die Themen sollen von einem größeren Publikum von Interesse sein, sonst kommen angeblich keine Besucher.

Die gleiche Problematik haben Nachrichtensender. Wenn die Nachrichten uninteressant sind, wird es weniger Zuschauer geben, die Werbung ausgesetzt werden können.

Die überwiegende Mehrzahl aller Nachrichten hat eine kurzfristige Lebensdauer und ist vielleicht informativ, aber von dauerhafter Wichtigkeit sind sie auch nicht. Blogbeiträge müssen stets aktualisiert werden und Nachrichten können sich im Minutentakt ändern. Alles sehr kurzlebig.

Damit die meisten Nachrichten wahrgenommen werden, müssen sie zunächst Aufmerksamkeit erzeugen. Die Themen müssen zum Zeitgeist passen und interessant sein, nicht aus Sicht des Redakteurs, sondern aus Sicht der Zuschauer.

Einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, offenbart jedoch eine interessante Erkenntnis.

Die meisten wichtigen, bedeutsamen und auch bekannten Zitate, Meinungen und Theorien wurden von Menschen erfasst, die nicht für ein bestimmtes Zielpublikum gearbeitet haben, sondern ihre eigenen Bedenken, Überzeugungen und Meinungen frei vorgetragen.

Kann es sein, dass kurzfristige Nachrichten zwar möglicherweise Erfolg haben können, aber es die freien Nachrichten sind, die ohne Publikumszwang und aus freiem Geist verfasst wurden, die eher langfristigen Bestand haben?

Die Geschichte scheint dieser These zu bejahen.

Glaubwürdigkeit mit Zielen

September 18, 2022

Bist du noch glaubwürdig, wenn du ein persönliches Ziel von dir änderst? Viele Leute kennen vielleicht dein angestrebtes Ziel ebenfalls oder du hast mit denen darüber gesprochen. Was würden sie dann über dich denken, wenn du plötzlich anders denkst?

Wir stecken Menschen gerne in Schubladen, denn das ermöglicht uns eine einfache Zuordnung. Er tickt so und sie tickt so. Das ist vollkommen in Ordnung und in vielen Fällen erleichtert es uns den Umgang miteinander.

Wenn du ein Ziel von dir änderst, dann stehen die Menschen, die dein voriges Ziel bereits kennen, vor einem Problem. Du passt nicht mehr in deren Zuordnung und das verursacht zunächst nur Unsicherheit, denn sie wissen nicht, in welche Schublade sie dich stecken sollen. Diese Unsicherheit verursacht ein wenig Stress und eine neue Zuordnung ist mit Arbeit und Aufwand verbunden.

Genau aus diesen Gründen, Arbeit und Aufwand, ist der eigentliche Hauptgrund, weshalb Menschen ungern ihre Meinung oder ein gestrebtes Ziel ändern. Es muss überall ein Update geben, damit die Menschen auf dem neuesten Stand sind, und das wollen viele Menschen nicht.

Die Menschen sollen lieber in den bereits vordefinierten Schubladen stecken, denn das ist doch so viel einfacher und bequemer.

Wenn du ein angestrebtes Ziel von dir änderst, dann wird es zwangsläufig Menschen geben, die deine Entscheidung gut finden, und solche, die weniger damit zufrieden sind. Das liegt auf der Hand und ist klar.

Aber es steckt mehr drin.

Wenn du ein Ziel änderst, verlierst du zwangsläufig zunächst an Glaubwürdigkeit.

Warum?

Weil die Leute wissen, dass du nun selbst nicht mehr so an deinem Ziel glaubst wie früher, hast du dich wohl geirrt, und das wird ungern gesehen. Wer möchte mit Menschen zu tun haben, die sich immer wieder irren?

Diese Betrachtungsweise ist aber glücklicherweise nur oberflächlich und von kurzer Dauer, wenn du dich mit den Ursachen für die Änderung auseinandersetzt. Leider kostet diese

Auseinandersetzung sowohl Zeit als auch Mühe, weshalb sie genau deshalb nicht immer gemacht wird.

Erst wenn wir wissen, weshalb ein Ziel nicht mehr verfolgt wird, können wir eine neue Zuordnung vornehmen und möglicherweise auch Verständnis für die Entscheidung gewinnen.

Und DAS erzeugt Glaubwürdigkeit. Mir ist jeder Mensch sympathisch, der Fehler eingesteht und ein Ziel ändert, als jemand, der keine Fehler zugeben kann und nicht bereit ist, sich zu ändern, auch wenn das bedeutet, Zeit und Aufwand für eine neue Zuordnung vornehmen zu müssen.

Glaubwürdig ist der Mensch, der bereit ist, seine Ziele zu ändern und diese offen zu kommunizieren.

Umgang mit Ablehnung

September 19, 2022

Wir alle erleben Ablehnung regelmäßig, denn sie gehört zum menschlichen Umgang miteinander.

Die Bewerbung für die neue Arbeitsstelle oder das eingereichte Buch beim Verlag in der Hoffnung auf Akzeptanz verbirgt immer die Wahrscheinlichkeit einer Ablehnung.

Wie hoch diese Wahrscheinlichkeit ist, hat verschiedene Faktoren. Manche können wir beeinflussen und andere nicht.

Es kann keine freiwillige Akzeptanz geben, ohne die Möglichkeit einer Ablehnung. Wenn eine Ablehnung nicht möglich oder vorgesehen ist, dann sind die Rahmenbedingungen für eine freiwillige Entscheidung auch nicht gegeben.

Die meisten wirklich erstrebenswerten Vorhaben sind jedoch mit der Möglichkeit einer Ablehnung verbunden. Genau diese Tatsache macht sie so erstrebenswert.

Wenn wir das verinnerlichen, erscheint eine Ablehnung vielleicht doch in einem anderen Licht.

Sinnlose Gewohnheiten

September 20, 2022

Manche Gewohnheiten sind unproduktiv, aber das merken wir nicht immer sofort. Manchmal dauert es ein wenig, bis wir das wahrnehmen.

Einige Gewohnheiten wurden vielleicht schon immer gemacht, meistens ohne genau zu wissen, warum, und in vielen Fällen war es auch nicht notwendig, zu wissen, warum. Es ist nun mal so, wie es ist. Man identifiziert sich auch teilweise damit.

Wenn etwas nicht bewusst wahrgenommen wird, dann ist eine Veränderung schwierig.

Man klopft am Schreibtisch mit dem Kugelschreiber immer wieder während eines Telefonats? Das merken wir vielleicht nicht unbedingt selbst, aber die Kollegen wahrscheinlich schon.

Vortragsredner werden trainiert, vor einem Spiegel zu reden, bevor sie vor einem Publikum auftreten. Man nimmt so vieles von sich selbst nicht wahr.

Freunde und Kollegen in unserer Umgebung können uns unterstützen, sinnlose Gewohnheiten zu erkennen und, falls erwünscht, zu ändern oder zu beenden. Und das benötigen wir meistens, um manche sinnlose Gewohnheiten loszuwerden.

In anderen Fällen kann ein Spiegel uns dienen und uns unheimlich viel über uns selbst verraten. Wir müssen nur bereit sein, hineinzuschauen.

Anweisung oder Vorschlag

September 21, 2022

Die meisten von uns lernen gerne, aber nur die wenigsten wollen belehrt werden.

Wir möchten unsere Entscheidungen lieber selbst treffen, damit wir so selbstbestimmt wie möglich leben, denn die individuelle Entscheidungsfreiheit wurde in vielen Kulturen schwer erkämpft und ist nicht überall auf der Welt selbstverständlich.

Klingt plausibel und ist nachvollziehbar, aber stimmt das wirklich?

Wer eine Anweisung bekommt, hat es leichter. Es muss nicht entschieden werden. Man muss nicht alles wissen. Die Verantwortung liegt beim Anweisungsgeber. Das ist in vielen Fällen vorteilhaft.

Ein Vorschlag dagegen ist eine Empfehlung. Es muss immer noch eine Entscheidung getroffen werden. Die Verantwortung liegt bei uns. In fast allen Fällen ist eine zusätzliche Anstrengung daher notwendig, um vernünftig entscheiden zu können.

Das ist aber der Preis der Entscheidungsfreiheit und vielleicht einer der Gründe, weshalb so viele Menschen lieber Anweisungen annehmen, anstatt sich mit Vorschlägen zu beschäftigen.

Keine Vorteile ohne Nachteile

September 22, 2022

Keine Werbung offenbart gerne die negativen Aspekte eines Produktes oder einer Dienstleistung, obwohl es sie immer gibt. Im Alltagsstress wird gelegentlich auch kurz vergessen, dass Werbung vorwiegend dem Verkauf dient und nicht der Aufklärung, denn die Werbespots sind teilweise wirklich gut gemacht worden und sorgen dabei für Unterhaltung.

Wir wissen oft, dass es in allen Situationen Nachteile gibt, aber sie werden oft übersehen oder nicht wahrgenommen. Wenn zwei Leute sich verlieben, gibt es gar keine negativen Aspekte am Anfang, die manifestieren sich höchstens später.

Das Gleiche gilt für die Erklärungen und Empfehlungen von Experten und Beratern. Wenn wir uns beraten lassen und es gibt gar keine negativen Aspekte bei der Beratung, dann ist Vorsicht geboten. Eine offene und ehrliche Aufklärung ist unabdingbar erforderlich, damit wir die bestmöglichen Entscheidungen treffen können. Das ist leider nicht bei allen Experten selbstverständlich.

Die Vor- und Nachteile darzustellen und zu erkennen ist keine Selbstverständlichkeit, und es lohnt sich, stets auf der Hut zu sein.

Nicht umsonst gibt es den Hinweis nach der Werbung für Medikamente und ähnliche Produkte, dass „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker."

Bei der Werbung erhalten wir die Information nicht.

Einmal nicht wiederholt

September 23, 2022

Es ist manchmal wirklich interessant zu erfahren und zu beobachten, was geschieht, wenn man einmal etwas NICHT wiederholt.

Wer sehen vielleicht jeden Morgen einen Jogger, der ziemlich pünktlich um 8 Uhr morgens seine Runde vor deinem Haus macht. Er wird am Anfang vielleicht beobachtet und wahrgenommen, aber mit der Zeit wird sein Joggen als eine Selbstverständlichkeit betrachtet und nicht mehr aktiv wahrgenommen.

Eines Tages war er nicht zugegen. Du hast ihn nicht gesehen, obwohl du ihn sonst immer gesehen hast, und zwar seit Monaten oder vielleicht sogar seit Jahren.

Das fällt auf.

Ist etwas passiert? Vielleicht fragst du dich, ob er gesundheitlich noch in Ordnung ist oder vielleicht einfach nur Urlaub macht im Moment.

Aufgefallen ist er, weil er nur einmal etwas nicht getan hat, was sonst eine Gewohnheit war.

Manchmal kann ein kurzer Aussetzer Wunder wirken, wenn wir Aufmerksamkeit für unsere Gewohnheiten erzeugen wollen.

Geschäftliche Anfragen ohne Kaufabsicht

September 24, 2022

Wenn wir ein Produkt oder eine Dienstleistung verkaufen, dann freuen wir uns meistens, wenn wir viele Anfragen dazu bekommen, denn das Interesse ist offensichtlich vorhanden.

Wenn es aber nicht zu einem Geschäftsabschluss kommt, dann fragt man sich vielleicht, warum.

Es gibt Kaufinteressenten, die Preise zunächst vergleichen möchten, und das ist völlig in Ordnung so. Vielleicht hast du einfach nicht den besten Preis gehabt oder hast die Vorzüge nicht besser als der Wettbewerb vorgetragen. Alles ist möglich.

Dann kommen die nächsten Anfragen, schon wieder ohne Abschluss.

Der Preis hat gestimmt und war auch wettbewerbsfähig. Die zwischenmenschliche Sympathie hat gestimmt. Alles war auf Geschäftsabschluss ausgerichtet und bereit. Trotzdem schon wieder ohne Abschluss.

Wenn die gleichen Menschen oder Firmen immer wieder solche Anfragen stellen, die auf längere Zeit nicht zum Abschluss kommen, dann sind Verkäufer in vielen Fällen gut beraten, eine abweichende Taktik anzuwenden.

Eine mögliche Taktik ist, einfach keine Zeit mehr dafür zu opfern und keine Angebote mehr zu unterbreiten. Es müssen nur die Vor- und Nachteile abgewogen werden, bevor eine solche Entscheidung getroffen werden kann. In vielen Fällen ist es die richtige Entscheidung, keine Angebote mehr zu unterbreiten.

Aber sich einbilden zu lassen, dass viele Anfragen unbedingt viele Geschäftsabschlüsse mit sich bringen, ist sehr häufig eine Fehleinschätzung, die vermieden werden kann.

Der Entweder-oder-Zwang

September 25, 2022

Täglich werden wir mit sogenannten „Entweder-oder-Entscheidungen“ konfrontiert.

Im Getränkemarkt müssen wir vielleicht zwischen Zitrone- oder Orangenlimonade entscheiden. Wir können aber ebenfalls entscheiden, weder Zitrone noch Orange zu nehmen und gar keine Limonade überhaupt zu kaufen. Oder vielleicht eine ganz andere Sorte.

Jede Entscheidung **für** etwas beinhaltet gleichzeitig die Entscheidung **gegen** etwas anders.

Die überwiegende Mehrzahl aller Entweder-oder-Zwänge sind selbstdefiniert. Wir haben diese gedanklichen Grenzen und Entscheidungsparameter selbst erschaffen oder wir haben sie aus unserer Umgebung gelernt und übernommen.

Muss es immer entweder – oder sein? Muss eine bevorstehende Entscheidung tatsächlich so schwarz-weiß sein, oder passen vielleicht ein paar Optionen dazu, um mehr Farbe in unsere Schwarz-Weiß-Denkmuster und Gewohnheiten zu bringen?

Außergewöhnliche Gewöhnlichkeit

September 26, 2022

Etwas Neues oder Einzigartiges ist immer außergewöhnlich, aber nur am Anfang. Mit der zunehmenden Zeit wird das Außergewöhnliche zwangsläufig zunehmend gewöhnlicher.

Einfach „anders“ zu sein, reicht auf Dauer nicht aus, um außergewöhnlich zu sein, denn man gewöhnt sich ebenfalls an Menschen, die „anders“ sind, ziemlich schnell. Man kann sie akzeptieren oder nicht, das macht sie trotzdem nicht automatisch außergewöhnlich, nur anders.

Außergewöhnlichkeit beinhaltet unter anderem neue oder einzigartige Elemente. Wir sind alle einzigartige Menschen, aber sind wir alle dadurch automatisch außergewöhnlich?

Es erweist sich häufig als extrem erkenntnisreich, zumindest gelegentlich kurzfristig darüber nachzudenken, ob unser Verhalten im Alltag außergewöhnlich oder nur anders ist.

Und wer das regelmäßig tut, praktiziert möglicherweise eine außergewöhnliche Gewohnheit, denn die gewonnenen Erkenntnisse sind häufig neu und meistens maßgeschneidert auf die jeweilige Person und daher gleichzeitig einzigartig.

Kurze Nachrichten

September 27, 2022

Manche kurze Nachrichten sind informativ und sofort verständlich, andere sind schwieriger auf Anhieb zu verstehen. Letztlich gibt es auch welche, die so vage und unklar formuliert sind, dass eine Verbindung zu einem Sachverhalt überhaupt nicht möglich ist, unabhängig davon, wie lange man es versucht.

Alle Arten von kurzen Nachrichten haben ihren Platz in unserer Gesellschaft und sie werden auch wiederholt benutzt, um unterschiedliche Ziele zu erreichen.

Der Hauptvorteil von kurzen Nachrichten ist die Zeitersparnis beim Lesen. Das ist einer der Gründe, weshalb Twitter so erfolgreich in diesem Bereich ist, weil längere Nachrichten das Interesse schmälern würden.

Der Hauptnachteil ist die fehlende Informationstiefe gefolgt von der Möglichkeit des Missbrauchs (Locktaktiken um Leser anzulocken oder bezahlte Links anzuklicken und so weiter).

Kurze Nachrichten können eine sinnvolle und nützliche Ergänzung für uns darstellen, wenn wir nicht auf Anhieb gleich alles für richtig, korrekt und bestätigt ansehen wurden.

Der gesunde Menschenverstand hat es auch nicht immer leicht mit kurzen Nachrichten ohne Informationstiefe. Wir sind daher allgemein gut beraten worden, stets ein wenig mehr Skepsis bei kurzen Nachrichten anzuwenden als bei sonstigen Nachrichtenformen.

Die Erfahrungen in den vergangenen Jahren haben diese Vorgehensweise und erhöhte Skepsis begründet und eine Rechtfertigung der Anwendung verliehen.

Unterschiedliche Schreibweisen

September 28, 2022

Jeder Mensch hat seine eigene und individuelle Ausdrucksweise. Eine eigene Art und Weise zu schreiben, die persönlich bevorzugt wird.

Es gibt aber den ewigen Ratschlag für angehende Autorinnen und Autoren, und er lautet: Schreib nicht für dich, sondern für deine Leser. Das bedeutet in der Regel verständlich, nachvollziehbar und vielleicht ein wenig sympathisch.

An diesem Ratschlag ist an sich nichts zu bemängeln.

Es sind jedoch diese unterschiedlichen Schreibweisen, die vielleicht zwar nicht unbedingt zu unserem Zielpublikum passen, uns jedoch ermöglichen und befähigen, unsere eigene Schreibweise zu verfeinern und zu verbessern.

Es schadet daher nicht, für unterschiedliche Leserinnen und Leser zu schreiben, und wenn es nur eine Übung ist. Die Erkenntnisse sind nicht zu unterschätzen und manchmal sogar richtig überraschend.

Was tun, während wir warten?

September 29, 2022

In einer Arztpraxis ist es für viele Menschen das Schlimmste: das Warten, bis man aufgerufen wird.

Die Zeit scheint sich einfach nicht zu bewegen und das Lesematerial ist wohl übrig geblieben aus den Restposten der 80er-Jahre.

Viele Leute starren einfach auf ihr Handy und die Hardcore-Leseratten nehmen sich die Restposten zu sich und blättern gezwungenermaßen durch, nur um die Zeit zu vertreiben.

Andere Leute machen die Augen zu und versuchen vielleicht, ein wenig zu entspannen. Jedes Mal, wenn jemand hereinkommt oder hinausgeht, öffnen sie kurz die Augen, kontrollieren, dass alles noch in Ordnung ist, dann machen sie die Augen wieder zu.

Ein paar Leute starren sogar lediglich ununterbrochen auf den Boden. Möglicherweise wollen sie vorbereitet sein, wenn der Boden sich plötzlich bewegt, denn einen anderen Grund, auf den Boden zu starren, außer die Zeit so zu vertreiben, kann ich gerade nicht erkennen.

Es gibt auch einen anderen Mann, der die anderen Menschen im Wartezimmer ebenfalls beobachtet, so wie ich es gerade tue. Er hat vermutlich den Lesestoff schon vor Jahren durchgelesen und ist sich sicher, dass der Boden sich nicht bewegen wird. Oder er überlegt sich gerade, was ich gerade tue und denke.

Es ist manchmal erstaunlich, wie unsere Gedanken sich entfalten können im Wartezimmer einer Arztpraxis. Die Schlussfolgerungen müssen zwar nicht unbedingt stimmen, aber die Übung an sich, einfach zu beobachten, ist in fast allen Fällen aufschlussreich.

Und eine solche Übung ist auf jeden Fall immer besser, als sich mit dem uralten Lesestoff aus vergangenen Jahren zu beschäftigen.

Was alles möglich ist zu tun, während wir warten? Die Grenzen setzen wir doch selbst.

Wer nicht mit der Zeit geht, hat vielleicht einfach keine Uhr

September 30, 2022

Der Satz „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“ dürfte für viele Menschen eine bekannte Redewendung ~~von Friedrich Schiller~~ sein, und ein wenig Wahrheit steckt in diesem Satz auch drin. Denn wer nicht bereit oder fähig ist, sich an gesellschaftliche Entwicklungen und Gepflogenheiten anzupassen, wird eines Tages nicht mehr relevant sein und wird auch mit der zunehmenden Zeit automatisch verschwinden.

19.09.2025 KORREKTUR:

```
Die obige Aussage zu Friedrich Schiller ist nicht korrekt. Tatsächlich stammt di
```

Aber stimmt diese Aussage tatsächlich immer?

An dieser Aussage stecken zunächst Sicherheitsaspekte, die vor Gefahren schützen sollen, denn niemand will gesellschaftlich ausgeschlossen werden oder irrelevant sein. Gleichzeitig verlangt diese Vorgehensweise, sich stets anzupassen, eine erhöhte Konformität, die häufig kontraproduktiv und sogar schädlich sein kann.

Denn in einer Masse sind unsere Entscheidungen, Vorgehensweisen und Einstellungen kaum sichtbar und bemerkbar. Nur wenn die Menschen sich auffallen, werden sie bemerkt oder wahrgenommen.

Aber um aufzufallen und somit wahrgenommen oder bemerkt zu werden, muss man wohl etwas machen, denken oder besprechen, das nicht gerade konform mit der jetzigen Zeit ist.

Es war jedoch diese fehlende Angst, absichtlich nicht mit der Zeit zu gehen und somit der Gefahr ausgesetzt zu werden, nicht mehr sozial konform zu sein, die es uns bisher als Gesellschaft so weit gebracht hat.

Wer absichtlich und bewusst nicht mit der Zeit geht, um neue Wege zu gehen oder andere Sichtweisen und Einstellungen zu erforschen, hat es manchmal schwieriger als andere Menschen im Leben, aber wir profitieren von solchen Menschen ohne Ende.

Und viele von diesen Menschen haben einfach keine Uhr.

Das haben wir aber immer so gemacht

October 1, 2022

Es gibt Leute, die felsenfest behaupten werden, dass der „beste“ Weg, um ein bestimmtes Problem zu lösen, deren Weg ist. Dieser Weg wurde möglicherweise bereits ausprobiert und hat zum erwünschten Ergebnis geführt.

Aber diese Behauptung, auch wenn sie wahr ist und in der Vergangenheit funktioniert hat, ist oft keine gute Empfehlung für das gleiche Problem in einer ähnlichen Situation. Es gibt einfach zu viele unterschiedliche Faktoren, die stets jedes Mal berücksichtigt werden müssen, bevor die Lösung in einem bestimmten Fall als geeignet, nützlich und effektiv betrachtet werden kann.

Die Vergangenheit ist keine Garantie für die Zukunft, auch Erfolgsrezepte nicht.

Aus der Vergangenheit zu lernen, ist zwar eine absolute Notwendigkeit, um bessere Entscheidungen in der Zukunft treffen zu können. Die Vergangenheit allein als Wegbeschreibung für eine Zukunftsplanung zu verwenden, führt jedoch häufig zum unerwünschten Standort.

Warum Ideen ohne Logistik keinen Erfolg haben

October 2, 2022

Die beste Idee bringt uns herzlich wenig, wenn keiner davon etwas erfährt.

Das beste Buch hilft uns rein gar nicht, wenn wir nicht wissen, dass es überhaupt existiert.

Ohne Logistik haben Ideen keine Möglichkeit, ihre volle Entfaltung, Verwirklichung und ihren Nutzen für andere Menschen zu gewähren. Und das Buch bleibt unbekannt und für andere Menschen dadurch nutzlos, wenn die Existenz des Buches durch Logistik nicht gewährleistet wurde.

Eine neue Idee, ein neues Produkt oder ein neues Vorhaben wird ohne eine unterstützende Logistik keine breite Verteilung oder Vervielfältigung erhalten.

Viele gute Ideen und Produkte sind daran gescheitert, dass die Logistik vergessen wurde.

Bei der nächsten Überlegung einer neuen Idee oder eines neuen Produkts, sind wir gut beraten worden, aus den Erfahrungen der Vergangenheit hinsichtlich der Wichtigkeit der Logistik zu lernen. Wenn eine Verteilung, Verbreitung und Vervielfältigung erwünscht oder vorgesehen ist, dann ist eine frühzeitige Integration der Logistik unabdingbar erforderlich.

Informationsüberfluss in Maßen

October 3, 2022

In der heutigen Zeit ist es schwierig geworden, sämtliche Neuigkeiten und Entwicklungen auf der ganzen Welt zu verfolgen, denn es passiert einfach zu viel. Auch die Zusammenfassungen sind inzwischen so kompliziert geworden, dass sogar ich am Ende einer Zusammenfassung oft vergessen habe, worüber am Anfang berichtet wurde.

Einerseits möchte niemand vollkommen unwissend sein und zumindest über Grundwissen über die Geschehnisse auf der Welt informiert sein. Andererseits stellt sich vielleicht die berechtigte Frage, wozu diese Information dient.

Müssen wir wirklich und ernsthaft alles wissen? Nochmals stellt sich die Frage — wozu?

Nur weil etwas an einem anderen Ort auf der Welt passiert ist, müssen wir immer unsere kostbare Lebenszeit damit verbringen, uns damit zu beschäftigen? Wissen wir detailliert, was gerade vor 10 Tagen vorgefallen ist? Können wir uns an diese angeblich so wichtigen Nachrichten noch erinnern?

Anders sieht es aus, wenn die Nachrichten uns persönlich betreffen oder wenn wir uns dafür interessieren. In solchen Fällen können die meisten Menschen nicht genug Information bekommen, und das ist vollkommen in Ordnung so.

Diese Unterscheidung zwischen „wichtig“ und „wichtig für mich“ ist ein Schlüssel zur Kontrolle des Informationsüberflusses, dem wir alle täglich ausgesetzt sind.

Theorie in der Praxis

October 4, 2022

Theorie ist zwar gut, aber es ist die Praxis, die messbare Ergebnisse liefert.

Es gibt auch die sogenannten Dauertheoretiker, die Ideen, Vorschläge und Empfehlungen für andere Menschen gerne unterbreiten, aber nur theoretisch. Manche Ideen erscheinen auf den ersten Blick auch tatsächlich hervorragend. Mitreißend formuliert und leicht verständlich.

Aber die Praxis setzt um.

Die Theorie kann eine Vorstufe für die Praxis bilden, sie ist jedoch unabdingbar erforderlich und unersetzbar, um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen.

Theorie in der Praxis bedeutet daher, die Hinweise der Theoretiker bei Bedarf zu berücksichtigen und ggf. daraus zu lernen, aber die Entscheidungen stets selbst zu treffen und die eigenen Handlungen entsprechend zu gestalten.

Einwegbücher

October 5, 2022

Einwegbücher sind Bücher, die von deren Autoren für tot erklärt wurden. Das bedeutet, das Buch ist zwar noch da und kann sogar absolut topaktuell sein und neu, aber die Autorin oder der Autor hat entschieden, keine Interaktion mit den Lesern vorzunehmen.

Kein Feedback möglich. Keine Möglichkeit des Lobs oder des Tadels. Keine Ergänzungen mit anderen Sichtweisen oder Einsichten. Ein Einwegbuch ist wie eine Einbahnstraße, es geht nur in eine Richtung.

Eine Interaktion muss auch gar nicht in den sozialen Medien stattfinden, sondern kann genauso gut per E-Mail oder sogar mit einer einfachen Postanschrift hervorragend funktionieren. Die Kontaktmöglichkeit muss auch nicht direkt mit der Autorin oder dem Autor stattfinden, sondern kann zum Beispiel durch eine Weiterleitung vom Verlag erfolgen.

Die Autorinnen und Autoren der heutigen Zeit können wesentlich mehr erreichen und bewirken, wenn sie sich nicht gegen eine Interaktion mit den Leserinnen und Lesern versperren, sondern diese Kontaktmöglichkeit als nützliche und sinnvolle Ergänzung betrachten würden.

Liebe Autorinnen und Autoren, es wurde sehr viel Zeit in das Buch investiert. Sparen wir nicht am Ende an der falschen Stelle? Das Buch lebt jedes Mal, wenn es gelesen wird. Die Autorinnen und Autoren sollen auch lebendig mit den Leserinnen und Lesern interagieren, damit sie Wertschätzung beweisen können.

Die Alternative ist ein Einwegbuch.

Wäsche waschen und Beziehungen

October 6, 2022

Einzelne Kleidungsstücke sofort zu waschen, nachdem wir sie ausgezogen haben, bringt wenig und ist ziemlich unnötig zu machen. Die macht auch fast niemanden (außer in Sonderfällen).

Ebenfalls bringt es ziemlich wenig, die benutzten Kleidungsstücke zu sammeln, bis Berge von Wäsche überall herumliegen und man nichts mehr zum Anziehen hat.

Beide Extreme sind suboptimal und schaden mehr, als sie nutzen.

Der beste Weg ist wohl der Mittelweg. Keine Extremen und trotzdem noch Platz für gelegentliche Abweichungen bei Bedarf.

Es ist nicht mit Beziehungen sehr ähnlich?

Ein Grund, gegen einen Trend zu sein

October 7, 2022

Ein Trend kann auch als eine Entwicklungstendenz betrachtet werden, eine Bewegung oder eine Richtung.

Die meisten Menschen folgen dem einen oder anderen Trend. Es ist einfacher und teilweise sozialer, einfach mit dem Flow zu gehen. Da ist man nicht allein und bekommt Unterstützung von anderen Menschen, die ebenfalls mitgehen.

Wer gegen einen Trend geht, kann viele berechtigte Gründe dafür haben. Da der Trend von heute nicht zwangsläufig auch der Trend von morgen sein muss, ist ein Richtungswechsel meistens unproblematisch, solange andere Menschen den neuen Weg ebenfalls mitgehen.

Manchmal ist aber eine Erklärung für die eigene Einstellung erwünscht oder man sucht eine eigene Rechtfertigung oder Begründung für eine Entscheidung, die nicht zwangsläufig mit dem Trend geht.

Welche Erklärung kann das sein?

Vertraue deinem Gefühl.

Wenn dein Gefühl mit einem bestimmten Trend nicht einverstanden ist, dann ist das allein ein triftiger Grund, gegen diesen einen Trend zu sein. Du kannst immer noch später anders entscheiden und deine Meinung ändern, aber unser Gefühl zeigt uns den für uns richtigen Weg häufiger, als wir oft denken und wahrnehmen.

Hilfreich oder nur unterhaltsam?

October 8, 2022

Die Pille mag bitter schmecken, aber sie wirkt bei gesundheitlichen Problemen.

Die Muskeln mögen nach einer anstrengenden Belastung erst schmerzen, aber danach sind sie stärker.

In vielen Fällen muss man ein wenig Unangenehmes oder Anstrengendes über sich ergehen lassen, bevor die erhofften Vorteile sich entfalten können.

Es gibt jedoch ganze Industrien, die uns mit Unterhaltung blenden wollen, damit sie verkaufen können. Die angebliche Wirkung ist in den meisten Fällen extrem übertrieben und eine wissenschaftliche oder geprüfte Begründung ist regelmäßig verschleiert, wenn sie überhaupt existiert.

Wenn etwas hilfreich und gleichzeitig unterhaltsam ist, dann wird der Umgang damit meistens als angenehmer und ablenkender empfunden als ohne. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, solange der tatsächliche Inhalt vorhanden und tatsächlich wirkungsvoll ist.

Unterhaltung lockt, aber nur der Inhalt wirkt.

Pseudo-Sichtbarkeit

October 9, 2022

Niemand will unbemerkt durchs Leben gehen. Die gute Nachricht ist, dass es auch unmöglich ist, vollkommen unbemerkt durchs Leben zu gehen. Die Frage lautet eher, welchen Wert diese Sichtbarkeit für uns darstellt und wie wir unsere erwünschte Sichtbarkeit erreicht werden kann.

Sichtbarkeit zu erzeugen und dauerhaft aufrechtzuerhalten, ist anstrengend und verlangt in vielen Fällen eine Strategie mit entsprechender Planung. Besonders in den sozialen Medien wird die Wichtigkeit der Sichtbarkeit immer wieder betont. Ob es tatsächlich einen Nutzen dafür gibt, lassen wir dahingestellt bleiben.

Aber was bedeutet Sichtbarkeit wirklich? Bekanntheit? Relevanz? Wichtigkeit?

Warum ist die eigene Sichtbarkeit so wichtig? Gibt es geschäftliche Gründe für die eigene Sichtbarkeit, damit ein Produkt oder Dienstleistung häufiger verkauft werden kann oder gibt es private Gründe dafür?

Die Herausforderung bei der Sichtbarkeit ist nicht die Sichtbarkeit an sich, sondern die aktive Wahrnehmung von anderen Menschen. 5000 Freunde auf Facebook zu haben, ist vielleicht sympathisch, aber ist eine vermehrte Sichtbarkeit tatsächlich dadurch gegeben?

Die Pseudo-Sichtbarkeit ist eine Falle und suggeriert, dass Menschen etwas wahrnehmen, nur weil eine Verbindung an beliebiger Stelle zusammengestellt wurde, wie bei der Zahl der Freunde auf Facebook.

Eine Pseudo-Sichtbarkeit möchte uns vermitteln, dass Menschen etwas wahrnehmen, obwohl sie es wirklich nicht tun.

Der Unterschied zwischen Sichtbarkeit und tatsächliche Wahrnehmung ist manchmal fein, aber für eine echte Relevanz, absolut entscheidend.

Warum Offenheit so schwer ist

October 10, 2022

Die meisten von uns möchten eine angemessene Offenheit von anderen Menschen erfahren. Niemand möchte angelogen oder ausgenutzt und schon gar nicht mit falscher Information gefüttert werden.

Wenn diese Einstellung so offensichtlich ist und von vielen Menschen erwünscht wird, warum kommt eine Offenheit so wenig oder mit sehr viel Vorsicht erst vor?

Die Antwort ist fast universell gleich.

Jede Offenheit macht uns verletzlich.

Wenn wir etwas über uns verraten, können diese Erkenntnisse vielleicht eines Tages gegen uns verwendet werden, und es gibt auch gute Gründe, bestimmte Aspekte für sich selbst zu behalten, denn nicht alles im Leben muss und soll preisgegeben werden.

Kann es aber sein, dass wir gelegentlich mehr von anderen Menschen verlangen, als wir selbst bereit sind zu geben? Drehen wir den Spieß einfach um. Warum sollen andere Menschen Offenheit zeigen, wenn wir selbst nicht bereit sind, das Gleiche zu tun?

Es stellt sich die Frage, wer bereit ist, den ersten Schritt zu machen und mehr Offenheit zu zeigen?

Diese Einstellung hat nichts mit Privatsphären zu tun, sondern mit dem Umgang miteinander. Eine angemessene Offenheit sorgt einfach für mehr Vertrauen.

Wer ist bereit, den ersten Schritt zu machen und das Risiko einer möglichen Verletzung oder Ausnutzung in Kauf zu nehmen und mehr Offenheit zu zeigen? Die Frage ist nicht leicht zu beantworten und hängt von vielen Faktoren ab.

Aber wenn wir selbst nicht damit anfangen, wie können wir es von anderen verlangen?

Wie oft soll man ein Buch lesen

October 11, 2022

Ein Roman kann einmal durchgelesen werden, und wenn das Buch unterhaltsam, spannend oder einfach lesenswert ist, dann wird es meist trotzdem nur einmal gelesen. Wenn das Buch gekauft wurde, dann bleibt es in der Regel zu Hause im Regal, vielleicht in einem Bücherschrank oder sonst an beliebiger Stelle aufbewahrt.

Vielleicht kommt dann die Zeit, in der das Buch weitergegeben wird, gelegentlich verkauft wird und manchmal die Bücher im Müll landen. Oder die Bücher werden einfach auf unbestimmte Zeit aufbewahrt, man weiß ja nie.

Fachbücher dagegen werden nicht so häufig von Anfang bis zum Ende durchgelesen, sondern lediglich die interessanten Kapitel oder Bereiche, denn der Zweck ist eher ein Wissenstransfer und nicht unbedingt eine Unterhaltung. Viele Fachbücher dienen als Referenzwerke oder werden für Schulungszwecke eingesetzt.

Um die Frage zu beantworten, wie oft man ein Buch lesen soll, ist es natürlich wichtig, erst zu klären, warum das Buch gelesen wird. Interessanterweise sind aber Erkenntnisse hier zu gewinnen, die nicht unbedingt auf Anhieb sichtbar sind.

Ein Fachbuch.

Entweder besteht Interesse oder es muss für ein Studium gelesen werden. In beiden Fällen werden solche Bücher eher intensiver gelesen als ein Roman. Warum? Wegen des Verständnisses. Man will doch verstehen, worum es geht, und ein schnelles Drüberlesen ist nicht immer dafür geeignet. Man liest ein Fachbuch daher in der Regel, zumindest ansatzweise, mehrfach, um die Erkenntnisse zu vertiefen, zu verankern und vielleicht einfach besser zu verstehen.

Ein Roman.

Interesse besteht auch hier, sonst würden wir das Buch überhaupt nicht anschauen. Meistens wird nur einmal durchgelesen. Man weiß ja, wie es ausgeht. Das Geheimnis bei einem Roman ist ähnlich, wie bei Fachbüchern — das Lesen nochmals bringt oft neue Erkenntnisse und Details, die beim ersten Lesen, eben weil nur schnell durchgelesen wurde, nicht wahrgenommen wurden.

Wenn ein Roman tatsächlich interessant und unterhaltsam war, kann es sich daher fast immer lohnen, das Buch nochmals zu lesen. Nicht sofort nach dem ersten Lesen, sondern nach einer Zeit. Es werden garantiert neue Aspekte und Erkenntnisse beim zweiten Lesen herauskommen.

Wie oft soll man ein Buch also lesen? Die Antwort lautet: mindestens zweimal. Und diese Antwort betrifft sowohl Fachbücher als auch Romane.

Wenn Alternativen keine sind

October 12, 2022

„Wir haben das immer so gemacht."

Diese Aussage wird häufig als Begründung genannt, wenn Alternativen nicht berücksichtigt werden sollen oder wenn man davon ausgeht, dass sie von Anfang an nicht funktionieren werden. Das Problem an Alternativen ist, dass sie manchmal doch nicht die bessere Wahl darstellen. Es kann tatsächlich wahr sein, dass das bisherige Verhalten oder Produkt vollkommen in Ordnung ist und daher nicht geändert werden soll.

Wie können wir das aber wissen, wenn wir diese Alternative noch nicht ernsthaft in Betracht genommen oder ausprobiert haben? Reine Theorie, dass die Alternativen nicht besser sind?

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit."

Dieses Sprichwort hat was an sich und kommt nicht von ungefähr. Zahlreiche Firmen und Menschen haben sich gegen einen Wandel oder eine Veränderung gestrebt und haben später einen hohen Preis dafür bezahlt. Firmen haben zugemacht und Menschen wurden von anderen Entwicklungen, zum Beispiel von einer Digitalisierung, abgehängt und können nicht mehr mithalten.

Diese Firmen und Menschen haben die Alternativen einfach nicht berücksichtigt oder für nicht relevant betrachtet, mit verheerenden Folgen.

Es liegt in unserer Natur, Sicherheit anzustreben, aber es sind die Alternativen gewesen, die uns gesellschaftlich vorwärtsgebracht haben.

Alternativen zu beobachten und im Auge zu behalten und bei Bedarf anzunehmen, ist eine bewährte Praxis, die uns angemessen mit der Zeit gehen lassen.

Natürlich sind aber nicht alle Alternativen besser. Nur die Theorie und der Glaube allein sind keine zuverlässige Hilfe, um eine Entscheidung zu treffen. Die Alternativen müssen ausprobiert werden oder zumindest Auskünfte darüber eingeholt und Grundwissen davon gesammelt werden, um Fehler zu vermeiden und nicht abgehängt zu werden.

Erst dann, wenn eine Alternative geprüft und eine mögliche Annahme oder Implementierung derzeit für nicht geeignet festgestellt wird, ist diese Alternative keine.

Etwas kurzfristig nicht verstehen

October 13, 2022

Manche Begriffe, besonders aus der Medizin oder von mir aus der Quantenmechanik (als Beispiel für die Quantenphysiker unter uns), sind auf Anhieb nicht verständlich. Man kann einfach nicht erkennen, was sie bedeuten. Der Rätselspaß kann beginnen.

In den meisten Fällen muss man auch nicht unbedingt wissen, was die Begriffe bedeuten. Zwischen Ärzten werden sie wohl unter sich klarkommen. Und die Quantenphysiker werden es vermutlich auch tun, obwohl sie es vielleicht auch schwieriger haben, miteinander klarzukommen, als die Ärzte.

Wenn etwas nicht auf Anhieb verstanden wird, dann ist es sinnvoll, erst festzustellen, ob ein Verständnis darüber wirklich erforderlich oder erwünscht ist.

Wenn der Arzt die Begriffe in einem späteren Gespräch erläutert, dann haben wir diese Begriffe nur kurzfristig nicht verstanden. Man kann auch das Wort „vorübergehend“ als Alternative verwenden. Aber wenn die Aufklärung zeitlich erfolgt, dann wurde immerhin nur kurzfristig etwas nicht verstanden.

Es gibt aber auch andere Situationen, in denen wir keine Aufklärung oder Erläuterung wünschen. Wir möchten einfach nicht wissen, was auf dem Zettel des Arztes steht. Kommt auch vor.

In solchen Fällen haben wir auch nur kurzfristig die Begriffe nicht verstanden. Denn spätestens als wir entschieden haben, nicht mehr darüber zu wissen, verstehen wir, dass wir nicht alles verstehen müssen. Die Sache war nur kurzfristig nicht verstanden.

Schnelle, aber effektive Wissensvermittlung

October 14, 2022

Es ist eine große Herausforderung, Wissen schnell und trotzdem korrekt und verständlich an andere Menschen zu vermitteln.

Diese Aufgabe erfordert zunächst, dass das Wissen bereits ausreichend vorhanden ist.

Anschließend muss die Fähigkeit vorhanden sein, das Wissen so zu komprimieren und zusammenzufassen, bis nur das Wesentliche übrig geblieben ist.

Keine leichte Aufgabe in der Tat.

Trotzdem wird die Fähigkeit, Wissen zusammengefasst, schnell und korrekt zu vermitteln, zunehmend an Bedeutung in unserer Gesellschaft gewinnen.

Wenn wir jetzt schon anfangen zu trainieren, Wissen schnell und akkurat zusammenzufassen, dann sind wir bestens für die Kommunikation in der nahen Zukunft gerüstet.

Eine einfache Übung zu Beginn ist es, drei Sätze mit Informationen aufzuschreiben. Anschließend wird nur ein Satz aus allen drei Sätzen formuliert, ohne in die Länge zu ziehen und trotzdem verständlich zu bleiben.

Kann es schaden, diese Übung einmal zu probieren?

Entscheiden, nicht zu entscheiden

October 15, 2022

Wir werden heutzutage aufgefordert, zahlreiche Entscheidungen in zunehmend kurzer Zeit zu treffen, obwohl niemand eine falsche oder ungünstige Entscheidung treffen will.

Langsam verlassen wir das Informationsalter allmählich, denn fast vollständige Information ist bereits verfügbar und auch abrufbar.

Wir bewegen uns nun langsam in das Entscheidungsalter.

Das Entscheidungsalter ermöglicht uns jetzt, unter verschiedenen Alternativen zu wählen. Schnelle, unkomplizierte und informierte Entscheidungen können jetzt getroffen werden.

Die Herausforderung liegt inzwischen darin, erst zu bewerten, wann etwas einer Entscheidung bedarf.

Die Entscheidung, nicht zu entscheiden, wird zunehmend an Bedeutung gewinnen, denn wer für sich zutreffend festlegen kann, wann nicht entschieden werden muss, wird einen Vorteil gegenüber anderen Menschen in der Zukunft haben.

Brötchen holen am Sonntag in der Warteschlange

October 16, 2022

Es scheint eine universelle Weisheit zu sein, dass überwiegend Männer in der Warteschlange stehen, um Brötchen zu holen, in der Bäckerei am Samstag. Am Sonntag gleichen sich die Verhältnisse ein wenig aus und mehr Frauen stehen auch an.

Interessant wird es, wenn zwei Menschen sich gleichzeitig anstellen möchten.

Beide sind noch ein wenig von der Warteschlange entfernt. Sie sehen sich an. Beide betrachten die Entfernung zur Warteschlange. Und dann die gleichzeitige Überlegung – wer ist zuerst da?

Der eine fängt dann an, ein wenig schneller zu laufen. Der andere überlegt in diesem Moment auch, ob er es ebenfalls schafft, Erster zu sein, wenn er sich schneller bewegt.

Einer von den beiden wird der Erste sein. Der Erste und gleichzeitig Zweitletzter in der Schlange. Ein psychologischer Gewinn, ohne Zweifel. Die Blicke sind manchmal wirklich Goldwert.

Es gibt Leute, die sich über Warteschlangen beim Brötchenholen ärgern, aber wenn man die Augen aufmerksam öffnet, kann es spannend sein, was eigentlich in der Umgebung alles passiert, während man in der Warteschlange steht.

Und wenn die Brötchen auch geschmeckt haben, war das Ganze ein Doppelgewinn.

Ich oder wir beim Schriftverkehr als Einzelunternehmer?

October 17, 2022

„Wir erlauben uns, Ihnen wie folgt zu berechnen …“ stand auf der Rechnung und zum Schluss wurde geschrieben „Wir bedanken uns für Ihren Auftrag“.

Normalerweise würden solche Formulierungen nicht mal besonders Aufmerksamkeit erzeugen, aber in diesem Fall war es anders, denn es war ein Einzelunternehmer und er arbeitete allein.

Es war und ist noch bis heute gängige Praxis, Korrespondenz von Unternehmen in der „Wir-Form“ zu verfassen. Die Begründung liegt darin, dass die Unternehmen entweder mehrere Mitarbeiter haben und tatsächlich unterschiedliche Einheiten daraus bilden oder das Unternehmen als Einheit auftreten soll. Es kommen keine einzelnen oder unterschiedlichen Meinungen oder Darstellungen von den einzelnen Mitarbeitern vor.

In der heutigen Zeit ist der Umgang mit Kunden unerlässlich. Das erfordert aber echte Menschen und keine Maschinen (wie Bots im Internet, die Antworten auf bestimmte Fragen geben können) oder die sogenannten „Wir-Ausreden“ (da ist kein bestimmter Mensch zuständig oder verantwortlich).

Wenn du Einzelunternehmer bist, dann stehe dazu. „Ich bedanke mich für Ihren Auftrag“ ist sympathischer, näher und effektiver als das Wir.

Ratschläge bei Erkältungen

October 18, 2022

Wenn wir uns erkälten, dann passiert ein Wunder. Alle Menschen in unserer Umgebung sind plötzlich Ärzte und wissen genau, was zu tun ist, damit es uns besser geht.

Also, an Ratschlägen wird es sicherlich nicht fehlen.

In der Praxis bedeutet das einfach, dass wir alle gewisse Begegnungen mit Erkältungen gemacht haben und gerne unser Wissen und unsere Erfahrungen weitergeben.

Aber wenn wir zwei Ratschläge erhalten, einen vom Nachbarn und einen vom Arzt, auf wen werden wir vermutlich hören?

Wir assoziieren Kompetenz, ob sie gegeben ist oder nicht, fast immer in Zusammenhang mit Titeln, denn wozu wurde der Titel verliehen, wenn keine Kompetenz vorhanden ist? Die entscheidende Frage ist, ob diese Kompetenzen tatsächlich geeignet sind, um eine bestmögliche Vorgehensweise zu diagnostizieren und uns entsprechende Ratschläge zu unterbreiten.

Ob der Ratschlag des Arztes oder des Nachbarn der bessere ist, kann nicht immer pauschal beantwortet werden. Erfahrungen des Nachbarn oder Wissen des Arztes?

Der beste Ratschlag ist der, der uns guttut, zumindest bei Erkältungen. Ob vom Arzt, Nachbarn oder Arbeitskollegen.

Wenn die Lösung funktioniert, kann die Quelle oft egal sein.

Nachrichtenschleifen ohne Unterbrechnung

October 19, 2022

Ein Morgenmagazin am frühen Morgen im öffentlichen Fernsehen macht es vor: Nachrichten ohne Unterbrechung, damit die Menschen so lange wie möglich dran bleiben.

Dem aufmerksamen Zuschauer wird es auch bemerkt haben, dass sogenannte Cliffhanger eingesetzt werden, um Neugierde zu erzeugen und zu fördern. Ein Beispiel wäre, wenn die Moderatorin im Fernsehen so etwas sagt wie: „Und es gab eine Explosion in einem Haus in Münster, aber was diese Katze dabei gemacht hat, war unglaublich. Mehr dazu später in der Sendung."

Nachrichtenschleifen wiederholen sich ebenfalls, denn es kann sein, dass jemand inzwischen zugeschaltet hat, und diese Person muss selbstverständlich vollumfänglich mit Nachrichten versorgt werden.

Nachrichtenschleifen dienen zunächst der Bindung der Zuschauer an das Programm und anschließend der Unterhaltung und dem Wissenstransfer (der eigentliche Zweck von Nachrichten).

Wann haben wir das letzte Mal nur „kurz" die Nachrichten angeschaut, um auf den neuesten Stand zu kommen, und danach festgestellt, dass wir mehr als 20 Minuten drangeblieben sind? Das gleiche Prinzip gilt auch bei den sozialen Medien.

Um aus den dauerhaften Nachrichtenschleifen zu entkommen, sind Zusammenfassungen hilfreich. Als Alternative ist die OFF-Taste an der Fernbedienung ebenfalls sehr effektiv.

Wenn wir nicht vergessen, dass Nachrichten keinen Wert haben, wenn keiner zuschaut, dann können wir die Wichtigkeit und den Nutzen von Nachrichten besser bewerten, ob sie für uns wirklich interessant und wichtig genug sind, damit wir unsere Zeit damit verbringen.

Schlafen mit eingeschaltetem Fernseher

October 20, 2022

Die meisten von uns kennen Menschen, die mit eingeschaltetem Fernseher einschlafen. Manchmal aus Gewohnheit und gelegentlich, weil der Film einfach so langweilig war.

Es gibt auch Menschen, die den Fernseher anlassen, weil sie besser mit Hintergrundgeräuschen einschlafen können.

Man schläft und der Fernseher läuft.

Vergessen wir die Diskussion über den Stromverbrauch für einen Moment und schauen wir nach möglichen Vorteilen, die wir möglicherweise bekommen können, wenn wir den Fernseher anlassen.

Ein möglicher Vorteil ist die Aufnahme von Informationen in das Unterbewusstsein während des Schlafvorganges und/oder während des Dämmerschlafs.

Ohne ins Detail zu gehen und ohne wissenschaftliche Untersuchungen zu den Vor- und Nachteilen solcher Vorgehensweisen zu erläutern, machen wir lieber eine einfache Überlegung hierzu.

Wenn wir schon den Fernseher bewusst anlassen, damit wir tiefer schlafen können, dann lassen wir lieber solche Programme laufen, von denen wir einen Nutzen haben, und nicht nur Hintergrundgeräusche.

Vielleicht werden wir kurz wach oder müssen nur schnell auf die Toilette. In solchen kurzen Zeiten bekommen wir definitiv mit, was gerade im Fernsehen läuft. Ob wir auch mitbekommen, was im Fernsehen läuft, während wir tief schlafen, ist zwar umstritten, aber nicht gänzlich auszuschließen.

Wenn das Programm im Hintergrund ein Informationssender mit interessanten Themen ist oder falls man eine neue Sprache erlernen will, Nachrichten in einer anderen Sprache, dann kann das Gehirn diese Information aufnehmen. Ob die Aufnahme qualitativ wertvoll oder nützlich ist, lassen wir offen bei dieser Überlegung.

Ich kenne mehrere Menschen persönlich, die darauf schwören, eine Fremdsprache besser und schneller gelernt zu haben, weil sie den Fernseher die ganze Nacht angelassen haben, und zwar

mit Programmen in der Sprache, die sie lernen wollten. Die Menschen sprechen diese Sprachen inzwischen tatsächlich fließend.

Wir müssen keine neuen Sprachen lernen wollen oder glauben, dass ein eingeschalteter Fernseher dazu beigetragen hat, eine neue Sprache zu lernen. Auf der anderen Seite: Was kann es schaden, wenn wir schon den Fernseher anlassen, gute Programme im Hintergrund laufen zu lassen?

Emoticons in der Praxis

October 21, 2022

Wer kennt Emoticons nicht, besonders die sogenannten Smileys? 🙂

Ein Emoticon bildet sich bekanntlich aus sogenannten ASCII-Zeichen und wird meistens verwendet, um Stimmungs- oder Gefühlszustände zu erklären oder zu verdeutlichen.

Umso wichtiger kann die Verwendung sein, wenn die genaue Bedeutung oder Intention eines Textes nicht auf Anhieb erkennbar ist. Ergänzend können Emoticons verwendet werden, um eine verstärkte Betonung eines Satzes zu ermöglichen.

Emoticons kommen zwar im Rechtsverkehr nicht vor (zumindest habe ich noch nie welche gesehen), aber in E-Mails und Chats schon.

Die Praxis zeigt, dass es insgesamt angenehmer ist, wenn Emoticons in der Korrespondenz verwendet werden. Sowohl innerhalb des eigenen Unternehmens als auch, wenn deren Einsatz nicht übertrieben wird, außerhalb des Unternehmens können Emoticons verwendet werden.

Entscheidend für einen Einsatz von Emoticons sind zwei Faktoren: Angemessenheit und Verständlichkeit. Beide Faktoren sollen erfüllt werden, bevor Emoticons verwendet werden, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden.

Ist es angemessen, wenn ich ein Smiley benutze?

Ist mein Text trotz Emoticon verständlich? Aufpassen, denn hier passieren die meisten Fehler.

Es gab zeitweise die Behauptung, niemals als Erster ein Emoticon zu benutzen, besonders geschäftlich. Diese Zeiten sind vorbei. Emoticons sind alltagstauglich geworden, und das ist gut so.

Waage ein Smiley noch heute, du wirst es nicht bereuen. 🙂

Wertvoll ohne Wert

October 22, 2022

Wir können ein Auto oder sogar ein Haus kaufen, und beide haben einen messbaren Wert und können gleichzeitig wertvoll sein.

Erfahrungen dagegen können wertvoll sein, aber sie haben keinen echten und messbaren Wert in Euro.

Autos und Häuser können mit der Zeit wertvoller werden oder sie können an Wert verlieren, aber Erfahrungen verlieren selten an Wert, auch die schlechten nicht.

Eine Anlage in Erfahrungen ist daher fast immer wertvoller als eine Versammlung von Gegenständen.

Die Gegenstände sind zwar nett zu haben und können absolut nützlich sein, aber es sind unsere Erfahrungen, die niemals an Wert verlieren.

Echte Kreativität

October 23, 2022

Kreativität wird als ein kognitiver Prozess bezeichnet, der etwas Originelles **und** Nutzbringendes erschafft.

Diese Bezeichnung ist jedoch hemmend, denn Kreativität kann zwar etwas Originelles mit sich bringen, aber sie muss nicht zwangsläufig nützlich sein.

Die Vergangenheit hat uns immer wieder gezeigt, dass es in vielen Fällen genau die Ideen waren, die am Anfang als sinnfrei und nutzlos bezeichnet wurden, die erst zu einem späteren Zeitpunkt als bahnbrechend bezeichnet wurden.

Echte Kreativität kann Originelles beinhalten, aber der Nutzen muss nicht auf Anhieb erkennbar oder überhaupt gegeben sein.

Wenn wir unsere Kreativität anspornen oder erfrischen wollen, dann lassen wir nicht vergessen, dass es nicht gleich einen Nutzen dazu geben muss.

Mit dieser Einstellung kann eine tatsächliche und echte Kreativität gewährleistet werden.

Linux oder Windows im Alltag

October 24, 2022

Die Debatte, ob Linux oder Windows das „bessere“ Betriebssystem ist, ist sehr alt und die Befürworter beider Systeme haben berechtigte Argumente für das jeweilige System.

Meine persönliche Empfehlung für den Einsatz im Alltag basiert auf über 15 Jahren Linux-Benutzung, sowohl im privaten Bereich als auch im Unternehmenseinsatz, und zwar in mehreren Unternehmen mit unterschiedlichen Ansprüchen.

Man kann meine Erfahrungen zusammenfassen und eine stark vereinfachte Empfehlung inzwischen unterbreiten. Diese Einschätzung kann sich zwar mit der Zeit ändern, aber im Moment hat sie Gültigkeit.

Windows ist der klare Sieger für den Einsatz im Alltag.

Lassen wir das Thema Datenschutz im Moment stehen, denn in diesem Bereich hat Linux definitiv die Nase vorn, und zwar bei Weitem. Mit Windows geht es nur sekundär um das Betriebssystem, sondern zunächst um die benutzten Anwendungen.

Das „beste“ Betriebssystem ist nutzlos, wenn die notwendigen Anwendungen nicht verfügbar sind. Und wenn ähnliche Anwendungen verfügbar sind, müssen die Daten miteinander kompatibel sein, und das ist mit Linux-Anwendungen bis heute höchstens moderat und bedingt gegeben.

Linux im Alltag ist tatsächlich denkbar, wenn die Benutzung überwiegend mit Cloud-Anwendungen erfolgt und ein Austausch und eine Bearbeitung von Dateien mit anderen Menschen nicht vorgesehen sind. Dazu muss die Bereitschaft vorhanden sein, Neues zu lernen und Anpassungen hinzunehmen.

Ich bin selbst absoluter Linux-Befürworter und kenne mich genügend aus, um eine hoffentlich qualifizierte Einschätzung hierzu abgeben zu können. Persönlich hoffe ich auch, dass ich diese Einschätzung mit der Zeit revidieren muss. Darüber würde ich mich sogar sehr freuen.

Aber die Zeit dafür ist einfach noch nicht gekommen. Windows im Alltag zu benutzen, bleibt daher die Empfehlung, und zwar eindeutig.

Eine Bewertung von Bewertungen

October 25, 2022

PayPal macht es und Google Maps ohnehin – um Bewertungen bitten.

Hast du etwas mit PayPal bezahlt? Wie ist nun alles gelaufen? PayPal will es wissen und versendet daher E-Mails, um unsere Meinung zu erfahren.

Wenn Google Maps deine Bewegungen aufzeichnen darf, dann bekommst du auch gelegentlich die Frage, wie es im Restaurant Leckerbissen gestern war. Hat alles geschmeckt? Wenn wir schon dabei sind, können wir auch ein paar Bilder dazu hochladen. Später erhalten wir sogar Gratulationen von Google, wenn unsere Bewertungen mehrere Male angeschaut werden. Das spornt an, noch mehr zu bewerten, oder?

Es spricht nichts gegen Bewertungen an sich, wobei sie überwiegend erst dann geschrieben werden, wenn etwas nicht stimmt oder nicht in Ordnung war, und erst danach, wenn wir glücklich sind. Wer Zweifel an dieser Behauptung hat, kann ruhig und aufmerksam Bewertungen lesen, bis solche immer wieder gefunden werden (als Beispiel):

„Wir waren 100 Mal im Restaurant Leckerbissen, aber heute war es eine Katastrophe. Das Essen kam viel zu spät und war auch noch kalt. Also Leute, so geht das nicht."

Wo die 100 Bewertungen sind, bei den vorherigen 100 Besuchen, ist nicht ganz klar.

Also, es wird eher gejammert als gelobt.

Wenn wir das wissen, dann können wir Bewertungen mit gesunder Skepsis lesen.

Wenn wir auch nicht vergessen, dass Bewertungen zunächst dem Betreiber dienen (Erhöhung der Wichtigkeit und Aufmerksamkeit sorgt für bessere Werbemöglichkeiten) und anschließend dem Publikum, dann können wir tatsächlich souverän und intelligent mit Bewertungen umgehen. Ohnehin sind Google-Bewertungen insgesamt nicht neutral.

Wenn wir auch verinnerlichen, dass eine Bewertung eine Momentaufnahme ist und absolut subjektiv ist, dann sind wir auf dem besten Weg, nicht durch Bewertungen manipuliert zu werden.

Bedingte Fokussierung

October 26, 2022

Es gibt scheinbar eine ganze Industrie, die uns erklären will, wie man fokussiert arbeitet und die Vorteile davon. Tatsächlich ist es jedoch leichter, als wir denken.

Fokussiert bedeutet konzentriert. Durch diese Konzentration sind wir mit einer Aufgabe oder Tätigkeit beschäftigt.

Entscheidend hier ist, zu verinnerlichen, dass durch eine Fokussierung, die Umgebung ausgeblendet wird, denn wir sollen nicht abgelenkt werden, wenn wir fokussiert etwas machen wollen. Hier spricht man gelegentlich auch vom „Flow“. Die Zeit vergeht wie im Flug und man bekommt seine Umgebung ohnehin kaum mit.

Eine produktive Fokussierung ist in der Regel nicht länger als 90 Minuten einzuhalten. Danach soll für eine kurze Abwechslung gesorgt oder einfach eine kurze Pause gemacht werden.

Der Nachteil der Fokussierung ist die Ausblendung der Umgebung. Damit eine Fokussierung jedoch optimal klappt, muss die Umgebung ausgeblendet werden, um Störfaktoren zu vermeiden. Also, die Kehrseite einer Fokussierung.

Eine bedingte Fokussierung ist für den Alltag bestens geeignet.

Das bedeutet, dass man Phasen einer Fokussierung haben kann (bis jeweils 90 Minuten, dann Pause oder Ablenkung), jedoch mit dem Bewusstsein, dass die Umgebung dadurch ausgeblendet wird.

Daher ist es erforderlich, Zeiten gegen eine Fokussierung absichtlich einzuplanen. Leichte Aufgaben oder einfach Tätigkeiten, die keine Fokussierung erfordern. Eine dauerhafte und produktive Fokussierung ist eine Illusion und Wunschdenken.

Durch eine bedingte Fokussierung, kann jedoch sowohl fokussiert gearbeitet als auch gleichzeitig die Umgebung wahrgenommen werden. Ein Doppelgewinn, der auch tatsächlich funktioniert.

Meetings: 20 Minuten oder 2 Stunden?

October 27, 2022

Unsere Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit lassen bekanntlich mit der Zeit zunehmend nach. Wir sind zwar noch da, aber wir bekommen nicht mehr alles komplett mit.

Manche Meetings dauern eine gefühlte Ewigkeit, obwohl sie gerade 90 Minuten oder 2 Stunden lang waren. Am Ende waren alle Aspekte des Meetings nicht mehr vollständig in Erinnerung. Genau deswegen gibt es Protokolle und Notizen.

Es stellt sich jedoch die Frage, ob es nicht daher sinnvoller und effektiver für alle Beteiligten wäre, wenn ein Meeting auf das Wesentliche eingeschrumpft wird und die Erläuterungen, Hinweise und weiteren Anhaltspunkte anschließend auf Papier verteilt werden. Diese können dann später abgerufen und zum geeigneten Zeitpunkt verwendet werden. Dieser Zeitpunkt ist meistens nicht während des Meetings.

Ein Meeting am Anfang des Tages für nur 20 Minuten, verbunden mit einer Verteilung von Notizen und Anweisungen, reicht zunächst in fast allen Fällen aus, damit wir wieder produktiv arbeiten können, anstatt Zeit in Meetings zu verbringen.

Am Ende des Tages kann ggf. noch ein Meeting abgehalten werden, um die Ergebnisse zu besprechen, aber auch nur 20 Minuten.

Ein Meeting für 20 Minuten abzuhalten, ist in fast allen Fällen die bessere Entscheidung, als ein Meeting für 2 Stunden zu planen. Aufmerksamkeit und Effektivität werden sich durch diese Vorgehensweise von allen Seiten merklich steigern.

Warum die beste Belehrung meistens keine ist

October 28, 2022

Wer kennt den Belehrungszwang nicht? Wir haben einen Fehler gemacht und obwohl wir uns entschuldigt haben, müssen wir eine Belehrung ertragen.

In den meisten Fällen werden solche Belehrungen als vollkommen unnötig empfunden. Wir haben den Fehler eingesehen, es ist eben etwas passiert, und wir haben uns entschuldigt. Und jetzt kommt trotzdem die Belehrung obendrauf.

Im Rechtswesen gibt es auch die Belehrung. Interessant zu wissen, ist jedoch, was diese Belehrung alles beinhaltet. In einer rechtlichen Bewertung wird man über seine Rechte informiert und darüber, welche Möglichkeiten verfügbar sind.

Die Idee einer solchen Belehrung über Rechte war nicht die glorreiche Idee der Polizei oder Strafverfolgungsbehörde, sondern des Gesetzgebers. Die Belehrung wurde über die Jahre mehrfach geändert und zuletzt 1965 in die Strafprozessordnung übernommen.

Die Idee einer rechtlichen Belehrung ist die Übermittlung von Informationen, damit die betroffene Person informiert wird, um bessere Entscheidungen treffen zu können.

Das nächste Mal, wenn wir das Bedürfnis verspüren, eine Belehrung zu erteilen (ob berechtigt oder nicht), dann lassen wir einen Moment überlegen, wem diese Belehrung eigentlich dient. Uns für unser Ego oder den Falschparker für die Frechheit, falsch geparkt zu haben? Haben wir tatsächlich freundlich informiert und auf etwas Falsches hingewiesen oder uns nur beschwert?

Die beste Belehrung ist meistens wirklich keine.

Wann ein Vorschlag eine Störung ist

October 29, 2022

Effektive Kreativität kann man am besten als eine neue Zusammenführung oder Zuordnung von bereits bekannten Ideen beschreiben. Die Karten werden einfach neu gemischt und es entsteht dadurch etwas Neues.

Wer etwas Neues oder Anderes erschaffen will, sucht oft nach Anregungen oder Inspiration dazu. Eine Möglichkeit dazu ist, Freunde, Bekannte und vielleicht Familienmitglieder danach zu fragen.

Der eine oder andere wirklich gut gemeinte Vorschlag wird möglicherweise daraus entstehen. Und wenn der Vorschlag vielleicht nicht ganz optimal war, dann ist das auch nicht weiter schlimm, denn wir haben selbst danach gefragt und müssen die Vorschläge ohnehin bewerten.

Aber an Vorschlägen kann echte Kreativität auch gehemmt werden. Anstatt die eigenen Ressourcen wie Erinnerungen, Erfahrungen und Wissen neu zu verbinden, werden fremde Vorschläge in Betracht gezogen. Das kostet Zeit und lenkt die Kreativität in fremde Bahnen.

Ein Vorschlag ist nur dann hilfreich, wenn eine Verbindung zu unseren bereits bestehenden Erinnerungen, Erfahrungen und unserem Wissen hergestellt werden kann.

Sonst ist auch der beste gut gemeinte Vorschlag tatsächlich nur eine Störung.

Der Unterschied zwischen einem Problem und einer Herausforderung

October 30, 2022

„Wir haben keine Probleme, nur Herausforderungen“ ist eine oft benutzte Redewendung von Motivationsgurus. Die Absicht dahinter besteht darin, die Bedeutung eines Problems positiv darzustellen und somit die Motivation für die Lösungsfindung zu erhöhen.

Soweit die Theorie.

Eine Verschleierung oder Umbenennung von Problemen ist und bleibt jedoch eine Täuschung, auch wenn das hart klingt und viele von uns diese Aussage vielleicht nicht wahrhaben wollen.

Problem.

Damit wir effektiv Probleme lösen, müssen wir sie nennen, was sie sind: Probleme.

Herausforderung.

Eine Vorgehensweise zu finden, um das Problem zu lösen, ist die Herausforderung.

Wenn wir effektiv Probleme lösen wollen, dann ist es extrem hilfreich, die Dinge beim Namen zu nennen. Somit denken wir klarer und gezielter bei der Definition des Problems und der Lösungsfindung.

Wenn alle Möglichkeiten falsch sind

October 31, 2022

Für jedes Problem gibt es mindestens zehn unterschiedliche Lösungen. Es ist unsere Aufgabe, die für uns derzeit geeignete Lösung für das jeweilige Problem zu finden.

Um diese eine Lösung zu finden, können wir ganz viele und unterschiedliche Möglichkeiten ausprobieren oder in Betracht ziehen.

Die Gründe, weshalb eine Lösung nicht passt, sind wesentlich einfacher zu finden, als Gründe, weshalb eine Idee passt oder doch geeignet ist.

Wenn eine Möglichkeit nicht geeignet ist und daher ausgeschlossen werden kann, dann können wir diese Lösung in diesem konkreten Fall als falsch bezeichnen.

Das Geheimnis von Möglichkeiten ist jedoch, dass es immer eine gibt, auch wenn sie uns im Moment nicht passt, unverständlich oder vielleicht schmerzhaft ist.

Es ist daher nicht möglich, dass alle Möglichkeiten falsch sein können.

Wir haben die Lösung einfach noch nicht entdeckt oder wahrgenommen.

Die Optimierungsfalle

November 1, 2022

Eine ganze Industrie möchte uns Produkte und Techniken verkaufen, die unsere Arbeit optimieren sollen. Wie so oft auch in anderen Lebensbereichen ist die Idee an sich, unsere Arbeit zu optimieren, nicht verkehrt.

Problematisch ist meistens, eine geeignete Methode zu finden, die unsere Arbeit tatsächlich und effektiv optimiert.

Wirklich messbar und effektiv bedeutet ergebnisorientiert.

Eine Optimierung muss daher sowohl messbar als auch ergebnisorientiert sein, bevor wir von einer möglichen und wahrhaften Optimierung sprechen können.

Viele Optimierungen scheitern an der eigenen Optimierung. In solchen Fällen wird eine mögliche Optimierung überoptimiert und revidiert, bis eine sogenannte optimale Optimierung entsteht. In solchen Fällen wird meistens lediglich ein Teufelskreis optimiert. Hier hat die Optimierungsfalle leider wieder zugeschlagen.

Auch die Zeit für die Erfindung und Ausarbeitung einer Optimierung muss in Betracht gezogen werden, bevor ein Erfolg gebucht werden kann. Es bringt recht wenig, tagelang an einer Optimierung zu arbeiten, wenn nur ein paar Minuten über die nächsten zwei Monate dadurch gespart werden können.

Warum das Problem mit langen Blogbeiträgen meistens nur die Länge ist

November 2, 2022

Es wird oft empfohlen und gelegentlich sogar verlangt, dass Blogbeiträge eine gewisse Mindestlänge haben, eine bestimmte Anzahl von Worten.

Empfohlen wird eine bestimmte Mindestlänge der Blogbeiträge von Unternehmen, die uns angebliche Vorteile bei der SEO-Optimierung dadurch versprechen. Angeblich bevorzugt Google längere Blogbeiträge bei der Indizierung.

Verlangt wird eine bestimmte Mindestlänge der Blogbeiträge, wenn es um eine Vergütung geht, wie beim VG-Wort (Mindestlänge für die Meldung: 1800 Zeichen). Ohne diese Mindestlänge, keine Anmeldung möglich und keine mögliche Vergütung für die Abrufe des Textes.

Somit werden Bloggerinnen und Blogger fast dazu verdonnert, sich anzupassen, oder sie erleben die Konsequenzen (keine optimierte Platzierung bei Google, keine Vergütung usw.)

Das Hauptproblem dieser Denkweise ist, dass mehr Inhalt als wertvoller eingeschätzt wird als weniger. Eine lange Beschreibung wird als wertvoller bewertet als eine Kurzfassung.

Unternehmen wie Twitter (unabhängig davon, was wir von der Übernahme des Konzerns vor ein paar Tagen darüber nachdenken) zeigen jedoch, dass kurze, effektive Nachrichten einfach funktionieren.

In unserer schnellen Zeit haben wir oft einfach keine Zeit, alles ausführlich durchzulesen. Eine Zusammenfassung reicht in fast allen Fällen. Erst wenn ein tiefes Interesse vorhanden ist, kann nachrecherchiert werden und das Thema ausführlich durchlesen.

Viele Bloggerinnen und Blogger versuchen, die Besucher so lange wie möglich auf der Webseite zu behalten (siehe Google und VG-Wort), um gewisse Vorteile für sich zu gewinnen. Wenn der Leser länger auf der Seite bleibt, gibt es einfach mehr Geld für den Betreiber und aus Lesern werden möglicherweise Kunden.

Diese Locktaktiken haben ausgedient. Die Leser heutzutage haben einfach besser verdient.

Längere Blogbeiträge müssen auch mit der Zeit ergänzt, revidiert und teilweise als falsch deklariert werden (das kommt auch vor).

Noch dazu haben längere Blogbeiträge die Tendenz, vom wesentlichen Sachverhalt abzuweichen, anstatt beim Wesentlichen an sich zu bleiben. Es soll doch mehr geschrieben werden, sonst warten die Nachteile nur noch auf uns.

Es geht anders.

Kurz zu schreiben, erfordert übrigens auch ein tieferes Verständnis des Sachverhaltes, um effektiv und verständlich zu sein.

In der heutigen Zeit haben längere Blogbeiträge, wenn es nur darum geht, längere Texte zu schreiben, um die eigenen Vorteile zu sichern, langsam keinen Wert mehr.

Anbei oder nachstehend bei E-Mails

November 3, 2022

Heute habe ich eine E-Mail von einem renommierten Unternehmen mit 200 Niederlassungen in elf Ländern erhalten:

> *Guten Tag,*
>
> *vielen Dank für unser soeben geführtes freundliches Telefonat. Anbei sende ich Ihnen meine Kontaktdaten…*

Im Anhang war aber nichts. Am Ende der E-Mail waren aber die üblichen Firmenangaben mit seinem Namen.

Einige Firmen senden eine VCARD (VCS oder ICS) als Anhang zu einer E-Mail, gewissermaßen eine Visitenkarte. Andere Firmen senden eine PDF-Datei mit Kontaktinformationen als Anhang. In solchen Fällen gilt die Aussage „anbei“.

Was dieser nette Mann jedoch meinte, war: „Nachstehend erhalten Sie meine Kontaktdaten.“ Aber wer bin ich, Menschen zu korrigieren? Das liegt mir echt fern.

Und bevor behauptet wird, dass solche Aussagen nur Meckern auf hohem Niveau ist, lassen wir nicht vergessen, dass das Unternehmen kein kleines ist und in mehreren Ländern vertreten ist.

Wie ein Mensch mit 5 € umgeht, ist oft ein gutes Zeichen dafür, wie er später mit 5.000 € umgehen wird. Die Einstellung hat nicht nur etwas mit der Persönlichkeit zu tun, sondern auch mit der Einstellung zum Thema Sorgfalt.

Ein solcher, wenn auch kleiner Fehler, ist oft ein Zeichen für wie die Zukunft sich gestalten wird. Das muss zwar nicht unbedingt schlecht sein, aber ein Informationshinweis ist dieser kleine Fehler aber auf jeden Fall.

Erfolgreich ohne Erfolg

November 4, 2022

Es wird dauerhaft überall suggeriert, dass du erfolgreiche Methoden nur von Menschen lernen kannst und auch sollst, die bereits Erfolge nachweisen können.

Der eine hat es doch geschafft, innerhalb von 5 Jahren Millionär zu sein. Davon können wir lernen, oder? Wir wollen wissen, wie diese Person es geschafft hat. Er muss doch den richtigen Weg kennen. Er ist doch so erfolgreich. Wir können nur noch von ihm lernen.

Ich lerne lieber von Menschen, die keinen Erfolg vorweisen können und trotzdem ihr Bestes geben, um erfolgreich zu sein. Was motiviert diese Menschen, weiterzumachen?

Ich lese gerne Berichte von Menschen, die immer wieder gescheitert sind und trotzdem unaufhörlich weitermachen. Warum sind diese Menschen so beharrlich geworden?

Ich lerne mit Abstand mehr von Menschen, die noch keinen Erfolg vorweisen können und trotzdem weitermachen, als von den Menschen, die bereits erfolgreich sind.

Ist der Vorschlag Quatsch?

November 5, 2022

Der beste Vorschlag aller Zeiten bringt herzlich wenig, wenn der Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen ist und keine Bewusstheit oder Akzeptanz vorhanden ist.

Ergänzend dazu muss der Vorschlag auch **passen**. Das bedeutet, ein Bedürfnis oder Interesse für den Vorschlag muss vorhanden sein.

Sind diese Kriterien (noch) nicht vorhanden, wird der Vorschlag keine Zustimmung finden.

Und wenn kein Verständnis des Vorschlages erkennbar ist, wird der Vorschlag möglicherweise als Quatsch empfunden.

Diese Einschätzung kann zutreffend sein, wenn die obigen Faktoren nicht gegeben sind.

Genau deswegen ist es sinnvoller und produktiver, wenn wir uns nicht um alle Details eines Vorschlages kümmern, wenn ein Bedürfnis damit nicht erfüllt wird. Wir können aber eine kurze Information lediglich zur Kenntnis nehmen für den Fall, dass wir später darauf zurückgreifen wollen.

Zu wissen, wo ein passender Vorschlag zum richtigen Zeitpunkt zu finden ist, kann wichtiger sein als der Vorschlag selbst.

Dann wird dieser Vorschlag vielleicht kein Quatsch mehr sein.

Das Timing bei Fragen

November 6, 2022

Als Vortragsredner habe ich meinem Publikum niemals Fragen gestellt, denn das war nicht meine Aufgabe und nicht wofür ich beauftragt wurde. Mein Auftrag lautete: einen Vortrag halten und nicht mehr.

Interessanterweise wurden jedoch oft Fragen bereits vor meinem Auftritt gestellt. Fragen, die ich eventuell in meinem Vortrag berücksichtigen könnte. Wenn ich auf diese Fragen in meinem Vortrag eingehen konnte, war das in Ordnung, und wenn nicht, war das auch okay. Lediglich ein Austausch mit dem Publikum war von den Auftraggebern nicht erwünscht.

Am Anfang war ich tatsächlich skeptisch, weshalb ein Austausch unerwünscht war. Soll das Publikum offene Fragen nicht beantwortet bekommen? Haben sie das einfach nicht verdient?

Diese Bedenken hatte ich am Anfang ziemlich lange, bis ich dahintergekommen bin, was damit erreicht werden soll.

Es war die Frage des Timings.

Eine Frage zu stellen während eines Vortrages kann schon störend sein, wenn die Antwort bereits vom Vortragsredner in der Planung ist und noch kommen wird.

Eine Frage zu stellen, wenn etwas nicht gleich verstanden wird, kann ebenfalls störend sein, wenn die Aufklärung mit den Zusammenhängen im weiteren Vortrag von dem Teilnehmer doch verstanden wird.

Auch eine persönliche, private oder möglicherweise etwas peinliche Frage soll nicht unbedingt während eines Vortrages gestellt werden oder danach in einer Frage-und-Antwort-Runde.

Oft ist das Timing der Frage wichtiger als die Frage selbst, auch wenn es darum geht, eine passende Antwort zu erhalten.

Eine Lebensabsicht in einem Satz

November 7, 2022

Viele von uns werden häufig gefragt, was unser Ziel im Leben eigentlich ist. Es gibt berufliche und private Ziele. Sachen oder Gegenstände, die wir vielleicht erwerben wollen. Länder, die wir möglicherweise besuchen möchten.

Alles Mögliche kann ein Ziel in diesem Sinne sein.

Ziele können sich natürlich auch ändern, manchmal schneller, als wir sie wahrnehmen können.

Was ist denn eine Lebensabsicht?

Viele Menschen werden vielleicht sagen, dass sie glücklich oder zufrieden sein möchten. Alle Antworten sind gültig, auch wenn man sagt, keine Lebensabsicht zu haben, außer einfach zu leben (wir können trotzdem darüber diskutieren, ob das doch nicht eine Absicht ist).

Eine Lebensabsicht kann uns leiten und uns Richtung geben in turbulenten Zeiten.

Jede kann eine Lebensabsicht haben, und es schadet nicht, eine zu haben.

Meine Lebensabsicht kann ich in einem Satz definieren:

> *Ich möchte Menschen in einem besseren Zustand zurücklassen, als ich sie vorgefunden habe.*

Mehr nicht. Diese Lebensabsicht ist auch nicht neu oder von mir erfunden worden, sondern von einem Mann namens Robert Baden-Powell.

Aber die Lebensabsicht passt zu mir.

Welche passt zu dir?

Was wir von Rockmusik lernen können

November 8, 2022

Am Sonntag hatte ich das Privileg, die Progressive-Rock-Band Porcupine Tree live in Oberhausen zu sehen. Die Musik gefällt mir gut, auch weil sie eben „anders“ ist.

Besonders interessant war die Aussage des Sängers Steven Wilson während des Konzerts.

Sinngemäß wiedergegeben hat er gesagt:

„Wir haben zwar keine Billboard-Hits und unsere Musik wird nicht im Radio gespielt, aber das hat auch gewisse Vorteile. Da wir keine Hits haben, müssen wir nicht immer diese gleichen Lieder spielen, nur um dem Publikum zu gefallen. Wir sind somit flexibel und können unsere Kreativität uneingeschränkt einsetzen, um neue Ideen und Richtungen unserer Musik zu erforschen.“

Was für eine fantastische Aussage. Die Halle war übrigens auch fast komplett voll.

Die Erwartung des Publikums, ständig die eigenen Hits bei jedem Konzert spielen zu müssen, eben um Enttäuschungen zu vermeiden, ist nachvollziehbar. Die Freiheit zu besitzen, nicht immer bestimmte Lieder spielen zu müssen, sondern nur das zu spielen, was die Gruppe im Moment im Kopf hat, haben nicht alle Gruppen.

Ein Zwang oder eine Erwartung, immer bestimmte Lieder abspielen zu müssen, hemmt die Kreativität, und das wäre schade für diese Gruppe.

Möglicherweise ist diese Einstellung auch ein zweischneidiges Schwert, denn einerseits haben sie die Freiheit, zu spielen, was sie wollen. Allerdings haben keine Gruppen Probleme mit Hits.

Die Freiheit, unabhängige Entscheidungen zu treffen, wird durch Erwartungen gehemmt. Diese Tatsache gilt nicht nur für Musikgruppen.

Was ist meine Bestimmung im Leben?

November 9, 2022

Diese Frage wird mir oft gestellt, und zwar von Menschen aus verschiedenen Ländern mit ganz unterschiedlichen Kulturen.

Es scheint ein fast universelles Verlangen oder Bedürfnis zu sein, nach der persönlichen Bestimmung im Leben zu fragen.

Kann es sein, dass wir hier einen Denkfehler machen? Kann es sein, dass unsere Bestimmung im Leben ein Prozess und keine endgültige Antwort ist? Kann es auch sein, dass unsere Bestimmung im Leben sich ändert und es daher niemals eine endgültige und finale Antwort geben kann?

Überlegungszeit ist an dieser Stelle jetzt offiziell genehmigt!

Anstatt nach einer endgültigen Antwort in der Ferne zu suchen, übersehen wir oft die Tatsache, dass wir unsere Bestimmung gerade jetzt erleben.

Ärgerlich ist es natürlich, wenn wir diese Antwort nicht mögen, besonders wenn unser Leben gerade nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Diese Problematik ist übrigens auch einer der Hauptgründe, weshalb nach der Bestimmung erst gefragt wird. Wenn es uns gut geht, fragen wir weniger nach unserer Bestimmung, denn es soll alles weiter so laufen wie jetzt.

Da unsere Bestimmung im Leben ein Prozess und kein Zustand oder endgültiges Ziel ist, wissen wir, dass unsere Bestimmung sich ändern kann. Wenn es uns schlecht geht, dann wohl niemals schnell genug, das ist klar.

Aber eine unveränderbare Vorbestimmung oder ein Ziel für unsere Bestimmung im Leben ist nicht zu finden, nur der laufende Prozess.

Gute Aussichten, wenn du mich fragst.

Den richtigen Bezug beim Gespräch finden

November 10, 2022

Wir alle haben schwierige Gespräche führen müssen. Dein Gesprächspartner war vielleicht nicht einfach, von seinem Temperament her, oder das gesprochene Thema war allgemein nicht leicht oder einfach zu behandeln. Das Gespräch war einfach schwierig.

Ein Geheimnis der erfolgreichen Gesprächsführung ist, den Bezug zum Gesprächspartner zu finden und diesen beim Gespräch anzuwenden.

Was bedeutet das und wie kannst du den Bezug zu deinem Gesprächspartner finden?

Der Bezug kann ein gemeinsamer Nenner, eine Verbindung oder eine gemeinsame Erfahrung mit dem Gesprächspartner sein. Der Bezug soll eine gewisse Nähe schaffen und das Gesprächsthema erleichtern.

Ein kleiner Witz oder eine humorvolle Bemerkung kann Wunder wirken.

Wenn du deinen Gesprächspartner nicht näher kennst, dann kannst du fragen, ob die Sonne bei ihm scheint. Ja? Na so was, bei mir auch! Was für ein Zufall! Jetzt haben wir etwas gemeinsam. Wenn solche Aussagen mit ein wenig Humor vorgetragen werden, dann ist eine kleine Entspannung fast immer garantiert.

Es geht darum, die Fronten zu entweichen, damit ein für beide Seiten vernünftiges Gespräch stattfinden kann.

Wichtig ist, den passenden Bezug beim Gespräch zu finden. Manchmal ist das im Voraus möglich und gelegentlich müssen wir diesen Bezug während des Gespräches herausfinden.

Den Bezug beim Gespräch zu finden und entsprechend anzuwenden, entscheidet häufig über den Ausgang einer Unterhaltung. Es lohnt sich, danach zu suchen.

Wie viel Wasser sollen wir wirklich täglich trinken?

November 11, 2022

Die Wichtigkeit des Wassertrinkens hat sich herumgesprochen und dürfte überall bekannt sein.

Die Frage ist oft, wie viel Wasser wir eigentlich jeden Tag benötigen?

Vor ein paar Jahren habe ich sogar drei unterschiedliche Apps gehabt, die mich täglich daran erinnert haben, noch ein Glas Wasser zu trinken. Zeitweilig habe ich das auch gemacht.

Das Problem war die Menge.

In allen Apps war meine empfohlene Trinkmenge, basierend auf meinem Gewicht und meiner Tätigkeit, mit knapp 3,5 Litern täglich bemessen.

Ganz ehrlich? Ich habe mich wirklich angestrengt, diese Menge zu trinken. Mehrfach versucht über mehrere Tage.

Ich habe versagt. Ja, sogar vollkommen versagt.

An keinem einzigen Tag war ich in der Lage, so viel Wasser im Laufe eines Tages zu trinken, egal was ich gemacht habe. Noch schlimmer war die Tatsache, dass ich noch mehr Wasser hätte trinken müssen, wenn ich mich mehr bewegen würde als jetzt in meiner Tätigkeit als Coach und Unternehmensberater.

Dann habe ich versucht, mein normales Trinkverhalten (ohne Anstrengungen) zu dokumentieren. Auf einem einfachen Blatt Papier. Kaffee habe ich dazugezählt (auch ein No-Go bei vielen Wassertrinkern).

Das Ergebnis nach fast einem Monat? Ich trinke circa 1,5 Liter täglich und das reicht mir, damit ich leistungsfähig und kreativ bleiben kann.

Die Menschen, die ich kenne, trinken auch durchschnittlich 1,5 Liter Flüssigkeit täglich. Und nein, ich kenne leider keine Hochleistungssportler und kann sie daher nicht befragen, was sie denn trinken, mit Sicherheit aber viel mehr. Aber für alle anderen durchschnittlichen Menschen bleiben wir bei 1,5 Liter.

Dann habe ich nachrecherchiert und diesen Satz im Internet bei der AOK-Krankenkasse gefunden:

> *„Das Bundesministerium für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, im Durchschnitt 1,5 Liter täglich zu trinken. Deutlich höher sollte die Trinkmenge bei trockener Luft, Hitze und bei Erkrankungen wie Fieber und Durchfall sein.“*
>
> *AOK-Krankenkasse*

Was für ein Zufall! Ausnahmsweise widerspiegeln die Empfehlungen der Wissenschaft die Erfahrungen aus der Praxis. Bitte mehr davon liefern, auch in anderen Bereichen!

Du darfst jetzt abwägen, ob du deine Wasser-Apps auf deinem Handy noch behalten willst oder sie lieber löschst, damit du mehr Platz für wichtigere Sachen hast.

Die Antwort auf die obige Frage lautet daher: 1,5 Liter täglich, plus/minus je nach Tätigkeit, Alter und Gesundheit.

Und ja, jetzt muss dieser Satz auch noch kommen:

Ich bin kein Arzt. Diese Aussagen spiegeln mein Wissen und meine eigenen Erfahrungen wider und sind daher lediglich meine persönlichen Empfehlungen für die Trinkmenge eines durchschnittlichen und gesunden Menschen. Für eine für dich persönlich geeignete Trinkmenge konsultiere immer einen Arzt.

Wie lange sollen wir unsere Zähne putzen?

November 12, 2022

Die kurze Antwort und auch die Empfehlung der meisten Experten in diesem Bereich ist:

Circa zwei Minuten.

Zu langes und druckvolles Putzen wirkt sich ungünstig auf den Zahnschmelz aus und ist daher zu vermeiden.

Falls du ein elektrisches Gerät zum Zähneputzen benutzt, kann sich diese Zeit ein wenig verlängern, bevor alle Stellen gründlich gereinigt werden können.

Es gibt aber unterschiedliche Meinungen zu der Frage, wie oft wir täglich die Zähne putzen sollen. Der eine Experte sagt nur einmal täglich (was ich seit Jahren selbst praktiziere) und der andere Experte empfiehlt zweimal am Tag. Hier kann sich vermutlich jeder für sich selbst entscheiden, was gut und sinnvoll ist.

Manche Themen sind vielleicht wichtiger, als sich um das Thema Dauer des Zähneputzens lange und ausführlich zu beschäftigen (Ausnahmen bestätigen die Regel), aber ich bin selbst tatsächlich mehrmals zu diesem Thema befragt worden.

Daher die einfache Antwort und Empfehlung.

Glücklicherweise sind diese Blogbeiträge immer so kurz, was? 🙂

Der Überraschungsanruf

November 13, 2022

Wenn ich weiß, dass du mich anrufen wirst, dann freue ich mich darüber und warte darauf, bis es bei mir klingelt. Wir haben dann meistens ein gutes und entspanntes Gespräch und machen in der Regel auch ein paar Witze dabei. Dann legen wir auf und gehen unsere eigenen Wege weiter.

Ich habe mich über das Gespräch bereits im Voraus gefreut und ich lasse es gerne bei mir in Erinnerung bleiben.

Das Gespräch war aber erwartet. Wir haben im Vorfeld vereinbart, miteinander zu sprechen.

Gestern habe ich einen Menschen angerufen, den ich seit knapp zwei Jahren nicht mehr gesehen habe, einfach so. Er kam mir einfach in den Kopf und ich habe die Gelegenheit genutzt, ihn einfach anzurufen, bevor 100 andere Dinge in meinen Kopf kommen und ich wieder die Idee vergesse.

Er war geschockt und völlig begeistert, dass ich mich einfach so gemeldet habe, nur um Hallo zu sagen und um zu fragen, wie es ihm so geht.

Wir hätten genauso gut das Gespräch im Vorfeld vereinbaren können, aber es war die Überraschung an sich, die die große Wirkung bei diesem Gespräch ausgelöst hatte. Einfach eine unerwartete Freude.

Tätige heute einen Überraschungsanruf bei einem alten Freund oder Bekannten. Einfach so.

Nicht die Idee als gut empfinden und dann weiter im Netz surfen oder etwas anders machen.

Greif jetzt zum Telefon und tätige den Überraschungsanruf, denn wenn er nicht jetzt gemacht wird, ist die Chance später wesentlich geringer, dass er tatsächlich gemacht wird, und das wäre schade.

Die täglichen Kleinigkeiten

November 14, 2022

Es sind oft die Kleinigkeiten im Leben, die das Leben lebenswert machen. Diese Kleinigkeiten werden aber gelegentlich übersehen oder als eine Selbstverständlichkeit betrachtet.

Das kann ein Dankeschön sein, weil du eine Tür für den Nächsten offengehalten hast oder weil dein Partner dir eine zusätzliche Portion Spaghetti gekocht hat, weil er oder sie ganz genau weiß, wie gerne du sie isst.

Wenn wir etwas übersehen, dann resultiert das meistens aus Gewohnheit oder Unaufmerksamkeit. Wenn wir etwas als eine Selbstverständlichkeit betrachten, dann meistens, weil wir Erwartungen damit verknüpft haben und das Ergebnis daher erwarten.

Viele Kleinigkeiten im Leben übersehen wir oder betrachten wir als selbstverständlich, bis sie nicht mehr da sind oder nicht mehr vorkommen. Dann plötzlich merken wir, dass etwas fehlt.

Es sind aber oft genau diese Kleinigkeiten, die uns durch schwierige Zeiten begleiten und stärken können, wenn wir sie wahrnehmen.

Ja, wenn wir sie wahrnehmen.

Was am Ende unseres Lebens wichtig ist

November 15, 2022

Ist es dein Haus, dein Auto oder deine letzte Arbeitsstelle? Vielleicht ist dein Ehepartner das Wichtigste? Möglicherweise deine Kinder oder vielleicht sogar deine ganze Familie? Oder ist das Wichtigste vielleicht das, was du hinterlassen hast?

Die Antworten sind so unterschiedlich, wie die Menschen es selbst sind.

Interessant sind aber die Gemeinsamkeiten.

Die meisten Menschen möchten etwas hinterlassen und nicht umsonst gelebt haben.

Das Problem? Die meisten von uns werden keine bahnbrechenden Entdeckungen machen oder geniale Produkte erfinden. Unser Einfluss bleibt also räumlich und auch zeitlich begrenzt. Was tatsächlich aber immer übrig bleibt, sind die Erinnerungen.

Am Ende deiner Zeit, was soll in den Köpfen der Menschen bleiben, die dich kannten?

Die Zeit, darüber nachzudenken, ist, offen gestanden, gerade jetzt, denn nur jetzt hast du die Möglichkeit, etwas dafür zu tun, und eine Garantie für später gibt es leider nicht.

Wenn wir nicht auf Kleinigkeiten achten müssen

November 16, 2022

Es gibt viele Situationen, in denen wir sicherlich froh sind, dass ganz pingelig auf sämtliche Kleinigkeiten geachtet wird. Herzoperationen zum Beispiel oder bei einem wichtigen Gerichtsprozess.

Wenn nicht in solchen Fällen ganz genau auf sämtliche Kleinigkeiten geachtet wird, dann ist der Ausgang gefährdet. Also, miserabel, um es milde auszudrücken.

Es gibt Zeiten und Anlässe, in denen wir auf Kleinigkeiten achten sollen, dürfen und manchmal sogar müssen. Diese Zeiten und Anlässe sind aber weiter gestreut und kommen nicht so häufig vor, wie viele von uns vielleicht denken.

Im Alltag gibt es viele Gründe nicht auf Kleinigkeiten zu achten und die meisten Gründe liegen in der Kommunikation miteinander.

Viele Streite und Kriege können auf ein falsches Wort zur falschen Zeit zurückgeführt werden.

Nicht jedes Wort und Bemerkung, was wir von uns geben, muss gleich auf die Goldwaage gelegt werden. Manchmal wird aus Ärger oder Wut ein falsches Wort ausgesprochen, das man später doch bereut. Und manchmal sagt man etwas Bestimmtes, meint aber etwas ganz anders. Es kommt wirklich häufiger vor, als wir es oft wahrnehmen.

Versuchen wir ein wenig lockere in der Kommunikation miteinander zu sein. Es gibt schon genügend andere Zeiten, in denen wir uns auf Kleinigkeiten achten sollen und müssen, aber nicht im Umgang miteinander im Alltag. Es lohnt sich meistens nicht und dafür ist die Zeit zu schade.

Abhängigkeit von Life-Coaches vermeiden

November 17, 2022

Eine ganze Industrie verdient sich jedes Jahr Milliarden von Euro an Selbsthilfeprodukten von Life-Coaches wie Video-Coachings, PDF-Dateien mit angeblich wertvollen Inhalten, Seminaren und Vor-Ort-Beratungen, um nur ein paar der vielen benutzten Verdienstkanäle zu nennen.

Das Problem ist seit Jahrzehnten das Gleiche – die Abhängigkeit.

Der Coach hat doch etwas ganz Wichtiges zu sagen, oder? Wir können es erst recht jetzt nicht leisten, uns von diesem Coach oder Berater zu trennen. Er tut uns doch so gut!

Diese Denkweise sorgt für Abhängigkeit. Profitieren tut aber nur der Coach.

Man identifiziert sich mit dieser oft außergewöhnlichen Person und fühlt sich dadurch selbst „besonders“ an, und ohne diese Person verschwindet die gefühlte Besonderheit.

Das Ziel eines Life-Coachings muss die Unabhängigkeit vom Coach sein und nicht eine zeitliche Zwangsabhängigkeit.

Ein gern benutztes Geschäftsmodell von Coaches ist das Zeitmodell. Es wird nicht nur 1, 2, 3 oder 5 Mal gecoacht, sondern es soll über einen bestimmten Zeitraum gecoacht werden, meistens 6 bis 12 Monate. Selbstverständlich werden Rabatte bei solchen langen Verpflichtungen eingeführt und das sorgt für einen zusätzlichen Kaufreiz.

Zeitliche Verträge sind grundsätzlich zu vermeiden, wenn die Möglichkeit eines sofortigen Ausstiegs mit entsprechend gekürzter Abrechnung nicht vorgesehen ist.

Life-Coaching kann sich lohnen, aber wenn du fertig bist, bist du fertig. Wenn der Coach das nicht verstehen kann oder will, wechsle den Coach.

Bestseller oder Besthelfer?

November 18, 2022

Viele Bücher sind sogenannte Bestseller. Der Begriff „Bestseller“ ist ein Anglizismus für Handelsartikel, deren Absatzvolumen überdurchschnittlich hoch ist.

Überdurchschnittlich ist doch ein interessanter Begriff, denn alles über 50 % ist somit über dem Durchschnitt.

Ich bin mir daher nicht so ganz sicher, ob dieses Kriterium tatsächlich ein gutes Zeichen dafür ist, ob ein Buch wirklich gut ist oder nicht.

Bei Selbsthilfebüchern ist noch mehr Vorsicht geboten. Ein Bestseller in diesem Bereich hat rein gar nichts zu bedeuten, wenn kein persönlicher Nutzen daraus gezogen werden kann.

Neu ist nicht immer besser. Neu ist neu.

Ein Bestseller ist auch nicht zwangsläufig immer ein Besthelfer, wenn wir Inspiration oder Anregungen für Problemlösungen suchen.

Lassen wir uns nicht von angeblichen Bestsellern blenden und ziehen automatisch einen möglichen Mehrwert daraus, denn eine starke Verkaufstaktik steckt fast immer dahinter.

Falschparken und Falschbelehren

November 19, 2022

Es kommt mal vor, dass du einen Parkplatz suchst, damit du schnell etwas im Laden einkaufen kannst. Dein Einkauf ist schnell erledigt, du kommst raus und es wartet ein Mensch auf dich, der dich darauf hinweist, dass du falsch parkst.

Wenn es nur bei einem freundlichen Hinweis geblieben wäre, dann wäre möglicherweise eine Entschuldigung herausgekommen, aber nein, es musste auch noch eine Belehrung dazu kommen.

Dann ist es schnell mit der Freundlichkeit vorbei.

Dieser Belehrungszwang, unter dem einige Menschen offensichtlich leiden, ist behandelbar. Ob tatsächlich falsch geparkt wurde oder nicht, spielt hier einfach keine Rolle mehr, denn es geht jetzt um den Umgang miteinander.

Lassen wir nicht vergessen: Ein Hinweis allein reicht in den allermeisten Fällen aus. Eine Belehrung in solchen Fällen kommt meistens von oben herab und wirkt automatisch irritierend und somit kontraproduktiv.

Hast du jemanden entdeckt, der falsch parkt und dich dabei stört? Freundlich darauf hinzuweisen, ist produktiver und erfolgversprechender, als zu belehren.

Hast du möglicherweise falsch geparkt und ein Falschbelehrer kommt nun auf dich zu? So zu tun, als ob du ihn nicht hörst und ihn ignorierst, bringt leider nur bedingt Erfolg, denn viele Falschbelehrer reden dann einfach mehr oder lauter. Eine gute Abwehrmaßnahme ist, mit einer starken Stimme so etwas wie „Ich habe verstanden, bleiben Sie cool“ zu sagen und dann weiterzumachen wie bisher.

Mit dem Satz „Ich habe verstanden, bleiben Sie cool.“ hast du dich weder entschuldigt noch mit dem Sachverhalt beschäftigt. Vielleicht hast du falsch geparkt und vielleicht nicht. Oder vielleicht hast du das Schild nicht gesehen. Wie auch immer, ob berechtigt oder nicht, muss niemand mehr eine Belehrung aushalten, diese Zeiten sind vorbei.

Das ist auch nur meine Erfahrung aus der Praxis und ja, diese Taktik mit dem Spruch funktioniert einwandfrei. Aber probiere diese Taktik selbst bei Gelegenheit aus, ich will dich doch nicht belehren!

Was haben Twitter und die WM gemeinsam?

November 20, 2022

Bei Twitter gab es einen Massenexodus von Benutzern und bei der Fußball-Weltmeisterschaft haben viele Menschen angegeben, nicht hinschauen zu wollen.

Was sind die Gemeinsamkeiten?

In beiden Fällen gab es Bewegungen und Aktivitäten erst dann, als es effektiv zu spät war, etwas wirklich zu verändern oder entscheidende Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Es gab eine Reaktion, es wurde auf etwas **reagiert**, anstatt aktiv zu **agieren**, um mögliche Veränderungen und Aufmerksamkeit im Voraus zu erzeugen.

Es gibt natürlich keine Garantie, auch wenn etwas zeitlich vorausschauend unternommen wurde, um Aufmerksamkeit für ein Thema zu erzeugen, dass sich tatsächlich etwas geändert hätte, aber darum geht es nicht.

Es geht darum, zu verstehen und zu verinnerlichen, wie die Menschen „ticken“ und welche Motive hinter Aktivitäten stecken, damit sie besser verstanden werden können.

Der Mensch bewegt sich allgemein schnell, wenn es brennt, aber Feuerlöscher im Voraus zu kaufen, ist ein wenig langweilig und hat nicht unbedingt eine hohe Priorität.

Bis es brennt.

Nach oben schauen

November 21, 2022

Wir haben es alle eines Tages vermutlich mal erlebt — ein Mann oder eine Frau steht an beliebiger Stelle in einem Raum und schaut einfach nach oben.

Was machen die meisten anderen Menschen, wenn sie diese Person sehen?

Du hast es erraten, sie schauen auch nach oben.

Natürlich sind die Handygeschädigten in solchen Fällen vollkommen unbetroffen, weil sie ohnehin nur noch auf dem Handy schauen, und bekommen nicht mal mit, dass eine andere Person nach oben schaut. Aber das ist ein anderes Thema.

Eine Person schaut nach oben, dann machen es die anderen. Warum eigentlich? Allein aus Neugierde oder gibt es auch andere Gründe?

Das Verhalten ist ein soziales Verhalten. Wir tendieren dazu, das zu machen, was andere Menschen machen, mit all seinen Vor- und Nachteilen.

Vielleicht ist tatsächlich oben etwas Interessantes zu sehen und vielleicht auch nicht, die Theorie hilft uns in solchen Fällen nicht, eine vernünftige Entscheidung im Voraus zu treffen. Wir müssen einfach nach oben schauen und danach bewerten, ob es interessant und lohnenswert war, oder eben nicht.

Ein solches Verhalten ist auch in vielen anderen Lebensbereichen anwendbar. Die Theorie ist zwar gut, aber die Praxis und Erfahrung sind manchmal durch nichts zu ersetzen.

Problem oder Herausforderung?

November 22, 2022

Viele Menschen, besonders aus der Motivationsszene, nennen Probleme Herausforderungen. Probleme gibt es bei diesen Menschen nicht, nur Herausforderungen.

Die Idee an sich ist nicht verkehrt, denn eine Herausforderung kann positiv sein und soll motivierender wirken als ein Problem.

Das Problem mit dem Begriff „Herausforderung“ ist die Verschleierung des eigentlichen Problems.

Ein Problem ist ein Problem. Ein anderer Begriff dafür ändert nichts an der Sache selbst.

Die eigene Einstellung zum Problem und die Vorgehensweise zur Lösung sind die tatsächliche Herausforderung.

Die Begriffe stehen zwar miteinander in Verbindung, es ist jedoch nicht ratsam, sie zu vermischen, wenn Probleme effektiv gelöst werden sollen.

Nett im Gespräch, aber bestimmend im Schriftverkehr

November 23, 2022

Eine bewährte Taktik, um sowohl sympathisch als auch gleichzeitig jedoch bestimmend zu wirken, ist, eine Trennung der Art und Weise zu praktizieren, wie du mit Menschen kommunizierst.

Es gibt fast nie einen triftigen Grund, nicht nett in einem Gespräch zu sein, auch wenn du dich beschweren willst oder wenn du dich dazu berechtigt fühlst. Es ist eine Tatsache, dass du einfach mehr erreichen kannst, wenn dein Gesprächspartner bereit ist, dir zu helfen, oder zumindest aktiv zuzuhören.

Anders sieht es aus mit Schriftverkehr. Hier ist die Kommunikation sachlich und fachlich zu halten. Nur die Fakten zählen und nur diese sollen auch entsprechend aufgelistet werden.

Ein Beispiel ist, eine Zusammenfassung eines geführten Gespräches anschließend zu verfassen. Hier spielen weder Emotionen noch Intentionen eine Rolle, sondern nur die geschriebenen Tatsachen. Später sieht man nur, was geschrieben wurde, und weiß sonst nichts von Meinungen oder lustigen Übertreibungen oder Bemerkungen, die vielleicht in diesem Vorgespräch vorgekommen sind.

Probleme im Schriftverkehr können fast immer durch ein Gespräch geklärt werden. Anschließend können die geschriebenen Dokumente geändert oder angepasst werden.

Damit alles klappt, ist ein nettes Gespräch meist hilfreich.

Und ja, es gibt Ausnahmen, aber sie bestätigen die Regel.

Unterschiedliche Meinungen vereinen

November 24, 2022

Es wäre ziemlich kontraproduktiv für die weitere menschliche Entwicklung an sich und furchtbar langweilig obendrein, wenn wir alle einer Meinung wären. Trotzdem sind wir meistens auch froh darüber, wenn wir einer Meinung sind, zumindest mit Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung.

Es kommt aber häufig vor, dass wir uns nicht einig sind.

Wie können dann unterschiedliche Meinungen nun vereint werden?

Ein Geheimnis der Vereinigung von unterschiedlichen Meinungen liegt an der Sympathie.

Niemand will belehrt werden, aber die meisten Menschen lernen gerne. Genau deswegen verteidigen Menschen ihre Meinungen auch, nachdem sie sich bereits als falsch erwiesen haben.

Anstatt zu versuchen, jemanden von deiner Meinung zu überzeugen, zeig Interesse für diese andere Meinung, auch wenn du nachweisen kannst, dass sie falsch ist. Bitte jedoch gleichzeitig deinen Gesprächspartner, zumindest ein wenig auch für deine Meinung offen zu sein. Durch Sympathie, aber gleichzeitig ohne Belehrungen, kannst du Menschen offen für deinen Standpunkt machen.

Viele von uns geben an, offen für unterschiedliche Meinungen zu sein, aber die Wahrheit ist: Wir sind es meistens doch nicht. Wenn dein Gegenüber dir sympathisch ist und dich darum bittet, seine Meinung anzuhören, ohne dich zu belehren oder zu beurteilen, ist die Bereitschaft dazu fast immer vorhanden.

Einen schnelleren Weg, unterschiedliche Meinungen zu vereinen, gibt es eigentlich nicht.

Wie alt soll dein persönlicher Coach oder Berater sein?

November 25, 2022

Es geht nicht nur darum, dass die Chemie zwischen euch passen muss, sondern auch darum, dass das Alter stimmen soll, damit ein Coaching oder eine Beratung erfolgreich ist.

Es ist auch nicht notwendig, dass ihr ein ähnliches Alter habt. Wenn die Chemie stimmt, dann spielen viele Aspekte von Coaching und Beratung eine untergeordnete Rolle und ein Altersunterschied ist daher nicht zwangsläufig schlecht.

Ein Höchstalter gibt es ebenfalls nicht. Wenn die geistigen Fähigkeiten vorhanden, verständlich und auf dich übertragbar sind, spricht absolut nichts gegen einen 95-jährigen Berater oder älter.

Es geht um das Mindestalter.

Das absolute Mindestalter ist einfach zu beantworten und lautet:

Mindestens 26 Jahre alt.

Meine persönliche Empfehlung ist wesentlich älter (ab 40 in den meisten Fällen).

Wie komme ich auf 26?

Die Antwort lautet: Wissenschaft und Erfahrung.

Wissenschaft.

Die Gehirnforschung hat immer wieder nachweislich gezeigt, dass sich das Gehirn entwickelt und Verbindungen noch aufgebaut werden, bis ungefähr das 25. Lebensjahr erreicht wird. Also, das Gehirn ist erst ab 26 eigentlich voll aufgebaut, verbunden und funktionsfähig. (Manche Menschen benötigen bekanntlich etwas länger, bis die volle Funktionsfähigkeit erreicht ist, aber das ist ein anderes Thema).

Eine Beratung oder ein Coaching bis 26 sind daher, ganz hart betrachtet, lediglich eine nicht fertiggestellte Meinung eines noch wachsenden Gehirns.

Erfahrung.

Ich habe Unternehmensberater selbst erlebt, die alles Mögliche versprochen haben, natürlich mit System und zufällig jetzt im Angebot, die gerade 24 Jahre alt waren. Und es fallen immer wieder Leute auf solche Maschen herein und bereuen es später. Schade, eigentlich.

Das erworbene Wissen muss stets anwendbar und nützlich sein. Daher ist Erfahrung unabdingbar notwendig. Das bedarf Zeit, Zeit und noch mehr Zeit, bis es so weit ist.

Wenn die Chemie passt und dein Coach oder Berater mindestens 26 Jahre alt ist, kann es vielleicht losgehen. In allen anderen Fällen, lieber die Finger davonlassen.

Neue Gewohnheiten starten

November 26, 2022

Wer im Internet nach Inspiration, Ideen oder Methoden sucht, um neue Gewohnheiten zu beginnen, wird mit scheinbar unendlichen Antworten beglückt. Die meisten dieser Antworten sind dazu da, um auf die eigene Internetseite zu locken.

Suchen wir einfach im Netz nach „Gewohnheit starten".

Hier sind die Ergebnisse:

- **Neue Gewohnheiten etablieren und schlechte ablegen**
  (Ich habe nur nach Gewohnheit „starten" gefragt, nicht ablegen)
- **6 wissenschaftlich belegte Tipps, um deine Gewohnheiten zu ändern**
  (Ich will nicht ändern, sondern starten)
- **Neue Gewohnheiten etablieren**
  (Ich will starten, etablieren kommt doch später)
- **Gewohnheiten ändern: 5 Kriterien, wann es eine Gewohnheit ist**
  (Liebe Suchmaschine, so langsam verlieren wir hier wohl den Pfaden)

Es ging dann als weiter, aber der erste und entscheidende Schritt war einfach nicht leicht zu finden, ohne einen Haufen Zusatzinformation und Werbung gleichzeitig ebenfalls zu bekommen.

Wir machen es hier leicht.

Eine neue Gewohnheit kann man am besten anfangen mit lediglich zwei Schritten:

- **15-Sekunden-Regel**
  Jeden Tag sollst du dich mindestens 15 Sekunden mit dieser neuen Gewohnheit beschäftigen; wenn es mehr wird, ist das kein Problem und meistens wird die Gewohnheit auch länger dauern, es darf aber nicht weniger sein.
- **Aufschreiben**
  Die Gewohnheit soll unbedingt schriftlich festgelegt und Tagebuch geführt werden. Wenn die Aufgabe täglich gemacht werden soll, dann muss auch täglich etwas notiert werden.

Wer 15 Sekunden täglich mit einer neuen Gewohnheit verbringt und Tagebuch führt, hat mit Abstand die besten Aussichten, neue Gewohnheiten zu starten.

Wir benötigen keine weiteren Regeln.

Welche Entscheidung hat Bestand?

November 27, 2022

Wir alle müssen tägliche Entscheidungen treffen und die meisten davon, sind einfach. Körnerbrötchen oder Vollkornbrötchen in der Bäckerei? Vielleicht beide Sorten?

Andere Entscheidungen müssen erst recherchiert werden. Der erste Arztbesuch bei einer Schwangerschaft beim Hausarzt gleich vor Ort oder lieber beim Facharzt ein wenig weiter weg?

In den meisten Fällen werden Entscheidungen zunächst mit dem Verstand getroffen.

Die Entscheidungen, die auf Dauer Bestand haben, basieren jedoch auf unseren Gefühlen, und dazu sind unsere Erfahrungen zu berücksichtigen.

Eine gute Entscheidung, zunächst mit dem Verstand getroffen, wird oft geändert werden, wenn unsere Gefühle und Erfahrungen nicht damit im Einklang sind.

Viele Entscheidungen, die mit Gefühlen getroffen wurden, sind jedoch schwieriger zu verändern, wenn der Verstand sich dagegen stellt.

Wenn der Verstand sagt „ja“ und die Gefühle stimmen auch zu, hat diese Entscheidung die besten Chancen, langfristig Bestand zu haben. Diese Entscheidungen sind auch meistens die besten.

Montagsfrage 1

November 28, 2022

Ich starte hier jetzt einen Versuch, und zwar stelle ich jeden Montag eine Frage, die unsere Gedanken anregen oder stimulieren kann, damit wir Gedanken über unterschiedliche oder abweichende Vorgehensweisen für bestimmte Aufgaben machen können.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du schon lange etwas machen wolltest, nicht kompliziert und relativ leicht zu erledigen, hattest aber bisher noch nicht die Zeit dafür gehabt, was wäre passiert, wenn du dich heute fest vornimmst, diese Sache bis Freitag dieser Woche zu erledigen?

Wann ist genug, genug?

November 29, 2022

Viele von uns werden vielleicht sagen, dass es genug ist, wenn wir nicht mehr bereit sind, so weiterzumachen wie bisher.

Wenn wir im Fitnessstudio sind und Übungen machen, kommt später der Zeitpunkt, wo genug, genug ist. 30 Schulterpressen durchgemacht und die Arme machen einfach nicht mehr mit. Es geht einfach nicht weiter. Genug ist genug.

Die Beziehung mit der Freundin oder dem Freund scheint nicht mehr zu retten. Mein Partner hat mich einfach zu oft verletzt oder enttäuscht. So geht es nicht weiter. Genug ist genug.

Aber stimmt diese Aussage wirklich? Lassen wir nochmals nur die obigen zwei Beispiele durchgehen.

Wir sind im Fitnessstudio.

Die Übungen haben wir durch und sind fix und fertig. Der Fitnesstrainer, den du sehr respektierst, kommt zu dir und verlangt, dass du noch zehn Übungen machst. Er ermutigt dich auch weiterzumachen und steht bei dir und wartet, bis du anfängst. War da wirklich genug oder geht vielleicht doch noch ein wenig?

Wir sind jetzt bei der Beziehung.

Wenn deine Freundin oder dein Freund sich plötzlich vorteilhaft ändern würde, hättest du immer noch genug davon? Was wäre, wenn er oder sie plötzlich einen Autounfall hätte und deine Hilfe zeitweise danach bräuchte, um wieder gesund zu werden? Wäre in solchen Fällen immer noch die Einstellung, dass genug, genug ist, oder ginge es vielleicht doch ein Stückchen weiter?

Die Grenze unserer Vorstellung davon, wann genug, genug ist, ist meistens wesentlich niedriger gesetzt, als wir sie wahrnehmen. Es geht nicht darum, eine Verlängerung für alle Ewigkeit anzustreben, sondern ein Bewusstsein darüber zu entwickeln, dass ein kleiner Schritt fast immer möglich ist. Aber nur, wenn wir bereit sind, den zu machen.

In vielen Fällen ist genug, schon lange nicht genug. Wir vergessen das nur manchmal.

Helfersyndrom erkennen und regulieren

November 30, 2022

Die meisten von uns helfen anderen Menschen gerne. Was tust du aber, wenn du so derart fähig bist, dass du tatsächlich überall zahlreichen Menschen helfen kannst und auch möchtest, aber einfach nicht die Zeit dafür hast?

Helfersyndrom ist für mich ähnlich wie eine Sucht. Du freust dich sehr darüber, dass du jemandem geholfen hast, aber bei diesem Einmal bleibt es meistens nicht.

Helfersyndrom wird auch in unserer Gesellschaft gerne gesehen. Menschen, die rund um die Uhr für wohltätige Zwecke arbeiten und ihre Freizeit dafür opfern, werden hochgeschätzt. Die Belohnung durch Anerkennung ist Teil des Problems. Dass es immer Bedarf für Hilfe gibt, ist ein weiteres Teil des Problems.

Wann ist das Helfersyndrom ein Problem?

Die gesunde Grenze ist überschritten, wenn ein Ausgleich dauerhaft selbst nicht mehr erwünscht wird.

Zeitweise auf einen Ausgleich zu verzichten, ist unproblematisch und manchmal notwendig (bei längeren Arbeiten in Krisen oder Naturkatastrophen). Wenn das Verlangen zu helfen jedoch auf Dauer wichtiger wird als andere Aspekte im Leben und ein Ausgleich nicht mehr erwünscht ist, dann ist das problematische Helfersyndrom erkennbar.

Wie kann das Helfersyndrom reguliert werden?

Eine Schutzmöglichkeit ist, unterschiedliche Interessen regelmäßig zu pflegen. Allein durch die Interessenverteilung ist eine Fokussierung auf nur einen Bereich schwieriger dauerhaft aufrechtzuerhalten. Mit unterschiedlichen Interessen wird der Zwang zur Hilfe verteilt und die Auswirkungen somit reduziert.

Übrigens: Eine übliche Antwort auf das Helfersyndrom ist es, einfach nein zu sagen, wenn Menschen nach Hilfe fragen. Klingt interessant, oder?

Leider funktioniert das in der Praxis nicht immer und ist wirklich keine effektive Hilfe. Ich kenne persönlich Menschen, die nein sagen können und trotzdem im Dauereinsatz sind — unterwegs mit dem Helfersyndrom.

Stets einen Ausgleich zu haben, Vielfalt zu genießen und eine aufmerksame Fokussierung auf unterschiedliche Aspekte im Leben sind bewährte Methoden, um sich aus dem Helfersyndrom zu befreien.

Das Geheimnis der Problemlösung

December 1, 2022

Es wird oft behauptet und vorgetragen, dass ein Problem am besten zu lösen ist, wenn die **Ursache** des Problems beseitigt wird. Diese Lösung kann zwar ein Problem lösen, sie ist aber nicht das Geheimnis der Problemlösung.

Es wird ebenfalls oft behauptet und vorgetragen, dass ein Problem am besten zu lösen ist, wenn die **Auswirkungen** des Problems gelöst werden. Auch diese Lösung kann zwar ein Problem lösen, sie ist aber auch nicht das Geheimnis der Problemlösung.

Das Geheimnis der Problemlösung ist, korrekt festzustellen, was als Erstes behandelt werden soll: die Ursachen **oder** die Auswirkungen des Problems.

Die langjährige Praxis der Problemlösungen hat gezeigt, dass zunächst die Auswirkungen von Problemen behandelt werden müssen und anschließend die Ursachen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Wir können Ursachen kaum effektiv behandeln, wenn wir mit Auswirkungen beschäftigt sind.

Beim nächsten Problem, anstatt die Ursachen des Problems gleich anzugehen, bitte das Geheimnis der Problemlösung nochmals in Erinnerung rufen und zunächst klären, ob die Ursachen oder doch die Auswirkungen als Erstes behandelt werden sollen.

Wie bekomme ich neue Ideen?

December 2, 2022

Diese Frage wird oft gestellt, wenn wir mit dem derzeitigen Zustand unzufrieden sind oder eine Veränderung wünschen. Eine neue Idee muss her, aber wie finden wir sie?

Neue Ideen entstehen oft durch Inspiration, und gelegentlich bekanntlich auch durch Perspiration, wenn zahlreiche Versuche in verschiedenen Richtungen unternommen werden.

Was hat die besten Erfolgsaussichten, um tatsächlich an neue Ideen zu gelingen?

Die Antwort lautet: Abwechslung.

Nur eine kleine Veränderung der Aufmerksamkeit und Umgebung kann bekanntlich Wunder wirken. Du kannst kurz spazieren gehen oder einen neuen Film anschauen. Ein Buch lesen oder sogar ein neues Videospiel spielen kann ebenfalls hilfreich sein.

Entscheidend ist, dass wir unsere Wahrnehmung kurz vom derzeitigen Zustand oder von der Umgebung entfernen. Dadurch werden wir zwangsläufig neue Impulse erleben, und diese unterstützen neue Gedankenprozesse, die anschließend zu neuen Ideen führen können.

Wir dürfen aber nicht körperlich an einem anderen Ort sein oder eine andere Aktivität vornehmen und gleichzeitig unseren Kopf im alten Zustand mit den alten Gedanken behalten, denn das trübt unsere Kreativität und vermindert unsere Aufnahmefähigkeit für neue Impulse.

Nicht umsonst sollen wir eine Nacht darüber schlafen, bevor wir eine wichtige Entscheidung treffen. Der zeitliche Abstand hilft uns, Perspektive zu gewinnen und Alternativen in Betracht zu ziehen.

Die Technik funktioniert ebenfalls hervorragend bei der Ideenfindung.

Weihnachtsmarkt besuchen

December 3, 2022

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit finden wieder Veranstaltungen statt, die in den vergangenen zwei Jahren an vielen Orten leider nicht stattfinden dürften — Weihnachtsmärkte.

Es gibt viele Gründe, weshalb wir einen Weihnachtsmarkt besuchen. Meistens haben wir eine Vorstellung des Ablaufs oder einen Plan, was wir machen wollen. Möglicherweise haben wir auch bestimmte Erwartungen an einen guten Weihnachtsmarkt im Kopf.

Wir treffen vielleicht Freunde oder Bekannte und genehmigen uns gemeinsam einen Glühwein oder eine Wurst (mit oder ohne Pommes). Oder wir möchten nur durchlaufen, um die Verkaufsstände und die Dekoration anzuschauen.

In den meisten Fällen bietet ein Weihnachtsmarkt zumindest eine Abwechslung, unabhängig davon, wie der Besuch danach bewertet wird. Es ist aber genau diese Abwechslung, die uns anregt und motiviert, einen Besuch in Erwägung zu ziehen. Es ist etwas Neues, etwas Anders.

Es gibt gute und es gibt weniger gute Weihnachtsmärkte. Wir können einfach nicht vorab wirklich gut wissen, ob ein Besuch sich lohnt oder nicht, bevor wir es selbst herausgefunden haben. Auf Erfahrungsberichte anderer Menschen können und sollen wir Rücksicht nehmen.

Aber die Entscheidung hinzugehen, müssen wir selbst treffen. Wenn sonst nichts dabei herauskommt, ist eine Abwechslung garantiert, und das allein kann sich oft lohnen.

Was tun bei Bocklosigkeit?

December 4, 2022

Am 1. Januar dieses Jahres habe ich diesen Blog ins Leben gerufen. Die Absicht war, jeden einzelnen Tag einen kurzen und zum Denken anregenden Beitrag zu schreiben.

Um es umgangssprachlich und ganz offen zu formulieren: Ich hatte heute einfach keinen Bock, einen Blogbeitrag zu schreiben, und ich weiß nicht so wirklich, warum. Es gibt immer noch zahlreiche Themen, worüber ich schreiben möchte, aber irgendwie nicht heute.

Meine Finger haben sich mit der Tastatur nicht richtig bewegen können und meine Gedanken waren ohnehin in allen möglichen anderen Bereichen, nur nicht beim Blog.

Was war die Lösung in meinem Fall heute?

Genau über diese Bocklosigkeit zu schreiben.

Klingt ziemlich paradox, oder? Aber genau darin liegt die Moral der Geschichte.

Wenn du eine Phase der Bocklosigkeit hast, so wie ich heute, dann rede darüber mit anderen Menschen oder schreib darüber in deinem eigenen Blog oder in den sozialen Netzwerken.

Denn wie heißt es so schön?

Geteilte Bocklosigkeit ist halbe Bocklosigkeit.

Und ja, ich habe wieder Bock und es geht morgen weiter.

Montagsfrage 2

December 5, 2022

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

Die Montagsfrage heute lautet:

Wie viele Bücher hast du in deinem ganzen Leben bisher gelesen und von den ganzen Büchern, was ist bei dir in Erinnerung geblieben?

Müdigkeit im Alltag bekämpfen

December 6, 2022

Ich glaube, es gibt nicht weniger als 10.000 Bücher, Videos und Fitness-Experten, allein im deutschsprachigen Raum, die uns erklären wollen, was wir machen können, um eine Müdigkeit zu bekämpfen. Ich möchte daher nur aus meinen eigenen Erfahrungen berichten.

Es gibt natürlich auch die, nach eigenen Angaben, genannten überbelasteten und unterbezahlten Super-Schlauen, die einfach sagen würden: „Wenn du müde bist, dann leg dich hin." Aber es geht hier, um eine Bekämpfung von Müdigkeit im Alltag, und die Möglichkeit, sich hinzulegen, ist im Alltag nicht immer gegeben.

Sich ein wenig zu strecken oder zu bewegen, scheint auch nicht unbedingt für mich eine erfolgreiche Lösung zu sein, denn danach bin ich oft müder als bevor ich mich gestreckt oder bewegt habe.

Was hat bei mir funktioniert, um die Müdigkeit im Alltag zu bekämpfen?

Wasser und Zucker, und zwar in dieser Reihenfolge. Natürlich ist als Diabetiker mit Zucker Vorsicht geboten und es soll in diesem Fall vorher geprüft werden, ob Zucker hier eine Möglichkeit ist.

Erst nur ein Glas Wasser trinken. Kein Kaffee, Tee oder Saft. Wasser. Jetzt, tief Luft ein- und ausatmen. Möglicherweise ist allein hierdurch eine kurze Verbesserung spürbar.

Wenn nicht, dann etwas mit Zucker essen oder einfach einen Löffel Zucker ins Wasser einmischen und trinken. Aus meiner Erfahrung sind Süßigkeiten wie Haribo und wie sie alle heißen, nicht geeignet und helfen nicht. Auch Cola und süße Getränke haben bei mir nicht besonders zuverlässig funktioniert, und das gilt auch für Red Bull, trotz des Koffeingehaltes.

Übrigens: Tatsächlich hat mir auch gelegentlich eine Fisherman's-Friend-Pastille geholfen, um die Müdigkeit kurzfristig zu bekämpfen, aber später kann man die Dinge auch nicht mehr wiederholt lutschen.

Wasser und Zucker sind, zumindest für mich, zwei Lösungen, die funktionieren, um eine Müdigkeit wenigstens zeitweilig zu bekämpfen.

Wie ein altes Problem mit einem neuen Problem gelöst werden kann

December 7, 2022

Wenn du ein Problem hast und nach einem neuen, aber ähnlichen Problem suchst, dann gibt es meistens kleine, aber feine Unterschiede zwischen den Problemen, auch wenn sie doch fast identisch sind.

Es sind genau diese kleinen, aber feinen Unterschiede, die unsere Gedanken in neue und unterschiedliche Richtungen lenken können, um das ursprüngliche Problem mit neuen oder unterschiedlichen Impulsen zu lösen.

Der Schlüssel zur Wirksamkeit dieses Ansatzes liegt darin, stets nach einem nahezu identischen Problem zu suchen: Je stärker sich die Probleme voneinander unterscheiden, desto schwieriger wird es, die gefundenen potenziellen neuen Lösungen umzusetzen.

Es geht auch nicht darum, neue Probleme zu suchen, um die alten Probleme zu verdrängen, sondern darum, eine weitere Möglichkeit der kreativen Lösungssuche zu aktivieren.

Wie können wir Bestenlisten bewerten?

December 8, 2022

Es gibt zahlreiche Bestenlisten für unterschiedliche Bereiche des täglichen Lebens. Wenn wir diese Bestenlisten näher betrachten, gibt es im Grunde nur drei Sorten davon:

Die Unterhaltsamen, die Informativen und die Empfehlungen.

Die Unterhaltsamen.

Das sind die Bestenlisten, die man zum Beispiel im Fernsehen anschauen kann, mit Programmen wie „Die 40 besten Videos des Jahres“. Hier ist die Unterhaltung die eigentliche Absicht der Liste, egal ob im Fernsehen oder woanders.

Die Informativen.

Das sind die Bestenlisten, die oft mit einem Wettbewerb zu tun haben und darüber berichten möchten, wie beim Deutschen Leichtathletik-Verband oder in einem Sportverein.

Die Empfehlungen.

Das sind die Bestenlisten, die durch Vergleiche oder Bewertungen entstanden sind, wie bei der Stiftung Warentest oder im Internet bei Check24. Mit solchen Bestenlisten wird meistens eine oder werden mehrere Empfehlungen ausgesprochen.

Bei den Bestenlisten der Kategorie Empfehlungen ist die meiste Vorsicht geboten, insbesondere wenn die Vorgehensweisen, wie die Empfehlungen entstanden und bewertet wurden, nicht nachvollziehbar oder gänzlich unbekannt sind.

Viele Bestenlisten sind Meinungslisten, nur mit einem anderen Namen.

Was eine schnelle Antwort bedeuten kann

December 9, 2022

Wir sind es gewohnt, meistens eine schnelle Antwort auf unsere Fragen zu bekommen.

Die Bitte um Geduld von einer Suchmaschine, bis der eingegebene Suchbegriff recherchiert und alle Suchergebnisse gesammelt werden können, wäre ebenfalls ziemlich unvorstellbar.

Eine schnelle Antwort wird auch in vielen Situationen verlangt und anschließend hinsichtlich der Geschwindigkeit der Beantwortung bewertet.

Wenn die Ehefrau ihren Mann fragt, warum er spät nach Hause gekommen ist und die ganze Zeit telefonisch nicht erreichbar war, ist eine schnelle Antwort meistens extrem vorteilhaft.

Eine schnelle Antwort impliziert auch einen gewissen Wahrheitsgehalt, auch wenn die Antwort eine Lüge ist, denn wer so schnell eine Antwort gibt, hat keine Zeit, über Lügen nachzudenken, und muss wohl die Wahrheit sagen. So zumindest ist die Denkweise oft.

Aber eine schnelle Antwort kann auswendig gelernt werden, um Wahrheit zu suggerieren.

Wenn die schnelle Antwort nicht wie gewünscht ankommt, dann ist die Zeit reif, über eine weitere und verlangsamte Antwort nachzudenken, auch wenn die Suchmaschinen vielleicht anderer Meinung sind.

Inhalt und Träger bei der Kommunikation

December 10, 2022

Um sicherzustellen, dass dein Gesprächspartner dich wirklich versteht, ist es sicherlich hilfreich, wenn der Inhalt deiner Botschaft klar ist; die Wahl des richtigen Trägers (auch als Medium bezeichnet) für die Botschaft ist jedoch weitaus wichtiger als die Klarheit der Botschaft selbst.

Was ist der Träger?

Der Träger ist der Weg, den du ausgesucht hast, um deine Botschaft zu übermitteln.

Manche Menschen lesen gerne und andere hören lieber Podcasts (visuelle und Audiomenschen).

Vielleicht hast du selbst erlebt, dass bestimmte Menschen lieber eine Sprachnachricht per WhatsApp versenden, anstatt Texte zu tippen. Andere Menschen bevorzugen das Telefonieren, anstatt an einer Videokonferenz teilzunehmen.

Den passenden Träger beim Gesprächspartner zu benutzen, kann die Übertragung und Akzeptanz deiner Botschaft nicht nur erleichtern, sondern auch begünstigen.

Die wichtigste Regel für E-Mails hat nichts mit E-Mails zu tun

December 11, 2022

Ich bin oft gefragt worden, was „besser“ für den Versand von E-Mails ist: HTML oder Text.

Meine Antwort ist meistens: „Verständlich zu schreiben, ist immer besser.“

Gelegentlich werde ich auch nach meiner persönlichen „wichtigsten“ Regel für E-Mails gefragt.

Da wird die Antwort schwieriger, denn viele Faktoren spielen eine Rolle. Eine allgemeine Empfehlung oder Aussage zu machen, ist daher professionell nicht möglich.

Aber eine persönliche Meinung habe ich auf jeden Fall und danach wurde ich auch gefragt.

Also, bitte.

Die wichtigste Regel für E-Mail, zumindest für mich, ist:

Ruf mich nicht sofort nach dem Versand einer E-Mail an, um zu fragen, ob ich diese E-Mail bekommen habe. Auch hier gibt es Ausnahmen, aber sie bestätigen die Regel.

Die für mich wichtigste Regel für E-Mail hat nichts mit E-Mail zu tun, sondern mit dem Telefon. Wenn eine Sache schnell und korrekt am Telefon geklärt werden kann, dann überlege, ob ein Anruf doch besser wäre. Aber auf keinen Fall eine E-Mail senden und dann sofort nach dem Versand anrufen.

Montagsfrage 3

December 12, 2022

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

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du über all die Bilder nachdenkst, die du von Freunden und Familie gesehen hast, über welche Bilder kannst du dich am besten erinnern und warum sind ausgerechnet diese Bilder dir im Kopf geblieben?

Smartphone-Nutzung im Alltag

December 13, 2022

Es gibt bereits zahlreiche Artikel, Bücher und Videos über die Smartphone-Nutzung im Alltag, und viele Autoren beschäftigen sich mit den Vorteilen einer allgemeinen Reduzierung der Nutzung.

Ich praktiziere selbst seit Jahren einen sogenannten „digitalen Minimalismus“ und bin damit nicht nur zufriedener, sondern auch schlichtweg produktiver.

Da es so viele unterschiedliche Empfehlungen, Ideologien und Anwendungsbereiche für die Smartphone-Nutzung gibt, ist es schwierig, eine allgemeine Empfehlung zu geben.

Schwierig, aber doch möglich.

Was funktionieren kann, aber aus ganz unterschiedlichen Gründen oft nicht möglich ist:

1. Das Handy komplett stumm schalten

2. Gar nicht oder erst später auf Nachrichten und Meldungen reagieren

Diese Empfehlungen werden oft vorgeschlagen, funktionieren aber häufig in der Praxis nicht.

Die allgemeine Empfehlung, die ich aus einer langjährigen Praxis mit verschiedenen Firmen aus unterschiedlichen Bereichen ableite, lautet daher:

Überlege, welche Apps du wirklich brauchst und welche nicht.

Brauchen bedeutet hier nicht „hätte gerne“ oder „ist ganz nett“, sondern wirklich benötigen.

Apps, die nicht seit 90 Tagen benutzt wurden, sind in Betracht zu ziehen, ob die Nutzung noch sinnvoll ist oder ob sie gelöscht werden sollen.

Apps, die seit einem Jahr nicht benutzt wurden, sind grundsätzlich zu löschen.

Apps, die sich nicht einfach löschen lassen, sind zu deaktivieren.

Diese Empfehlung für den Alltag ist allgemein sinnvoll und universell anwendbar.

Die passende Lösung finden

December 14, 2022

Im Netz werden Fragen gerne beantwortet und es gibt Antworten für fast alles. Die Kunst der Antwortsuche besteht bekanntlich darin, die zu uns passende Lösung zu finden.

Die Betonung hier liegt auf „**zu uns** passende Lösung“.

Die Kunst der Antwortsuche ist tatsächlich, die Antwort auf eine Frage zu finden, die **zu uns** passt und **nicht zum Problem**.

Das hört sich vielleicht ein wenig merkwürdig an, aber es ändert nichts an der Auswirkung von gefundenen Lösungen später, die **nicht** zu uns passen.

Wir fragen uns manchmal, warum die eine oder andere Lösung nicht funktioniert wie vorgesehen, obwohl die Lösung genau zum Problem passt.

Die Antwort ist, dass die Lösung nicht **zu uns** passt.

Wenn wir nach Antworten im Netz suchen, achten wir auf Antworten, die erst zu uns passen und dann zum Problem.

Warum lange Blogbeiträge nicht immer die Besucher im Vordergrund stellen

December 15, 2022

Wir täuschen uns häufig über die Effektivität und den Nutzen von langen Blogbeiträgen.

Das Problem fängt teilweise damit an, dass unterschiedliche Stellen längere Blogbeiträge von uns verlangen, damit wir angeblich bessere Suchmaschinenergebnisse erzielen oder VG-Wort-Ausschüttungen erhalten können. Ohne eine bestimmte Mindestlänge, keine ordentliche Platzierung bei den Suchergebnissen und keine VG-Wort-Vergütung.

Es wird dadurch suggeriert, dass mehr Text, mehr Information bedeutet und dadurch mehr Nutzen für die Leserin oder den Leser bereitstellt. Mehr Text impliziert ebenfalls, dass die Verfasserin oder der Verfasser über mehr Wissen verfügt und daher mehr über das jeweilige Thema berichten kann.

Diese Sichtweisen sind wirtschaftlich bezogen und haben einen direkten Einfluss darauf, ob die Verfasserin oder der Verfasser eines Blogartikels mehr oder weniger verdient.

Bessere Suchergebnisse bedeuten mehr Leser und dadurch verbesserte Chancen, etwas zu verkaufen. Hat der Text eine bestimmte Länge und waren genug Besucher da, gibt es eine Ausschüttung paar Mal im Jahr.

Wo ist der eigentliche Nutzen von langen Blogbeiträgen für die Leserin oder den Leser?

Eine Antwort kann die Informationstiefe sein. Eine bestimmte Ausführlichkeit. Detailreich.

Das Hauptproblem mit langen Blogbeiträgen ist die Aktualität. Die Welt verändert sich schnell und viele ausführliche und lange Blogbeiträge sind nach kurzer Zeit, nicht mehr aktuell. Im Idealfall werden die Beiträge ergänzt oder korrigiert, in vielen Fällen jedoch nicht.

Somit sind viele lange Blogbeiträge nicht nützlich und sogar kontraproduktiv. Aber der Nutzen wurde für die Verfasserin oder den Verfasser des Blogbeitrags bereits nur mit den obigen zwei Faktoren erreicht. Nur nicht für die Leserinnen und Leser.

Eine Meinung durch Emotionen verändern

December 16, 2022

In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche Beispiele von verbreiteten Falschmeldungen. Trotzdem werden diese Meldungen von sehr vielen Menschen geglaubt, auch wenn gegenteilige und nachweisbare Fakten vorgelegt werden.

Wie kann das sein? Wir sind doch intelligente Menschen und lassen uns doch nicht veräppeln.

Eine erfolgversprechende Methode (und es gibt andere, hier wird aber nur eine behandelt) ist die sogenannte Emotionsanrede. Hier werden lediglich die Emotionen und Gefühle angesprochen.

Welche Gefühle und Emotionen werden beim Festhalten an falschen Tatsachen ausgelöst? Die gibt es immer, auch wenn sie auf Anhieb noch nicht ersichtlich oder bekannt sind.

Was mit den Gefühlen und Emotionen verbunden wird, ist einer der Gründe, weshalb man an falschen Tatsachen noch festhält, auch wenn es bekannt wird, dass sie falsch sind. Gedanken lassen sich schnell ändern, Gefühle und Emotionen nicht.

Wenn wir selbst Menschen von Tatsachen überzeugen wollen, dann ist es hilfreich, wenn die Technik der Emotionsanrede benutzt wird. Der Kopf kommt nach.

P.S. Da ich viel Wert auf kurze Blogbeiträge lege, aber dieses Thema so ausführlich ist, wird es möglicherweise eine Serie zu Taktiken zu Meinungsänderungen geben müssen.

Wie ein Ereignis eine Meinung schnell ändern kann

December 17, 2022

In diesem Fall geht es um PAYBACK. Viele Punkte waren ohnehin nicht drauf, aber immerhin knapp 12 €. Dann passierte, was nicht passieren durfte – das Konto wurde gehackt, die Punkte wurden für Guthaben beim Discounter Penny umgetauscht und sofort eingelöst.

Die Mitteilung über den Umtausch in Guthaben kam per E-Mail, sonst wäre der Raub gar nicht bemerkt.

Folgende E-Mail kam anschließend von PAYBACK:

> *Es tut uns sehr leid, dass Sie Opfer eines Punktediebstahls sind.*
>
> *Wir möchten betonen, dass es bei Ihrem Anliegen um Kriminalität im Internet geht. Unsere Systeme sind sicher und weisen keine Sicherheitslücke auf. Wir wissen von keinem einzigen Fall, in dem Zugangsdaten bei PAYBACK direkt entwendet wurden.*
>
> *Die Betrüger waren oder sind noch im Besitz Ihrer Logindaten. Deshalb ist eine Sicherheitsberatung durch unser Team sehr wichtig.*
>
> *Es gibt mehrere Wege, wie Kriminelle im Internet an Daten von Personen gelangen können.*
>
> *In den meisten Fällen handelt es sich um Phishing (es wurde auf gefälschte Emails geklickt und die Zugangsdaten auf gefälschten Log-in Seiten eingegeben), aber immer öfter kaufen Internetkriminelle auch bereits ausspionierte Email-/Passwort Kombinationen im Netz und versuchen diese auch beim PAYBACK Account. Wir können die Vorgehensweise der Betrüger aber nicht im Detail nachvollziehen, da der Identitätsdiebstahl wie beschrieben schon einige Schritte vor und außerhalb des PAYBACK Systems*

> *geschieht. Wie genau in Ihrem Fall vorgegangen wurde, können wir somit leider nicht beantworten.*

Obwohl es ein langes und unübliches Passwort für das Konto gab, wurde eine 2FA (Zwei-Faktor-Authentifizierung) nicht aktiviert. Trotzdem wurde das Konto gehackt und das Guthaben und somit gleichzeitig das Geld waren weg.

In so einem Fall konnte man einfach die 2FA aktivieren (nachdem das Passwort geändert wurde) und einfach weitermachen.

Oder man wird wach und überlegt ein wenig.

Was kommt von den Überlegungen dabei raus?

Die Punkte werden ohnehin nach einer Zeit automatisch gelöscht, es gibt zwar Maßnahmen, um diesen Verlust zu verhindern (AMEX-Kreditkarte beantragen über PAYBACK), aber diese Maßnahmen vertiefen eine gewisse Abhängigkeit von PAYBACK. Der Besitz einer PAYBACK-Karte verleiht förmlich auch zu weiteren Käufen, aber nicht unbedingt die Dinge, die man unbedingt benötigt, sondern oft die Dinge, die gute Punkte generieren.

Das sind nur zwei Aspekte, aber die haben gereicht, um meine Meinung zu ändern.

Die Lösung?

PAYBACK-Konto vollständig gelöscht. Karte zerschnitten und ein gutes Gefühl bekommen obendrauf.

Es ist manchmal unglaublich, wie schnell eine Meinung sich ändern kann, wenn ein bestimmtes Ereignis auftritt.

Manche Ereignisse, die am Anfang als schlecht betrachtet wurden, erweisen sich später doch als vernünftig. Aber ohne das Ereignis wäre eine Veränderung nicht eingetreten. Danke für den Diebstahl. Es geht mir jetzt doch besser.

Die Vor- und Nachteile von Musik im Hintergrund

December 18, 2022

Auf dem Weg zur Arbeit mit dem Auto hörst du ein richtig gutes Lied im Radio. Wie geht es dir?

Jetzt bist du in deinem Arbeitsgebäude angekommen und musst mit dem Aufzug zum 10. Stock fahren, wo dein Arbeitsplatz ist. Im Aufzug läuft nochmals das gleiche Lied, das du vorhin im Auto gehört hast. Wie geht es dir?

Nun bist du an deinem Arbeitsplatz und setzt dich vor deinem Schreibtisch hin. Dein Kollege neben dir hört gerade ein Lied über Lautsprecher am PC, das dich an deinen Ex-Partner oder deine Ex-Partnerin erinnert. Das war euer Lied. Wie geht es dir?

Musik kann Emotionen und Erinnerungen in uns hervorrufen, muss sie aber nicht. Es sind unsere eigenen Verbindungen und Wertstellungen zur Musik, die eine Bedeutung hervorbringen.

Unabhängig davon gibt es unterschiedliche Meinungen darüber, ob Hintergrundmusik am Arbeitsplatz die Arbeit an sich verbessert oder eher verhindert, unabhängig von der Lautstärke.

Verschiedene Umfragen haben ergeben, dass die meisten Menschen dezente Musik im Büro begrüßen würden. Nicht zu laut, nicht zu aggressiv und nicht mit Gesang, sondern nur mit Instrumenten.

Wenn die Hintergrundmusik zu laut ist, dann werden wir davon abgelenkt. Wenn sie zu leise ist und von niemandem gehört wird, stellt sich die Frage, warum es überhaupt Hintergrundmusik gibt.

Musik im Hintergrund kann sowohl ablenkend sein als auch beruhigend oder motivierend wirken. Die entscheidende Frage ist, ob wir einen Nutzen davon haben. Nicht, weil wir die Musk gerne hätten, sondern ob wir tatsächlich einen Mehrwert davon haben.

Übrigens, wir sind kurz vor Weihnachten, und wer das Lied „Last Christmas“ in meiner Nähe abspielt, begibt sich auf sehr dünnes Eis.

Sehr, sehr dünnes Eis. 😉

Montagsfrage 4

December 19, 2022

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

Die Montagsfrage heute lautet:

Wir haben alle viele Termine, besonders Richtung Ende des Jahres. Wenn du aber einen Termin stornieren oder auf nächstes Jahr verschieben konntest, welcher Termin wäre das?

Zu viele Warnungen führen zur Warnresistenz

December 20, 2022

In vielen Bundesländern ist heute eingetroffen, wovor gestern gewarnt wurde – Glatteis.

Schulen wurden teilweise den ganzen Tag komplett geschlossen oder der Unterricht wurde für später geplant.

Und trotzdem kamen bereits vor 9 Uhr heute Morgen die ersten Unfallmeldungen.

Wie kann das sein, wenn so ausführlich und wiederholt zuvor gewarnt wurde?

Selbstverständlich kann es immer ungünstige Situationen geben, die zu Unfällen führen können. Interessant ist aber die Tatsache, dass die überwiegende Mehrzahl der Unfälle auf Glatteis zurückzuführen ist, trotz Warnungen.

Glatteis in dieser Form ist schon außergewöhnlich und viele Autofahrer haben möglicherweise keine besondere Erfahrung damit. Das kann **ein Grund** für die Unfälle sein.

Auf der anderen Seite sind viele Menschen von den zahlreichen und gefühlt dauerhaften Warnungen in so vielen Bereichen einfach mental betäubt.

Vor lauter Warnungen sind wir heutzutage warnresistent geworden.

Das Problem fängt mit dem Wetterdienst an. Dort wird vor buchstäblich allem gewarnt. Zu viel Hitze, zu viel Kälte, extreme Luftfeuchtigkeit und extreme Trockenheit sind nur ein paar Beispiele der dauerhaften Warnungen, denen wir täglich ausgesetzt sind.

Dann gibt es die vielen Warnungen zu Corona, zum Krieg in der Ukraine und dann zum Thema Strom und Gas.

Viele von uns sind einfach müde von den ganzen Warnungen und nehmen ernste Warnungen nicht mehr zur Kenntnis wie früher. Wir sind abgehärtet.

Eine Lösung liegt auf der Hand.

Aufhören, alles gleich als eine WARNUNG oder Warnhinweis zu deklarieren, und überlegen, wann eine wichtige Information eher als HINWEIS besser geeignet wäre.

Das Wort Hinweis ist in vielen Fällen besser geeignet für die jeweilige Meldung als Warnung.

Es ist leider ein Sprachgebrauch geworden, viele Dinge gleich als Warnung zu deklarieren, wenn ein Hinweis ausreichend wäre.

Wenn wir weniger Warnungen ausgesetzt sind, dann nehmen wir sie eher wahr, wenn sie doch ausgesprochen werden. Wir haben zu viele Warnungen heutzutage. Wir benötigen mehr Hinweise.

Der Unterschied kann vielfach für unser Verhalten im Alltag entscheidend sein.

Wenn du einen Fehler siehst, aber nicht wahrnimmst

December 21, 2022

Tatort: Gestern hier im Blog.

Tatvorwurf: Zwei Rechtschreibfehler in einem sehr kurzen Text.

Erschwerende Umstände: Beide Fehler wurden zwar gesehen, aber einfach nicht wahrgenommen. Es erfolgte somit keine Korrektur. Erst später habe ich gedacht: „Sag mal, was hast du da eigentlich geschrieben?“ Aber es war zu spät, der Beitrag war bereits veröffentlicht.

Rechtschreibfehler zu machen, ist an sich nicht das eigentliche Problem, denn das ist menschlich und es gibt viele Möglichkeiten, Fehler zu korrigieren und zu beheben.

Das Problem war vielmehr, dass die Fehler doch gesehen wurden und ich sie trotzdem nicht verbesserte.

Wie kann das passieren?

Die Antwort war so ziemlich schnell gefunden: Ich war abgelenkt. Es liefen verschiedene und auch unterschiedliche Ereignisse gleichzeitig, die meine fokussierte Aufmerksamkeit getrübt haben.

Sind wir nicht alle ein wenig hier und dort mal abgelenkt?

Diese Ablenkung verursacht gelegentlich ebenfalls, dass wir uns anders verhalten, als wir es ursprünglich wollten, und wir nehmen unsere Umgebung durch eine Ablenkung ebenfalls verzerrt wahr.

Niemand ist auch komplett gegen Ablenkungen immun, denn wir sind doch alle nur Menschen.

Und das ist gut so.

Wenn Presseberichte nur den eigenen Bedürfnissen befriedigen

December 22, 2022

Seit über 30 Jahren schreibe ich Presseberichte für unterschiedliche Firmen, Vereine und Institutionen. Die jeweiligen Erwartungen und Vorstellungen an Presseberichte konnten nicht unterschiedlicher sein, aber es gibt auch Gemeinsamkeiten.

Die grundsätzliche Frage bei einem Pressebericht ist, was der Mehrwert für den Leser ist, und hier werden die meisten Fehler gemacht.

Ein Beispiel aus der Praxis?

Gestern habe ich einen Bericht von einer politischen Partei in der lokalen Presse gelesen. Nein, nicht gelesen, nur überflogen, denn der Bericht war fast zwei Seiten lang und mehr als überfliegen konnte ich allein aus Zeitgründen nicht.

Der gesamte Bericht war letztlich nur ein Bericht über den Besuch eines Altenheims. Anstatt über den Mehrwert des Besuches für das Altenheim zu berichten, wurden die eigenen Personen in der Partei namentlich genannt, selbstverständlich mit Position in der Partei und beruflicher Tätigkeit. Es wurde über alles, was die Partei für Altenheime macht, berichtet, aber fast gar nichts über das Altenheim oder die Einwohner selbst.

Ein solcher Bericht gehört höchstens in eine Rundmail an die eigenen Mitglieder und nicht in die öffentliche Presse, denn der Bericht war am Ende nur Werbung für die eigene Partei im Mantel eines Presseberichtes.

Und so etwas kommt immer wieder vor und wird von vielen Unternehmen, Vereinen und politischen Parteien für die eigenen Bedürfnisse missbraucht.

Wir wundern uns, warum so wenig Menschen Vertrauen in den Nachrichten haben?

Mein Appell an die heutigen Pressesprecher in Deutschland:

Schreibt mit Mehrwert für den Leser. Wenn du nichts zu berichten hast, dann berichte nicht.

Wenn ein Unternehmensberater den Bleistift empfiehlt

December 23, 2022

In der heutigen Zeit wird fast alles digital gemacht und Unternehmen versprechen sich gewisse Wettbewerbsvorteile durch eine Digitalisierung. Schneller und günstiger soll alles werden, und gelegentlich gehen diese Wünsche sogar in Erfüllung, aber eine Garantie dafür gibt es nicht.

Und nicht alles, was digital ist, ist auch gleich schneller und günstiger.

Mit Notizen ist es ähnlich.

Es gab ein Meeting des Vorstands in einem mittelständischen Unternehmen, um die Ausblicke und Strategien für das neue Jahr festzulegen.

Es lagen Ideen, Vorschläge und Bewertungen in Papierform links und rechts auf einem großen runden Tisch. Der Wunsch war, den ganzen Papierkram zu digitalisieren, damit alles besser organisiert werden kann.

Ich selbst verwende Joplin für meine Notizen seit Jahren und der Vorstand wollte mehr davon wissen.

Anstatt diese App zu erklären, habe ich einen Bleistift aus meiner Mappe genommen und diesen weitergereicht, selbstverständlich mit Radiergummi.

Ohne ein Wort zu sprechen, hat der Vorstand die Geste verstanden. Der Bleistift war das beste Werkzeug für die Organisation und Bewertung der vorliegenden Papiere. Der Unternehmensberater in der digitalen Welt hat den Bleistift empfohlen.

Und er wurde tatsächlich benutzt und das Papiergramm wurde effektiv und verständlich organisiert.

Die Moral der Geschichte?

Diese Empfehlung konnte ich nur unterbreiten, weil ich das Unternehmen tiefgründig kannte. Eine Digitalisierung ist nicht immer die beste Lösung für alle Herausforderungen, und wer eine Empfehlung abgibt, ohne vorher eine Prüfung der Anwendbarkeit in einem bestimmten Fall gemacht zu haben, handelt meistens fahrlässig und ist einfach nicht vertrauenswürdig.

(M)eine Bedeutung von Weihnachten

December 24, 2022

Ob wir christlich orientiert sind oder nicht, gläubig oder nicht, in Stimmung oder nicht, hat Weihnachten Einfluss auf uns alle. Die Frage ist, welchen?

Wie wir Weihnachten betrachten, bewerten und zuordnen, hat meistens zunächst mit der Kultur zu tun, in der wir aufgewachsen sind. Was wir an Weihnachten machen, ebenfalls.

Wir messen Weihnachten, bewusst oder unbewusst, automatisch eine Bedeutung zu.

Mit der zunehmenden Zeit kann die eigene Bedeutung von Weihnachten sich ändern, sowohl zum Positiven als auch zum Negativen. Das sind die bekannten Weihnachtserfahrungen, die man im Laufe eines Lebens einsammelt.

Was bedeutet Weihnachten für dich? Eine Pflicht, glücklich zu sein, auch wenn man vielleicht im Moment nicht ist? Einkaufshorror mit Last-Minute-Einkaufen für Weihnachtsgeschenke? Die Geburt Christi? Freudige Feierlichkeiten mit Familie und Freunden?

Alle Antworten sind individuell und können sich mit der Zeit ändern.

Und genau diese Änderungen sind interessant und bemerkenswert. Meine eigene Bedeutung von Weihnachten hat sich oft geändert, daher glaube ich, ein wenig darüber zu wissen, worüber ich berichte, und werde hier nur zwei Beispiele von mir nennen.

Weihnachten 1990. Genau am 24. Dezember wurde ich als ehemaliger US-Soldat nach Saudi-Arabien versetzt, um an der Operation Desert Storm wegen der Befreiung Kuwaits mitzuwirken. Meine persönliche Bedeutung von Weihnachten dieses Jahr? Eher schlecht.

Weihnachten in diesem Jahr hat einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen, der aber die Bedeutung von Weihnachten für mich in den nächsten Jahren wichtiger und bedeutender machte. Ich hatte doch etwas mit der Familie und Freunden verpasst in diesem Jahr, und das sollte in den nächsten Jahren nachgeholt werden.

Weihnachten 1994. Genau am 24. Dezember wurde mein Sohn Stefan geboren.

Ein Weihnachtskind.

Noch unterschiedlicher konnten die Weihnachten 1990 und 1994 einfach nicht sein.

Mein Fazit?

Weihnachten bedeutet für mich Hoffnung.

Hoffnung, dass der Krieg bald endet. Hoffnung, dass es meinem Sohn gutgeht und er glücklich und zufrieden ist. Hoffnung, dass das eine oder andere besser oder zumindest anders wird?

Egal, ob wir gläubig sind oder nicht, Weihnachten symbolisiert für mich Hoffnung.

Und dafür gibt es immer Grund zum Feiern.

Also, in diesem Sinne: Frohe Weihnachten! 🙂

Die eigenen Erwartungen an Feiertagen

December 25, 2022

Weihnachten ist dieses Jahr fast vorbei, aber nur fast, und darum geht es jetzt.

Möglicherweise hattest du bestimmte Vorstellungen, wie du Weihnachten dieses Jahr verbringen wirst. Ist alles so gelaufen, wie du es dir vorgestellt hast?

Wenn du einen Plan oder eine Vorstellung hattest, dann hattest du ebenfalls gewisse Erwartungen gehabt.

Es sind jedoch unsere eigenen Erwartungen, die uns am meisten enttäuschen oder irritieren können.

Vielleicht wurde unsere Messlatte zu hoch gesetzt oder wir haben einfach zu viel erwartet. Alles ist möglich.

Die gute Nachricht ist: Weihnachten ist dieses Jahr bis jetzt nicht komplett vorbei, nur fast.

Also, du hast noch Zeit und konntest etwas nachholen.

Aber nur, wenn du möchtest oder das Gefühl hast, dass es besser wäre, etwas jetzt zu klären als später.

Und nur, wenn du heute oder morgen handelst.

Oft reicht es, wenn die eigenen Erwartungen an Feiertagen kommuniziert werden, um zu vermeiden, dass Enttäuschungen sich nächstes Jahr nochmals wiederholen.

Montagsfrage 5

December 26, 2022

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

Die Montagsfrage heute lautet:

Das Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu. Wenn du nur ein einziges Ereignis oder eine Erfahrung dieses Jahr komplett vergessen oder verdrängen konntest, was wäre das und vor allem warum?

Wenn wir zu viel Zeit haben

December 27, 2022

Wir leben in stressigen Zeiten. Es wird von vielen Seiten bitter um unsere Aufmerksamkeit gekämpft. Nur ein kleiner Werbeblock hier und eine kurze Benachrichtigung da. Hauptsache, die Akteure im Fernsehen und Internet haben unsere Aufmerksamkeit, und wenn es auch nur für einen kurzen Moment ist. Werbung geliefert, Ziel erreicht.

Wir sind es dadurch zunehmend gewohnt, dauerhaft beschäftigt zu sein. Das ist der sogenannte Gewöhnungseffekt.

Sind wir nicht dauerhaft oder zumindest regelmäßig beschäftigt, dann fehlt uns etwas und dieses Gefühl ist spürbar. Etwas fehlt, nur was?

Dieser Zustand kann vorkommen, wenn wir zeitweise zu viel Zeit haben. Aber wer hat das schon, zu viel Zeit?

Manchmal müssen wir selbst für diesen Zustand sorgen.

Es kann sich lohnen, sowohl physisch als auch geistig, wenn wir gelegentlich zu viel Zeit haben. Denn wenn wir zu viel Zeit haben, dann sind wir auch gezwungen, uns mit den Auswirkungen davon auseinanderzusetzen. Das kann echt die Augen öffnen.

Es geht auch nicht darum, genügend oder einfach mehr Zeit zu haben. Wir müssen **zu viel Zeit** haben und das Gefühl auch verspüren, dass wir zu viel Zeit haben. Erst dann, können wir von den Erkenntnissen profitieren.

Hattest du ein gutes Gespräch?

December 28, 2022

Was bedeutet ein gutes Gespräch? Muss ein gutes Gespräch zwangsläufig etwas Positives mit sich bringen, um gut zu sein?

Ein gutes Gespräch befriedigt meistens ein Bedürfnis. Vielleicht ein Bedürfnis nach Information oder nach Klarheit zu einem Sachverhalt.

Ein gutes Gespräch kann aber auch überraschend stattfinden. Ein unerwarteter Heiratsantrag oder eine Gehaltserhöhung. In solchen Fällen muss es nicht immer vorher ein Bedürfnis gegeben haben.

Wie kannst du dann nun wissen, ob du ein gutes Gespräch hattest oder nicht?

Dein Gefühl gibt dir die Antwort.

Was sagt dein Gefühl zu dem Gespräch? Wie ging es dir nach dem Gespräch?

Ein gutes Gefühl = ein gutes Gespräch.

Auf Nachrichten verzichten für ein Jahr

December 29, 2022

Ich muss zugeben, ich war ein Nachrichtenjunkie. Ich konnte einfach niemals genug Nachrichten bekommen. Die Begründung meines Zwangs war einfach erklärt: Ich konnte etwas verpassen.

Nachdem ich verschiedene Bücher zum Thema Nachrichtenkonsum gelesen hatte, habe ich einen Versuch unternommen, zeitweise ohne Nachrichten zu leben.

Alle Nachrichten-Apps auf dem Handy wurden gelöscht und ich hatte es mir fest vorgenommen, nur zeitweise nicht aktiv nach Nachrichten zu suchen. Das bedeutet nicht, dass ich mich radikal verhalte und wenn ich zufälligerweise Nachrichten im Fernsehen sehen sollte, nicht gleich den Sender wechseln muss. Ich suche aber nicht mehr aktiv nach Nachrichten.

Mein Versuch begann im März 2022 und ich wollte lediglich 30 Tage ohne Nachrichten aushalten.

Erst im September 2022 habe ich festgestellt, dass ich schon sieben Monate ohne Nachrichten ausgekommen bin. Und ich lebe noch!

Wie war der Nachrichtenverzicht?

Offen gestanden, habe ich nichts vermisst. Am Anfang war aber schon das Gefühl lange da, etwas zu verpassen, und es stimmt, ich war nicht stets in allen Bereichen über alles aktuell informiert.

Aber das Wesentliche habe ich immer mitbekommen. Die wesentlichen Nachrichten verbreiten sich immer mit der zunehmenden Zeit, nur die unwichtigen und weniger relevanten Nachrichten, verpuffen ins Nichts, und das ist gut so.

Die Vorteile waren erheblich. Ich war einfach nicht dauernd gestresst wegen schlechter Nachrichten auf der ganzen Welt. Diese Einstellung hat auch nichts mit einer Gleichgültigkeit zu tun, denn viele Sorgen sind berechtigt und wichtig. Aber ich selbst muss nicht über alles, was passiert auf der ganzen Welt und in allen Bereichen, stets informiert werden.

Wir behalten die Information ohnehin nicht lange im Kopf. Nur die für uns wesentlichen Punkte bleiben bestehen.

Wer bisher aufmerksam gelesen hat, wird sich vielleicht fragen, ob ich weiterhin auf Nachrichten verzichte?

Die Antwort ist nein und das ist wirklich merkwürdig, denn ich habe den Verfall selbst nicht bemerkt.

Im September dieses Jahres hatte ich doch festgestellt, dass ich schon seit 7 Monaten nicht aktiv nach Nachrichten gesucht hatte. Es ging mir einfach besser. Ich war weniger gestresst und habe trotzdem das Wesentliche immer mitbekommen, manchmal aber mit Verspätungen. Ich war aber niemals uninformiert und schon gar nicht desinformiert.

Was habe ich dann gemacht?

Ja, wieder nach Nachrichten gesucht.

Sehr schlau, David.

Denn erst gestern Abend beim Nachrichtenkonsum, habe ich unterschiedliche Artikel zum Thema Digitalisierung gelesen. Dann ging es um Datenschutz, dann um Linux (meine Lieblingsthemen). Und ich habe mich über die Nachrichten teilweise wirklich geärgert. Die Nachrichten hatten teilweise komplett unterschiedliche Schlussfolgerungen und Prognosen gehabt. Also, die Nachrichten waren überwiegend Meinungen, sonst wären sie einheitliche Fakten gewesen.

Wer eine Meinung lesen will, bitte schön. Aber wer lieber Fakten bevorzugt, kann darauf verzichten.

Ohne es zu wissen, war ich wieder ein Nachrichtenjunkie.

Hallo, mein Name ist David. Ich bin ein Nachrichtenjunkie.

Jetzt geht es mir besser und die Behandlung darf erneut beginnen.

Ich werde ab heute nochmals auf Nachrichten verzichten, dieses Mal aber für ein Jahr. Ich werde keine Nachrichten aktiv anschauen, und falls ich welche zufälligerweise sehen soll, ist das in Ordnung. Aber aktiv nach Nachrichten zu schauen, nur um Nachrichten an sich zu bekommen, wird für ein Jahr ab heute ausgesetzt. Es geht, und mir ging es dadurch besser.

Kannst du auch auf Nachrichten verzichten? Einfach probieren, dann kannst du selbst mitbekommen, was ich mit meinem Versuch selbst erlebt hatte. Es lohnt sich wirklich, sonst würde ich einen zweiten Versuch nicht unternehmen.

Vorbereitung für neue Vorsätze

December 30, 2022

Das Ende des Jahres naht und viele von uns schmieden Pläne für das neue Jahr. Vielleicht Dinge, die wir bisher nicht gemacht haben und gerne ausprobieren möchten. Oder möchten wir bestimmte Gewohnheiten ablegen, wie das Rauchen zum Beispiel.

Vorsätze an sich zu haben, ist nicht verkehrt. Die Frage ist aber immer, wie lange sie anhalten oder aufrechterhalten werden können. Die meisten von uns wissen jedoch, dass unsere Vorsätze einfach nicht lange anhalten werden.

Und das stimmt.

Das Geheimnis, um Vorsätze lange einhalten zu können, ist, einen wirkungsvollen Ersatz für das bisherige Verhalten oder die Gewohnheit zu finden. Eine andere Tätigkeit oder Ablenkung, die uns unterstützt, das neue Vorhaben wirkungsvoller zu behalten.

Dadurch vermissen wir das alte Verhalten oder die Gewohnheit weniger und die Chancen, dass wir das neue Vorhaben länger behalten können, steigen enorm.

Wir können kaum etwas von uns, unserer Persönlichkeit oder unseren Gewohnheiten einfach streichen, ohne dafür einen nützlichen Ersatz zu haben. So funktionieren wir nicht.

Viel Glück und Erfolg, falls du neue Vorsätze fürs neue Jahr machen möchtest. Mit der richtigen Vorbereitung stehen deine Chancen nicht schlecht für einen langfristigen Erfolg.

Finde den Ersatz.

Jahresrückblick 2022

December 31, 2022

Am 1. Januar 2022 wurde dieser Blog ins Leben gerufen, mit dem Ziel, mögliche Problemlösungen im Alltag verständlich, aber gleichzeitig verkürzt darzustellen.

Was ist bisher erreicht worden?

Blogbeiträge erschienen täglich, das ganze Jahr über.

Es wurden keine Cookies oder Trackingmaßnahmen eingesetzt.

Nichts wurde versteckt, verheimlicht oder verschleiert, nur verkürzt.

Die Herausforderung bei der Verfassung von verkürzten Beiträgen liegt darin, ein Gleichgewicht zwischen einem ausführlichen und einem unvollständigen Blogartikel zu finden. Einerseits sollten nicht unendlich lange Blogbeiträge geschrieben werden, mit deren Inhalt kaum jemand später aufgrund der Komplexität im Kopf behalten kann. Allerdings sollten die Blogbeiträge verständlich und so ausführlich genug geschrieben werden, damit der Inhalt für die Praxis nützlich und umsetzbar ist.

Dieser Beitrag ist Blogbeitrag Nummer 370.

Ich bin zwar noch ganz am Anfang, aber tatsächlich wurde trotz meiner vielen Verpflichtungen jeden Tag gebloggt. Ganz ehrlich, es war auch nicht immer leicht, die Zeit dafür zu finden. Es waren aber genau in diesen Momenten, in denen ich wirklich keine Zeit für einen Blogbeitrag hatte, als ich mich dann zwingen musste zu schreiben. Leichter gesagt als getan.

Das Interessante? Es sind oft die Blogbeiträge, die ich unter Stress geschrieben habe, worüber ich mich besonders freue. Eben, weil der Beitrag trotz des Stresses geschrieben wurde.

Ist das auch nicht so in unserem täglichen Leben? Sachen, wofür wir gekämpft haben, schätzen wir meistens anders ein als andere Sachen, die wir einfach so bekommen oder erreicht haben. Die haben oft einen besonderen Wert oder eine besondere Bedeutung.

In diesem Sinne freue ich mich auf das nächste Jahr und wünsche dir einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023, mit viel Gesundheit und Zufriedenheit, besonderen Momenten mit Freunden und Familie und natürlich mit der erfolgreichen Umsetzung vieler Problemlösungen.

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 selbst Erfahrungen 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 es dir 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 darin, 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 niemand 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 durchdacht 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-Weiß-Ich aus Keine-Ahnung-Burg war dran.

„Ich hätte gerne mit dem Geschäftsführer gesprochen."

Meine Antwort: „Kein Interesse."

„Sie wissen gar nicht, worum 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 dies 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 weiterhin nicht, aber wenn du so herüberkommst, 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 häufig unterschätzt. Wir glauben, Ereignisse zutreffend und neutral bewerten zu können.

Gewohnheiten leisten einen wichtigen Dienst in unserem Alltag, denn sie ermöglichen es 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 uns 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 Entscheidungen und Ereignisse jedoch nicht.

Wenn wir das einfach berücksichtigen, 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 man hat 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 vielleicht etwas 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 darüber zu erzielen, was du möglicherweise später beruflich machen konntest. 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 scheiden sich die Geister und es gibt unterschiedliche Meinungen und Schlussfolgerungen.

Seit über 30 Jahren habe ich Eignungstests für Mitarbeiter und Studenten benutzt und diese anschließend gemeinsam mit persönlichen Gesprächen mit den Teilnehmern 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 zu erweitern. Die beste Fähigkeit auf der Welt bringt herzlich wenig, wenn es keinen 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 Kontakten erreicht. Keine 08/15-Kontakte oder Abonnenten 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 eine 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 Mühe wert für einen Anruf oder für ein Schreiben?

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

Wenn der Sinn nicht mehr aktuell ist

January 12, 2023

Wenn wir weiterhin eine Tätigkeit auf eine bestimmte Art und Weise ausüben, obwohl wir produktiver, effektiver oder sinnvoller mit einer Änderung wären, dann stellt sich die Frage, warum wir nicht bereits 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

Bis zu einem gewissen Grad erschien mir das damals logisch und es hatte 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 konntest 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 absolut 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, bei der Nutzung dieses Verfahrens nicht zu bewerten, sondern nur Blödsinn hinzuzufügen. 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 hatten, 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 Jahren 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 später?

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 merkten, 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 lang anhaltende 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 konntest (es zählen hier keine Zwänge oder Gewohnheiten, die schwieriger sind – das Rauchen zum Beispiel), worauf konntest du 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 wird 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 Jahren Tätigkeit als Unternehmensberater und Life-Coach (obwohl ich mich selbst niemals als Berater oder Life-Coach bezeichnet 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 Erfahrung 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 offenhält, 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, von Anfang an sehr viel Zeit und Geld 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 bestpassende 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, zu gestalten, zu verwalten, zu dokumentieren und ja, manchmal zu erledigen. Sowohl digital als auch analog. Ich habe sogar die Getränkemethode 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 brauchte es einfach.

Die Kleinste-Schritte-Methode ist einfach und verlangt lediglich, dass du jeden Tag nur eine einzige Aufgabe erledigst, 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 doch 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 wenigstens auch 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, dann 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 zu beeinflussen, verursacht. Arroganz lässt sich auch nicht so leicht beschädigen oder zerstören wie beim Selbstbewusstsein.

Wenn wir uns selbst fragen, warum wir 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 ein 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 die Objektivität zu deiner bevorstehenden Entscheidung noch nicht ganz gewährleistet. Zu wenig und sogar zu viel Schlaf können unsere Entscheidungsfindung ebenfalls nachteilig beeinträchtigen.

Je wichtiger oder bedeutender die Entscheidung ist, 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 werden, 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 überzeugender 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 lang 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 ich, wenn ich ihn spielen höre, so ziemlich genau weiß, 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 verkauft das Klavier?

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

Mit Gewohnheiten zu festen Zeiten werden Abweichungen eher wahrgenommen als mit anderen 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 wir doch die besten Chancen, ebenfalls erfolgreich zu sein.

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

Diese Einsichten sind fatal und werden meistens dafür benutzt, 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 aus den Fehlern lernen oder durch die Erfahrung besser werden. Tatsächlich ziemlich sinnlos.

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

Oder doch?

Doch. Es gibt wirklich 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 wird und darauf hingewiesen wird. Wir können den Fehler schneller korrigieren. Das Gleiche gilt bei Freunden, Familie und Arbeitskollegen.

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

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, 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 kommen? 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 klingen 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 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 Mediation 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 dann 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 es werden zunächst die relevanten Kapitel 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, und dann, falls Interesse noch besteht, das Buch entweder von vorn nach hinten (wie bei Romanen) oder gezielt nach Kapiteln (wie bei Fachbüchern).

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:

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

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.

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-fachen 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 diese Veränderung wahr und manchmal schleicht sie sich unbemerkt in unseren Alltag ein und wird 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 täglich.

Es kann aber vorteilhaft sein, wenn andere Menschen uns das Denken abnehmen. Wenn wir in bestimmten Fachgebieten einfach keine Ahnung oder zu bestimmten Themen kein Interesse haben, dann müssen wir uns 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 in 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 beurteilen, ob notwendig und korrekt oder nicht.

Eine weitere Lösung ist, Basiswissen 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, als überhaupt keine Ahnung 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 wären sie bereits weitergezogen.

Schon mal so ein Gefühl gehabt?

In vielen Fällen bekommt man zu lesen, dass man sich von den negativen Menschen 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 ihre eigenen Vor- und Nachteile und wird von weiteren Faktoren beeinflusst (wie der persönlichen Einstellung dazu und der 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 dir 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 unterschiedlichen 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, wie wir es gerne hätten? Wenn keine gesundheitlichen oder psychologischen Gründe 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 weiterschlafen zu können. Dösen können wir ja noch ein wenig, aber wirklich schlafen, tun wir in der Regel eher nicht mehr.

Wie es uns an einem Wochenende geht, kann ein guter Indikator für unser Schlafverhalten die Woche über gewesen sein. Somit kommen wir der 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 denken, 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, das 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 dabei, 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 schlechter Leistungen, sondern weil deine Stelle einfach nicht mehr für die Firma relevant und gewinnbringend genug war. Und eine Versetzung kam leider nicht infrage, wegen interner 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 unserem Desinteresse daran, 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 Frau Müller dauerhaft mitbekommen haben. Von morgens bis abends tippte die fleißige Frau Müller, und ihr Chef war stets zufrieden und die Buchhaltung war immer in Ordnung.

Eines Tages hat 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 Frau Müller persönliche Gründe für die Kündigung angegeben und wollte sonst nicht tiefer darauf eingehen.

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

Wenn man aus persönlichen Gründen gehen möchte, dann 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 der Chef trotzdem wissen wollten, was eigentlich vorgefallen war, und 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 könnt, 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.

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 permanent getippt?“

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 anderes übrig, als diese Antwort zu geben.

„Die Buchhaltung.“

Die Frau Müller hat sich dann von allen herzlichst verabschiedet und ist 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 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 ein 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 ein paar Jahren hat 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 erfordern, 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 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 ihnen unterstützt und geholfen werden kann. Diese Einstellung hat auch nichts mit einer Verletzung der Privatsphäre 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 hatte sie ein paar Enttäuschungen geistig und seelisch 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 aufschrieb, 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 hatte, 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, um 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 dieser einen 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 vorher ein Ereignis 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 einem Partner dauerhaft binden. Dann tritt die Person in dein Leben, 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 niemand 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, denn man will doch 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 erwartenden 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 ein 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 wen 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 uns 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 niemandem direkt ins Gesicht zu schauen? Oder blicken sie vielleicht auf einen bestimmten unbekannten 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 versuchen, 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 selbsternannte Marketingexperten immer wieder empfehlen.

Die schnellste Möglichkeit, Besucher länger auf deiner 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 zu untersuchen, ist mit extremer Vorsicht zu genießen. Meistens steht 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 inspizierten, 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 hatte 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 worden war. 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 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 abgesagt hat, als vor einer geschlossenen Tür zu stehen und es öffnet keiner.

Termine einzuhalten ist ein Zeichen des Respekts für die Zeit von anderen Personen. Es kann immer etwas ausnahmsweise dazwischenkommen 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 soll 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 von der Bedeutung von Pünktlichkeit hat wie du. Teile deinem Gesprächspartner vorher mit, dass du sehr viel Wert auf Pünktlichkeit legst, und sei genau um eine bestimmte Zeit bereit für den Termin, am besten zehn Minuten vorher. Bitte ihn 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 schon seit 10 Jahren in deiner Firma schlechte Erfahrungen gemacht hast und es jetzt für dich reicht, 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 eine 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 zu manipulieren. Viele Menschen fallen auch darauf herein, 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:

Denk 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 werden zwar häufig erwünscht, aber im Grunde 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 langjährige und erfolgreiche 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 jeweilige 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 bereiten. 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 es 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 zu 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 von A bis Z vorgetragen, 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 oft von Unterrichtsreform 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 mehr oder weniger bekannt vor …

In diesem Fall war die Ursache der Probleme die Beratung vor ein 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 lang, 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 die 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 ihre 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 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. 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, meistens nur den 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 Bedingung 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. Daraufhin hat sie mir erzählt, wie schwierig es für Markus war, ein passendes Trainingsprogramm zu finden.

Ich habe sie dann 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, mir keine Antwort zu geben.

15 Sekunden dürfte die Pause angedauert 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 sich dann über ihn 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 noch ein wenig 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 Trainingsmöglichkeiten suchte, hat niemand von seinen Einschränkungen gewusst und aus Scham wollte er niemandem 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, teilweise 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 ich selbst soll nichts anderes erwarten, wenn ich Menschen nach vier Jahrzehnten anschaue. Trotzdem bin ich einfach oft überrascht.

Es gibt meistens etwas zu sehen, womit ich 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 inzwischen 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 danebenliegen 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 mehrfacher Versuche. Wir versuchen immer wieder zu reden, aber es gibt keine oder eine negative Reaktion. Eines Tages kommt dann der Zeitpunkt, an dem wir sagen: Es reicht und es 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 der Erwartung an andere 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 haben, 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.

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 weiterhin nicht zu sehen. Selbstverständlich gibt es andere Möglichkeiten der Kommunikation mit Messengerdiensten, aber diese werden meistens zusätzlich zu E-Mail benutzt und nicht als vollständiger Ersatz.

Sicherlich gibt es auch andere Branchen, in denen 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 kommt 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

Einer 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 dir eine Nachahmung 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 sich vor, mache das auch.

Wenn dein Gegenüber die Hände 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 vor, 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 ein paar Kreiseln, bevor du anfängst, etwas anders auf einem anderen Blatt zu schreiben oder zu 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 ein 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 ein paar Minuten in der Sonne.

Und bitte nicht alles gleich als Quatsch bezeichnen oder mit „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 es liegt an mir, bei dir anzurufen.

Haben wir Klarheit über unsere Pläne und Vorstellungen, und zwar von allen Seiten, dann brauchen wir diese Frage, wer zuerst anruft, 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 ehrlicher 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 das, 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, nachdem du diesen Satz gelesen hast) und denke an drei Gegenstände 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 sie hat zu offenbaren, zu 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 so 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 doch 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 er ein paar Mal 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 ein 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 dem ich 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 die 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 weitere 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.

Anhand unterschiedlicher Presseberichte 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 schalte 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 darauf finden.

Was bedeutet dann „am Anfang“ eigentlich? Das ist die Zahl der Blogbeiträge, die man gleich zu Beginn beim Aufrufen des Blogs sieht. Manchmal wird 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 die Kategorien rechts nicht mehr angezeigt werden. Nur Blogbeiträge werden gezeigt.

Was für ein 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 mich 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 lassen 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 dieses Nachrichtenprogramm nicht entsprochen wurden?

Dieses Gedankenexperiment kann sehr viel über uns offenbaren, was 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 diese fünf Prozent, wissen die Spitzenpolitiker auch nicht.

Es gibt aber Gemeinsamkeiten unter allen Politikern 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 sind 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 solche, 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, vergeht 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 dem 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 sein und kann auch ein Fantasiename 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 soll auch 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 zu entlasten.

Wir tendieren dazu, 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 werden. 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 mit 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, an die 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 aus 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 des Wortes „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 hatte 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 hatte, 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 ein 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 sie bisher 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 Gedankenwechsel) 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 an gedankliche Abwechslungen an, aber der Unterschied besteht darin, dass man trotz der Ablenkung weiterhin schreibt (auch wenn es Blödsinn ist). Somit wird die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöht, dass sich die Schreibblockade löst.

Soloselbständigkeit 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 durfte, 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 Soloselbstständige 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 meistens auch mit Freude gemacht, denn es macht auch Spaß, darüber nachzudenken. Entscheidend ist, dass der Plan auch **aufgeschrieben** wird und 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 Strecke 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 weitere 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, welche Gruppe oder welches 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 ein 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 ist hier 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, ändern 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 hinüberbringt, 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 Lösung 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, müssen sie gleichzeitig zur betroffenen Person passen, und daran scheitern die meisten allgemeine und teilweise gut gemeinte 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 einen 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 „nutzlose 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 Kürze 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 Sternen 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 könnte, oder auch nicht. Bei Bedarf weißt du, wo deine Notizen sind, und du kannst darauf zurückgreifen. Eine weitere Methode ist es, Zusammenfassungen, anstatt ausführlicher und detaillierter Darstellungen zu konsumieren. Auch hier, kannst du erst nach Bedarf 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 ein 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 hervorgehoben 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 achte bitte 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 nicht auf eine 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 sind die Mischung unterschiedlicher Faktoren und Aspekte, 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 zu, 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 beschäftigen sollst, 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 etwa eine neue Idee benötigst, weil du eine Mitarbeiterin aus der Firma entlassen musst und da sie so sympathisch ist und mit dir sogar befreundet ist, dass du nicht wirklich

weißt, wie du das anstellen sollst, dann machst du einen Spaziergang.

Einen Spaziergang machst du zwar normalerweise nicht, aber du hörst auf diesen komischen David aus seinem Blog hier, 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 für dich waren. 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 wurden 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 den 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 korrigiert werden, 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 % Auslastung zu fahren, werden 15 Touren mit 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 eine Meinung geben und warum denken wir so?

Diese Frage ist manchmal schwieriger zu beantworten, als viele Leute denken. Wenn dein langjähriger Freund dir seine Meinung sagt, wirst du vermutlich auch auf ihn 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 eine andere 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 ist eine zu viel und manchmal sind viele 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 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 Imageschaden 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, Alternativen zu finden, sie zu akzeptieren und sie 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 um 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 zusammen 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 würdest, 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 schon.

Gleichzeitig sollte niemals eine wichtige Entscheidung 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 zu 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 damit, 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 datenschutzkonforme Anwendungen zu suchen. Die Auswahl ist wesentlich geringer, 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 mit Open-Source-Software arbeitest, 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 wirklich 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 zu einem anderen Zeitpunkt 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 Faden 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 zu 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 es ist selbstverständlich, dass man sich an die bekannten Regeln hält.

Wiederholungen und Gewohnheiten entstehen auf eine andere 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 wirklich 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 dem 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 nachdem 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 unseren 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.

Einen 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 anderen 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 dadurch Gemeinsamkeiten 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 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 zu 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 deinen 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 jetzt 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 jetzt 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 sich nach einer längeren Pause erst auf der Arbeit wieder erholen können. Es stellt sich dann die Frage, ob unsere Erwartungen und Pläne für unsere Freiheit wirklich für Erholung sorgen oder ob sie uns doch teilweise auf eine andere 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 Alternativen, 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, bist du dann bereit, etwas daran zu ändern oder es 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 haben gewisse Vorteile, denn sie ermöglichen uns eine schnelle Auffassung des Sachverhalts. Die E-Mail, die ich vor ein 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, welcher Aufwand für eine einfache Frage getrieben wurde. Und dazu auch noch unpersönlich.

Es blieb mir nichts anderes übrig, als das Gleiche zu tun wie 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, hat sie mir dann gesagt, dass sie selbst noch nie eine solche bescheuerte E-Mail mit bescheuertem Anhang bekommen hat. Sie hat sich herzlich dafür bedankt, dass ich ihr einen Spiegel vorgehalten hatte und damit ein wenig Aufmerksamkeit auf das eigene Verhalten der Kanzlei brachte. Es hätte sonst niemand gemacht.

Wenn wir E-Mails und Briefe mit einem einzigen Satz verfassen können, dann sollte vielleicht die Frage 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 Abläufe 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 konkrete Angaben zu Zeiten oder Fakten zu machen.
- Vage Zeitangabe oder das Wort „demnächst“ als zeitliches Ziel 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 uns 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), können wir zum nächsten Schritt übergehen.

Im nächsten Schritt geht es um die **Verständlichkeit** und **Reproduzierbarkeit** des Fehlers. In anderen Worten: Der Fehler muss 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, zu korrigieren.

Wenn eine Fehlermeldung verständlich gemacht wird und der Fehler wiederholbar ist, dann stehen die Chancen gut, dass der Fehler behoben wird.

Und ja, allein diese Woche habe ich selbst zwei Fehler auf diese 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 ausschließen, 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 teilweise überhaupt nicht, worüber eigentlich gesungen wird.

Ich strenge 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 einem gelegentlichen „Aha“ oder „ja, stimmt“.

Die Dame hat ausgepackt und ich habe lediglich zugehört. Sie hat das etwas 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 wirklich 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 ein 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, zumindest im Moment, und damit komplett aufhören können.

Eine weitere Lösung ist die **Lernprozessergänzung**. Ein Beispiel für diese Lösung ist, Musik während des Lernens zu hören. Oder etwas zu essen oder zu 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 **Räumlichkeitsveränderung**. 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 wurde.

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, die 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 offene 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 wenige 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, 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 sag es einfach. Erzähl deinem Gesprächspartner, dass du das Gefühl hast, dass er sich nur dann meldet, wenn er etwas benötigt. Es können 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 darüber, 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 sich im Anfangsstadium der weiteren Entwicklung 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 keiner 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 wir 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 die Erfahrungen deiner Fehltritte 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 herzlich 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 unseren Einstellungen und Meinungen, trotz gegenteiliger 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 dafür, 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 meiner Laune oder meiner 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 für die nötige Erholung sorgen.

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 mit längeren 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 unser Gehirn nicht trainieren, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn unsere geistige Leistungsfähigkeit mit der Zeit nachlässt.

Trainieren wir unseren Muskel namens Gehirn, indem 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 bei Abholungen ist, 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 danebenläuft, ist es relativ gut, diesen Plan zu haben.

Durch Aufklärung und Abweichung können die meisten Enttäuschungen geklärt und gleichzeitig reduziert werden. Komplett eliminieren werden wir 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 unseren 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 wirklich einen Richtwert dafür, 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 haben 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 die 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 Ähnlichem, 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 fleißigen 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 gelacht. 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 diesem Ziel näherzukommen, ist wirklich 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 hätte, 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 bekamen, waren wir 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 dazugehörenden 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 Problemen 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 einer Skala von 1 bis 10 bewerten müsstest (1 ist schlecht und 10 ist gut), welche Note würdest 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 dafür? Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

Auch für die Menschen, die sich sofort die 10 geben würden 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 bekannten 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 unbekannten Menschen begegnen. Wenn wir jemandem 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 vorgespieltes 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 solltest. Es gibt aber auch die Nachtschwärmer, die erst in den späten Abendstunden aktiv werden, und ein wichtiges Gespräch soll am besten somit später stattfinden.

Bedauerlicherweise wissen wir nicht immer, ob die Menschen Morgenmuffel oder Nachtschwärmer sind. Erschwerend dazu ist die Tatsache, dass es besondere Umstände geben kann, die Ausnahmen für die beste Zeit für ein Gespräch verursachen können.

Die beste Zeit für ein Gespräch ist dann, wenn beide Gesprächspartner bereit sind, sich gegenseitig zuzuhören.

Das kann morgens, mittags oder abends sein. Es geht nicht darum, die beste Zeit zum Reden zu suchen, sondern die beste Zeit 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 es 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 wenn wir die Frage nach dem WOZU geklärt haben, 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 in deinem Verhalten gegenüber der Dame oder dem Herrn am Empfang, wenn du dich anmeldest.

Aufzulisten, welche Verhaltensarten vorteilhaft sind und wie diese anzuwenden sind, würde den Rahmen dieses Beitrages um ein Vielfaches sprengen. 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 vorgespielte 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 weitere 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 eine zeitliche Komponente und hat mit einer Eiligkeit nichts zu tun.

Die Fähigkeit, zwischen dringend und eilig zu unterscheiden, 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 jeweils 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 Erklärungen kamen bei den Nutzern der Apps nicht an und viele haben nicht mal gewusst, dass es eine Änderung gab oder 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 den Menschen. 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 zu verstärken.

Übrigens: Es überrascht vielleicht, zu erfahren, wie viele Menschen diese Frage nicht korrekt beantworten können und eine falsche Zahl von Schlüsseln angeben oder teilweise 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 mir gerade eine ganze Reihe voller Witze hierzu einfällt, 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 nachdenkst: 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 Baugefühl 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 dazu, 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 dazu, bestimmte Verhaltensarten von anderen Menschen ein wenig zu übernehmen. Das kann bewusst und auch unbewusst passieren. Redet eine Person leise, tendieren wir ebenfalls dazu, 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 den 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, auf 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 Fälle 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, dann 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 gebe ich euch anstatt ausführlich in das Thema zu gehen 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 anderes 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, 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 sehr froh darüber 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 der 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 anderes 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 ein paar Sekunden oder ein paar Minuten Zeit.

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 würdest zu einem gemeinsamen Abendessen keine Pilze servieren, wenn du wüsstest, dass dein Nachbar keine Pilze isst, oder du würdest 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 der 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 festigen 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 jemand unbedingt Sport betreiben in einem Fitnessstudio. 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 Fitnessstudio sich lohnen. Aber nur, solange der Wille da ist. Eine Gewohnheit ist es nicht. Schon mal gehört von Menschen, die sich in einem Fitnessstudio angemeldet haben, aber nicht mehr hingehen?

Angst ist ein schlechter Ratgeber

June 15, 2023

Zahlreiche Studien belegen 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, uns Signale zu senden, dass etwas nicht in Ordnung ist oder gefährlich sein könnte.

Wir sollen daher schon auf unsere Ängste achten und sie zur Kenntnis nehmen.

Aber nur als Hinweisgeber und niemals als endgültiger Ratgeber für eine künftige Entscheidung oder Handlung.

Werbung mit Bitten um Spenden im Blog

June 16, 2023

Abgesehen von ein paar Spots, die ein wenig unterhaltsam oder lustig sind, mag fast niemand 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 anderes 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 Spendenaufrufen 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 ein 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 zu prüfen.

Echte Kreativität kommt jedoch bei Brainstormings weniger vor, weil die Rahmenbedingungen für die Denkrichtungen meistens vorher festgelegt 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 zu den ungünstigsten Zeitpunkten zeigen kann. 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 die ein wenig anders ist als sonst.

Unbeeinflusste Kreativität. Andere nennen sie Geistesblitze oder Gedankenströme. 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 könnte, 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 hilft 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 Aufgabe 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 welchen 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 dazu, mehr auf Erfahrungen zu achten, als auf einfache Meinungen.

Aber warum liefern wir eigentlich unsere Meinung so oft ab?

Die meisten Portale möchten, dass wir unbedingt unsere Meinung abgeben. Ob das bei eBay, Amazon oder im Restaurant bei Google Maps ist. 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, dein 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 morgens noch nicht seinen Kaffee 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 würden, 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 Aufgabenerledigung 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“ bezeichnet, 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, 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 ein 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, 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 keine 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 Freunde.

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 Anglerfragen.

Eine Anglerfrage ist eine offene oder allgemeine Frage, die darauf gerichtet ist, eine Reaktion zu erzeugen. Welche Reaktion kommt, ist vollkommen egal, aber mit dieser Reaktion, erfahren wir mehr über unseren Gesprächspartner und können somit die Suche nach einer Verbindung vorantreiben. Übliche Anglerfragen 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 Anglerfragen 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, 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 ich konnte mich nicht auf Anhieb an ein Gespräch erinnern.

Was wäre besser und verständlicher?

Genaue 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 warteten 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 habe 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, sich darüber zu unterhalten, dass sie bezahlen und gehen wollten. Auch zwischen den einzelnen Tischen haben die Gäste sich darüber unterhalten, dass es so lange dauert, 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, die Getränke und trotz Wartezeit, das 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 den 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 anderen Tische das Gleiche gemacht haben oder nicht, kann ich nicht mehr erzählen, denn 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, als 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 unnötige Benachrichtigungen von allen Apps ab oder schalte sie zumindest stumm.

Welche Benachrichtigungen benötigst du tatsächlich regelmäßig und auch immer in Echtzeit? Wirklich?

Welche Apps konntest 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 im Marketing

July 2, 2023

Erst wenn du bereit bist zuzuhören, kann dir etwas verkauft werden. Und wenn das Produkt oder die Dienstleistung dir nicht gefällt, dann hat sich die Sache erledigt.

Die meisten Menschen im 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 dafür. 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 dafür 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 bis heute immer noch bezahlst, 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 das ich zur damaligen Zeit beim Aufbau unterstützt hatte. Es sind mehrere tausend 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 eine Person erfüllen, damit sie zu den „besten Kunden“ gehören? Mehr Umsatz? Mehr Gewinn? Mehr Einsatz?

Was für 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. Im nächsten Newsletter wird berichtet, dass nicht die „besten Kunden“ gemeint waren, 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 lang 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 nach ein 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 von 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 bereits 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 dem Kuchen eine besondere Vielfalt gegeben.

Leider hat der Kuchen einfach niemandem 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 perfekt 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 so 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 weitere Beispiele 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 ich 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, 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 Pfad 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 nicht verstanden haben, worum es ging.

In allen Fällen liegt es aber an uns, die Sache zu ändern. Der Lokführer bestimmt, wie er seine 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 bester 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 dich auch angemessen abgrenzen. Besonders wenn du vielleicht gelegentlich dazu neigst, unter einem 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.

Schlechtes 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 Autoteilen 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 kostspielig ist im Vergleich zu anderen Schirmen.

Apple und andere Marken 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, das uns selbstverständlich alle 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 selbst ernannten „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 Experten 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 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 auf sie eingehen, ist entscheidend. Natürlich ist das leichter gesagt als getan.

Die Angst ist dafür da, 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 tatsächlich 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 darauf 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, scheiden 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 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 sie 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, 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 kleine 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 ist) 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 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 für 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 hältst oder sonst vor anderen Menschen auftreten musst, dann übe deinen Auftritt vorher vor anderen Personen. 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 uns 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 sollst

July 25, 2023

Nur weil der Name aus dem Englischen stammt, bedeutet das lange nicht, dass die Bedeutung besser ist. Ein Influencer ist nichts anderes als ein Beeinflusser. Also, jemand, der andere Menschen beeinflussen will. Das ist genau das, 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 Lieblingsfußballmannschaft kann uns beeinflussen, ob wir ins Stadion gehen oder vor dem Fernsehen sitzen, anstatt etwas anders zu tun. Wir würden aber unsere Lieblingsfußballmannschaft nicht Influencermannschaft nennen, obwohl wir uns 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 dich täglich unterhalten, damit sie weiter existieren kann. Das Geschäftsmodell ist ein anderes, 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 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 die von 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 gemacht;
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 ist hier oder da etwas passiert oder mit wem. Nichts Besonderes 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, nachdem sie mit einer Person gesprochen haben, auch wenn die meiste Zeit nur eine einzige Person gesprochen hat.

Lass deinen Partner ruhig ausreden. Es sind häufig die Unwichtigkeiten, die später doch notwendig 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 fehlen uns Informationen, um eine intelligente und informierte Entscheidung treffen zu können. Wir können bisher 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 bisher noch keine Entscheidung treffen. Nur diese Menschen haben es einfach nicht wahrgenommen, dass es so ist.

Den Unterschied zwischen können und wollen, zu erkennen und 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 unkomplizierter 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. Die 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 vieler bevorstehender 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 zu 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 zu fahren 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 meistens mehr davon, uns mehrere Male 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, welche 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 darüber, 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 du mit Freunden unterwegs, die zufällig Taucher sind, und sie fragen dich, ob du deinen Atem eine Minute anhalten kannst. Du probierst es.

Wie lange werden dir diese sechzig Sekunden wahrscheinlich vorkommen? (Wobei in diesem Beispiel die Messung dieser Minute vermutlich sehr genau sein wird.)

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 unbekannten Menschen, wenn du wirklich nur eine Minute benötigst, sonst sag einfach „Gib mir bitte ein 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 bedeutet.

Vorstellung und Überraschung zuordnen

August 2, 2023

Unsere Vorstellung darüber, 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 uns vorgestellt haben.

War das Ereignis ausnahmsweise doch genauso schlecht , wie wir es uns vorgestellt haben, dann haben wir es aber bereits geahnt und sind ebenfalls nicht komplett enttäuscht.

Kommt jedoch alles doch schlechter, als wir es uns 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 ein Link zur Website und ein 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 durfte 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 ein paar Sätzen kam dann ein Werbeblock in eigener Sache für andere angebotene Dienstleistungen. Nach ein 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 dem 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 aufschwatzen, ob erwünscht oder nicht.

Was in solchen Fällen oft herauskommt, können wir schon erahnen. Viel Gutes gehört meistens nicht dazu.

Wenn du das nächste Mal jemanden sagen hörst: „Ich sage immer, was ich denke“, dann frag diese Person, warum sie damit den Menschen in ihrer Umgebung wehtun 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 Alternativen, 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 neue 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, wie 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, eine 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, schafft somit die besten Voraussetzungen für Bestleistungen, wenn es darauf ankommt.

Bevor du das nächste Mal Bestleistungen erbringen musst oder möchtest, plane unbedingt ausreichende Pausen 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.

B U L L S H I T

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 hier meinen Sarkasmus 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 sollten 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, mit der 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 weiterregnet. 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 ihm 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 ist eine Kombi-Frage und 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 für Fehler 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 sie 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, als 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 du oder andere 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 ein 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.

Werbebanner 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 dann, wenn es sich um wichtige Sachverhalte handelt.

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 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 werden 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 diesen Aussagen dran, aber die Betonung liegt auf ETWAS.

Software-Miete dient grundsätzlich lediglich dem Anbieter, denn solche Einnahmen sorgen für eine gewisse 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 uns 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 bedeuten, komplett auf den Konsum von Medien zu verzichten, aber in der Regel ist eine solche Entscheidung schwierig durchzusetzen und daher meistens nicht empfehlenswert oder realistisch.

Eine effektive Behandlung einer Werbeallergie ist die Suche und Nutzung von Alternativen in Verbindung mit dem Einsatz von Werbeblockern, 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, fängt sie an zu wirken.

Die Suche nach Alternativen und der Einsatz von Werbeblockern mögen 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 aller unverständlichen Berechtigungen und plötzlich auftretender 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 aller 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“ mögen für eine erste Einschätzung vielleicht zutreffen, aber wie viel 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, und der gleichen 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 dem 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 1:1-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, die man bekommen kann. 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 ist hier die Abwägung vorzunehmen, ob diese Ergänzung eher verwirrt oder verunsichert als hilfreich ist. 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 das „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 Kommentare 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 hätte. Vielleicht doch ein wenig aufdringlich,

insbesondere mit der Bitte um 5-Sterne, 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, 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, und der gleichen 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 bedeuten 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 lediglich aufgrund deiner geänderten Meinung mag. Und wer plötzlich nicht mehr dein Freund ist oder sich als dein Freund nicht mehr so freundlich verhält aufgrund deiner neuen Meinung, der ist dann als oberflächlicher und leider nur angeblicher 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 die 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 oberflächliche 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 Faden. Noch dazu ist die Dauer von vielen Podcasts für mich ein Problem. Wenn ich eine Stunde lang einen Podcast zu einem Fachthema anhören möchte, dann frage ich mich, was ich während des Zuhörens eigentlich tun soll. Einfach dasitzen und zuhören? Das schaffe ich nicht, es fehlt mir die Geduld.

Und einen 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 dich dann auf deinen Podcast konzentrieren, alles mitbekommen und auch verstehen, wenn du gerade etwas anderes 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 zum 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 der 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 werden 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, was 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 zurechtfinden 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 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 deine Erfahrungen aus deinem jetzigen Leben mitnehmen könntest, aber nicht die Beziehungen, Freunde und Familie?

Du kannst nur dein Wissen und deine 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 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 spiegelte die nachweisbaren und belegbaren Tatsachen wider. 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, die man stellen kann, wenn man ins Gespräch mit anderen Menschen kommen möchte oder das Eis brechen will.

Eine neutrale Frage, ohne Bewertung oder Hintergedanken.

Die meisten Menschen werden auch keine Schwierigkeiten haben, eine Antwort darauf zu geben.

Aber warum ist das so?

Diese Frage handelt von 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 entlocken 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 sind, 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 mein 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 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 näherbringen.

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 es wurde ausführlich und detailliert aufgeführt, wer, was und wann gegen die Datenschutzverordnungen verstoßen hatte.

Also, letztlich eine Liste der „bösen Taten der bösen Buben“ aus Sicht des Autors.

Und auch hier wurden weder Alternativen 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 wurden.

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 die 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 herzlich 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 mir meistens länger vorkommt 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 passive 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 haben. Wenn du diesen Tipp selbst ausprobierst, kannst du auch ein 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 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, der muss diese Meinungen direkt an das Unternehmen selbst richten und schon gar nicht über Bewertungsportale.

In solchen Fällen wird 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 aller Informationen gesendet wird?

4. **Empfehlung: zeitlicher 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. Diese 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 Gestaltern 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 heraus, und bei mir ist diese Entwicklung meistens stark ausgeprägt. Aber immerhin sind wir nicht komplett unfähig, obwohl wir eine Nahtoderfahrung bei einer einfachen Erkältung erleben können.

Und bevor du ins Bett gehst, darfst du sogar den berühmten Stinkefinger 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 uns viel stärker, was Erkältungen angeht. 🙂

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 (besonders 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, wenn weiterhin Probleme auftreten.*

Diese Bewertung habe ich schon am 14. Juli 2019 gemacht, und wenn mein Text nicht zitiert worden wäre, 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 sie 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 behalten musst, oder sind es eher die Erinnerungen, 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 vollkommen 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 teilweise 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.

Auch 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 schloss. 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 am Main beim Arzt und sah, 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 herzlich 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 Filme 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 musste niemand persönlich erscheinen, um den Fehler zu beheben. Es soll ein Serverneustart seitens Vodafone am Verteiler erfolgen. Wie lange soll das dauern? Das konnte er mir nicht sagen.

Aber dann hat der Techniker angefangen, 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 worden war, 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 ist, die du seit deiner Kindheit kennst und seitdem aber nicht mehr gesehen hast?

Bei dieser Frage ist es interessant zu erkennen, an wen 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 ein 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 die Liste von gestern durch 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 dazwischenkommt (und es wird einiges dazwischenkommen).

Diese Eine-Aufgabe-Pflicht hat mir meistens mehr gebracht, als die zwei Stunden, die ich gelegentlich geschafft habe, früher aufzustehen. Mit dieser Technik kann ich doch ein wenig länger im Bettbleiben 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 darüber, 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 die Erfahrung werden 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 unsere 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 dazu, 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 die Dringlichkeit der Sache, als eine vorgetäuschte Freundlichkeit je machen könnte.

Wenn diese anfängliche Hürde überwunden ist und die Person weiterhin freundlich und vertrauenswürdig wirkt, lohnt es sich, länger mit ihr in Kontakt zu bleiben, denn Menschen, die sowohl freundlich als auch vertrauenswürdig sind, sind heutzutage 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 sich mit der Zeit von allein löst.

Einfacher gesagt als getan, ist vollkommen 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 private und geschäftliche 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 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 dem 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 keinen 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 angeblicher 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 kann 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 ein angemessener Humor nicht fehl am Platz.

Es gibt ein 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 übelnehmen. Im Gegenteil, die meisten werden darüber ein wenig 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 berechtigte 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 somit am besten 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 dabeihat, 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 dabeihat, 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 nicht 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 gewissermaßen 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, dich 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**, dem kann mit einer Geste oder einer kurzen 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.

Wenn deine Beschäftigung jedoch nicht erkannt werden **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) oft eine vernünftige Lösung. Es müssen Grenzen gesetzt werden 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 wurde 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 ausgehen, 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 sich diese Möglichkeit 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 wird 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 doch gleich besser 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 **Gluckwünsch** 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 darauf 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, das 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 könntest, 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 ist erfolgreich, 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: Die Aussage des wohlmeinenden Nachbarn war 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.

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. Etwas 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 vollkommen 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 sind 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. 🙂

Montagsfrage 57

January 1, 2024

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 Vorsätze für das neue Jahr 2024 gemacht? Wenn ja, warum hast du sie erst jetzt gefasst und nicht schon vor längerer Zeit?

Vielleicht kann dir dieser Beitrag helfen, diese Frage zu beantworten.

Kreativität auf die Sprünge helfen

January 2, 2024

Es gibt manche Situationen, in denen wir eine neue Idee gut gebrauchen können. Aber gerade dann, wenn wir diese neue Idee so dringend benötigen, ist die eigene Kreativität häufig im Schlafmodus.

Helfen wir unserer Kreativität auf die Sprünge, indem wir sie mit Notizen unterstützen.

Ein Tagebuch ist ein hervorragendes Notizbuch für unsere Kreativität. Das Aufschreiben von Alltagserlebnissen kann sehr hilfreich sein, wenn man später auf diese Erlebnisse zurückgreifen möchte, um Anregungen für kreative Ideen zu bekommen.

Heute mögen viele Erfahrungen nebensächlich erscheinen, aber später können sie sich als extrem nützlich erweisen, aber nur dann, wenn wir sie vorher aufgeschrieben haben.

Die Macht der Abwechslung

January 3, 2024

Ich tippe viel mit einer Notiz-App namens Standard Notes und gestern hat die Synchronisierung nicht so gut funktioniert. Ohne ins technische Detail zu gehen, war es einfach ärgerlich und ich war nicht produktiv. Ein solcher Fehler ist mir noch nie untergekommen.

Nun musste ich zusätzliche Zeit damit verbringen, die zahlreichen Synchronisationsfehler zu überprüfen und zu beseitigen. Nachdem ich alle Fehler beseitigt hatte, konnte ich endlich wieder arbeiten.

Falsch gedacht. Schon wieder Fehler. Jetzt war ich sauer.

Viele mögliche Fehler wurden geprüft und getestet, sowohl von mir als auch von dem Anbieter. Der Fehler konnte nicht eindeutig identifiziert werden. Somit blieb nur Raum für Spekulationen.

Wenn ich darüber nachdenke, ging es weniger um die technischen Fehler selbst als vielmehr um meine eigene Verärgerung darüber, dass die Dinge nicht so funktionierten, wie sie sollten. Ich hatte dann keine andere Wahl, als mich mit anderen Aufgaben zu beschäftigen.

Ich war abgelenkt, und in dieser Zeit ärgerten mich die Fehler von früher nicht mehr so sehr wie zuvor. Ich war zwar immer noch verärgert, aber nicht mehr so sehr, weil ich mit anderen Dingen beschäftigt war. Die Macht der Abwechslung sorgte für ein wenig Ruhe, obwohl die Probleme bislang nicht gelöst wurden.

Wenn etwas passiert, ohne dass man weiß, weshalb, warum oder wieso, kann eine kurze Abwechslung hilfreich sein, auch wenn die Antwort oder Erklärung noch offen ist.

Suchen und finden

January 4, 2024

Eine Lösung für ein Problem zu finden, kann manchmal viel Zeit in Anspruch nehmen. Auch wenn Vorschläge die eigenen Gedankengänge unterstützen können, ist es unwahrscheinlich, dass man einfach so eine fertige und vor allem passende Lösung findet.

Manchmal ist es jedoch die Suche selbst, die uns diese Tatsache vor Augen führt, denn nur durch Versuch und Irrtum können wir Erfahrungen sammeln, die uns daran erinnern, dass vorgefertigte Lösungen meist keine Lösungen sind.

Häufig bringt uns die erfolglose Suche nach Lösungen für Probleme einer effektiven und effizienten Lösung näher, auch wenn die endgültige Lösung nicht gefunden wird.

Aber das verstehen wir meistens erst im Nachhinein, und zwar nachdem wir gesucht haben.

Was von Terminabsagen gelernt wird

January 5, 2024

Gleich im neuen Jahr geht es wieder los mit Geburtstagsfeiern und anderen Terminen. Gestern hat sich ein Familienmitglied kurzfristig entschlossen, ihren Geburtstag zu feiern, und kurzfristig heißt in diesem Fall, dass die Feier in etwas mehr als zwei Wochen stattfindet.

Bis auf zwei Ausnahmen hatten alle Familienmitglieder bereits andere Pläne für den Tag und sagten ab.

Wie bedauerlich.

Die Absage eines Termins ist immer mit einer Entscheidung für etwas anderes verbunden.

Es hängt also von der persönlichen Einschätzung der Wichtigkeit ab, welcher Termin abgesagt wird.

Ausnahmen bestätigen die Regel, denn Flugpläne, die schon seit Monaten geplant sind, oder Operationstermine haben natürlich Vorrang. Aber alle anderen Termine lassen sich entweder verschieben, später wahrnehmen oder flexibler gestalten.

Wir lernen manchmal mehr von Absagen als von Zusagen.

Unpassende Geschenke

January 6, 2024

Über die Feiertage wurden viele Geschenke verteilt, und manchmal bekommt man etwas, mit dem man entweder gar nichts anfangen kann oder das sogar unerwünscht ist. Die Gründe, warum ein Geschenk auf diese Weise betrachtet wird, sind unterschiedlich und hängen von vielen Faktoren ab.

Da kaum jemand ein Geschenk einfach ablehnt, gibt es einige Überlegungen, die für den Umgang mit diesem Geschenk nützlich sein können.

Zunächst einmal ist es nicht falsch, Dankbarkeit zu zeigen, denn die meisten Geschenke sind entweder gut gemeint oder entstehen aus einem Gefühl der Pflicht oder Erwartung.

Es ist hilfreich, sich für die Gedanken des Schenkenden zu bedanken, unabhängig von dem Geschenk selbst, denn jemand hat an dich gedacht, unabhängig davon, ob das Geschenk selbst geeignet ist oder nicht. Allein deswegen sind Dankbarkeit und Wertschätzung nicht falsch.

Wenn das Geschenk umgetauscht werden soll, ist es eine gute Strategie, offen damit umzugehen. Du konntest erklären, warum das Geschenk im Moment nicht für dich geeignet ist, und gleichzeitig eine Alternative vorschlagen, in diesem Fall einen Umtausch. Allerdings solltest du den Umtausch selbst vornehmen und den Schenkenden niemals zum Umtausch auffordern. Wenn du außerdem erklärst, dass du dich über das umzutauschende Geschenk freust und im Sinne des Schenkenden deshalb etwas anderes kaufen möchtest, werden die meisten Menschen nicht enttäuscht sein.

Wenn das Geschenk weitergegeben werden soll, dann ist auch hier Offenheit nicht verkehrt. Du hast dich über das Geschenk gefreut, auch wenn es unpassend war, und nun möchtest du diese Freude an einen anderen Menschen weitergeben, weil es für dich im Moment nicht passt. Eine doppelte Freude. Auch hier werden die meisten Menschen diese gute Absicht verstehen können.

Geschenke sind immer Absichten. Es geht darum, die Absicht dahinter zu erkennen und nicht das Geschenk selbst.

KI für Autoren

January 7, 2024

Der Einsatz von künstlicher Intelligenz für Autoren ist seit Langem bekannt. Der Einsatz von KI beim Schreiben kann unterstützend sein, wenn es darum geht, eine andere Art des Schreibens für Autoren zu finden.

Die Betonung liegt jedoch auf dem Wort „unterstützend“.

Der Einsatz von KI bedeutet, dass die eigene Rechtschreibung eine andere Form annimmt. Wenn diese neue Form eine Verbesserung darstellt oder dazu beiträgt, die Botschaft zu verbessern, muss sie überprüft werden. In solchen Fällen kann die KI nützlich sein.

Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Unterscheidung von der ursprünglichen Schreibweise von der KI vorgenommen wurde und nicht die Originalarbeit des Autors ist. Für mich geht etwas damit verloren.

Die meisten Autoren sind keine Roboter. Es sind die Originalität und die besondere Art des Schreibens, die Autoren voneinander unterscheiden, und nicht eine vermeintlich perfekte Art des Schreibens, die durch den Einsatz von KI erzeugt wird.

KI kann die eigene Art zu schreiben unterstützen, darf aber niemals ein Ersatz dafür sein.

Montagsfrage 58

January 8, 2024

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 Vorsätze für das neue Jahr 2024 gemacht? Wenn ja, sind sie immer noch aktiv?

Wenn die Antwort „nein“ lautet, kann dieser Beitrag möglicherweise helfen, wieder damit anzufangen.

Langsames Arbeiten am Anfang

January 9, 2024

Die E-Mail wurde schnell beantwortet und es stellte sich heraus, dass die Antwort falsch war. Also musste eine weitere E-Mail geschrieben werden, in der zunächst der Fehler erklärt und dann die richtige Antwort übermittelt wurde. Doppelte Arbeit, die mehr Zeit kostete, als wenn wir von Anfang an langsamer gearbeitet hätten.

Übrigens muss sorgfältiges Arbeiten nicht immer langsam sein, denn viele Aufgaben können durch Gewohnheiten sorgfältig und trotzdem relativ schnell erledigt werden. Aber auch diese Gewohnheiten müssen erst zu Gewohnheiten werden, bei denen die Aufgaben anfangs langsamer bearbeitet werden und dann mit der Zeit schneller werden.

Langsames Arbeiten zahlt sich später bei der Ausführung der Arbeit aus, wie eine Investition. Wir müssen nur bereit sein, anfangs langsamer zu arbeiten, damit wir später von unseren Gewohnheiten profitieren können.

Aber nicht alle Bereiche können später schneller abgearbeitet werden. Zu wissen, welche Bereiche im Laufe der Zeit schnell bearbeitet werden können und welche immer langsamer bearbeitet werden sollten, ist entscheidend, um generell schneller zu arbeiten.

Aber anfangs ist langsame Arbeit auf lange Sicht immer schneller.

Ratschlag mit Schlag

January 10, 2024

Manche Ratschläge erfordern eine bestimmte Taktik, um richtig verstanden zu werden. Mit einfachen Argumenten kommt man in solchen Fällen meist nicht weiter. Druck an sich ist jedoch selten erfolgreich, denn Druck erzeugt bekanntlich Gegendruck, und damit ist niemandem gedient.

Ratschläge mit einem Schlag zu erteilen, bedeutet natürlich nicht, physische Gewalt anzuwenden oder vielleicht jemanden zu ohrfeigen, sondern die blockierenden Gedankenketten zu durchbrechen. Der schnellste Weg, dieses Ziel zu erreichen, besteht darin, die unerwünschten Gedankenketten sofort zu unterbrechen.

Die plötzliche Ablenkung der Aufmerksamkeit ist eine geeignete Methode, um einen solchen Schlag auszuführen. Entscheidend ist dabei, dass die Unterbrechung plötzlich erfolgt und die Aufmerksamkeit tatsächlich abgelenkt wird. Ein einfacher Themenwechsel ist in der Regel nicht geeignet und gilt nicht als Beratung mit einem Schlag. Der Schlag in diesem Sinne soll einen sofortigen Perspektivenwechsel ermöglichen oder zumindest anregen.

Ein Beispiel für einen Ratschlag mit einem Schlag kann eine einfache Frage sein, die absolut nichts mit dem aktuellen Thema zu tun hat. Wenn diese Frage die vorherigen Gedanken unterbricht, dann war der Schlag erfolgreich.

Ein anderes Beispiel kann die Ablenkung auf einen anderen Sachverhalt sein, etwa auf einen fiktiven Vogel, der draußen seltsam fliegt. Der Vogel muss nicht existieren, aber wenn er angeschaut wird und die vorherige Gedankenkette dadurch unterbrochen wird, dann war auch dieser Schlag erfolgreich.

Kalte Gedanken

January 11, 2024

Gegenwärtig ist es draußen 7 Grad kalt – 7 Grad unter Null. Die Kälte scheint bestimmte Prozesse und Aktivitäten zu verlangsamen und andere zu beschleunigen.

Es gibt immer diese äußeren Einflüsse, die unsere Aktivitäten beeinflussen und sogar manipulieren können, und Temperaturen und Wetterbedingungen gehören dazu. Und wenn es nicht die Kälte ist, dann kann auch der Regen unsere tägliche Routine beeinflussen.

Wenn du heute draußen bist, kannst du die Kälte als eine Erinnerung an die vielen Einflüsse betrachten, denen wir jeden Tag begegnen, und als eine Erinnerung daran, diese Einflüsse in unseren täglichen Abläufen zu berücksichtigen.

Manchmal sind es die kleinen Dinge des Alltags, die uns schneller voranbringen können als die besten Pläne, die diese äußeren Einflüsse nicht ausreichend berücksichtigen.

Der erste Kaffee morgens

January 12, 2024

Für mich persönlich gibt es nichts Schöneres, als frühmorgens in aller Ruhe eine Tasse Kaffee zu genießen. Die erste Tasse Kaffee am Morgen schmeckt immer besonders gut. Ich freue mich auf diesen ersten Kaffee und die ruhige Zeit am frühen Morgen, bevor der Tag beginnt. Es ist für mich zu einem Ritual geworden und hilft mir, den Tag bestmöglich zu beginnen.

Es gibt auch zahlreiche andere Empfehlungen und Techniken, wie man den Tag effektiv oder produktiv beginnen kann. Entscheidend ist, was zu dir passt.

Für mich ist es Kaffee. Für dich könnte es eine Tasse Tee oder ein kleines Frühstück sein. Viele Menschen beginnen auch mit Sport oder Meditation.

Der erste Kaffee am Morgen hat viele Namen, aber das Ziel ist immer dasselbe: die Vorbereitung und Planung der nächsten Schritte des Tages.

Was bedeutet für dich der erste Kaffee morgens?

Die Macht der Gewohnheit

January 13, 2024

Manche Aufgaben und Tätigkeiten werden ohne besondere Aufmerksamkeit ausgeführt. Erst wenn diese Aufgaben oder Tätigkeiten nicht planmäßig ausgeführt werden oder wenn etwas dazwischenkommt, werden wir uns der Macht der Gewohnheit wieder bewusst. Wir sind dann aufgerufen, unseren Aufgaben und Tätigkeiten besondere Aufmerksamkeit zu schenken, damit sie erledigt werden können.

Solche Ereignisse sollten als Geschenk betrachtet werden, denn sie dienen als eine Art Erinnerung, um zu überprüfen, ob unsere Gewohnheiten noch korrekt und angemessen für uns sind.

Gewohnheiten sind für das tägliche Leben notwendig und unverzichtbar. Die Macht unserer Gewohnheiten gelegentlich zu hinterfragen, kann uns helfen, sicher zu sein, dass unsere Gewohnheiten uns weiterhin dienen oder nicht.

Und es muss nicht immer erst etwas passieren, bevor wir das tun.

Kreativität nicht bewerten

January 14, 2024

Kreativität ist unerlässlich, um sowohl gesellschaftlich als auch persönlich voranzukommen. Nur durch Kreativität sind wir in der Lage, neue Lösungen für zahlreiche Probleme zu finden.

Daher sollte niemals die Kreativität an sich bewertet werden, sondern nur die Umsetzung neuer Ideen, die sich aus dieser Kreativität ergeben.

Wenn das nächste Mal jemand eine neue Idee oder einen neuen Vorschlag hat, bewerte nicht die Idee oder den Vorschlag, sondern die mögliche Umsetzung dieser Idee oder dieses Vorschlags.

Wenn die Kreativität gleich zu Beginn bewertet wird, dann werden wir in Zukunft bei der Ideenfindung vorsichtiger sein, und das wäre einfach schade.

Bewerte lieber, welche Auswirkungen Ideen haben könnten, wenn sie umgesetzt werden, aber niemals die Idee selbst. (Und ja, egal wie dumm eine Idee im Moment erscheinen mag, denn man weiß nie, wann sich diese dumme Idee als Goldgrube entpuppen könnte).

Montagsfrage 59

January 15, 2024

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 laufende Verträge (Handy, Fernsehen, Versicherungen usw.), die dieses Jahr gekündigt werden sollten oder müssen? Wäre heute nicht ein guter Zeitpunkt, um diese Kündigungen zu schreiben?

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebst du nicht auf morgen."

Dies gilt insbesondere für Kündigungen, denn wir vergessen oft, rechtzeitig zu kündigen, was viele Anbieter fest erwarten.

Der Händedruck, der mehr zählte

January 16, 2024

Ich schüttle gerne die Hände der Menschen, die ich treffe, und ich schüttle auch viele Hände. Bestimmte Reaktionen von Menschen auf mein Händeschütteln bleiben mir noch lange im Gedächtnis.

Wir sprechen hier nicht von der Corona-Situation, bei der das Händeschütteln auf ein Minimum beschränkt war, sondern von Menschen, die überhaupt nicht gerne Händeschütteln, wie die Dame, die ich letztes Jahr auf einem Kongress traf. Sie wollte mir nicht die Hand geben, und das hatte nichts mit gesundheitlichen Problemen zu tun, sie wollte mir einfach nicht die Hand schütteln.

Wenn so etwas passiert, fragt man sich natürlich, ob man komisch riecht oder ob die Hände schmutzig sind. Aber die Tatsache, dass sie mir nicht die Hand schütteln wollte, ging mir ein Jahr lang nicht aus dem Kopf und ich versuchte zu verstehen, warum. Aber wenn dir jemand sagt, dass er oder sie dir nicht gerne die Hand gibt, musst du das einfach akzeptieren, ohne eine Rechtfertigung zu erwarten.

Gestern war ein anderer Kongress und dieselbe Dame stand dort mit einer anderen Person zusammen. Ich ging auf beide Personen zu, um die Hand der anderen Person zu schütteln, die neben der Dame vom letzten Jahr stand.

Genau zu dem Zeitpunkt, als ich dieser anderen Person die Hand schüttelte, ergriff die Dame, die mir letztes Jahr nicht die Hand geben wollte, meine linke Hand und schüttelte sie mit beiden Händen. Sie hat nicht gewartet, bis ich mit der anderen Person fertig war, bevor sie meine linke Hand schüttelte.

Ich weiß nicht, was sie umgestimmt hat, und es ist auch nicht wirklich wichtig. Sie konnte es kaum erwarten, mir die Hand zu schütteln, und das war für mich in Ordnung, auch wenn es die linke Hand war. Für mich war der Händedruck viel wichtiger als die Frage, welche Hand sie schüttelte.

Warnen vor vielen Warnungen

January 17, 2024

Deutschland ist ein Land der Warnungen, insbesondere wenn es um das Wetter geht. Warnungen an sich können extrem hilfreich und sogar teilweise notwendig sein, damit wir nicht zu Schaden kommen. Andere Warnungen hingegen können überflüssig sein und uns nicht betreffen.

Das allgemeine Problem mit Warnungen ist deren Häufigkeit. Zu viele Warnungen dämpfen unsere Empfindung für sie und beeinträchtigen unser Wahrnehmungsvermögen. Wir nehmen die Warnungen nicht mehr wahr oder zumindest nicht mehr als Warnung, sondern als Hinweis.

Eine Lösung ist eine gezielte Unterscheidung zwischen einer Warnung und einem Hinweis.

Einfach eine Wetterwarnung ausgeben? Nein.

Ein Hinweis auf ein bevorstehendes Unwetter in Verbindung mit einer Warnung vor extremem Glatteis ist viel besser geeignet, um die bestmöglichen Entscheidungen für das weitere Verhalten zu treffen.

Was wir heutzutage aber erleben, sind die vielen Wiederholungen von Warnungen. Da wir bereits von der Informationsüberflutung abgestumpft sind, müssen diese Mitteilungen mehrfach wiederholt werden, damit sie überhaupt wahrgenommen werden.

Warnungen können notwendig, nützlich und dienlich sein, wenn wir es nicht mit der Häufigkeit übertreiben.

Redest du viel in Gesellschaft?

January 18, 2024

Ob bei einer Familienfeier oder einer Firmenveranstaltung, es wird meist viel geredet. Manchmal fällt auch auf, dass bestimmte Personen offensichtlich das Bedürfnis haben, viel und fast ununterbrochen zu reden. In solchen Fällen erzählen sie hauptsächlich von ihren eigenen Erlebnissen und Abenteuern. Wer sich auf ein Gespräch mit solchen Menschen einlässt, muss sich darüber im Klaren sein, dass es sich nicht um ein Gespräch, sondern um einen Bericht handeln wird.

Es gibt auch Menschen, die kein Problem mit Berichten und einseitigen Gesprächen haben, und das ist völlig in Ordnung. Andere Menschen hingegen fühlen sich jedoch unwohl.

Wenn du das Bedürfnis oder die Angewohnheit hast, auf Partys und Feierlichkeiten viel zu reden, dann ist es ratsam, deine Gesprächspartner regelmäßig zu wechseln. Erwarte nicht, dass deine Gesprächspartner dies selbst tun. Indem du deine Gesprächspartner wechselst, kannst du besser erkennen, wer für deine Art zu reden empfänglich ist und wer sie nicht mag.

Gelegentlich einfach weniger zu reden und anderen Menschen zuzuhören, wäre natürlich eine zweite Möglichkeit.

Reagieren statt agieren

January 19, 2024

Heute Morgen herrschte in vielen Teilen Deutschlands Glatteis auf den Straßen. Bis auf wenige Ausnahmen fuhren die meisten Autofahrer viel langsamer und vorsichtiger als sonst. Zumindest war das mein persönlicher Eindruck.

Dann kam die Polizeikontrolle. Es wurden nicht einzelne Fahrzeuge kontrolliert, sondern alle, ohne Ausnahme. Worum ging es dabei? Es wurde kontrolliert, ob die Fahrzeuge Winterreifen hatten.

Wirklich jetzt? Erst heute, wo wir schon mittendrin sind?

Mir taten auch die Polizisten leid, die bei 5 Grad unter Null alle Autos kontrollieren mussten, aber der Befehl kam von oben.

Diese Kontrolle hat heute zwei Schwachstellen.

Der erste Fehler war der Tag. Völlig zu spät. Anstatt vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und darauf hinzuweisen, wenn etwas nicht in Ordnung ist, werden alle Autos am Tag des Glatteises selbst kontrolliert. Das ist nicht klug und überhaupt nicht präventiv.

Der zweite Fehler war die Tageszeit. Eine Kontrolle in den frühen Morgenstunden bedeutet Verzögerungen für alle Verkehrsteilnehmer. Sowohl in Schulen als auch in systemrelevanten Arbeitsbereichen kam es zu einer durchschnittlichen Verspätung von 45 Minuten. Eine Kontrolle am Abend, auf dem Heimweg, beugt Verspätungen im Allgemeinen vor und hat weniger Auswirkungen auf diese.

Wieder einmal haben wir reagiert, anstatt proaktiv zu agieren.

Wir können es besser machen, wir müssen es nur wollen.

Was bedeutet schnell?

January 20, 2024

Es gibt immer etwas, das schnell getan oder erledigt werden muss. Die Bedeutung von „schnell“ hängt von der jeweiligen Situation ab und ist relativ, denn das Wort „schnell“ selbst kann nicht gemessen werden. Wir können nur messen, ob etwas tatsächlich schnell ist oder nicht, wenn wir Bedingungen oder Bewertungen an die Ausführung einer Tätigkeit oder das Ergebnis stellen.

Aber es gibt auch Ähnlichkeiten im Verständnis des Begriffs, wenn etwas schnell erledigt werden muss.

Allen gemeinsam ist die Anwendung oder Erwartung einer erhöhten Aufmerksamkeit während der Aktivität.

Wenn wir etwas schnell tun, ist unsere Aufmerksamkeit für diese Tätigkeit erhöht, auch wenn es sich um eine gewöhnliche Tätigkeit handelt.

Wenn du etwas schnell machen möchtest oder musst, dann sei dir bewusst, dass diese Geschwindigkeit deine erhöhte Aufmerksamkeit erfordert. Und wenn du im Moment nicht in der Lage bist, diese erhöhte Aufmerksamkeit aufzubringen, ist die Chance gering, dass du tatsächlich schnell sein wirst.

Und wenn du das nächste Mal schnell etwas für eine andere Person erledigen musst, sage einfach, dass du der Aufgabe deine volle Aufmerksamkeit widmen wirst.

Schneller geht es dann wirklich nicht.

Nichts sagen

January 21, 2024

Auf manche Fragen muss man nicht antworten, und manche kann man beantworten, indem man nichts sagt. Auch keine Antwort kann oft eine passende Antwort sein.

Es kann auch zu bestimmten Pausen in einem Gespräch kommen, und wenn niemand spricht, entsteht oft ein unruhiger Moment.

Die Vorstellung, dass man zu bestimmten Zeiten etwas sagen muss, ist daher nicht unbedingt immer die beste Idee.

Nichts zu sagen, ist nicht immer einfach, aber es kann geübt werden.

Wir wissen, dass wir in der Regel mehr lernen, wenn wir nichts sagen. Wir müssen es nicht noch einmal sagen.

Eine freundliche Erinnerung in Form eines Textes kann jedoch nicht schaden.

Montagsfrage 60

January 22, 2024

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 lieber? Eine Person, die zu ihrem Wort steht, auch wenn die Fakten später dagegen sprechen, oder eine Person, die ein Versprechen ändert, weil sich die Umstände geändert haben?

Übrigens: Die Antwort „Es kommt darauf an“ gilt nicht für diese Übung.

Hilfe anbieten oder Hilfe leisten?

January 23, 2024

Wenn wir **keine** Hilfe benötigen, dann ist Hilfe überflüssig. Manchmal wissen wir jedoch nicht, dass wir Hilfe benötigen, oder wir leugnen unser Bedürfnis nach Hilfe.

Wirksame Hilfe zu leisten bedeutet oft, dass zunächst der Bedarf deutlich gemacht werden muss.

Einfach nur Hilfe anzubieten, hilft in solchen Fällen nicht weiter.

Es klingt paradox, aber manchmal müssen wir erst Hilfe leisten, bevor wir Hilfe anbieten können.

Warum die beste Lösung meist zweimal kommt

January 24, 2024

Das erste Mal ist, wenn wir die Lösung nicht akzeptieren. Vielleicht sind wir im Moment nicht offen für diese Lösung oder wir verstehen nicht genau, wie diese Lösung uns helfen soll. Die Lösung wird abgelehnt.

Das zweite Mal ist, wenn wir bereits verschiedene Phasen durchlaufen haben. Vielleicht wurden Fehler gemacht oder verschiedene andere Lösungen ohne den gewünschten Erfolg ausprobiert.

Das Interessante am zweiten Mal ist, dass die Menschen über das erste Mal nachdenken. Dann wird die Frage gestellt, warum diese Lösung beim ersten Mal nicht akzeptiert wurde. Die Gründe, warum die Lösung beim ersten Mal nicht angenommen wurde, können zahlreich, gerechtfertigt und auch verständlich sein.

Manche Lösungen müssen mehrmals auftreten, bevor sie erkannt und akzeptiert werden.

Und das ist einer der Gründe, warum die beste Lösung meist zweimal kommt. Es war schon immer die beste Lösung, wir hatten es nur bis jetzt nicht erkannt.

Warum oder wozu?

January 25, 2024

Warum tust du das?

Diese Frage bezieht sich entweder auf Ereignisse, die bereits geschehen sind (vergangenheitsbezogen), oder auf solche, die gerade stattfinden. Mit dieser Frage wird nach einem Grund, einer Erklärung oder sogar Unwissenheit darüber gesucht, warum etwas bereits geschehen ist.

Wozu tust du das?

Die Frage zielt auf die Ergebnisse in der Zukunft (zukunftsbezogen) und erfordert eine Entscheidung, die erst zu einem späteren Zeitpunkt in Handeln oder Nichthandeln umgesetzt wird. Die Frage zu stellen, warum wir etwas tun wollen oder müssen, gibt uns sowohl Kraft als auch mehr Klarheit über das weitere Vorgehen.

Wenn wir die Frage nach dem Wozu zuerst beantworten, ist die Frage nach dem Warum später viel einfacher zu beantworten und leichter zu verstehen.

Wenn du es tun willst, dann fange jetzt an!

January 26, 2024

Viele Pläne und Wünsche sind nur Wunschvorstellungen geblieben. Wir hätten dies oder jenes gerne gemacht, aber es hat einfach nicht geklappt. Aber warum sind viele dieser Pläne und Wünsche nicht Wirklichkeit geworden?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten, aber eine Antwort wird am häufigsten gegeben.

Es wurde nicht angefangen.

Entscheidend ist nicht, ob wir etwas zu Ende bringen oder nicht, sondern ob wir überhaupt anfangen.

Man kann es nicht oft genug sagen: Die Kraft des ersten kleinen Schrittes ist nicht zu unterschätzen.

Lernen mit schlechter Laune

January 27, 2024

Lernen mit schlechter Laune kann eine Herausforderung sein. Besonders, wenn wir mit komplexen Anleitungen konfrontiert werden, die unsere Stimmung noch weiter beeinträchtigen. Doch es gibt immer Alternativen, um den Lernprozess zu erleichtern.

Eine Möglichkeit ist es, auf Videos zurückzugreifen. In vielen Bereichen gibt es informative Videos, die komplexe Sachverhalte anschaulich erklären können. Anstatt uns durch unverständliche Texte zu quälen, können wir auf diese visuellen Hilfsmittel zurückgreifen und so das Lernen angenehmer gestalten.

Wenn Videos nicht verfügbar sind oder nicht geeignet erscheinen, können wir auch auf die Unterstützung anderer Menschen zählen. In der Nachbarschaft oder in unserem Umfeld gibt es möglicherweise Personen, die uns bei unserem Lernvorhaben unterstützen können. Oftmals können sie mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung helfen, den Lernstoff besser zu verstehen und zu verinnerlichen.

Um auch in schlechter Laune lernen zu können, ist es wichtig, bereits im Voraus nach Alternativen zu suchen und diese als möglichen Ersatz im Hinterkopf zu behalten. Beispielsweise könnte man beim Kauf eines Schranks nicht nur die Bauanleitung lesen, sondern auch nach Videos oder Personen in der Umgebung Ausschau halten, die bei Fragen oder Problemen helfen können.

Lernen muss nicht immer frustrierend sein, auch wenn die Laune gerade nicht die beste ist. Indem wir nach Alternativen suchen und diese als möglichen Ersatz in Betracht ziehen, können wir den Lernprozess effektiver und angenehmer gestalten.

Eine Auswirkung der Kälte

January 28, 2024

Viele der Auswirkungen der Kälte bemerken wir erst, wenn es wärmer wird. Erst wenn sich die Temperatur ändert, bemerken wir den Unterschied zunehmend.

Es ist die Veränderung selbst, die unsere Wahrnehmung verschärft hat.

In der heutigen Welt, in der der Kampf um unsere Aufmerksamkeit erbittert geführt wird, sind es die Auswirkungen der Kälte, die unsere Aufmerksamkeit ohne jede Anstrengung gewinnt.

Es sind die selbstverständlichen, bekannten und erwarteten Ereignisse im Leben, die eher unsere Aufmerksamkeit erregen als alle Bemühungen der Werbeindustrie.

Alles, was wir machen müssen, ist, diesen Ereignissen Aufmerksamkeit zu schenken und sie entsprechend zu würdigen, denn so können wir die Auswirkungen anderer Ereignisse, die unsere Aufmerksamkeit zu erregen versuchen, besser einordnen und bewerten.

Montagsfrage 61

January 29, 2024

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 die Lieblingsfarbe deiner Partnerin oder deines Partners? Oder wenn du gerade solo bist: Was ist die Lieblingsfarbe deiner besten Freundin oder deines besten Freundes?

Unsere eigene Lieblingsfarbe kennen wir bereits. Es ist oft überraschend, zu erfahren, wie wenig wir eigentlich über andere Menschen wissen.

Vor allem über diejenigen, die uns nahestehen.

Wenn das Schlimmste zuerst kommt

January 30, 2024

Normalerweise sind wir froh, wenn das Schlimmste zuerst eintritt, denn dann kann es nur noch besser werden. Zumindest theoretisch. Dennoch kann uns dieser Gedanke ein wenig Optimismus und Zuversicht geben.

Es lohnt sich jedoch immer, das Schlimmste im Voraus zu definieren oder zumindest eine Vorstellung davon zu haben, und hier scheitern die meisten Menschen. Nicht umsonst sagt man, dass es gerade dann, wenn man denkt, es kann nicht mehr schlimmer kommen, sofort schlimmer wird. Das Schlimmste wurde nicht vorher definiert oder vorgestellt.

Es ist genauso wichtig, das Schlimmste im Voraus so gut wie möglich zu definieren, wie es auch wichtig ist, einen Plan B für ein Projekt zu haben.

„Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“, ist eine der aufschlussreichsten Fragen, die man sich bei der Lösung eines Problems stellen kann. Danach kann es tatsächlich nur noch besser werden, denn das Schlimmste wurde bereits definiert.

Gemeinsamkeiten von Netflix und Microsoft

January 31, 2024

Beide Unternehmen haben eines gemeinsam: Sie wollen immer das Beste von uns.

Unser Geld.

Aktualisierungen anzubieten und sie als notwendig zu beschreiben, ist eine der besten Möglichkeiten, mehr Geld zu verlangen, natürlich in unserem besten Interesse.

Wo sonst sind die Menschen glücklicher, als wenn Microsoft Fehler im Code korrigiert? Was selbstverständlich sein sollte, wird als Update oder Upgrade deklariert. Das ist auch dann möglich, wenn eine einzige Codezeile neu hinzukommt und der Rest lediglich Fehlerkorrekturen sind. Eine Zeile Code ist eine neue Funktion. Das ist klar.

Microsoft will uns auch zwingen, im Jahr 2025 neue PCs (sorry, ich meine, kompatible PCs nach Microsofts Vorgaben) zu kaufen. Und auch hier gibt es Gründe und Sicherheitsmerkmale, die einen Wechsel zu neuen PC-Generationen rechtfertigen können. Aber das ist ein Trugschluss, denn es ist möglich, alte PCs und Systeme weiter zu warten und mit Sicherheitsupdates zu versorgen. Das Problem dabei? Es bringt weniger Gewinn. Ende der Geschichte.

Jetzt ist Netflix dabei, dasselbe zu tun. Allmählich werden viele Fernsehmodelle ausgemustert und nicht mehr unterstützt. Wiederum angeblich aus Sicherheitsgründen. Nein, das ist nicht der Grund. In Wahrheit ist es für Netflix wie für Microsoft profitabler, wenn es sich nicht mehr um alte Geräte kümmert. Was heißt alt? 10 Jahre alt. Was ist aus dem Konzept der Nachhaltigkeit für viele Unternehmen geworden?

Es geht nicht darum, diese Praxis zu verteufeln, sondern darum, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was die wahren Gründe für so viele Veränderungen oft sind.

Nicht alle Verbesserungen sind Verbesserungen.

Schritte wahrnehmen und zuordnen

February 1, 2024

Manche Problemlösungen erfordern zahlreiche Schritte, bevor sie abgeschlossen werden können. Bei so vielen Schritten ist es leicht, den Überblick zu verlieren und sich zu verzetteln.

Eine vielversprechende Möglichkeit, den Überblick über zahlreiche Schritte oder Varianten zu behalten, besteht darin, den zahlreichen Schritten absichtlich nur eine sekundäre Bedeutung beizumessen und sich jeweils auf einen einzigen Punkt zu konzentrieren. Diese Schritte können aufgeschrieben oder anderweitig notiert werden, aber mehr nicht. Dadurch wird verhindert, dass du abgelenkt wirst. Die zahlreichen weiteren Schritte bleiben sekundär.

Sekundär bedeutet, dass die Schritte eine Bedeutung haben, aber nicht zu diesem Zeitpunkt. Diese Schritte dürfen jedoch nicht vergessen werden, nur werden sie im Moment eher eine Ablenkung als eine Unterstützung für das Vorhaben sein.

Es ist wichtig, sich aller Zusammenhänge und Aspekte bewusst zu sein, um Probleme erfolgreich lösen zu können. Es ist jedoch entscheidend, zu definieren und zu unterscheiden, welche Schritte Priorität haben und welche sekundär sind.

Pflichten angemessen erläutern

February 2, 2024

Deutschland war schon immer ein Land der Bürokratie und der Belehrung, aber jetzt werden wir auch immer mehr zu einem Land der Verpflichtungen.

Gesetze und Verordnungen sind grundsätzlich dazu da, unseren Umgang miteinander zu regeln und für eine gewisse Klarheit zu sorgen. Kurz gesagt: Gesetze und Verordnungen sind letztlich dazu da, uns zu dienen.

Umso wichtiger ist es, die Notwendigkeit von Pflichten plausibel und nachvollziehbar zu vermitteln. Aussagen wie „Es ist deine Pflicht, weil es das Gesetz ist." sind nicht nur kontraproduktiv, sondern auch schlichtweg dumm, wenn weder eine Begründung noch eine Erklärung hinzugefügt wird.

Wenn wir neue Verpflichtungen zu erfüllen haben, und das haben wir alle, dann ist es sinnvoller und nützlicher, zu erklären, warum diese Verpflichtungen uns dienen. Einfach zu sagen, dass eine neue EU-Verordnung uns zwingt, diese neuen Verpflichtungen zu übernehmen, ohne zu erklären, wie diese Verordnung uns nützt, wird immer auf Widerstand stoßen. Und das zu Recht.

Die variable Unternehmensdarstellung

February 3, 2024

Du selbst präsentierst dein eigenes Unternehmensimage, aber die Wahrnehmung deiner eigenen Kunden weicht in der Regel von der Selbstdarstellung des Unternehmens ab.

Interessant wird es, wenn das Unternehmen sich unterschiedlich darstellt.

Die Nachricht kam von einem Unternehmen, das Scanner-Software herstellt und vertreibt.

Zunächst ging es um die eigene Darstellung hinsichtlich der Zuverlässigkeit des Unternehmens und darum, warum du diesem Unternehmen vertrauen kannst.

> *„Wir haben einen sehr großen Kundenstamm, und prozentual gesehen erhalten wir nur sehr wenige Problemmeldungen.“*

Nur ein paar Zeilen weiter, bat das Unternehmen um Bewertungen im Netz.

> *„Wenn du ein Facebook- oder Trustpilot-Benutzer bist, füge bitte weiterhin Bewertungen für uns hinzu. Als kleines Unternehmen hilft uns das sehr.“*

Es ist ein kleines Unternehmen, wenn um Bewertungen gebeten wird. Aber wenn es um Vertrauen, um das Unternehmen geht, dann haben sie einen „sehr großen“ Kundenstamm.

Die verschiedenen Darstellungen mögen richtig sein, aber sie sind in dieser Präsentation nicht kohärent. Die Wortwahl ist verbesserungsbedürftig.

Ein stimmiges Erscheinungsbild und die Wahrnehmung eines Unternehmens sind entscheidend für eine langfristige Kundenbindung. Dieses Image muss aber zunächst vom Unternehmen kommen, dann wird es auch beim Kunden stimmen.

Kundenservice mit Verweis

February 4, 2024

Heutzutage gibt es viele Themen, die wir im Auge behalten müssen. Kündigungsfristen bei Handyverträgen, wann wir durch einen Wechsel einen Vorteil haben, und die Überlegung, bei Preiserhöhungen den Stromanbieter zu wechseln, sind nur zwei Beispiele von vielen.

Trotz Erinnerungen, Notizen und Kalendereinträgen kann es immer wieder vorkommen, dass ein Termin oder ein Ereignis versäumt oder übersehen wird. Ein verpasster Kündigungstermin ist insbesondere für Wechselwillige schlichtweg Pech und wird von den allermeisten Anbietern freudig begrüßt, weil sie damit weiter Geld verdienen. In vielen Fällen muss man einfach die bittere Pille schlucken und die Tatsachen als unabänderlich akzeptieren, zumindest in der Regel.

Viel ärgerlicher ist es jedoch, wenn etwas passiert und man nicht versteht, warum. Es kann sich um eine Preiserhöhung handeln (sie wird gewöhnlich als Preisanpassung bezeichnet) oder um eine andere Änderung, die weder verständlich noch nachvollziehbar ist.

Du wendest dich dann an den Kundendienst des Anbieters und bittest um Erläuterungen.

Es gibt dann drei mögliche Antworttypen.

1. Der Anbieter antwortet nicht. Sache erledigt. Finde dich damit ab und kündige bei der nächsten Gelegenheit.
2. Der Anbieter beantwortet die Frage verständlich und nachvollziehbar, macht den Sachverhalt klar, ohne Fachbegriffe oder juristische Klauseln. Diese Antwort ist die einzig richtige und kundenorientierte Antwort, die gegeben werden kann.
3. Der Anbieter verweist auf ein Schreiben oder eine Mitteilung vor ein paar Wochen oder Monaten, und das war's. Es folgt keine weitere Erklärung oder Klarstellung. Diese Antwort ist schlimmer als gar keine Antwort zu geben, denn sie grenzt an eine Beleidigung der eigenen Intelligenz. Wir fragen nicht aus Spaß oder Langeweile und haben uns die Mühe gemacht, eine Nachricht zu schreiben.

Einfach auf ein Schreiben zu verweisen, welches du vielleicht nicht erhalten, gesehen, verloren oder vergessen hast, hat nichts mit Kundendienst zu tun. Wir möchten lediglich eine Klarstellung und keine Anweisung oder einen Rat. Manchmal muss eine Information wiederholt werden, bevor sie aufgenommen wird. Viele Anbieter vergessen dies und versuchen, am falschen Ende Geld zu sparen, indem sie auf etwas verweisen, anstatt es zu erklären.

Unternehmen existieren nur so lange, wie sie Kunden haben. Eine Antwort auf eine Frage zu geben, bindet diese Kunden, ein Verweis zu geben, stößt sie ab. Wenn du im Kundenservice

arbeitest, für welche Art Antwort entscheidest du dich?

Montagsfrage 62

February 5, 2024

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:

Beschreibe, ohne den Kopf zu drehen, so detailliert wie möglich, was sich hinter dir befindet.

Farben, Menschen, Gegenstände? Bitte so detailliert wie möglich beschreiben.

Und jetzt, bitte umdrehen.

Was hast du vergessen zu beschreiben?

Der Plan, keinen Plan zu haben

February 6, 2024

Sowohl der persönliche als auch der geschäftliche Erfolg erfordern in der Regel einen Plan. Für viele Menschen bedeutet das Fehlen eines Plans, dass sie sich orientierungslos treiben lassen.

Was jedoch oft vergessen oder unterschätzt wird, ist die Kraft einer gewissen Planlosigkeit, denn in solchen Fällen ist man offener für Neues, als wenn man sich mit einem Plan beschäftigt.

Einen Plan ohne Plan zu haben, bedeutet, dass du keine andere Aktivität vorplanen darfst. Das entscheidende Wort ist „vorplanen“. Wenn sich zufällig eine andere Aktivität ergibt, dann ist das in Ordnung, aber nichts sollte im Voraus geplant werden.

Der Plan ohne Plan ist auch immer zeitlich begrenzt, aber inhaltlich darf es nichts geben.

Der Anfang kann auch schwierig sein, besonders für Menschen, die daran gewöhnt sind, alles im Voraus zu planen und nichts dem Zufall zu überlassen. Es ist hilfreich, sich vor Augen zu halten, dass diese Zeit geplant war und man am Ende zu den geplanten Aktivitäten zurückkehren kann.

Es lohnt sich, einen Plan zu machen, keinen Plan zu haben und die Zeit über sich ergehen zu lassen, denn man kann nicht alles planen, und das ist auch gut so.

Oder hast du im Voraus genau geplant, deine Partnerin oder deinen Partner zu treffen und dich in diese Person zu verlieben? Kann es sein, dass du diese Person niemals wahrgenommen hättest, wenn du mit deinen anderen Aufgaben beschäftigt gewesen wärst?

Bitte mache jetzt einen Plan, um für eine gewisse Zeit später, keinen Plan zu haben. Du wirst es nicht bereuen.

Der Gute-Laune-Trick (GLT)

February 7, 2024

Wir alle kennen den Gute-Laune-Trick (GLT). Dies ist eine Empfehlung, die dich in gute Stimmung versetzen soll, aber sie ist so allgemein gehalten, dass sie besser in ein Horoskop als in eine seriöse oder fachliche Empfehlung passen würde.

Entscheidend zu wissen, ist zunächst die Tatsache, dass ein GLT sich einfach verkaufen lässt und wird daher häufig von Hobby-Psychologen und fragwürdigen Life-Coaches verwendet. Hinzu kommt die Tatsache, dass ein GLT allgemein gehalten wird und daher eine gewisse Gültigkeit tatsächlich haben kann.

Aber, wenn das so ist, wann ist eine Empfehlung oder eine Idee als ein Gute-Laune-Trick anzusehen?

Vor allem dann, wenn eine Empfehlung ausgesprochen wurde, ohne dass man vorher etwas über dich und deine Bedürfnisse wusste. „Bitte atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich“ ist ein klassischer GLT. Diese Empfehlung ist allgemeingültig und hat nichts mit dir oder deinen Bedürfnissen zu tun.

Eine weitere gängige Aussage über GLTs ist, dass man sie alle ausprobieren sollte, bis man die gewünschte Wirkung spürt. Wenn man die Wirkung eines GLTs nicht spürt, sollte man einfach andere ausprobieren.

Der Gute-Laune-Trick ist daher genau das, was der Name beschreibt. Ein Trick, manchmal unterhaltsam, aber meistens ziemlich vage. Eine Täuschung muss nicht immer bei GLTs beabsichtigt sein, aber wenn du eine Empfehlung oder einen Ratschlag als ein GLT oder als eine qualifizierte Empfehlung bewerten möchtest, dann frag dich, wieso diese Empfehlung für dich persönlich gelten soll.

(GLT-Alarm an).

Sonst empfehle ich dir, einen guten Kinofilm anzuschauen und dich dabei so richtig zu entspannen. Es wird dir garantiert später besser gehen.

(GLT-Alarm aus).

Botschaft angekommen?

Suchst du noch oder findest du schon?

February 8, 2024

Das Hauptproblem bei der Suche nach Antworten, insbesondere im Internet, ist die Anzahl der möglichen und unterschiedlichen Antworten, die geliefert werden. Welche Lösung ist also die richtige?

Ein Geheimnis, um die richtige Lösung zu finden, liegt in der Doktrin des Minimalismus.

Bei der Suche nach einer Lösung musst du zunächst deine Optionen und Wahlmöglichkeiten reduzieren und, sobald du dich für eine Lösung entschieden hast, die Suche nach anderen Lösungen einstellst.

Die Wahrheit ist: Es gibt immer eine bessere Lösung. Aber bleib bei der einen Lösung, die für dich funktioniert, und hör auf, ständig nach anderen Lösungen zu suchen.

Erst dann, und nur dann, wenn diese eine Lösung nicht mehr funktioniert, kannst du nach einer anderen Lösung suchen, aber niemals in der Zwischenzeit.

Neuer Name, neue Mischung

February 9, 2024

Es scheint ein ständiges Phänomen zu sein, ständig nach neuen Methoden zur Lösung von Problemen zu suchen, und es wird geliefert. Die meisten Namen dieser neuen Methoden kommen aus dem Englischen und klingen daher zunächst interessant oder sogar exotisch.

Dieses Phänomen hat vor allem wirtschaftliche Gründe, denn nur wenn es etwas Neues gibt, kann auch wieder etwas verkauft werden.

Bewährte Methoden bleiben in der Regel länger anwendbar und nützlich, da sie vielseitig sind und sich bereits bewährt haben.

Neue Methoden hingegen gehen zunehmend aus diesen bewährten Methoden hervor und werden lediglich vermischt, damit sie interessant aussehen und sich verkaufen lassen.

Es ist klug und ratsam, sich diese Fakten zu Herzen zu nehmen, bevor man sich auf die neuesten Methoden mit exotischen Namen einlässt.

Das Geheimnis des Businessplans

February 10, 2024

In meiner bisherigen Laufbahn habe ich 13 eigene Unternehmen gegründet und zahlreiche andere Menschen beim Aufbau ihrer eigenen Unternehmen begleitet und unterstützt. Unabhängig davon, in welchem Bereich diese Unternehmen tätig waren, gab es immer eine Aufgabe, die zuerst erledigt werden musste.

Der Businessplan muss geschrieben werden.

Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn bestand das Problem für mich immer darin, dass ich Businesspläne nie mochte und ihnen nicht traute, weil es zu viele Variablen gab, die man nicht im Voraus planen konnte.

Trotzdem habe ich die Businesspläne geschrieben und später immer wieder festgestellt, dass die Dinge meist anders gelaufen sind, als ich sie geplant hatte. Genau wie ich gedacht und angenommen hatte! Businesspläne waren für mich völliger Unsinn, und das war für mich die Bestätigung.

Erst viel später habe ich das Geheimnis von Businessplänen verstanden, und es hat nichts mit Planung zu tun.

Es ist die vorherige und detaillierte Auseinandersetzung mit einem Geschäftsmodell, das die besten Erfolgsaussichten verspricht, und nicht das Festhalten an einem bestimmten Businessplan per se. Es geht darum, dass du dich mit deiner Idee und der Umsetzung dieser Idee ausführlich auseinandersetzt.

Das ist das Geheimnis von Businessplänen.

Je intensiver du dich im Voraus mit deinen Ideen und Visionen auseinandersetzt, desto größer sind die Chancen, dass du Veränderungen berücksichtigen kannst, wenn sie kommen – und sie werden kommen, trotz des besten Businessplans.

Perfekt oder sinnvoll renovieren?

February 11, 2024

Kaum eine andere Tätigkeit lässt meinen Körper so unkontrolliert zucken wie die anstehende Renovierung eines Zimmers in unserem Haus. Als unbegabter Handwerker ist diese Arbeit einfach nichts für mich. Ich bin nicht nur schlecht darin, ich mag diese Art von Arbeit auch überhaupt nicht.

Wenn man für eine bestimmte Arbeit weder die notwendige Eignung noch das Interesse an solchen Arbeiten hat, wie geht man vor?

Die Antwort ist sinnvoll, anstatt perfekt zu renovieren.

Perfekt zu renovieren bedeutet, so zu renovieren, wie es beabsichtigt ist, und die Erwartungen zu erfüllen. Perfekt bedeutet nicht unbedingt, dass die Arbeit perfekt ausgeführt wurde, obwohl das normalerweise von Perfektion erwartet wird.

Sinnvoll renovieren heißt, sich im Vorfeld zu überlegen, was genau renoviert werden muss und welche Alternativen es gibt. Sinnvoll kann auch bedeuten, Kompromisse mit den eigenen Vorstellungen einzugehen und vielleicht dieses oder jenes anders zu machen, als man es sich zu Beginn vorgestellt hat.

Sinnvoll zu renovieren kann auch perfekte Ergebnisse liefern, nur manchmal anders, als wir es zu Beginn geplant haben, denn wir erzielen oft perfekte Ergebnisse, wenn wir nicht nach perfekten Ergebnissen streben.

Und das gilt nicht nur für die Renovierung.

Montagsfrage 63

February 12, 2024

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 richtet sich an die Berufstätigen unter uns:

Wenn du deinen Job heute mit einer Zahl zwischen 1 und 10 bewerten müsstest, wie würde deine Bewertung lauten?

Hat sich etwas verändert, seit du dort arbeitest?

Wenn ja, was hat diese Änderung verursacht?

Wie viele Zweitmeinungen sind ausreichend?

February 13, 2024

Es gibt kaum Ausnahmen, in denen es nicht sinnvoll ist, eine zweite Meinung einzuholen. Und je wichtiger die anstehende Entscheidung ist, desto hilfreicher kann eine zweite Meinung sein. Oder eine dritte oder vierte Meinung und so weiter.

Aber wann haben wir genügend Zweitmeinungen eingeholt?

Wenn die Belastung den Nutzen überwiegt.

Im Klartext bedeutet diese Aussage, dass eine zweite Meinung nicht mehr sinnvoll ist, wenn die zusätzliche zweite Meinung mehr Verwirrung und Unsicherheit stiftet als Nutzen bringt.

Die Aussage klingt logisch, aber dennoch suchen viele Menschen nach Zweitmeinungen, bis sie die eine Meinung gefunden haben, die sie selbst gerne hören würden, sozusagen als Bestätigung ihrer eigenen Meinung.

Diese Aussage kann aber auch für Verwirrung sorgen, da viele Menschen nicht genau einschätzen können, wann der Aufwand den Nutzen überwiegt. Daher gibt es zwei Zahlen, die als Erfahrungswerte für die maximale Anzahl der empfohlenen Zweitmeinungen im Alltag herangezogen werden können.

Diese Erfahrungswerte beruhen auf 30 Jahren Berufserfahrung mit Problemlösungen und spiegeln meine eigenen Erfahrungen wider.

Einfache Entscheidungen: maximal DREI Zweitmeinungen.

Schwerwiegende Entscheidungen: maximal FÜNF Zweitmeinungen.

Dann ist es vorbei, und es sollte die bestmögliche Entscheidung getroffen werden.

In 99 % aller Fälle sind diese drei bis fünf Zweitmeinungen absolut geeignet, um Alltagsprobleme zu lösen. Mehr Zweitmeinungen führen eher zu mehr Problemen als zu Lösungen.

Erinnerungen und Gefühle

February 14, 2024

Wir alle haben sowohl gute als auch weniger gute Erinnerungen in unserem Leben. Viele Erinnerungen möchten wir nie wieder loswerden und so lange wie möglich in Erinnerung behalten.

Auf andere Erinnerungen hingegen können wir verzichten und würden sie vielleicht am liebsten ganz vergessen.

Erinnerungen lösen Gefühle aus, und es sind diese Gefühle, die den Erinnerungen Bedeutung verleihen. Es ist diese Verbindung mit Gefühlen, die unsere Erinnerungen und ihre Bedeutung stärkt.

Es sind unsere Gefühle, die unseren Erinnerungen Inhalt verleihen und an die wir uns tatsächlich erinnern.

Eigene Vorstellungen davon, was hinter den Kulissen geschieht

February 15, 2024

Wenn etwas hinter den Kulissen geschieht, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder wir finden es heraus oder wir erfahren nichts.

Wenn wir davon erfahren, haben wir meist etwas damit zu tun oder sind selbst davon betroffen.

Wenn wir es nicht erfahren, sind wir entweder nicht betroffen oder wir sind nicht interessiert und ignorieren die Angelegenheit bewusst.

Es kann gefährlich sein, wenn wir anfangen, unsere eigenen Ansichten darüber zu entwickeln, was unserer Meinung nach hinter den Kulissen geschieht, und wenn diese dann mit der Zeit zu Überzeugungen werden. Wir sind dann felsenfest überzeugt, dass unsere Vorstellungen der Wahrheit entsprechen.

Es ist hilfreich, daran zu denken, dass wir nie alles wissen werden, was hinter den Kulissen geschieht. Unsere Vorstellungskraft und Fantasie mögen diese Vorstellung jedoch nicht und würden diese Lücke gerne mit falschen Informationen schließen.

Weisheit beginnt aber, wenn wir akzeptieren, dass wir nie alles wissen können oder werden. Dann sind wir weniger damit beschäftigt, darüber nachzudenken, was hinter den Kulissen vor sich geht, und wir können unsere Zeit und Energie wichtigeren Dingen widmen.

Wann soll ich aufhören?

February 16, 2024

Diese Frage wird oft gestellt, bevor eine Entscheidung getroffen wird. Eine Tätigkeit oder ein Projekt soll beendet werden, die Frage ist nur, wann genau?

Die Antwort ist einfach: nie ohne Ersatz.

Ersatz ist die Tätigkeit oder das Projekt, das nach Abschluss einer Tätigkeit begonnen wird.

Oft wird gesagt, man solle aufhören, wenn man ein Ziel erreicht hat, aber das ist nur die halbe Wahrheit, denn nach dem Ende einer Aktivität entsteht ein geistiges Vakuum. Ohne einen Ersatz tritt geistige Stagnation ein.

Effektiver ist es, nicht zu fragen, wann ich aufhören soll, sondern was ich tun werde, wenn ich aufhöre.

Hast du noch keinen Ersatz? Dann ist der Zeitpunkt auch noch nicht gekommen, aufzuhören.

Verstehen, nicht alles zu verstehen

February 17, 2024

Eine der wichtigsten Eigenschaften des menschlichen Miteinanders ist es, zu verstehen, dass wir nicht alles verstehen werden. Diese Erkenntnis muss nicht gleichzeitig bedeuten, dass wir etwas erfinden müssen, um unsere Wissenslücken zu schließen.

Zu verstehen, was wir nicht verstehen, ist elementar wichtig für unseren Umgang miteinander und erweitert unseren Horizont.

Ein Mangel an Verständnis erfordert jedoch Neutralität und die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, wenn wir Verständnis erlangen.

Zu verstehen, was wir nicht verstehen, hilft uns, den Unterschied zwischen Wissen und Meinung zu erkennen, und bewahrt uns davor, übereilte Entscheidungen zu treffen oder unbegründete Meinungen auf der Grundlage von Fake News und alternativen Fakten zu bilden.

Empfehlung oder Ratschlag?

February 18, 2024

Eine Empfehlung unterscheidet sich grundsätzlich nicht von einem Ratschlag. Der Unterschied zwischen einem Ratschlag und einer Empfehlung liegt in der wahrgenommenen Bedeutung, der Verbindlichkeit und der Rechtmäßigkeit der Empfehlung oder des Rates.

Einer Empfehlung wird in der Regel weniger Gewicht und Bedeutung beigemessen als einem Ratschlag. Es wird in der Regel erwartet, dass ein Ratschlag zunächst logisch und nachvollziehbar begründet wird. Ratgeber sind allgegenwärtig, teilweise auch rechtlich geregelt (bei Anwälten zum Beispiel), aber der Begriff „Empfehlungsgeber“ existiert praktisch nicht.

Was jedoch oft übersehen wird, ist die Tatsache, dass auch Empfehlungen gut begründet, logisch und nachvollziehbar sein können, auch wenn sie nur auf Erfahrungen oder Meinungen beruhen.

Ein sogenannter Influencer kann eigentlich als Empfehlungsgeber gelten, denn die meisten Empfehlungen von Influencern sind lediglich Meinungen und Erfahrungen, und das ist auch vollkommen in Ordnung so.

Niemand wird eine Google-Bewertung im Internet als Ratschlag betrachten, sondern eher als Empfehlung.

Unsere Wahrnehmung der Information gibt die Bedeutung vor und nicht der Begriff oder die Bezeichnung „Empfehlung“ oder „Ratschlag“.

Sowohl Empfehlungen als auch Ratschläge sind nur dann hilfreich, wenn wir einen effektiven Nutzen davon haben. Wie diese Informationen genannt werden (Empfehlung oder Ratschlag), ist nichts anderes als persönliche Geschmackssache.

Montagsfrage 64

February 19, 2024

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 richtet sich erneut an die Berufstätigen unter uns:

Ist deine Arbeitsstelle durch künstliche Intelligenz (KI) gefährdet?

Was gibt dir den Anlass, so zu denken?

Hast du einen Plan B?

Quantität statt Qualität bei Ideen

February 20, 2024

Bei der Suche nach Ideen ist es nachvollziehbar, dass stets nach den „besten“ Ideen gesucht wird. Aber welche Ideen sind dann die „besten“ und wie werden diese Ideen „am besten“ gefunden?

Die beste Idee ist diejenige, die den Anforderungen am ehesten entspricht.

Diese Aussage mag für viele Menschen offensichtlich sein, aber ein Teil dieses Satzes wird oft übersehen: „am ehesten“.

Nirgendwo steht, dass die Idee perfekt oder absolut passend sein muss, nur am ehesten, also so gut wie möglich. Damit eine Idee möglichst gut gefunden werden kann, muss ein Auswahlverfahren durchgeführt werden. In diesem Prozess werden Ideen zunächst gesammelt, eine Art Brainstorming. Keine Idee wird ausgelassen oder bewertet in dieser Phase, nur gesammelt.

Wie viele Ideen sollen gesammelt werden, bevor mit der Bewertung begonnen wird?

Nicht weniger als 20.

Wenn dir nicht auf Anhieb 20 Ideen für deine Anforderungen einfallen, dann nimm dir mehr Zeit zum Nachdenken und Recherchieren, um auf mindestens 20 Ideen zu kommen. Das Sammeln von Ideen ist an sich schon wichtiger als der anschließende Auswahlprozess.

Ein weiterer Punkt, der bei der Ideenfindung oft übersehen wird, sind die möglichen Verbindungen, die zwischen verschiedenen Ideen hergestellt werden können. Diese Möglichkeiten wären unbekannt geblieben, wenn nicht von vornherein nach allen möglichen Ideen gesucht worden wäre.

Viele großartige Ideen sind aus 100 mittelmäßigen und angeblich unwichtigen Ideen entstanden.

Diese großartigen Ideen sind zwar nicht perfekt, aber sie entsprechen „am ehesten“ den Anforderungen.

Solche Ideen gelten in der Regel als perfekt, weil sie am besten passen.

Die Mathematik des Lernens

February 21, 2024

Die Mathematik des Lernens ist nicht mit den üblichen Gesetzen der Mathematik vergleichbar, denn die Berechnungen gehen nicht auf.

Die Mathematik des Lernens beinhaltet stets eine -1.

Wenn wir Zahlen addieren, dann ist 5 + 5 = 10.

Wenn wir lernen, dann ist 5 + 5 = 9, und bevor du mir widersprichst, erkläre ich, warum.

Die Zeiten ändern sich. Bekanntes Wissen wird mit der Zeit revidiert, geändert oder für ungültig erklärt. Neues Wissen kommt hinzu.

Mit der Zeit verlierst du somit zwangsläufig und automatisch zutreffendes und korrektes Wissen. Dein bisher gelerntes Wissen ist, mit wenigen Ausnahmen, eines Tages automatisch veraltet, nicht mehr relevant oder wird geändert oder ergänzt, daher die -1.

Damit die Gleichungen unseres Wissens auf Dauer stimmen, müssen wir stets lernen. Nicht um Neues zu erlernen an sich, sondern um unser bestehendes Wissen zu behalten.

Dann stimmen die Berechnungen wieder.

Wenn perfekt wirklich perfekt ist

February 22, 2024

Aussagen wie „Wir haben die perfekte Ehe“ oder „Ich habe das perfekte Geburtstagsgeschenk für einen Freund gefunden“ sind natürlich sehr subjektiv. Die meisten von uns wissen auch, was perfekt eigentlich bedeutet. Perfekt bedeutet in der Regel: absolut passend.

Das Wort „perfekt“ ist auch eine Beschreibung oder Empfindung, ähnlich wie „toll“, „super“ oder genial.

Da das Wort „perfekt“ sowohl als subjektive Wahrnehmung als auch als Beschreibung verwendet wird: Wie können wir dann wissen, wann perfekt wirklich perfekt ist?

Wenn wir wirklich verstehen, dass „perfekt“ einen momentanen Zustand beschreibt und sich mit der Zeit ändern kann.

Nichts ist für die Ewigkeit perfekt, aber es gibt viele Momente im Leben, die für uns wirklich perfekt sind.

Wenn wir für die Bedeutung solcher Momente offen sind, dann werden wir verstärkt wahrnehmen, wenn perfekt, wirklich perfekt ist.

Der Umgang mit Besserwissern

February 23, 2024

Wir alle kennen die sogenannten Besserwisser. Das sind Menschen, die uns gerne und ungefragt mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung bereichern wollen und auch keine Gelegenheit auslassen, dies regelmäßig zu tun.

Die Bezeichnung „Besserwisser“ beschreibt aber meistens die Art und Weise, wie Besserwisser ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben, und hat in der Regel nichts mit dem Wissen oder der Erfahrung eines Besserwissers an sich zu tun.

Die Wahrheit ist jedoch, dass wir uns alle gelegentlich wie Besserwisser verhalten und unser Wissen und unsere Erfahrung ungefragt und ohne es zu merken weitergeben. Entscheidend ist zu erkennen, ob dieses Verhalten **regelmäßig und übertrieben** vorkommt oder nicht. Geben wir unser Wissen und unsere Erfahrung immer wieder nur an bestimmte Personen oder Gruppen weiter?

Der erste Schritt im Umgang mit Besserwissern besteht darin, die Tendenz zur Besserwisserei in uns selbst zu erkennen, sie zu bewerten und dann mögliche Änderungen oder Anpassungen an unserem Verhalten vorzunehmen.

Nach diesem Schritt wird man sich der Besserwisserei bei sich selbst und bei anderen Menschen bewusster, und es ist leichter zu erkennen, ob die Besserwisser tatsächlich etwas besser wissen oder ob sie nur Besserwisser sind, weil sie Aufmerksamkeit wollen.

Nach dieser Erkenntnis ist eine Entscheidung für die weitere Vorgehensweise mit Besserwissern definitiv leichter zu treffen.

Deine Phasen erkennen

February 24, 2024

Gestern war mein Arbeitskollege so freundlich und hilfsbereit, aber heute war er kurz angebunden und schlecht gelaunt. Heute Morgen war die Freundin ruhig und hat nicht viel gesagt, aber mittags hat sie geredet wie ein Weltmeister. Vor ein paar Tagen hat der Nachbar die Treppe vor dem Haus, das wir gemeinsam bewohnen, geputzt, aber er hat offensichtlich seit Wochen keine Lust mehr.

Das sind Phasen und wir alle haben sie. Ob diese Phasen gerechtfertigt, erklärbar, nachvollziehbar oder vertretbar sind, spielt keine Rolle, wir bemerken die Veränderung bei anderen Menschen schnell, und darum geht es.

In der Regel bemerken wir unterschiedliche Phasen bei anderen Menschen, bevor sie es selbst tun.

Um sich der eigenen Phasen bewusster zu werden, kann es hilfreich sein, Familie, Freunde und Arbeitskollegen gelegentlich zu befragen.

Wenn wir Menschen, denen wir vertrauen, offene und ehrliche Fragen stellen, können wir mehr über unsere eigenen Phasen erfahren, als uns selbst bewusst ist, und vor allem wesentlich schneller.

Kreativität auf Abruf

February 25, 2024

Kreativität ist nur begrenzt auf Nachfrage abrufbar und ist von zeitlichen Rahmenbedingungen unabhängig. Diesen Satz möchte aber keiner anhören, wenn eine neue Lösung oder eine neue Idee gefunden werden soll.

Da Kreativität in der Regel spontan und unerwartet auftritt, ist es sinnvoll, diese Momente für später festzuhalten, wenn sie vorkommen.

Eine Idee oder ein Traum kann aufgeschrieben oder anderweitig aufgenommen werden, ohne den Inhalt zu bewerten. Die Techniken des Brainstormings machen letztlich auch nicht anders als das.

Der Unterschied zwischen Brainstorming und Kreativität auf Abruf liegt jedoch in der Vorbereitung.

Brainstorming wird dann vorgenommen, wenn eine Antwort oder eine Lösung gefunden werden soll, also erst nach Bedarf.

Kreativität auf Abruf hingegen sammelt Ideen, Träume und gedankliche Möglichkeiten ohne Anlass, nur weil sie entstanden sind und später nicht vergessen werden sollen.

Diese gesammelten Ideen werden vielleicht nie genutzt oder sind einfach nur dumme Ideen, aber die Vorteile des Sammelns dieser Ideen überwiegen bei Weitem die Nachteile und bieten mehr Kreativität auf Abruf als alles andere.

Du wirst froh sein, diese Liste zu haben, wenn Kreativität von dir gefordert ist.

Montagsfrage 65

February 26, 2024

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 schlechte Angewohnheit in deinem Alltag könntest du freiwillig aufgeben, hast es aber bis jetzt nicht getan, weil die vermeintlichen Vorteile die Nachteile überwiegen?

Bist du sicher, dass die Vorteile allein wirklich so entscheidend für diese Antwort waren?

Es könnte sich lohnen, jetzt noch einmal darüber nachzudenken.

Notizen, Tagebuch und To-do-Liste

February 27, 2024

Notizen werden für alle möglichen Szenarien verwendet, hauptsächlich um Inhalte festzuhalten und sicherzustellen, dass nichts missverstanden oder vergessen wird.

Die Herausforderung besteht meist darin, die gewünschten Notizen später zu finden.

Ich selbst arbeite mit mehreren Tausend Notizen in verschiedenen Bereichen und für unterschiedliche Zwecke. Diese Notizen sind für Kunden nach Aktenzeichen und für private Zwecke in Verzeichnissen sortiert.

Früher habe ich auch mit Tagebüchern gespielt und sie alle ausprobiert, digital und analog. Um ehrlich zu sein, wurde mir das mit der Zeit einfach zu viel und ich habe aufgehört, ein Tagebuch zu führen. Auch mein sogenanntes Dankbarkeitstagebuch mit den Dingen, für die ich täglich dankbar bin, habe ich nicht mehr benutzt. Das ist wirklich sehr schade, denn viele Erinnerungen und Erfahrungen gehen mit der Zeit verloren, wenn sie nicht festgehalten werden.

Aber wie kann es sein, dass ich tausende Notizen akribisch bearbeite und speichere, aber meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige?

Die Antwort war der Aufwand.

Es war mir einfach zu zeitaufwendig, die verschiedenen Systeme (Textsorten, Verschlüsselungsvarianten und Formate) regelmäßig zu nutzen und zu pflegen.

Somit habe ich angefangen, meine Systeme zu reduzieren, und inzwischen habe ich nur zwei: ein Aktenzeichen für geschäftliche Zwecke und ein privates Tagebuch.

Und jetzt kommen die unzähligen To-do-Listen, die sich immer auf meinem Schreibtisch stapeln. Viele Aufgaben werden hier erledigt und gelöscht. Das war der Fehler, denn so geht der Lerneffekt verloren. Aufgaben können zwar als erledigt gespeichert werden, aber jeder, der mit wirklich vielen Aufgaben zu tun hat, weiß, dass das Abhaken als erledigt keine wirkliche und sinnvolle Lösung ist, denn auch hier geht der Überblick schnell verloren.

Die Lösung für die erledigten Aufgaben war das Tagebuch. Alles, was erledigt wurde, wurde im Tagebuch gespeichert, zusammen mit einigen Informationen darüber. Das Tagebuch ist verschlüsselt und indiziert. Ich kann also nach Schlüsselwörtern suchen, wenn ich etwas finden will. Und das funktioniert.

Mit diesem Ansatz kann ich mehr speichern und finden als je zuvor. Wenn wir unser Handeln auf Erfahrung und Wissen gründen wollen, müssen die Informationen zunächst verfügbar und dann auffindbar sein.

Und der Aufwand muss vertretbar sein, sonst haben alle Systeme keinen Bestand.

Der wahre Spiegel, um sich selbst zu sehen

February 28, 2024

Jeden Morgen stehen die meisten von uns auf und gehen ins Bad, um sich für den bevorstehenden Tag fertig zu machen. Fast immer stehen wir dabei vor einem Spiegel.

Was wir im Spiegel sehen, ist normalerweise das Ergebnis der gestrigen Routine oder wie wir in der Nacht geschlafen haben. Vielleicht stellen wir auch fest, dass wir einen neuen Haarschnitt benötigen, oder wir werden schneller älter werden, als wir gehofft hatten.

Aber was wir sehen, ist lediglich unsere eigene Wahrnehmung. Wir sehen das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten (Friseur, Alterserscheinungen), aber nicht das ganze Bild. Unsere eigene Wahrnehmung ist immer sehr begrenzt und subjektiv, auch wenn wir versuchen, vollkommen objektiv zu sein.

Der wahre Spiegel, um dich selbst zu sehen, sind die Augen anderer. Obwohl auch diese Menschen ihre eigene Meinung haben und subjektiv sind, sind diese Einschätzungen, wenn sie ehrlich gemeint sind, immer objektiver als deine eigenen.

Vielleicht stellst du dann fest, dass du doch nicht zum Friseur musst und dir deine Alterserscheinungen, wenn sie überhaupt bemerkt wurden, richtig gut stehen.

Traue deinem Spiegel nicht, er reflektiert deine Gedanken und nicht die Bedeutung des Bildes.

Skalierung von Problemen

February 29, 2024

Immer wieder höre ich von sogenannten Life-Coaches von der Technik der Skalierung von Problemen. Dabei handelt es sich jedoch lediglich um einen Perspektivwechsel.

Wird ein Problem von heute auch morgen noch ein Problem für dich sein? Wie wird es in einer Woche aussehen? In einem Monat? In einem Jahr?

Die Skalierbarkeit von Problemen zielt darauf ab, die Bedeutung und Bewertung von Problemen zu verändern.

Dies ist ein weiteres Beispiel für Marketing, um etwas zu verkaufen oder um jemanden als interessante Person in den Vordergrund zu stellen. Perspektivwechsel ist ein langes und langweiliges Wort, aber Skalierung klingt schick und modern, nicht wahr?

Ein neuer Name bedeutet nicht unbedingt, dass sich dahinter etwas Neues verbirgt.

Den Mehrwert erkennen und hervorheben

March 1, 2024

Der Restaurantbesitzer aus Frankfurt am Main konnte nicht verstehen, warum so wenige Gäste in sein Restaurant kamen. Er hat sich auf bekannte deutsche Hausmannskost zu günstigen Preisen spezialisiert, aber seit er vor fast sechs Monaten sein neues Restaurant eröffnet hat, kommen nur wenige Besucher.

Das Problem war, dass es als selbstverständlich angesehen wurde. In Frankfurt am Main gab es schon alles, sowohl Hausmannskost als auch deutsches Essen, zu vernünftigen Preisen.

Es fehlte der Mehrwert.

Warum sollte ein Gast dieses Restaurant besuchen und nicht ein anderes in der Nähe? Man kann sich nicht darauf verlassen, dass die Leute immer wiederkommen, nur weil etwas neu ist, denn eines Tages ist nicht mehr alles neu.

Dann haben wir seinen Mehrwert ermittelt. Es war sein spezielles Rezept für Currywurst.

Ein einziges Schild vor dem Restaurant mit der Aufschrift „Currywurst mit Spezialrezept – nur hier!“ zog mehr Besucher an als die gesamte Werbung in den sozialen Medien und in der Presse. Und diese Besucher kamen wieder und wieder.

Der Mehrwert war sein spezielles Rezept, das mit einem einfachen Schild vor der Tür hervorgehoben wurde. Nachdem die Gäste diese Eigenschaft erkannt hatten, war sein Laden voll.

Lösung suchen und Problem finden

March 2, 2024

Die Suche nach Problemlösungen führt meistens dazu, dass man nach Lösungen für Probleme sucht, und das ist der Fehler. Obwohl diese Vorgehensweise sowohl selbstverständlich klingt, als auch nachvollziehbar und sogar logisch wirkt, ist sie leider nicht, denn Lösungen gibt es wie Sand am Meer und die Qual der Wahl ist ein eigenes Problem an sich.

Bei der Suche nach Lösungen werden zahlreiche Lösungen angeboten, aber welche Lösung ist die bestgeeignete Lösung für das Problem? Die meisten Menschen machen dann Versuch und Irrtum, bis etwas klappt, wenn es überhaupt klappt.

Bei der Suche nach Lösungen findet man meistens sogenannte getarnte Lösungen. Das sind Lösungen, die sich als Lösung zwar ausgeben, aber in der Realität, bereiten sie nur weitere Probleme. Solche Lösungen sind entweder allgemein gehalten oder geben sich als Expertenwissen aus, was noch gefährlicher ist, weil viele Menschen eher selbst ernannten Experten glauben, als unbekannten, aber extrem erfahrenen und wissenden Menschen.

In meiner 30-jährigen Erfahrung in der Problemlösung gibt es zwei echte Lösungen für fast alle Probleme:

1. Deine Beziehung zu dem Problem wird verändert. Wie du damit umgehst oder was das Problem für dich bedeutet und welche Auswirkungen das Problem auf dich hat, wird behandelt.
2. Du lernst und erfährst, welche Unterstützung du für dein Problem hast und wie diese Unterstützung dir hilft, mit dem Problem umzugehen.

Wie du siehst, wird in den meisten Fällen nicht das Problem behandelt, sondern der Umgang mit dem Problem.

Suche nicht nach Problemlösungen, sondern nach Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen, dann findest du die echten Problemlösungen und keine weiteren Probleme.

Authentizität und KI in einem Blog

March 3, 2024

Blogbetreiber werden immer wieder aufgefordert, qualitativ hochwertige und fehlerfreie Beiträge zu verfassen, um Besucher anzuziehen und ihre Rankings zu verbessern. Zu diesem Zweck setzen einige Autoren und Blogbetreiber zunehmend künstliche Intelligenz (KI) ein.

Das Problem mit KI und Blogs ist die fehlende Authentizität der Verfasserin oder des Verfassers. Ein Blogbeitrag, in dem KI eingesetzt wird, und sei es auch nur unterstützend, ist immer eine Abweichung von den eigentlichen Gedanken des Autors.

Wenn wir Menschen tatsächlich vertrauen wollen oder müssen, dann müssen diese Menschen auch authentisch sein, und zwar mit allen Fehlern.

Der Einsatz von KI entfernt zwar viele Fehler, aber gleichzeitig die Authentizität des Verfassers.

Wir brauchen uns nicht zu wundern, dass so vielen Menschen heute nicht mehr vertraut wird, wenn sie nicht zu ihren eigenen Fehlern stehen.

Blogbetreiber haben hier eine Vorreiterrolle, da die meisten von ihnen sowohl unabhängig als auch mit ihrer eigenen Persönlichkeit im Vordergrund agieren. KI beseitigt sowohl die Unabhängigkeit als auch die Persönlichkeit.

Es geht nicht darum, KI zu verteufeln, ganz im Gegenteil. Es gibt zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten für KI, aber der erste Schritt besteht darin, zu entscheiden, wo sie eingesetzt werden kann und sollte und wo es besser ist, sie nicht einzusetzen.

Nichts kann echte Persönlichkeit und Authentizität ersetzen, nicht einmal KI.

Montagsfrage 66

March 4, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren auf Trab zu bringen und die Woche geistig aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

In wie vielen Sprachen kannst du von eins bis zehn zählen?

Bitte antworte nicht nur, sondern mache jetzt die Übung und zähle in allen Sprachen, die du kennst, von eins bis zehn.

Und jetzt wird es ein wenig spannend.

Zähle jetzt bitte in allen Sprachen, die du kennst, von zehn bis eins zurück.

Die meisten Menschen sind viel langsamer, wenn sie in Fremdsprachen rückwärts zählen.

Wie sieht es bei dir aus?

Was bedeutet BDA wirklich?

March 5, 2024

Dieser Begriff ist natürlich ein Akronym, aber vielleicht nicht das, was viele Leute denken. Auf der Suche nach Bedeutungen ist Wikipedia sehr hilfreich:

BDA steht für:

- *Bedienungsanleitung*, siehe Gebrauchsanleitung
- Berufsverband Deutscher Anästhesistinnen und Anästhesisten
- Besoldungsdienstalter, Berechnungsgrundlage für die Dienstbezüge von Beamten und Soldaten
- Bestandsdatenauskunft nach deutschem Telekommunikationsgesetz
- Blu-ray Disc Association, Herstellervereinigung zum Speichermedium Blu-ray Disc
- Blue Dart Aviation (ICAO-Code), indische Frachtfluggesellschaft
- Broadcast Driver Architecture, DVB-TV-Karten unter Microsoft Windows
- Bund Deutscher Architektinnen und Architekten, Vereinigung freiberuflich tätiger Architektinnen und Architekten in Deutschland
- Bundesdenkmalamt, österreichische Behörde
- Bundesdisziplinaranwalt, deutsche Behörde
- Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände, Spitzenverband der deutschen Wirtschaft
- Cosworth BDA, eine von Cosworth entwickelte Motorenserie
- L.F. Wade International Airport (IATA-Code), Flughafen auf Bermuda
- Beaver Dam Analog, künstlicher Bieberdam zur Revitalisierung von Gewässern

Leider enthält diese Liste nicht die Bedeutung, nach der wir suchen, denn es gibt wirklich nur eine Bedeutung für BDA, wenn es um die Lösung von Alltagsproblemen geht:

Beweg Deinen Arsch.

Wenn dieser Ausdruck ein wenig radikal klingt, dann kann man ein bestimmtes Wort durch Gesäß oder Hinterteil und für die Mediziner unter uns, durch den Fachausdruck Musculus gluteus maximus ersetzen, Hauptsache, die Botschaft wird verstanden. Mir gefällt jedoch die erste Variante am besten.

Übrigens: BDA ist kein Ziel, sondern eine Entscheidung, etwas zu tun oder zu unterlassen. Es muss nicht viel sein, aber einen kleinen, winzigen Schritt zu unternehmen, ist immer besser, als große Pläne zu schmieden, die niemals umgesetzt werden.

Du weißt jetzt, was zu tun ist. BDA.

Gespeicherte Dankbarkeit für andere Menschen

March 6, 2024

Es gibt einige verbreitete Vorstellungen und Überzeugungen über Dankbarkeit, die uns allen bekannt sind.

Erstens die weitverbreitete Annahme, dass Dankbarkeit gerechtfertigt oder verdient sein muss, bevor sie ausgedrückt wird, da sie sonst unangebracht ist.

Ebenso die Vorstellung, dass übermäßige Dankbarkeit kontraproduktiv ist und in der Regel dazu führt, dass andere Menschen einem gegenüber misstrauisch werden.

Weiterhin ist Dankbarkeit eine Frage des richtigen Zeitpunkts. Wenn sie zu spät kommt, ist die Wirkung nicht optimal und im schlimmsten Fall kontraproduktiv.

All diese Faktoren beeinflussen die Wirksamkeit und Glaubwürdigkeit von Dankbarkeit, aber eine Sache ist bisher nicht geklärt.

Wenn jemand gelegentlich seelische Streicheleinheiten und Dankbarkeit benötigt.

Dieses Bedürfnis nach Dankbarkeit kann sich einstellen, wenn man einen schlechten Tag hat, und wir alle haben sie gelegentlich. Dankbarkeit wird auch oft mit Wertschätzung assoziiert, und es schadet sicher nicht, sie in solchen Fällen zu zeigen, aber nur, wenn sie ehrlich, aufrichtig und nicht übertrieben ist.

Das Problem bei der Verbreitung von Dankbarkeit ist unser Gedächtnis. Schlechte Dinge vergessen wir fast nie, aber gute Ereignisse verblassen meist viel schneller aus unserem Gedächtnis.

Es kann daher sinnvoll sein, Gründe für Dankbarkeit im Voraus zu speichern. Das bedeutet, dass du dir Notizen machst oder auf andere Weise festhältst, welche positiven Dinge andere Menschen zu dir gesagt, getan oder gemacht haben. Somit kannst du diese Gründe später bei Bedarf wiederverwenden, um Dankbarkeit zu zeigen, wenn sie benötigt wird.

Wurde wirklich alles verstanden?

March 7, 2024

Ob jemand alles verstanden hat, lässt sich in der Regel mit einer einfachen Frage klären:

Hast du alles verstanden?

Und wenn die Antwort JA lautet, dann sind die meisten Menschen zufrieden und das Leben geht weiter. Im Alltag wird diese Antwort in der Regel gegeben, wenn die Frage weder kompliziert noch schwer zu verstehen ist, und genau hier treten die meisten Probleme auf.

Was für dich selbstverständlich ist, ist für andere Menschen nicht automatisch selbstverständlich, und dazu gehört auch Verständnis.

Die beste Art, zu überprüfen, ob jemand alles verstanden hat, ist, nach Details zu fragen. Allerdings erfordert diese Frage auch Fingerspitzengefühl, je nachdem, wer gefragt wird.

> *Hast du alles verstanden?*
>
> *Ja.*
>
> *Was hast du verstanden?*

Diese Frage kann funktionieren, hat aber einen aggressiven Ton.

> *Hast du alles verstanden?*
>
> *Ja.*
>
> *Gut! Um Fehler zu vermeiden, fasse bitte alles zusammen, was du verstanden hast.*

Diese Nachfrage ist weicher und klärt trotzdem, ob alles tatsächlich korrekt verstanden wurde.

Ob wirklich alles verstanden wurde oder nicht, lässt sich nur bedingt durch ein JA herausfinden. Eine Wiederholung oder Zusammenfassung des Wissens ist der sicherste Weg, um Missverständnisse und Fehler zu vermeiden.

Digitale Akten und Aufgaben

March 8, 2024

In meiner Praxis haben sich zwei Kategorien als nützlich und sinnvoll für die Bearbeitung und Aufbewahrung meiner Arbeit erwiesen: Akten und Aufgaben.

Alles mit externen Dateien (Bilder, Dokumente usw.) befindet sich unter Akten. Diese Dateien werden seit Jahren immer auf die gleiche Weise erstellt:

JAHR-MONAT-TAG Beschreibung

Dies ermöglicht eine optimale Sortierung nach Datum. Dennoch werden alle Notizen zur jeweiligen Akte in einem speziellen Listenverzeichnis gespeichert, in dem auch alle Aufgaben abgelegt sind. Erst wenn die Arbeit an einer Akte abgeschlossen ist, werden diese Notizen zusammen mit allen anderen Dateien in dem jeweiligen Verzeichnis gespeichert und gemäß den einschlägigen Vorschriften oder Verpflichtungen aufbewahrt.

Auch die Aufgaben werden in demselben System gespeichert, das für die Dateien verwendet wird. Nach einem System namens Getting Things Done (GTD) überfliege ich diese Liste jeden Tag, und am Wochenende gehe ich sie akribisch durch, sortiere sie und plane die nächsten Schritte.

Und wenn eine Aufgabe erledigt ist, wird sie archiviert und nicht einfach gelöscht. Der Vorteil der Archivierung ist die Möglichkeit, sich zu erinnern. Wann und wie du etwas gemacht hast, und vor allem warum und womit, sind Fragen, die öfter auftauchen, als du vielleicht denkst. Es ist leicht, bestimmte Details oder Informationen im Laufe der Zeit zu vergessen oder zu verwechseln. Die archivierten Aufgaben helfen dir, dich schnell wieder an sie zu erinnern, wenn du sie das nächste Mal benötigst.

Und das geht schneller und kommt häufiger vor, als viele Leute denken.

Gemeinsamkeiten von Erfolg und Glück

March 9, 2024

Erfolg und Glück haben einige Gemeinsamkeiten und lassen sich nur schwer voneinander trennen, obwohl nicht alle erfolgreichen Menschen glücklich sind und nicht alle glücklichen Menschen erfolgreich sind.

Die Gemeinsamkeiten sind unsere eigenen **Empfindungen und Gefühle** über Erfolg und Glück. Grundsätzlich streben wir alle Erfolg und Glück aus denselben Gründen an, nämlich um etwas zu erleben oder um unseren derzeitigen Zustand zu verändern.

Und genau deswegen gibt es sowohl erfolgreiche Menschen, die nicht glücklich sind, als auch glückliche Menschen, die nicht erfolgreich sind, denn **die Bedeutung von Erfolg und Glück definieren wir selbst**.

Machen wir uns das Leben ein wenig leichter, denn wir finden in der Regel das, wonach wir suchen. Suchen wir also nach den Dingen, die gut für uns sind, unabhängig davon, ob man sie Erfolg oder Glück nennt, denn die Gemeinsamkeiten sind da, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht, egal wie wir sie nennen.

Aufmerksamkeit bewusst lenken

March 10, 2024

In unserer heutigen Gesellschaft sind die Bemühungen, unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen, so groß wie nie zuvor. Ständig werden neue Techniken und Methoden entwickelt und erforscht, um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen, und sei es nur für einen kurzen Moment.

Diese Techniken und Methoden werden von einer milliardenschweren Industrie finanziert. Es ist ein Trugschluss, zu glauben, dass wir gegen diesen Einfluss vollkommen immun sind, aber das bedeutet nicht, dass der Einfluss immer schlecht ist.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit behalten und bewusst handeln. Das bedeutet auch, dass wir Fehler machen werden, aber die Vorteile überwiegen bei Weitem die Nachteile.

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, was wir für uns selbst entscheiden können und was andere Einflüsse für uns entscheiden, ohne dass wir es überhaupt merken.

Wenn du das nächste Mal eine Entscheidung triffst, frage dich, warum du diese Entscheidung triffst. Ist es wirklich deine eigene Entscheidung oder ist es eine Entscheidung, die durch andere Dinge oder Menschen herbeigeführt wurde?

Auf diese Weise stärken wir unsere Aufmerksamkeit und können sie bewusst lenken, anstatt dass sie ohne unsere Erlaubnis oder unser Bewusstsein fremdgesteuert wird.

Montagsfrage 67

March 11, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren auf Trab zu bringen und die Woche geistig aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

In wie vielen Sprachen kannst du fluchen?

Es heißt, und ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass die Schimpfwörter in der Regel die sind, die man als Erstes lernt, wenn man eine neue Sprache lernt.

Das sind in der Regel die Wörter, die am interessantesten sind und die meiste Neugierde wecken, aber das muss nicht immer der Fall sein.

Du kannst auch zuerst die „normalen“, anständigen und höflichen Wörter lernen, aber wenn wir ehrlich zueinander sind, sind es die anderen Wörter, die bei uns meistens gleich im Kopf bleiben. Sie ermöglichen es uns zu erkennen, wenn jemand für uns etwas anderes meint, als er tatsächlich gesagt hat. Stimmt‘s?

Wenn es plötzlich „Klick“ macht

March 12, 2024

Klick ist auch eine Redewendung für den Moment, in dem etwas endlich verstanden wird. Plötzlich hat es „Klick“ gemacht und man hat die Sache kapiert.

Die Frage ist aber, warum man die Sache vorher nicht verstanden hat. Was hat so lange gedauert? Was hat diesen Klick verursacht?

Die Antwort liegt in der neu geschaffenen Verbindung mit bereits vorhandenem Wissen und Erfahrung, und manchmal benötigt diese Verbindung einfach Zeit.

Denn erst dann, wenn neue Informationen mit unserem bereits vorhandenen Wissen und unseren Erfahrungen angemessen verbunden werden, kann ein neues Verständnis daraus resultieren.

Wenn es das nächste Mal bei dir „Klick“ macht, weißt du jetzt ganz genau warum.

Wissenschaft im Alltag

March 13, 2024

Die Wissenschaft bietet eine Grundlage für überprüfbares Wissen und damit eine Grundlage für Wahrheit. Das bedeutet aber auch, dass sich die Wissenschaft in diesem Bemühen irren kann und korrigiert oder ergänzt werden muss. Und genau das ist einer der Gründe, warum manche Menschen der Wissenschaft skeptisch gegenüberstehen und lieber auf Fälschungen oder sogenannte Influencer hören und ihnen glauben.

Die Wissenschaft bildet die Grundlage für aktuelles und sich ständig wandelndes Wissen, und genau darin liegt die Herausforderung im Alltag – in der Anwendbarkeit dieses Wissens.

Wer in Deutschland lebt, weiß sicherlich, dass wir genügend Gesetze und Vorschriften haben, um unser Leben zu organisieren und zu regeln. So wie die Wissenschaft die Grundlage des Wissens bildet, bilden unsere Gesetze die Grundlage für unseren Umgang miteinander. Und doch benötigen wir Gerichte, um unsere Grundlagen für den Umgang miteinander im Alltag zu bewerten und zu regeln. Denn auch die klügsten und detailliertesten Gesetze können nicht alle Eventualitäten berücksichtigen und richtig einschätzen – das ist die Aufgabe der Gerichte.

Die Herausforderung bei der Wissenschaft ist die Anwendbarkeit und Akzeptanz der Erkenntnisse, denn wie bei den Gesetzen kann auch die Wissenschaft nicht in allen Bereichen pauschale Antworten geben und für jeden überzeugend sein.

Die einzelnen Erkenntnisse der Wissenschaft müssen immer individuell bewertet und entweder akzeptiert oder abgelehnt werden. Es ist das Recht der Menschheit, irrationale und fehlerhafte Entscheidungen zu treffen und an diese Entscheidungen zu glauben.

Es ist die Aufgabe der Wissenschaft, nicht zu belehren, sondern zu überzeugen, dass diese Überzeugungen gelegentlich falsch sein können, weil sie selbst auch gelegentlich falsch sein können.

Und das ist ebenfalls sehr menschlich und daher extrem überzeugend.

Durchschnittlich war gestern

March 14, 2024

Eine gute Schulnote wurde vom zukünftigen Arbeitgeber als durchschnittlich angesehen, denn eine „gute“ Note gilt heute als durchschnittlich. Dies war jedoch nicht immer der Fall und hat damit zu tun, dass wir im Allgemeinen keine schlechten Bewertungen abgeben dürfen, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen.

Diese Entwicklung zwingt uns dazu, suboptimale Bewertungen zu verschleiern, eine Praxis, die insbesondere bei Arbeitszeugnissen schon lange üblich ist.

Die einzige Möglichkeit, dauerhaft überdurchschnittlich gut zu sein, besteht darin, sich selbst treu zu bleiben, trotz der eigenen Fehler, Unzulänglichkeiten und Probleme. Dann liegst du automatisch über dem Durchschnitt.

Viele Menschen möchten jedoch nicht auffallen und bleiben lieber in einem vorgegebenen Umfeld (sei es am Arbeitsplatz, bei Freunden oder in der Familie), weil es einfacher ist, sich anzupassen, als einen eigenen Weg zu gehen.

Und das ist durchschnittlich und das war gestern.

Belehrungen in Deutschland

March 15, 2024

Belehrungen sind notwendige Mitteilungen, die uns über unsere Rechte und Pflichten in bestimmten Fällen informieren sollen. Entgegen der landläufigen Meinung haben diese Belehrungen nicht immer etwas mit dem Strafrecht oder der Polizei zu tun, auch wenn sie dort vielleicht am häufigsten vorkommen.

Das Problem bei vielen Belehrungen ist das vermittelte Gefühl, „von oben herab“ angesprochen oder angeschrieben zu sein. Wenn man bestimmte Belehrungen liest, denkt man sofort, dass man es mit einem Kaiser zu tun hat.

Es geht nicht darum, **was** geschrieben wurde, sondern darum, **wie** die Belehrung geschrieben wurde.

Belehrungen müssen hilfreich, nützlich und informativ sein, dafür sind sie da. Sie sind ebenfalls dazu da, Menschen zu schützen, aber sie nicht in Angst zu versetzen, einen Fehler zu machen. Das wird beim Verfassen von Belehrungen oft vergessen.

Blog-Besucherzahlen

March 16, 2024

Die Anzahl der Besucher eines Blogs ist nur ein begrenzter Hinweis auf seine Wirksamkeit und Nützlichkeit. Diese Zahl ist oft irreführend, da sie nichts über den tatsächlichen Nutzen eines Blogs für die Leser aussagt.

Die Anzahl der Besucher ist eine der Statistiken, die man sich ansehen kann, die aber nicht unbedingt als entscheidend für den Erfolg eines Blogs angesehen werden sollte.

Allgemein betrachtet, sind Statistiken ohnehin stets mit Vorsicht zu genießen. Statistiken dürfen nicht akzeptiert oder als aussagekräftig betrachtet werden, ohne die Messgrundlage der jeweiligen Statistik zu kennen.

Und Besucherzahlen eines Blogs gehören hierzu.

Was würden die meisten Blogger bevorzugen – einen Blog mit vielen Besuchern ohne wirklichen Nutzen für andere Menschen oder einen Blog mit wenigen Besuchern, aber mit einem echten Nutzen für andere Menschen?

Bewerbungsnachfragen per E-Mail

March 17, 2024

Initiativbewerbungen per E-Mail sind auf dem Vormarsch und werden zunehmend genutzt, um sich bei Unternehmen um eine Stelle zu bewerben. Ich selbst erhalte durchschnittlich vier bis sechs Initiativbewerbungen jedes Jahr und manche sind gar nicht schlecht.

Ein wesentlicher Aspekt wird jedoch bei allen Initiativbewerbungen immer wieder vergessen:

Die Nachfrage.

Um ehrlich zu sein, haben Unternehmen in der Regel andere Dinge zu tun, als ihre ganze Aufmerksamkeit auf eine E-Mail zu richten. Das bedeutet, dass eine Initiativbewerbung leicht in Vergessenheit geraten kann, auch wenn das Unternehmen interessiert ist.

Das ist schade, sowohl für den Bewerber als auch für das Unternehmen, denn wenn das Unternehmen interessiert war, ist es ein doppelter Verlust.

Ich kann es nur wiederholen: Frag nach!

Und wenn du schon fragst, dann nicht so etwas wie „Haben Sie meine E-Mail bereits gelesen?“. Solche Anfragen landen oft im Papierkorb.

Wesentlich besser und effektiver wäre: „Ich weiß, dass es im Alltag sehr stressig sein kann und manchmal etwas übersehen werden kann. Deshalb wollte ich freundlicherweise nachfragen, ob Sie bereits die Möglichkeit hatten, meine Bewerbung vom (und schreiben Sie das Datum, damit das Unternehmen die Bewerbung leichter finden kann!) anzuschauen. Bitte teilen Sie mir auch mit, wenn Sie im Moment keinen Bedarf haben.“

Die Möglichkeit, dass du hierauf eine Antwort bekommst, ist nun wesentlich höher geworden.

Die Fehler von Initiativbewerbungen per E-Mail:

1. Nicht nachzufragen.
2. Blöd nachzufragen. (Bitte den Ausdruck verzeihen, aber er passt hier.)

Die Vorgehensweise für Initiativbewerbungen per E-Mail:

1. Bitte freundlich um eine Antwort nach einer Wartezeit von mindestens ein paar Tagen, je nach Unternehmen und seinen Praktiken, frei nach dem obigen Beispiel geschrieben.

2. Nicht mehr als **dreimal** nachfragen. In diesem Fall ist keine Antwort auch eine Antwort.

Wenn du dir die Mühe machst, eine Bewerbung abzuschicken, dann mach dir die Mühe, herauszufinden, was aus ihr geworden ist. Warte nicht darauf, dass sich ein Unternehmen bei dir meldet. Ich kann nur BDA empfehlen.

Montagsfrage 68

March 18, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren auf Trab zu bringen und die Woche geistig aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wozu bist du heute Morgen aufgestanden?

Aber Achtung!

Die Frage war nicht, **warum** du heute Morgen aufgestanden bist, sondern wozu.

Der verlorene Freund

March 19, 2024

Wir alle haben schon einmal den Kontakt zu einem Freund verloren, und das hat in der Regel nichts mit einem tragischen Ereignis zu tun, sondern ist auf unser soziales Verhalten und/oder mangelndes Interesse zurückzuführen.

Klingt hart? Denk mal darüber nach.

Wenn du den obigen Satz liest, erkennst du vielleicht noch etwas.

Das Wort **„Zeit“** kommt in diesem Satz nicht vor.

Es hat nichts damit zu tun, dass wir wenig oder keine Zeit für die Kontaktpflege hatten, denn die Zeit spielt bei Freunden meistens keine Rolle. Es ist immer schön, einen alten Freund nach langer Zeit wieder treffen zu können. Also, Zeit ist niemals das Problem.

Der verlorene Freund ist das Ergebnis des Verhaltens oder fehlenden Interesses einer einzigen Person. Es kann sein, dass mehr als eine Person beteiligt ist, aber es braucht nur eine Person, die ihr Verhalten ändert oder das Interesse an der Beziehung verliert, um einen Freund zu verlieren.

Wie viele Freunde hast du dir bewusst „weiterziehen lassen“ und den Kontakt letztlich selbst abgebrochen? Sicherlich gab es Gründe dafür, und es geht nicht darum, diese Entscheidung zu bewerten oder zu beurteilen, sondern lediglich darum, das Verständnis dafür zu stärken, wieso so etwas passieren kann, auch bei anderen Menschen.

Bist du immer noch mit dieser Entscheidung einverstanden oder haben sich die Zeiten für dich inzwischen geändert und du denkst vielleicht ein wenig anders als damals? Was hält dich davon ab, diese Person erneut zu suchen und zu versuchen, Kontakt aufzunehmen? Vielleicht klappt es und vielleicht klappt es nicht. Aber das kannst du nicht wissen, bevor du es probiert hast.

Oder kannst du selbst nicht nachvollziehen, warum du einen Freund verloren hast und keinen Kontakt mehr zu ihm hast? Was hält dich davon ab, auch diese Person zu suchen, um zu sehen, was daraus wird? Auch hier: Vielleicht klappt es, oder vielleicht hat diese Person weiterhin einfach kein Interesse oder hat sich geändert. Aber auch hier: Die Zeiten ändern sich und die Menschen ebenfalls. Du kannst es nicht wissen, bevor du zumindest probiert hast, Kontakt mit einem verlorenen Freund erneut aufzunehmen, aber nur, wenn du selbst noch Interesse daran hast.

Und bitte nicht als „gute Idee für später“ abstempeln, denn daraus wird meistens nichts, das wissen wir doch beide. Du weißt, was zu tun ist. BDA.

Anerkennung für freiwilliges Feedback zeigen

March 20, 2024

Freiwilliges Feedback ist eine unaufgeforderte Mitteilung, die in der Regel an einen Anbieter einer Ware oder Dienstleistung gerichtet ist und eine Botschaft vermitteln soll. Natürlich muss die Botschaft nicht immer positiv sein.

Der Punkt ist, dass die Initiative für das Feedback nicht vom Unternehmen ausging, sondern vom Kunden, ohne dass das Unternehmen darum gebeten oder es verlangt hätte.

Ein solches Feedback, ob positiv oder negativ und ob aus Sicht des Unternehmens gerechtfertigt oder nicht, ist für ein Unternehmen immer Gold wert.

Ein Unternehmen, das keinen Wert auf freiwilliges Feedback legt, ist auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt.

Jedes Unternehmen ist somit stets verpflichtet, freiwilliges Feedback zu würdigen. Es geht nicht um Dankbarkeit, sondern um die Würdigung und Anerkennung, dass ein Mensch sich die Mühe gemacht und eine Nachricht geschrieben hat.

Wie das Unternehmen mit der Nachricht umgeht, ist eine andere Sache und hängt von vielen Faktoren ab. Trotzdem ist die Anerkennung stets zu würdigen, ohne Ausnahme.

P.S. Diese Verpflichtung zur Anerkennung freiwilliger Rückmeldungen gilt übrigens auch für zwischenmenschliche Beziehungen, nur so nebenbei bemerkt.

Keine Beiträge im Netz ohne Datum

March 21, 2024

In Zeiten der Informationsflut ist es nicht nur notwendig, die Quellen der gesuchten Informationen zu begrenzen, sondern auch ihre Aktualität zu bewerten.

Es ist in der Regel schwierig, auf Anhieb zu erkennen, ob ein Beitrag im Internet veraltet ist oder nicht, insbesondere wenn kein Veröffentlichungsdatum ersichtlich ist. Wenn jedoch in einem Artikel weiterhin Informationen veröffentlicht werden, die bereits widerrufen wurden oder sich als falsch erwiesen haben, kann der Autor fahrlässig handeln und sogar Schaden anrichten, wenn ein Leser diese veralteten Informationen umsetzt.

Dennoch werden immer wieder Artikel ohne Datum im Internet gefunden, und es wurde inzwischen ein Muster erkannt.

Die überwiegende Mehrheit dieser Websites veröffentlicht absichtlich Beiträge ohne Datum, damit eine regelmäßige Pflege der Beiträge nicht stattfinden muss. Diese Taktik ist besonders bei Nischen-Websites üblich, denn wenn ein Beitrag vier oder fünf Jahre alt ist, werden nur wenige Leser etwas davon kaufen wollen. Ohne Datum läuft doch alles viel leichter. Solche Websitebetreiber legen mehr Wert auf Umsatz als auf einen echten Nutzen für den Leser.

Ohne ein Datum für Beiträge im Netz ist und bleibt immer ein No-Go, und nicht nur bei Nischen-Websites.

Wenn du eines Tages einen Beitrag im Netz liest, der kein Datum enthält, gibt es nur eines, was du mit deiner kostbaren Zeit machen kannst: weiterziehen.

Aufgaben und Projekte

March 22, 2024

Es gibt zahlreiche und unterschiedliche Möglichkeiten, Ziele zu erreichen. Eine ganze Industrie beschäftigt sich sogar damit, denn der Bedarf an Lösungen ist hoch.

Was sich für mich als hilfreich erwies, war die Unterscheidung zwischen Aufgaben und Projekten.

Eine Aufgabe kann nur einen einzigen Schritt erfordern, um erledigt zu werden. Erfordert die Aufgabe mehrere Schritte, dann sind die Aufgaben ein Projekt.

Projekte enthalten mehrere Schritte und werden nacheinander mit Aufgaben abgearbeitet.

Letztlich zielen die meisten Aufgabenverwaltungssysteme darauf ab, Aufgaben zu definieren, auszuwählen und schrittweise zu erledigen.

Projekte werden bei mir als einfache Text-Notizen gespeichert. In einer solchen Notiz werden die einzelnen Schritte für die Erledigung des jeweiligen Projekts niedergeschrieben. Anschließend wird bewertet, ob die Zeit reif ist, eine Aufgabe aus einem der Projekt-Schritte zu machen. Wenn die Aufgabe erledigt wird, dann gibt es einen Vermerk in der jeweiligen Projekt-Notiz. Somit bleiben der Überblick und die Nachvollziehbarkeit der einzelnen Schritte immer erhalten.

Jede Woche werden die aktuellen Projekte besichtigt und die jeweiligen Aufgaben in vorgesehenen Zeitfenstern eingetragen. Flexibilität ist unerlässlich, denn viele Aufgaben werden nicht so wie vorgesehen erledigt werden können und müssen aufgeschoben oder komplett geändert werden.

Aber sämtliche Aufgaben und Projekte werden mit diesem System immer im Blick gehalten und werden wesentlich schneller abgehakt als mit vielen Systemen, die ich schon ausprobiert habe. Und das waren schon sehr, sehr viele Systeme.

Vielleicht hilft dir die Unterscheidung zwischen Aufgaben und Projekten, so wie sie mir geholfen hat.

Den Zufall nicht aus dem Auge verlieren

March 23, 2024

Trotz zahlreicher Techniken und Methoden, um Ziele effektiv zu erreichen, wird der Zufall oft komplett übersehen oder nur am Rande behandelt. Die Berücksichtigung des Zufalls ist jedoch elementar wichtig, um Ziele tatsächlich erreichen zu können.

Manche Leute nennen den Zufall Plan B. Dieser Plan B soll zum Einsatz kommen, wenn der erste Plan nicht funktioniert. Und damit sind wir wieder bei der ursprünglichen Frage: Warum hat der erste Plan nicht funktioniert?

Die meisten Pläne scheitern (im Gegensatz zu freiwillig aufgegebenen Zielen) aus zwei wesentlichen Gründen:

1. **Die Vorgehensweise wurde nicht angemessen durchdacht und geplant.**
2. **Der Zufall wurde nicht ausreichend berücksichtigt.**

In der Regel verbringen wir zu viel Zeit mit der Planung von Zielen und zu wenig Zeit mit möglichen Eventualitäten, also mit möglichen Zufällen.

Wir können nicht alle Zufälle vorhersehen oder gar kennen, aber allein die Konfrontation mit möglichen Zufällen ist entscheidend für das Erreichen eines Ziels. Denn durch diese Auseinandersetzung mit Zufällen, gewinnen wir neue Perspektiven und Ansichten, die wir vorher nicht hatten und die wir dann bei der Planung berücksichtigen können.

Diese Tatsache wird bei der Zielplanung manchmal vergessen oder übersehen.

Deshalb solltest du den Zufall bei deiner Planung lieber nicht aus den Augen verlieren.

Menschen ohne Feinde

March 24, 2024

Immer wieder begegne ich Menschen, die behaupten, keine Feinde zu haben. Diese Behauptung kann aber widerlegt werden, wir müssen nur ein wenig darüber nachdenken.

Wir konnten zunächst den Begriff „Feinde“ ein wenig abschwächen und anstatt des Wortes „Feinde“ das Wort „Gegner“ verwenden, aber das ändert die Bedeutung zu sehr. Mit diesem Begriff werden die meisten Menschen wahrscheinlich zustimmen, dass sie Gegner haben, und wenn es nur spielerische Gegner sind (Fußballspieler, Arbeitskollegen usw.).

Das Problem mit Feinden ist zunächst die fehlende Erkenntnis, dass sie überhaupt existieren, und anschließend die Vorstellung, dass Feinde immer etwas Persönliches gegen uns haben.

Wenn du glaubst, keine Feinde zu haben, dann warum benutzt du ein Passwort für dein Girokonto? Warum schließt du deine Autotür ab, wenn du in der Großstadt vor einem Geschäft parkst?

Ist es der Schutz vor Feinden, die du noch gar nicht kennst, weshalb du ein Passwort hast und deine Autotür abschließt? Man nennt sie gelegentlich mal anders, vielleicht eher als Diebe, Verbrecher oder sogar einfach als Arschlöcher. Das sind aber Menschen, die Schlechtes von dir wollen.

Das sind deine Feinde, und jeder Mensch hat sie. Wir nehmen sie manchmal aber nicht wahr und glauben dadurch, dass wir sie nicht haben. Bis etwas passiert.

Montagsfrage 69

March 25, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren auf Trab zu bringen und die Woche geistig aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welcher Gegenstand in deiner Wohnung hat keinen Zweck, keinen Nutzen oder keinen sentimentalen Wert mehr und kann daher verkauft, verschenkt oder weggeworfen werden?

Was hält dich davon ab, die Sache heute zu erledigen?

Du weißt ja, was du heute kannst besorgen, das verschiebst du nicht auf (den Rest kennst du ja!).

Muss es immer einen Grund geben?

March 26, 2024

In der heutigen Gesellschaft suchen die Menschen zunehmend nach Gründen für alles, und die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung gibt dieser Suche eine gewisse Berechtigung.

Ohne auf die philosophischen Aspekte und die Kausalität von Ursache und Wirkung einzugehen, möchte ich eine einfache Frage stellen.

Glaubst du wirklich, dass du den Grund für alles, was in deinem Leben passiert, wissen musst?

Die Frage ist hier nicht, ob es überhaupt einen Grund gibt, sondern ob wir den Grund immer kennen müssen. Vielleicht sind wir uns hier einig, dass wir nicht immer alle Gründe kennen können oder wollen.

Normalerweise suchen wir nur nach Gründen, wenn wir sie brauchen. Nur wenn etwas passiert, das uns interessiert, wollen wir wissen, warum es passiert ist.

Gleichzeitig bedeutet dies aber auch, dass unsere Suche nach Gründen immer individuell ist und diese Individualität zu Abweichungen in der Wahrnehmung führen kann. Glaubst du das nicht? Wie oft diskutieren wir miteinander, ob es einen Grund gibt, dieses oder jenes zu tun? Wenn wir über dieselbe Sache sprechen, hat die eine Person einen Grund, etwas zu tun, und die andere Person hat einen ganz anderen Grund oder sieht überhaupt keinen Grund, etwas zu tun.

Wer erkennt, dass er den Grund nicht immer wissen kann oder muss, ist klug.

Wer erkennt, dass es für ein und dieselbe Sache verschiedene Gründe geben kann, ist weise.

Fakten und Überzeugungen

March 27, 2024

Warum halten Menschen an Überzeugungen fest, die nach dem überwältigenden Konsens der Wissenschaft falsch sind?

Und warum fällt es uns allgemein schwer, unangenehme Fakten in unser Weltbild zu integrieren, während wir Fake News dankbar annehmen, wenn sie unsere eigenen Ansichten unterstützen?

Die Antwort ist einfach: Weil Überzeugungen Teil unserer Identität sind und wir uns nur schwer von ihnen trennen können, auch wenn wir später erkennen, dass sie falsch sind.

Ähnlich ist es mit schlechten Gewohnheiten. Wir wissen, dass sie schlecht für uns sind, und wir machen trotzdem weiter, weil diese Gewohnheiten ein Teil von uns geworden sind und wir sie nur schwer ablegen können.

Die Vorteile der schlechten Gewohnheiten überwiegen die Nachteile.

Das Festhalten an Überzeugungen ist nicht anders.

Wenn wir dies wirklich verinnerlichen, kann es uns leichter fallen, mit Menschen umzugehen, die anders denken, weil wir besser verstehen können, warum sie wirklich so denken, wie sie denken.

Bescheidenheit und Sympathie

March 28, 2024

Es gibt einige menschliche Eigenschaften, die schnell darüber entscheiden können, ob eine Person als sympathisch oder unsympathisch empfunden wird.

Eine davon ist sicherlich die Selbstdarstellung und die Frage, ob diese Person Bescheidenheit zeigt oder nicht. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Für einen Mangel an Bescheidenheit gibt es in der Regel zwei Gründe:

1. **Wirtschaftliche Gründe**: Die Person hofft, durch die fehlende Bescheidenheit Aufmerksamkeit und damit finanzielle Vorteile zu erlangen.
2. **Kompensatorische Gründe:** Die Person kompensiert mangelndes Selbstvertrauen oder Unsicherheit mit wenig Bescheidenheit als eine Art Tarnung und Selbstschutz.

Es ist nicht immer leicht, zwischen wirtschaftlichen und kompensatorischen Gründen zu unterscheiden, aber mit der Zeit wird es einfacher, weil man nur auf die Absichten achten muss. Was soll durch dieses Verhalten erreicht werden?

Wenn es wirtschaftliche Gründe gibt, dann ist das Verhalten beabsichtigt und nichts anderes als Show, auch wenn das hart klingt.

Wenn es kompensatorische Gründe gibt, dann kann dem Betroffenen möglicherweise geholfen werden, das Selbstbewusstsein zu stärken und damit das Bedürfnis nach mangelnder Bescheidenheit und die erhofften Wirkungen davon unabhängiger zu werden.

Bescheidene Menschen sind fast immer sympathischer als solche, die anders handeln und auftreten.

Wenn wir wissen, warum Menschen wirklich nicht bescheiden sind, können wir definitiv besser mit ihnen umgehen.

Wann ist dein Blog „gut genug“?

March 29, 2024

Die privaten amerikanischen Blogs sind uns weit voraus, wenn es darum geht, miteinander zu interagieren, ohne auf wirtschaftliche Aspekte und Rankings zu achten. In Deutschland ist es fast unvorstellbar, einen Blog zu betreiben, ohne dafür zu sorgen, dass er von möglichst vielen Menschen gelesen wird.

Diese Einstellung wurde uns von Wirtschaftsunternehmen verkauft und ist grundlegend falsch.

Falls du denkst, dass ich übertreibe, gib einfach den Begriff „Blogs in Deutschland“ bei einer Suchmaschine deiner Wahl ein.

Was kommt, sind solche Ergebnisse (hier sind meine eigenen Ergebnisse von heute):

1. Die 40+ besten deutschen Blogs
2. Die 10 besten Blogs Deutschlands
3. 14 deutsche Blogs, deren Designs uns inspirieren
4. Das sind Deutschlands erfolgreichste Bloggerinnen
5. Top 100 Blogs

Ich habe nicht nach den besten, erfolgreichsten oder Top-100-Blogs gefragt, sondern lediglich nach Blogs in Deutschland. Es wird automatisch davon ausgegangen, dass nur eine bestimmte Kategorie dazugehört, nämlich die vermeintlich beste.

Diese Suchanfrage ist wirtschaftlich gesteuert worden und hat nichts mit Qualität, Relevanz oder Nutzen für andere Menschen zu tun. Die meisten Bewertungen zu den angeblich besten Blogs haben unterschiedliche und eigene Kriterien, um das Ranking festzustellen. Viele Kriterien erfordern sowohl ein signifikantes Engagement in den sozialen Medien als auch regelmäßige Blogbeiträge mit einer Mindestwortzahl, um in den Rankings weiter oben zu erscheinen.

So, wann ist dein Blog tatsächlich gut genug?

In dem Moment, in dem du deinen geschriebenen Text veröffentlichst und andere Menschen deine Botschaft lesen können.

Respekt, dass du dir die Mühe gemacht hast, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen aufzuschreiben, damit andere Menschen von deinen Erfahrungen lernen und profitieren können.

Dein Blog ist nicht nur gut genug, sondern somit ausgezeichnet. Dafür benötigst du keine Bestenliste oder Rankings, du hast diese hervorragende Bewertung von mir. Und ich muss deinen Blog gar nicht gelesen haben, um diese Bewertung zu liefern. Du hast die Bewertung selbst verdient, allein weil du geschrieben hast. Wir benötigen mehr von deiner Sorte.

Übrigens, du kannst mir gerne deinen Blog vorstellen, ich würde mich sehr darüber freuen. Sende einfach eine E-Mail an mich unter david@blaz.de mit einem Link zu deinem Blog.

Miteinander reden

March 30, 2024

Es gibt kaum Probleme, die nicht zumindest teilweise gelöst werden können, wenn wir miteinander reden. Auch wenn nicht alle Probleme allein durch eine Unterhaltung miteinander komplett gelöst werden können, ist dieser Schritt die erste Stufe dazu.

Miteinander reden bedeutet aber auch, dass wir zunächst zuhören und versuchen, den Standpunkt des anderen zu verstehen, bevor wir selbst etwas sagen. Dieser Schritt wird manchmal übersprungen.

Nicht umsonst haben wir zwei Ohren und nur einen Mund.

Der Grund dafür ist, dass wir doppelt so viel zuhören sollen, wie wir reden.

Schließlich meint es die Evolution gut mit uns und weiß, was am besten für unsere Interaktionen miteinander funktioniert.

Die eigene Bedeutung von Ostern

March 31, 2024

In diesem Jahr ist es das dritte Mal seit dem Start dieses Blogs am 1. Januar 2022, dass ein Beitrag über Ostern genau an Ostern geschrieben wird.

Am 9. April 2023: Soll man frohe Ostern sagen?

Am 17. April 2022: Gratulieren wir uns an Ostern?

In den vergangenen Jahren lag der Schwerpunkt auf unserem Verhalten gegenüber anderen Menschen zu Ostern.

Deshalb ist es sinnvoll, sich in diesem Jahr auf uns selbst zu konzentrieren.

Was bedeutet Ostern für dich? Oder hat der Tag keine besondere Bedeutung für dich, vielleicht aus religiösen Gründen oder Überzeugungen?

Könnte es sein, dass wir heute trotzdem etwas anderes tun als an anderen Sonntagen, und sei es nur ein Essen oder ein Besuch bei Familie oder Freunden? Warum ausgerechnet heute? War etwas heute geplant oder zumindest vorgesehen? Was unterscheidet diesen Sonntag von den meisten anderen Sonntagen?

Es gibt immer etwas zu finden, und sei es nur eine Kleinigkeit oder die Freude über ein längeres Wochenende.

Diese Unterscheidung kann dir helfen, zu erkennen, was Ostern wirklich für dich bedeutet, unabhängig von Glaubensfragen und deinen eigenen Erwartungen an dich und andere Menschen.

P.S. Frohes Osterfest heute. 🙂

Montagsfrage 70

April 1, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren auf Trab zu bringen und die Woche geistig aktiv zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Das lange Osterwochenende ist fast vorbei. Was hast du in den vergangenen Tagen besonders genossen und worauf hättest du lieber verzichtet?

Warum denkst du so?

Wenn wir nur einen Moment über diese Dinge nachdenken, können wir besser entscheiden, was wir beim nächsten Mal tun möchten.

Eilig nach den Feiertagen

April 2, 2024

Viele Menschen hatten ein langes Osterwochenende und haben etwas anderes als sonst unternommen oder gar nichts gemacht, was auch gut und entspannend sein kann. Und jetzt, ab heute, kehrt der Alltag zurück, und viele Menschen sind plötzlich in Eile.

Das merkt man besonders beim Autoverkehr. Offensichtlich gibt es viele tolle Angebote, die nur für kurze Zeit verfügbar sind, und die Leute fahren heute deswegen wesentlich schneller als üblich, wohl um diese Angebote nicht zu verpassen. Eine plausible Erklärung, oder?

Aber Spaß beiseite, diese eine Aussage ist nicht ganz falsch, nur Angebote sind nicht dabei. Es gibt tatsächlich etwas, das wir nach einem langen Wochenende schnell nachholen wollen und manchmal auch müssen: Informationen einholen.

Wir müssen über die neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden gehalten werden. Was ist über das lange Wochenende passiert? Was gibt es Neues? Es gibt einen neuen Monat. Was muss jetzt gerade deswegen getan werden? All diese Fragen erklären und begründen, warum viele Menschen heute in Eile sind.

Mein Begriff für dieses Phänomen heißt: Alltags-Akklimatisierung.

Wir müssen uns an die neuen Bedingungen anpassen und uns zurechtfinden. Genau wie im Urlaub müssen wir uns an veränderte Wetterbedingungen, vielleicht neue Zeitzonen und andere Umgebungen anpassen.

So ist das ebenfalls nach einem langen Wochenende. Die Alltags-Akklimatisierung ist in vollem Gange.

Die Ursache der Unzufriedenheit

April 3, 2024

Es wird immer Zeiten geben, in denen wir unzufrieden sind. Die Gründe für Unzufriedenheit sind so vielfältig wie die Menschen selbst, und manchmal ist die Unzufriedenheit berechtigt, verständlich und nachvollziehbar, manchmal aber auch nicht.

Wenn wir unzufrieden sind, neigen wir dazu, nach Menschen und Ursachen dafür zu suchen, damit die Gründe für die Unzufriedenheit beseitigt werden können.

Was dabei übersehen wird, ist die wahre Ursache der Unzufriedenheit: wir selbst. Auch wenn uns etwas zu Unrecht angetan wird, sind es unsere Gefühle und Wahrnehmungen, die darüber entscheiden, ob wir zufrieden sind oder nicht. Unsere Gefühle verursachen unsere Unzufriedenheit und nicht ein Ereignis oder das, was eine andere Person gesagt oder getan hat.

Nochmals: Nicht das, was passiert, verursacht Unzufriedenheit, sondern wie wir uns dabei fühlen. Und das ist eine wirklich gute Nachricht, denn es bedeutet auch, dass wir die Kontrolle über unsere Unzufriedenheit haben und selbst entscheiden können, wie lange und ob wir weiterhin unzufrieden sein wollen oder nicht.

Toleranz heute

April 4, 2024

Es gibt ein altes Sprichwort: „Ich bin sehr tolerant, solange andere Menschen meiner Meinung sind.“ Kommt dir dieses Sprichwort vielleicht bekannt vor?

Eine Suche im Internet nach dem Stichwort „Toleranz“ führt zu zahlreichen Beiträgen und Experten zu diesem Thema. Einige sind seriös, andere weniger.

Was ich in fast allen Beiträgen und von Experten vermisst habe, war der Hinweis und die Erwähnung dessen, was ich für einen der wichtigsten Aspekte der Toleranz in der heutigen Welt halte: Ambiguitätstoleranz.

Um die Botschaft hier abzukürzen: Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, unterschiedliche und widersprüchliche Meinungen und auch Handlungen zu tolerieren. Das bedeutet nicht, dass man ihnen zustimmen muss, sondern dass man in der Lage ist, Unterschiede und Widersprüche zu akzeptieren und zur Kenntnis zu nehmen, ohne sie sofort zu bewerten oder zu verurteilen.

Ambiguitätstolerante Menschen werden es in der Zukunft allgemein und in vielen Bereichen des täglichen Lebens leichter haben als andere Menschen. Es kann nicht schaden, einen kurzen Blick auf dieses Thema zu werfen, aber nur, wenn du es möchtest.

Die Formel eines glücklichen Lebens

April 5, 2024

Ist es nicht das, was wir alle wollen, die Formel für ein glückliches Leben, unabhängig davon, wo man lebt, ob man reich oder bedürftig, gesund oder krank, in einer Familie oder alleinstehend ist?

Eine ganze Branche lebt davon, uns in Büchern, Videos und sogar Live-Vorträgen ausführlich zu erklären, was wir machen können, sollen und manchmal müssen, um ein glückliches Leben zu führen. Natürlich ist all dieses Wissen gerade im Angebot, aber nur für kurze Zeit.

Wir können all dieses Wissen auf einen einzigen Satz reduzieren, der die Quintessenz aller Empfehlungen enthält:

Gib mehr, als du nimmst.

Dieser eine Satz kann auch ein Leitfaden für ein ganzes Leben sein.

Was mehr bedeutet, kann unterschiedlich sein, und es muss nicht immer um Geld gehen oder in demselben Bereich liegen, aus dem es entnommen wurde. Es geht um die gesamte Zusammenfassung des Lebens, und zwar in allen Bereichen.

Menschen, die das Gefühl haben, dass sie im Leben mehr zu geben, als zu nehmen haben, sind in der Regel glücklicher als andere Menschen, unabhängig davon, ob sie Bücher gelesen, Videos gesehen oder Live-Vorträge darüber besucht haben oder nicht.

Denk mal einen Moment kurz darüber nach.

Wer ist glücklicher? Eine Person, die ein Geschenk erhält, oder eine Person, die sich die Mühe gemacht hat, jemandem ein Geschenk zu machen? Beide sind vermutlich glücklich. Aber was glaubst du, wer tatsächlich glücklicher ist?

Relative Ehrlichkeit

April 6, 2024

Wie wichtig ist Ehrlichkeit für dich? Gibt es unterschiedliche Erwartungen an Ehrlichkeit für verschiedene Menschen, Bedingungen und Umstände? Können sich diese Erwartungen mit der Zeit und der Erfahrung ändern?

Albert Einstein hat es mit seiner Relativitätstheorie zutreffend formuliert:

$$E = m \cdot c^2$$

Diese Formel besagt, dass die Masse m und die Ruheenergie E eines Objekts zueinander proportional sind, wobei c die Lichtgeschwindigkeit ist.

Die meisten von uns kennen diese Formel oder haben etwas davon gehört.

Was viele Menschen und auch Albert Einstein selbst nicht wussten, war seine Anwendbarkeit bei der Berechnung der relativen Ehrlichkeit.

Die Formel ist dieselbe, aber die mathematischen Zeichen haben eine andere Bedeutung (bitte verzeiht meine Interpretation dieser Mathematik, liebe Mathematiker).

In unserer Formel sind E die **Ehrlichkeit** und m der **Mensch**, wobei c das **Chat-Bedürfnis** (auch bekannt als Redebedürfnis) des jeweiligen Menschen ist.

Ehrlichkeit ist also definitiv relativ und hängt sowohl von der Person als auch von ihren Chat-Bedürfnissen ab, denn je mehr eine Person redet, desto wahrscheinlicher ist es, dass etwas anderes als die Wahrheit gesagt wird.

Einstein wusste wahrscheinlich nicht, auf wie viele verschiedene Bereiche sich seine Theorien tatsächlich anwenden lassen!

Die relative Ehrlichkeit eines Menschen kann mit dieser Formel häufig zutreffend bewertet werden und Ausnahmen bestätigen die Regel.

Die Grenzen der Meinungsfreiheit

April 7, 2024

Ich kenne ein paar Leute, die immer sagen, was sie denken, und sie nennen dieses Verhalten Meinungsfreiheit. Diese Menschen verwechseln die Grenzen der Meinungsfreiheit mit den Grenzen der menschlichen Interaktion.

Die Grenzen der Meinungsfreiheit liegen dort, wo die Interaktion mit anderen Menschen stattfindet.

Man kann immer eine eigene Meinung haben, aber diese Meinung sollte nicht immer vorschnell geäußert werden, denn manchmal kann diese Meinung mehr schaden als nutzen.

Es geht darum, trotz Meinungsfreiheit niemanden mit der eigenen Meinung unnötig zu verletzen. Und um das zu verhindern, ist es nicht immer verkehrt, wenn man gelegentlich an die Grenzen der Meinungsfreiheit erinnert wird.

Montagsfrage 71

April 8, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du könntest, was würdest du gerne in deinem Leben wiederholen?

Vielleicht war es eine Erfahrung oder eine bestimmte Tätigkeit.

Was hat dich bisher davon abgehalten, dies nochmals zu tun oder zumindest eine ähnliche Erfahrung oder Tätigkeit zu machen?

Polizeikontrolle des Fahrzeugs

April 9, 2024

Niemand möchte beim Autofahren von der Polizei angehalten werden. Auch wenn solche Kontrollen oft auf Unverständnis stoßen und als übertrieben empfunden werden, so kommen sie doch vor und wir müssen sie in Kauf nehmen.

An einigen Stellen im Netz gibt es Berichte über die Rechte und Pflichten als Fahrer bei solchen Kontrollen, und solche Berichte können sehr hilfreich und informativ sein. Solche Berichte werden aber meist erst **nach** einer Polizeikontrolle gelesen, um zu sehen, ob bei einer früheren Kontrolle alles korrekt gelaufen ist. Oder du hast gerade deinen Führerschein gemacht und kennst deine aktuellen Rechte ohnehin auswendig.

Was bei Polizeikontrollen vor lauter Gesetzen, Rechten und Pflichten manchmal übersehen wird, ist die Tatsache, dass solche Kontrollen zunächst ein Austausch zwischen Menschen sind. In solchen Fällen ist es immer zunächst der Mensch, der bewerten und entscheiden muss, wie es weitergeht.

Das ist der entscheidende Punkt, denn das bedeutet, dass ein gewisser Spielraum für Entscheidungen besteht.

Meine Polizeikontrolle ist erst ein paar Tage her. Hier war das Gespräch:

Polizei: Allgemeine Kontrolle, Führerschein und Fahrzeugpapiere bitte.
(Papiere wurden vorgelegt, ohne ein Wort zu sagen.)

Polizei: Wo kommen Sie her?
(Es ist nicht nötig, diese Frage zu beantworten, dazu aber gleich mehr.)

Ich: Offenbach.

Polizei: Wo fahren Sie hin?
(Auch diese Frage muss nicht beantwortet werden.)

Ich: Rodenbach

Polizei: Was machen Sie in Rodenbach?
(Wie bei den ersten beiden Fragen besteht auch bei dieser Frage erst recht keine Verpflichtung zur Beantwortung.)

Ich: Schlafen!!

Es waren zwei Polizisten, und beide lachten nach dieser Antwort und ließen mich weiterfahren.

Zusammenfassung.

War es notwendig, eine Antwort auf diese drei Fragen zu geben? Rechtlich gesehen, nein, und du kannst bei solchen Fragen nach Strich und Faden lügen, aber darum geht es nicht. Es geht um den Umgang miteinander. Solche Fragen sind für eine schnelle Bewertung der Lage sehr hilfreich und zweckdienlich und werden meistens nur deswegen gestellt. Wenn man sich seltsam verhält, darf man sich nicht wundern, dass sich die Prüfung ausweitet und vertieft.

Meine Antworten bei dieser Kontrolle waren lediglich drei Worte und die Sache war erledigt.

Und das war auch gut so, denn mein Warndreieck fehlte und mein Verbandskasten war abgelaufen.

Mein Recht war es in diesem Fall, keine Antwort geben zu müssen. In diesem Fall wäre es auch mein Recht gewesen, die Bußgelder für ein fehlendes Warndreieck und einen abgelaufenen Verbandskasten zu bezahlen.

Alles fängt mit dem Umgang miteinander an, auch Polizeikontrollen gehören dazu.

Es ist zwar wichtig, deine Rechte und Pflichten bei Polizeikontrollen zu kennen. In der Regel ist es jedoch wichtiger, sich daran zu erinnern, dass die Art und Weise, wie ihr miteinander umgeht, einen erheblichen Einfluss auf den weiteren Verlauf einer Kontrolle haben kann.

Offen und ehrlich in der Informationsflut

April 10, 2024

In der heutigen Informationsflut ist es wichtiger geworden, Aufmerksamkeit zu erregen, als einfach nur offen und ehrlich zu sein. Offenheit und Ehrlichkeit sind nette Ergänzungen des täglichen Lebens, aber sie sind keineswegs notwendig, um aufzufallen.

Immer wieder wird versucht, Offenheit und Ehrlichkeit mit Achtsamkeit zu verbinden. Und mit wenigen Ausnahmen scheitern diese Versuche immer wieder.

Das Problem dabei ist meist die Annahme, dass Offenheit und Ehrlichkeit einfach langweilige Themen sind. Wir wollen unterhalten werden und unsere Fragen beantwortet bekommen, ohne uns zu sehr anstrengen zu müssen. Es ist viel einfacher, wenn uns jemand sagt, was wir machen sollen, als wenn wir es selbst herausfinden müssen.

Offenheit und Ehrlichkeit sind jedoch Konstanten im Leben und können uns Richtung und Orientierung im Leben geben. Wir müssen jedoch selbst nach ihnen suchen und beurteilen, ob die gefundenen Quellen zu uns passen oder nicht.

Denk bitte daran: Offenheit und Ehrlichkeit sind in der Regel viel leiser und unauffälliger als aufmerksamkeitsorientierte Quellen, aber die beiden erstgenannten Begriffe gehören zum Kerngeschäft des Lebens und haben nichts mit Aufmerksamkeit zu tun.

2. Gelbe Karte für mailbox.org

April 11, 2024

Mailbox.org verkauft sich gerne als datenschutzfreundliches Unternehmen und ich selbst bin seit vielen Jahren Kunde dieses Unternehmens.

Leider setzt sich mailbox.org immer wieder über die Entscheidungen und Wünsche seiner Kunden hinweg und schickt Werbung für die eigenen Produkte und Dienstleistungen.

Über dieses falsche Verhalten habe ich bereits am 11. November 2023 berichtet:

Gelbe Karte für mailbox.org

Und gestern kam die neue Nachricht, die wegen ihrer angeblichen Wichtigkeit an alle Kunden verschickt wurde, unabhängig davon, ob sie sich für Newsletter entschieden hatten oder nicht.

> *Sehr geehrte mailbox.org-Kunden,*
>
> *wir möchten Sie darüber informieren, dass es ab sofort in allen Tarifen möglich ist, per Lastschrift zu zahlen. So müssen Sie sich keine Gedanken mehr um Ihre Restlaufzeit machen und nicht mehr an ein rechtzeitiges Aufladen Ihres Guthabens denken. Vor einer Abbuchung erhalten Sie stets eine Ankündigung per E-Mail.*
>
> *Voraussetzungen*
>
> *Zur Einrichtung der Lastschrift müssen Sie zuvor mindestens einmal eingezahlt haben und in den Tarifen PREMIUM, STANDARD oder LIGHT sein.*
>
> *Rabatte für längere Laufzeiten*
>
> *Wie bisher bleiben auch die Rabatte für längere Laufzeiten bestehen.*
>
> - *Wählen Sie 12 Monate aus und zahlen Sie nur für 10 Monate*
> - *Wählen Sie 18 Monate aus und zahlen Sie nur für 15 Monate*

- *Wählen Sie 24 Monate aus und zahlen Sie nur für 20 Monate*

Einrichtung der Lastschrift

1. *Loggen Sie sich in Ihr Postfach ein*
2. *Gehen Sie auf Einstellungen > mailbox.org > Guthaben einzahlen*
3. *Wählen Sie Lastschrift und den Abbuchungszeitraum aus*

Tarifwechsel

Tarifwechsel bleiben jederzeit möglich. Bei einem Tarifwechsel passt sich der nächste Abbuchungstermin automatisch an. Sie müssen nichts weiter tun.

Lastschrift in Teams

Auch für Teams sind Lastschriften möglich. Die Einrichtung ist abhängig von der gewählten Abrechnungsart:

- *Bei separater Abrechnung: Jeder Account kann eine eigene Lastschrift einrichten.*
- *Bei gemeinsamer Abrechnung: Die Abrechnung richtet sich nach der gewählten Zahlungsmethode des Team-Inhabers. Nur der Team-Inhaber bezahlt per Lastschrift für sein gesamtes Team.*

Weitere Informationen finden Sie in unserer Wissensdatenbank:
https://kb.mailbox.org/de/privat/ihr-account-bei-mailbox-org/zahlung-per-lastschrift

Viele Grüße,
Ihr Team von mailbox.org

PS: Aufgrund der Bedeutung der Änderung an unserem Angebot senden wir diese Information ausnahmsweise an alle Kunden.

Wegen der angeblichen Bedeutung der Änderung eures Angebots setzt ihr meine Entscheidung, überhaupt keinen Newsletter von euch zu erhalten, außer Kraft, damit ihr mich mit Werbung bombardieren könnt?

Das ist schlicht und ergreifend nichts anderes als unerwünschte Werbung für die eigenen Produkte. Schämt euch. Ihr respektiert somit die Entscheidung eurer Kunden nicht und begründet diese Entscheidung mit angeblicher Wichtigkeit.

2. Dunkelgelbe Karte, mailbox.org!

Wie so oft in der Technikszene der Fall ist: Die Menschen sind hervorragend in der Technik, aber schlecht in manchen anderen Bereichen.

Wer angibt, die Wünsche seiner Kunden zu respektieren, darf ein solches Verhalten nicht tolerieren und schon gar nicht selbst betreiben.

Lächle, wenn du verärgert bist

April 12, 2024

Zugegeben, es ist nicht immer leicht zu lächeln, erst recht, wenn man verärgert ist. Die Wirkung eines Lächelns hat jedoch eine besondere Wirkung, wenn man verärgert ist.

Niemand muss dich so lächeln sehen. Du könntest schnell auf die Toilette gehen oder woanders hin, wo du ein kurzes Lächeln ungestört machen kannst.

Es ist schwierig, wütend, verärgert oder genervt zu sein, wenn du gleichzeitig lächelst. Die negativen Gefühle verschwinden nicht ganz, wenn du lächelst, und vielleicht auch nur für eine sehr kurze Zeit, aber diese winzige Veränderung kann Wunder bewirken, zumindest was deine Gefühle angeht.

Die gute Rede nach der normalen Rede

April 13, 2024

Als ehemaliger Vortragsredner werde ich bis heute gelegentlich von Verbänden und Unternehmen gefragt, ob ich einen Vortrag zu einem bestimmten Thema halten kann. Die meisten Anfragen müssen jedoch aus zeitlichen Gründen freundlich abgelehnt werden.

Vergangene Woche habe ich es jedoch geschafft, die Zeit zu finden, um einen Vortrag in einem Unternehmen zu halten. Ich kenne das Thema im Detail, aber nicht das Unternehmen selbst, denn die Bitte um einen Vortrag kam durch die Empfehlung eines anderen Unternehmens, mit dem ich bereits zu tun hatte.

Mein Vortrag wurde dann vor dem versammelten Publikum dieses Unternehmens gehalten.

Das Ergebnis?

Ich war schlecht.

Nein, nicht nur schlecht, ich war grottenschlecht (um mich fachlich auszudrücken).

Was war passiert?

Obwohl einige Fachleute anwesend waren, haben die meisten Menschen meine Fachbegriffe und Erklärungen entweder nicht verstanden, oder ich habe nur Unsinn gelabert und war allgemein nicht zu verstehen. Das konnte ich leicht an den Reaktionen des Publikums erkennen und das hat mich beschäftigt.

Dieses Problem ist jedoch allgemein bekannt und liegt oft daran, dass keine geeignete und vor allem angemessene Verbindung zum Publikum hergestellt wurde. Wenn ein Redner dies jedoch rechtzeitig erkennt, besteht die Möglichkeit, etwas zu ändern.

In diesem Fall bestand die Rettung darin, dem Publikum Fragen zu stellen. Dies ist eine alte Technik, um eine Verbindung zum Publikum aufzubauen, aber dieses Mal ging es hauptsächlich darum, das Publikum zuerst zu verstehen, damit eine angemessene Bindung aufgebaut werden konnte.

Offensichtlich war es mir gelungen, diese Beziehung aufzubauen, und ich hielt tatsächlich meinen gesamten Vortrag **noch einmal**. Dieses Mal war der Vortrag etwas verkürzt, aber alle

wesentlichen Elemente der Präsentation wurden beibehalten und nichts wurde ausgelassen.

Ich habe dieselbe Rede zweimal gehalten, nur ein paar Dinge wurden beim zweiten Mal geändert.

Zunächst einmal habe ich mein Vokabular angepasst und trotz der Anwesenheit von Experten weniger Fachbegriffe verwendet. Außerdem sprach ich generell etwas leiser und verließ gleichzeitig die Bühne und stellte mich mitten ins Publikum, indem ich zwischen den Zuhörern hin und her ging.

Das war der Schlüssel zum Zugang und zur Akzeptanz durch das Publikum in diesem Fall. Die Akzeptanz hat die Bereitschaft zum Zuhören deutlich erhöht. Ich wurde verstanden.

Beide Vorträge zusammen dauerten 25 Minuten länger als geplant, was aber offensichtlich niemanden störte, da bereits am selben Abend ein Antrag auf einen weiteren Vortrag gestellt wurde.

Es war die gute Rede, nach der normalen Rede, die Wirkung zeigte.

Veränderungen erst akzeptieren

April 14, 2024

Menschen verändern sich ständig, und wenn uns diese Veränderungen gefallen, dann ist noch alles in Ordnung. Problematisch wird es meistens erst, wenn uns die Veränderungen nicht gefallen oder passen.

Wie bei der Problemlösung selbst, ist es sinnvoll, Veränderungen erst zu akzeptieren, wie sie sind, nämlich nur Veränderungen. Erst später werden diese Veränderungen bewertet und hierzu hat jeder Mensch seine eigenen Kriterien für eine begründete Bewertung.

Bei der Bewertung von Veränderungen ist es hilfreich, sich vor Augen zu halten, dass wir uns selbst ständig verändern. Wenn wir die Gründe kennen, warum wir uns selbst verändert haben, können wir oft mehr Verständnis für andere Menschen aufbringen, wenn sie sich verändern.

Noch einmal: Es ist wichtig, die Veränderungen als das zu erkennen, was sie sind, nämlich nur Veränderungen. Nur wenn wir die Veränderung zunächst selbst akzeptieren, können wir besser entscheiden, ob wir diese Veränderungen annehmen oder ablehnen wollen.

Es kommt im Leben zu oft vor, dass Veränderungen sofort abgelehnt werden, ohne vorher zu verstehen, dass es sich nur um Veränderungen handelt und die Welt deswegen nicht gleich untergeht.

Also, genieße den heutigen Sonntag, die Welt geht nicht unter, trotz aller Veränderungen und Nachrichten, die das Gegenteil manchmal behaupten.

Montagsfrage 72

April 15, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Ganz allgemein gesprochen: Wann ist ein Freund nicht mehr dein Freund?

Was muss passieren, damit dein Freund nicht mehr dein Freund ist?

Und jetzt denk ein wenig über die Vergangenheit nach.

Wer ist nicht mehr dein Freund und warum ist er nicht mehr dein Freund?

Sind die Gründe, warum dieser Freund nicht mehr dein Freund ist, dieselben, die du normalerweise angibst, wenn jemand nicht mehr dein Freund sein kann?

Keine Ahnung ist auch eine Ahnung

April 16, 2024

Viele Entscheidungsprozesse beginnen mit dem ersten Schritt, und manche Menschen sind oft überrascht, zu erfahren, dass Ahnungslosigkeit häufig Teil des Prozesses ist.

Denn nur wenn wir erkennen, dass wir keine Ahnung haben, können wir diesen Zustand als das erkennen, was er ist: eine realistische Wahrnehmung.

Wenn wir erkennen und wahrnehmen, dass wir in einem bestimmten Bereich keine Ahnung haben, sind wir offener für neue Vorschläge und Ideen. Wenn wir bereits Ideen und Vorschläge in einem bestimmten Bereich haben, dann sind wir weniger offen für andere Meinungen und Vorschläge.

Es gibt Menschen, die nicht erkennen können oder wollen, dass sie in einem Bereich einfach keine Ahnung haben, weil es nicht immer leicht ist, sich selbst einzugestehen, dass einem die nötigen Kenntnisse oder Fähigkeiten fehlen.

Aber sie ahnen es, garantiert, auch wenn sie keine Ahnung haben.

Schnelle Entspannung vom Stress am Schreibtisch

April 17, 2024

Jeder, der viel am Schreibtisch arbeitet, kennt das gelegentliche Bedürfnis nach Entspannung, und manchmal kann eine schnelle Erholung gar nicht schnell genug kommen. Leider ist es nicht immer möglich, eine Pause zu machen, wenn man sie braucht.

Eine bewährte Methode, um schnell zumindest ein wenig Entspannung zu erfahren, ist es, die Gegenstände auf dem Schreibtisch zu bewegen.

Es muss nicht plötzlich Ordnung geschaffen werden, wenn auf dem Schreibtisch bereits ein Durcheinander herrscht. Aber in diesem Fall sollte man das Durcheinander neu ordnen oder einfach den Papierstapel von einer Seite des Schreibtisches nehmen und auf die andere Seite des Schreibtisches verschieben.

Die Kraft eines Perspektivwechsels und die daraus oft resultierende Entspannung sollten nicht unterschätzt werden.

Wenn du das nächste Mal gestresst an deinem Schreibtisch sitzt und keine Pause machen kannst, was hält dich dann davon ab, diese Idee einmal auszuprobieren?

MHD für Problemlösungen

April 18, 2024

Ich bin für die freiwillige Einhaltung eines Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) für Problemlösungen, denn viele Lösungen sind inzwischen veraltet und funktionieren nicht mehr. Solche Lösungen müssen daher entsorgt werden, um mögliche Schäden durch veraltete und nicht mehr gültige Lösungen zu vermeiden.

Für Lebensmittel haben wir eine solche Methode (MHD), aber für die Lösung von Problemen gibt es Tausende veralteter und erwiesenermaßen falscher Ideen und Methoden, die damals vielleicht funktioniert haben, aber heute leider nicht mehr anwendbar oder nützlich sind.

Solche Lösungen sind nicht immer sofort als veraltet und nutzlos zu erkennen.

Es gibt zu viele abgelaufene Lösungen auf dem Markt, und den Menschen, die nach Lösungen suchen, ist damit nicht geholfen. Veraltete Methoden sind zwar unterhaltsam und interessant, wie ein Archiv, aber sie eignen sich nicht zur aktiven Problemlösung.

Die Herausforderung bei der Pflege eines MHD ist die notwendige Pflege der Beiträge, damit sie korrigiert, verbessert oder gelöscht werden können. Und genau daran scheitert der Einsatz eines MHD für Problemlösungen in der Regel – am zusätzlichen Aufwand für die Pflege und Aktualisierung alter Lösungen.

Aber bis wir ein solches System haben, ist es sinnvoll, immer auf das jeweilige Datum der Veröffentlichung der Information zu achten. Dann können wir zumindest selbst überlegen und einschätzen, ob die Informationen möglicherweise bereits abgelaufen sind oder nicht und ob diese Informationen uns dienen können, oder eben nicht.

FdF-Kontakte aussortieren

April 19, 2024

FdF bedeutet „für den Fall“ und bezieht sich auf die in deinem Handy oder anderswo gespeicherten Kontakte, die du im Notfall anrufen kannst und zu denen du weder eine besondere Beziehung (Familie, Freunde, Arbeit) noch einen besonderen Grund (Polizei, Feuerwehr, Notruf etc.) hast, diese Nummern gespeichert zu haben.

Diese Nummern werden nur für den Fall gespeichert, dass du sie eines Tages mal brauchst. FdF-Kontakte sind oft Menschen, mit denen du früher etwas zu tun hattest, aber nicht mehr heute.

Wenn du nicht die Initiative ergreifen willst oder vorhast, diese Person wieder zu kontaktieren, kann es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, ob dieser Kontakt ohne besonderen Grund weiter gespeichert werden soll oder nicht.

Lernen oder Ablenkung?

April 20, 2024

Manche Lernprozesse beginnen mit dem eigentlichen Lernen, werden aber mit der Zeit zu einer reinen Ablenkung. Diese Ablenkung ist in der Regel auf wirtschaftliche Gründe zurückzuführen und hat wenig mit dem eigentlichen Lernen zu tun.

Die Anbieter von Lerninhalten nutzen die Strategie der Ablenkung, um die Verkaufspreise zu erhöhen. Wenn ein Thema in zwei Stunden gelernt werden kann, dann kann ein bestimmter Preis verlangt werden. Wenn sich das gleiche Thema jedoch noch sechs Stunden lang hinziehen lässt, kann der Preis entsprechend angepasst werden.

Die Ablenkung wird in der Regel dem Umfang zugeschrieben, weil bestimmte umfangreiche Lernprozesse eine gewisse Zeit benötigen. Diese Behauptung mag in einigen spezifischen Bereichen zutreffen (z. B. bei Studiengängen oder körperlichen Lernprozessen wie Karate), aber nicht in der großen Mehrheit der Fälle.

Wenn du etwas ausreichend verstanden hast, dann nützt es dir nur, wenn du darüber nachdenkst, ob du deine Zeit weiterhin in diesen Lernprozess investieren solltest oder ob es an der Zeit ist, weiterzuziehen.

Der Punkt, an dem etwas ausreichend gelernt wurde, muss immer individuell entschieden werden. Allein die Tatsache, dass man überhaupt darüber nachdenkt, ob Lernen oder Ablenkung stattfindet, ist jedoch immer ein Schritt in die richtige Richtung.

Nachrichten im Fernsehen mit einer bestimmten Dauer

April 21, 2024

Die mit Abstand beste Nachrichtensendung aller Zeiten im Fernsehen würde so beginnen:

> *Guten Tag, meine sehr verehrten Damen und Herren,*
>
> *heute ist nicht viel Erwähnenswertes in der Welt passiert. Wir kürzen daher unsere Sendung, um Ihre kostbare Zeit nicht unnötig zu verschwenden …*

Natürlich ist dies nur Wunschdenken und wird nie eintreten, was uns zu der Frage bringt, warum denn eigentlich nicht? Müssen Nachrichten wirklich immer erst ausgesucht oder unnötig erweitert werden, damit die Sendezeit der Nachrichtenkanäle immer gefüllt ist?

Das bringt uns auch zu der Frage: Wenn eine Nachrichtensendung immer nur eine bestimmte Zeitspanne hat, könnte es sein, dass man diese Nachrichten anderswo schneller und gezielter bekommen kann als im Fernsehen?

Montagsfrage 73

April 22, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welche Aktivität hast du schon lange vor dir hergeschoben und warum hast du sie bisher nicht begonnen?

Sind andere Menschen oder Ereignisse für diese Antwort wirklich komplett verantwortlich, oder hat es etwas mit dir zu tun?

Viele Menschen bereuen auf dem Sterbebett vorwiegend eines im Leben: nicht die Dinge, die sie falsch oder nicht richtig gemacht haben, sondern die Dinge, die sie nicht getan oder nicht gemacht haben, obwohl sie es wollten.

Wenn du jetzt keine Entscheidung triffst, wann dann? Bitte, BDA, du wirst es nicht bereuen.

Weniger ist mehr (Arbeit)

April 23, 2024

Wir alle wissen, dass weniger oft mehr ist, und diese Aussage trifft in vielen Bereichen des täglichen Lebens zu.

Wenn es darum geht, Probleme zu lösen, bedeutet weniger in der Regel mehr Arbeit, und das bedeutet mehr Arbeit für dich selbst.

Denn es sind die Lösungen, die wir selbst entwickelt haben, auch mit der Unterstützung anderer Menschen oder Einrichtungen, die am längsten halten.

Eine Lösung, die dir einfach geliefert wird, hat immer eine schwächere Wirkung als eine, die du selbst herbeigeführt hast.

Ahnungslosigkeit ist ansteckend

April 24, 2024

Du kennst die Szene: Du triffst einen Freund und er hat ein Problem mit etwas, egal was. Er hat einfach keine Ahnung, wie er das Problem lösen kann, und dann sieht er dich mit offenen Augen an, und plötzlich wird dir klar, dass du ihm auch nicht helfen kannst, denn du hast ebenfalls keine Ahnung.

Die Frage ist, ob du dir vorher bewusst warst, dass du keine Ahnung hast, wie du das Problem in diesem Fall lösen kannst, oder erst, nachdem du deinen Freund getroffen hast?

Ahnungslosigkeit ist ansteckend, und das ist auch gut so, denn sie öffnet uns die Augen und macht uns auf Wissenslücken aufmerksam, die wir sonst nicht erkennen würden.

Ahnungslosigkeit ist auch in vielen Fällen heilbar, denn wir können etwas dagegen tun, wir müssen es nur wollen.

Sei dankbar, wenn du dich das nächste Mal ahnungslos fühlst, denn dir wurden die Augen geöffnet und du kannst selbst entscheiden, ob du mit diesem Zustand noch zufrieden bist oder ob du etwas dagegen unternehmen willst.

Wenn die Zeit nicht reicht

April 25, 2024

Ich habe heute wirklich keine Zeit und vielleicht kommt dir diese Aussage bekannt vor. Ich habe den Wecker heute Morgen einfach nicht gehört, und ich kann an einer Hand abzählen, wie oft mir das in meinem Leben schon passiert ist. Ich hatte einfach verschlafen.

Nun, das kann passieren, machen wir das Beste daraus, oder? Ein guter Vorsatz, aber leider reicht die verbleibende Zeit nicht aus, um alle Aufgaben zu erledigen, trotz bester Vorsätze.

Wenn so etwas passiert, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die fehlende Zeit zu kompensieren. Termine können abgesagt, verkürzt oder neu angesetzt werden. Aufgaben können umorganisiert, delegiert oder neu geplant werden.

Was zumindest für mich sehr hilfreich war, war, mir selbst und anderen gegenüber offen darüber zu sprechen, was tatsächlich vorgefallen ist.

Ich musste mir erst einmal eingestehen, was vorgefallen war, und nicht versuchen, so zu tun, als hätte ich nicht verschlafen. Danach war ich einfach offen und ehrlich zu anderen Menschen, anstatt das, was wirklich vorgefallen war, mit Erklärungen und Rechtfertigungen zu verschleiern.

Die Einstellung kam offensichtlich gut an, denn die Leute, die Termine mit mir hatten, waren sehr flexibel und verständnisvoll. Die meisten von ihnen haben sogar darüber gelacht. Termine wurden umorganisiert, aber nicht von mir, sondern von ihnen, um mir zu helfen.

Es war der offene und ehrliche Umgang miteinander, der mir mehr Zeit verschaffte, als mir die Zeit davonlief. Es waren andere Menschen, die mir mehr Zeit geben konnten, als meine eigene Zeit nicht mehr ausreichte.

Probleme vor dem Spiegel beschreiben

April 26, 2024

Es ist interessant zu beobachten, wie Menschen manchmal reagieren, wenn sie sich selbst in einem Video mit Familie oder Freunden sehen. Sie sehen eine andere Seite von sich selbst. Eine Seite von sich, die man normalerweise nicht in dieser Form sehen würde.

Viele Probleme können auch auf diese Weise gelöst werden, da sie aus einer anderen Perspektive betrachtet werden können.

Eine Möglichkeit, Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten, besteht darin, das Problem laut vor einem Spiegel zu beschreiben, ohne es zu lösen oder sich darüber zu beschweren, sondern es einfach mit eigenen Worten zu beschreiben.

Diese Methode eröffnet oft neue Perspektiven und Möglichkeiten. Und wenn keine besonderen neuen Erkenntnisse oder Ideen daraus gewonnen werden können, so ist diese Methode dennoch hilfreich, um das Problem besser und konkreter zu beschreiben und wahrzunehmen.

Die Vor- und Nachteile des Unwissens

April 27, 2024

Wir können und müssen nicht immer alles wissen, aber Unwissen bringt viele Vor- und Nachteile mit sich. Weniger zu wissen bedeutet, weniger Optionen, Möglichkeiten und Varianten zu haben. Entscheidungen lassen sich somit wesentlich einfacher treffen, denn es müssen nicht so viele Faktoren berücksichtigt werden.

Je mehr Möglichkeiten es gibt, desto schwieriger wird es, sich zu entscheiden. Es ist einfacher, zwischen Option A und Option B zu entscheiden, als wenn mehrere Optionen vorhanden sind.

Unwissen wird auch wissentlich gezielt eingesetzt, um Entscheidungsprozesse zu vereinfachen und das Denken zu lenken. Ein Talkshow-Moderator, der eine Frage stellt und gleichzeitig eine von zwei bestimmten Antworten verlangt, versucht das Gespräch selbst zu vereinfachen und zu lenken.

Der Vorteil des Unwissens liegt in der Vereinfachung von Sachverhalten und Entscheidungen.

Der Nachteil des Unwissens liegt in den Manipulationsmöglichkeiten durch andere Menschen.

Ein Bewusstsein über die Vor- und Nachteile des Unwissens zu haben, kann uns helfen, besser zu erkennen, wenn wir mit unserem Unwissen ganz zufrieden sind, und wenn es Zeit wird, etwas gegen unser Unwissen zu unternehmen.

Wenn Schweigen unangenehm ist

April 28, 2024

Wenn Menschen sich treffen, dann wird meistens miteinander geredet. Interessant wird es, wenn zeitweise, überhaupt nicht geredet wird. Nicht aus Verärgerung oder Irritation, sondern einfach, weil es im Moment nichts zu besprechen gibt.

Die meisten Menschen fühlen sich in solchen Momenten unwohl. Etwas fühlt sich nicht richtig an, die Ruhe ist einfach unangenehm.

Warum ist das aber so?

Die Antwort ist einfach: Weil wir das so gelernt haben.

Wir haben gelernt und haben uns daran gewöhnt, dass immer etwas passiert im Leben. Leerzeit ist nicht vorgesehen, und wenn etwas nicht gerade passiert, dann entsteht eine gewisse Leere, die sich unangenehm anfühlt. Dieses Gefühl wird regelrecht von den sozialen Medien ausgenutzt, damit keine Leere entsteht und man so lange wie möglich unterhalten wird (und Werbung ausgesetzt wird).

Wenn Schweigen unangenehm ist, dann lohnt es sich, einen Moment darüber nachzudenken, warum das so ist. Diese Erkenntnisse können uns helfen, besser mit anderen Menschen und mit uns selbst umzugehen. Wir müssen es nur wollen.

Montagsfrage 74

April 29, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was tust du, wenn du nichts zu tun hast, und warum ist das so?

Übrigens: Die Antwort „Ich habe immer etwas zu tun.“ ist nicht ehrlich, denn auch die meist gestressten und beschäftigsten Menschen, haben immer Zeiten, in denen sie nichts zu tun haben, auch wenn sie ganz kurz sind.

Sie müssen diese Zeiten nur wahrnehmen und dann die Frage nochmals beantworten.

Wie fühlst du dich, wenn du mehr erwartest, aber weniger bekommst?

April 30, 2024

Suchst du hier vielleicht nach einem Text?

Bitte lies den Titel des Beitrags noch einmal.

Hallo Politiker, bitte schreibt normal

May 1, 2024

Heute ist der 1. Mai, der Tag der Arbeit, auch bekannt als der Streiktag der Arbeiterklasse. Einige Politiker nutzen diese Gelegenheit, um auf sich aufmerksam zu machen, indem sie etwas darüber schreiben und veröffentlichen. Natürlich darf die Selbstdarstellung nicht vernachlässigt werden.

Heute habe ich einen solchen Artikel eines Politikers in der Lokalzeitung gelesen.

Der Beitrag hat mich wirklich irritiert.

Es ging nicht darum, WAS geschrieben wurde, sondern WIE der Beitrag geschrieben wurde.

Der Inhalt war vollkommen irrelevant, denn die Schreibweise, die Wortwahl und die elend langen Sätze, die von der Wortzahl her keine Sätze, sondern eher Absätze waren, lenkten völlig von der eigentlichen Botschaft ab.

Dabei war die Selbstdarstellung eher zu verkraften, als die Schreibweise.

Es geht auch nicht darum, zu erwarten, dass die Politiker so schreiben, wie wir es gerne hätten, sondern darum, dass Politiker freundlich und menschennah schreiben. Solange sie das nicht tun, brauchen sie sich auch nicht zu wundern, warum so viele Menschen von der Politik enttäuscht sind und abwandern.

Die Politiker müssen lernen, für die Menschen zu schreiben, und dürfen nicht erwarten, dass die Menschen die Sprache der Politiker erst lernen müssen, um sie zu verstehen.

Komplizierte und einfache Technik

May 2, 2024

Technologie kann im Allgemeinen kompliziert sein, die Herausforderung besteht darin, sie zu vereinfachen. Es gibt bestimmte Grundkenntnisse, die erlernt werden müssen, um die Technologie richtig zu nutzen und anzuwenden, damit sie uns dient. Weitere oder vertiefte Kenntnisse sind nicht immer notwendig, wenn der Nutzen nicht erkennbar oder gewünscht ist.

Das Gegenteil ist der Fall. Eine unnötige Beschäftigung mit der Technik kann uns daran hindern, die eigentlichen Aufgaben zu erledigen, die uns die Technik bietet. Wir beschäftigen uns oft mit der Technologie selbst und nicht genug mit dem Grund, warum wir Technologie überhaupt nutzen, nämlich um Aufgaben zu erledigen oder zu vereinfachen.

Wir müssen nicht alles über die Verbrennungstechnik von Fahrzeugen wissen, wenn wir Auto fahren, sondern nur die Grundlagen, wie man Autos benutzt.

Die Technik, die langfristig erfolgreich und nützlich ist, ist immer diejenige, die einfach anzuwenden ist. Das Leben ist kompliziert genug geworden, ohne dass eine komplizierte Technik unser Leben zusätzlich erschwert.

Der Schwerpunkt muss immer auf den Vorteilen der jeweiligen Technologie liegen und nicht auf der Technologie selbst.

Bei der Auswahl von Apps und Anwendungen für unser tägliches Leben ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, warum und wie wir sie überhaupt nutzen und welche Ergebnisse wir damit erreichen wollen.

Neu ist nicht immer besser, nur weil es neu ist. Nur weil jeder behauptet, eine bestimmte App zu benutzen, ist das noch keine Garantie dafür, dass diese App uns auch wirklich hilft.

Wenn die Technologie nicht einfach ist, ist es sinnvoll, nach Alternativen zu suchen, denn es gibt sie, wir müssen nur danach suchen wollen und weniger Zeit mit der Technologie selbst verbringen.

Schrittweise Wiedergabe beim Lernen

May 3, 2024

Eine der besten und zuverlässigsten Methoden des Lernens ist die schrittweise Wiedergabe. Schrittweise bedeutet nicht am Ende, sondern in bestimmten Abständen während des Lernprozesses.

Eine Zusammenfassung des bisher Gelernten in eigenen Worten wiederzugeben, verstärkt das Einprägen im Gehirn, weil der Inhalt mit dem Vorwissen verknüpft wird. So können wir uns neue Inhalte leichter merken und abrufen, weil eine gewisse Verbindung zu früherem Wissen hergestellt wird.

Übrigens: Nicht umsonst können sich die meisten Menschen mehr zufällige Wörter merken, wenn zu den Wörtern eine Geschichte erfunden wird. Die zufälligen Wörter werden mit dieser erfundenen Geschichte abgespielt und sind daher leichter zu merken. Die schrittweise Wiedergabe dieser Geschichte ist auch hier ein Schlüssel zum Erfolg.

Gesunder Menschenverstand

May 4, 2024

Zur Beurteilung der Intelligenz eines Menschen werden verschiedene Verfahren eingesetzt, die alle ihre Vor- und Nachteile in dem jeweiligen Anwendungsbereich des Tests haben. Unterschiedliche Tests sind jedoch notwendig, weil Intelligenz unterschiedlich definiert wird.

Es gibt auch den sogenannten gesunden Menschenverstand, der ebenfalls unterschiedlich bewertet wird.

Letztlich lässt sich der gesunde Menschenverstand jedoch allgemein und grob betrachtet als die Fähigkeit zur Beurteilung und Entscheidungsfindung beschreiben. Diese Fähigkeit hängt von vielen Faktoren wie Wissen, Erfahrung, Glauben und Kultur ab.

Das bedeutet aber auch, dass sich der gesunde Menschenverstand im Laufe der Zeit ändern kann, genau wie die Menschen selbst.

Deshalb lohnt es sich manchmal abzuwarten, bevor man jemanden beschuldigt, keinen gesunden Menschenverstand zu haben. Menschen können sich oft schneller ändern, als uns bewusst ist.

Wenn wir glauben, dass wir selbst einen gesunden Menschenverstand haben, dann kann es nützlich sein, uns daran zu erinnern, dass wir in der Vergangenheit anders waren als heute.

Das gilt auch für unseren eigenen gesunden Menschenverstand.

Wann ist das Beste, das Beste?

May 5, 2024

Es liegt in unserer Natur, dass wir nur das Beste haben möchten. Es ist auch vollkommen nachvollziehbar, wenn Menschen anstreben, das Beste aus einer Sache oder Situation zu machen.

Aber wann wissen wir, wann das Beste tatsächlich das Beste ist?

Da „das Beste“ ohnehin ein relativer Begriff ist und jederzeit geändert und neu definiert werden kann, gibt es eigentlich nur eine Antwort auf diese Frage.

Das Beste ist genau dann, wenn du damit anfängst.

Nicht umsonst sagen wir oft: Er hat sein Bestes gegeben. Ob Erfolg damit gemeint ist oder nicht, ist nebensächlich und spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle.

Das Beste ist immer eine höchstpersönliche Einschätzung und hat nichts mit anderen Menschen oder Produkten zu tun.

Da auch das Beste relativ ist, sind Vergleiche absolut nicht notwendig oder sinnvoll, denn es gibt immer etwas oder jemanden, der besser ist. Also, nicht vergleichen, sondern das Beste daraus machen. Das ist manchmal leichter zu erreichen, als wir denken. Wir müssen nur anfangen.

Montagsfrage 75

May 6, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann ist gut, gut genug für dich?

Nach welchen Kriterien bewertest du deine Antwort?

Auch wenn wir unterschiedliche Maßstäbe für eine bestimmte Bewertung haben, gibt es doch Gemeinsamkeiten, die wir alle anwenden, wenn wir meinen, dass etwas in der Regel gut genug ist.

Das Erkennen und Wahrnehmen dieser Gemeinsamkeiten kann sich als äußerst hilfreich erweisen, um eine angemessene und für uns passende Antwort auf diese Frage zu finden.

Einfach und kompliziert

May 7, 2024

Wenn etwas einfach ist, dann liegt das meistens daran, dass die Sache entweder an sich leicht zu bewältigen ist, oder weil wir uns damit auskennen. Vielleicht steckt auch eine Gewohnheit dahinter, die uns dabei unterstützt, die Sache als einfach zu betrachten.

Wenn etwas kompliziert ist, dann ist das Gegenteil der Fall. Entweder, weil es viele Schritte gibt, oder weil wir nicht damit vertraut sind.

Ob etwas als einfach oder kompliziert betrachtet und bewertet wird, entscheiden wir somit selbst. Diese Entscheidung und Bewertung beruht auf unseren Erfahrungen und Vorstellungen.

Viele Dinge im Leben erscheinen zunächst kompliziert, bis wir sie ein paar Mal gemacht und Erfahrungen gesammelt haben.

Mit der Zeit erscheinen komplizierte Dinge einfacher, auch wenn viele Schritte erforderlich sind, um sie zu erledigen.

Aber das wissen wir ja alles selbst. Trotzdem kann es nicht schaden, gelegentlich daran erinnert zu werden.

Aufgaben nach ihrer Erledigung aufbewahren

May 8, 2024

Es gibt zahlreiche Methoden zur Erledigung von Aufgaben, aber eine Sache wird von den meisten Systemen nur am Rande behandelt: Was tun wir, wenn die Aufgaben erledigt sind?

Es geht nicht darum, gleich mit der nächsten Aufgabe zu beginnen, sondern zu überlegen, was mit den alten und bereits erledigten Aufgaben getan werden sollen.

Oft werden die erledigten Aufgaben einfach abgehakt oder gelöscht, und das ist eigentlich schade, denn dadurch verzichten wir auf Erfahrungen und Erinnerungen für später.

Wenn wir Aufgaben erledigen, ist es sinnvoll, dazu Notizen zu machen und sie zusammen mit der jeweiligen Aufgabe zu speichern oder abzulegen. Das bedeutet, dass diese Aufgaben und die Informationen darüber, wie sie erledigt wurden, später bei Bedarf abgerufen werden können. Und der Bedarf kommt meistens schneller, als viele Menschen denken.

Auch wenn die betreffende Aufgabe weder kompliziert war noch viele Schritte erforderte, kann es sich als sehr hilfreich erweisen, genau festzuhalten, wann diese Aufgabe erledigt wurde.

Aufgaben können als Nachschlagewerke für später dienen und ersparen uns sowohl Zeit als auch Recherchearbeit für die Erledigung neuer Aufgaben.

Wir müssen die erledigten Aufgaben nur aufbewahren.

Der heutige Feiertag

May 9, 2024

Heute ist Christi Himmelfahrt und auch gleichzeitig Vatertag in Deutschland. Es gibt also unterschiedliche Gründe, zu feiern, etwas Besonderes zu unternehmen oder einfach ein wenig zu entspannen, denn der Tag ist ein Feiertag. Auch wenn du heute arbeiten musst, wirst du wahrscheinlich berichten können, dass heute ein wenig anders ist als sonst, und darum geht es hier.

Der heutige Tag ist anders als andere Tage, und zwar nicht nur, weil heute ein Feiertag ist, sondern weil wir diesen Tag anders behandeln und planen als andere Tage. Es geht nicht nur darum, dass heute ein Feiertag ist, sondern darum, zu erkennen, dass wir anders mit dem Tag umgehen als sonst.

Und das hat in der Regel nichts mit einem Feiertag zu tun, denn fast alles, was wir heute machen wollen, hätten wir auch an einem anderen freien Tag machen können.

Es geht auch darum, zu entscheiden, ob wir unser Leben so gut wie möglich selbst in die Hand nehmen wollen, oder zu akzeptieren, dass wir unser Leben ausschließlich nach vorgegebenen Ereignissen planen müssen.

Es gibt immer Alternativen. Wenn wir das verinnerlichen, dann gewinnen wir ein weiteres Stück Freiheit in unserem Leben. Und das ist ein weiterer Grund zum Feiern.

Vertrauen durch Ehrlichkeit bei Schwächen

May 10, 2024

Vertrauen entsteht in der Regel durch Erfahrung, aber in vielen Fällen muss ein Vertrauensvorschuss gewährt werden, weil keine Zeit für Erfahrungen vorhanden ist. Solche Fälle treten besonders häufig auf, wenn eine schnelle Entscheidung getroffen werden muss.

Ein Vertrauensvorschuss ist und bleibt jedoch immer ein Risiko, denn ohne Erfahrung beruht dieser Vorschuss nur auf Annahmen und Erwartungen.

Ein Merkmal der Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der meisten Menschen ist jedoch, dass sie offen über ihre eigenen Schwächen sprechen.

Der Stärkste gibt seine Schwäche zu, der Mittelmäßige versucht, sie zu verbergen, und der Schlechteste glaubt, er habe keine.

Andere Menschen nach ihren Schwächen zu fragen, kann viel über ihre Ehrlichkeit und Offenheit aussagen, aber nur, wenn sie antworten.

Und wenn sie nicht antworten können oder wollen, dann ist das auch eine Antwort.

Was passiert, wenn du deine Meinung änderst

May 11, 2024

Zunächst einmal verliert man an Glaubwürdigkeit, wenn man seine Meinung ändert, und viele Menschen können das einfach nicht verstehen, aber es bleibt eine Tatsache.

Wenn du deine Meinung änderst, gehörst du nicht mehr in die gleiche geistige Schublade, die dir andere Menschen zugewiesen haben. Jetzt müssen andere Menschen deine neue Meinung neu bewerten und dich der neuen geistigen Schublade zuordnen.

Es wird die Frage gestellt, warum du deine Meinung geändert hast. Wenn du dir in der Vergangenheit schon so sicher warst oder immer eine bestimmte Meinung hattest, warum hast du jetzt plötzlich deine Meinung geändert? Warst du dir in der Vergangenheit vielleicht doch nicht so sicher, wie du dachtest?

Dadurch verlierst du automatisch an Glaubwürdigkeit, zumindest am Anfang, denn niemand weiß, ob deine neue Meinung nur eine vorübergehende ist und irgendwann später schon wieder geändert wird.

Die einzige Möglichkeit, die Verluste der Glaubwürdigkeit bei Meinungsänderungen zu minimieren, ist Offenheit.

Offenheit darüber, warum du jetzt deine Meinung geändert hast. Dabei musst du offenlegen, dass du dich in der Vergangenheit vielleicht geirrt hast oder sich die Dinge mit der Zeit geändert haben. Diese Offenheit ist die Grundlage für eine Erneuerung der eigenen Glaubwürdigkeit.

Es ist diese Offenheit, die uns die meisten Schwierigkeiten bereitet, und der Grund dafür, weshalb viele Menschen nicht offen über die wahren Gründe für ihre Meinungsänderung sprechen können oder wollen.

Kreativität und Erfolg

May 12, 2024

Kreativität ist der Grund für zahlreiche Fortschritte und Entwicklungen in unserer Gesellschaft. Es sind die kreativen Menschen, die neue Wege gehen, außergewöhnliche Ideen entwickeln und dafür eine unkonventionelle Denkweise anwenden.

Das Problem mit der Kreativität ist die fehlende Garantie für einen Erfolg. Es ist genau diese fehlende Garantie, die Menschen abschreckt, kreativ zu sein. Es ist wesentlich einfacher und auch bequemer, konform zu sein, als dem Risiko ausgesetzt zu werden, kreativ zu sein und gleichzeitig möglicherweise Misserfolge und Fehlschläge zu erleben.

Bevor wir kreativ werden, ist es daher hilfreich, daran zu erinnern, dass wir möglicherweise scheitern werden. Das wissen wir zwar, aber trotzdem wird diese Tatsache gerne verdrängt oder nicht wirklich wahrgenommen.

Wenn wir akzeptieren, dass wir mit unserer Kreativität immer wieder scheitern können, dann sind die Misserfolge weniger belastend und wir machen eher weiter, als wenn wir nach einem Misserfolg aufgeben würden.

Diese Akzeptanz des möglichen Scheiterns ist der Grund, weshalb wir uns als Gesellschaft weiterentwickelt haben. Wir waren weiterhin kreativ, obwohl wir so oft gescheitert haben.

Und somit haben wir unsere Erfolge.

Montagsfrage 76

May 13, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du im Lotto so viel gewinnen würdest, dass du nicht mehr arbeiten müsstest, würdest du dann immer noch die Arbeit machen, die du jetzt machst, oder zumindest in dieselbe Richtung?

Die Antwort kann uns Aufschluss darüber geben, ob wir die für uns richtige Arbeit machen oder nicht.

Natürlich können wir unsere Arbeit nicht immer aussuchen, denn wir müssen Geld verdienen, und manchmal ist unsere gewünschte Arbeit nicht vorhanden oder sie bezahlt nicht genug.

Trotzdem kann die Beantwortung dieser Frage uns Hinweise geben, ob der Weg, den wir im Moment gehen, der richtige für uns ist, oder ob ein paar Anpassungen oder Veränderungen hilfreich wären.

Nicht hetzen, aber beeilen

May 14, 2024

Wenn du es eilig hast, ist die Wortauswahl entscheidend.

Hetze besitzt eine eingebaute Entschuldigung, die uns von der Eigenverantwortung befreit. Hetze erlaubt uns auch dazu, Schritte aus zeitlichen Gründen zu überspringen.

Aber wenn wir uns beeilen, erkennen wir, wie kostbar der gegenwärtige Augenblick ist. Wir arbeiten schneller und gezielter, weil wir es eilig haben und daher fokussiert sind.

Es gibt einen schmalen Grat zwischen Hetze und Eile.

Aber die Wortwahl kann uns eine Orientierung geben.

Schlechte Dinge erinnern uns oft an gute Dinge

May 15, 2024

Der Geschirrspüler hat uns jahrelang gute Dienste geleistet, und niemand in der Familie hat sich groß Gedanken über dieses Gerät gemacht. Höchstens, wenn kein Spülmittel mehr da war, aber sonst eigentlich nie.

Gestern ging der Geschirrspüler kaputt. Seltsame Geräusche waren das letzte Lebenszeichen dieses Geräts, und dann war Schluss. Es passierte nichts mehr.

Erst dann haben wir angefangen, über das Gerät nachzudenken. Wann haben wir eigentlich diesen Geschirrspüler gekauft? So lange kann das doch nicht her sein.

Meine Frau erzählte mir dann, dass sie das Gerät schon vor unserer Heirat gekauft hatte.

Wir sind dieses Jahr 34 Jahre verheiratet.

Mir war das Alter des Geräts nicht bewusst, besonders nach so vielen Jahren.

Wieder war es etwas Schlechtes (der Geschirrspüler ging kaputt), das mich an etwas Gutes erinnerte (der Geschirrspüler lief mehr als 34 Jahre lang und überlebte den Bedarf an sauberem Geschirr von vier Kindern).

Es gibt sehr viel Gutes um uns herum. Manchmal müssen wir nur hinschauen (oder einfach warten, bis etwas kaputtgeht), damit wir alles wahrnehmen können.

Übrigens, ohne Werbung zu machen, aber für den Fall, dass es jemanden interessiert, welche Marke der Geschirrspüler war: Es war ein Miele.

Online-Coaching der Krankenkassen

May 16, 2024

Es muss nicht immer für Online-Coachings bezahlt werden, denn viele Krankenkassen bieten solche Leistungen für ihre Mitglieder kostenlos an.

Es kann sich lohnen, zumindest einen Blick auf diese Angebote zu werfen, bevor man ein kostenpflichtiges Angebot in Anspruch nimmt.

Du musst deine Krankenkasse selbst fragen, ob sie ein solches Online-Coaching anbietet. Aber hier sind die Links zu drei Krankenkassen, die solche Dienste anbieten:

DAK
https://www.dak.de/dak/leistungen/online-coachings_20916

TK
https://www.tk.de/techniker/leistungen-und-mitgliedschaft/online-services-versicherte/online-trainer-kurse-bonuspunkte-2067428?tkcm=ab

AOK
https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/online/liveonline/

Das Streben nach Mittelmäßigkeit

May 17, 2024

Es kann ziemlich anstrengend sein, ein außergewöhnlicher Mensch zu sein und nach den eigenen Überzeugungen und Vorstellungen zu leben und zu handeln.

Noch anstrengender ist es jedoch, nach Mittelmäßigkeit zu streben.

Wir sind nicht auf dieser Welt, um mittelmäßig oder durchschnittlich zu sein, sondern um außergewöhnlich zu sein.

Wir alle sind einzigartig. Diese Eigenschaft kommt automatisch mit unserer Geburt und erfordert kein Handeln unsererseits.

Außergewöhnlichkeit erfordert jedoch eine aktive Entscheidung und ein Versprechen an sich selbst, außergewöhnlich zu sein. Dieses Versprechen erfordert eine Tätigkeit, die regelmäßig ausgeübt werden muss, bis man vom Mittelmaß weit entfernt und nicht mehr der Gefahr ausgesetzt ist, wieder mittelmäßig zu sein.

Außergewöhnlich zu sein, bedeutet nicht unbedingt, dass man automatisch erfolgreich ist, aber Mittelmäßigkeit ist schwieriger aufrechtzuerhalten und die Erfolgschancen sind tatsächlich viel geringer.

Welcher Weg ist nun einfacher und leichter zu gehen?

Was zählt, ist das, was geliefert wird

May 18, 2024

Die besten Pläne und Vorbereitungen haben effektiv keinen Nutzen, wenn am Ende nicht geliefert wird. Ein Vorhaben, welches nicht zumindest ansatzweise umgesetzt wird, bleibt lediglich Wunschdenken.

Es sind die Ergebnisse, die zählen.

Ergebnisse sind messbar, überprüfbar und bewertbar. Es sind aber auch genau diese Eigenschaften, die einige Menschen davon abhalten, Ergebnisse zu liefern. Teilweise aus Angst, Unsicherheit oder aus angeblichen zeitlichen Gründen. Diese drei Gründe sind jedoch Ausreden und haben ihren Ursprung in unserer Erziehung und in unserer Gesellschaft.

Wir haben gelernt, dass Scheitern etwas Schlechtes ist und von der Gesellschaft belächelt wird. Obwohl wir wissen, dass Scheitern ein Lernprozess und ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs ist, bleibt die negative Assoziation mit ihm bestehen.

Wir betrachten und sehen hauptsächlich nur die Menschen und Unternehmen, die erfolgreich sind, und wenn gelegentlich über weniger erfolgreiche Menschen und Unternehmen berichtet wird, dann meist, weil an beliebiger Stelle ein finanzieller Verlust entstanden ist. Damit haben wir einen weiteren Grund, keine Ergebnisse zu liefern.

Scheitern gehört aber zum Leben dazu. Immer. Ohne Ausnahme.

Die Angst vor einem möglichen Scheitern muss jedoch erst gelernt werden.

Fingerabdrücke bei der Arbeit

May 19, 2024

Wie wir unsere Arbeit definieren, hat nicht nur mit Vorgaben und Erwartungen zu tun. Unsere Arbeit hat immer eine persönliche Note, die ein Teil unserer Persönlichkeit ist und unsere Arbeit auszeichnet.

Regelmäßige oder routinemäßige Arbeiten und Tätigkeiten sind auch mit unserem Fingerabdruck und somit mit einem Teil unserer Persönlichkeit und unserer Arbeitseinstellung verbunden.

Wenn wir geistige Handschuhe anziehen und eine Arbeit machen, die nicht zu uns oder unserer Persönlichkeit passt, dann ist das eine entfremdende Leistung.

Fingerabdrücke zu hinterlassen, zeichnet uns und unsere Arbeit aus.

Wenn sich die Arbeit lohnt, dann ist sie es auch wert, Fingerabdrücke zu hinterlassen.

Montagsfrage 77

May 20, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie lässt du normalerweise andere Menschen wissen, dass es dich gibt?

Die Gründe, weshalb du anderen Menschen mitteilen möchtest oder musst, dass es dich überhaupt gibt, können sehr unterschiedlich sein, aber die meisten von uns haben eine bestimmte Strategie und Herangehensweise, um das zu tun.

Wie gehst du in der Regel vor und warum?

Wissen zum richtigen Zeitpunkt

May 21, 2024

Es hat wenig Sinn, über Wissen zu verfügen, wenn kein Nutzen oder Interesse damit verbunden ist, denn auf lange Sicht wird das Wissen mit der Zeit in Vergessenheit geraten, wenn wir nicht daran interessiert sind, es zu behalten.

Aber die Zeiten und die Menschen ändern sich, und damit auch der Bedarf an Wissen. Was heute nützlich und angemessen ist, kann morgen für uns vollkommen uninteressant und nutzlos sein. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein.

Entscheidend ist, über das Wissen zum richtigen Zeitpunkt zu verfügen. Da wir aber im Voraus nicht wissen können, was wir in der Zukunft vielleicht wissen müssen, gibt es nur eine vernünftige Lösung:

Stets Grundkenntnisse in verschiedenen Bereichen zu erwerben.

Es ist immer leichter und einfacher, ein Grundwissen aus vorhandenem Wissen aufzubauen, als wenn das Grundwissen komplett neu erlernt werden muss.

Du bist nicht nur, was du isst, sondern auch, was du liest

May 22, 2024

Es kommt immer wieder vor, dass wir zu viel essen. Die Gründe für diese Exzesse sind jedoch meist gut bekannt und verständlich. Es war eine schöne Zeit mit Freunden oder der Familie und das Essen hat einfach gut geschmeckt. Wir alle kennen diese Situationen.

Es kommt auch immer wieder vor, dass wir zu wenig essen. Auch hier sind die Gründe überwiegend bekannt und nachvollziehbar. Vielleicht gab es auf der Arbeit viel zu tun und wir haben es nicht geschafft, genug oder überhaupt etwas zu essen.

Wir sind nicht nur das, was wir essen, sondern auch das, was wir nicht essen.

Was wir essen, wie und wann, ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Die meisten Menschen würden diesen beiden Aussagen zustimmen, denn nur was hereingeht, kann auch in Form von gesunden Aktivitäten wieder herausgehen. Was wir zu uns nehmen, gibt uns die Energie und Kraft, um aktiv zu sein.

Wenn wir schlecht oder wenig essen, sind die Ergebnisse oft schlecht oder wenig.

Du bist aber nicht nur das, was du isst, denn es gibt eine notwendige Sache, die bisher nicht erwähnt wurde.

Du bist nicht nur, was du isst, sondern auch, was du **liest**.

Denk mal einen Moment darüber nach.

Wie gute Ideen entstehen

May 23, 2024

Ideen sind bekanntlich ein guter Anfang, aber wie gute Ideen zustande kommen sollen, bleibt meist ein Rätsel. Es scheint, dass wir eine Fülle von Ideen haben können, aber leider oft nicht die Ideen, die uns helfen oder unsere Probleme lösen.

Fast alle neuen Ideen entstehen aus einer Mischung von bereits bekannten Objekten, Erfahrungen und Wissen. Neue Ideen sind an sich nicht wirklich neu, nur die neue Mischung ist tatsächlich neu. Auch neue Erfindungen sind in erster Linie eine neue Mischung aus bestehenden Objekten, Erfahrungen und Wissen.

Der einfachste Weg, um auf gute Ideen zu kommen, besteht darin, diese drei Faktoren auf neue Weisen zu kombinieren und nicht nach unbekannten Dingen oder Lösungen zu suchen.

Eine neue Mischung macht die daraus resultierenden Ideen automatisch neu. Und da die neue Idee bereits aus etwas Vorhandenem entstanden ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie tatsächlich eine gute Idee ist, immens an.

Niemand musste das Rad neu erfinden, bevor Elektroautos gebaut wurden. Aber ohne die Möglichkeit, zum Rad zu greifen und andere Ideen für die Verwendung eines Rades zu haben und diese zu vermischen, gäbe es keine Elektroautos.

Es ist alles eine Frage der Mischung.

Je allgemeiner, desto dauerhafter

May 24, 2024

Was haben Horoskope und Wahrsager gemeinsam? Ihre Prognosen für die Zukunft sind sehr allgemein gehalten. Und genau deshalb sind ihre Prognosen dauerhaft aktuell und haben eine lange Relevanz.

Dieses Phänomen betrifft auch andere Bereiche des täglichen Lebens.

Diese Allgemeingültigkeit, ohne ins Detail zu gehen, begünstigt die Dauerhaftigkeit, denn die Anwendbarkeit und Auslegung einer Allgemeingültigkeit kann nach Belieben ein- oder ausgeschaltet oder ganz verändert werden.

Je allgemeiner die Aussage, Vorhersage oder Methode ist, desto einfacher ist es, die Botschaft nach Bedarf zu biegen und zu brechen, bis alles passt. Langlebigkeit ist also garantiert.

Was nicht passt, wird passend gemacht.

Wann ist spät, zu spät?

May 25, 2024

Wir alle sind gelegentlich zu spät dran. Manchmal sind wir für unsere Verspätung selbst verantwortlich, aber manchmal liegen die Gründe für unsere Verspätung außerhalb unserer Kontrolle.

Unsere Wahrnehmung von „spät“ hat zwei Elemente, ein internes und ein externes.

Intern.

Eine interne Verspätung ist so definiert, dass wir sie selbst einschätzen. Wir haben uns etwas vorgenommen oder geplant, und es ist nicht so eingetreten, wie wir es uns erhofft haben. An unserer Planung ist niemand außer uns selbst beteiligt.

Extern.

Eine externe Verspätung betrifft andere Personen oder Ereignisse. Termine oder Fristen für andere Aktivitäten und Verabredungen mit anderen Personen gehören zu dieser Kategorie.

Dieser Blogbeitrag von heute ist spät dran, denn ich hatte mir fest vorgenommen, vor 9 Uhr morgens jeweils einen Blogbeitrag zu schreiben. Es ist jetzt fast 18.30 Uhr. Ich bin spät.

Aber ist diese Verspätung intern oder extern?

Dieser späte Blogeintrag ist eine interne Verspätung, da ich mir vorgenommen hatte, immer vor 9 Uhr morgens zu posten, und ich schaffte es heute nicht. Diese Vorstellung war meine eigene und hat mit sonst niemandem zu tun, außer mit mir selbst.

Hätte ich einen Termin mit anderen Menschen, wäre dies eine externe Verspätung.

Wenn wir etwas als „spät“ betrachten, dann ist es hilfreich, zu überlegen, ob diese Verspätung intern oder extern ist. Somit können wir die weitere Vorgehensweise angemessen gestalten.

Dieser Blogbeitrag kommt spät, aber da ich den Zeitpunkt selbst geplant hatte, ist dieser Beitrag doch nicht zu spät, denn ich muss mich damit abfinden und Lösungen für die Zukunft finden, um eine Wiederholung zu vermeiden. Ich bin der Einzige, der damit involviert ist, niemand erwartet einen Blogbeitrag immer vor 9 Uhr, egal was.

Viele Verspätungen sind intern, aber wir betrachten sie trotzdem als extern. Die richtige Erkennung ist entscheidend und zweckdienlich, damit wir klug weitermachen können.

Die erfolgreichen Erfolglosen

May 26, 2024

Ich war irritiert von dem Fernsehbeitrag über eine Frau, die sich immer wieder um einen Job bemühte und keinen Erfolg hatte. Sie war eine alleinstehende Frau mit zwei Kindern, die von ihrem Mann verlassen worden war und sich daher konstant um die Erziehung der Kinder kümmern musste und deshalb nicht in der Lage war, eine angemessene Ausbildung zu absolvieren.

Der Fernsehbericht bezeichnet diese Frau als eine erfolglose Frau.

Ich konnte einfach nicht glauben, was ich gerade gehört hatte.

Es ist unsere Gesellschaft, die uns vorgibt, was Erfolg angeblich bedeuten soll und nach welchen Kriterien wir Erfolg definieren und bewerten sollen. Wir dürfen solche Kriterien nicht unkritisch akzeptieren oder als selbstverständlich betrachten.

Diese Frau hatte vielleicht bisher noch keinen Erfolg bei der Jobsuche gehabt, aber allgemein als erfolglos abzustempeln ist nicht nur falsch, sondern auch unverantwortlich seitens der TV-Redaktion.

Erfolglos ist nicht diese Frau, sondern lediglich der Fernsehbeitrag.

Montagsfrage 78

May 27, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie lange machst du im Allgemeinen die gleiche Sache, bevor du damit aufhörst?

Es kann sehr interessant sein, zu erkennen, warum man bei bestimmten Dingen länger dabei bleibt als bei anderen.

Einblicke in die Gründe, warum Menschen aufhören, und die verschiedenen Gründe dafür können eine Stärkung für die Zukunft sein und sind nicht zu unterschätzen.

Aber nur, wenn wir ein wenig Zeit damit verbringen, über diese Frage nachzudenken.

Übertriebenes Aufgabenmanagement

May 28, 2024

Was haben einfache To-do-Listen mit komplexen Aufgabenverwaltungssystemen gemeinsam? Beide sind dazu da, Aufgaben zu erledigen und unser Leben zu vereinfachen.

Das Problem bei vielen Aufgaben ist ihre Komplexität. Nicht die Komplexität der Aufgaben, sondern die Komplexität unserer Systeme und Methoden zur Aufgabenerledigung.

Meine langjährige Erfahrung in verschiedenen Unternehmen hat mir immer wieder die Tendenz zu einem übermäßigen Aufgabenmanagement bestätigt.

Aufgabenmanagement ist dazu da, uns zu helfen, Dinge zu erledigen, und nicht, um Dinge komplizierter oder zeitaufwendiger zu machen.

Wenn wir mehr Zeit mit Aufgabenmanagement als mit den Aufgaben selbst verwenden, dann sind wir auf dem falschen Weg.

Das System oder die Methode zur Aufgabenverwaltung muss einfach zu handhaben und gleichzeitig auch für andere Personen verständlich sein, wenn andere Personen darauf zugreifen müssen.

Ich kenne Unternehmen, die bis heute komplizierte und detaillierte Aufgaben auf Papier verwalten, und das funktioniert.

Das Geheimnis der meisten Aufgabenmanagementmethoden ist eine regelmäßige Beschäftigung mit den Aufgaben selbst.

Das war’s, mehr nicht.

Der Rest ist eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Entscheidungen und Zufriedenheit

May 29, 2024

Eine Entscheidung, die man selbst trifft, ist fast immer befriedigender als eine Entscheidung, die von jemand anderem getroffen wird.

Wenn sich die Entscheidung als richtig erweist, steigt die Zufriedenheit.

Stellt sich jedoch heraus, dass die Entscheidung falsch war, bleibt die Zufriedenheit meist unverändert.

Vielleicht nicht die Zufriedenheit mit den Ergebnissen der Entscheidung, sondern die Zufriedenheit mit der Tatsache, dass die Entscheidung selbst getroffen wurde, auch wenn sie falsch war.

Allein die Tatsache, dass man selbst eine Entscheidung getroffen hat, bringt automatisch zusätzliche Zufriedenheit.

Steuerung von Bewertungen

May 30, 2024

Bewertungen sollen stets mit einer gesunden Portion Skepsis betrachtet werden. Nicht nur, weil Bewertungen immer subjektiv sind, sondern auch, weil sie zunehmend manipuliert werden.

Und im Laufe der Zeit werden die Steuerungsmöglichkeiten für Bewertungen immer ausgefeilter.

Die E-Mail kam über eBay, nachdem ein Kunde einen Kauf dort getätigt hatte:

> *Schönen Tag, lieber Kunde.*
> *Vielen Dank für Ihren Einkauf bei uns.*
> *In dieser Zeit haben wir eine Aktivität in Bezug auf positives Feedback.*
> *Wir haben überprüft, dass Ihr Paket erfolgreich zugestellt wurde. Kann ich wissen, ob Sie erhalten haben?*
> *Wir haben Ihnen gerade ein positives Feedback hinterlassen. Wenn Sie uns positives Feedback hinterlassen, können wir die Garantie kostenlos verlängern.*
> *Kann ich wissen, ob Sie interessiert sind?*
> *Wenn ja, sobald Sie ein positives Feedback hinterlassen haben, werden wir die Garantie automatisch verlängern, bitte machen Sie sich keine Sorgen.*
> *Jede Frage oder alles, was ich helfen kann, fühlen Sie sich frei zu kontaktieren.*
> *Haben Sie einen schönen Tag!*

Keine gute Bewertung = keine kostenlose Verlängerung der Garantie.

Wenn solche Unternehmen es für nötig halten, solche Anreize für gute Bewertungen zu bieten, sagt das viel mehr über das Unternehmen aus, als es die Bewertungen je könnten.

Das Wissen darüber, was heute praktiziert wird, kann uns dabei unterstützen, bessere und klügere Entscheidungen darüber zu treffen, wohin wir unser Vertrauen setzen und warum.

Die Sache mit dem Kauf von Bewertungen ist den meisten Leuten bekannt, aber die Sache mit der Verlängerung der Garantie für eine gute Bewertung ist mir tatsächlich neu.

Einzigartig, okay, aber wozu?

May 31, 2024

In meinen Coaching-Sitzungen stelle ich zu Beginn der ersten Sitzung häufig zwei Fragen:

Warum bist du einzigartig?

Dass wir alle einzigartig sind, ist klar. Wenn wir uns aber fragen, warum wir einzigartig sind, dann fangen neue Denkprozesse an zu laufen.

Dann stelle ich die zweite Frage.

Wozu bist du einzigartig?

Als ob die erste Frage nicht außergewöhnlich genug wäre. Diese Frage ist für die meisten Klienten noch schwieriger zu beantworten als die erste Frage, weil fast niemals Gedanken darüber gemacht wurden, wozu man einzigartig ist.

Diese beiden Fragen sind sehr hilfreich, wenn es darum geht, die richtige Richtung im Leben zu finden, vor allem, wenn man gelegentlich das Gefühl hat, dass man auf dem falschen Weg ist.

Zitate angemessen bewerten

June 1, 2024

Zitate von bekannten Persönlichkeiten werden oft verwendet, um die eigene Position zu stärken. Solche Zitate schaffen eine gewisse intellektuelle Verbindung und Erinnerung an diese bekannten Persönlichkeiten, was auch ihre eigene Botschaft verstärken soll.

Das Zauberwort heißt Bekanntheit, und das ist der Schlüssel zu einer angemessenen Beurteilung.

Warum sind dir diese Persönlichkeiten bekannt? Was haben sie erreicht oder getan, damit du sie kennst? Was wird mit diesen Persönlichkeiten assoziiert?

Werbung nutzt Bekanntheit, um Vertrauen zu erwecken. Ein Werbespot, der immer wieder gezeigt wird, auch wenn er lästig ist, bleibt im Gedächtnis haften und erlangt allein durch die Wiedererkennung automatisch einen gewissen Bekanntheitsgrad. Diese Bekanntheit schafft mit der Zeit ebenfalls automatisch eine gewisse Vertrautheit, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind.

Bei der Bewertung von Zitaten ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass sie ausdrücklich ausgewählt wurden, um den eigenen Standpunkt oder die eigene Aussage zu untermauern.

Bekanntheit sollte nicht automatisch mit Vertrauen, Glaubwürdigkeit oder gar Relevanz in Verbindung gebracht werden, vorwiegend dann nicht, wenn die Bekanntheit dazu dient, die eigene Denkweise zu unterstützen.

Die eigene Position oder der eigene Standpunkt ist allein zu bewerten, ohne dass zusätzliche Zitate verwendet werden.

Starke und relevante Aussagen benötigen keine Zitate, um stark und relevant zu sein.

Coach oder Berater angemessen bewerten

June 2, 2024

In der Coaching- und Beratungsszene wird oft behauptet, dass man mit dem Coach oder Berater erst arbeiten muss, bevor man ihn bewerten kann.

Da ich selbst aus der Coaching- und Beratungsszene komme und über mehr als 20 Jahre Erfahrung in diesen Bereichen verfüge, kann ich nur bestätigen, dass diese Behauptung, um es technisch auszudrücken, absoluter Quatsch ist.

Die Behauptung, man müsse erst mit dem betreffenden Coach oder Berater zusammenarbeiten, bevor man seine Arbeit bewerten könne, ist eine Schutzbehauptung gegen negative Bewertungen.

Denn eine Zusammenarbeit kann erst dann stattfinden, nachdem der Coach oder Berater zunächst ausgewählt und beauftragt wurde. Und in diesem Prozess wurde bereits im Vorfeld geprüft, ob eine Zusammenarbeit erfolgreich sein könnte oder nicht, ohne dass vorher eine Zusammenarbeit stattgefunden hat.

Möglicherweise spielen Erfahrungen von anderen Menschen und Unternehmen eine Rolle bei der Entscheidung, aber das ist nicht immer der Fall. Die Erfahrung zeigt, dass eine gewisse Sympathie vorhanden sein muss, bevor eine Beauftragung in Betracht kommt.

Ohne eine sympathische Bindung werden jedes Coaching und jede Beratung weniger effektiv und erfolgreich sein, als wenn diese Bindung vorhanden ist.

Und diese anfängliche Sympathie entsteht ganz am Anfang, noch bevor eine Zusammenarbeit stattgefunden hat.

Die Bewertung erfolgt zunächst nach Sympathie, später nach Leistung, wobei die erste Bewertung dann angepasst werden kann. Beide Schritte sind jedoch gültig und rechtfertigen eine angemessene und begründete Bewertung zum jeweiligen Zeitpunkt.

Da nicht alle Coaches und Berater allen Menschen gleichzeitig sympathisch sein können, liegt es auf der Hand, dass es immer Menschen geben wird, die den Coach oder Berater nicht sympathisch finden und ihn deshalb schlecht bewerten.

Und diese Bewertung ist ebenfalls angemessen und gültig, denn die Menschen haben das Recht, Sympathie als Kriterium für eine Zusammenarbeit zu bewerten, auch wenn viele Anbieter das nicht wahrhaben wollen.

Montagsfrage 79

June 3, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du jemanden anrufst und er nicht abnimmt, aber du hast die Möglichkeit, eine Nachricht zu hinterlassen, hinterlässt du dann eine?

Aber bevor du mit „Ja“ oder „Nein“ oder „Es kommt darauf an“ antwortest, neigen wir im Allgemeinen dazu, eine bestimmte Einstellung zu haben.

Welche ist deine?

Komplizierte Einfachheit

June 4, 2024

Eine einfache Sache kompliziert zu machen, ist fast schon zu einer Redewendung geworden. Wir alle kennen Situationen, in denen eine einfache Sache komplizierter gemacht wurde.

Die Vereinfachung einer komplizierten Sache erfordert jedoch fundiertes Wissen und Erfahrung. Es ist sehr viel schwieriger, komplizierte Sachverhalte zu vereinfachen, als andersherum.

Die Suche nach einer einfachen Erklärung für etwas Kompliziertes erfordert daher die gleichen fundierten Kenntnisse und Erfahrungen wie die Vereinfachung komplizierter Sachverhalte.

Eine Alternative zu Wissen und Erfahrung ist jedoch das Vertrauen in andere Menschen. Das setzt uns zwar dem Risiko aus, dass das Vertrauen missbraucht wird, aber in manchen Bereichen ist dieses Risiko notwendig, denn wir können nicht alles in allen Bereichen wissen.

Es ist ein Tauschgeschäft: Wissen und Erfahrung gegen Vertrauen.

Je einfacher wir etwas haben wollen, desto mehr Wissen und Erfahrung müssen wir selbst mitbringen oder desto mehr Vertrauen müssen wir in andere Menschen investieren.

Manchmal ist es jedoch einfacher, komplizierte Dinge durch Wissen und Erfahrung zu vereinfachen, als anderen Menschen zu vertrauen. Und wir stehen jeden Tag vor solchen Entscheidungen.

Aber die Entscheidung liegt immer bei uns.

Relative Relevanz

June 5, 2024

Ob etwas für uns relevant ist oder nicht, ist immer eine persönliche Entscheidung. Wenn etwas nichts mit uns zu tun hat oder keine Bedeutung für uns hat, dann ist es in der Regel nicht relevant für uns.

Wenn etwas für uns relevant ist, dann hat es in der Regel eine Wirkung auf uns oder eine Bedeutung für uns. Diese Sache ist für uns nun relevant.

Relative Relevanz ist die häufigste Form der Relevanz.

Wenn das Paar nebenan sich scheiden lassen will, hat das meistens nichts mit dir zu tun.

Als du damals mit deiner Nachbarin gesprochen hast, hattest du keine Hintergedanken oder Absichten, sondern nur gut gemeinte Ratschläge. Sie sollte etwas tun, sich weiterentwickeln und ein wenig mehr vom Leben erleben, als sie es jetzt tut. Diese Frau hätte genauso gut mehr mit ihrem Mann machen können.

Wenn du jedoch später herausfindest, dass die Scheidung zumindest teilweise darauf zurückzuführen ist, dass du der Frau gesagt hast, sie solle sich weiterentwickeln und etwas vom Leben erleben, anstatt dauerhaft zu Hause zu bleiben, ist eine neue Relevanz entstanden.

Wenn du später sowohl von der Frau als auch vom Mann erfährst, dass die Scheidung das Beste für sie war, und sie dir beide für die gut gemeinten Vorschläge dankbar sind, dann ist wieder eine neue Relevanz entstanden.

Wir weisen jeder Relevanz eine Bedeutung zu, und diese Bedeutung kann sich jederzeit ändern oder ganz verschwinden mit der Zeit.

Zu wissen, dass Relevanz meistens relativ ist und sich jederzeit ändern kann, kann sehr hilfreich und unterstützend sein, wenn wir Schwierigkeiten mit der Relevanz bestimmter Dinge für uns haben.

Beurteile die Bewertungen selbst

June 6, 2024

Bewertungen sind für viele Menschen bedeutungsvoll, vorzugsweise die positiven. Eine positive Bewertung setzt Glückshormone frei und wir fühlen uns einfach gut, wenn wir eine positive Bewertung erhalten.

Genau deswegen gibt es in den meisten sozialen Medien keine Möglichkeit, etwas nicht zu „mögen“, denn Glückshormone machen süchtig und das Bedürfnis und der Wunsch nach mehr positiven Bewertungen steigen. Alles im Interesse des jeweiligen sozialen Netzwerks, versteht sich. Leider geben negative Bewertungen keine Glücksgefühle weiter.

In letzter Zeit habe ich mehr Zeit als sonst mit dem Thema Rezensionen verbracht, da ich in den vergangenen Tagen immer wieder gefragt wurde, ob es eine Möglichkeit gibt, Rezensionen weniger Bedeutung beizumessen.

So lassen wir damit anfangen.

Zunächst sind Rezensionen in der Regel Meinungen und Meinungen werden immer gültig sein und ob sie richtig sind oder nicht, spielt keine Rolle. Sie sind Meinungen, und solange niemand verletzt oder beleidigt wird, darf jeder eine haben.

Aber es geht weniger um die Bewertungen selbst als vielmehr um deine eigene Einschätzung der Bewertungen, und da kann man etwas tun.

Es geht immer um die Frage, wozu die Bewertungen da sind. Sind sie wirklich alle notwendig?

Wenn es unbedingt notwendig ist, Bewertungen zu erhalten, ist eine bewährte Methode das Stichprobenverfahren. Anstatt permanent alle Bewertungen zu sammeln und auszuwerten, werden zu bestimmten Zeitpunkten nur Stichproben aller Bewertungen gezogen. Mit dieser Methode lassen sich Trends in den Bewertungen hervorragend abbilden, auch wenn nicht alle Angaben und Bewertungen durch eine Stichprobe ausgewertet werden.

Die meisten Menschen fühlen sich unwohl, wenn sie das Gefühl haben, etwas nicht zu wissen oder zu verpassen, und dazu gehören auch Bewertungen. Das ist einer der Gründe, warum sie so schwer zu verwerfen oder zu reduzieren sind.

Am effektivsten lassen sich Bewertungen unvoreingenommen und im Bewusstsein, dass Bewertungen Meinungen sind, bewerten. In Verbindung mit der Stichprobenmethode lässt sich so ein vernünftiger Ansatz für eine Beurteilung von Bewertungen in aller Ruhe erarbeiten.

Große Kleinigkeiten

June 7, 2024

Die Macht, Bedeutung und Auswirkungen von großen Kleinigkeiten im Alltag können nicht genug wiederholt werden, aber was sind große Kleinigkeiten?

Es gibt Kleinigkeiten, die Kleinigkeiten bleiben. Wenn sie erledigt sind, dann sind sie fertig. Es gibt keine weiteren Schritte. Viele Kleinigkeiten im Leben gehören zu dieser Kategorie.

Große Kleinigkeiten hingegen sind Bestandteile von etwas anderem und können auch als einzelne Schritte betrachtet werden. Jede Kleinigkeit für sich hat einen Zweck und ein Ziel, aber die wahre Wirkung zeigt sich erst in der Zusammenstellung und Vervollständigung aller Schritte.

Der Unterschied zwischen Kleinigkeiten und großen Kleinigkeiten ist die Verbindung der großen Kleinigkeiten zu etwas Größerem als die einzelnen Kleinigkeiten selbst. Andere Kleinigkeiten haben diese Verbindung nicht.

Unsere Aufgabe ist es, den Unterschied zwischen Kleinigkeiten und großen Kleinigkeiten im Leben zu erkennen und entsprechend ihrer Wichtigkeit und Bedeutung zu handeln.

Wenn du das nächste Mal ein paar Kleinigkeiten schnell erledigen willst, denke darüber nach, ob diese Kleinigkeiten groß sind oder nicht.

Ein anderer und neuer Blick auf unser Leben kann uns eine neue Perspektive geben, die wir vorher nicht hatten.

Das Gleiche gilt für das Nachdenken darüber, wie wir unsere Zeit mit Kleinigkeiten verbringen und was diese Kleinigkeiten sind.

Theorie und Praxis

June 8, 2024

Theoretisch wünschen sich die meisten Menschen Frieden auf Erden, aber in der Praxis ist das bekanntlich leider nicht immer der Fall. Die Praxis unterscheidet sich von der Theorie.

Es geht hier nicht darum, den Unterschied zwischen Theorie und Praxis zu erläutern, sondern darum, die Verbindung zwischen den beiden Begriffen zu verdeutlichen.

Theorie kann es geben ohne Praxis.

Praxis kann es jedoch nicht geben, ohne eine vorausgehende Theorie. Auch spontane Tätigkeiten, Entscheidungen und Aktivitäten, erfordern eine Absicht, welche in der Theorie begründet ist. Theoretisch wird alles klappen, denn wir haben vielleicht Erfahrung in dem jeweiligen Bereich. Eine Garantie gibt es jedoch nicht. Es bleibt somit Theorie.

Die Theorie ist der Plan oder das Vorhaben. Die Praxis ist die Prüfung.

Theoretisch können wir in der Lotterie gewinnen, praktisch betrachtet gibt es zwar Gewinner, aber ob wir dazugehören, zeigt erst die Praxis.

Den Unterschied zu erkennen, kann hilfreich sein, Enttäuschungen zu vermeiden.

Was ist die Welt uns schuldig?

June 9, 2024

Diese Frage ist eine Falle. Sie basiert auf Knappheit und Anspruch, und vor allem: Die Welt hört nicht zu. Wenn sich immer mehr Menschen auf diese Frage konzentrieren, treibt sie uns einfach auseinander.

Andererseits öffnet die Frage „Was schulde ich der Welt?“ die Tür zu unendlichen Möglichkeiten. Wenn sich viele Menschen diese Frage stellen, summieren sich die Beiträge, die Verbindungen werden gefestigt und Besseres wird möglich.

Das Beste daran ist, dass es anstrengend und frustrierend ist, darauf zu warten, dass die Welt alles richtig macht, während die Übernahme von Verantwortung für das, was wir vielleicht beitragen oder leiten können, anregend sein und Spaß machen kann.

Frei übersetzt aus dem Blog von Seth Godin. Danke für die Erinnerung, Seth.

Montagsfrage 80

June 10, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann hast du das letzte Mal „Entschuldigung“ zu jemandem gesagt?

Ein einziges Wort mit so viel Kraft und Entwicklungspotenzial, natürlich und ohne künstliche Wortzusätze. 😉

Effektive Berater begrenzen die Beratung

June 11, 2024

Bei einer meiner Beratungen ging es um die Gründung eines Unternehmens, das selbst gebackene Kekse und andere Süßigkeiten herstellt und verkauft. Die Gründer wollten von mir jedoch nur Ratschläge, wie sie die logistischen Herausforderungen bewältigen könnten.

Gesagt, getan, und die Konsultation wurde ausdrücklich und ausschließlich im Hinblick auf logistische Lösungen durchgeführt.

Dann kamen die Fragen in anderen Bereichen.

Es waren keine Fragen zur Logistik, denn dieses Thema wurde umfassend und zufriedenstellend behandelt. Es waren Fragen in anderen Bereichen, und solche Fragen sind immer eine Herausforderung für alle Berater. Das liegt daran, dass der Berater nur für eine bestimmte Tätigkeit gebucht wurde. Eine umfangreichere oder umfassendere Beratung kann jedoch mehr helfen und der Berater kann mehr Geld verdienen.

Fast alle Berater, die ich kenne, bieten in solchen Fällen ihre Beratung dann in anderen Bereichen gleich an, denn dafür sind sie ja da: um Kunden zu unterstützen und Geld zu verdienen. Das ist eine Win-win-Situation. Zumindest in der Theorie.

Im Übrigen geht es nicht darum, in anderen Bereichen überhaupt keine Fragen zu beantworten, denn solche Antworten sind immer selbstverständlich und auch Teil von ganz expliziten Ratschlägen.

Es geht um die Ausführlichkeit der Antworten in anderen Bereichen, und die Antworten müssen begrenzt werden, damit es nicht zu einer endlosen Schleife von Fragen kommt.

Während der Beratung mit dem Unternehmen für Kekse und Süßigkeiten habe ich natürlich die Fragen beantwortet, die außerhalb der gebuchten Beratung gestellt wurden. Als die Fragen jedoch tiefer und detaillierter wurden, erinnerte ich sie daran, dass meine Buchung nur der Logistik diente und nicht mehr. Deshalb wurde der Preis für die Beratung auch entsprechend berechnet, denn das Unternehmen sollte nicht mehr als nötig bezahlen. Ich musste nun zum nächsten Termin gehen und konnte mich in diesen anderen Bereichen nicht weiter beraten.

Die Gründer waren schockiert, dass ich so offen und ehrlich war.

Ich habe dann erklärt, dass ich bei einer umfassenden Beratung zur Unternehmensgründung andere Aspekte berücksichtigen muss, vor allem, dass mehr Zeit eingeplant werden muss und es etwas mehr kostet. Die Alternative wäre, diese zusätzliche Zeit, die bei ausdrücklicher Beratung entstehen kann, im Voraus zu planen. Dies würde jedoch bedeuten, dass ich insgesamt teurer würde, ohne dass ein Nutzen für die Hilfesuchenden garantiert wäre, und wenn keine anderen Fragen gestellt werden, warum dann mehr im Voraus bezahlen als nötig?

Die Gründer haben meine Einstellung verstanden und waren so begeistert, dass ich anschließend mehrfach in anderen Bereichen gebucht wurde. Genau das, was gebraucht wird, wann es gebraucht wird, und nicht unnötig mehr oder weniger. Das Unternehmen wurde ein Erfolg.

Diese Einstellung ist eine echte Win-win-Situation, sowohl für die Hilfesuchenden als auch für die Berater.

Das müssen nur sowohl die Hilfesuchenden als auch die Berater verstehen.

Liebevoll und konsequent

June 12, 2024

Wurdest du schon einmal von anderen Menschen als ein liebevoller Mensch bezeichnet? Kannst du dich erinnern, wie es dazu kam?

Die Antwort ist meist, dass du entweder etwas Liebevolles getan hast oder eine andere Person dich einfach so liebt, wie du bist, und dich generell für einen liebevollen Menschen hält.

Wenn dich jemand als liebevoll ansieht, gibt es normalerweise eine gewisse Sympathie und Nähe.

Doch gerade diese Sympathie und Nähe kann es uns schwer machen, konsequent zu sein, eine Bitte abzulehnen oder nein zu sagen. Oft gerade deshalb, weil wir niemanden enttäuschen wollen, und schon gar nicht Menschen, die uns als liebevoll wahrnehmen.

Gleichzeitig kann diese Tatsache aber auch von anderen Menschen gegen uns verwendet werden, um uns ein wenig in ihre Interessen zu lenken oder uns sogar ganz zu manipulieren.

Die beste Methode gegen Ausnutzung ist Konsequenz. Doch gerade diese Konsequenz müssen viele liebende Menschen erst lernen oder verstärken, bevor sich etwas ändern kann.

Konsequenz fängt mit kleinen Dingen an, indem du dich ein wenig von den Erwartungen anderer distanzierst. Mit der Zeit wird sich diese Fähigkeit, konsequent zu handeln, entwickeln und stärker werden. Wie bei einer körperlichen Übung wirst du am Anfang vielleicht Muskelkater haben, aber mit der Zeit werden deine Muskeln stärker.

Man kann gleichzeitig liebevoll und konsequent sein, aber gelegentlich müssen wir ein wenig trainieren, damit wir nicht aus der Übung kommen.

Gemeinsame Unterschiede

June 13, 2024

Wenn wir neue Leute kennenlernen, fällt es uns manchmal schwer, Gemeinsamkeiten zu finden. Ohne bestimmte Gemeinsamkeiten kann es auch schwierig sein, Dinge zu finden, über die man miteinander reden kann.

Und manchmal sind die Unterschiede so groß, dass es scheint, als gäbe es überhaupt keine Gemeinsamkeiten.

Eine Lösung, um mit sehr unterschiedlichen Menschen eine gemeinsame Basis zu finden, besteht darin, nach den gemeinsamen Unterschieden zu suchen, die wir alle haben.

Manche Menschen mögen es, wenn es draußen richtig warm ist, andere mögen es lieber kühler. Die Lieblingsfarbe des einen ist Blau, die des anderen Grün. Die einen treiben gerne Sport, die anderen nicht so gerne.

In jedem Fall sind es unsere Unterschiede, die wir immer gemeinsam haben.

Wenn wir uns die Mühe machen, unsere gemeinsamen Unterschiede zu erkennen, werden wir feststellen, dass wir gar nicht so unterschiedlich sind, wie wir manchmal denken. Und da wir nun so vieles Gemeinsames miteinander haben, gibt es immer etwas, worüber wir reden können.

Auch, wenn wir Menschen zum ersten Mal kennenlernen oder ihnen begegnen.

Gemeinsamkeit und Beziehung

June 14, 2024

Gemeinsam sind wir stark, aber unsere Beziehung zueinander macht uns stärker.

Eine Gruppe von zehn Personen, die sich zusammengefunden hat, um öffentlich gegen Missstände in einem Unternehmen zu demonstrieren, ist stark. Wenn diese zehn Demonstranten aus einer einzigen Großfamilie stammen und miteinander verwandt sind, dann sind sie noch stärker.

Bei einem Fußballspiel sind die Sitzplätze für die Zuschauer der verschiedenen Mannschaften in verschiedene Bereiche aufgeteilt. 10.000 Zuschauer, verteilt und gemischt mit Fans der gegnerischen Mannschaft, sind gemeinsam und stark im Stadion, aber erst, wenn sie zusammensitzen, gemeinsam in einem Block, wird die Beziehung zwischen ihnen enorm gestärkt und die Fans sind noch stärker.

Das Gegenteil ist auch der Fall, denn man kann in einem Raum mit 30 Leuten zusammensitzen und sich trotzdem völlig allein fühlen. Die Gemeinsamkeit in diesem Raum ist da, weil alle dort sitzen, aber es ist die Beziehung, die uns einen Sinn gibt.

Gemeinsam zu sein, ist nicht immer genug, um stark zu sein. Unsere Beziehung zueinander ist der Schlüssel zu wahrer Stärke.

Besucherzahlen eines Blogs

June 15, 2024

Es scheint eine ganze Branche von Bloggern zu geben, die sich damit beschäftigt, Aufmerksamkeit für ihren Blog zu erzeugen. Meistens werden SEO-Maßnahmen oder Techniken vorgestellt, kombiniert mit vielen Ratschlägen und Methoden, wie man die Besucherzahl erhöhen kann.

Ich habe den Eindruck, dass viele Leute glauben, das einzige Kriterium für den Erfolg oder Misserfolg eines Blogs sei die Anzahl der Besucher.

Gerade diese Woche habe ich mit einem Blogger zu tun, der seinen Blog in ein paar Tagen schließen wird. Die Zahl der Besucher war ihm nach sechs Monaten zu gering. Nach nur sechs Monaten.

Ich denke, wir müssen unterscheiden, warum Menschen bloggen.

Wenn wirtschaftliche Aspekte eine überwiegende und entscheidende Rolle spielen, dann ist der Blog nichts anderes als eine Verkaufsplattform. Das erklärt auch, warum die Reichweite für solche Blogs so wichtig ist, denn schließlich wollen sie etwas und möglichst viel verkaufen.

Wenn wirtschaftliche Aspekte zwar eine Rolle spielen, aber nicht ausschlaggebend sind, dann kann ein Blog auch ohne übermäßige Werbung einen Mehrwert bieten. Die meisten Blogs fallen in diese Kategorie. Aber auch hier spielt die Zahl der Besucher noch eine Rolle, denn immerhin wird etwas verkauft.

Und wenn keine wirtschaftlichen Aspekte eine Rolle spielen, dann handelt es sich bei den meisten Blogs dieser Kategorie um private oder Hobby-Blogs. Die Anzahl der Besucher solcher Blogs spielt in der Regel keine Rolle, da die Blogger die Arbeit in der Regel komplett zum Spaß oder als Hobby machen, ohne wirtschaftliche Hintergedanken.

Natürlich wollen alle Blogger viele Besucher haben, aber die Frage ist immer, warum. Ist es, weil sie etwas verkaufen wollen, oder weil die Zahl der Besucher als eine Art Wertschätzung für die eigene Arbeit am Blog dienen soll?

Die Frage, welche Rolle die Besucherzahlen für einen Blogbetreiber spielen, kann mehr über die Glaubwürdigkeit eines Blogs aussagen als die Beiträge selbst.

Neue Gewohnheiten beginnen

June 16, 2024

Neue Gewohnheiten beginnen nicht mit großen Sprüngen, sondern mit kleinen Schritten. Wir benötigen somit keine große Motivation oder Willenskraft, um zu beginnen, sondern lediglich eine Portion Mut.

Eine Portion Mut, um eine winzige Kleinigkeit im Sinne der gewünschten neuen Gewohnheit zu machen.

Diese Kleinigkeiten, auch wenn sie winzig oder scheinbar unbedeutend sind, summieren sich mit der Zeit und bilden das Gerüst für eine neue Gewohnheit.

Das Beste an Kleinigkeiten ist, dass wir sie nicht unbedingt als anstrengend oder belastend empfinden, denn sie sind nur Kleinigkeiten und somit fast immer machbar.

Es ist die Wiederholung von Kleinigkeiten, die neue und feste Gewohnheiten hervorbringen können.

Wir müssen mit einer einzigen Kleinigkeit anfangen.

Montagsfrage 81

June 17, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welche winzige Kleinigkeit konntest du heute vornehmen, die dir helfen würde, ein gewünschtes Ziel in deinem Leben zu erreichen?

Das Ziel muss dadurch nicht vollständig erreicht werden, aber einen kleinen Schritt in die gewünschte Richtung kann sicherlich noch heute vorgenommen werden, und zwar bevor der Alltag uns wieder komplett beschäftigt.

Und wenn wir die Zeit für eine winzige Kleinigkeit weder heute noch zeitnah haben, dann stellt sich die Frage, ob das angestrebte Ziel realistisch ist und ob das gewünschte Ziel vielleicht doch besser angepasst werden sollte.

Verschiedene Namen für dieselbe Person

June 18, 2024

Wir alle haben verschiedene Namen, zusätzlich zu den Namen, die wir bei unserer Geburt erhalten haben.

Durch Heirat erhalten wir neue Nachnamen, und wir können auch unseren Vornamen ändern.

Dennoch sind alle Namen letztlich Bezeichnungen für ein und dieselbe Person. Auch wenn sich der Name ändert, bleibt die Person dieselbe.

Ich selbst habe in den verschiedenen Ländern unterschiedliche Namen.

In den meisten westlichen Ländern nennt man mich David Blaz.

Meine Freunde nennen mich einfach Dave.

Aber in Japan und Korea nennen sie mich Mr. David.

In den arabischen Ländern nennen mich alle Abu Stefan (Vater meines Sohnes Stefan).

Und in Software-Foren für die Entwicklung von Anwendungen habe ich verschiedene Pseudonyme. Auch in anonymen Chats und Krisenmanagement-Foren habe ich andere Pseudonyme.

Aber am Ende läuft alles auf mich hinaus.

Und so ist es auch bei dir.

Du hast auch einen Namen, aber nicht jeder nennt dich immer so. Wenn du Kinder hast, dann bist du Mama oder Papa, zumindest zeitweise, bis es nicht mehr cool ist, diese Namen zu benutzen. Vielleicht hast du auch einen Spitznamen (das kann gut oder schlecht sein).

Dein Name ist nur ein Teil von dem, was du bist. Manchmal geben wir unseren Namen zu viel Bedeutung und Wichtigkeit. Aber wir sind viel mehr als nur der Name, der für uns verwendet wird.

Viel zu oft sehen wir nur einen Teil der Namen, die wir mit Menschen verbinden. Es kann interessant sein, herauszufinden, wie die anderen Namen der Mitmenschen lauten. Dann können wir unsere Mitmenschen besser und tiefer verstehen, als wenn wir nur einen Namen kennen.

Wann ist die Suche beendet?

June 19, 2024

Wenn wir online oder im wirklichen Leben nach etwas suchen, haben wir in der Regel eine Vorstellung davon, was wir suchen. Vielleicht haben wir sogar eine Vorstellung davon, wie das Ergebnis aussehen sollte.

Dann erhalten wir die Ergebnisse unserer Suche und die Verwirrung setzt ein, denn die Ergebnisse sind zahlreich und können oft unterschiedlich und sogar widersprüchlich sein.

In manchen Fällen endet die Suche, wenn wir müde oder erschöpft sind. Wir können oder wollen einfach nicht mehr (weitersuchen) und akzeptieren die bestmögliche Antwort. In diesen Fällen wurde das Ende der Suche **passiv** herbeigeführt. Das bedeutet, dass etwas anderes uns dazu veranlasst hat, die Suche zu beenden (z. B. Müdigkeit).

Manchmal wird eine Antwort gefunden, aber es bleibt die Unsicherheit und der Zweifel, ob diese eine Antwort wirklich die richtige ist. In solchen Fällen wurde trotz der Möglichkeit einer Fehlentscheidung eine **aktive** Entscheidung zur Beendigung der Suche getroffen. Diese Entscheidung ist aktiv, was bedeutet, dass wir die Kontrolle über diese Entscheidung selbst übernommen haben.

Die Entscheidungen, die wir absichtlich (aktiv) treffen, sind die stärksten und nachhaltigsten Entscheidungen, auch wenn das Risiko besteht, dass sie falsch sind.

Selbst aktiv zu entscheiden, wann die Suche vorbei ist, kann sehr hilfreich sein, um die richtigen Lösungen zu finden, die tatsächlich langfristig Bestand haben, denn du hast selbst entschieden, wann die Suche vorbei ist.

Wirklich effektive Beratung erkennen

June 20, 2024

Die Welt der Beratung ist ständig im Wandel, aber ein Trend ist erkennbar.

Der Trend geht zur Massenberatung.

Massenberatungen sind allgegenwärtig. Anbieter solcher Beratungen sind weit verbreitet, insbesondere im Internet. Dazu gehören auch Gruppen, in denen sich mehrere Personen gleichzeitig und gemeinsam beraten lassen. Hinter solchen Anbietern stehen immer wirtschaftliche Ziele, aber nicht unbedingt die Interessen der Ratsuchenden.

Übrigens gehören auch viele Kurse und Schulungsprogramme im Internet dazu.

Massenberatung ist nichts anderes als eine Verkaufstaktik, um mehr Geld zu verdienen.

Das Problem vieler Beratungen und vor allem der Massenberatungen ist, dass es an einer vorherigen Untersuchung und Klärung der eigenen Bedürfnisse fehlt, bevor Ratschläge erteilt werden.

Stattdessen werden einfache und pauschale Lösungen angeboten, die als erfolgversprechend verkauft werden.

Bei der Buchung solcher Beratungen wird von den Menschen erwartet, dass sie selbst wissen, was sie benötigen.

Aus meiner fast 30-jährigen Beratungstätigkeit auf internationaler Ebene mit verschiedenen Kulturen weiß ich, dass dies absolut **FALSCH** ist und fast immer zu Enttäuschungen führt.

Wie wir alle wissen, ist das, was wir gerne hätten, nicht immer das, was wir wirklich benötigen oder was tatsächlich gut für uns ist.

Es ist die Aufgabe eines guten Beraters, diese Tatsache zu erkennen und die entsprechenden Ratschläge zu erteilen. Das bedeutet aber auch, dass diese Ratschläge unangenehm oder sogar schmerzhaft sein können. Schmerzhaft nicht im Sinne von körperlichen Schmerzen, sondern im Sinne der Anwendung von etwas Neuem oder Ungewohntem. Das allein kann schon sehr schmerzhaft sein.

Aber gerade diese Beratungen sind mit Abstand die effektivsten.

Wenn die Beratung weder unangenehm noch zumindest ein wenig schmerzhaft ist, dann ist das ein Zeichen dafür, dass du vielleicht den falschen Berater hast.

Erfolg und Sympathie beim Lernen

June 21, 2024

Ich kenne einige Leute, die sich selbst gerne als erfolgreich im Internet darstellen, und in der Regel haben sie natürlich auch etwas zu verkaufen.

Da die Rechtfertigung und Definition von Erfolg immer relativ und subjektiv ist, müssen wir selbst vom Erfolg überzeugt sein.

Daher werden häufig Zahlen genannt. Dazu gehören Besucherzahlen bei Veranstaltungen, verkaufte Bücher oder Teilnehmer an Online-Kursen.

Wenn Zahlen allein nicht überzeugen, dann gibt es die allseits beliebten Bewertungen von anderen Menschen. Dabei werden natürlich nur die gewünschten (guten?) Bewertungen präsentiert.

Und wenn das alles nicht ausreicht, dann kommen noch weitere Angaben zu Ausbildungen, Erfahrungen und Leistungen hinzu.

Im Grunde gibt es nur einen Grund, den Erfolg auf diese Weise darzustellen:

Es soll Kompetenz signalisieren und Vertrauen erwecken – damit etwas verkauft werden kann.

Ansonsten gibt es einfach keinen Grund, sich so viel Mühe zu geben.

Ich bin mein ganzes Leben lang Autodidakt und versuche, jeden Tag etwas zu lernen (meist gelingt es mir ungewollt!).

Dabei habe ich viel Geld ausgegeben, um meinen Wissensdurst zu stillen.

Erfolg war nie ein Kriterium für einen Kauf bei mir.

Von jemandem, der immer wieder gescheitert ist und trotzdem die Kraft zum Weitermachen findet, kann ich mehr lernen als von jemandem, der sein ganzes Leben lang nur erfolgreich war (mit den üblichen Krisen, die ohnehin alle Menschen haben).

Für mich war die Sympathie des Anbieters oder der Person immer kaufentscheidend.

Ich bin sogar bereit, auf einiges an Fachwissen zu verzichten, wenn die Sympathie stimmt, weil ich von sympathischen Menschen einfach besser, umfassender und nachhaltiger lerne.

Das Lernen von solchen Menschen bringt mir einen effektiven NUTZEN.

Die Bereitschaft zu lernen ist auch größer, wenn man sympathisch ist.

Und wenn man sein ganzes Leben mit Lernen verbringt (wie ich), dann ist es die Sympathie, die ein dauerhaftes und nützliches Lernen ermöglicht, und nicht ein vermeintlicher Erfolg.

Der Schnelltest für einen guten Life-Coach

June 22, 2024

Unabhängig davon, dass der potenzielle Life-Coach sympathisch und für das gewünschte Ergebnis geeignet sein sollte, gibt es dafür einen einfachen Schnelltest.

Dieser Schnelltest kann viel mehr über einen Life-Coach verraten, als es lange Verkaufsbeschreibungen und vom Life-Coach ausgewählte Rezensionen jemals können.

Der Schnelltest ist eine einfache Frage:

Bist du für das Coaching zeitlich gebunden? Ja oder nein?

„Zeitlich gebunden“ bedeutet, dass das Coaching für einen bestimmten Zeitraum laufen soll und du für diese Zeit bezahlen sollst, ohne das Coaching vor Ablauf der vereinbarten Zeit beenden zu können.

Kein einziger effektiver Life Coach bietet befristete Verträge an.

Solche Verträge dienen immer nur dem Life-Coach und nie dem Gecoachten selbst.

Dieser Schnelltest kann viel Zeit und Geld bei der Suche nach einem effektiven Life Coach sparen.

Und der Test ist auch noch schnell und das gefällt mir am meisten!

Absätze oder nur Sätze im Blog?

June 23, 2024

Die meisten Blogs, die ich kenne, verwenden Absätze für die Schreibweise, und bei längeren Beiträgen scheint mir das auch korrekt und angemessen zu sein. Einzelne Ideen und Gedanken werden in einem Absatz behandelt.

In der Zwischenzeit habe ich jedoch einige Blogs entdeckt, die nur Sätze verwenden, auch wenn der Blogbeitrag etwas länger oder ausführlicher ist.

Ich muss gestehen, ich war leicht überrascht, festzustellen, dass ich beide Arten des Schreibens mag. Vielleicht war es die Abwechslung beim Lesen, die mir gefallen hat, das kann auch eine Rolle für meine Wahrnehmung gespielt haben.

Ebenfalls habe ich auch hier im Blog in den letzten paar Tagen, vorwiegend einzelne Sätze anstatt Absätze geschrieben. So etwas wie eine Art Test, um zu sehen, wie das Schreiben mit Sätzen sich anfühlt.

Ich tendiere trotzdem zu Absätzen, denn mir scheint diese Schreibweise einfach „richtig“ zu sein, und die Gedanken in Absätzen zu bringen, gefällt mir einfach besser.

Trotzdem hat es Spaß gemacht und war eine interessante Erfahrung, in einfachen Sätzen zu schreiben.

Es kann sich lohnen, die eigene Schreibweise, zumindest zeitweise zu ändern, denn die eigene Schreibweise zu ändern, und wenn es sich nur um Absätze und Sätze handelt, ändert zwangsläufig die Art und Weise, wie wir unsere Gedanken schriftlich formulieren müssen.

Und diese Übung ist nicht nur für Blogger geeignet, sondern für alle, die sich schriftlich äußern müssen oder möchten.

Montagsfrage 82

June 24, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welche Art von Problemen löst du am liebsten?

Handelt es sich um zwischenmenschliche Probleme wie Differenzen, Streitigkeiten oder Meinungsverschiedenheiten?

Oder handelt es sich um technisch bedingte Probleme, z. B. auf einem PC oder mit Anwendungen?

Oder sind es vielleicht berufliche Probleme im Unternehmen?

Wir alle lösen tagtäglich zahlreiche Probleme in verschiedenen Bereichen, aber in der Regel haben wir eine Vorliebe für die Art von Problemen, die wir am liebsten lösen möchten.

Die Antwort auf diese Frage kann viel über uns selbst verraten, und nicht selten kann die Antwort auch als Augenöffner für unser zukünftiges Verhalten dienen.

Fehlerhafte Perfektion

June 25, 2024

Das Streben nach Perfektionismus ist sowohl ein Fluch als auch ein Segen. Dennoch gibt es immer wieder Situationen, die Perfektionismus erfordern oder in denen er erwartet wird.

Es versteht sich von selbst, dass von einfachen medizinischen Eingriffen erwartet wird, dass sie perfekt ausgeführt werden, insbesondere weil sie leicht durchzuführen sind und häufig gemacht werden.

Es versteht sich ebenfalls von selbst, dass die Flugzeuge vor dem langen Flug nach Australien perfekt gewartet werden.

Aber es sind jedoch unsere eigenen Vorstellungen, die unsere Erwartungen an Perfektion bestimmen und definieren.

Gilt die einfache Operation noch als perfekt durchgeführt, wenn das Ergebnis zwar erreicht wurde, aber im Nachhinein festgestellt wurde, dass es unerwartete Komplikationen gab?

Gilt die Flugzeuginspektion weiterhin als perfekt durchgeführt, wenn das Flugzeug zwar sicher in Sydney gelandet ist, aber ein Reifen auf der Landung kaputtging?

Ob etwas perfekt ist oder nicht, kann nur im Nachhinein festgestellt werden, und zwar am Ergebnis selbst und daran, ob dieses Ergebnis unseren Vorstellungen von der Bedeutung von perfekt entspricht. Oder eben nicht.

Wir können zwar nach Perfektionismus streben, aber erreichbar ist sie auf Dauer nicht, denn es kann immer etwas dazwischenkommen oder passieren, das unsere Vorstellung und Erwartung von der Bedeutung von perfekt ändert.

Und darin liegt der Schlüssel zum Perfektionismus — ein Verständnis darüber zu haben, dass Perfektion immer fehlerhaft sein wird und trotzdem gleichzeitig als perfekt gelten kann.

Fehlerhafte Perfektion mag für viele Menschen ein neuer Begriff sein, aber das Wissen, dass jede Perfektion zwangsläufig fehlerhaft ist, kann helfen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen.

Zu verstehen, dass es nur fehlerhafte Perfektion geben kann, kann uns mit diesem Wissen unterstützen, tatsächlich perfekt zu sein.

E-Mail ist tot, lang lebe E-Mail

June 26, 2024

Seit Jahren kursieren Gerüchte, dass die Tage der E-Mail gezählt sind. Messenger-Dienste und Chat-Apps werden immer häufiger genutzt und werden schließlich die E-Mail ersetzen.

Wie an den meisten Gerüchten ist etwas dran und sie können plausibel sein, aber die ganze Geschichte wird meistens nicht erzählt.

Und der Grund, warum die ganze Geschichte nicht erzählt wird, ist, dass die ganze Geschichte aufgrund von Unwissenheit und mangelnder Erfahrung **nicht erzählt werden kann**.

Es gibt einfach nicht genug Wissen und Erfahrung, um eine vernünftige Berichterstattung und anschließende Prognose zu erstellen.

Solche Gerüchte bleiben also nur Meinungen und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Entscheidend ist hier die Unterscheidung zwischen Meinung und fundierter Prognose.

In Bezug auf die E-Mail fällt auf, dass viele Vorhersagen über das Ende der E-Mail aus der Bildungsszene kommen, vorwiegend von Personen, die sich noch in der Ausbildung oder im Studium befinden. Dazu gehören auch Doktoranden.

Interessant dabei ist festzustellen, wie solche Menschen E-Mails bewerten, wenn sie anschließend in der Wirtschaft tätig sind und nicht mehr ausschließlich in einer Schule oder Universität.

Aus meiner eigenen Erfahrung mit fast 30 Personen (natürlich nicht repräsentativ, aber dennoch interessant), die ich während und nach ihrem Studium begleiten durfte, lässt sich eine klare Tendenz erkennen.

Die eigene Meinung hat sich geändert.

E-Mail ist lebendig und gesund! (Und wird sogar regelmäßig und täglich genutzt).

Was für eine Aussage.

Wenn andere Menschen ihre eigene Meinung ändern können, dann können wir das auch. Wir müssen es nur wollen.

Dazu müssen wir unser gesamtes Umfeld unter die Lupe nehmen und uns nicht nur blind auf die Gepflogenheiten und Meinungen in unserer unmittelbaren Umgebung verlassen.

Bewegungslose Bewegung

June 27, 2024

Manche Menschen scheinen ständig in Bewegung zu sein und haben kaum Zeit für andere Aktivitäten, geschweige denn für spontane. Diese Menschen hetzen offenbar von einem Geschäftstermin zum nächsten, und am Ende des Tages stehen oft noch Sport oder andere Aktivitäten an.

Es kann ziemlich schwierig sein, solche Menschen zu verstehen oder zu begreifen, warum sie so sind, wie sie sind.

Bis man selbst beginnt, sich schneller zu bewegen.

Dann fangen die anderen Leute plötzlich an, sich langsamer zu bewegen, zumindest aus unserer Sicht, und darum geht es ja.

Wenn wir uns schneller bewegen und handeln, verändert sich automatisch unsere Wahrnehmung von anderen Dingen und Menschen.

Plötzlich bewegen sie sich immer noch schnell, aber doch nicht mehr so schnell wie zuvor.

Bewegung ist immer relativ. Relativ zu anderen Bewegungen.

Unsere Wahrnehmung einer Bewegung ist immer relativ zu unserer eigenen aktuellen Bewegung und kann jederzeit geändert werden.

Wenn zum Beispiel zwei Autos nebeneinander fahren, bewegen sie sich, aber für die Insassen bleiben die Autos nebeneinander stehen, obwohl beide in Bewegung sind.

Und wenn sich zwei Menschen mit derselben Geschwindigkeit und nach demselben Muster bewegen, nehmen sie die Bewegungen der anderen Person nicht wahr.

Nur dann erlebst du gemeinsam eine wirklich bewegungslose Bewegung.

Blog als Impulsgeber

June 28, 2024

Ein Blog ist eine hervorragende Ressource zur Ergänzung sozialer Medien und kann in vielen Fällen sogar als Ersatz dienen.

In der Vergangenheit wurden immer bestimmte Erwartungen und Kriterien für den Erfolg eines Blogbeitrags aufgestellt. Eine bestimmte Mindestanzahl von Wörtern sollte vorhanden sein, vorzugsweise mit Bildern, verschiedenen Schriftarten und natürlich ausgeklügelten SEO-Maßnahmen.

Die Zeiten ändern sich.

In der Zwischenzeit ist die Bedeutung von Suchmaschinen immer geringer geworden, wenn es darum geht, Informationen aus anderen Quellen direkt zu finden.

Stattdessen werden die Antworten auf Suchanfragen in vielen Suchmaschinen direkt als Ergebnisse präsentiert, natürlich meist unter Einsatz von KI.

Gemischte Blogs mit unterschiedlichen Themen und Blogs mit wenigen Texten verlieren effektiv an Bedeutung und werden trotz aller SEO-Maßnahmen weniger gefunden als früher.

Selbst wenn man direkt nach dem Namen einer bestimmten Person sucht, können Informationen über Aktivitäten und andere Dinge über diese Person erscheinen, aber erst viel später, wenn überhaupt, wird der Link zur Website oder zum Blog angezeigt.

Dieses Verhalten ist von den Tech-Giganten beabsichtigt.

Das Problem bei KI und generell bei einer externen Zusammenfassung einer anderen Informationsquelle ist die Authentizität und Qualität. Beide Aspekte sind derzeit bestenfalls unterdurchschnittlich und oft sogar komplett falsch.

Meiner Meinung nach werden Blogs zunehmend entweder als Inspirationsquellen dienen, mit kleinen und vielfältigen Beiträgen, die direkt von einer Person oder einem Unternehmen stammen, oder von großen Unternehmen, die ohnehin schon bekannt sind.

Die Länge der Beiträge und die Frage, ob es sich bei einem Blog um einen Nischenblog oder einen allgemeineren Blog handelt, werden für die Suchmaschinen eine immer geringere Rolle spielen.

Ein Blog kann sehr wohl als Impulsgeber dienen und authentische, nicht von der Technik überwucherte Blogbeiträge weitergeben, und das ist der Schlüssel zum Erfolg.

Man muss nur bereit sein, danach zu suchen, und sich nicht zu sehr von vorgefertigten Antworten auf Suchanfragen blenden lassen.

Sich verändern, ohne Freunde und Bekannte aufzugeben

June 29, 2024

Wir entwickeln und verändern uns ständig, und manchmal scheinen unsere Freunde und Bekannten nicht mehr zu unseren Veränderungen zu passen.

Wenn wir plötzlich mehr Sport treiben wollen, aber unsere Freunde nicht unbedingt große Sportfans sind, dann wird es immer mehr Differenzen zwischen uns geben. Solche Unterschiede führen manchmal zu mehr Distanz und im Extremfall zu einem Wechsel von Freunden und Bekannten.

Wenn du jetzt Sport machst und ins Fitnessstudio gehst, wirst du dort mit anderen Menschen in Kontakt kommen. Da ihr die gleichen Interessen habt (Sport treiben), habt ihr auch ähnliche Interessen und daraus können Freundschaften entstehen.

Du hast dich in der Zwischenzeit verändert und machst jetzt mehr Sport als früher. Das bedeutet, dass du dich mit Menschen, die Sport treiben, besser verstehst. Im schlimmsten Fall kann das bedeuten, dass deine bisherige Freundschaft mit der Zeit geschwächt wird.

Um dies zu verhindern und den Verlust von Freunden und Bekannten zu vermeiden, sind Gruppierungen eine Lösung.

Wenn du auf eine Party gehst, trägst du Partykleidung. Wenn du ein Vorstellungsgespräch in einer Bank hast, trägst du (wahrscheinlich) andere Kleidung.

Du hast also zwei verschiedene Umgebungen erlebt und dich entsprechend verhalten und angepasst.

Und darum geht es bei den Freunden und Bekannten.

Nur weil man sich verändert, muss man die Vergangenheit nicht aufgeben, man kann sie in die Gruppierungen integrieren. Wie bei Partys und Vorstellungsgesprächen ist es die Mischung, die das Leben lebenswert macht.

Es wird unterschiedliche Themen geben. Auch unterschiedliche Ideen und Haltungen werden innerhalb der Gruppen deutlicher sichtbar werden.

Es ist diese Sichtbarkeit und die verstärkte Anerkennung unserer Unterschiede, die es uns ermöglichen, Freunde und Bekannte zu bleiben, auch wenn wir extrem unterschiedlich sind.

Kurze und lange Worte

June 30, 2024

Der Gebrauch von Worten ist eine Methode, die es uns ermöglicht, Gedanken und Ideen mit anderen Menschen zu teilen. Es kann jedoch problematisch sein, wenn die Worte nicht verstanden werden.

Es ist eine Besonderheit der deutschen Sprache, dass theoretisch unendlich lange Begriffe möglich sind, ohne dass das Wort zu Ende ist.

Um dies zu verdeutlichen, hat die Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) einmal scherzhaft den Begriff

Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetzesentwurfsdebattierk

geschaffen, um zu zeigen, was trotz seiner Länge grammatikalisch korrekt sein kann.

Einige Sachverhalte und Erklärungen erfordern eine ausführliche und lange Beschreibung.

Andere Fakten und Aussagen hingegen sind mit zwei bestimmten Worten universell und können äußerst wirksam sein, wenn sie aufrichtig und ehrlich ausgesprochen werden.

Das Beste dabei ist, dass wir alle die Wörter „Bitte“ und „Danke“ kennen, nur manchmal werden sie nicht genug benutzt.

Und das sind, zumindest für mich, die kleinsten Wörter der deutschen Sprache mit der größten Wirkung.

Und die Tatsache, dass sie von jedem verstanden werden und nicht so lang sind wie andere Wörter, schadet sicher auch nicht.

Montagsfrage 83

July 1, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage lautet:

Mit welchen 3 Menschen in deinem Leben verbringst du die meiste Zeit?

Es lohnt sich, ein paar Minuten für die Beantwortung dieser Frage aufzuwenden, denn der Einfluss der Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns selbst verhalten.

Und dieser Einfluss schleicht sich überwiegend unbewusst in uns ein.

Newsletter-Trick für die eigenen Beiträge

July 2, 2024

Die neuesten Köder-Taktiken für das Abonnieren eines Newsletters von bestimmten Anbietern werden immer raffinierter und gleichzeitig immer inhaltsleerer.

Leider.

Dieses Mal wurde im Austausch gegen eine wertvolle E-Mail (nämlich meine) ein „komplettes Informationspaket zum Herunterladen“ angeboten und natürlich ist man gleichzeitig für den Newsletter angemeldet.

Das übliche Tauschgeschäft. E-Mail gegen ein Freebie.

Aber das Thema war für mich tatsächlich interessant und das Tauschgeschäft wurde vorgenommen.

Dann erhielt ich zwei „Mach dich bereit für die Informationen, die du bestellt hast“-E-Mails, die für ihre eigenen Dienste warben.

Erst zwei Tage später kam der Link zum vollständigen Informationspaket.

Na endlich.

Es handelte sich um einen Link zu dem Blogbeitrag, der ohnehin öffentlich war und bereits vor zwei Jahren veröffentlicht wurde.

Ich suchte nach der Möglichkeit, das gesamte Paket herunterzuladen, und fand sie.

„Diese Seite als PDF speichern“ war das komplette Paket.

Ich muss zugeben, dass ich tatsächlich laut gelacht habe, denn eine solche Dreistigkeit und Sinnlosigkeit habe ich wirklich schon lange nicht mehr erlebt.

Für ein Lächeln war die Aktion in Ordnung, aber jeder seriöse Dienstleister kann ein Lächeln anbieten, ohne dumm und irreführend zu sein.

Aber wenn ich darüber nachdenke, waren sie vielleicht doch nicht so dumm, denn ich hatte mich angemeldet und sie bekamen, was sie wollten: meine E-Mail-Adresse.

Da die Abmeldung jedoch sofort erfolgte, bezweifle ich, dass derartige Maßnahmen in der heutigen Zeit sinnvoll oder nützlich sind oder jemals sein werden.

Die Menschen haben einfach etwas Besseres verdient.

Und ein Newsletter gehört dazu.

Bewertung von schnellen Problemlösungen

July 3, 2024

Ob ein Problem schnell gelöst werden kann, hängt natürlich von vielen Faktoren ab und kann selbst in ähnlichen Situationen unterschiedlich viel Zeit in Anspruch nehmen.

Doch je schneller eine Lösung realistisch umsetzbar und wirksam ist, desto eher beruht sie auf Erfahrung und weniger auf Wissen allein.

Was sich logisch anhört, wird jedoch aufgrund der blendenden Wirkung von manchen Verkaufstaktiken gelegentlich übersehen.

Schnell zu sein und schnell zu handeln, ist zunehmend Teil vieler Marketingmaßnahmen, aber dies ist fast nie eine Garantie für eine wirklich schnelle und effektive Problemlösung.

Die Erfahrung der Lösungsanbieter ist die einzige Grundlage für eine genaue Beurteilung, ob eine schnelle Lösung tatsächlich schnell und wirksam ist oder ob die einzige hohe Geschwindigkeit in der jeweiligen Lösung, die Verkaufstaktik ist.

Arbeiten während des Urlaubs

July 4, 2024

Ich werde normalerweise komisch angeschaut, wenn ich sage, dass ich im Urlaub gerne arbeite.

Und Menschen, die mich nicht besonders gut kennen, empfehlen mir häufig einen dringenden Besuch beim Psychiater, denn etwas kann bei mir einfach nicht stimmen.

Meistens lachen wir dann ein wenig miteinander, besonders wenn ich erwähne, dass sämtliche Psychiater im Moment ausgebucht sind, aber dann leite ich das Gespräch in eine andere Richtung und stelle dann eine ernsthafte Frage.

Warum soll man während eines Urlaubs eigentlich NICHT arbeiten?

Die Antwort lautet normalerweise:

„Urlaub ist zum Entspannen da und nicht zum Arbeiten."

Das stimmt, aber nur teilweise.

Gemeint ist meistens der Erholungsurlaub, der nicht nur gesetzlich geregelt ist, sondern auch für jeden wichtig ist, wobei die Betonung auf dem ersten Teil des Wortes liegt: ERHOLUNG.

Es ist die Erholung von der Arbeit, die tatsächlich jeder Mensch benötigt. Je nach Tätigkeit und Beanspruchung auch in unterschiedlichen Längen und Intensitäten.

Was ist aber, wenn die Arbeit Spaß macht oder wenn sie zwar anstrengend ist, man sich jedoch trotzdem dabei entspannen kann? Ist Erholung immer noch notwendig oder ist vielleicht etwas anderes gemeint?

Erholung hat immer etwas mit Abwechslung zu tun.

Etwas anders machen oder tun. An einem anderen Ort sein. Ein anderes Klima erleben. Etwas anders essen. Oder einfach gar nichts machen (auch gut)!

Es ist die Abwechslung, die uns die Erholung bietet, und nicht unbedingt der Urlaub.

Wir bringen beide Begriffe zusammen, aber sie haben unterschiedliche Bedeutungen, auch für unsere Erholung.

War der Urlaub verregnet und daher vielleicht nicht besonders oder sogar schlecht?

In einem solchen Fall wurde trotzdem Urlaub genommen, die Frage ist nur, ob die gewünschte Erholung auch eingetreten ist, und darum geht es in diesem Beitrag. Vielleicht ja und vielleicht nein.

Erholung entsteht durch Abwechslung.

Das Wort **„Urlaub“** kommt in diesem Satz **nicht** vor.

Ich entspanne mich im Urlaub am besten, wenn ich mich mit anderen Themen, Menschen oder Projekten beschäftige als sonst.

Ich arbeite somit immer gerne im Urlaub, nur anders.

Die Erholung ist garantiert.

Negative und positive Gedanken bei Angeboten

July 5, 2024

Ich komme schnell auf den Punkt: Negative Gedanken sind mächtiger als positive.

Sie sind mächtiger, weil sie uns eher beeinflussen und zum Handeln motivieren können als die positiven Gedanken.

Die meisten von uns wissen das.

Aber trotzdem lassen wir uns immer wieder davon manipulieren.

Ein Angebot, das normalerweise 500 € kostet, wird derzeit – allerdings nur für kurze Zeit – für 399 € angeboten.

Diese Taktik funktioniert, aber nicht, weil das Angebot an sich günstiger ist, sondern weil der Kunde nicht bereuen will, das Angebot zu diesem Zeitpunkt nicht angenommen zu haben und später den Normalpreis zahlen zu müssen.

Das Erkennen dieser Unterscheidung ist absolut entscheidend für die Wahrnehmung und Erklärung unseres Handelns.

Wir waren glücklich, ein Schnäppchen gemacht zu haben, aber es war die Angst, das Angebot zu verpassen und es vielleicht später zu bereuen, die uns zum Kauf in den meisten Fällen tatsächlich animierte.

Wir können uns auf das Schnäppchen freuen, aber die Gründe zu verstehen, weshalb wir das Angebot angenommen haben, kann uns helfen, noch bessere Schnäppchen in der Zukunft zu machen.

1 + 1 = 1

July 6, 2024

Diese Formel möge zwar mathematisch nicht korrekt sein, aber in Bezug auf Beziehungen ist sie absolut richtig.

Je mehr wir aufeinander zugehen, desto mehr werden wir eins, trotz all unserer Unterschiede.

In Stresssituationen oder wenn es Probleme gibt, kann die Mathematik manchmal 1 + 1 = 0,75 lauten.

In solchen Fällen ist keine der beiden die volle 1.

Aber so ist das mit der Mathematik und den Beziehungen, aber im Laufe der Zeit ändern sich die Berechnungen erneut.

Denn wenn eine Beziehung wirklich stark ist und länger anhält, dann sind alle Plus- und Minusrechnungen nicht mehr so wichtig und relevant für die Beziehung wie früher.

Eine neue Formel muss diese Beziehung dann beschreiben.

Die neue Berechnung für lang anhaltende und starke Beziehungen lautet: 1 × 1 = 1.

Die Beziehung addiert und subtrahiert nicht, sie multipliziert.

Und dann stimmen auch die Beziehung und sogar die Mathematik.

Ob das wirklich ein Zufall ist?

Das Geheimnis der Selbstbestimmung

July 7, 2024

Die meisten Menschen wollen ein gewisses Maß an Selbstbestimmung in ihrem Leben haben und diese auch ausüben können.

Und gerade wenn wir dabei sind, unsere Selbstbestimmung richtig auszuüben, taucht immer wieder etwas auf, das uns in die Quere kommt:

Der Alltag.

Der Alltag bedeutet in vielen Fällen hier eine Fremdbestimmung und somit eine Beeinflussung unserer Selbstbestimmung.

Das kann der Chef im Unternehmen sein oder der Partner zu Hause.

Plötzlich ist die Selbstbestimmung nicht mehr so frei selbstbestimmt, wie wir erwartet hatten.

Das Geheimnis der Selbstbestimmung liegt also in der Erkenntnis, dass Selbstbestimmung flexibel und anpassungsfähig sein muss, um wirklich selbstbestimmt zu sein.

Wir entscheiden, wie wir auf unerwartete Ereignisse reagieren, aber sie passieren trotzdem, unabhängig davon, ob wir auf sie reagieren oder nicht.

Wahre Selbstbestimmung erkennt die Tatsache an, dass sie nicht dauerhaft selbstbestimmt sein kann, ohne flexibel und anpassungsfähig zu sein.

Montagsfrage 84

July 8, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen!

Die heutige Montagsfrage hat ausnahmsweise drei Teile und lautet:

1. **Welche einzelne Entscheidung hat dein Leben bisher am meisten geprägt?**
2. **Wirkt sich diese Entscheidung noch immer auf dich und dein Leben aus?**
3. **Und wenn du dich heute wieder entscheiden müsstest, würdest du die gleiche Entscheidung treffen wie damals?**

Es ist lehrreich, sich daran zu erinnern, warum und wie wir in der Vergangenheit Entscheidungen getroffen haben, denn diese Entscheidungen beeinflussen, wie wir heute entscheiden.

Abhängig von Open Source?

July 9, 2024

Open-Source-Software ist für viele Menschen viel attraktiver als die Alternativen der Tech-Giganten.

Es gibt viele Gründe, warum Open-Source-Software als sympathisch empfunden wird, und viele sind die damit verbundenen Überzeugungen.

Open Source und meist frei verfügbar, aber ein wichtiger, wenn auch nicht immer entscheidender Grund für die empfundene Sympathie ist die Unabhängigkeit von den Tech-Giganten.

Dann stellt sich die Frage, warum diese Unabhängigkeit so wichtig und attraktiv ist.

Und das ist eine Frage, die jeder für sich selbst entscheiden muss.

Wenn es aber darum geht, wirklich unabhängig zu sein, muss die Frage beantwortet werden, was mit dieser Unabhängigkeit erreicht werden soll.

Ein gutes Gefühl? (Völlig in Ordnung, übrigens).

Ein Zeichen setzen gegen die Tech-Giganten?

Verbesserte Benutzerfreundlichkeit der verwendeten Anwendungen?

Ein interessantes Gedankenexperiment ist die Überlegung, was du tun würdest, wenn du dich von Open Source abwenden müsstest.

Die meisten Menschen nutzen ohnehin eine Mischung aus Open Source und proprietärer Software.

Was passiert, wenn etwas fehlt?

Eine echte Möglichkeit, die Abhängigkeit von Anwendungen zu testen, ist die Suche nach Alternativen.

Welche Alternativen sind aber tatsächlich verfügbar und nützlich?

Wenn nur wenige oder gar keine Alternativen gefunden werden können, dann wird diese Übung ein Augenöffner dafür sein, wie stark die Abhängigkeit von Open-Source-Software wahrlich sein kann, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Die Abhängigkeit geht in beide Richtungen.

Es ist nur eine Frage, wo wir lieber abhängig sein wollen.

Der Preis der Freiheit

July 10, 2024

Freiheit ohne Grenzen ist eine Illusion, denn Freiheit kann nicht ohne Grenzen definiert werden und kann auch ohne sie nicht existieren.

Die Freiheit zu genießen ist jedoch anstrengender als die Anpassung an die Masse, denn die Freiheit verlangt, dass man eigene Entscheidungen trifft und die Verantwortung für diese Entscheidungen übernimmt.

Es ist immer einfacher, die Entscheidungen anderer zu akzeptieren, denn das entlastet uns von der Verantwortung für diese Entscheidungen.

Freiheit erfordert Kraft und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Doch ohne diese Investitionen werden die Grenzen der eigenen Freiheit immer enger, bis es überhaupt keine Freiheit mehr gibt.

Die Herausforderung der Erwartungen

July 11, 2024

Es gibt zahlreiche Formen von Erwartungen, aber grundsätzlich lassen sich alle Formen von Erwartungen in zwei Kategorien einteilen.

Die eigenen Erwartungen und die Erwartungen von anderen.

Selbsterwartungen sind in der Regel am schwierigsten zu erfüllen, aber diese Erwartungen motivieren uns viel mehr als die Erwartungen anderer.

Das liegt daran, dass die fremden Erwartungen an unser Handeln, aber auch an unseren Selbsterwartungen gemessen werden und unser Handeln dann entsprechend gesteuert wird.

Die Herausforderung von Erwartungen besteht darin, sie wahrzunehmen und zu unterscheiden, ob eine Erwartung eine Selbsterwartung oder eine Erwartung anderer ist, und entsprechend zu handeln.

Fremde Erwartungen haben die Tendenz, sich auszubreiten, und mit der Zeit werden sie zu eigenen Erwartungen, ohne dass wir es merken.

Der freundliche Nachbar, der dich immer wieder fragt, ob du ihm bei etwas helfen kannst, wozu du dich bereit erklärt hast, aber noch keine Zeit hattest, ist zunächst eine fremde Erwartung.

Mit der Zeit kann jedoch diese fremde Erwartung zu deiner eigenen Erwartung werden, weil du das Gefühl hast, dass du eine Verpflichtung hast.

Solche schrittweisen Prozesse finden im Alltag immer wieder statt.

Viele der Erwartungen, die wir an uns selbst stellen, kommen doch nicht von uns selbst.

Daran müssen wir nur gelegentlich erinnert werden.

Coaching und Beratung außerhalb der Geschäftszeiten

July 12, 2024

Ich bin immer wieder erstaunt über Coaching- und Beratungsangebote für Solo-Selbstständige, die nur von Montag bis Freitag, 9 bis 17 Uhr, stattfinden sollen.

Coaches und Berater, die nur solche Zeiten für ihre Klientel anbieten, schaden nicht nur sich selbst, sondern auch den Klienten, denen sie helfen wollen.

Das klingt hart, ich weiß, aber die Aussage ist aus zwei Gründen zutreffend:

1. **Die Geschäftszeiten von Solo-Selbstständigen dienen ausschließlich der geschäftlichen Tätigkeit und nicht der Aus- und Weiterbildung, auch wenn diese dringend erforderlich ist.**
2. **Anbieter, die nur solche Zeiten anbieten, haben entweder den ersten Hauptgrund selbst nicht verstanden oder sie ignorieren diesen Punkt bewusst und verfolgen nur ihre eigenen Interessen.**

Coaches und Berater, die Solo-Selbstständige wirklich verstehen und qualifiziert helfen können, bieten immer flexible Arbeitszeiten an.

Die Arbeitszeiten der besten Coaches und Berater liegen immer außerhalb der Geschäftszeiten.

Wahre Prioritäten in 3 Schritten erkennen

July 13, 2024

Es ist schwierig, die wahren Prioritäten von Menschen zu erkennen oder zu analysieren, da viele Faktoren das eigene Verhalten beeinflussen.

Um Prioritäten besser zu verstehen, sind drei Schritte hilfreich:

1. **Zuerst muss man sich über die aktuellen Bedürfnisse der betroffenen Person informieren.**
2. **Diese identifizierten Bedürfnisse sollten mit den aktuellen Lebenseinstellungen der betroffenen Person verglichen werden.**
3. **Danach werden die äußeren Faktoren betrachtet (ich nenne sie Umweltfaktoren wie Arbeit, Familie und Freunde).**

Bedürfnisse sind nicht zwangsläufig Prioritäten und können sowohl durch die eigenen Lebenseinstellungen als auch durch Umweltfaktoren beeinflusst werden.

Wenn die drei Schritte offen und ehrlich durchgeführt werden, kann man die wahren Prioritäten eines Menschen wesentlich besser erkennen und verstehen.

Charakter erkennen

July 14, 2024

Charakter erkennt man am besten am Verhalten der betreffenden Person.

Der Charakter eines Menschen kann sich jedoch im Laufe der Zeit verändern und sich in verschiedenen Situationen unterschiedlich zeigen.

Grundlegende Charaktereigenschaften können daher nur mit einer gewissen Beobachtungszeit erkannt und zugeordnet werden.

Wenn wir Menschen weniger kennen oder weniger Erfahrung mit ihnen haben, dann ist ein individuelles Verhalten nicht unbedingt ein Zeichen von Charakter.

Nur wenn das Verhalten über einen längeren Zeitraum beobachtet und wahrgenommen wird, kann man sich langsam ein Bild vom wahren Charakter einer Person machen.

Der Charakter zeigt sich zwar oft im Verhalten, aber um zu verstehen, warum sich eine Person so verhält, benötigt man Zeit und Erfahrung, um ein echtes Verständnis für das Verhalten der jeweiligen Person zu gewinnen.

Verhalten ist Verhalten und Charakter ist Charakter.

Die vermischen sich gelegentlich, aber sie sind nicht immer gleich.

Montagsfrage 85

July 15, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann hast du dich das letzte Mal für ein Verhalten oder ein Ereignis entschuldigt, für das du nicht verantwortlich warst?

Vielleicht wolltest du einfach nur in Ruhe gelassen werden, oder vielleicht wolltest du jemanden beschützen?

Diese Frage kann uns helfen zu erkennen, wo unsere Prioritäten liegen und was uns wirklich wichtig ist.

Schnell, einfach und anstrengend

July 16, 2024

Wir leben in einer Zeit, in der alles als schnell und einfach zu erreichen verkauft wird.

Abnehmen nur mit dieser einen Tablette oder Übung.

Komplizierte Sachverhalte schnell und einfach mit dieser neuen Methode lernen.

Schneller hier, einfacher da und ohne Mühe besser werden, am besten sofort.

Die Wahrheit ist, dass schnell und einfach ganz schön anstrengend ist, denn die Suche nach den neuesten Methoden, Techniken, Tabletten oder Personen, die solche Versprechen angeblich liefern, endet nie.

Trotzdem fallen wir immer wieder darauf herein und ich bin auch nicht vollkommen immun dagegen.

Alles Erreichenswerte im Leben erfordert jedoch Anstrengung, auch wenn wir das manchmal gerne anders hätten.

Die Frage ist nur, was anstrengender ist?

Die Mühen und Anstrengungen, immer wieder nach einfachen und leichten Lösungen zu suchen, oder die Mühen und Anstrengungen, die notwendig sind, um die Lösungen zu erreichen?

Ehrenamtliche Ideale

July 17, 2024

Ich bin schon so lange ehrenamtlich tätig, wie ich mich erinnern kann.

Ob jahrelang in der Politik oder mit vielen Vereinen für verschiedene Zwecke: Ich bin gerne ehrenamtlich tätig.

Es wird immer wieder die Frage gestellt, warum man ehrenamtlich tätig ist.

Die Antwort ist meist, dass die Leute sich mit dem Verein identifizieren können. Sie sind mit den Aktivitäten einverstanden oder finden die Ideologie des Vereins gut und möchten aktiv mitwirken oder nur dabei sein.

Es gibt natürlich auch Menschen, die ehrenamtliche Aktivitäten hauptsächlich zur Selbstprofilierung und Selbstdarstellung nach außen nutzen, aber solche Menschen gibt es überall.

Ideale sind für die allermeisten Menschen der Grund, warum sie sich ehrenamtlich engagieren.

Es ist daher die Verantwortung und Pflicht der Verantwortlichen, dafür zu sorgen, dass diese Ideale in Zeiten, die uns von unseren Idealen abbringen wollen, erhalten bleiben.

Sonst müssen sich die Verantwortlichen nicht über Mitgliederverluste und fehlende Bereitschaft, sich zu beteiligen, wundern.

Erfahrung und Überzeugung

July 18, 2024

Wir glauben oft zu wissen, was für uns gut ist und was für uns schlecht ist im Leben, und meistens beruht dieses Wissen auf Erfahrung und Überzeugung.

Erfahrung kann ein Ratgeber für unser künftiges Verhalten sein, aber wenn ausnahmsweise eine schlechte Erfahrung gemacht wird, wo normalerweise alles gut läuft, dann kann diese Erfahrung trügerisch sein.

Überzeugungen begründen sich vorwiegend ebenfalls auf Erfahrungen, aber auch auf persönlichen Einstellungen und Glaubenssätzen. Diese Mischung aus Erfahrung, persönlichen Einstellungen und Glaubenssätzen läuft jedoch Gefahr der Ungleichheit. Ungleichheit bedeutet, dass eine bestimmte schwierige Erfahrung die anderen Faktoren überwiegen kann. Oder eine starke persönliche Einstellung aus der Kindheit kann alle anderen Faktoren überschatten, wie auch starke Glaubenssätze, wie eine Kirsche Orientierung machen kann.

Erfahrungen und Überzeugungen bestimmen vorwiegend unser Verhalten im Leben.

Es sind zwar unsere Erfahrungen im Leben, die unsere Überzeugungen beeinflussen können, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

Jedoch sind es unsere Überzeugungen, die unsere Erfahrungen interpretieren, bewerten und eine Relevanz für uns geben.

Die Mischung ist entscheidend.

Die Notiz über Notizen

July 19, 2024

Durch die Praxis des Minimalismus können wir viele überflüssige Dinge aus unserem Leben entfernen.

Aber auch das Löschen von Notizen kann hilfreich sein.

Als notorischer Schreiber von Notizen habe ich die Tendenz, alles Mögliche aufzuschreiben, da es immer wieder vorkommen kann, dass ich später auf eine Notiz zurückgreifen muss.

Und wenn ich dann sehe, wie viele Notizen sich im Laufe der Zeit gesammelt haben, dann kommt die Löschphase der überflüssigen oder nicht mehr relevanten Notizen.

Es wird gelöscht, was nicht mehr benötigt oder relevant ist.

Die Herausforderung besteht darin, zu erkennen, was tatsächlich nicht mehr benötigt wird, denn wir haben alle etwas weggeworfen und es dann später doch wieder gebraucht.

Ja, ich gebe es zu: Ich habe gelegentlich nach einer Notiz gesucht, die ich früher gelöscht hatte.

Notizen aufzubewahren oder zu archivieren, wäre auch eine Möglichkeit, aber dann hätten wir wieder das gleiche Problem mit den überflüssigen oder nicht mehr relevanten Inhalten.

Die Lösung für die zahlreichen einzelnen Notizen bei mir waren die Zusammenfassungen.

Anstatt getrennte Notizen zu erfassen, habe ich eine einzige Notiz pro Angelegenheit, Klient oder Aufgabe verfasst.

Alle Einträge werden dann in eine einzelne, entsprechende Notiz eingetragen, meistens mit Datumsangaben.

Mit der Suche innerhalb einer einzigen Notiz kann nun doch alles gefunden werden.

Es ist nur sehr ordentlich geworden und die Zahl meiner Notizen ist auf unter 200 Notizen gesunken.

Willst du es genau wissen?

Von 2446 Notizen auf 187.

Der Lerneffekt ist zu erkennen: Wie viele Notizen tatsächlich besser zusammengehören und als einzelne Notizen doch überflüssig sind.

Alles in einem digitalen Haufen, abrufbar mit einer Suchfunktion, ist für mich produktiver und effektiver als alles akribisch mit Verzeichnissen und in Einzelteilen zu sortieren.

Vielleicht funktioniert das auch bei dir?

Die Entscheidung, nicht zu entscheiden

July 20, 2024

Die Entscheidung, nicht zu entscheiden, ist natürlich auch eine Entscheidung.

Interessant wird es, wenn wir uns mit den Begründungen solcher Entscheidungen beschäftigen.

Eine Entscheidung, nicht zu entscheiden, wird meistens getroffen, entweder weil man nicht entscheiden **kann** oder weil man nicht entscheiden **will**.

Wer tatsächlich überhaupt nicht entscheiden **kann**, hat entweder keine Wahl zur Verfügung oder ist unfähig, selbst eine Entscheidung zu treffen (durch Krankheit, zum Beispiel).

Wer keine Entscheidung treffen **will**, hat meistens eine sogenannte „übergeordnete Begründung“ dafür.

Diese übergeordnete Begründung liegt meistens in der fehlenden Bereitschaft, sich festzulegen und den Konsequenzen einer getroffenen Entscheidung somit zu entgehen.

Es sind unsere übergeordneten Begründungen, die unser Verhalten erklären, wenn wir entscheiden, nicht zu entscheiden.

Diese Begründungen zu erforschen und zu kennen, kann uns unterstützen, die Entscheidungen, die wir nicht treffen, besser zu verstehen.

Aktives Ignorieren

July 21, 2024

In unserer modernen Gesellschaft wird ständig um unsere Aufmerksamkeit erkämpft.

Die meisten Menschen spüren bereits jetzt Ermüdungserscheinungen von dauerhafter Werbung und den penetranten Versuchen, an unsere Aufmerksamkeit zu gelangen.

Diese Entwicklung kann nicht ewig fortgesetzt werden und die Werbeindustrie hat das längst verstanden.

Genau deswegen wird zunehmend versucht, gezielt auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen, und dafür benötigen sie sehr viele Daten – je persönlicher, desto besser.

Eine wirksame Methode, diese Entwicklung zu bekämpfen, ist aktives Ignorieren.

Aktives Ignorieren erfordert eine Entscheidung, und diese Entscheidung ist verbunden mit einem Verzicht.

Man entscheidet bewusst und im Voraus, worauf man verzichten möchte.

Passives Ignorieren wird jedoch leider oft praktiziert — erst, wenn etwas Unerwünschtes vorkommt, dann wird ignoriert.

Aktives Ignorieren ist eine Vorbereitung und passives Ignorieren ist eine Reaktion.

Die Werbeindustrie hat keine Probleme mit passivem Ignorieren, weil sie durch die ganzen Daten, die sie ohnehin schon hat, immer wieder Wege finden wird, um an deine Aufmerksamkeit zu kommen.

Wenn du eine Entscheidung triffst, mit einem aktiven Ignorieren auf etwas zu verzichten, hat die Werbeindustrie die erste Runde bereits verloren und du kannst deine Aufmerksamkeit den Dingen widmen, die dir wirklich wichtig sind.

Montagsfrage 86

July 22, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Worüber denkst du nach?

Die meisten Menschen verwechseln, Gedanken zu haben, mit dem Denken.

Denken bedeutet, Fragen zu stellen, Zweifel an bestehenden Strukturen zu haben und Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen.

Durch das Denken werden zwangsläufig mehr Fragen als Antworten entstehen.

Und das ist wahres Denken.

Zufriedenheit bewerten

July 23, 2024

Niemand kann dauerhaft und ununterbrochen zufrieden sein, und das ist gut so, denn es sind die Zeiten, in denen wir unzufrieden sind, die unsere Empfindung von Zufriedenheit definieren.

Hat man wochenlang eine Pechsträhne gehabt, dann kann die Zufriedenheit über einen winzigen Erfolg enorm groß sein.

Unsere Empfindung von Zufriedenheit und wie wir sie bewerten, ist daher maßgeblich von unserer Unzufriedenheit geprägt.

Erst wenn wir unsere Unzufriedenheit als eine Selbstverständlichkeit betrachten und diese Tatsache akzeptieren, können wir unsere Zufriedenheit am besten bewerten.

Verständnis erkennen

July 24, 2024

Wissen ist nicht immer gleichbedeutend mit Verständnis, denn es kann etwas auswendig gelernt werden, ohne es wirklich zu verstehen.

Mit der Wiedergabemethode (WGM) kann überprüft werden, ob etwas inhaltlich verstanden und nicht nur auswendig gelernt wurde.

Die WGM ist einfach zu nutzen und verlangt lediglich, dass das jeweilige Verständnis in den eigenen Worten wiedergegeben wird, denn nur etwas zu wissen an sich bedeutet nicht automatisch, dass das Wissen auch tatsächlich verstanden wurde.

Wissen ist das Fundament für menschliche Handlungen und Entscheidungen, aber nur Verständnis liefert die Werkzeuge zur effektiven Umsetzung unseres Wissens.

Zu erfahren, was wir wissen und was wir wirklich verstehen, kann ein Augenöffner für das eigene Verhalten in der Zukunft sein.

Gefühle leichter verstehen

July 25, 2024

Um die eigenen Gefühle besser verstehen zu können, ist es notwendig, zunächst die eigenen Tendenzen bei Gefühlen wahrzunehmen.

Welche Gefühle treten derzeit häufig bei ähnlichen Ereignissen auf? Das sind die eigenen Tendenzen.

Die meisten Menschen neigen dazu, sich in ähnlichen Situationen ähnlich zu verhalten, manchmal ohne sich dieser Tatsache bewusst zu sein.

Zwei Menschen können vollkommen unterschiedliche Empfindungen bei einem und demselben Ereignis haben.

Daher ist es wichtig, die eigenen Gefühle über eine gewisse Zeit wahrzunehmen und zu beobachten. Dadurch können diese Tendenzen besser identifiziert werden.

Je besser wir unsere Tendenzen wahrnehmen und verstehen, desto leichter können wir unsere Gefühle verstehen.

Der Wandel von Informationen aus dem Internet

July 26, 2024

Die Zeiten ändern sich, und einer meiner Lieblingssprüche zu diesem Thema ist von Friedrich Schiller und lautet: Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.

Damit wir jedoch effektiv und intelligent mit der Zeit gehen können, müssen wir zumindest ein Grundverständnis für den Wandel in dem jeweiligen Bereich haben.

Informationen aus dem Internet gehören dazu.

Der Wandel in diesem Bereich kann man grob betrachten als die Bewegung von Verweisen zu direkten Antworten.

Früher hat man eine Frage gestellt und es kamen anschließend einige Verweise auf Websites, die sich mit dem gesuchten Thema beschäftigen. Dies ist noch bis heute einer der Hauptgründe, weshalb SEO-Maßnahmen so populär sind, denn die Menschen und Firmen, die etwas schreiben, möchten gleich ganz oben auf der Liste der Verweise erscheinen.

Inzwischen werden jedoch die Antworten auf Suchanfragen zunächst direkt präsentiert, ohne Verweis auf eine Website. Erst später, nach zahlreichen Antworten, werden ein paar Websites aufgelistet.

Diese Entwicklung wird auch von vielen Bloggern als das Ende des Bloggens prophezeit, denn es werden viele Themen inzwischen automatisch behandelt, ohne dass ein Blogger sich mit dem Thema beschäftigen muss. Die Antworten werden direkt präsentiert, ohne Verweis auf eine Website oder einen Blog.

Was einige Blogger dabei übersehen, sind die fehlenden Quelleneingaben und die fehlende Glaubwürdigkeit bei vielen automatischen Antworten.

Allgemein gilt, auch noch bis heute, dass keine Antwort glaubwürdig sein darf, ohne Angaben zur Quelle der Informationen zu haben.

Nur wenn die Quelle der Informationen überprüft werden kann, ist es möglich, eine Entscheidung zu treffen, ob man die Informationen als vertrauenswürdig betrachten kann oder nicht.

Schnelle Antworten sind nett und können für einfache Fragen in bestimmten Bereichen hilfreich sein, in anderen Bereichen jedoch sind automatische und KI-generierte Antworten immer mit Skepsis zu betrachten.

Das ist intelligent und klug.

Und wer einen Blog im Netz betreibt, der offene und ehrliche Informationen anbietet, die nicht mit künstlicher Intelligenz erstellt wurden, der hat mit dem Wandel nichts zu befürchten, denn die Informationen sind jetzt schon von Nutzen.

Ist der Blog jedoch lediglich auf SEO-Maßnahmen und Verkaufsstrategien ausgerichtet, kann dieser Wandel ein wenig schmerzhafter sein.

Körper und Geist

July 27, 2024

Ein Körper kann medizinisch ohne einen Geist funktionieren, aber ein Geist muss immer einen Körper haben, damit wir ihn wahrnehmen können.

Sowohl der Körper als auch der Geist können sich jedoch gegenseitig beeinflussen, allerdings nur in einem begrenzten Umfang.

Wenn es dem Körper nicht gut geht, hat auch der Geist Schwierigkeiten, und wenn es dem Geist nicht gut geht, wird der Körper darunter leiden.

Die meisten Menschen bevorzugen entweder den Körper oder den Geist, und die Entscheidungen, die man im Alltag trifft, reflektieren diese Bevorzugung.

Da Körper und Geist zusammengehören und voneinander abhängig sind, kann es schaden, heute etwas für den Teil zu tun, den man normalerweise **nicht** bevorzugt?

Glauben und Handeln

July 28, 2024

Glauben manifestiert sich im Denken und Handeln.

Wenn wir etwas denken oder tun, was nicht dem eigenen Glauben entspricht, dann sind äußere Einflüsse meistens dafür verantwortlich.

Das Problem mit äußeren Einflüssen ist der Gewöhnungseffekt, denn mit der Zeit können diese Einflüsse einen Teil unseres Glaubens werden, ohne dass wir es bemerken.

Wenn wir unser eigenes Handeln gelegentlich hinterfragen und prüfen, ob es noch mit unseren Glaubensvorstellungen übereinstimmt, kann uns das daran erinnern, woran wir eigentlich glauben.

Montagsfrage 87

July 29, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn heute der erste Tag deines Lebens wäre, was würdest du am liebsten tun, und wenn heute der letzte Tag deines Lebens wäre, was würdest du dann am liebsten tun?

Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens an beliebiger Stelle dazwischen, und das hat in der Regel nichts mit dem Alter zu tun.

Verzerrte Fakten

July 30, 2024

Fakten haben wenig Bedeutung, wenn die Möglichkeit einer Verzerrung besteht.

Denn diese Möglichkeit wird immer dann ausgenutzt, wenn es darum geht, einen Vorteil zu erlangen.

Fakten, die nicht unwiderlegbar bewiesen werden können, bleiben Theorien, auch wenn oft das Gegenteil erhofft wird und verzerrte Fakten zur Argumentation und Rechtfertigung herangezogen werden.

Verzerrte Tatsachen sind fast immer das Ergebnis von Wunschdenken oder mangelnder Realitätswahrnehmung.

Fakten überleben Prüfungen, aber verzerrte Fakten nicht.

Es lohnt sich zu prüfen.

Schwierige Zeiten

July 31, 2024

Wir alle haben gelegentlich schwierige Zeiten erlebt, aber neigen dazu, nur bestimmte Aspekte dieser Zeiten in Erinnerung zu behalten.

Bestimmte Momente, Handlungen oder Ereignisse prägen unsere Erinnerung am meisten und nicht die gesamte schwierige Zeit an sich.

Unsere Erinnerungen an diese einzelnen Erlebnisse sind die prägenden Faktoren, die uns am meisten beeinflussen.

Daher ist es wichtig zu wissen, welche Aspekte dieser Zeit wir behalten möchten und die für uns von Nutzen sind.

Es gibt immer einen Lerneffekt, doch wir entscheiden selbst, welche Teile davon uns einen Nutzen bringen und wir aktiv behalten wollen.

Alles andere ist verschwendeter Platz im Gehirn.

Online-Meetings

August 1, 2024

Viele Coachings, Beratungen und Trainings finden heutzutage online statt, was einige Vorteile mit sich bringt.

Ein Nachteil ist die fehlende Möglichkeit, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu bewerten und darauf einzugehen.

Die Fragetechnik, mit der die Teilnehmer Fragen stellen können, kann dazu beitragen, ihre Aufmerksamkeit ein wenig zu behalten.

Es ist jedoch die Mitwirkung der Teilnehmer, die am effektivsten ist, die Aufmerksamkeit zu behalten.

Auch Pausen sind nicht zu unterschätzen und bringen gleich zwei Vorteile mit sich.

Online-Pausen können deutlich kürzer ausfallen, als wenn das Meeting vor Ort in einem Raum stattfindet. Es muss nicht gewartet werden, bis alle Menschen sich wieder versammelt haben, bevor es weitergeht. Es geht in nahezu allen Bereichen schneller. Bei Online-Meetings ist der Weg zu den Toiletten meist wesentlich kürzer und das spart auch viel Zeit. 😉

Aber der entscheidende Vorteil in den Pausen besteht darin, sich abzumelden und das Online-Meeting in den Pausen zu beenden.

Viele Teilnehmer trauen sich nicht, sich bei einem Online-Meeting mittendrin einfach abzumelden, da sie nicht in einem schlechten Licht erscheinen möchten.

Wenn die Teilnehmer die Möglichkeit haben, sich so abzumelden, ist das ein Doppelgewinn sowohl für die Teilnehmer als auch für den Veranstalter selbst.

Denn erst, wenn alle Teilnehmer tatsächlich Interesse zeigen und mitwirken möchten, können die besten Ergebnisse erzielt werden.

Sonst ist die Möglichkeit eines respektvollen und diskreten Ausgangs die beste Lösung für alle Beteiligten und regelmäßige Pausen ermöglichen diese Option.

Einzelne Schritte schriftlich klären

August 2, 2024

Einige Projekte und Aufgaben erfordern mehrere Schritte, um erfolgreich abgeschlossen zu werden.

Ein bewährtes Verfahren, um Klarheit über die Vorgehensweise zu erlangen und keine Schritte zu vergessen, ist das **Aufschreiben** der einzelnen Schritte.

Die einzelnen Schritte aufzuschreiben, erfordert vorausschauendes Denken und Planen. Durch das Aufschreiben werden die einzelnen Schritte verstärkt im Gehirn verarbeitet und überprüft, ob sie noch korrekt und zutreffend sind.

Nicht umsonst sind die meisten Kochrezepte schriftlich mit den einzelnen Arbeitsschritten zur Fertigstellung versehen. Es werden nicht nur die Zutaten aufgeführt, sondern auch die einzelnen Schritte.

Das Aufschreiben der einzelnen Schritte ist ein nützliches Verfahren, das bei komplexen Projekten oder detaillierten Aufgaben nicht unterschätzt werden sollte.

Ob wir einen Kuchen backen oder eine Baustelle planen wollen – das Aufschreiben der einzelnen Schritte kann viele Probleme und Schwierigkeiten im Vorfeld ausräumen.

Dann sind unsere Chancen wesentlich besser, den leckeren, selbst gebackenen Kuchen auf der gut funktionierenden Baustelle zu genießen.

Umgang mit Fehlermeldungen in der Technik

August 3, 2024

Eine Fehlermeldung in der Technik kann einen Nutzen haben oder lediglich informativ sein.

In der Technik treten häufig Fehler auf, doch die meisten Fehler werden in der Regel auch behoben. Manchmal kommt die Behebung zwar später als erwünscht, aber das ist ein anderes Thema.

Es stellt sich daher die Frage, ob es sinnvoll ist, jede Fehlermeldung zu beachten, wenn sie wahrscheinlich ohnehin später automatisch behoben wird.

Kann man den Fehler nun selbst beheben oder etwas tun, um die Auswirkungen des Fehlers zu vermeiden oder zu verringern?

Oder muss man einfach abwarten, bis der Fehler von einer dritten Partei behoben wird?

Diese Differenzierung zu erkennen, ist entscheidend für den Umgang mit Fehlermeldungen in der Technik.

Sämtliche Fehlermeldungen zu ignorieren, ist unverantwortlich, aber ständig auf alle Fehlermeldungen zu reagieren, ist einfach unrealistisch.

Die einfachste Strategie für Fehlermeldungen in der Technik ist, einen Plan B zu haben für den Fall der Fälle.

Was würde passieren, wenn dies oder jenes passiert?

Welche Vorgehensweise wird unternommen, wenn es so weit ist?

Die Zeit für einen Plan B ist jetzt und nicht beim nächsten Ausfall der Technik.

Klingt logisch, aber ist oft nicht der Fall, auch in großen Unternehmen nicht.

Mit einem Plan B ist es leichter, ein gewisses Gleichgewicht zwischen wichtigen Fehlermeldungen und solchen, die weniger wichtig sind, zu finden.

Die verbindende Kraft

August 4, 2024

Gestern Abend hat Manfred Mann's Earth Band ein Open-Air-Konzert in der Nachbarstadt Erlensee gespielt.

Die Gruppe hat 30 Minuten später als vorgesehen angefangen zu spielen, die Wurstbude war so überbelastet, dass man ca. 20 Minuten auf Wurst und Pommes warten musste, und dann, mittendrin im Konzert, hat es angefangen zu regnen.

Niemand hat sich besonders oder auffällig beschwert und es herrschte, trotz verschiedener Belastungen, eine spürbare Ausgelassenheit, Zufriedenheit und Freundlichkeit untereinander.

Ja, die Gruppe hätte pünktlich anfangen können, die Wurstbude hätte schneller servieren können, und es hätte wirklich nicht unbedingt und ausgerechnet dann regnen müssen, als wir alle draußen waren.

Und das ist genau das Besondere an der verbindenden Kraft. Die verbindet Menschen, trotz Schwierigkeiten und Herausforderungen und verzeiht gleichzeitig Fehler.

Manchmal wird diese verbindende Kraft als Liebe bezeichnet. Andere Menschen können diese Kraft in der Verbindung zu einer Fußballmannschaft oder auch zu einem Verein empfinden.

Oder auf einem Konzert in Erlensee.

Was ist deine verbindende Kraft?

Montagsfrage 88

August 5, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du die Garantie hättest, dass du auf jeden Fall mindestens 100 Jahre alt wirst, würdest du dann etwas an deinem Leben jetzt schon ändern?

Die ersten und spontanen Antworten lauten meistens: nein.

Es sind aber die Antworten, die nach einer gewissen Bedenkzeit vorkommen, die oft interessant und aufschlussreich sind.

Und diese Antworten lauten nicht mehr unbedingt „Nein“.

Der ruhige August?

August 6, 2024

Gestern erreichten mich zwei Nachrichten mit Vorschlägen für Aktivitäten im ruhigen Monat August.

Eine Nachricht kam von einer Marketing-Agentur und die andere von einer Beratungsfirma.

Die Vorschläge der beiden Unternehmen waren fast identisch und umfassten Aktivitäten, die von den Unternehmen selbst angeboten wurden.

Ich musste mich fragen, warum diese Unternehmen denken, dass der August ein ruhiger Monat sein soll?

Könnte es sein, dass sie sich einfach an den Schulferien orientiert haben?

Oder waren die Nachrichten eine ausgeklügelte Werbestrategie?

Ich tippe eher auf die zweite Antwort.

Es wäre viel effektiver und sinnvoller, wenn sich diese Unternehmen an den Geschäftspraktiken der Unternehmen, mit denen sie in Kontakt stehen, orientieren und nur dann Werbung versenden würden, wenn tatsächlich eine ruhige Zeit bevorsteht.

Es gibt Marketing-Agenturen und Beratungsfirmen, die sich an diesen ruhigen Zeiten orientieren und wissen, wann diese wirklich sind.

Und es gibt Marketing-Agenturen und Beratungsfirmen, die unwissentlich im vermeintlich ruhigen Monat August Werbung verschicken.

Mit solchen Praktiken wird der August wirklich ein ruhiger Monat sein, aber hauptsächlich nur für diese Werbeunternehmen.

Tief und oberflächlich

August 7, 2024

Komplexes Wissen wird oft vereinfacht, um es leichter verständlich zu machen, aber dieser Ansatz hat seine Vor- und Nachteile.

Eine Frage oder ein Thema sind immer dann komplex, wenn viele Aspekte bekannt sein müssen, bevor sich ein Verständnis herausbilden kann. Das Wissen muss tiefgründig sein. Das Thema muss gelernt werden.

In vielen Bereichen reicht jedoch ein Grundwissen aus, und das ist auch gut so, denn nicht in allen Bereichen des täglichen Lebens ist ein vertieftes Wissen notwendig. Wir sprechen hier von oberflächlichem Wissen.

Grundwissen ist zu Beginn immer oberflächlich. Erst mit zunehmender Komplexität der Materie wird das Wissen tiefer.

Eine Visualisierung der Unterscheidung zwischen oberflächlichem und tiefem Wissen kann uns helfen, besser zu verstehen, wie komplex und damit tiefgründig komplexe Themen tatsächlich sein können.

Diese visuelle Vorstellung kann z. B. ein Taucher im Wasser sein. Wie tief muss er tauchen, um den Sachverhalt zu verstehen?

Dieses Wissen kann uns helfen, nicht vorschnell eine Meinung zu einem Thema zu bilden, bevor wir feststellen können, ob unser eigenes Wissen auf dem betreffenden Gebiet tief oder doch ziemlich oberflächlich ist.

Wir können aber meistens tiefer tauchen, aber nur, wenn wir es möchten.

Worüber schreibst du in deinem Blog?

August 8, 2024

Diese Frage wurde mir gestern von einer netten Leserin dieses Blogs gestellt. Sie hat meinen Blog entdeckt und war offensichtlich so interessiert, dass sie fast eine halbe Stunde lang auf die Schaltfläche für einen beliebigen Beitrag geklickt hat.

Und nach 30 Minuten hat sie weiterhin nicht verstanden, worüber ich eigentlich schreibe, denn es waren so viele unterschiedliche Themen.

Und genau das habe ich ihr auch geschrieben – ich schreibe über viele verschiedene Themen und das war für sie vollkommen neu, denn sie kannte nur Blogs mit einem ganz bestimmten Thema und das war bei mir nicht der Fall.

Durch meine internationalen Erfahrungen und den Umgang mit vielen Menschen in ganz unterschiedlichen Szenarien und Umgebungen, sind die Beiträge hier im Blog etwa wie ein Spiegel an Erfahrungen und Kenntnisse.

Mein Blog beinhaltet sogenannte „rohe Gedanken“, also die Texte wurden weder verbessert noch übertrieben korrigiert. Das bedeutet gleichzeitig, dass Fehler leichter einschleichen können. Hoffentlich passiert das nicht zu oft, aber die Möglichkeit ist eher vorhanden, als wenn ich versuchen würde, akribisch perfekt zu schreiben.

Dafür wird jeden einzelnen Tag geschrieben, auch an Feiertagen und Geburtstagen und unabhängig davon, ob ich Zeit dafür habe oder nicht. Ich nehme mir die Zeit, und als Selbstständiger ist das oft schwierig.

Und genau darum geht es in diesem Blog. Täglich zu schreiben, trotz Selbstständigkeit. Täglich etwas zu geben, was hoffentlich einen Nutzen hat.

Es wird keine Werbung geschaltet und ich tracke die Leserinnen und Leser überhaupt nicht. Ich weiß nicht mal, wie viele Leser diesen Blog lesen, und das ist vollkommen in Ordnung so, denn ich gebe gerne, und zwar ohne Erwartung einer Gegenleistung oder Anerkennung.

Da ich meistens nur kurze Gedanken in der Regel schreibe, vielseitige Themen aufgreife und manchmal mehr Fragen als Antworten stelle, sind meine Rankings bei Google ohnehin ziemlich schlecht. Und ganz am Anfang, als ich diesen Blog gestartet habe, hatte ich ein ungutes Gefühl damit, denn ich glaube, fast alle Menschen, die bloggen, möchten gerne viele Leser haben. Aber das war nur am Anfang und inzwischen sind meine Rankings weder interessant noch relevant für mich.

Es ist diese Unabhängigkeit, die mich motiviert, täglich zu schreiben. Unabhängig von Bewertungen, Zustimmungen oder sogar Akzeptanz.

Durch das tägliche Schreiben können die Gedanken einer Person wesentlich besser geordnet und definiert werden, als wenn sie lediglich im Kopf bleiben. Das Schreiben zwingt einen dazu, halbwegs ordentlich zu denken, damit Texte entstehen können.

Auf diese Praxis möchte ich nicht mehr verzichten.

Am Ende hat die Frau meine Absichten verstanden und wollte meinen Blog nun von Anfang bis zu Ende durchlesen.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich hier alles richtig mache oder einen Nutzen für andere Menschen liefere, aber wenn nur eine einzige Frau diesen Blog liest und die Inhalte gut findet, dann ist dieser Blog für mich ein Erfolg und das reicht mir völlig.

Erfahrung und Wissen in der Reihenfolge

August 9, 2024

Erfahrung ist nicht alles, da man 40 Jahre lang das Gleiche falsch machen kann.

Wissen ist aber auch nicht alles, da man gelerntes Wissen ohne Erfahrung nicht bestätigen kann.

Die Frage ist, was kommt zuerst?

Die Praxis zeigt, dass es wesentlich einfacher ist, Wissen durch Erfahrung zu ergänzen oder zu korrigieren, als umgekehrt. Denn das Problem mit der Erfahrung ist der Gewöhnungseffekt, und deshalb ist es schwieriger, Gewohnheiten zu ändern oder anzupassen, als Wissen zu korrigieren.

Erst Wissen erwerben, dann Erfahrungen sammeln, ist ein guter Rat, aber manchmal ist es nicht möglich, so vorzugehen.

Eine junge Frau, die plötzlich oder unerwartet schwanger wird, hat in der Regel keine Zeit, umfassendes Wissen über Kindererziehung anzueignen; die Erfahrungen kommen zuerst.

Auch der Berufstätige, der gerade eine neue Stelle in einem neuen Unternehmen bekommen hat, muss zunächst mehr durch Erfahrung als durch Wissen lernen.

In beiden Fällen ist es jedoch wichtig, daran zu denken, dass Erfahrungen durch Wissen bestätigt werden müssen, bevor sie als Wahrheiten bezeichnet werden können.

Und man darf auch nicht vergessen, dass es schwieriger ist, Erfahrungen zu ändern, wenn sie gemacht wurden, bevor Wissen angehäuft werden konnte.

Manchmal können diese einfachen Erinnerungen hilfreich sein, wenn neue Erkenntnisse oder neues Wissen unsere bisherigen Erfahrungen infrage stellen.

Vorübergehen

August 10, 2024

Eine der wichtigsten Lektionen für ein glückliches Leben ist es, sich daran zu erinnern, dass unsere gegenwärtigen Umstände, wie auch immer sie sein mögen, vorübergehend sind.

Manche Ereignisse lassen sich weder vermeiden noch verhindern, sowohl die guten als auch die weniger guten.

Es ist unvermeidlich.

Aber auch das wird vorübergehen.

Wahrheit und Manipulation

August 11, 2024

Es gibt keinen Grund zu lügen, wenn die Wahrheit für die eigenen Zwecke manipuliert werden kann.

Diese Tatsache ist einer der Hauptgründe, warum Menschen manchmal so überzeugend und glaubwürdig manipuliert werden können, ohne dass sie es merken.

Denn die Manipulation wurde unter dem Deckmantel der Wahrheit verkauft; es wurde nicht gelogen.

Die Wahrheit ist jedoch, dass jede Wahrheit prinzipiell manipuliert werden kann, entweder in ihrer Darstellung oder in ihrer Bewertung.

Echte Wahrheiten sind verifizierbar und wiederholbar.

Wenn eine vermeintliche Wahrheit weder verifiziert noch wiederholt werden kann, dann ist dies ein Hinweis darauf, dass diese Wahrheit wahrscheinlich manipuliert ist.

Es kann sich lohnen zu fragen, warum.

Montagsfrage 89

August 12, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was weißt du nicht?

Die meisten Menschen wissen nicht, was sie nicht wissen, haben jedoch eine Vorstellung davon, was das sein kann.

Wie lautet deine Vorstellung?

Anerkennung von Veränderungen

August 13, 2024

Es gibt grundsätzlich drei Phasen zur Anerkennung von Veränderungen.

Phase 1: Ungläubigkeit und Unverständnis.

In dieser Phase ist es schwer zu glauben oder zu verstehen, dass die Veränderungen überhaupt vorgekommen sind.

Phase 2: Ablehnung.

In dieser Phase werden die Veränderungen abgelehnt, und es kommt häufig zu Ärger und Unmut darüber.

Phase 3: Anerkennung.

In dieser Phase werden die Veränderungen zunächst als bloße Veränderungen erkannt, auch wenn man mit ihnen nicht einverstanden ist.

Keine Veränderung muss akzeptiert oder als gut empfunden werden, aber ohne sie zumindest anzuerkennen, wird die eigene Realität zunehmend getrübt.

Sorgen minimieren

August 14, 2024

„Ich habe mir in meinem Leben viele Sorgen gemacht, von denen die meisten nie eingetreten sind“, sagte schon mal Mark Twain.

Es ist nicht leicht, einfach aufzuhören, sich Sorgen zu machen und über Probleme nachzudenken. Besorgniserregende Gedanken kommen ganz automatisch auf.

Was aber hilft, ist, sich bewusst auf die Dinge zu konzentrieren, die gut in unserem Leben sind und für die wir dankbar sein können.

Dankbarkeit minimiert die Sorgen am besten.

Eine bewährte Methode, um Dankbarkeit bei Bedarf abzurufen, ist das Führen eines Dankbarkeit-Tagebuchs.

Ein Tagebuch ist deswegen notwendig, weil Sorgen die Erinnerung an die Gründe für unsere Dankbarkeit überschatten können.

Notiere täglich die positiven Dinge, die dir passiert sind. Worüber warst du glücklich? Worüber hast du dich heute gut gefühlt? Welche netten Begegnungen hattest du? Wofür kannst du in deinem Leben dankbar sein?

Beim nächsten Mal, wenn die Sorgen zunehmen, kann das Tagebuch eine große Stütze sein und uns daran erinnern, dass die Gründe für unsere Sorgen meist nicht so berechtigt und unvermeidlich sind, wie wir denken.

Versuch und Irrtum

August 15, 2024

Wir wären nicht hier, wenn die Evolution nicht durch Versuch und Irrtum funktionieren würde.

Was funktioniert, wird ständig verbessert. Was nicht funktioniert, wird aussortiert.

Das funktioniert sowohl in der Natur als auch im Alltag.

Viele Menschen haben kein Problem damit, etwas zu versuchen.

Es ist die Gefahr, in einen Irrtum zu verfallen (einen Fehler zu machen), warum die Menschen oft etwas nicht versuchen. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Vorhersehbarkeit ist größer als die nicht garantierten Möglichkeiten eines Versuchs.

Die Fehlerfreundlichkeit ist eine Lösung.

Meistens wird jedoch von Fehlertoleranz gesprochen, aber das sind zwei Paar Schuhe.

Fehlertoleranz setzt Grenzen der Akzeptanz (Toleranz) bei Versuchen.

Fehlerfreundlichkeit begrüßt Fehler als einen notwendigen Aspekt des Lernens und der Weiterentwicklung von Ideen und Produkten, unabhängig von Akzeptanz.

Die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren, ist nur dann am größten, wenn es unproblematisch ist, Fehler beliebiger Art zu machen.

Die Natur kennt bei der Evolution keine Grenzen der Akzeptanz (Fehlertoleranz) und hat eine ausgeprägte Fehlerfreundlichkeit.

Sonst wären wir nicht hier.

Die Grundeinstellung einer gewissen Fehlerfreundlichkeit ist die Basis für unsere Weiterentwicklung und den Umgang miteinander.

Wir können von der Natur mehr lernen als nur, wie das Klima funktioniert.

Die Wichtigkeit der Infrastruktur für Ziele

August 16, 2024

Thomas war ganz sicher, dass seine Idee für eine Bäckerei in seinem kleinen Dorf perfekt war. Die Lage war optimal und Räumlichkeiten für eine Bäckerei waren vorhanden und bezahlbar.

Das Problem dabei?

Thomas selbst konnte nicht backen.

Seine Idee war daher, genügend Personal zu beschäftigen (Bäcker und Arbeiter), das die Arbeit erledigen würden.

Diese Idee kann jedoch grundsätzlich funktionieren, es müssen nur Bäcker und Arbeiter verfügbar sein.

Und die gab es im Dorf nicht.

Und genau deswegen gibt es bis heute immer noch keine Bäckerei in diesem Dorf.

Diese wahre Geschichte verdeutlicht erneut die Wichtigkeit einer unterstützenden Infrastruktur für jedes Vorhaben im Leben.

Amazon funktioniert hervorragend wegen der vorhandenen Infrastruktur und nicht unbedingt deswegen, weil die besten Produkte verkauft werden.

Wenn das Auto morgens nicht mehr startet und es keine Bahnverbindung gibt, dann kann der Weg zur Arbeit erschwert werden aufgrund der fehlenden Infrastruktur.

Ein Unternehmen ohne korrekte Buchführung wird eines Tages garantiert auch Schwierigkeiten bekommen.

Ziele zu setzen oder welche anzustreben, ohne die notwendige Infrastruktur (Hilfe und Unterstützung) dafür zu haben, ist meistens zum Scheitern verurteilt.

In einigen Fällen kann eine Infrastruktur komplett neu aufgebaut werden, allerdings muss man erst erkennen, dass sie fehlt.

Wenn die Gedanken beim Aufschreiben nicht fließen

August 17, 2024

Einige Gedanken lassen sich optimal vervollständigen, wenn sie aufgeschrieben werden, denn durch das Aufschreiben werden unterschiedliche Gehirnregionen beansprucht.

Die Gedanken müssen in Worten formuliert und niedergeschrieben werden.

Und es ist genau an dieser Stelle, wo die Gedanken häufig nicht mehr fließen, denn durch das Aufschreiben findet ein Bewertungsprozess statt. Die guten Gedanken erscheinen doch nicht mehr so gut auf dem Papier. Es ist unsere eigene Bewertung, die unseren Schreibfluss verhindert.

Die Lösung lautet, die Gedanken nicht beim Aufschreiben zu bewerten.

Einfach aufschreiben und nicht bewerten. Was dabei herauskommt, möge vollkommen egal sein.

So funktionieren Gedanken. Viele sind nützlich und andere sind vollkommen nutzlos. Wir dürfen unsere Gedanken jedoch nicht vorzeitig bewerten, wenn wir sie bekommen. Wenn die Gedanken beim Aufschreiben nicht fließen, dann hör auf zu bewerten, und das Aufschreiben wird wieder fließen.

Es ist nicht selten vorgekommen, dass eine scheinbar nutzlose Idee später als genial erwiesen wurde. Wir müssen nur unsere Gedanken aufschreiben, ohne sie voreilig oder vorschnell zu bewerten. Dann werden die Gedanken wieder fließen.

Hey, du da

August 18, 2024

Viele von uns würden eine solche Anrede nicht schätzen und sie möglicherweise sogar ignorieren.

Wie in so vielen anderen Fällen geht es weniger um die Worte als um die dahinterstehenden Absichten.

Der Mann an der Kasse im Rewe hatte seinen Einkauf beendet, bezahlt und wollte gerade gehen, als er von einem anderen Mann, der hinter ihm auf die Bezahlung wartete, angesprochen wurde:

„Hey, du da…“

Der Angesprochene war sichtlich irritiert, auf diese Weise angesprochen zu werden, und drehte sich mit einem Gesichtsausdruck um, der einiges über seine Gefühle bezüglich der Anrede verriet.

„Du hast deine Kreditkarte vergessen, hier ist sie, bitte schön.“

Die plötzliche Verwandlung von Irritation zu Freude und Dankbarkeit war nicht zu übersehen.

Viele der Gespräche, die wir miteinander führen, sind wie Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke.

Wir müssen Geschenke auspacken, bevor wir wissen, was drin ist, und in Gesprächen müssen wir ein wenig mehr verstehen (die Verpackung entfernen), bevor wir eine Aussage oder Anrede bewerten können.

Denn manchmal stecken wunderschöne Überraschungen drin.

Wir müssen nur die Verpackung entfernen.

Montagsfrage 90

August 19, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was macht dich im Leben glücklich und was kannst du tun, um es selbst zu erleben, ohne dass andere Menschen oder Ereignisse eine Rolle spielen müssen?

Zu wissen, was wir selbst zu unserem eigenen Glück beitragen können, kann uns helfen, mehr Freude mit anderen Menschen zu haben.

Zusammenfassung für den Fall eines erhöhten Redebedarfs

August 20, 2024

Es gibt Menschen, die scheinbar unendlich etwas zu erzählen haben.

In schwierigen oder unangenehmen Situationen kann das völlig in Ordnung sein. Oft ist man in solchen Momenten sogar dankbar, dass überhaupt jemand etwas sagt, anstatt zu schweigen.

In anderen Situationen kann es ziemlich lästig sein.

Eine bewährte Methode, um Menschen mit erhöhtem Redebedarf einzugrenzen, ist die freundliche Bitte um eine Zusammenfassung.

Diese Methode ist nicht nur freundlich, sondern auch effektiv.

Ausgeglichene Unzufriedenheit

August 21, 2024

Man kann immer einen Grund finden, unzufrieden zu sein.

Es spielt auch keine Rolle, weshalb man unzufrieden ist oder ob die Unzufriedenheit gerechtfertigt ist oder nicht.

In der Regel entscheidet man zwar fast immer selbst, ob man unzufrieden ist oder nicht, jedoch gibt es oft äußere Umstände, die diese Unzufriedenheit verursachen.

Manchmal kann man diese äußeren Umstände auch nicht ändern und da muss eine andere Lösung her und sie heißt: ausgeglichene Unzufriedenheit.

Ausgeglichene Unzufriedenheit kann erreicht werden, wenn du in einem ähnlichen Bereich etwas findest, mit dem du ebenfalls unzufrieden bist.

Wenn du mit zwei ähnlichen Situationen, Dingen oder Ereignissen unzufrieden bist, dann musst du deine Unzufriedenheit teilen und sie wird in den einzelnen Bereichen somit insgesamt schwächer.

Selbst die notorisch unzufriedenen Menschen können nicht dauerhaft in allen Bereichen gleichzeitig unzufrieden sein.

Eine ausgeglichene Unzufriedenheit schwächt die Wahrnehmung der einzelnen Ursachen und Gründe für die jeweilige Unzufriedenheit.

Veränderungen der Unzufriedenheit sind dann viel leichter zu erreichen, als wenn man sich nur an ein bestimmtes Ereignis klammert.

Erwartungen bei Antworten

August 22, 2024

Eine meiner größten Herausforderungen bei der Unternehmensberatung und beim Coaching waren in der Vergangenheit die Antwortzeiten.

Einerseits soll eine schnelle und fachliche Beantwortung erfolgen.

Auf der anderen Seite ist eine solche Beantwortung aus verschiedenen Gründen häufig nicht möglich.

Zumindest nicht möglich im Rahmen einer zeitlichen Erwartung.

Wenn eine gewisse Antwortzeit nicht im Voraus vereinbart wurde, dann liegt die erwartete Antwortzeit immer in der Vorstellung der fragenden Person.

Und sie ist meistens sehr kurz.

Was mir geholfen hat, war vorwiegend, auf E-Mail und Messenger umzusteigen und keine unangemeldeten Anrufe mehr entgegenzunehmen.

Eine schriftliche Anfrage wird in der Regel innerhalb von 24 Stunden beantwortet, meistens auch schneller.

In einer schriftlichen Anfrage kann es selbstverständlich vorkommen, dass ein telefonisches Gespräch stattfinden soll, und es spricht nichts dagegen.

Aber die Zeit für das Gespräch wird vorab vereinbart.

Wenn die Anfragenden wissen, wann mit einer Antwort zu rechnen ist, dann können Enttäuschungen und Irritationen weitestgehend vermieden werden.

Und das gibt mir mehr Zeit, eine noch bessere und hilfreichere Antwort zu geben.

Dies ist jedoch nur dann eine Win-win-Situation, wenn die Erwartungen mit den tatsächlichen Reaktionsmöglichkeiten übereinstimmen und allen bekannt sind.

Negative Bewertungen entfernen?

August 23, 2024

Ich bin von einem Unternehmen schon gefragt worden, ob sie die negativen Bewertungen, die sie erhalten haben, entfernen und künftigen Kunden nur noch die guten und vielleicht die neutralen Bewertungen zeigen sollen.

Das war zunächst verständlich, stellte sich aber später, nachdem ich zwei Fragen gestellt hatte, als Fehler heraus:

1. Kannst du noch behaupten, glaubwürdig und vertrauenswürdig zu sein, nachdem du Bewertungen manipuliert hast?
2. Wäre es vielleicht besser, die negativen Bewertungen zu bearbeiten und zu klären, damit zukünftige Kunden sehen können, wie du mit solchen Bewertungen überhaupt umgehst?

Es ist interessant zu wissen, dass die meisten Menschen zuerst die negativen Bewertungen lesen und den anderen weniger Aufmerksamkeit schenken.

Die negativen Bewertungen sind ohnehin viel aufschlussreicher und interessanter zu lesen als die langweiligen guten Bewertungen.

Der Umgang mit und die Klärung von zwei negativen oder neutralen Bewertungen können viel vertrauenswürdiger sein als 20 gute Bewertungen.

Und wenn ein Fehler auftritt, der eine negative Bewertung rechtfertigt, kann eine aufrichtige und herzliche Entschuldigung mit Informationen darüber, wie dieser Fehler in Zukunft vermieden werden soll, sogar wertvoller sein als 50 gute Bewertungen.

Man lernt fast immer mehr von den schlechten Bewertungen als von den guten.

Nutze die schlechten und neutralen Bewertungen, um selbst besser zu werden, deine Problemlösungskompetenz zu zeigen und vertrauenswürdig zu sein.

Umgang mit keiner Ahnung

August 24, 2024

Viele Entscheidungen werden zunächst aus dem Bauch heraus getroffen und später mit dem Kopf begründet.

Diese Entscheidungen aus dem Bauch haben viel mit Ahnung zu tun.

Wenn jemand behauptet, keine Ahnung zu haben, dann ist das in fast allen Fällen nur eine Vermutung und keine Tatsache.

Die Vermutung, keine Ahnung zu haben, ist meistens auch eine Ahnung.

Und genau an dieser Stelle kann man ansetzen.

Denn bevor festgestellt werden kann, ob Ahnung vorhanden ist oder nicht, muss zunächst eine Bewertung stattfinden (Kenntnisse und Erfahrungen werden hier abgerufen).

Es sind diese Bewertungen, die häufig unzutreffend oder unvollständig sind, und zwar aus zwei Gründen:

1. Man hat keine Lust, sich mit dem Sachverhalt auseinanderzusetzen oder sich festzulegen. Keine Ahnung zu haben, ist eine leichte Ausrede. Ob tatsächlich Ahnung vorhanden ist oder nicht, bleibt unklar und verborgen (unzutreffend).
2. Man hat sich nicht ausreichend mit dem Sachverhalt auseinandergesetzt, um das angeblich fehlende Wissen mit vorhandenem Wissen und Erfahrungen aus anderen Bereichen anzuknüpfen, damit eine Ahnung entstehen kann (unvollständig).

Man hat also fast immer eine Ahnung und es ist schwierig, keine Ahnung zu haben. Nur manchmal wollen wir keine Zeit mit dem Thema verbringen oder uns nicht festlegen.

Keine Ahnung zu haben, ist ein leichter Ausweg aus der Sache, aber er ist meistens nicht die Wahrheit.

Wenn jemand behauptet, keine Ahnung zu haben, dann frag einfach nach dem Bauchgefühl.

Denn wer ein Bauchgefühl hat, hat auch eine Ahnung.

Und wenn man sich fragt, woher das Bauchgefühl kommt (Wissen und Erfahrung), dann kann man besser verstehen, warum eine bestimmte Ahnung vorhanden ist oder verneint wird.

Das tägliche Lächeln

August 25, 2024

Es gibt nur wenige Dinge im Leben, die sich leichter und schneller verbreiten können als ein aufrichtiges Lächeln.

Gute Nachrichten und gute Laune können sich auch verbreiten, aber nicht so schnell wie ein Lächeln.

Und es gibt immer etwas zu lächeln, auch wenn schwierige Zeiten manchmal unseren Alltag beherrschen.

Wir müssen nur gelegentlich daran erinnert werden.

Montagsfrage 91

August 26, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Kannst du einen Witz erzählen?

Wenn ja, tu es bitte jetzt.

Niemand muss dich hören, aber erzähle den Witz bitte vollständig, auch wenn du ihn nur in deinem Kopf erzählst.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, einen Witz zu erzählen, oder finden ihn nicht lustig, aber darum geht es heute nicht und niemand wird deinen Witz beurteilen.

Diese Übung, einen Witz zu erzählen, und sei es nur uns selbst gegenüber, kann unglaublich befreiend und beruhigend wirken, auch wenn er in diesem Moment angeblich nicht lustig sein soll.

Wie heißt es so schön?

Wer zuletzt lacht, hat es nicht eher begriffen. 😉

Das Gleichgewicht im Leben

August 27, 2024

Jedes Leben besteht aus Höhen und Tiefen, und es liegt auf der Hand, dass man lieber mehr von den Ersten als von den Zweiten erleben möchte.

Dass beide zusammengehören, wird jedoch gelegentlich übersehen.

Kein Höhepunkt ohne Tiefpunkt.

Kein Gutes ohne Schlechtes.

Das eine kann nicht ohne das andere existieren.

Mitgefühl beginnt bei einem selbst

August 28, 2024

Wenn jemand Mitgefühl hat, bedeutet das in der Regel, dass diese Person Gefühle für andere Menschen und Ereignisse empfinden kann.

Die Grundlage für Mitgefühl beginnt jedoch bei einem selbst, denn wenn man selbst keine oder nur geringe Gefühle der Freude oder Traurigkeit empfinden kann, wird man diese Gefühle auch bei anderen Menschen nicht erleben können.

Nur wenn wir unsere eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen können, ist es möglich, Mitgefühl für andere Menschen zu empfinden.

Hören wir verstärkt auf unsere eigenen Gefühle, anstatt sie zu ignorieren.

Welche Gefühle verspüren wir? Wie verspüren wir diese Gefühle? Was bedeuten diese Gefühle für uns? Welche Auswirkungen haben diese Gefühle auf unsere Entscheidungen im Alltag?

Je tiefer und verständnisvoller wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und verstehen, desto angemessener und ehrlicher können wir Mitgefühl für andere Menschen empfinden.

Akzeptanz von Fehlern

August 29, 2024

Es kann manchmal sehr schwierig sein, Fehler zu akzeptieren.

Noch schwieriger kann es werden, wenn andere Menschen für diese Fehler verantwortlich sind.

Oft sind es jedoch die eigenen Fehler, die am schwierigsten zu akzeptieren sind.

Der Schlüssel zur Akzeptanz von Fehlern liegt in der Unterscheidung zwischen Akzeptanz und Einverständnis.

Man kann etwas akzeptieren, ohne damit einverstanden zu sein, nur manchmal müssen wir daran erinnert werden, dass es einen Unterschied zwischen Akzeptanz und Einverständnis gibt.

Viele der Probleme unserer Zeit sind darauf zurückzuführen, dass die Menschen nicht bereit sind, bestimmte Fehler als das zu akzeptieren, was sie zunächst sind: Fehler.

Ob man mit diesen Fehlern einverstanden ist oder nicht, kann letztlich egal sein.

Aber wir müssen Fehler erst einmal so akzeptieren, wie sie sind, bevor wir entscheiden können, ob wir mit ihnen einverstanden sind.

Es wird oft gesagt: „Ich akzeptiere diesen Fehler nicht."

Gemeint ist aber eigentlich, dass man mit dem Fehler nicht einverstanden ist.

Wenn wir unsere Denkprozesse verfeinern, können wir bessere Lösungen für Fehler finden.

Fehler zu akzeptieren, unabhängig davon, ob wir mit ihnen einverstanden sind oder nicht, ist ein Schritt in diese Richtung.

2-Wege-Aufmerksamkeit

August 30, 2024

Man kann sowohl beim Senden als auch beim Empfangen aufmerksam sein.

Wer aufmerksam spricht, achtet so gut wie möglich auf Wortwahl, Betonung und Tempo.

Wer aufmerksam zuhört, achtet so gut wie möglich darauf, sich zu konzentrieren und angemessen zu verstehen.

Wer aufmerksam spricht und gleichzeitig aufmerksam zuhört, übt sich in der Praxis der 2-Wege-Aufmerksamkeit.

Das Ergebnis ist in der Regel ein langsameres und konzentrierteres Sprechen sowie ein tieferes und detaillierteres Verständnis.

2-Wege-Aufmerksamkeit beginnt jedoch mit ein wenig mehr Aufmerksamkeit in nur einer Richtung, dem Senden oder Empfangen.

In welche Richtung könntest du heute ein wenig mehr Aufmerksamkeit aufbringen?

Digitale Ordner, Etiketten und Texte

August 31, 2024

Es gibt so viele und unterschiedliche Systeme für das Sortieren und die Verwaltung von digitalen Dokumenten, dass man schnell den Überblick verlieren kann.

Die Herausforderung bei allen Systemen ist die Wiederauffindbarkeit nach der Ablage.

Ich bevorzuge Ordner, in denen alle Dateien, Notizen und Bilder für ein bestimmtes Thema abgelegt werden, sortiert nach Datum mit Beschreibung:

JJJJ-MM-TT VON – AN – KURZBESCHREIBUNG

Ein Eintrag könnte dann so aussehen:

2024-08-30 Kunde – Blaz – Stellungnahme

Manchmal erfolgen die Beiträge ohne Bindestriche.

Problematisch wird dieses System, wenn es Verbindungen zwischen den jeweiligen Themen gibt.

Ein Dokument, das zu einer bestimmten Akte gehört, kann auch in einem anderen Fall relevant sein. Natürlich konnte man die Datei einfach in zwei Ordnern kopieren, aber diese Methode sitzt nicht richtig bei mir und sorgt gelegentlich für Verwirrung.

Hier können dann die Etiketten (manchmal werden sie Labels genannt) helfen.

Damit ein System mit Etiketten funktioniert, muss jedoch die Möglichkeit vorhanden sein, alle Dateien in allen Ordnern gleichzeitig zu suchen. Je nach Möglichkeit und System ist eine solche Suche nicht immer möglich.

Die Texte (auch als Notizen bezeichnet) sind wahrhaftig die einzigen Dateien, deren Inhalte uns vermutlich alle überleben werden.

Reine Texte gehen nicht verloren und es besteht keine Gefahr, dass die Formatierung mit der Zeit geändert wird und die Dateien nicht mehr lesbar sind.

Und die Texte sind schnell durchsuchbar mit fast allen Programmen, Apps und sonstigen Anwendungen, die es überhaupt gibt.

Bei meinen Akten hat sich die Praxis bewahrt, weiterhin auf digitale Ordner zu setzen (ich liebe sie einfach) und sämtliche Dateien pro Fall in einem einzigen Ordner abzulegen. Und falls die Notwendigkeit besteht, können auch Unterordner eingesetzt werden.

Aber es sind die Texte, die Inhaltsverzeichnisse dokumentieren und die Möglichkeit anbieten, Dateien einfach aus ganz unterschiedlichen Ordnern herauszufinden und auf sie verweisen zu können.

Eine einzige Textdatei pro Ordner reicht völlig aus.

In dieser Datei werden die relevanten Daten und Ereignisse aufgelistet.

Ein Verweis auf eine andere Datei in einem anderen Ordner kann somit problemlos erfolgen.

Es wird somit lediglich eine Sammlung von Notizen angelegt, ähnlich wie ein Inhaltsverzeichnis, wonach sämtliche Dateien in unterschiedlichen Ordnern schnell wiedergefunden werden können.

Dazu können weitere Hinweise, Notizen oder Schlagwörter hinzugefügt werden.

Am Ende geht es darum, mit weniger mehr zu erreichen. Das System dabei kann eigentlich egal sein, Hauptsache, man findet, wonach man sucht, und zwar nach der Ablage.

Die Texte sind unverzichtbar geworden, um dieses Ziel zu erreichen.

Menschen, die weniger reden

September 1, 2024

Menschen, die weniger reden, fallen in der Regel nur auf, wenn sie in einer Gruppe sind, denn in den Gruppen besteht oft das Bedürfnis und die Erwartung, dass immer jemand etwas sagen wird.

Und wenn es kurze Phasen gibt, in denen niemand etwas sagt, entsteht oft ein unangenehmes Gefühl.

Meistens auch deswegen, weil es erwartet wird, dass jemand immer etwas sagt.

Bis zu einem gewissen Grad haben wir verlernt, einfach da zu sein, ohne etwas zu sagen, auf unser Handy zu schauen oder etwas anderes zu tun.

Oft sind es die Menschen, die viel reden, die eigentlich weniger zu sagen haben.

Und es sind die Menschen, die weniger reden, von denen wir in der Regel mehr lernen und erfahren können.

Es muss nur klar sein, dass es manchmal nicht notwendig ist, immer etwas zu sagen.

Montagsfrage 92

September 2, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wofür bist du heute auf dem zweiten Platz dankbar?

Die Frage mag zunächst etwas ungewöhnlich erscheinen, aber die Antwort kann sehr zum Nachdenken anregen.

Es kann manchmal schwierig sein, besonders in schwierigen Zeiten, zu bestimmen, wofür man dankbar ist.

Noch schwieriger kann es sein, zu bestimmen, wofür man an zweiter Stelle dankbar ist.

Aber die Wahrheit ist, dass es immer einen zweiten Platz für Dankbarkeit gibt.

Wir müssen ihn nur manchmal finden.

Erfolg definieren und prüfen

September 3, 2024

Die Herausforderung besteht immer darin, im Voraus zu definieren, was Erfolg in jedem einzelnen Fall bedeutet und wie man feststellt, wann man erfolgreich ist.

Erfolg ist immer nur ein vorübergehender und niemals ein dauerhafter Zustand.

Wenn man in einem Bereich erfolgreich sein will, muss der Erfolg messbar und überprüfbar sein.

Ein definierter und prüfbarer Erfolg ist ein erreichbarer Erfolg.

Alles andere ist nicht Erfolg, sondern Absicht.

Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben damit verbringen, Absichten zu verfolgen, und hoffen darauf, dass der Erfolg eines Tages eintritt.

Andere Menschen sind bereits sehr erfolgreich, aber sie glauben nicht, dass sie erfolgreich sind, weil ihre Absichten und die fehlenden Prüfungsansätze die Wahrnehmung des Erfolgs blockieren.

Wenn Erfolg klar definiert ist und ein überprüfbares Ereignis oder Ergebnis erzielt wird, dann wirst du feststellen, dass du in vielen Bereichen oft erfolgreicher bist, als du denkst.

Vertrauen in Anzahlen von Empfehlungen

September 4, 2024

Es gab diese Werbung für Zahnbürsten, in der 96 % aller befragten Zahnärzte eine bestimmte Zahnbürste empfehlen würden (oder so ungefähr, die genauen Zahlen kenne ich nicht mehr).

Die Werbung für ein bestimmtes Waschpulver gab an, dass neun von zehn befragten Personen, dieses eine bestimmte Waschpulver bevorzugen würden.

Hast du dich schon mal gefragt, warum nicht ALLE eine bestimmte Zahnbürste oder ein bestimmtes Waschpulver empfehlen würden?

Weil solche Angaben unglaubwürdig wären, und das wissen die Marketingexperten zu nutzen.

Die Wahrheit ist, dass die meisten Empfehlungen für ein Produkt oder Dienstleistungen nicht aussagekräftig sind, wenn sie keine konkreten und nachvollziehbaren Gründe für die jeweilige Empfehlung mitliefern.

Es sind oft die negativen Bewertungen, die mehr über ein Produkt oder eine Dienstleistung aussagen können als 96 % der Zahnärzte oder neun von zehn Waschmittelexperten, denn solche Bewertungen gehen meistens ins Detail, warum und weshalb die Bewertung so ausfällt.

Wir richten uns aber trotzdem meistens nach Empfehlungen, denn wir möchten keinen Fehler machen und aus den Erfahrungen anderer Menschen lernen.

Die Anzahl der Empfehlungen sollte jedoch kein Alleinstellungsmerkmal für eine Kaufentscheidung sein, sondern lediglich eine Orientierungshilfe.

Empfehlungen gewinnen Vertrauen, je ausführlicher und detaillierter die Bewertung ausfällt, und da sind die negativen Bewertungen im Vorteil.

Wenn du einen Staubsauger kaufen wolltest, was wäre dir lieber?

100 Bewertungen, die keine spezifischen Informationen über die Gründe für die jeweilige Bewertung enthalten, oder fünf detaillierte Bewertungen, die Erfahrungen und Gründe für die Bewertung enthalten?

Entscheidend für eine intelligente Kaufentscheidung, basierend auf Bewertungen, ist nicht die Zahl der guten Bewertungen, sondern die Gründe dafür.

Übrigens wissen das 96 % aller guten Berater und neun von zehn Coaches auch.

Erwartungen überprüfen

September 5, 2024

Ereignisse, die nicht den eigenen Erwartungen entsprechen, können zu Enttäuschungen führen. Das wissen wir ja alle.

Das gilt jedoch auch für Freude, und das wird gelegentlich vergessen.

Im Leben passiert immer etwas Unerwartetes oder Unvorhersehbares, und unsere Reaktionen darauf haben ihren Ursprung meistens in unseren Erwartungen.

Wenn Ereignisse wiederholt hinter den Erwartungen zurückbleiben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass mehr Zeit in die Überprüfung der eigenen Erwartungen als in die Ereignisse selbst investiert werden sollte.

Nicht nur von besonders erfolgreichen Menschen lernen

September 6, 2024

Man sagt gerne, dass man erst erfolgreich sein muss, bevor man anderen beibringen kann, wie man erfolgreich wird.

Diese Einstellung ist zwar verständlich, aber wenn man diesem Rat folgt, schließt man 99 % der übrigen Bevölkerung aus und verzichtet auf deren Wissen und Erfahrung.

Denn der Prozentsatz der Menschen, die in der Regel damit gemeint sind, beträgt weniger als 1 % der Menschheit.

Das sind Leute wie Bill Gates, Elon Musk und Jeff Bezos.

Es geht nicht darum, die Lernmöglichkeiten von solchen Menschen abzustreiten, denn wir können von diesen Menschen auf jeden Fall etwas lernen.

Es geht darum, zu erkennen, dass man auch vom restlichen 99 % der Menschen erhebliches Wissen und Erfahrung mitnehmen kann, aber nur, wenn die Bereitschaft vorhanden ist, auf sie zu hören.

Grund, keinen Grund zu nennen

September 7, 2024

Die Versicherungsgesellschaft hat die Kündigung einer Lebensversicherung mit Bedauern zur Kenntnis genommen und schriftlich über das Datum der Kündigung informiert.

Einige Tage später rief ein Mann von der Versicherungsgesellschaft an. Er wollte den Grund für die Kündigung wissen.

„Kein Grund“ war die Antwort.

Die Versicherungsgesellschaft konnte mit einer solchen Antwort nicht ganz umgehen und verstand offensichtlich nicht, dass es Kunden geben kann, die den Grund für eine Entscheidung nicht offenlegen wollen.

Meine Klienten berichten mir regelmäßig von solchen Fällen, und obwohl es absolut nicht falsch ist, einen Grund anzugeben, gibt es auch absolut keinen Grund, einen Grund angeben zu müssen.

Nur weil etwas angefordert wird, heißt das nicht unbedingt, dass es auch geliefert werden muss.

Und Gründe für eine Kündigung gehören dazu.

Außergewöhnlich durchschnittliche Menschen

September 8, 2024

Außergewöhnlich durchschnittliche Menschen sind diejenigen, die glauben, dass sie in keinem Bereich ihres Lebens außergewöhnlich sind, nicht einmal für kurze Zeit.

Dieser Glaube hat allerdings einen Haken.

Es ist schwieriger, dauerhaftes Mittelmaß aufrechtzuerhalten als Außergewöhnlichkeit.

Wir neigen daher zwangsläufig zu Außergewöhnlichkeit, auch wenn dies nur in einem einzigen Bereich oder für einen kurzen Zeitraum geschieht.

Außergewöhnlichkeit hat auch nichts mit Einzigartigkeit zu tun, denn einzigartig sind wir alle.

Menschen, die dauerhaft durchschnittlich sind, sind in der Tat selten und daher sehr außergewöhnlich.

Vielleicht gibt es sie auch nicht, denn ich habe in meinem Leben noch nie einen Menschen getroffen, der in allen Bereichen seines Lebens immer durchschnittlich war.

Nur manchmal übersehen wir, wie außergewöhnlich wir alle tatsächlich sind.

Montagsfrage 93

September 9, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie lange konntest du weiterleben wie bisher, wenn deine Geldquelle(n) plötzlich wegfallen würde(n)?

Es lohnt sich fast immer, zu überlegen, welche anderen Einkommensquellen erschlossen werden könnten, und zwar bevor man sie benötigt.

Gibt es sie bereits? Hast du Ideen oder Gedanken hierzu?

Wenn (noch) nicht, welche wären dann möglich?

Welche Schritte konntest du noch heute vornehmen, um an diese(n) Quelle(n) zumindest ein wenig näherzukommen?

Es ist meistens zu spät, etwas umzusetzen, wenn man es eilig hat.

Newsletter und RSS

September 10, 2024

Vor circa sechs Monaten habe ich mich von sämtlichen Newslettern per E-Mail abgemeldet und ausschließlich auf RSS gesetzt.

Da ich Open-Source-Software bevorzuge, habe ich die App Feeder aus F-Droid installiert. Diese App gibt es jedoch ebenfalls im Google Play Store.

Nach der Installation der App muss man einmalig die Arbeit machen und die sogenannten Feeds abonnieren.

Das bedeutet, dass man die URL (Website) des jeweiligen Anbieters angibt und die App sucht und findet in der Regel die notwendigen Einstellungen und die Nachrichten werden geladen.

Diese Umstellung war eine echte Befreiung, hauptsächlich aus zwei Gründen:

1. Mein Postfach war nicht mehr dauerhaft voll, und obwohl ich eine besondere E-Mail-Adresse nur für Newsletter habe, war es absolut entspannend, einfach weniger Nachrichten zu bekommen.
2. Ich kann selbst bestimmen, wann ich meine Feeds lesen möchte.

Allein diese Selbstbestimmungsmerkmale haben Wunder für die Entspannung und Effektivität bewirkt.

Und dann kam das Unerwartete.

Nicht alle Newsletter, die per E-Mail früher gesendet wurden, erscheinen auch als Feed auf der Website.

Ich frage mich, warum.

Wenn der Inhalt eines Newsletters tatsächlich so hilfreich ist, dann gibt es aus meiner Sicht absolut keinen einzigen Grund, weshalb diese Information auch nicht auf einer Website erscheint und per RSS abrufbar ist.

Es sei denn, der Newsletter verfolgt ein anderes Ziel als die Weitergabe von Informationen.

Meistens hat das andere Ziel etwas mit dem Verkauf zu tun, denn es kann ganz schön nervig sein, wenn Werbung überall auf einer Website ist und in jedem Beitrag vorhanden ist.

Aber bei Newslettern wird das offensichtlich eher geduldet.

Ein anderer Grund, weshalb ein Newsletter nicht gleichzeitig ebenfalls auf der Website zu lesen ist, kommt mir nicht in den Sinn, außer dass man vielleicht eine gewisse Exklusivität bei Newslettern erreichen möchte.

Wobei wir auch hier wieder beim Thema wären. Weshalb diese Exklusivität, wenn der Inhalt so wertvoll oder nützlich ist?

Diese Unterschiede beim Wissenstransfer zwischen Websites, Newslettern und sozialen Medien sind ein weiterer Grund, sich die Vorteile des RSS-Systems anzuschauen, wenn du es nicht schon tust.

Kleinigkeiten und Gedanken

September 11, 2024

Häufig sind es die Kleinigkeiten im Leben, die uns auf die besten Gedanken bringen können.

Meistens kommen diese Kleinigkeiten unerwartet, und wenn wir nicht aufpassen, dann verblassen sie wieder in Unkenntlichkeit und Vergessenheit.

Die besten Gebrauchsanweisungen und Methoden, um Ziele zu erreichen, sind meistens eine Sammlung von kleinen Schritten, also eine Sammlung von Kleinigkeiten.

Übersieht man einen einzigen Schritt oder eine Kleinigkeit, kann das Ergebnis anders sein, als erwartet wird.

Das gilt sowohl für das Backen eines Kuchens als auch für unseren Umgang miteinander.

Kleinigkeiten sind fast immer miteinander verbunden.

Wenn wir ein ganzes Bild von etwas machen möchten, dann führt kein Weg an den Kleinigkeiten vorbei.

Es lohnt sich, unsere Gedanken vermehrt auf die Kleinigkeiten im Leben zu richten, denn wenn wir das tun, verstehen wir das Ganze erheblich besser.

Der Kreislauf der Irritation

September 12, 2024

Irritation benötigt immer Nahrung, damit sie erst entstehen und dann wachsen und gedeihen kann.

Die Nahrung kann aus Begründungen, Rechtfertigungen oder Erwartungen bestehen.

Ohne Nahrung, keine Irritation.

Der menschliche Hunger macht sich mit der Zeit immer stärker bemerkbar und verlangt nach Aufmerksamkeit.

Nach einer Mahlzeit ist der Hunger gestillt und man kann sich wieder eine Weile ausruhen.

Irritation verhält sich wie Hunger, beide haben ihre Kreisläufe.

Es kann schwierig sein, die Irritation zu ignorieren, da sie, wie der Hunger, immer auf der Suche nach Nahrung ist und sich mit der Zeit immer stärker bemerkbar macht.

Der Unterschied zwischen Hunger und Irritation besteht jedoch darin, dass das Aushungern bei Irritation im Gegensatz zum Essen keine anderen gesundheitlichen Auswirkungen hat als mehr Ruhe und Entspannung.

Der Kreislauf der Irritationen lässt sich jedoch nicht immer vollständig ausmerzen, aber eine Diät kann nie schaden.

Und diese Empfehlung kommt mir mehr oder weniger bekannt vor…

Die goldene Regel für wichtige Entscheidungen

September 13, 2024

Es gibt zwar viele Faktoren, die als Vorbereitung oder Wegweiser für wichtige Entscheidungen dienen können, aber es gibt nur eine goldene Regel:

Schlaf mindestens eine Nacht darüber, bevor du dich entscheidest.

Es ist wahrscheinlich kein Zufall, wenn dir diese Empfehlung bekannt vorkommt, denn sie ist äußerst effektiv und nicht zu unterschätzen.

Was unser Unterbewusstsein nachts verarbeitet und unserem Bewusstsein am nächsten Tag offenbart, hat oft zu einer anderen Entscheidung geführt, als am Vortag geplant war.

Aber das können wir erst am nächsten Tag wissen, und zwar nachdem wir eine Nacht darüber geschlafen haben.

Lass mich doch ausreden

September 14, 2024

Dieser Satz kann eine der schwierigsten Aufforderungen in der Kommunikation miteinander sein.

Es ist hilfreich, sich klarzumachen, dass diese Aufforderung fast immer dazu dient, ein Gefühl zu befriedigen, und nicht unbedingt zu den Fakten beitragen muss.

Das Gefühl, nicht verstanden zu werden oder dass nicht alle Punkte berücksichtigt wurden, ist der eigentliche Grund für die Forderung, vollständig angehört zu werden.

Es ist und bleibt jedoch nur ein Gefühl, denn es kann sehr gut sein, dass die andere Person bereits alles verstanden hat.

Der Preis dafür, jemanden ausreden zu lassen, auch wenn man bereits alles verstanden hat, ist die Zeit.

Ob es sich lohnt, diese Zeit zu investieren und einfach nur zuzuhören, oder nicht, lässt sich nicht pauschal beantworten.

Aber wie bei den meisten Investitionen werden die Dividenden erst später erkennbar.

Man muss aber erst investieren.

Keine Freunde ohne Feinde

September 15, 2024

Menschen, die behaupten, keine Feinde zu haben, leben entweder in einer Fantasiewelt und nehmen ihre eigene Umgebung nicht objektiv genug wahr, um die Wahrheit zu erkennen, oder sie sind auf dem Mars gestrandet.

Da es (noch) keine Menschen auf dem Mars gibt und daher keine, die dort gestrandet sein könnten, ist die einzige Möglichkeit wohl die Fantasiewelt.

Aber Feinde zu haben, ist nicht das Problem an sich, denn es ist eine natürliche Folge des Lebens und das Ergebnis der Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen.

Viel problematischer ist es, die Existenz von Feinden zu leugnen, denn dann erkennt man nicht die Wahrheit über die Auswirkungen der eigenen Handlungen und Taten.

Es sind diese Handlungen und Taten, die eine Person definieren und **Feinde** schaffen.

Gleichzeitig sind es aber gerade diese gleichen Handlungen und Taten, die eine Person ausmachen und **Freundschaften** schaffen.

Es kann sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken.

Montagsfrage 94

September 16, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was tust du, wenn du nicht weißt, was als Nächstes zu tun ist?

Die Antwort „Es kommt darauf an.“ ist zwar nachvollziehbar, aber viel zu vage, denn wir haben alle gewisse Tendenzen.

Das Erkennen dieser Tendenzen kann sehr hilfreich sein, um die Grundlage für unsere Entscheidungen besser zu verstehen.

Ausnahmen gibt es immer.

Tendenzen jedoch auch.

Sind wir alle durch Werbung geschädigt?

September 17, 2024

Werbung ist für mich ein rotes Tuch geworden.

Sogar der kleinste Werbespot verursacht bei mir inzwischen eine Abwehrreaktion.

Offensichtlich bin ich auch nicht allein.

Die Werbung heutzutage ist einfach unerträglich geworden.

Warum?

Weil sie dauerhaft und überall präsent ist und somit einfach stört.

Und das ist das Problem.

Gezielte Werbung zu zeigen, ist schon sinnvoll, aber nur die halbe Miete. Die andere Hälfte ist die Frequenz der Werbung. Hier ist weniger definitiv mehr.

Gezielte Werbung in Maßen hat vielleicht eine Zukunft.

Die Werbung heutzutage nicht.

Eure Tage sind gezählt.

Es wird eine neue Art von Werbung entstehen, die nicht auf Überflutung angewiesen ist. Wie bei allen Dingen wird die Umstellung dauern, aber sie wird kommen.

Wer auf diese neue Art von Werbung rechtzeitig umstellt, hat jetzt schon Wettbewerbsvorteile.

Noch angestellt oder schon Mitarbeiter?

September 18, 2024

In all meinen Unternehmen habe ich niemals **Angestellte** gehabt.

Ich habe aber viele **Mitarbeiter** beschäftigt.

Diese Mitarbeiter waren bei mir zwar tatsächlich angestellt, aber ich käme nicht auf die Idee, sie als Angestellte zu nennen.

Sie waren immer meine Mitarbeiter.

Die Unterscheidung hat etwas mit der Wertschätzung zu tun.

Diese Bezeichnung allein kann dazu beitragen, wie der Umgang miteinander sich weiterentwickelt.

3 Methoden, um ein großes Problem zu lösen

September 19, 2024

Methode 1:

In Teilen verkleinern. Ein großes oder komplexes Problem kann oft am besten gelöst werden, wenn das Problem in kleinstmöglichen Teilen reduziert wird. Die Teile des Problems können dann einzeln behandelt und somit kann ein großes Problem systematisch Schritt für Schritt gelöst werden.

Methode 2:

In Gedanken vergrößern. Eine weitere Möglichkeit ist genau das Gegenteil von der ersten Methode und erfordert, dass ein großes Problem, und zwar lediglich im Gedanken, noch weiter vergrößert oder verschlimmert wird, um die möglichen Auswirkungen dieser Verschlimmerung zu betrachten. Wenn das Schlimmste wirklich passieren würde, wäre das wirklich so schlimm, wie der Zustand mit dem Problem jetzt ist? Diese Methode wird oft als Perspektivenjustierung bezeichnet und kann die Sichtweise eines Problems zu unseren Gunsten ändern. Manche Probleme wurden bereits durch einen Perspektivenwechsel komplett gelöst, weil sie mit der neuen Sichtweise nicht weiter belastet haben.

Methode 3:

Ähnlichkeiten suchen. Diese Methode verlangt, dass das große Problem mit anderen großen Problemen verglichen wird, um Ähnlichkeiten zwischen den Problemen zu suchen. Dadurch können oft ähnliche Lösungsansätze gefunden werden, die möglicherweise für die Lösung des eigenen Problems in Betracht gezogen werden können. Bei dieser Methode ist es wichtig, nach Ähnlichkeiten zu suchen und nicht nach einzelnen fertigen Lösungen, die in einem konkreten anderen Fall benutzt wurden.

Der Vorteil bei all diesen Methoden ist, dass sie sich nicht gegenseitig ausschließen. Es kann erst Methode 1, dann 2 und anschließend 3 ausprobiert werden, um nach Lösungen zu suchen.

Diese Lösungen müssen aber unbedingt getrennt ausprobiert werden, damit die jeweilige Wirkung sich entfalten kann. Wenn wir nach zu vielen Lösungen gleichzeitig suchen, dann passiert oft das Gegenteil von dem, was wir erreichen wollten – wir bekommen nur noch weitere Probleme. Also, eins nach dem anderen ausprobieren und nicht gleichzeitig.

Ratschläge und Glückskekse

September 20, 2024

Viele Ratschläge für Problemlösungen ähneln dem Inhalt eines Glückskekses von meinem Lieblingschinesen um die Ecke: sehr allgemein gehalten und universell anwendbar. Trotzdem mögen viele Leute Glückskekse und lesen gerne die frohe Botschaft, die da drinsteckt. Ich übrigens auch.

Für Glückskekse ist das kein Problem, bei ernst gemeinten Ratschlägen dagegen schon.

Die meisten von uns wissen selbstverständlich auch, dass Glückskekse als Spaß gemeint und natürlich nicht wirklich ernst zu nehmen sind. Aber bei Ratschlägen ist es oft viel schwieriger, zwischen Ernst und Spaß zu unterscheiden.

Wer auch Ratschläge unterbreitet, ohne gleichzeitig Alternativen anzubieten, erteilt letztlich einen Befehl, und in solchen Fällen ist daher vermehrte Vorsicht und Aufmerksamkeit geboten. Und wer konkrete Ratschläge liefert, ohne das Problem der betroffenen Person vorher erst wirklich verstanden zu haben, liefert in den meisten Fällen lediglich eine Meinung.

Es spricht auch nichts gegen eine Meinung, aber sie bleibt auch hier, was sie ist – eine Meinung. Manchmal können sie nützlich und inspirierend sein, und wenn es dabei bleibt, ist das vollkommen in Ordnung.

Keine Ratschläge einfach so umsetzen, ohne vorher zu fragen, ob sie zu uns passen oder nicht. Sind die Ratschläge logisch und scheinen sie sinnvoll zu sein? Was sagt der gesunde Menschenverstand?

Und bitte nicht vergessen: Bevor wir Ratschläge in Betracht ziehen, ist eine gezielte Anwendbarkeit und Passgenauigkeit zu uns immer absolut entscheidend für eine wirklich effektive Problemlösung.

Sonst können wir unsere Probleme doch den Glückskeksen überlassen.

Abhängigkeiten reduzieren im Blog

September 21, 2024

In der Blogger-Welt wird häufig behauptet, man müsse eindeutig und explizit nur für den Leser schreiben und nicht, was man selbst vielleicht gerne lesen möchte.

Wenn man einen Blog schreiben will, nur um etwas zu verkaufen, dann kann diese Einstellung vielleicht stimmen. Wer etwas sucht und bei einem Blog landet, der rein zufällig auch das passende Produkt verkauft, ist letztlich das Ziel sämtlicher Marketingmaßnahmen und SEO-Maßnahmen.

Wer aber unabhängiger von solchen Maßnahmen und dadurch mehr Freiraum für die eigene Kreativität erlangen möchte, muss zwei Dinge in Kauf nehmen:

1. Du wirst weniger Besucher auf deinem Blog haben.
2. Die Anzahl der Menschen, die nicht mögen, worüber du schreibst, wird zunehmen.

Die Vorteile der Unabhängigkeit von Erwartungen, Tendenzen und Vorstellungen sind aber nicht zu unterschätzen; nur manchmal dauert es ein wenig länger, bis die passenden Menschen auf dich aufmerksam werden.

Aber genau das sind oft die Menschen, auf die es sich lohnt, noch ein wenig länger zu warten.

Selbstverständlich nicht

September 22, 2024

Meist bemerkt man Selbstverständlichkeiten erst dann, wenn sie nicht mehr da sind.

Es fällt eben auf, dass etwas nicht so ist wie früher.

Etwas ist doch nicht mehr selbstverständlich.

Meistens ist es jedoch zu diesem Zeitpunkt zu spät, um etwas daran zu ändern.

Selbstverständlichkeiten sind nicht selbstverständlich, nur weil wir uns daran gewöhnt haben, denn das sind nur Erwartungen.

Es kann uns die Augen öffnen, wenn wir kurz darüber nachdenken, was wir tatsächlich als selbstverständlich ansehen und was lediglich eine Erwartung ist.

Montagsfrage 95

September 23, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was und deine Lieblingsfarbe und weißt du, warum?

Unsere Lieblingsfarbe hat fast immer etwas mit Assoziationen und Erfahrungen aus unserer Vergangenheit zu tun.

Wenn wir die Gründe für unsere Vorlieben kennen, können wir besser verstehen, warum wir heute bestimmte Entscheidungen treffen.

Keine Zeit?

September 24, 2024

In unserer viel beschäftigten Welt kommt es immer wieder vor, dass wir einfach keine Zeit haben.

Termine, Erwartungen, Fristen.

Manchmal läppern sich die Aufgaben ganz schön.

Abgesehen von den zahlreichen Ratgebern, Methoden und Techniken des Zeitmanagements, gibt es eine einfache und bewährte Methode, um ein wenig mehr Zeit zu gewinnen.

Kurze Pause machen, und zwar, obwohl man keine Zeit hat.

Eine kurze Pause verschafft oft mentalen Abstand von den zeitlichen Anforderungen, ermöglicht einen besseren Überblick über alle Details und regt die Kreativität an.

Und dafür gibt es immer Zeit.

Mehr oder weniger

September 25, 2024

Mehr Regen hilft dem Landwirt, wenn er sein Maisfeld ordentlich ernten will. Zu viel Regen hingegen kann alles ruinieren.

Eine größere Vielfalt bei der Auswahl kann eine wohlüberlegte Entscheidung fördern. Eine zu große Vielfalt hingegen kann die Entscheidungsfindung extrem erschweren.

Mehr oder weniger ist ein relatives Gefühl, das sich jederzeit ändern kann.

Manchmal kann man etwas dafür tun, und manchmal sind es äußere Umstände, die Veränderungen bewirken.

Wir sollten uns jedoch auf die Dinge konzentrieren, die wir mehr oder weniger selbst kontrollieren können, denn nur bei diesen Dingen können wir tatsächlich selbst entscheiden, ob wir mehr oder weniger davon wollen.

Bei den anderen Dingen hängt unsere Entscheidung davon ab, wie wir mit ihnen umgehen, und nicht von der Veränderung selbst.

Blogbeitrag 1000

September 26, 2024

Dieser Post ist Blogbeitrag Nummer 1000.

Vor genau 1000 Tagen habe ich den Entschluss gefasst, jeden einzelnen Tag zu bloggen, ohne Ausnahme. An Geburtstagen, Weihnachten, Feiertagen und auch als ich die Grippe hatte, wurde gebloggt.

Angefangen habe ich genau am 1. Januar 2022, damit ich mich selbst daran erinnern kann, wann ich angefangen habe, denn der Zeitpunkt ist doch leicht zu merken.

Der Versuch war, jeden einzelnen Tag etwas zu geben. Etwas Nützliches. Etwas Wertvolles. Keine Beiträge darüber, was ich morgens gegessen hatte.

Noch dazu sollen kleine Beiträge geschrieben werden und keine langen Dokumentationen. Inhalte sollen zusammengefasst werden und trotzdem verständlich und hilfreich bleiben.

Das war gar nicht leicht und hat zu einer Verzettelung und Mischung von ganz unterschiedlichen Themen geführt.

Kleine Beiträge und unterschiedliche Themen sind für die Rankings bei den Suchmaschinen tödlich.

Das Resultat? Meine Beiträge wurden abgerufen, aber der Blog an sich blieb relativ unbekannt, und das, obwohl ich 1000 Beiträge bereits veröffentlicht habe.

Noch dazu kommt die Tatsache, dass ich aus Überzeugung nicht in den sozialen Medien präsent bin und (bisher) keine Newsletter anbiete. Die Blogbeiträge können lediglich zusätzlich mit einem Feed via RSS abgerufen werden.

Also, die Reichweite ist extrem begrenzt.

Manche Blogger werden sich an dieser Stelle fragen, ob es an der Zeit ist, aufzuhören, und diese Gedanken hatte ich auch.

Aufzuhören bei Blogbeitrag 1000 nach 1000 Tagen ist auch eine schöne runde Sache.

Tatsächlich habe ich überlegt, heute aufzuhören.

Und dann habe ich mich daran erinnert, weshalb ich diesen Blog überhaupt gestartet habe:

Anderen Menschen zu helfen, sie zu unterstützen und zu inspirieren, ihre eigenen Herausforderungen im Alltag zu meistern, und um herauszufinden, ob ich das jeden Tag, 1000 Tage lang auch tun kann.

Die Wahrheit ist, dass ich absolut keine Zeit habe, jeden Tag zu bloggen, und trotzdem habe ich das jeden Tag getan.

Mit der Zeit habe ich immer mehr das Bedürfnis verspürt, jeden Tag zu bloggen, fast wie ein Zwang, aber ein netter Zwang.

Der Lerneffekt ging nun in meine Richtung.

Das tägliche Bloggen ist zu einer Gewohnheit geworden, obwohl ich bis heute weiterhin nicht wirklich die Zeit dafür habe.

Daher werde ich zunächst weitermachen und täglich einen Beitrag schreiben, ohne darüber zu berichten, was ich gerade gegessen habe, und Bilder darüber zu posten.

Zusammenfassung.

Was wurde nach 1000 Tagen gelernt?

1. Es ist schwierig, jeden Tag einen Blogbeitrag zu schreiben, der hilfreich und wertvoll ist, ohne kluge Sprüche oder zu viele allgemeine Weisheiten zu verbreiten.

2. Ebenfalls schwierig ist es, das jeweilige Thema derart zu verkürzen, dass der Inhalt schnell aufgenommen und die Botschaft verstanden werden kann.

3. Ich bin absolut kein Morgenmensch und das Schreiben am frühen Morgen ist nicht mein Ding, aber trotzdem war das die einzige Möglichkeit, einen Blogbeitrag täglich zu schreiben.

4. Am Anfang habe ich kontrolliert, wie viele Menschen diesen Blog lesen, und im dritten Jahr habe ich komplett damit aufgehört. Es war interessant am Anfang, aber mit der Zeit kam die Versuchung, noch einen Blogbeitrag zu einem Thema zu schreiben, das in der Vergangenheit populär war. Und diese Versuchung hat meine Neutralität und Souveränität in meiner Entscheidungsfindung hinsichtlich des nächsten Blogbeitrags beeinflusst, und das entsprach nicht meinen Vorstellungen von gedanklicher Ehrlichkeit.

5. Ich habe zu viel Zeit in die Darstellung des Blogs investiert und zu wenig in die Texte. Wenn ich überlege, wie oft ich Designs und Vorlagen für den Blog ausprobiert habe, hätte ich Vorlagen-Tester für Websites werden können. Die Zeit ist besser investiert in Gedanken zu den nächsten Texten als in solche, welche Farben und Formatierungen gerade angesagt sind.

6. Nach 1000 Tagen habe ich festgestellt, dass dieser Blog und meine berufliche Tätigkeit eine Nische sind und beide somit zusammenpassen.

7. Ich habe aufgehört, perfekte Texte schreiben zu wollen. Stattdessen schreibe ich offen, so ehrlich wie möglich und spontan. Dass Fehler sich dadurch einschleichen können, ist somit nicht mehr komplett auszuschließen. Aber lieber schreiben und Gedanken formulieren in Texten, als Perfektionismus anzustreben und keine Texte zu schreiben.

8. Ich habe ebenfalls aufgehört, ausschließlich für andere Menschen schreiben zu wollen, sondern nehme die Gedanken, Erfahrungen und das Wissen aus der eigenen Praxis und gebe sie weiter, ohne gezielt auf ein bestimmtes Publikum zu achten. Meine Schreibweise ist somit flexibler geworden.

9. Gedanken in Texten zu übertragen, verstärkt und verfeinert die eigenen Denkprozesse und sorgt für verbesserte Klarheit und Nachvollziehbarkeit dieser Gedanken. Das predige ich zwar seit Jahren, aber das jeden Tag zu tun, eröffnet eine neue Dimension des Denkens.

10. Ich unterliege immer noch der Versuchung, meine Texte in fremden Sprachen zu übersetzen, damit ich die Botschaft in einer anderen Sprache lesen kann. Dadurch habe ich oft die Schreibweise geändert, und obwohl die eine oder andere Formulierung dadurch verbessert wurde, habe ich festgestellt, dass meine persönliche, bestimmte Art und Weise zu schreiben durch diese vermeintlichen Verbesserungen darunter gelitten hat. Das war nicht ich, der geschrieben hat, sondern eine verbesserte Darstellung von mir. Lieber bleibe ich mir treu, mit allen Fehlern, als eine fremde Person zu sein.

11. Ich kenne keinen einzigen deutschsprachigen Blog, der jeden Tag kurze Impulse, Anregungen und Erfahrungen zu zahlreichen Themenbereichen liefert, so wie dieser Blog. Die meisten Blogs sind themenspezifisch und ausführlich mit allen Vor- und Nachteilen davon. Ich bin jedoch absolut überzeugt, dass es eine Mischung von verschiedenen Disziplinen und Kompetenzen ist, die die besten Ergebnisse liefert. Experte zu sein in einem Bereich ist ganz in Ordnung, aber es sind die Verbindungen zu anderen Bereichen, die wahre Expertise offenbaren.

12. Doch, es hat Spaß gemacht und es hat sich für mich gelohnt, 1000 Tage lang jeden Tag gebloggt zu haben, denn von der Anzahl der Worte her, habe ich inzwischen ein großes Buch geschrieben.

Aber am Ende von Blogpost 1000 möchte ich den Lesern dieses Blogs dafür danken, dass sie sich die Zeit genommen haben, meine Beiträge zu lesen, und wenn es nur ein einziger Blogbeitrag war. Ich bitte auch um Verzeihung, falls es Fehler gibt, die ich nicht entdeckt habe.

Und wenn ich nur ein einziges Mal einem Menschen helfen und sein Leben ein wenig besser, angenehmer oder leichter machen konnte, dann war mein Aufwand der letzten 1000 Tage gering im Vergleich zum Gewinn.

Ich freue mich auf die nächsten 1000 Tage.

Wer macht mit?

Interessante, uninteressante Dinge

September 27, 2024

Ein Blogbeitrag mit einem uninteressanten Titel wird in der Regel genau deshalb nicht weitergelesen, weil der Titel allein uninteressant ist.

Nachrichten im Fernsehen über Sport sind für viele Frauen uninteressant, und wenn sie kommen, wird meistens ignoriert oder umgeschaltet (oder vielleicht in der Regel nur dann, wenn der Mann nicht zugegen ist).

Es liegt in unserer Natur, in erster Linie unsere eigenen Interessen zu verfolgen, und diese Aussage dürfte niemanden überraschen.

Es sind aber fast immer die uninteressanten Dinge, die uns wachsen lassen, aber nur, wenn wir uns damit beschäftigen, trotz Desinteresse oder Lustlosigkeit.

Oft sind es die uninteressanten Dinge, die eigentlich sehr interessant sein können.

Aber nur, wenn wir uns die Mühe machen, ein paar Augenblicke mit diesen uninteressanten Dingen zu verbringen.

Der wahre Preis eines Kaufs

September 28, 2024

Es kann sich um ein Schnäppchen handeln oder um eine lang überlegte Investition; jede Anschaffung hat ihren Preis, der aber meist nichts mit Geld zu tun hat.

Der wahre Preis ist der wahrgenommene Wert, den man im Austausch für Zeit und Mühe erhält.

Wenn ein neuer Fernseher 2000 € kostet, musst du vielleicht einen Monat oder länger arbeiten, bis du das Geld zusammengespart hast. Vor dem Kauf hast du vielleicht verschiedene Modelle und Preise verglichen. Aber die wahren Kosten waren die Zeit und der Aufwand für die Beschaffung des Geldes und für die durchgeführten Vergleiche.

Dann wurde es umgetauscht. Geld gegen einen Fernseher.

Der wahre Preis ergibt sich somit als Ergebnis des Vergleichs zwischen Zeit, Mühe und Ergebnis.

Nicht umsonst werden Gegenstände, die man lange aufgespart hat, in der Regel als wertvoller angesehen als dieselben Gegenstände, die man geschenkt bekommen hat.

Dieser Ansatz kann bei Käufen auf Kredit sehr hilfreich sein, da der tatsächliche Preis eines Kaufs in Raten oder auf Kredit immer einen höheren Zeit- und Arbeitsaufwand bedeutet und daher immer viel teurer ist.

Normalerweise sehen wir nur den Preis in Euro, aber wenn wir den wahren Preis erkennen, können wir in der Regel bessere Entscheidungen auf der Grundlage des wahren Wertes treffen.

Gewohnheiten und Gefühle

September 29, 2024

Es ist mir eine Gewohnheit geworden, jeden Tag einen Blogbeitrag zu veröffentlichen, meistens am frühen Morgen, damit ich den Rest des Tages für andere Tätigkeiten habe.

Heute wurde ein kleines Experiment durchgeführt.

Ich habe diesen Blogbeitrag nicht am frühen Morgen geschrieben, sondern absichtlich für später hinausgezögert.

Und obwohl ich im Laufe des Tages verschiedene Aufgaben und Tätigkeiten durchgeführt habe, war etwas die ganze Zeit spürbar anders.

Es war tatsächlich spürbar, dass der Blogbeitrag für heute noch nicht geschrieben wurde.

Es ist nicht einfach zu erklären, was für ein Gefühl das war. Am besten kann man sagen, dass es ein Gefühl war, dass **etwas** einfach nicht stimmte, und zwar, obwohl ich wusste, dass ich später diesen Blogbeitrag schreiben werde.

Die Gewohnheit, täglich und in der Früh einen Blogbeitrag zu schreiben, hat sich zu einem Gefühl manifestiert, das sich nicht mit dem Kopf komplett ausradieren ließ.

Dieses Experiment war ein verständliches Beispiel dafür, wie stark unsere Gewohnheiten unsere Gefühle beeinflussen können, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht.

Manche Gefühle lassen sich möglicherweise besser verstehen, wenn wir die dahintersteckenden Gewohnheiten wahrnehmen.

Montagsfrage 96

September 30, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welche Sorgen hattest du in der Vergangenheit, die sich nicht bewahrheitet haben?

Vor über 100 Jahren hat Sven Hedin eine zutreffende Aussage hierzu gemacht:

„Von allen Sorgen, die ich mir machte, sind die meisten nicht eingetroffen."

Nur manchmal müssen selbst diese Erfahrungen machen, bevor wir daran glauben können.

Wissen und Verständnis

October 1, 2024

Etwas zu wissen bedeutet bekanntlich nicht zwangsläufig, es auch zu verstehen.

Fehlendes Wissen oder Verständnis werden in der Regel durch Vorstellungen und Meinungen ersetzt.

Erkenntnis darüber zu haben, wo die Grenzen zwischen Wissen und Verständnis jeweils liegen, ist eine Schlüsselkomponente für effektive Verhandlungen miteinander.

Und zuzugeben, dass man etwas nicht weiß oder nicht ganz versteht, ist und war schon immer ein Zeichen von Stärke.

In der heutigen Zeit, sogar mehr als je zuvor.

Erwartungen verstehen

October 2, 2024

Damit Erwartungen überhaupt entstehen können, müssen die Rahmenbedingungen von allen Seiten erst verstanden werden.

Es ist nicht notwendig, mit den Erwartungen einverstanden zu sein, sondern nur, sie zu verstehen.

Es wird erwartet, dass man sich an Gesetze hält, unabhängig davon, ob man damit einverstanden ist oder nicht. Das ist selbstverständlich.

Problematisch ist es jedoch, wenn Unkenntnis herrscht, denn Erwartungen können nicht ohne Verständnis von allen Beteiligten entstehen.

Wo Unwissenheit herrscht, können keine Erwartungen gerechtfertigt werden.

Erwartungen sind nicht selbstverständlich.

Unwissenheit schützt bekanntlich zwar nicht vor Strafe, aber hier werden lediglich die Symptome bekämpft und nicht die Ursachen.

Damit mehr Verständnis von allen Seiten entstehen kann, ist eine verstärkte Aufklärung, beginnend in der Schule, aber fortgesetzt im Erwachsenenalter, und zwar in relevanten und alltäglichen Bereichen, ein guter Anfang.

Erst mit Verständnis kann Erwartung entstehen.

Alles andere ist Wunschdenken und Hoffnung, aber nicht Erwartung.

Nicht perfekt sein

October 3, 2024

Viele Menschen neigen dazu, in mindestens einem Bereich ihres Lebens ein wenig perfektionistisch zu sein.

Diese Neigung kann nachvollziehbar und in vielen Bereichen auch erstrebenswert sein.

Gemeint ist jedoch meist der Wunsch, so gut wie möglich zu sein.

Wenn wir vorwiegend danach streben, so gut wie möglich zu sein, aber nicht immer perfekt, dann ist es wahrscheinlicher, dass wir Momente des wahren Perfektionismus erleben, als wenn wir versuchen, von vornherein perfekt zu sein.

Nicht perfekt zu sein, kann an sich schon perfekt sein.

Wir müssen nur manchmal einen Moment darüber nachdenken.

Antwort und Anregung

October 4, 2024

Die Suche nach Antworten ist so alt wie die Menschheit selbst.

Und diese Suche nach Antworten ist nicht nur in philosophischen Bereichen Teil unserer DNA, sondern ist auch im Alltag fest verankert.

Das Problem bei vielen Antworten ist ihre Anwendbarkeit.

Wenn zwei Personen mit genau demselben Problem konfrontiert sind, kann eine Antwort für die erste Person perfekt und für die zweite ungeeignet sein.

Hinzu kommt die Vielfalt der Antworten. Menschen mit viel Erfahrung, Wissen und Bildung haben nicht immer die gleiche Meinung oder die gleichen Lösungsansätze für ein und dasselbe Problem.

Um die Anwendbarkeit und damit die Erfolgsaussichten für das jeweilige Problem zu erhöhen, müssen viele Antworten als das gesehen werden, was sie sind: Anregungen.

Wenn wir Antworten zunächst nur als Anregungen betrachten, sind wir im Allgemeinen offener für weitere und unterschiedliche Antworten.

Und dadurch erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich die beste Antwort herauszufinden.

Überzeugt bis zur nächsten Überzeugung

October 5, 2024

Der 45-Jährige trug in seiner Jugend eine Brille und wechselte im Laufe der Zeit zu Kontaktlinsen.

Die Kontaktlinsen kosteten ihn 60 € im Monat, aber eine Brille war nichts für ihn, und er war mit den Linsen zufrieden. Er war überzeugt, dass er das Richtige tat.

Dann hörte er von einer Lasertherapie, die seine Augen dauerhaft verbessern und es ihm ermöglichen könnte, keine Kontaktlinsen mehr zu tragen. Er hatte die Techniken der Lasertherapie studiert und wollte sie nun auch anwenden. Er war überzeugt, dass er das Richtige tat.

Die Therapie sollte gestern durchgeführt werden, aber eine Erkältung hat seine Pläne verschoben.

Als er in der Praxis anrief, um seinen Termin zu verschieben, sprach er zufällig mit einem anderen Arzt, der ihn nach seinem Alter fragte.

Der Arzt riet ihm aufgrund seines Alters von dieser speziellen Lasertherapie ab. Es gab eine alternative Therapie, die für sein Alter besser geeignet war, die schonender für seine Augen war, aber mit dem gleichen Ergebnis, dass er keine Brille mehr tragen musste.

Er entschied sich für diese neue Therapie und war dankbar, dass er darauf aufmerksam gemacht wurde. Er war überzeugt, dass er das Richtige tat.

Ob er jetzt diese neue Therapie machen wird, wird sich zeigen.

Ist es nicht das, was wir mit vielen unserer Überzeugungen tun? Wir halten an ihnen fest, bis eine neue Überzeugung die alte ersetzt?

Manche Überzeugungen halten ein Leben lang. Andere hingegen bleiben bestehen, bis sie ersetzt werden.

Es könnte sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken, was unsere Überzeugungen wirklich sind und was nur Meinungen sind.

Die werden häufig miteinander verwechselt.

Rhetorik und Überzeugung

October 6, 2024

In meiner aktiven Zeit, sowohl in der Politik als auch als professioneller Vortragsredner, habe ich Hunderte Vorträge vor einem breiten Publikum gehalten.

In fast allen Fällen ging es darum, ein gewisses Maß an Überzeugungsarbeit zu leisten, sowohl für die Politiker als auch für die Kunden, die mich gebucht haben. Ein Standpunkt sollte verkauft werden. Ein Argument sollte akzeptiert werden.

Zu diesem Zweck habe ich im Vorfeld viele Schulungen besucht und gelernt, wie man Menschen am besten angeblich überzeugt.

Die Relevanz der Rhetorik kam bei fast allen Schulungen vor und wie die Rhetorik benutzt werden kann, um die eigenen Standpunkte am besten zu verkaufen.

Der Grundgedanke war immer derselbe: Überzeugen und sich dabei der Rhetorik bedienen.

Interessant waren die Unterhaltungen mit ehemaligen Teilnehmern meiner Veranstaltungen.

Es wurde berichtet, dass ich rhetorisch optimal aufgestellt war, und es gab kaum Gegenargumente, die ich nicht sofort selbst entkräften konnte. Meine Auftritte waren authentisch und souverän. Ich war immer ein sympathischer Vortragsredner, der offensichtlich fachlich und sachlich gut vorbereitet war.

Von den zahlreichen Teilnehmern an allen Veranstaltungen haben mir jedoch nur zwei Personen mitgeteilt, dass sie ihre eigenen Überzeugungen aufgrund meines Vortrags geändert haben. Alle anderen haben ihre Überzeugungen in dem jeweiligen Bereich, der in meinem Vortrag behandelt wurde, nicht geändert. Und das sowohl in der Politik als auch in der Wirtschaft.

Ich habe diese Erfahrungen vor fast zehn Jahren gemacht und meine Präsentationen und Arbeitsmethoden entsprechend angepasst, von mehr Rhetorik und Überzeugung zu mehr Offenheit und Zugänglichkeit für Gegenargumente.

Viele Menschen sagen mir inzwischen, dass sie mir absolut blind vertrauen, weil ich nicht versuche, die Menschen mit Rhetorik zu überzeugen, sondern mit ihnen zusammenarbeite, um Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Rhetorik kann helfen, Argumente in Talkshows zu gewinnen, aber sie ist nutzlos, um Überzeugungen oder Meinungen zu ändern.

Offenheit, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass der eigene Standpunkt vielleicht doch nicht richtig ist, sind der einzige glaubwürdige Weg, um Menschen von einer anderen Sichtweise zu überzeugen.

Und das hat absolut nichts mit Rhetorik oder Überredungskunst zu tun.

Montagsfrage 97

October 7, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Bei dieser Montagsfrage ist nicht entscheidend, wann etwas getan werden soll, sondern was damit gemeint ist.

Schließlich ist es besser, zehn Sekunden lang über diese Frage nachzudenken, als sich später stundenlang zu fragen, warum viele Ziele nicht erreicht wurden.

Aufstieg und Fall

October 8, 2024

Wir erreichen nicht immer das Niveau unserer Erwartungen, aber wir fallen in der Regel auf das Niveau unserer Kompetenzen.

Das gilt besonders, wenn wir unter Stress stehen.

Ein gutes Verständnis für die Grenzen der eigenen Kompetenzen ist immer hilfreich, wenn man über die eigenen Erwartungen nachdenkt.

Es benötigt Zeit, schön geschrieben

October 9, 2024

Es gibt unterschiedliche Wege, anderen Menschen mitzuteilen, dass etwas dauert.

Manche Anbieter von Produkten und Dienstleistungen vergraulen ihre Kunden mit unfreundlichen Aussagen, die für den Kunden irrelevant sind:

„Urlaubs- und krankheitsbedingt dauert die Bearbeitung Ihres Anliegens etwas länger. Wir bitten um Verständnis."

Wenn ein Unternehmen keine Lösung für eine ordnungsgemäße Arbeit während der Urlaubszeit oder keinen Notfallplan für Krankheiten anbieten kann, wird dieses Unternehmen nicht lange überleben. Und diese Bitte um Verständnis ist immer das falsche Wort, wenn ich selbst die Ursachen der Fehlplanung nicht verstehe. Besser wäre eine einfache Entschuldigung, aber keine Bitte um Verständnis, wenn keine Erklärung gleich mitgeliefert wird.

„Es erreichen uns im Moment sehr viele Anfragen und die Bearbeitung verzögert sich dadurch. Wir bitten um Verständnis."

Auch hier, wenn ein Unternehmen aufgrund vieler Anfragen nicht ordentlich arbeiten kann, ist dieses Unternehmen ebenfalls zum Scheitern verurteilt. Um Wiederholungen zu vermeiden, gehe ich gar nicht auf die Bitte um Verständnis in diesem Beispiel ein.

Diese zwei Beispiele sind echte Mitteilungen von Unternehmen, die ich selbst mehrfach erhalten habe, und das ist schade, denn es geht definitiv besser.

Hier geht es schon mal besser:

„Sie denken es sich wahrscheinlich schon:
Diese E-Mail ist eine automatisierte Empfangsbestätigung für Sie.
Wir antworten Ihnen so schnell wie möglich persönlich.
Eine Bitte noch:
Sie helfen uns sehr, wenn Sie uns zum gleichen Thema keine weitere E-Mail schicken. Das beschleunigt Ihre Antwort nicht, da wir alle Anfragen der Reihe nach bearbeiten."

Keine Rede vom Urlaub, Krankheit und internen Problemen hier. Eingehende Anfragen, der Reihe nach zu bearbeiten, begründet die Notwendigkeit, ein wenig mehr Zeit als sonst zu nehmen. Und die Antwort ist auch noch freundlich. Hier kann man eher ein wenig länger warten als sonst.

Es geht auch ganz kurz.

„Wir haben Ihr Anliegen erhalten und werden uns so schnell wie möglich, aber auch so sorgfältig wie nötig um Ihr Anliegen kümmern."

Allein dieser eine Satz „So schnell wie möglich, aber auch so sorgfältig wie nötig" ist kaum zu überbieten und ist eine ausgezeichnete Aussage, dass die Bearbeitung etwas länger dauern kann.

Wie in so vielen anderen Bereichen auch macht der Ton die Musik.

Und wenn der Ton nichts mit Krankheit, Urlaub oder zu vielen Anfragen zu tun hat, dann ist die Musik auch schön und die Kunden können gelegentlich ein wenig länger warten als sonst.

Unrealistisch oder realistisch

October 10, 2024

Unrealistisch und realistisch sind zwei gegensätzliche Begriffe, die sich auf die Bewertung von Ideen, Plänen oder Visionen beziehen.

Es gibt unterschiedliche Ansichten darüber, was als unrealistisch oder realistisch gilt.

Einige argumentieren, dass „unrealistisch“ nicht unbedingt bedeutet, dass etwas unmöglich ist, denn viele Erfindungen wurden zunächst für unrealistisch gehalten, bevor sie Wirklichkeit wurden. Andere stehen unrealistischen Ideen eher kritisch gegenüber und sehen sie als undurchführbar oder hoffnungslos an.

Bevor etwas als realistisch oder unrealistisch eingestuft wird, sind zwei Überlegungen anzustellen:

1. Unrealistische Visionen können zu bahnbrechenden Entwicklungen führen.
2. Realistische Einschätzungen sind jedoch für die praktische Umsetzung oft unerlässlich.

Eine ausgewogene Betrachtung beider Perspektiven kann daher in den meisten Bereichen des Denkens tatsächlich „realistisch“ sein.

Antwort in einem Satz

October 11, 2024

Einige Fragen erfordern eine längere Erläuterung, um beantwortet werden zu können.

Oder eine einfache Frage, die mit Ja oder Nein beantwortet werden könnte, wird künstlich ausgedehnt, meist um eine Erklärung oder Rechtfertigung für die Antwort zu liefern.

Wir vergessen manchmal, wie man einfache Antworten gibt, und neigen immer mehr zu langen Erklärungen und Begründungen.

Ein Politiker, der mit kurzen Antworten debattiert, ist ein unbekanntes Phänomen.

Manchmal sind jedoch längere Antworten notwendig, um den Sachverhalt nachvollziehbar darzustellen.

Aber nicht immer, und die ständige Erwartung langer und detaillierter Erklärungen für alle Antworten und in Fällen, in denen kurze Antworten ausreichen würden, ist einfach kontraproduktiv.

Nicht alle Antworten erfordern eine Begründung oder Erläuterung.

Oft kann man mit einem einzigen Satz mehr sagen als mit einer fünfminütigen Erklärung.

Talkshows werden darunter leiden, aber für die meisten anderen Menschen hat die Berücksichtigung von kurzen Antworten nur Vorteile, und zwar für alle Beteiligten.

Emotionen, Logik und Gewohnheiten

October 12, 2024

In den meisten Fällen siegen die Emotionen über die Logik, wenn es um unsere täglichen Entscheidungen und die Gründe dafür geht.

Das wissen die meisten Menschen.

Es sind jedoch unsere Gewohnheiten, die häufig unterschätzt werden und wie sehr sie unsere Emotionen beeinflussen können.

Wenn wir unsere Emotionen besser verstehen wollen, dann ist ein tiefer Blick in unsere Gewohnheiten unerlässlich.

Kulturelle Veränderungen beschleunigen

October 13, 2024

In anderen Ländern kommen unausweichliche Veränderungen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Wenn alles zu schnell läuft, dann wird die Kultur gestresst und verunsichert, und wenn alles zu langsam vorangeht, dann wächst die Unzufriedenheit hinsichtlich des Wettbewerbs mit anderen Ländern.

Unabhängig von der politischen Ausrichtung eines Landes sind die Kontrolle und Verbreitung der Medien ein entscheidender Faktor für einen beschleunigten kulturellen Wandel. Nur wer diese Kontrolle hat und wie diese Kontrolle überwacht wird, muss individuell entschieden werden.

Wenn die Politik nicht in allen Medien massiv präsent ist, entsteht eine Lücke, die mit falschen Informationen und Spekulationen gefüllt wird.

Es ist diese Lücke, die bestimmt, wie und in welche Richtung sich eine Kultur verändert oder eben nicht.

Und es ist die massive und offene Präsenz der Politik in allen Medien, die am wirksamsten zu einem beschleunigten kulturellen Wandel beitragen kann.

Wir müssen nicht mit allem, was Politiker sagen oder tun, einverstanden sein oder alles akzeptieren, aber wenn diese Informationen nicht verbreitet und weitergegeben werden, dann werden sich die Spekulationen und Falschmeldungen unweigerlich verbreiten und als Wahrheit akzeptiert werden. Schließlich gibt es keine Alternativen.

Montagsfrage 98

October 14, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage hat zwei Teile und lautet:

Gibt es Menschen, zu denen du keinen Kontakt mehr hast und dies bedauerst?

Was bedauerst du mehr: die Tatsache, dass du diesen Menschen nicht mehr so nahe stehst wie früher, oder die Erinnerung daran, wie es damals mit ihnen war?

Ist es dir wichtig?

October 15, 2024

Wenn etwas dir wichtig ist, dann ist die entscheidende Frage, ob andere Menschen, mit denen du zu tun hast, das auch wissen.

Die Erwartungen, die wir manchmal an andere Menschen haben, dass sie automatisch immer wissen sollen, was uns wichtig ist, führen meistens zu Enttäuschungen.

Was dir wichtig ist, ist jedoch nicht immer zwangsläufig das, was du gerne hättest.

Aber es ist meistens genau das, was du gerne hättest, was andere Menschen eher mitbekommen, denn es wird sich danach orientiert und gehandelt, und deine Mitmenschen bekommen das mit.

Wenn etwas dir wirklich und ernsthaft wichtig ist, dann ist das auch das, was du gerne hättest.

Sonst ist das, was du gerne hättest, vielleicht doch nicht so wichtig.

Und das merken andere Menschen schneller als wir selbst.

Besser werden

October 16, 2024

Unser Wunsch, besser zu werden, liegt in unserer DNA.

Viele Elemente der künstlichen Intelligenz (KI) werden daher eingesetzt, und in vielen Bereichen ist dieser Einsatz sinnvoll und nützlich.

Es ist jedoch der Umgang mit uns selbst, der nicht mit KI derzeit sinnvoll verbessert werden kann, und die Begründung dafür ist klar.

Der Mensch benötigt Fehler, um besser und effektiver zu lernen, und das Ziel der KI ist in den meisten Fällen, die meisten Fehler von Anfang an auszuschließen.

Es ist unser Bedürfnis, uns ständig zu verbessern, aber gleichzeitig zu wissen, dass wir niemals perfekt sein werden, was uns als Menschen ausmacht und definiert.

Und es ist genau dieses Verständnis, das uns schon jetzt besser macht, und zwar ohne KI.

Das Dankbarkeitstagebuch

October 17, 2024

Ein Dankbarkeitstagebuch hat nicht zwangsläufig etwas mit einem Blog zu tun, aber viele Prinzipien sind ähnlich.

Aber beim Dankbarkeitstagebuch schreibt man, wie der Name schon sagt, hauptsächlich die Dinge auf, wofür man dankbar ist.

Gegenstände, Ereignisse, Beziehungen, was auch immer es sein mag: Es gibt immer etwas, wofür wir dankbar sein können, wir müssen nur einen Moment darüber nachdenken und diese Dinge bewusst wahrnehmen.

Das hörte sich gut an, und ich begann, selbst ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Die Idee war, jeden Tag etwas aufzuschreiben, wofür ich dankbar bin, und wenn es funktioniert und ich ein paar Dinge aufschreiben kann, dann ist das gut, und wenn nicht, dann war es eine interessante Erfahrung.

Heute habe ich nachgeschaut, wann ich angefangen habe, ein solches Tagebuch zu schreiben.

Vor etwa drei Monaten, und das hat mich wirklich überrascht, denn es kam mir so vor, als hätte ich erst vor ein paar Wochen angefangen.

Ich habe festgestellt, dass ich zwar nicht jeden Tag etwas aufgeschrieben habe, aber doch mehr, als ich dachte. Bis heute sind es 33 Einträge, was bedeutet, dass ich im Durchschnitt alle drei Tage daran gedacht habe, etwas zu schreiben.

Viele Einträge kamen mir im Nachhinein auch wie Kleinigkeiten vor, aber auch für diese Kleinigkeiten war ich tatsächlich noch bis heute dankbar.

Aber ich kann mich daran erinnern, dass es mir am Anfang sehr schwerfiel, etwas aufzuschreiben, wofür ich dankbar war. Mir ist einfach nichts eingefallen.

Mit der Zeit fiel mir das Aufschreiben jedoch leichter, und das war der eigentliche Lerneffekt, denn mit der Zeit wurde ich mir der guten „Dinge“ im Leben bewusster, und diese Stärkung meines Bewusstseins erwies sich als der eigentliche Zweck des Dankbarkeitstagebuchs.

Und ich bin auch dankbar für diese Erfahrung, die zufälligerweise ein perfekter Eintrag in das Dankbarkeitstagebuch für heute ist.

Die schwierigste Entscheidung

October 18, 2024

Die schwierigste Entscheidung, die man treffen kann, ist immer die Entscheidung, **selbst zu entscheiden**, anstatt diese Entscheidung jemand anderem zu überlassen.

Nachfolgende Entscheidungen werden nach dieser ersten Entscheidung zwar nicht zwangsläufig immer einfacher, aber schwieriger als diese erste Entscheidung, selbst zu entscheiden, werden sie auch nicht.

Gut und populär

October 19, 2024

Nur weil etwas gut ist, bedeutet das schon lange nicht, dass es auch populär ist.

Umgekehrt ist nicht alles, was populär ist, auch gut.

Entscheidend ist immer die individuelle Bewertung.

Falls etwas für den Massenmarkt verkauft werden soll, dann ist die Popularität für einen ordentlichen und gewinnbringenden Absatz wichtiger als die Tatsache, ob das Produkt oder die Dienstleistung gut sind.

Deshalb wird es immer unter dem Vorwand verkauft, dass das, was verkauft wird, auch gut ist.

Gekauft werden jedoch die meisten Produkte und Dienstleistungen erst dann, wenn sie einen gewissen Grad an Popularität haben.

Zu verstehen, wie Marketing funktioniert, kann uns unterstützen, bessere und intelligentere Entscheidungen zu treffen, ob das Produkt oder die Dienstleistung tatsächlich gut ist oder doch nur populär.

Vertrauen am Anfang

October 20, 2024

Eine der häufigsten Fragen, die in meiner Beratungstätigkeit für Start-ups gestellt wird, ist, wie Vertrauen am Anfang der Geschäftstätigkeit aufgebaut werden kann.

Denn Vertrauen besteht am Anfang jeder geschäftlichen Tätigkeit in der Regel nicht, denn weder das Produkt noch die Dienstleistung noch die Person sind bekannt und es gibt keine Bewertungen oder Referenzen dazu.

Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Meine Antwort lautet daher, in den meisten Fällen Garantien anzubieten, die dem Risiko eines Verlustes entgegenstehen.

Ein typisches Beispiel wäre eine 30-tägige Geld-zurück-Garantie. In diesem Fall muss kein Vertrauen vorgeschossen werden, denn das Risiko eines Verlustes wird von Anfang an abgenommen. Zumindest in den ersten 30 Tagen.

Vertrauen lässt sich zumindest am Anfang aufbauen, indem Garantien angeboten werden.

Wahres Vertrauen erfordert keine Garantien, aber am Anfang sind Garantien manchmal unerlässlich, um den ersten Schritt zu machen.

Montagsfrage 99

October 21, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was konntest du auf morgen verschieben, obwohl du es schon heute tun wolltest?

Darüber nachzudenken hat nichts mit dem Aufschieben von Aktivitäten zu tun, sondern vielmehr mit der Möglichkeit, die tatsächliche Bedeutung und Relevanz einer Aktivität, die wir für unbedingt notwendig halten, nochmals bewusst zu erwägen und zu bewerten.

Reden und Schreiben

October 22, 2024

Letzten Sonntag war ich den ganzen Tag unterwegs und ich habe ein Experiment gemacht.

Ich habe den Blogbeitrag für diesen Tag in mein Handy gesprochen. Meine Sprache wurde analysiert und die entsprechenden Texte kamen heraus.

Das war der Blogbeitrag vom letzten Sonntag, und ich habe den aufgenommenen Text dreimal gelesen, um Fehler zu vermeiden, bevor ich den Beitrag veröffentlichte.

Der Beitrag sah gut aus, und ich habe ihn anschließend veröffentlicht.

Gestern sah ich mir den Beitrag jedoch auf meinem PC an und war schockiert.

Ich fand vier weitere Fehler, die mir bei den ersten drei Überprüfungen nicht aufgefallen waren. Auch die Rechtschreibung und die Art und Weise des Schreibens selbst gefielen mir nicht besonders.

Was habe ich gelernt?

Schreiben ist und bleibt Schreiben, und es gibt keinen Ersatz dafür.

Sprachliche Aufnahmen, die in Texte übersetzt werden, müssen von Anfang an in einem vollständigen Satz ausgesprochen werden, damit der Satz verständlich ist. Das mag offensichtlich klingen, aber beim Schreiben, zumindest bei mir, denke ich nie den ganzen Satz von Anfang an komplett aus, bevor ich anfange zu schreiben. Ich schreibe absichtlich in rohen Gedanken, und das bedeutet, dass ich am Anfang oft nicht weiß, wie der Satz am Ende aussehen wird.

Schreiben erfordert Konzentration während des Schreibens. Sprachliche Aufzeichnungen erfordern ein Vorausdenken in vollständigen Sätzen.

Es war trotzdem eine schöne Übung, aber wenn es um Texte in einem Blog geht, ist die Tastatur durch nichts zu ersetzen.

Kurzfristig, langfristig denken

October 23, 2024

Ein Mensch, der nur einen Euro pro Tag in sein Sparschwein steckt, hat am Ende des Jahres 365 € gespart, in einem Schaltjahr sogar 366 €. 🙂

Am Ende des Jahres kann man sagen, dass dieser Mensch langfristig gedacht hat, denn er hat sein Ziel, ein ganzes Jahr lang jeden Tag einen Euro zu sparen, erreicht.

Was gelegentlich übersehen wird, ist, dass dieser Mensch jeden einzelnen Tag kurzfristig darüber nachgedacht hat, einen Euro in sein Sparschwein zu stecken.

Wenn er nicht jeden Tag kurzfristig daran gedacht hätte, hätte er sein langfristiges Ziel nicht erreicht.

Langfristige Ziele können in der Regel nur erreicht werden, wenn diese Ziele immer wieder kurzfristig angedacht werden.

Das kurzfristige Nachdenken über langfristige Ziele eröffnet außerdem die Möglichkeit, Änderungen oder Anpassungen leichter vorzunehmen.

Wenn man langfristig denken und planen will, muss man auch Zeit für das Kurzfristige einplanen, wenn das Ziel erreicht werden soll.

Google-Maps-Bewertungen gelöscht

October 24, 2024

Gestern habe ich sämtliche Google-Maps-Bewertungen, die ich seit acht Jahren für Hunderte Firmen und Geschäfte geschrieben habe, komplett gelöscht. Nicht nur die Stern-Bewertungen wurden gelöscht, sondern auch die kompletten Texte und Beschreibungen, die teilweise extrem ausführlich waren.

Der Grund war eine Verstärkung der Ehrlichkeit und Offenheit, denn ich habe bereits in der Vergangenheit darüber berichtet, dass Firmen und Geschäfte ein leichtes Spiel haben, negative oder besser gesagt, unerwünschte Bewertungen durch Google einfach entfernen zu lassen. Die Bedeutung der Google-Bewertungen ist absolut überbewertet und wird von Unternehmen vorwiegend gezielt für Werbezwecke benutzt. Diese Berichte sind hier, hier und hier zu finden.

Das geht einfacher, als man glaubt, und Google scheint dem Stress aus dem Weg zu gehen und begründete Bewertungen zu löschen, anstatt sich mit den tatsächlichen Sachverhalten auseinanderzusetzen.

Der Nachteil der Löschung liegt auf der Hand: Meine Bewertungen können nicht mehr öffentlich angesehen werden. Somit werden weniger Menschen erreicht, wenn es etwas zu berichten gibt, das vielleicht eine Kaufentscheidung beeinflussen könnte.

Der Vorteil liegt in der Ehrlichkeit, Offenheit und Glaubwürdigkeit, wenn ich anderen Menschen und Firmen Empfehlungen ausspreche. Inzwischen habe ich sämtliche Bewertungen kopiert und bei mir archiviert, ohne Google.

Es geht auch darum, dass ich mich daran erinnere, welche Erfahrungen ich jeweils persönlich gemacht habe, denn mit der Zeit gerät viel in Vergessenheit und Erfahrungen werden verwechselt.

Es werden somit weniger Menschen erreicht, aber die Erfahrungen, die ich nun weniger Menschen und Firmen abgeben kann, sind absolut unvoreingenommen, offen und so objektiv wie möglich, sowohl die guten als auch die weniger guten Erfahrungen.

Google filtert und kontrolliert Bewertungen. Mein Archiv filtert und kontrolliert nicht. Welche Art von Erfahrungen wären möglicherweise vertrauens- und glaubwürdiger?

Die Größe einer Person

October 25, 2024

Man kann die wahre Größe einer Person an der Größe ihrer Probleme erkennen.

Wie bei einem Muskel gilt: Je mehr er trainiert wird, desto mehr Belastung kann er aushalten.

Ohne Probleme kann die wahre Größe einer Person daher nie herausgefunden werden.

Motivation am nächsten Tag

October 26, 2024

Der Grad der eigenen Motivation ist immer nur eine Momentaufnahme, die mit der Zeit wächst und gedeiht. Oder auch nicht.

In meiner anfänglichen Zeit als Motivationstrainer auf der Bühne konnte ich immer die Teilnehmer motivieren und inspirieren, eine bestimmte Aktivität vorzunehmen.

Manchmal zogen wir unsere Schuhe aus und stellten uns auf die Stühle, um uns im übertragenen Sinne einen „besseren Überblick“ über unsere Umgebung zu verschaffen. Die Lektion bestand nicht darin, nur auf Stühlen zu stehen, sondern die Umgebung aus einer ungewöhnlichen Perspektive zu betrachten.

Die Teilnehmer waren immer mit Begeisterung dabei, denn das eigene Umfeld aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, ist eine bewährte Strategie und Herangehensweise zur Lösung von Problemen.

Und obwohl die Lektion von allen Teilnehmern verstanden wurde, gab es nach einem Monat kaum noch Motivation, die Umgebung aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und niemand wollte mehr auf Stühlen stehen. 😉

Fast alle Teilnehmer berichteten mir dies in späteren Befragungen. Die Lektion wurde gelernt und verstanden, aber es fehlte die Motivation, das Gelernte umzusetzen.

Wissen allein ist nutzlos, ohne die Motivation, das Wissen umzusetzen.

In meiner späteren Zeit auf der Bühne änderte ich die Herangehensweise, und obwohl wir immer noch ohne Schuhe auf Stühlen standen, suchten wir gezielt nach einer konkreten Erkenntnis, die wir nur bekamen, wenn wir auf Stühlen standen.

Was diese Erkenntnis war, war immer individuell, und wir haben überhaupt nicht darüber gesprochen, weil sie nicht beurteilt werden sollte. Es war eine persönliche und ganz private Erfahrung.

Nun habe ich bei späteren Befragungen ganz andere Ergebnisse zur Motivation erhalten. Die Motivation war bei über 80 % der Teilnehmer immer noch vorhanden, wie vor einem Monat.

Die Motivation war das Ergebnis ihrer eigenen Initiative und Inspiration, neue Wege zu beschreiten, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Als Motivationstrainer habe ich gelernt, dass man jemanden nur vorübergehend wirklich motivieren kann, auch wenn ich es gerne anders gehabt hätte. Wenn die Motivation am nächsten Tag nicht mehr da ist, dann hat die Lektion nicht funktioniert und der Ansatz muss angepasst werden.

Wenn man selbst Gründe findet, motiviert zu sein, dann bleibt die Motivation lange bestehen.

Die wirkliche Motivation besteht darin, die eigenen Gründe für den Wunsch nach Motivation herauszufinden.

Dann kann man lange motiviert bleiben, auch am nächsten Tag und ohne auf Stühlen stehen zu müssen.

Die goldene Regel für Solo-Selbstständige

October 27, 2024

Es gibt viel zu wissen, zu planen und zu überlegen, wenn man bereits selbstständig ist oder mit der Idee spielt, sich selbstständig zu machen.

Es gibt jedoch einen gemeinsamen Nenner in allen Bereichen der Selbstständigkeit, unabhängig von der Branche, der Methode oder dem Konzept.

Und diesen gemeinsamen Nenner nenne ich die goldene Regel, und sie gilt für alle Solo-Selbstständigen, die ich in meiner dreißigjährigen Karriere als Selbstständiger und Berater von Selbstständigen getroffen oder begleitet habe.

Die goldene Regel für Solo-Selbstständige lautet:

Erkenne und verstehe die rechtlichen und steuerlichen Rahmenbedingungen des Vorhabens selbst und sorge zusätzlich für vertrauenswürdige Unterstützung in diesen Bereichen.

Selbst die beste Idee wird mit der Zeit scheitern, wenn die rechtlichen und steuerlichen Aspekte nicht gleichzeitig berücksichtigt werden.

Und wenn das Geschäft richtig gut läuft, wirst du selbst nicht genug Zeit haben, dich um alle rechtlichen und steuerlichen Aspekte zu kümmern, weshalb eine vertrauenswürdige Unterstützung unerlässlich ist.

Lernen wir nicht aus den Fehlern der Vergangenheit, werden wir sie bekanntlich wiederholen.

Montagsfrage 100

October 28, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann warst du in deinem bisherigen Leben am glücklichsten und warum?

Schon ein kurzer Gedanke daran hebt oft automatisch die Stimmung und weckt meist schöne Erinnerungen.

Wie kann man die Woche besser anfangen als damit?

Keine Ahnung ist auch eine Ahnung

October 29, 2024

Wer angibt, keine Ahnung zu haben, verrät gleichzeitig, dass die Person trotzdem eine Ahnung hat, nämlich die Ahnung, dass sie keine Ahnung hat.

Das hat nicht unbedingt mit Wissen oder Unkenntnis zu tun, denn es ist meistens so, dass mehr dahintersteckt, als man auf Anhieb wahrnimmt.

Da eine Ahnung meistens mit Verbindungen zu Erfahrungen und bereits vorhandenem Wissen entsteht, müssen lediglich mehrere Anhaltspunkte gefunden werden, damit eine Ahnung entstehen kann.

Keine Ahnung zu haben, bedeutet daher in der Regel, dass diese Verbindungen bisher nicht aktiv wahrgenommen wurden.

Die Verbindungen zu bereits vorhandenen Erfahrungen und Wissen zu suchen, ist der erste Schritt.

Du hast wahrscheinlich jetzt eine Ahnung, was zu tun ist, das nächste Mal, dass du glaubst, keine Ahnung über etwas zu haben.

Zeit und Bezug

October 30, 2024

Nicht umsonst wird empfohlen, eine Nacht über wichtige Entscheidungen zu schlafen, bevor man sie trifft, und ich habe dieses Thema hier in diesem Blog schon mehrmals aufgegriffen.

Es kann hilfreich sein, zu verstehen, warum dieser Rat immer wieder erteilt wird.

Es geht nicht um den Schlaf als solchen, sondern um den mentalen Bezug, der sich mit der Zeit verändert.

Es sind diese Veränderungen, die neue und unterschiedliche Wahrnehmungen fördern können, und dazu benötigt man Zeit.

Es ist die Zeit, die die Beziehung zu einem Thema verändert, aber es kann trotzdem nicht schaden, auch eine Nacht darüber zu schlafen.

Arten von Problemen

October 31, 2024

Manche Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden, aber manche Probleme sind dazu da, um vermieden zu werden.

Manchmal lohnt es sich, zwischen diesen zwei Arten von Problemen zu unterscheiden, bevor nach Lösungen gesucht wird.

Vorstellung und Realität

November 1, 2024

Unsere Vorstellungen unterscheiden sich nicht selten von der Realität.

Es sind jedoch unsere Vorstellungen, die unsere wahrgenommene Realität oft beeinflussen und manipulieren können. Unsere später wahrgenommene Realität entspricht dann unseren Vorstellungen, weil wir das so wollten.

Diskrepanzen zwischen Vorstellung und Realität sind in der Regel unerwünscht, es sei denn, die Realität erweist sich als unerwartet positiv und willkommen.

Zu verstehen, wie unsere Wahrnehmungen unsere Realität beeinflussen können, kann uns helfen, die wahre Realität zu erkennen.

Theorie und Praxis daheim

November 2, 2024

Heute wollte ich eine einfache Aufgabe erledigen: Ich streiche ein Zimmer bei uns daheim weiß.

Solche Aufgaben gehören nicht zu meinen „optimalen“ Fähigkeiten, und offen gestanden bin ich ein kompletter Amateur, wenn es um handwerkliche Fähigkeiten geht.

Es kann aber nicht so schwer sein, oder?

Von wegen. Es war die Hölle und das Zimmer ist immer noch nicht fertig.

Die Aufgabe wird erheblich länger dauern als vorgesehen, und es sind die zahlreichen Kleinigkeiten, mit denen ich einfach nicht gerechnet habe.

Ränder und Fenster abkleben ist eine Kunst an sich und im Namen Gottes, wieso tropft die Farbe überall, wo sie nicht hingehört?

Es ist aber die Praxis hier, die meine Theorie ganz schön geändert hat.

Mein Respekt vor Handwerkern hat heute einen neuen Höhepunkt erreicht, und ich mache diese Aussage nicht aus der Theorie, sondern aus der Praxis.

Diese Erfahrung hat mir wieder einmal die Augen für andere Lebensbereiche geöffnet, in denen ich mich mit der Theorie allein nicht zufriedengeben kann, weil mir die Praxis in diesen Bereichen ebenfalls fehlt.

Danke für diese Erinnerung.

Erwartung und Zeit

November 3, 2024

Manche Erwartungen ändern sich mit der Zeit. Vielleicht haben sich die Gegebenheiten oder die Rahmenbedingungen geändert und plötzlich sind die Erwartungen nicht mehr so wie früher. Auch bereits gemachte Erfahrungen können zukünftige Erwartungen bekanntlich beeinflussen.

Erwartungen beruhen immer auf einer bestimmten Prognose.

Wenn diese Prognose mögliche Veränderungen und Anpassungen berücksichtigt, die sich im Laufe der Zeit ergeben können, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Erwartungen nicht enttäuscht werden, viel größer, als wenn die Zeit von vornherein unberücksichtigt bleibt.

Um Enttäuschungen zu vermeiden und genaue Vorhersagen zu treffen, gehören Erwartung und Zeit zusammen.

Montagsfrage 101

November 4, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn es deine Gesundheit zulässt, was hält dich davon ab, heute zu fasten?

Nur heute. Nur ein einziger Tag.

Auch wenn du bereits gefrühstückt hast, könntest du den Rest des Tages ohne Essen auskommen?

Wenn nichts, mehr bedeuten kann

November 5, 2024

Warum die Amerikaner so wählen, wie sie wählen

November 6, 2024

Es gibt viele Gründe, Erklärungen und Interpretationen dafür, warum die Amerikaner so wählen, wie sie es tun.

Leider werden die meisten Antworten nicht von Amerikanern selbst gegeben, sondern von Nicht-Amerikanern, die höchstens teilweise Erfahrung mit Amerikanern haben oder eine Art von Umfrage in den USA durchgeführt haben.

Es ist jedoch immer schwierig, ein bestimmtes Verhalten zu verstehen, wenn man dieses Verhalten selbst nicht gemacht hat.

Eine Schwangerschaft kann man als Mann zwar nachvollziehen und den Ablauf an sich verstehen, aber so richtig verstehen wird er niemals, weil er niemals schwanger werden kann.

Ein Drogenabhängiger kann man ebenfalls nicht tiefgründig verstehen, wenn man selbst niemals Schwierigkeiten mit dem Drogenkonsum hatte.

Damit man verstehen kann, weshalb die Amerikaner so wählen, muss man Amerikaner und in Amerika aufgewachsen sein. Sonst ist alles, wie bei Schwangerschaften und Drogenkonsum, nur Vermutungen und Meinungen.

Ich bin Amerikaner und bin in Chicago aufgewachsen, und obwohl ich nicht mit dem Ergebnis heute ganz glücklich bin, kann ich verstehen, weshalb so gewählt wurde.

Es geht den Amerikanern um Hoffnung, auch wenn die Grundlage dafür nicht verraten und die Vorgehensweise für die Hoffnung nicht erklärt wurde.

Dieser Ansatz kommt bei uns hier in Deutschland übrigens ebenfalls vor, ohne den Namen einer Partei zu nennen.

Diese Einstellung findet man auch in Religion und danach kann man sein ganzes Leben richten.

Der Glaube ist stärker als die Realität, muss nicht begründet oder nachvollziehbar sein und kann aber einen Wahlausgang beeinflussen.

Es ist auch leichter und einfacher, einer Lüge Glauben zu schenken, als eine Wahrheit hinzunehmen, die man selbst erst kontrollieren, prüfen und nachrecherchieren muss, bevor die Wahrheit geglaubt wird.

Hoffnung ist in Amerika extrem stark ausgeprägt und unterscheidet die Amerikaner von den meisten Europäern in der Intensität der Gefühle.

Wer Hoffnung (vorwiegend durch Versprechungen) überzeugender verkaufen kann, wird in der Politik erfolgreich sein.

Genau deswegen wählen die Amerikaner, so wie sie es gerade tun. Lieber glauben sie Versprechungen verbunden mit Hoffnung, als den Status quo zu behalten, unabhängig davon, ob die Aussagen mit Fakten belegt sind oder nicht.

Kommt dir diese Einstellung auch bei uns bekannt vor?

Bloggen, kurz und lang

November 7, 2024

Seit dem 1. Januar 2022 habe ich jeden einzelnen Tag einen Blogbeitrag geschrieben, und inzwischen sind über 1.000 Beiträge veröffentlicht worden.

In der Zwischenzeit gibt es jedoch geteilte Meinungen darüber, ob es weiterhin sinnvoll ist, jeden einzelnen Tag zu bloggen, und ob es doch nicht sinnvoller wäre, längere Blogbeiträge zu schreiben, aber dafür nicht so häufig.

Am Anfang des Bloggens vor vielen Jahren war das tägliche Bloggen definitiv vorteilhaft, sowohl für die Suchmaschinen als auch für die Rankings. Inzwischen sind jedoch so viele Blogs aktiv, dass man vor Millionen von Blogs leicht den Überblick verlieren kann und der Kampf um die Aufmerksamkeit der Leser nimmt kein Ende.

Es ist dieser Kampf um die Aufmerksamkeit der Leser, der dazu führt, dass das Bloggen zunehmend aufmerksamkeitsorientiert wird. Diese Orientierung geht leider häufig auf Kosten der Authentizität, Glaubwürdigkeit und vor allem auf Kosten der Menschlichkeit.

Menschlichkeit bedeutet Fehler zu machen und dieses Verhalten ist beim Bloggen unerwünscht. Es geht nicht nur darum, Rechtschreib- oder Grammatikfehler zu vermeiden, sondern auch darum, dass eine gewisse Textlänge erreicht wird. Noch dazu sollten SEO-Maßnahmen berücksichtigt werden, vielleicht ein paar Bilder hinzugefügt und den Beitrag anschließend mit unterschiedlichen Schriftgrößen formatiert.

Und wenn die Botschaft mit einem einzigen Satz oder mit einem ganz kurzen Beitrag geliefert werden kann, dann wie wird die Botschaft wohl in einem Blog zu finden sein? Mit einem kleinen Satz oder mit einer ausführlichen und wahrscheinlich aufgeblasenen Erklärung?

Zweckdienlich zu schreiben ist meistens sinnvoller als Texte nach Erwartungen zu verfassen, aber nur für die Leser und nicht für eine erwünschte Aufmerksamkeit.

Lassen wir uns mehr mit Themen und Inhalten beschäftigen und weniger mit Erwartungen, wie diese Themen und Inhalten gestaltet werden sollen, damit sie Aufmerksamkeit erzeugen können.

Wenn wir als Blogger nicht selbst damit anfangen, wer soll es denn tun?

Und wenn du eine Botschaft mit einem einzigen Satz liefern kannst, dann mach das auch so. Muss die Botschaft erläutert werden, damit sie korrekt verstanden wird? Dann schreib so viel

wie notwendig, aber gleichzeitig so wenig wie möglich.

Ohne Authentizität zu zeigen und die eigenen Richtlinien für Blogbeiträge zu verfolgen, ist das Bloggen nichts anders als ein Schrei nach Aufmerksamkeit, egal ob der Beitrag kurz oder lang ist.

Bock auf Bocklosigkeit

November 8, 2024

Es wird immer Zeiten geben, in denen wir auf etwas einfach keinen Bock haben.

Dafür gibt es auch zahlreiche Ratgeber, die uns zeigen wollen, wie wir wieder Bock bekommen können.

Somit werden Null-Bock-Phasen oder Bocklosigkeit als etwas Negatives oder Unerwünschtes dargestellt, und das ist schade, denn diese Phasen dienen meistens dem Bedürfnis nach Ausgleich oder Abwechslung.

In unserer Leistungsgesellschaft wird gelegentlich die Wichtigkeit des Nichttuns allgemein übersehen und die wahre Bedeutung von Bocklosigkeit missinterpretiert.

Bocklosigkeit in Maßen zu haben, kann häufig für einen neuen Schwung oder Veränderung im Leben sorgen, aber nur, wenn wir selbst Bock haben zuzuhören, was unser Körper und Geist uns mit dieser Bocklosigkeit sagen wollen.

Noch einmal

November 9, 2024

Es wird von einigen Leuten behauptet, dass eine akkurate Definition einer Geisteskrankheit daran liegt, dass man immer wieder das Gleiche tut, jedoch unterschiedliche Ergebnisse erwartet.

Ich konnte mich niemals mit dieser Behauptung komplett anfreunden, und die Quantenphysik wohl auch nicht, denn es treten Ereignisse im Universum auf, die plötzlich und ohne Grund vorkommen, obwohl immer wieder das Gleiche passiert.

Die Wissenschaft kann bis heute nicht erklären, weshalb Partikel an zwei verschiedenen Orten gleichzeitig vorkommen können, und ob wir das selbst jemals herausfinden werden, ist dem Universum eigentlich egal. So funktioniert das Universum eben.

Noch einmal etwas zu versuchen, zu planen oder zu unternehmen, ist daher niemals ein schlechter Rat oder ein Zeichen einer bevorstehenden Geisteskrankheit, denn es kann immer wieder etwas Neues oder Anderes daraus kommen oder entstehen, obwohl immer wieder das Gleiche gemacht wird.

Und das sage nicht nur ich, sondern auch das Universum praktiziert es.

Ist das nicht ein Grund für noch einmal?

Dauerhaft angepasst

November 10, 2024

Für einige Menschen ermöglicht etwas Dauerhaftes eine verbesserte Vorhersehbarkeit und Planung für die Zukunft, denn es ist eben dauerhaft.

Es ist jedoch unsere eigene Definition der Bedeutung von Dauerhaftigkeit, die unsere Vorhersehbarkeit und Planung für die Zukunft bestimmt, und diese Definition muss die Tatsache berücksichtigen, dass auch etwas Dauerhaftes stets mit der Zeit angepasst werden muss.

Nichts bleibt dauerhaft das Gleiche, auch unsere eigenen Erinnerungen sind nicht in Stein gemeißelt, sondern werden mit der Zeit verblassen, und wir tendieren dazu, lediglich bestimmte Aspekte unserer Erinnerungen zu behalten und aus unserer eigenen Sicht später abzurufen.

Das einzig Wahre an einer Dauerhaftigkeit ist die Veränderung und Anpassung.

Wenn wir daran denken, dass alles im Leben stets dauerhaft angepasst wird, dann haben wir tatsächlich die besten Voraussetzungen für eine verbesserte Vorhersehbarkeit und Planung für die Zukunft.

Montagsfrage 102

November 11, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was würdest du heute nie wieder tun, obwohl du es bereits in der Vergangenheit getan hast, und warum?

Ist es die Angst vor den Folgen, die du damals erlebt hast, oder hat sich deine Einstellung hierzu einfach geändert?

Handelst du heute diesbezüglich nun eher aus Angst oder eher aus Überzeugung?

Und wenn es eine Mischung von beidem ist, was überwiegt? Die Angst oder die Überzeugung?

Tiefgründig zu verstehen, weshalb wir heute unterschiedlich handeln, als wir es in der Vergangenheit getan haben, kann uns unterstützen, unser eigenes Verhalten heute besser zu verstehen.

Wir müssen nur einen Moment darüber nachdenken.

Der Krater auf dem Mond, im Mund

November 12, 2024

Wenn ein Teil eines Zahns im Mund abbricht, kann das für einige der stärksten Männer und Frauen der Welt eine Weltkrise bedeuten.

Es fühlt sich an, als sei der abgebrochene Teil des Zahns so groß wie ein Krater auf dem Mond.

Natürlich ist der abgebrochene Teil eher winzig, aber die Auswirkungen auf die Psyche können beträchtlich sein, vor allem, wenn es sich um einen sichtbaren Zahn im vorderen Teil des Mundes handelt, der abgebrochen ist.

Man hat vielleicht Angst, zu lächeln oder auch nur den Mund zu öffnen.

Ein Teil eines Zahns ist abgebrochen und dadurch hat sich etwas verändert, und hier liegt die Herausforderung, sich mit der neuen Situation zu arrangieren.

Die Herausforderung ist nicht, dass der Zahn abgebrochen ist, sondern dass eine neue Situation entstanden ist, mit der man sich erst einmal arrangieren muss.

Denn wenn der Zahn schon vor Monaten abgebrochen wäre, dann wäre die Herausforderung heute nicht so groß, weil man sich entweder damit abgefunden hat oder es nicht so schlimm findet.

Es sind die Veränderungen, die ein winziges Teil eines abgebrochenen Zahns verursachen kann, die uns Sorgen machen, aber nicht unbedingt der abgebrochene Zahn selbst.

Auch wenn der abgebrochene Zahn so groß wie ein Krater auf dem Mond zu sein scheint.

Disclaimer: Ja, ich selbst habe einen Teil meines Zahns gestern abgebrochen und es kommt mir trotzdem so groß vor, wie ein Krater auf dem Mond, und zwar obwohl ich es besser weiß. 😉

Was wäre, wenn?

November 13, 2024

Die sogenannten „Was wäre, wenn?“-Überlegungen können in vielen Fällen hilfreich sein, denn diese Überlegungen unterstützen differenzierte und unterschiedliche Denkweisen und stellen Prognosen für die Zukunft dar.

Der einzige Knackpunkt bei dieser Denkweise ist, zu erkennen, wann der Zeitpunkt gekommen ist, aufzuhören und aktiv zu werden.

Eine bewährte Methode aus der Praxis ist es, zu Beginn eine bestimmte Anzahl von W3 (Was wäre wenn?)-Überlegungen anzustellen und diese Grenze nur in besonderen Situationen zu überschreiten.

Drei W3-Überlegungen sind üblich, und diese Anzahl ist in den meisten Fällen ausreichend.

Fünf W3-Überlegungen reichen in der Regel aus, um ernsthafte Entscheidungen und Verfahren durchzudenken.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass mehr als fünf W3-Überlegungen in der Regel nicht hilfreich oder nützlich sind.

Spätestens nach drei oder fünf W3-Überlegungen ist es sinnvoll, eine letzte W3-Überlegung einzuplanen und ggf. schriftlich im Voraus festzuhalten:

Wie wäre es, wenn wir aufhören würden, über weitere W3-Szenarien nachzudenken, und stattdessen anfangen würden, Erfahrungen und Wissen zu sammeln, indem wir etwas tun?

Hören und wiedergeben

November 14, 2024

Einer der schnellsten Wege, etwas zu lernen, ist, zuerst zuzuhören und dann das Gehörte in eigenen Worten wiederzugeben.

Je komplizierter die Materie ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass das Gehörte genau so wiedergegeben wird, wie es aufgenommen wurde, und das ist nicht unbedingt verkehrt.

Denn gerade die Wiedergabe in eigenen Worten und die anschließende Überprüfung auf Richtigkeit und Vollständigkeit sorgen dafür, dass das Gehörte am schnellsten hängen bleibt.

Es ist unser eigenes Verständnis, das in unserem Gedächtnis bleibt, und wir müssen nicht immer die gleichen Worte verwenden, die wir am Anfang gehört oder sogar gelesen haben.

Wenn du diese letzten vier Sätze mit deinen eigenen Worten wiedergeben würdest, was würdest du sagen?

Die Grundlage einer Beratung oder eines Coachings

November 15, 2024

Es wird wesentlich mehr Geld in der Unternehmensberatung verdient als bei der Beratung von Privatpersonen. Das Gleiche gilt für Business- und Lifecoachings, die Business-Variante kostet fast immer mehr als Coachings für Privatpersonen.

Die Grundlage bleibt jedoch immer die gleiche, und sie hat nichts mit einer Beratung oder mit einem Coaching zu tun und unterscheidet nicht zwischen Business und privat.

Die Grundlage ist immer die Beziehung zu den Menschen, unabhängig davon, was die Tätigkeit ist oder wer der Klient sein soll.

Es ist die Beziehung zu den Menschen, die über Erfolg oder Misserfolg einer Beratung oder eines Coachings maßgeblich entscheiden.

Die Beziehung hat nichts mit dem Preis zu tun, egal ob geschäftlich oder privat.

Erst wenn diese Grundlage stimmt, kann die Beratung oder das Coaching erfolgreich sein.

Zwischenstationen für Ziele

November 16, 2024

Zwischenstationen zu erreichen, sind teilweise wichtiger als das endgültige Ergebnis selbst, denn diese erreichten Stationen motivieren uns, weiterzumachen.

Bei langfristigen und ausführlichen Planungen ist daher die Wichtigkeit, definierbare Zwischenstationen auf dem Weg zum eigentlichen Ziel einzuplanen, nicht zu unterschätzen.

Entscheidend bei diesen Zwischenstationen ist die Messbarkeit der Zwischenstationen, und diese Messbarkeit hängt immer von einem bestimmten Ergebnis ab.

Das Ergebnis kann die Zeit selbst sein. Wenn man das Rauchen aufgeben möchte, dann ist eine Woche des Nichtrauchens eine absolut messbare Zwischenstation, worauf man übrigens sehr stolz sein kann.

Ein anderes Ergebnis kann auch ein Ziel sein. Wenn du einen Raum komplett renovieren möchtest, ist es eine geeignete und messbare Zwischenstation, zuerst die Farbe oder Tapete zu kaufen.

Obwohl auch die längste Reise bekanntlich mit dem ersten Schritt beginnt, kann eine messbare Zwischenstation uns unterstützen, langfristige und ausführliche Ziele leichter zu erreichen.

Keine Zeit für die Zeit

November 17, 2024

„Keine Zeit für die Zeit“ ist ein Begriff für eine gewisse Empfindung und Bedeutung von Zeit und bedeutet, dass man sich nicht von der Zeit beeinflussen oder ablenken lässt.

Manche Menschen nennen diesen Zustand auch Flow.

Wer keine Zeit für die Zeit hat, ist meistens mit anderen Sachen beschäftigt und nimmt die Zeit einfach nicht wahr.

Plötzlich ist es viel später, als man dachte. Spätestens hier, hat man jedoch wieder Zeit für die Zeit.

Die Liebe kann diesen Zustand herbeiführen, aber die bewusste Entscheidung, die Zeit nicht mehr als einen ständig ablenkenden und bestimmenden Faktor im Leben wahrzunehmen, auch.

Montagsfrage 103

November 18, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was machst du normalerweise, wenn dir langweilig ist?

Das Interessante ist zu erkennen, ob deine Antwort eine bestimmte Tendenz hat und ob diese Tendenz eine gute oder weniger gute Tendenz für dich ist.

Fitness im Kopf mit Lesen

November 19, 2024

Körperliche Fitness ist bekanntlich ein erstrebenswerter Zustand, der nicht immer leicht zu erreichen und zu behalten ist, aber wir wissen meistens, was zu tun ist.

Geistige Fitness hingegen ist schwieriger anzutrainieren und zu behalten, und oft wissen wir nicht, wie wir unseren Geist entsprechend trainieren sollen.

Wie beim eigenen Körper sind kleine, aber regelmäßige Trainingseinheiten meistens vorteilhafter und nachhaltiger als eine riesige Trainingseinheit auf einmal oder an nur einem Tag.

15 Minuten regelmäßig etwas Informatives oder Interessantes zu lesen, bringen meistens mehr, als vier Stunden an einem Sonntag zu lesen, denn mit der zunehmenden Zeit wird das tägliche Lesen zur Gewohnheit.

Es ist die Gewohnheit, die darüber bestimmt, ob wir langfristig körperlich fit bleiben.

Das Gleiche gilt auch für das Lesen.

100 % sind manchmal weniger

November 20, 2024

Wenn wir Bestleistungen erbringen wollen, dann wird 100 % Einsatz oder Leistung meistens damit verknüpft.

Unser Bestes gegeben zu haben, bedeutet in der Regel, dass wir 100 % gegeben haben.

Wenn die Aufgabe oder das Ziel mit weniger Einsatz oder Leistung erreicht wurde, dann wurde das Ergebnis zwar zu 100 % erreicht, aber mit weniger als 100 % Einsatz oder Leistung.

Eine tolle Leistung kann somit mit wesentlich weniger Aufwand als das Maximum erfolgen.

100 % erreicht, aber mit weniger Einsatz oder Leistung.

Quasi eine Einsatz- oder Leistungsdiät.

Wir kommen meistens mit weniger Kalorien, als wir in der Regel zu uns nehmen, klar und sind trotzdem bestens für den Alltag gewappnet und haben häufig sogar noch Reserven übrig.

So ist es, wenn wir unser Bestes geben.

Volle Leistung zu erbringen, also 100 % zu geben, ist nicht dauerhaft möglich.

In der Regel lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob wir unsere Aufgaben und Dienstleistungen auch mit weniger Ressourcen vollständig erfüllen können.

Somit haben wir noch Reserven für weitere Einsätze übrig.

Wie mehr Menschen zum Lesen angeregt werden können

November 21, 2024

Die meisten Menschen bevorzugen eine bestimmte Art, Informationen zu erhalten.

Leseratten bevorzugen, wie der Name impliziert, Texte.

Hörbuch-Heinis hören lieber gesprochene Inhalte.

Fernseh-Fritzen ist ein geschlechtsneutraler Begriff für Menschen, die lieber Fernsehen konsumieren (PC gehört dazu), als die ersten zwei Varianten.

Es gibt eine einfache Methode für Texte, damit mehr Hörbuch-Heinis und Fernseh-Fritzen zum Lesen angeregt werden können.

Schreib einfach weniger und fasse zusammen.

In fast allen Fällen ist weniger mehr, insbesondere bei Menschen, die von Anfang an nicht unbedingt viel lesen möchten.

Ausführliche Texte können meistens entweder zusätzlich durch Apps vorgelesen werden (Hörbuch-Heinis) oder als Videos dargestellt werden (Fernseh-Fritzen), und diese Darstellungen haben ihre Vorzüge.

Wenn es sich aber nicht um Bücher oder Fachliteratur handelt (wo längere Texte erforderlich, erwünscht oder notwendig sind), dann kann man nur wiederholen, dass weniger Text mehr ist und die Menschen eher anspricht als lange Artikel.

Auf diese Weise kann das Interesse an weiterführender Lektüre geweckt und mehr Menschen können dazu ermutigt werden, etwas mehr zu lesen, aber nur, wenn notwendig, oder erwünscht.

Nicht als Ersatz für Hörbücher oder Videos, sondern als Ergänzung.

Heinrich Heine formulierte es so: „Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste.“

Offensichtlich nicht offensichtlich

November 22, 2024

Ein uralter Witz aus meiner Kindheit geht in etwa so:

Herr Doktor, jedes Mal, wenn ich mit meiner Hand auf den Tisch schlage, tut es mir weh. Was kann ich dagegen tun?

Der Arzt antwortete: „Schlag nicht mehr mit der Hand auf den Tisch."

Ein alter Witz, aber es steckt ein Fünkchen Wahrheit drin.

Das Offensichtliche ist für viele Menschen einfach nicht offensichtlich.

Kaufen wir ein blaues Auto, sehen wir plötzlich überall blaue Autos, die wir vorher nicht wahrgenommen haben.

Was für eine Person offensichtlich ist, ist keine Garantie dafür, dass die zweite Person diese Offensichtlichkeit auch wahrnimmt.

Manchmal suchen wir nach exotischen oder modernen Lösungen für unsere Alltagsprobleme, auch wenn die wirklichen Lösungen direkt vor unserer Nase liegen.

Die Lösungen lagen für uns nicht auf der Hand, obwohl sie so offensichtlich waren.

Die Lösungen waren offensichtlich, nicht offensichtlich.

Eine andere Person, um ihre Meinung oder Einschätzung zu bitten, ist eine bewährte Methode, um das Offensichtliche besser zu erkennen.

Und wenn unsere Hand immer noch schmerzt, weil wir auf den Tisch geschlagen haben, wissen wir jetzt, warum, und können dieses Wissen auf andere Bereiche unseres Lebens übertragen.

Austauschbare Herausforderungen

November 23, 2024

Die Herausforderungen im Leben sind austauschbar, denn wenn eine Herausforderung gemeistert ist, steht die nächste meistens schon vor der Tür.

Es wird wahrscheinlich nie die gleiche Herausforderung sein, aber Variationen davon sind nicht unbedingt unüblich und viele wiederholen sich, nur in einer anderen Form.

Wir reden oft von neuen Herausforderungen, aber wenn wir sie näher betrachten, haben sie meistens Ähnlichkeiten oder stehen im Zusammenhang mit den alten.

Wir haben somit die alten Herausforderungen mit den neuen ausgetauscht.

Neu bei diesen neuen Herausforderungen ist lediglich die Geschwindigkeit, in der wir sie erledigen können.

Es kann Sinn ergeben, einen Moment darüber nachzudenken.

Entsorgen und sich neu erfinden

November 24, 2024

Es fängt mit Kleinigkeiten zu Hause an. Das sind Dinge, die man nicht mehr braucht und die nur herumliegen, ohne dass sie eine besondere Bedeutung (mehr) haben.

Wenn diese Gegenstände entsorgt oder weitergegeben werden, entsteht eine Lücke, und sie ist zunächst gewöhnungsbedürftig.

Die alte Lampe in der Ecke fehlte plötzlich, genauso wie die Bücher, die nur im Regal lagen.

Es liegt in unserer Natur, Lücken zu füllen, aber das muss nicht immer sein.

Eine bewährte Strategie, um mit Lücken umzugehen, besteht darin, sich einfach Zeit zu nehmen, trotz des merkwürdigen Gefühls, dass eine Lücke besteht, oder trotz der gefühlten Notwendigkeit, diese Lücke zu schließen.

Denn es passiert, und zwar nicht selten, etwas ganz anders.

Die Lücke findest du mit der Zeit doch gut, so wie sie ist.

Ohne Lampe sieht die Ecke doch besser aus und ohne Bücher sieht alles nun aufgeräumt aus.

Später bemerkt man, dass man die Bücher ohnehin ohne die Lampe nicht hätte lesen können, und plötzlich passt alles.

Ohne Lampe und ohne Bücher fehlt aber etwas – Dinge zum Lesen.

Jetzt wird vielleicht ein digitaler Buchleser oder eine App besorgt, damit man die weggebenden Bücher ohne die entsorgte Lampe lesen kann.

Plötzlich wird entdeckt, wie viele weitere und interessante Bücher es doch digital gibt, und man begibt sich auf eine neue literarische Reise ins Neuland.

Alles passiert, weil eine alte Lampe und ein paar Bücher weniger daheim waren als früher.

Was wäre wohl möglich, wenn noch andere Dinge entsorgt oder weggegeben wurden?

Der Mensch passt sich seiner Umgebung an.

Ändert sich die Umgebung, ändert sich der Mensch.

Und es fängt mit einer Lampe und ein paar Büchern an.

Montagsfrage 104

November 25, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Diese Montagsfrage ist die Nummer 104, und das bedeutet, dass die wöchentlichen Montagsfragen nun schon seit genau zwei Jahren jeden Montag gestellt wurden.

Wie die Zeit vergeht. 🙂

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wer hat den gleichen Geburtstag wie du?

Es kann eine bekannte Persönlichkeit sein, ein Schauspieler, oder ein Freund im gleichen Wohnort sein. Kannst du seinen oder ihren Namen nennen?

Wenn du nicht weißt, wer mit dir Geburtstag hat, dann finde es hier heraus: https://geboren.am/.

Tägliche Erfolge

November 26, 2024

Es gibt Tage, die wir als erfolgreich betrachten, und andere, die nicht so gelaufen sind, wie wir sie geplant haben.

Es sind aber die Tage, die wir nicht aufgegeben haben, die automatisch erfolgreich sind.

Tage, an denen wir unsere Ziele nicht erreicht haben, aber trotzdem nicht aufgegeben haben, daran zu arbeiten.

Tage, an denen wir einen Misserfolg nach dem anderen erlebt haben, und trotzdem weitermachen.

Tage, an denen wir Erfahrungen, Erlebnisse und unerwartete Ereignisse machen und daraus lernen.

Das sind die täglichen Erfolge, die wir definitiv feiern können und auf die wir stolz sein dürfen.

Wir sind öfter erfolgreich, als wir denken. Ja, sogar täglich. Wir müssen nur darauf achten.

Ordnungsgemäße Unordnung

November 27, 2024

Der Schreibtisch des einen Mitarbeiters im Empfangsbereich des Ladens war völlig aufgeräumt, mit einer besonderen Tischlampe hell erleuchtet und sehr sauber.

Er sollte den Empfang einer Sendung bestätigen, und normalerweise haben die Zusteller immer einen Plastikstift dabei, mit dem man seine Unterschrift auf dem Gerät erfassen kann.

Aber nicht in diesem Fall, und der Empfang musste mit einem Kugelschreiber auf Papier bestätigt werden.

Leider hatte der Zusteller keinen Kugelschreiber dabei, da er ihn im Auto vergessen hatte, also bat er den Mann am Schreibtisch um einen.

Ein, zwei, drei Schubladen geöffnet, untersucht und kontrolliert. Kein Kugelschreiber gefunden.

Dann fragte er seinen Kollegen, der 5 Meter von ihm entfernt saß, ob er einen Kugelschreiber hätte.

Der Schreibtisch des Kollegen hatte nicht einmal eine Tischlampe und war voll mit Papieren, Dokumenten und Gegenständen, die nicht sofort identifizierbar waren.

Der Kollege schob zwei Stapel Papiere beiseite, nahm eine Schreibmappe in die Hand und darin befand sich ein Kugelschreiber.

Die Moral dieser wahren Geschichte, die sich vor zwei Wochen zugetragen hat, besteht darin, dass man nicht vorschnell darüber urteilen sollte, wer ordentlich arbeitet und wer nicht.

Denn wer den Kugelschreiber finden kann, hat gewonnen.

Verkaufen lernen

November 28, 2024

Der beste allgemeine Weg, das Verkaufen zu lernen, ist, zu lernen, wie man kauft.

Einige Unternehmen konzentrieren sich ausdrücklich darauf, den Schwerpunkt auf Verkaufsstrategien zu legen und zu untersuchen, was zusätzlich getan werden kann, um mehr Umsatz zu erzielen, aber das ist nur die halbe Miete.

Die besten Verkäufer kaufen gerne ihre eigenen Produkte oder Dienstleistungen selbst.

Zu verstehen, warum, wozu und weshalb die Verkäufer so denken, ist ein maßgeblicher Faktor, den es zu berücksichtigen gilt, und zwar bei sämtlichen Verkaufsstrategien.

Die Käufer erkennen schnell, ob die Verkäufer ihre eigenen Produkte und Dienstleistungen selbst kaufen würden oder ob sie zwar von ihnen überzeugt sind, sie aber trotzdem nicht kaufen würden.

Wetterwarnungen im Alltag

November 29, 2024

Meine Wetter-App war in den vergangenen Tagen sehr fleißig, denn sie hat mich immer wieder mit Wetterwarnungen informiert.

Zu viel Regen hier und heftige Stürme dort waren offensichtlich immer ein Grund für eine besondere Warnung.

Es stellt sich jedoch immer wieder die Frage, wann eine Warnung tatsächlich eine Warnung ist oder eher lediglich ein Hinweis ist.

Es ist diese Unterscheidung zwischen Warnung und Hinweis, die unsere Aufmerksamkeit beeinflussen kann, denn zu viele Warnungen können unsere Wahrnehmung und unsere Fähigkeit zu handeln betäuben.

Nachrichten im Fernsehen müssen interessant und relevant sein, um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Apps, die nicht zwischen Benachrichtigungen und Warnungen unterscheiden, oder wenn die Benachrichtigungen nicht anpassbar oder kontrollierbar sind, gehören nicht mehr auf ein Mobiltelefon.

Und diese Aussage ist nur ein Hinweis und keine Warnung. 🙂

Planen und Umsetzung

November 30, 2024

Etwas zu planen ist immer leichter und einfacher als etwas umzusetzen.

Natürlich kann eine Planung vor der Umsetzung nützlich, zweckmäßig oder sogar erforderlich sein, aber in der Regel wird zu viel Energie und Einsatz in Planungen investiert, anstatt Erfahrungen aus der Umsetzung zu sammeln.

Es lohnt sich in fast allen Fällen, fest einzuplanen, wann mit der Planung aufgehört wird und wann die Umsetzung beginnen soll.

Planung ist Theorie, denn Planung kann nur durch Umsetzung tatsächlich und zweckdienlich verbessert werden.

Und das ist meistens ein guter Plan.

Vollständigkeit

December 1, 2024

Es gibt ein menschliches und psychologisches Bedürfnis nach Vollständigkeit.

Das ist einer der Gründe, weshalb ein schlechter Film doch zu Ende angeschaut werden muss, denn wir wollen wissen, wie der Film ausgeht.

Das ist auch einer der Gründe, weshalb Serien im Fernsehen so anziehend sind.

Es ist dieses Bedürfnis nach Vollständigkeit, welches unsere Entscheidungen beeinflusst.

Dieses menschliche Bedürfnis nach Vollständigkeit wird oft gerade dazu benutzt, uns zu binden.

Diese Bindung ist das Ziel von vielen Marketingstrategien und Unternehmen.

Wenn wir verinnerlichen, welche Macht das Bedürfnis nach Vollständigkeit mit sich bringt, dann können wir doch überlegen, ob wir den schlechten Film zu Ende schauen oder nicht.

Montagsfrage 105

December 2, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie würdest du deinen Alltag gestalten, wenn du heute bei einem Unfall ein Bein brechen würdest und für die nächsten sechs Wochen nicht mehr mobil sein könntest wie bisher?

Das gedankliche Durchleben von Notfällen im Voraus kann sehr hilfreich und entlastend sein, wenn das gewonnene Wissen tatsächlich gebraucht wird.

Innovation und Exnovation

December 3, 2024

Viele Menschen verstehen den Begriff „Innovation“ als eine Definition für die Schaffung und Erfindung neuer Ideen, Prozesse oder Lösungen, und da liegen sie nicht falsch.

Nur mit dem Begriff „Exnovation“ gibt es eher Schwierigkeiten, obwohl sie oft zusammengehören.

Innovation ist die Erfindung neuer Ideen, Prozesse oder Lösungen und **Exnovation** ist die Abschaffung oder Beseitigung dieser.

Manchmal kommen wir nur dann auf neue Ideen, Prozesse und Lösungen, wenn wir die alten loswerden.

Es kann sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken.

Schleichend schwächer

December 4, 2024

Eine allmähliche körperliche oder geistige Schwächung ist im Alltag kaum spürbar, sondern macht sich erst in besonderen Situationen bemerkbar.

Ein schweres Gewicht ist plötzlich nicht mehr so leicht zu tragen wie früher, wenn du nicht zumindest halbwegs regelmäßig deine Muskeln trainierst. Das merkt man aber erst, wenn man die schwere Last überhaupt tragen will.

Das Gleiche gilt für unsere geistigen Fähigkeiten, denn wenn diese nicht halbwegs regelmäßig trainiert werden, spüren wir die Folgen, und zwar meist genau dann, wenn wir sie am wenigsten gebrauchen können.

Es ist immer leichter, einfacher und vor allem bequemer, die Auswirkungen einer körperlichen oder geistigen Schwäche zu bekämpfen, wenn sie sich bemerkbar machen, denn es gibt plötzlich einen Grund, dies zu tun.

Wenn du jetzt einen Grund findest, deine körperliche und geistige Fitness täglich nur ein wenig zu trainieren, wirst du in der Lage sein, besondere Situationen leichter zu bewältigen, wenn sie eintreten.

Und sie werden eintreten.

Wir werden alle schleichend schwächer, das ist natürlich.

Es ist jedoch ebenfalls natürlich, dass wir etwas dagegen unternehmen können, aber nur, wenn wir wollen.

Die Langeweile-Liste

December 5, 2024

Ähnlich wie eine To-do-Liste ist die Langeweile-Liste (LL) eine Liste von Aktivitäten oder Tätigkeiten, die man aufschreibt, wenn man gerade **nicht** gelangweilt ist.

Diese Liste kann unterstützend wirken, wenn wir gerade doch gelangweilt sind und nicht wissen, was wir als Nächstes tun oder machen möchten.

Diese Liste dient als Rat- oder Empfehlungsgeber in Phasen der Langeweile.

Manchmal sind es belanglose Tätigkeiten, die uns die Langeweile abnehmen können, denn wir sind meistens dann gelangweilt, weil wir nicht so richtig wissen, was wir im Moment machen sollen oder wollen.

Und wenn wir nie gelangweilt sind, dann schadet die Erfassung einer LL trotzdem nicht, denn wir können durch diese einfache Übung ebenfalls eine Orientierung gewinnen, die wir vielleicht vorher nicht hatten.

Aber das können wir nur wissen, wenn wir die LL vorher geschrieben haben.

Eine Win-win-Situation.

Dafür und dagegen kurz erklärt

December 6, 2024

Wer für eine bestimmte Sache ist, ist zwangsläufig gegen eine andere Sache.

Wer gegen eine bestimmte Sache ist, ist zwangsläufig für eine andere Sache.

Ob jemand für oder gegen etwas ist, ist immer eine Momentaufnahme, und diese Einstellung kann sich jederzeit ändern.

Ob man für oder gegen etwas ist, wird in der Regel nur oberflächlich betrachtet und definiert, denn Ausnahmen und besondere Umstände können diese Einstellung jederzeit ändern.

Es sind aber diese Ausnahmen und besonderen Umstände, die häufiger vorkommen, als gedacht wird.

Eine gute Methode, um zu prüfen, ob man wirklich für oder gegen etwas ist, ist, sich zu fragen, wie weit man bereit ist, für oder gegen die betreffende Sache zu gehen.

Es sind die Grenzen unserer Bereitschaft und Akzeptanz, für oder gegen etwas zu sein, die definieren, wofür und wogegen wir tatsächlich sind.

Ausreden des Beraters über die eigene Person

December 7, 2024

In meiner Arbeit als Coach und Berater treffe ich immer wieder auf andere Coaches und Berater, die behaupten, dass man sie erst einmal engagieren muss, bevor man weiß, wie sie wirklich sind.

Dazu kann ich nur eine Aussage von Dorothy aus dem Film Der Zauberer von Oz von 1939 zitieren:

„Toto, ich glaube, wir sind nicht mehr in Kansas."

Für diejenigen, die den Film nicht kennen, bedeutet die Passage nichts anderes, als dass sie ihre eigene Umgebung nicht mehr kennt, und das gilt auch für meine Arbeit, wenn ich bestimmten Kollegen begegne.

Die Zeiten ändern sich zwar, aber nicht jede Veränderung ist tatsächlich eine gute Entwicklung, und diese Einstellung, dass man mit einem Coach oder Berater erst zusammenarbeiten muss, bevor man über sie urteilen soll, gehört zu den schlechten Veränderungen.

Wenn die Haarfarbe meines Beraters mir nicht gefällt oder wenn er mich an einen Ex-Partner aus der Vergangenheit erinnert, dann muss ich gar nicht mit ihm arbeiten, bevor ich darüber urteilen kann.

Und wenn mir die Art und Weise, wie der Berater schreibt, spricht oder sich kleidet, nicht gefällt, dann kann ich auch selbst entscheiden, ob er geeignet ist oder nicht.

Jeder, der beruflich coacht oder berät, weiß, dass Coaching und Beratung auf einer gemeinsamen Wellenlänge liegen müssen, damit sie funktionieren, auch wenn das Gegenteil behauptet wird, denn alles andere sind nur Ausreden über sich selbst.

Recht haben mit Flexibilität

December 8, 2024

Recht zu haben, ist das eine, Recht zu behalten, das andere.

Die Herausforderung, recht zu haben, besteht in der oft notwendigen Anpassung und Flexibilität.

Oft sind es die Ausnahmen und die Zeit, die Flexibilität rechtfertigen und Anpassungen notwendig machen.

Recht zu haben, ist immer eine Momentaufnahme.

Wenn es dir an Flexibilität mangelt, kannst du nicht lange Recht behalten.

Montagsfrage 106

December 9, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wofür bist du dankbar, obwohl du es für selbstverständlich hältst und dich vielleicht daran gewöhnt hast, ohne insbesondere darüber nachzudenken?

Es sind oft die Selbstverständlichkeiten im Leben, die wir nicht immer angemessen wahrnehmen und wertschätzen.

Kurz darüber nachzudenken, wofür wir dankbar sind, ist vielleicht eine echte Möglichkeit, die Woche optimal zu beginnen, nicht wahr?

Realistischer Datenschutz

December 10, 2024

Ich bin schon seit den 1990er Jahren überzeugter Datenschützer, noch bevor der Begriff Datenschutz den meisten Menschen geläufig war.

Damals war es jedoch aus anderen Gründen als dem Schutz vor Spionage und Tracking. Der Grund damals war das Bedürfnis nach Selbstbestimmung hinsichtlich der Vorgehensweise mit meiner Arbeit und welche Werkzeuge ich dafür benutzen möchte.

In den vergangenen 30 Jahren hat sich viel verändert, aber vieles ist auch gleich geblieben. Die Angst vor Spionage und Tracking ist neu hinzugekommen, aber das Bedürfnis nach Selbstbestimmung ist geblieben.

Die Ängste vor Spionage und Tracking rühren fast ausschließlich daher, dass andere Unternehmen uns vorschreiben wollen, wie und mit welchen Werkzeugen wir arbeiten sollen, und dadurch steigt unser Schutzbedürfnis.

Das größte Risiko für den Datenschutz ist fast immer die Unkenntnis der verwendeten Technologie in Verbindung mit der Unachtsamkeit des Benutzers.

Da der Mensch immer ein Risikofaktor sein wird, haben wir eine bessere Chance, ein vernünftiges Datenschutzniveau zu erreichen, wenn wir eine intelligente Auswahl der verwendeten Systeme treffen, anstatt diese Entscheidungen aus Bequemlichkeit oder Unkenntnis anderen Unternehmen zu überlassen.

Was die Menschen betrifft, so ist eine Schulung hilfreich, aber nicht in Bezug auf die verwendete Technologie, sondern in Bezug darauf, wie man mit weniger mehr erreichen kann.

Es ist kontraproduktiv, eine Schulung für E-Mail-Software zu absolvieren, wenn das Schreiben von Texten oder die Organisation von Terminen nicht zu den Haupttätigkeiten des Jobs gehören.

Für einen Datenschutz, der auch den Faktor Mensch einbezieht, ist es von entscheidender Bedeutung, zu definieren, wer was und wie mit der Technologie macht.

Da die Menschen mit weniger mehr erreichen können, kann nur dieser entscheidende Schritt allein dazu beitragen, ein wesentlich höheres Datenschutzniveau zu erreichen als bisher.

Und wenn Unternehmen selbst entscheiden, welche Software eingesetzt werden soll, anstatt diese Entscheidungen anderen Unternehmen zu überlassen, dann kann ein realistischer Datenschutz tatsächlich mit wenig Aufwand gewährleistet werden.

Angewandtes Wissen

December 11, 2024

Wir kennen die meisten Sprichwörter zum Thema Wissen bereits.

Wissen ist Macht!

Wissen ist nicht Macht, sondern nur angewandtes Wissen ist Macht!

Es gibt auch zahlreiche Varianten und natürlich sehr unterschiedliche Meinungen, Bewertungen und Interpretationen dazu.

Aber sowohl Wissen als auch angewandtes Wissen sind nicht immer hilfreich und zweckdienlich, wenn wir nicht wissen, was wir mit diesem Wissen machen sollen.

Aus meiner Sicht ist Wissen nur dann zweckdienlich zu erwerben, wenn es einen Grund gibt, dieses Wissen zu haben. Der Grund dafür kann entweder eine Notwendigkeit (Beruf) oder ein Interesse (Hobby) sein.

Angewandtes Wissen ist die Umsetzung des Wissens, und da sind wir an den Punkt gekommen, worum es hier geht.

Angewandtes Wissen kann praktiziert werden, wenn wir bewusst entscheiden, etwas nicht zu wissen, denn erst dann, wenn wir etwas überhaupt wissen, können wir entscheiden, in welchen Bereichen wir dieses Wissen vertiefen möchten.

Angewandtes Wissen kann also die Fähigkeit sein, selbst zu entscheiden, was man wissen will.

Und das ist auch Macht.

Erste und zweite Meinung

December 12, 2024

Die erste Meinung zu einer Person oder einem Ereignis ist immer von Erfahrungen und Wissen geprägt und dient als Orientierung für den weiteren Umgang mit der Situation. Diese Meinung ist eine Einschätzung.

Die zweite Meinung wird gebildet durch die gezielte Erfahrung mit dieser bestimmten Person oder mit dem jeweiligen Ereignis. Diese Meinung ist angepasst und kombiniert sowohl frühere Erfahrungen und Kenntnisse als auch die neuen der jeweiligen Situation.

Die erste Meinung ist daher immer oberflächlich, die zweite Meinung ist tiefgründiger.

Es ist jedoch immer die zweite Meinung, die sich ändern kann, und nicht die erste.

Beziehungen miteinander haben meistens eine zweite Meinung verdient, denn sowohl Menschen als auch Ereignisse können sich schneller ändern, als wir denken.

Aber das ist ebenfalls meine zweite Meinung, denn die Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Änderungen tatsächlich vorkommen, und meine ersten Meinungen haben sich oft mit der Zeit geändert, sowohl zum Positiven als auch zum Negativen.

Wir müssen nur darauf gefasst sein, dass wir uns nicht zu sehr auf unsere erste Meinung verlassen sollen, wenn wir eine aktuelle und zutreffende Einschätzung von Personen und Ereignissen gewinnen möchten.

Eine zweite Meinung zu bilden, erfordert aber Mühe und ein wenig Zeit, sonst bleiben wir stets bei unseren ersten Meinungen hängen.

Die Entscheidung liegt bei uns, und die Frage ist, ob es sich lohnt, die Zeit und die Mühe zu investieren, um eine zweite Meinung zu bilden, denn Abkürzungen gibt es nicht.

Immer wieder das Gleiche tun

December 13, 2024

Immer wieder das Gleiche zu tun, aber andere Ergebnisse zu erwarten, wird manchmal als die Definition von Wahnsinn bezeichnet, aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Entscheidend sind die Erwartungen, die wir haben, wenn wir immer wieder das Gleiche tun.

Wenn es zum Beispiel um Fitness geht, ist es alles andere als wahnsinnig, immer wieder dieselben Übungen zu machen, weil wir erwarten, dass sie gute Ergebnisse für unseren Körper bringen. Aber auch hier sind Erwartungen im Spiel.

Und wenn wir immer wieder die gleichen Geschäftsaktivitäten ausüben, kann dies für den Fortbestand des Unternehmens notwendig sein. Auch hier sind die Erwartungen vorhanden, dass das Geschäft dadurch am Laufen bleibt.

Wenn du dich eines Tages ein wenig langweilst, weil du immer wieder das Gleiche tust, kann es hilfreich sein, sich darüber klar zu werden, was die Erwartungen genau sind und warum sie existieren.

Es sind oft die wiederholenden Tätigkeiten, die Langeweile mit sich bringen, sowohl im Sport als auch im Geschäft.

Wenn wir aber genau wissen, warum wir immer wieder das Gleiche tun müssen oder wollen, ist das zwar kein Allheilmittel gegen Langeweile, aber das Wissen kann uns helfen, den Sinn und die Notwendigkeit unserer Tätigkeit besser zu verinnerlichen.

Es sind diese Einsichten, die uns den Sinn und die Motivation geben können, immer wieder das Gleiche zu tun, auch wenn Langeweile gelegentlich vorkommt.

Und das ist alles andere als wahnsinnig.

Authentizität und Wunschdenken

December 14, 2024

Authentische Menschen denken und handeln nach ihren eigenen Kriterien.

Es ist verhältnismäßig einfach, authentisch zu sein, wenn wir weder mit anderen Menschen zu tun haben, noch wichtige Entscheidungen treffen müssen.

Beide Faktoren beeinflussen jedoch unsere Authentizität, meist entweder aus Angst vor Kritik oder aus Angst vor den Folgen.

In solchen Situationen ist es dann schwieriger, authentisch zu sein.

Authentische Menschen offenbaren sich jedoch erst in den schwierigen Zeiten, denn sie handeln trotz Widrigkeiten und Bedenken nach ihren Überzeugungen, und zwar trotz möglicher Konsequenzen oder Meinungen anderer Menschen.

Alles andere ist nur Wunschdenken, wie man gerne wäre, aber nicht, wie man tatsächlich ist.

Was Coaching und Beratung wirklich bringen

December 15, 2024

Nächstes Jahr feiere ich mein 30. Jubiläum als Unternehmer, und alle meine 13 Unternehmen beinhalteten immer Elemente von Coaching und Beratung, unabhängig von der Branche.

Coaching und Beratung waren immer der gemeinsame Nenner in allen unterschiedlichen Bereichen, und zwar aus gutem Grund.

Coaching und Beratung sparen Zeit, und es ist die **Zeitersparnis**, die Coaching und Beratung tatsächlich bringen.

Man kauft sich Expertise oder Wissen ein, um Zeit zu sparen.

Und wenn ein Coaching oder eine Beratung keine Zeitersparnis mit sich bringt oder zumindest vorsieht, dann ist zu überlegen, ob der Rest der Tätigkeit auch etwas bringen kann.

Montagsfrage 107

December 16, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Hast du schon etwas Bestimmtes für die bevorstehenden Feiertage vorbereitet oder geplant?

Auch wenn wir Weihnachten nicht feiern oder über die Feiertage arbeiten müssen, gibt es immer etwas Besonderes, das wir planen oder machen können, um diese Zeit außergewöhnlich zu gestalten.

Wir müssen nur einen Moment darüber nachdenken.

Und dann umsetzen.

Zufälle und Vorbereitung

December 17, 2024

Ein Erfolgsgeheimnis ist es, die Tatsache zu verinnerlichen, dass Erfolg nur bedingt planbar ist.

Die große Mehrheit der erfolgreichen Menschen verdankt ihren Erfolg dem Zufall.

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen Menschen?

Erfolgreiche Menschen sind auf Zufälle vorbereitet und können die damit verbundenen Chancen und Möglichkeiten schnell ergreifen und umsetzen, wenn sich diese Zufälle ergeben.

Es ist die Vorbereitung auf Zufälle, die eine Umsetzung ermöglicht, wenn sie vorkommen.

Man kann Zufälle nicht immer steuern oder kontrollieren, aber man kann sich darauf vorbereiten, wenn sie kommen.

Zwei Schritte vorwärts, ein Schritt zurück

December 18, 2024

Zwei Schritte vorwärts, bringen uns langsam an unser Ziel, aber es ist der Schritt zurück, der eine neue Perspektive eröffnen und einen gelegentlichen Kurswechsel rechtfertigen kann.

Schritte nach vorn ermöglichen ein Ergebnis, aber es ist der Schritt zurück, der kontrolliert und bestätigt, ob wir noch auf dem richtigen Kurs zum Ziel sind.

Es ist oft der eine Schritt zurück, der uns schneller vorwärtsbringen kann, als die zwei Schritte nach vorn.

Zwei Menschen und ein Unternehmen

December 19, 2024

Man hat es nicht mit Unternehmen zu tun, sondern mit den Menschen im Unternehmen.

Es sind die verschiedenen Menschen, die ein Unternehmen prägen und sein Erscheinungsbild nach außen hin bestimmen.

Manchmal stimmt die Chemie zwischen den Menschen einfach nicht, und diese Erfahrungen lassen das gesamte Unternehmen in einem ungünstigen Licht erscheinen.

Ein Gespräch mit einem anderen Mitarbeiter zu führen, kann den Eindruck, den wir von dem gesamten Unternehmen haben, völlig verändern.

Einzelunternehmer müssen daher auf der Hut sein, denn ihr Eindruck ist der einzige, den das Unternehmen bieten kann.

Bis andere Menschen in dem Unternehmen arbeiten.

Sichtbare Aufgaben im Unternehmen

December 20, 2024

Sichtbare Aufgaben sind diejenigen Aufgaben, die Ergebnisse vorweisen können.

Es sind aber fast immer die unsichtbaren Aufgaben, welche die sichtbaren Aufgaben erst ermöglichen.

Beispiel:

Dein Chef bittet dich, einen Brief an einen Kunden zu schreiben und ihn per Post zu versenden.

Diese Aufgabe ist sichtbar, denn wenn der Brief erst geschrieben wurde, dann ist ein Ergebnis vorhanden und dieses ist sichtbar. Und wenn der Brief mit der Post versendet wurde, dann ist hier ebenfalls ein konkretes Ergebnis erreicht worden und auch dieses Ergebnis ist sichtbar. Beide Aktivitäten sind leicht vorzuweisen.

Es sind aber die unsichtbaren Aufgaben, die den Versand dieses Briefes ermöglicht haben.

Damit ein Brief auf Papier geschrieben werden kann, muss erst Firmenpapier besorgt werden. In Zeiten der Digitalisierung ist es nicht bei allen Unternehmen selbstverständlich, Firmpapier zu haben.

Dann muss ein Umschlag gefunden werden, der nicht immer in allen Unternehmen vorhanden ist und auch nicht sofort gefunden werden kann.

Nun muss eine Briefmarke gefunden oder organisiert und der Brief muss zur Post gebracht werden.

Diese ganzen Schritte sind zwar Kleinigkeiten, aber sie gehören zu den unsichtbaren Aufgaben, die sich nicht einfach vorweisen lassen.

Denn es interessiert niemanden, wie lange du nach Briefpapier gesucht hast und ob du Briefpapier hast oder nicht. Diese Aktivität ist nicht leicht vorzuweisen und gehört zu den unsichtbaren Aufgaben.

Das Gleiche gilt für die Suche nach einem Briefumschlag, einer Briefmarke und nach Möglichkeiten für den Versand.

In der Regel werden im Unternehmen die sichtbaren Aufgaben bewertet, was gelegentlich zu Irritationen führen kann, weil sich manche Menschen der unsichtbaren Tätigkeiten nicht bewusst sind, die notwendig sind, um die sichtbaren Aufgaben zu erfüllen.

Nur wenn man die unsichtbaren Aufgaben für eine Tätigkeit kennt, kann man genauer beurteilen, ob die jeweilige Aufgabe auch rechtzeitig erledigt werden kann oder nicht.

Und wenn es nur darum geht, einen Brief zu schreiben.

Solidarität zeigen

December 21, 2024

Viele Menschen haben heute mehrmals eine Schweigeminute für die Opfer und Betroffenen des gestrigen schrecklichen Ereignisses in Magdeburg eingelegt.

Ich werde morgen meine Solidarität auch mit diesem Blog zum Ausdruck bringen, indem ich keinen Beitrag schreibe und eine Art „Schweigeminute im Blog“ für einen Tag einlege.

Vielleicht können andere Blogger ebenfalls eine Art „Schweigeminute“ mit ihrer Arbeit und ihren Ausdrucksweisen einlegen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten dafür.

Denn ja, wir sind alle unterschiedlich, aber erst gemeinsam sind wir stark.

Schweigetag in diesem Blog für die Opfer und Betroffenen in Magdeburg

December 22, 2024

Montagsfrage 108

December 23, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wen wolltest du schon lange besuchen oder kontaktieren und haben es dieses Jahr nicht geschafft? Was hält dich davon ab, diese Person über die Feiertage zu kontaktieren oder zu besuchen?

Ein ganzes Jahr ist eine lange Zeit, und im nächsten Jahr kann diese Zeit genauso schnell vergehen wie in diesem Jahr.

Also, wenn nicht zwischen den Jahren, wann dann?

Krisen effektiv behandeln

December 24, 2024

Der erste Schritt bei der Bewältigung von Krisen besteht darin, eine vorläufige Entscheidung darüber zu treffen, welche Krisen vorerst so belassen werden sollen, wie sie sind, und nicht, welche Krise zuerst angegangen werden soll.

In der Regel beginnen wir damit, Krisen nach ihrer Wichtigkeit oder Dringlichkeit zu sortieren, in der Hoffnung, dass die weniger dringenden Krisen automatisch aussortiert werden.

Diese Methode ist jedoch schwieriger und fehleranfälliger in der Umsetzung als der umgekehrte Ansatz, bei dem zunächst die Krisen aussortiert werden.

Krisen zunächst relativieren und versuchen, bestmöglich auszusortieren.

Was übrig bleibt, ist die erste Krise, die behandelt werden soll.

Mehr Zeit durch mehr Beschäftigung

December 25, 2024

Es klingt unlogisch und seltsam, dass man mehr Zeit gewinnen kann, wenn man mehr zu tun hat, aber es ist wahr und der Grund dafür ist einfach:

Je mehr man zu tun hat, desto mehr ist man gezwungen, besser zu planen.

Es ist nicht notwendig, viel Zeit mit einer Tagesplanung zu verbringen, wenn ohnehin nicht viel auf dem Tagesplan steht.

Erst wenn viele Aufgaben für den Tag vorgesehen sind, nimmt die Bedeutung der Planung zu.

Und es ist diese Planung, die uns mehr Zeit ermöglicht. Mehr Zeit für das Wesentliche. Mehr Zeit für das Wichtigste.

Mehr Beschäftigung bedeutet mehr Zeit, da eine bessere Planung und die daraus resultierenden Ergebnisse mehr Zeit zur Verfügung stellen.

Die schönsten Weihnachtsgeschenke

December 26, 2024

Was die schönsten Weihnachtsgeschenke sind, ist immer eine persönliche Empfindung.

Daher kann ich nur darüber berichten, was für mich persönlich die schönsten Weihnachtsgeschenke sind.

Das sind die Geschenke, die nicht immer an Weihnachten selbst überreicht werden, sondern manchmal erst Tage später, je nach der jeweiligen Situation.

Für mich sind die besten Weihnachtsgeschenke, die Nachrichten darüber, wie schön es war, über die Feiertage zusammen zu sein, und wie sehr die Menschen es genossen haben.

In einer zunehmend materialistischen Welt sind solche Geschenke unbezahlbar und zudem äußerst nachhaltig. 🙂

Und das Beste an solchen Geschenken ist, dass man sie immer wieder verschenken kann, nicht nur zu Weihnachten.

Pressearbeit und Kunst

December 27, 2024

Seit über 25 Jahren schreibe ich Presseberichte für ganz unterschiedliche Organisationen zu verschiedenen Themen.

Sowohl jahrelang in der Politik als auch für verschiedene Vereine bin ich mit ganz unterschiedlichen Sachverhalten herausgefordert, und ich mache die Arbeit sehr gerne.

Obwohl die Anforderungen und Erwartungen ganz unterschiedlich sind, gibt es Gemeinsamkeiten, die in allen Bereichen vorhanden sind, und sie haben weniger mit der Pressearbeit zu tun, sondern eher mit den unterschiedlichen Ansichten darüber, wie die Pressearbeit stattzufinden hat.

Bei Presseberichten gibt es immer unterschiedliche Meinungen darüber, wie Berichte geschrieben werden sollen, was darin enthalten sein soll und welche Formulierungen dafür verwendet werden sollen.

Teilweise sind die Ansichten auch nachvollziehbar, denn es gibt immer etwas, das ein wenig anders, unterschiedlicher, ausführlicher, oder vom Text her, mehr oder weniger geschrieben werden kann bei allen Berichten.

Und da sind wir bei der Kunst gelandet, denn Pressearbeit ist Kunst.

Ein Maler kann sein Werk fertigstellen und bei der Präsentation wird es immer unterschiedliche Meinungen dazu geben.

Auch wenn der Maler sein Werk für ein Unternehmen nach Vorgaben der Farben, des Tons und der Gestaltung durch das Unternehmen gestaltet, wird das fertige Werk immer unterschiedliche Meinungen hervorrufen.

Die Vorgaben für die Pressearbeit beinhalten Wahrheit, Fakten und Tatsachen, geschrieben in einer Art und Weise, die für das vorgesehene Publikum geeignet und verständlich ist.

Wenn ein Pressesprecher anders handelt, und zwar im Interesse einzelner Interessengruppen oder nach Wünschen einzelner Akteure, dann ist der Pressesprecher manipulierbar und daher nicht geeignet, seine Arbeit glaubwürdig und authentisch zu gestalten.

Pressearbeit ist Kunst mit Worten.

Es ist die Pflicht eines Pressesprechers, seine Berichte authentisch zu verfassen oder als Marionette für die Interessen anderer tätig zu sein.

Für einen Künstler wäre die Tätigkeit als Marionette undenkbar.

Die Presse ist auch nichts anders.

Wenn wir bedenken, wie viel Glaubwürdigkeit die Presse in unserer Gesellschaft verloren hat, dann liegen die Gründe dafür fast ausschließlich daran, dass die Künstler der Pressearbeit nicht mehr ihre Kunst entsprechend korrekt und ohne Einfluss von außen erbringen können.

Die Grenzen der Freiheit bei Entscheidungen

December 28, 2024

Es gibt unterschiedliche Meinungen und Ansichten über die Bedeutung von Freiheit bei Entscheidungen und welche Auswirkungen das Verständnis von Freiheit im jeweiligen Kontext verursachen.

Die Grenzen der Freiheit beginnen jedoch immer in unserem eigenen Kopf, denn jede Entscheidung, die wir treffen, ist immer das Ergebnis des Wissens, der Erfahrung und der Fakten, über die wir bereits verfügen.

Wenn wir eine Entscheidung treffen müssen und nur zwei mögliche Lösungen dafür kennen, dann besteht unsere Freiheit bei dieser Entscheidung lediglich bei diesen zwei Lösungen, auch wenn die dritte unbekannte Lösung die bessere wäre.

Unsere Möglichkeiten, tatsächlich frei zu entscheiden, sind von unserem Wissen und unseren Erfahrungen abhängig. Das sind die ersten Grenzen der Freiheit bei Entscheidungen. Die weiteren Grenzen der Freiheit haben mit den Auswirkungen auf andere Menschen zu tun, aber das ist ein anderes Thema.

Je mehr wir wissen und erfahren haben, desto freier können wir entscheiden. Wenn wir etwas nicht wissen oder nicht erlebt haben, können wir dieses Wissen und diese Erfahrung nicht in unsere Entscheidung einbeziehen.

Und da liegen unsere Grenzen der Freiheit für unsere Entscheidungen, auch wenn wir glauben, vollkommen frei entscheiden zu können.

Geheimnisse beim Verkauf

December 29, 2024

Die Wahrheit über Geheimnisse ist, dass wir sie alle haben.

Es gibt immer das eine oder andere, das wir für uns selbst oder in einer kleinen Gruppe behalten wollen.

Beim Verkauf werden Geheimnisse jedoch gerne als Verkaufstaktik verwendet.

Das geheime Rezept von Kentucky Fried Chicken ist eigentlich kein Rezept, sondern ein Verfahren. Ein Geheimrezept verkauft sich jedoch wesentlich besser als nur eine andere Art der Zubereitung von Hähnchenteilen.

Hinter dem angeblichen Geheimrezept von Coca-Cola steckt ebenfalls mehr Marketing als Zutaten.

Geheimnisse machen uns neugierig, und das ist das Ziel von Geheimnissen im Verkauf.

Montagsfrage 109

December 30, 2024

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was hast du dir für dieses Jahr vorgenommen, aber bisher nicht in Angriff genommen?

Vielleicht lohnt es sich, kurz darüber nachzudenken, ob das Vorhaben von damals noch aktuell ist oder ob es an der Zeit ist, das Vorhaben ganz aufzugeben, es anzupassen oder über ein neues nachzudenken.

Andernfalls bleibt das Vorhaben eine Wunschvorstellung, und das ist auch gut so, es muss nur klar sein, dass es sich nur um einen Wunsch und nicht um ein Vorhaben handelt.

Zeig mir deinen Kalender

December 31, 2024

Es gibt ein altes Sprichwort: Sag mir nicht, wer du bist, sondern zeig mir deine Freunde, dann weiß ich, wer du bist.

Dieses Sprichwort enthält eine gewisse Wahrheit, aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Es kommt nicht nur auf deine Freunde an, sondern auch darauf, was du mit deinen Freunden machst und wie du deine Zeit mit ihnen verbringst.

Wie und mit wem du deine Zeit verbringst, verrät mehr über dich als nur die Nennung deiner Freunde.

Zeig mir deinen Kalender, dann weiß ich, wer du bist.

Neujahrsvorsätze das ganze Jahr

January 1, 2025

Den meisten Umfragen zufolge halten rund 66 % der Menschen, die sich einen oder mehrere Neujahrsvorsätze zum 1. Januar gemacht haben, diese nicht länger als zwei Monate ein.

Es gibt zahlreiche psychologische Erklärungen und Gründe, warum das so ist, aber darauf möchte ich hier nicht eingehen, sondern vielmehr auf eine besondere Fehleranfälligkeit bei Neujahrsvorsätzen hinweisen.

Der Zeitpunkt ist ungünstig.

Wurde der neue Vorsatz gefasst, weil er für den 1. Januar geeignet ist, und nur wenn er zu diesem Zeitpunkt in Angriff genommen wird, sind die besten Erfolgsaussichten zu erwarten?

Wenn der Vorsatz wirklich so wichtig ist, dann warum wurde er nicht vorher gemacht?

Der Zeitpunkt ist in der Regel ein Anker, der sich mit der Zeit relativiert und an Bedeutung verliert.

Es gibt einen besseren Neujahrsvorsatz.

Ein effektiverer Neujahrsvorsatz wäre es, am 1. Januar keinen Neujahrsvorsatz zu fassen, sondern den Vorsatz zu fassen, nur dann Vorsätze zu fassen, wenn die Zeit dafür geeignet ist.

Und das kann das ganze Jahr über sein, aber nicht immer zwangsläufig zum 1. Januar.

Was kam zuerst, das Gefühl oder der Gedanke?

January 2, 2025

Um die Hintergründe für unsere Entscheidungen im Nachhinein besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, diese Frage zu stellen.

Eine eindeutige Beantwortung ist in der Regel sehr schwierig, denn unsere Gefühle und unsere Gedanken sind meistens sehr miteinander vermischt.

Doch obwohl unsere Gefühle unsere Gedanken beeinflussen können und unsere Gedanken unsere Gefühle ebenfalls – sind sie doch voneinander getrennt.

Diese Trennung zwischen Gefühlen und Gedanken zu finden, ist ein Schlüssel, um mehr Verständnis für unsere Entscheidungen zu gewinnen.

Und eine der besten Methoden, um diese Trennung zu finden, liegt in der Beantwortung der Frage, was zuerst kam, das Gefühl oder der Gedanke.

Menschen und Sehenswürdigkeiten

January 3, 2025

Wenn ich Urlaubsbilder von Freunden und Bekannten anschaue, dann stelle ich eine Sache immer wieder fest:

Ich bevorzuge die Bilder, auf denen Menschen zu sehen sind, gegenüber denen, die lediglich Sehenswürdigkeiten zeigen.

Nichts gegen besondere Ortschaften oder Sehenswürdigkeiten, aber für mich sind es die Menschen, die dem Ganzen einen Sinn geben.

Wenn wir uns die Menschen genauer ansehen, können wir erkennen, wie aufregend, erstaunlich und einzigartig sie wirklich sind.

Die Menschen selbst sind die Sehenswürdigkeiten im Leben, wir müssen nur hinschauen.

Aus den gleichen Fehlern lernen

January 4, 2025

Fehler sind unvermeidlich, und das ist auch gut so, denn wir lernen in der Regel am schnellsten aus unseren eigenen Fehlern.

Für viele Menschen ist es jedoch ärgerlich und frustrierend, wenn derselbe Fehler mehrfach gemacht wird.

Was in solchen Fällen übersehen wird, ist, dass es immer einen Grund für sich wiederholende Fehler gibt, aber dieser Grund ist nicht immer der, an den wir denken.

Wenn derselbe Fehler immer wieder gemacht wird, dann wurde meist etwas übersehen oder nicht beachtet.

Und das ist der Lerneffekt, trotz Irritation darüber.

Thomas Edison unternahm fast 9000 Versuche, bevor er die Glühlampe zur Marktreife entwickelt hatte. Nach dem 1000. Versuch sprach ein Angestellter von Versagen. Edison antwortete: „Ich habe nicht versagt. Ich kenne jetzt 1000 Wege, wie man eine Glühlampe NICHT baut.“

Probleme und Tatsachen

January 5, 2025

Probleme sind lösbar, auch wenn die jeweilige Lösung schwierig, langwierig oder problematisch ist.

Die Herausforderung ist immer, diese Lösung erst zu finden, dann zu akzeptieren und anschließend umzusetzen.

Falls absolut keine Lösung für ein Problem gefunden, akzeptiert oder umgesetzt werden kann, dann ist es kein Problem mehr.

Es ist eine Tatsache.

Eine Unterscheidung zwischen Problemen und Tatsachen zu machen, kann dir helfen, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und mehr Zeit für die wirklichen Probleme zu gewinnen.

Montagsfrage 110

January 6, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was könntest du heute tun, um dich glücklich zu machen?

Keine Zeit oder keine Möglichkeit heute?

Oft sind es die kleinen Schritte, die uns glücklicher machen als die großen Ergebnisse.

Wir haben sicherlich Zeit, heute ein paar kleine Schritte zu machen, wir müssen es nur wollen.

Mit Worten Bilder malen

January 7, 2025

Worte sind wie Bilder, denn beide können eine Geschichte erzählen.

Nicht alle Menschen verstehen oder mögen jedes Bild, aber das ist Teil des Künstlerdaseins.

Das Gleiche gilt für Worte.

Die beste und wichtigste Geschichte aller Zeiten wird nie alle Menschen erreichen, weil manche Leute einfach nicht mögen, wie du schreibst, und das hat nichts mit deiner Geschichte zu tun.

Schreiben ist wie Malen, und deine Farben sind deine Worte.

Man erreicht vielleicht nicht jeden, aber man erreicht in der Regel die richtigen Leute, die deine Malerei mit Worten schätzen und verstehen.

Doch manchmal dauert es seine Zeit, bis der tatsächliche Wert und die Bedeutung erkannt werden.

Doch alles beginnt immer mit einer einzigen Farbe und einem einzigen Wort.

Es bleibt nichts anderes übrig

January 8, 2025

Diese Aussage kann gelegentlich zutreffend sein, aber in der Regel wird sie als Begründung für ein Verhalten oder für eine Entscheidung benutzt.

Wenn man tatsächlich glaubt, dass es nichts anderes übrig bleibt, dann hört man auch auf, nach Alternativen zu suchen.

Alternativen gibt es aber immer, und wenn keine weiteren Alternativen gefunden werden können, dann bleibt nur noch übrig, den eigenen Wissenshorizont zu erweitern.

Dieser Wissenshorizont lässt sich fast immer durch eigene Recherchen, durch Befragung anderer Personen oder durch Unterstützung aus anderen fachlichen Quellen erweitern.

Es bleibt immer etwas anderes übrig, wir müssen nur nicht aufgeben, danach zu suchen, denn wenn es nichts anderes gibt, dann bleibt uns nichts anderes übrig, als weiter nach Alternativen zu suchen.

Die Aussage, „Es bleibt nichts anderes übrig“ ist fast immer eine Entscheidung und selten eine Tatsache.

Verkauft wird immer nur Veränderung

January 9, 2025

Ob es sich um ein Produkt oder eine Dienstleistung handelt, es ist immer die daraus resultierende **Veränderung**, die am Ende verkauft wird.

Es kann sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken.

Akronyme im Alltag

January 10, 2025

Es kam, wie es kommen musste.

Als ich das Unternehmen in Spanien auf Englisch anrief, um einen Preis für einen Kunden auszuhandeln, rief mich der Anwalt wegen eines anderen Vorgangs auf der anderen Leitung zurück.

In Spanien ging es um den MRSP (manufacturer's suggested retail price) und nicht um den RRP (recommended retail price) oder um den SRP (suggested retail price). Hier verlief das Gespräch erfolgreich und wir haben uns trotz aller Abkürzungen bestens verstanden.

Beim Anwalt ging es um eine Schadensersatzforderung eines Klienten, und er wollte von mir den UVP wissen.

UVP ist doch der unverbindliche Verkaufspreis, oder? Wenn es eine unverbindliche Preisempfehlung gewesen wäre, dann hätte der Anwalt nach der UPE gefragt.

So dachte ich zumindest.

Beide waren aber nicht das, was ich ihm gegenwollte, sondern die UPE-Zuschläge, denn UPE hier bedeutet unverbindliche Preisempfehlung und UVP ist der unverbindliche Verkaufspreis und es gibt einen Unterschied in der Bedeutung in diesem Fall.

Bei mir ging es um die Zuschläge für die UPE, und das war entscheidend.

Es hat ein paar Minuten gedauert, bis der Anwalt und ich uns über die Anwendung der Akronyme einig waren, und wir haben am Ende darüber miteinander gelacht.

Akronyme sind letztlich dafür da, um uns Zeit zu sparen. Es geht mit Abkürzungen einfach schneller.

Aber Abkürzungen sind nicht immer nützlich oder hilfreich, vor allem, wenn man nicht die Bedeutung aller Abkürzungen kennt oder unterschiedliche Meinungen zu deren Bedeutung hat.

Selbst hier im eigenen Blog verwende ich FAQ für die häufig gestellten Fragen und es wird wahrscheinlich auch so bleiben, denn es muss eine Grenze geben und man muss nicht alles gleich übertreiben.

In vielen anderen Fällen kann es sich aber lohnen, weniger oder gar keine Akronyme zu verwenden, weil sich die Zeitersparnis bei der Verwendung von Akronymen später in viel mehr Zeit für die Klärung und Abstimmung niederschlägt.

In anderen Worten: Zwei Menschen müssen die gleiche Sprache verstehen, die verwendet wird, damit das Gespräch erfolgreich wird, und das Gleiche gilt für die Akronyme.

Probleme mit Perspektive lösen

January 11, 2025

Eine der effektivsten Möglichkeiten, Probleme zu lösen, besteht darin, die Perspektive zu wechseln.

Die eigene Betrachtung und Bewertung eines Problems entstehen zunächst im Moment der Wahrnehmung dieses Problems.

Diese Wahrnehmung ist das Ergebnis der eigenen Erfahrung, des eigenen Wissens und des eigenen emotionalen Zustands.

Wenn sich einer dieser Faktoren ändert, ändert sich auch die Wahrnehmung.

Erfahrung und Wissen sind am schwierigsten zu ändern, denn diese Eigenschaften haben sich über eine längere Zeit entwickelt und liefern immer eine erste Orientierung und Bewertung.

Es ist der emotionale Zustand, der sich am schnellsten und einfachsten ändern lässt, und darüber zu schlafen oder einfach ein wenig Zeit verstreichen zu lassen, verspricht die besten Chancen, den emotionalen Zustand zumindest teilweise zu ändern.

Es ist die Veränderung des emotionalen Zustands, auch wenn sie nur geringfügig ist, die eine neue Perspektive eröffnen kann.

Und es sind die unterschiedlichen Perspektiven, die Probleme am besten lösen können.

Das Geschäftsmodell von Open-Source-Anwendungen

January 12, 2025

Open Source beschreibt eine Philosophie für die Entwicklung von Software, aber in der Regel ist es das Fehlen eines nachhaltigen Geschäftsmodells für die finanziellen Aspekte des Projekts, das über den Fortbestand oder das Scheitern des Projekts entscheidet.

Viele Open-Source-Projekte sind auf Spenden angewiesen, und dieses Geschäftsmodell steht auf wackeligen Beinen, wenn keine weiteren Geldeinnahmequellen vorhanden sind.

Eine mögliche Ergänzung zu Spenden sind sogenannte Pro-Funktionen. Die Anwendung ist an sich kostenlos, aber für bestimmte Eigenschaften oder Zusatzfunktionen muss bezahlt werden. Diese Vorgehensweise für eine längerfristige Finanzierung der weiteren Entwicklung ist vollkommen in Ordnung und stellt ein Geschäftsmodell dar.

Die überwiegende Mehrzahl der langfristig erfolgreichen Open-Source-Anwendungen hat entweder ein Unternehmen im Hintergrund, welches die Finanzierung sicherstellt, oder bietet Zusatzfunktionen für einen Preis.

Bei der Entscheidung, welche Open-Source-Anwendungen verwendet werden sollen, lohnt sich ein Blick auf das Geschäftsmodell des jeweiligen Anbieters und darauf, wie lange die Anwendung bereits entwickelt wird.

Ich selbst bin seit fast 30 Jahren ein Befürworter von Open Source und spende gerne regelmäßig für Projekte, die mir gefallen und die mir einen Nutzen bringen.

Aber das ist immer freiwillig und der jeweilige Anbieter kann nicht wissen, wann und ob ich nochmals spende.

Genau deswegen bitten einige Anbieter um regelmäßige Spenden, am besten mit Dauerauftrag, damit die Finanzierung und Planbarkeit des Projekts längerfristig gewährleistet werden können. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, aber es muss immer klar sein, dass dieses Geschäftsmodell einen besonderen Nutzen oder Vorteil für die Nutzer bringen soll, sonst steht auch dieses Geschäftsmodell auf wackligen Füßen.

Es wird immer Nischenprodukte geben, die aus Überzeugung und ohne Finanzierung angeboten werden.

Es sind aber die Open-Source-Anwendungen mit einem soliden Geschäftsmodell, die ein echtes Angebot für die breite Masse darstellen, denn man kann sich eher darauf verlassen, dass die Pflege und die Weiterentwicklung langfristig gewährleistet werden.

Das ist es, was wir benötigen, um Open-Source-Anwendungen besser bekannt zu machen und ihren Einsatz im Alltag überzeugender zu präsentieren.

Montagsfrage 111

January 13, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was wolltest du als Kind werden, wenn du erwachsen bist? Bist du es geworden? Warum ist das passiert?

Träume und Wünsche können sich im Laufe der Zeit oder aus anderen Gründen immer ändern.

Die Frage ist, ob wir selbst für diese Veränderung verantwortlich waren, oder ob externe Ereignisse unsere Pläne geändert haben. In diesem Fall lohnt es sich, darüber nachzudenken, was wir tatsächlich verändern könnten und es nicht getan haben, und was die ganze Zeit nur Wunschdenken war. Dieses Wunschdenken begleitet uns oft ein Leben lang.

Wir können aber glücklicher werden, wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, die wir wirklich verändern können.

Vielleicht ist es an der Zeit, ein wenig mentalen Ballast abzuwerfen?

Aufgaben und Termine für Einzelunternehmer

January 14, 2025

Im Durchschnitt habe ich im Laufe des Jahres immer etwa 30 Aufgaben zu erledigen. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, taucht fast sofort eine neue Aufgabe auf.

In meiner Tätigkeit als Einzelunternehmer habe ich extrem viel zu tun und trotzdem finde ich die Zeit für diese 30 Aufgaben, obwohl sie trotzdem niemals ganz verschwinden.

Was für mich als Einzelunternehmer mit viel zu tun zuverlässig funktioniert, ist, zwischen Aufgaben und Terminen zu unterscheiden.

Ist die Aufgabe zeitlich abhängig? Dann ist es keine Aufgabe mehr, sondern ein konkreter Termin, und er wird in den Kalender eingetragen.

Aufgaben, die nicht zeitabhängig sind, können berücksichtigt werden, wenn die Zeit dafür da ist und wenn ich Lust habe, sie zu erledigen.

Es ist dieser zweite Punkt, Lust darauf zu haben, der mich motiviert, Aufgaben effektiv zu erledigen, denn es gibt weder einen Zwang noch eine Erwartung.

Wenn es Zeit für Aufgaben gibt und ich Interesse daran habe, sie zu erledigen, dann werden immer mehrere Aufgaben erledigt, als wenn ich sie vorher geplant hätte.

Manchmal kommt auch eine günstige Zeit für Aufgaben plötzlich, dann steht es ebenfalls nicht im Wege, viele Aufgaben dann zu erledigen, aber nur, wenn man gleichzeitig Interesse daran hat.

Die Planung von Aufgaben ist also, zumindest für mich, nie ein effektiver Weg, um Dinge zu erledigen, denn wenn die Zeit nicht drängt, können Aufgaben immer wieder verschoben werden.

Im Jahr 2024 habe ich ungefähr 3200 Aufgaben erledigt, und mein Terminkalender war meistens voll.

Hätte ich diese Aufgaben geplant, wäre es bei weit mehr als durchschnittlich 30 geblieben.

Warum hat es gutgetan?

January 15, 2025

„Das hat gutgetan“, hört man oft, und die Frage ist, warum es gutgetan hat.

Genau: Welches Bedürfnis wurde befriedigt oder welche Erwartung wurde damit erfüllt?

Was tat gut **genau**?

Meistens ist es das assoziierte Gefühl mit dem Ereignis, das uns gutgetan hat, und nicht das Ereignis selbst.

Wenn wir besser verstehen, warum uns etwas gutgetan hat, können wir auch unser Verhalten in Zukunft besser verstehen.

Wir freuen uns, wenn uns etwas gutgetan hat, aber wenn wir genau verstehen, warum uns etwas gutgetan hat, können wir tiefere Einblicke in unser Verhalten gewinnen.

Denn nicht alles, was uns gutgetan hat, ist auch tatsächlich immer gut für uns.

Kluge Menschen ändern ihre Meinung

January 16, 2025

Leider haben Menschen, die ihre Meinung ändern, oft einen schlechten Ruf, und je öfter sie ihre Meinung ändern, desto schlechter wird ihr Ruf.

Menschen lieben Kategorien und Berechenbarkeit, und nur eine kleine Meinungsänderung kann beide Faktoren komplett zerstören, denn sie passen nicht mehr in eine bestimmte Kategorie und die Berechenbarkeit ist somit auch nicht mehr gegeben.

Das Hauptproblem bei einer Meinungsänderung ist die Tatsache, dass man sich eingestehen muss, dass man sich zuvor geirrt hat, und das ist für viele Menschen schwer zu verkraften.

Es ist jedoch ein Irrglaube, zu denken, dass alles im Leben unverändert bleibt, auch wenn man es sich gelegentlich wünscht.

Kluge Menschen verstehen dies und ändern trotz Widerständen ihre Meinung, wenn sie es besser wissen.

Und kluge Menschen legen weniger Wert auf Kategorien und Berechenbarkeit, sodass sie Meinungsänderungen besser verstehen und akzeptieren können, auch wenn sie weiterhin anderer Meinung sind.

Wer nicht verlieren kann

January 17, 2025

Viele Menschen fallen in diese Kategorie, und wir alle kennen Menschen, die nicht verlieren können.

Wenn wir Menschen beschreiben, die nicht verlieren können, meinen wir in der Regel, dass diese Menschen mit dem Ergebnis oder dem Ausgang einer Sache nicht zufrieden sind und dies auch zeigen.

Manchmal werden diese Menschen als schlechte Verlierer bezeichnet.

Wenn Menschen nicht verlieren können, kann das sowohl ein Fluch als auch ein Segen sein.

Es kann ein Fluch sein, wenn man sich über die Angelegenheit ärgert und hilflos oder ohne Alternative fühlt. Man ärgert sich manchmal unnötig über eine sehr lange Zeit.

Aber es kann ein Segen sein, wenn die Irritation des Verlierens genutzt wird, um sich zu verbessern, denn ohne diese Irritation hätte die Veränderung vielleicht gar nicht erst stattgefunden.

Wir müssen nur diese erste Phase der Irritation überwinden, bevor wir entscheiden können, ob die Niederlage tatsächlich ein Fluch oder ein Segen ist.

Andernfalls sind es gerade diejenigen, die diese erste Phase der Irritation nicht überwinden können und keine Veränderung herbeiführen wollen, die nicht verlieren können und diese Bezeichnung verdienen.

Den Geist entrümpeln

January 18, 2025

Es kann eine Kleinigkeit oder eine riesige Angelegenheit sein, die im Kopf ist und nach Aufmerksamkeit schreit.

Manchmal ist dieser Schrei nach Aufmerksamkeit berechtigt und angemessen, aber oft ist er nur der pure Schrei nach Aufmerksamkeit und hat nichts mit Relevanz oder Wichtigkeit der Sache zu tun.

Das Sammeln von schreienden Angelegenheiten ist als Phänomen bekannt, und viele Lösungen empfehlen, dass diese Kleinigkeiten und Angelegenheiten niedergeschrieben und dann vergessen werden, damit sie aus dem Kopf verschwinden und nur nach Bedarf wieder abgerufen werden.

Ob diese Techniken hilfreich sind, muss man für sich selbst entscheiden, aber einen freien Geist zu haben, ist immer eine Voraussetzung für ein offenes, freies und kreatives Denken.

Damit der Geist entrümpelt werden kann, muss eine Inventur aller schreienden Themen im Kopf gemacht werden. Was verlangt die meiste Aufmerksamkeit und warum? Ist diese Schreierei berechtigt und angemessen? Am Ende steht die Frage, ob ein Nutzen aus der Schreierei gewonnen wird oder nicht.

Welche Themen haben das Recht, laut zu schreien und Aufmerksamkeit zu verdienen? Manchmal müssen bestimmte Themen im Kopf bleiben, aber die Anzahl ist nach der eigenen Inventur in der Regel geringer als vorher.

Allein diese eine Frage zu stellen, kann extrem hilfreich sein, den Geist effektiv zu entrümpeln.

Die Dinge, die unseren Geist beschäftigen und nach Aufmerksamkeit schreien, müssen sich dieses Privileg verdienen, sonst sollen sie für später aufgeschrieben oder entrümpelt werden.

Die wahren Probleme von Entscheidungen

January 19, 2025

Es geht nicht darum, dass manche Entscheidungen schwer zu treffen sind, sondern dass die meisten Entscheidungen auch Konsequenzen mit sich bringen.

Es sind die Ängste vor den Konsequenzen von Entscheidungen, die die eigentlichen Probleme von Entscheidungen darstellen.

Die Menschen haben in der Regel Angst vor den Folgen einer Entscheidung und nicht nur Angst davor, eine Entscheidung zu treffen.

Je gründlicher wir die Konsequenzen einer Entscheidung im Voraus bedenken, desto weniger Probleme werden wir bei der Entscheidungsfindung haben.

Montagsfrage 112

January 20, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann hast du dir das letzte Mal mit der anderen Hand die Zähne geputzt?

Und bevor du diese Montagsfrage als ein wenig banal abstempelst, gibt es einen triftigen Grund, weshalb diese Frage zum Nachdenken gestellt wurde.

Wir sind Gewohnheitstiere, und schon eine kleine Veränderung macht sich bemerkbar und ermöglicht es uns, unseren geistigen Horizont zu erweitern und auf neue Ideen und Gewohnheiten zu kommen.

Auch das Putzen der Zähne mit der anderen Hand gehört dazu.

Es wird ungewohnt sein und wir müssen uns dabei ein wenig umstellen.

Darum geht es.

Wenn du das noch nie gemacht hast, versuche beim nächsten Zähneputzen, deine andere Hand zu benutzen.

Diese außergewöhnliche Erfahrung kann uns zeigen, wie sehr wir manchmal in unseren Gewohnheiten gefangen sind, ohne es zu merken.

Geliefert und erhalten

January 21, 2025

Pakete können geliefert und erhalten werden, und bei einigen Versandunternehmen gibt es Sende- und Empfangsnachweise. Somit wird sichergestellt, dass die Ware tatsächlich angekommen ist.

Wenn wir jedoch etwas lernen, gibt es manchmal keinen Beweis dafür, dass wir es erhalten haben, denn obwohl wir die Botschaft gehört oder die Lektion gelernt haben, gibt es keinen Beweis dafür, dass wir sie auch erhalten (wirklich verstanden) haben.

Der Sendenachweis ist vorhanden, nur der Empfangsnachweis fehlt.

Der Lernprozess bei Menschen wird immer durch die eigene Brille verarbeitet. Nur manchmal verzerrt diese Brille die eigene Sichtweise und verhindert eine saubere Wissensübertragung. Der Empfangsnachweis kann nicht geliefert werden.

Die meisten Menschen lernen gerne, aber niemand will belehrt werden.

Wenn wir daher etwas lernen möchten, dann kann es sinnvoll sein, die eigene Brille zu putzen und uns von unseren Vorbehalten und Meinungen kurzfristig zu trennen, damit auch der Empfangsnachweis erbracht werden kann.

Die Aussage „Ich kenne mich nicht aus, aber…“

January 22, 2025

Diese Aussage taucht immer wieder in Foren auf, in denen sich Menschen gegenseitig helfen oder unterstützen wollen.

Die Aussage erinnert mich daran, wie unglaublich viele Ärzte ich in meinem Freundeskreis habe, vor allem wenn ich krank bin, denn viele sind offensichtlich medizinische Experten, die nur zufällig in einem anderen Berufsfeld arbeiten.

Aber die meisten Menschen meinen es gut, und es ist wichtig, das im Hinterkopf zu behalten, wenn man in Foren nach Antworten sucht oder krank wird.

Denn wenn die Aussage „Ich kenne mich nicht aus, aber …“ geschrieben wird, dann ist und bleibt diese Aussage offen und ehrlich und man kann sich daran orientieren.

Aber diese Aussage ist und bleibt eine Meinung, und darin liegt die Gefahr der Massenbeeinflussung, denn wenn viele Menschen die gleiche Meinung haben, wird eine Tendenz erkannt und es können falsche Schlüsse daraus gezogen werden.

In den meisten Fällen ist es für alle Beteiligten von Vorteil, wenn überhaupt keine Stellungnahme abgegeben wird, wenn man nicht von vornherein ein wenig über das Thema weiß.

Ja, es ist gut gemeint, und wir wissen die Bereitschaft zu helfen und uns zu kümmern zu schätzen, aber wenn wir wirklich Hilfe oder Unterstützung brauchen, sind Meinungen nicht unbedingt die beste Medizin.

Zufriedenheit ohne Zahlen

January 23, 2025

Ich mag die Verwendung von Zahlen zur Beschreibung von Ereignissen nicht, weil sie manipuliert werden können, um angebliche Beweise oder Schlussfolgerungen zu liefern.

Das gilt auch für alle Bereiche der Wirtschaft, und wer an der Börse arbeitet, weiß das. Die Zahlen spiegeln Emotionen und Gefühle wider und nicht umgekehrt, wie man meinen könnte.

Zahlen sind und bleiben trotzdem wichtig, nur deren Bedeutung für unsere Zufriedenheit ist immer subjektiv.

Eine Person ist mit 70 % zufrieden, die andere kann mit weniger als 90 % nicht zufrieden sein.

Der eine will 10 neue Geschäftspartner gewinnen, bevor er zufrieden sein kann, der andere will nur 2.

Und so weiter, und so weiter.

Zufriedenheit ist aber ein vorübergehender Zustand und kein Ziel.

In dieser Hinsicht ist die Verknüpfung von Zahlen mit Zufriedenheit irreführend, weil sie das eigentliche Ziel verfehlt, zu dem diese Zahlen normalerweise führen sollen.

Das eigentliche Ziel sind die Wirkungen und Ergebnisse dieser Zahlen. Es sind diese Wirkungen und Ergebnisse, die unsere Zufriedenheit hervorrufen; die Zahlen dienen lediglich der Orientierung.

Und da Zufriedenheit nur ein vorübergehender Zustand sein kann und wir, wenn wir zu viel Wert auf reine Zahlen legen, immer wieder neue Zahlen vorgelegt bekommen müssen, bevor wir nochmals zufrieden sein können.

Aber Zufriedenheit ist auch ohne Zahlen möglich, und wenn wir für unsere Zufriedenheit nicht von Zahlen abhängig sind, dann haben wir viel mehr Möglichkeiten, zufrieden zu sein, als mit den Zahlen.

Vorausplanung für Mehrarbeit im Unternehmen

January 24, 2025

Was ist schlimmer für Unternehmer: zu wenig Arbeit oder zu viel Arbeit?

Die meisten Menschen und Unternehmer werden argumentieren, dass zu wenig Arbeit viel schlimmer ist als zu viel, und es ist in der Tat wichtig, genügend Arbeit zu haben, da sonst das Unternehmen gefährdet sein kann.

In meiner 30-jährigen Laufbahn in vielen Unternehmen habe ich jedoch immer wieder erlebt, dass Unternehmen scheitern, weil sie zu viel Arbeit haben.

Meistens denken Unternehmer, dass sie sich anpassen oder verändern werden, wenn die Zeit gekommen ist, dass sie so viel zu tun haben.

Diese Einstellung ist jedoch fast immer eine Fehleinschätzung, denn wenn es doch so viel zu tun gibt, dann sind oft nicht mehr die Zeit und die Ressourcen verfügbar, um Anpassungen vorzunehmen.

Die Planung von Mehrarbeit im Unternehmen muss im Voraus erfolgen, wenn sie effektiv und anwendbar sein soll.

Und das Beste bei einer solchen Planung ist, dass sie auch Spaß machen kann.

Es gibt also keine Gründe, eine solche Vorausplanung nicht zu machen, und ein guter Vergleich ist mit Versicherungen. Man kann eine Versicherung abschließen, dafür bezahlen und vielleicht niemals in Anspruch nehmen. Aber wenn du sie brauchst, dann bist du froh, sie zu haben.

Pflicht und Zwang

January 25, 2025

Nicht jede Pflicht ist gleichzeitig ein Zwang und nicht jeder Zwang ist automatisch eine Pflicht.

Es lohnt sich, zwischen Pflichten und Zwängen zu unterscheiden und die möglichen Zusammenhänge (falls sie vorhanden sind) zu erkennen.

Schreiben und sprechen

January 26, 2025

Die derzeit laufende Grippewelle hat inzwischen auch mich erwischt und verhindert ein ordentliches Schreiben am Schreibtisch, da ich die ganze Zeit nur im Bett liege.

Eine für mich passende Lösung war die Spracheingabe meiner Sätze ins Handy, die anschließend in Texte umgewandelt werden, wie das gerade jetzt der Fall ist.

Ein netter Nebeneffekt von dieser Vorgehensweise ist die Tatsache, dass der gesamte Satz im Voraus ausgedacht werden muss, bevor er ausgesprochen wird, sonst funktioniert das System nicht richtig.

Und das ist nicht immer so einfach, wie es vielleicht erscheinen mag, weil diese Vorgehensweise ein Denken im Voraus erfordert, und zwar in ganzen Sätzen.

Wer viel schreibt, sollte diese Übung gelegentlich auch mal probieren.

Denn wie wir denken, sprechen und auch schreiben, sind immer miteinander verbunden.

Montagsfrage 113

January 27, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Was genau damit gemeint ist, wissen wir bereits.

Wir müssen nur einen Moment darüber nachdenken.

Die eigene Orientierung gelegentlich überprüfen

January 28, 2025

Diese Empfehlung sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein, wird aber im Allgemeinen viel zu wenig praktiziert.

Unsere eigene Orientierung ist eine kognitive Fähigkeit, die es uns ermöglicht, uns in Bezug auf unser eigenes Zeit-, Raum- und Personenempfinden zu orientieren.

Mit anderen Worten:

Man kann sich fragen: Bin ich noch auf dem für mich richtigen Lebensweg? Habe ich noch genügend Zeit? Bin ich in der richtigen Umgebung? Möchte ich weitermachen wie bisher?

Die eigene Orientierung wird daher meistens nicht überprüft, weil wir in Gewohnheiten gefangen sind, ohne es häufig selbst zu bemerken.

Ein altes Sprichwort kann diese Aussage vielleicht bekräftigen:

Auch die längste Reise beginnt zwar mit dem ersten Schritt, aber es ist immer hilfreich, wenn die Richtung von Anfang an auch stimmt.

Eine gelegentliche Überprüfung der Orientierung kann uns dabei unterstützen, stets auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Die Vergangenheit nach vorn holen

January 29, 2025

Dieser Prozess ist meistens selektiv, denn wir möchten selbst entscheiden, welche Erfahrungen und Erlebnisse wir auf unserem weiteren Lebensweg mitnehmen und die uns gegenwärtig dienlich oder nützlich sind.

Es ist der Prozess des Aussortierens, der für die meisten Menschen problematisch ist.

Manche Erfahrungen und Erlebnisse möchten wir zwar hinter uns lassen und teilweise vielleicht komplett vergessen, aber leicht ist das nicht.

Unsere Vergangenheit prägt uns, sowohl die guten als auch die weniger guten Erfahrungen.

Die Vergangenheit kann jedoch nützlich sein, wenn man diese alten Erfahrungen gezielt auf die aktuelle Lebenssituation anwendet und nicht versucht, lediglich die gewünschten Aspekte davon zu behalten.

Denn wir selbst entscheiden noch in der Gegenwart, wie wir mit der Vergangenheit umgehen.

Und damit wir in der Gegenwart intelligente Entscheidungen treffen können, müssen wir unsere gesamte Vergangenheit im Gepäck haben, nicht nur Teile davon.

Was und wie wir etwas machen

January 30, 2025

Das Was ist zwar wichtig, aber es ist das Wie, das in Erinnerung bleibt.

Was getan wird, hat ein Ziel, und deshalb wird es auch getan.

Die Art und Weise, wie das Ziel erreicht wird, kann sich jedoch immer wieder ändern, auch wenn dasselbe Ziel angestrebt wird.

Unsere Erfahrung basiert immer überwiegend auf dem Wie und weniger auf dem Was.

Das Wie ist der Weg zum Ziel und das Was ist das Ziel selbst.

Es lohnt sich, einen Moment darüber nachzudenken.

Außen neu, aber innen alt

January 31, 2025

Eine gerne benutzte Marketingstrategie ist die Außenerneuerung.

Wenn etwas neu aussieht, dann wird das Produkt oder die Dienstleistung allgemein als neu betrachtet, auch wenn sich inhaltlich wenig oder gar nichts getan hat.

Neue Auflagen gehören dazu. Was tatsächlich neu hinzugekommen ist, kann nicht immer festgestellt werden. Bei E-Books handelt es sich meistens bei Neuauflagen um eine oder zwei extra Kapitel, die dazugekommen sind.

Eine weitere beliebte Strategie ist die Anpassung. In solchen Fällen wird in der Regel argumentiert, dass sich die Zeiten geändert haben oder es neue Gesetze oder Erkenntnisse gibt, die eine Anpassung erforderlich machen.

Am Ende bleibt inhaltlich meistens alles alt, nur die Anpassungen, Ergänzungen oder die Verpackung haben sich geändert.

Neu ist nicht immer neu, vor allem, wenn es um den Verkauf geht.

Die Hauptsache ist, dass die Hauptsache die Hauptsache bleibt

February 1, 2025

Dieses alte Sprichwort, das auch von Stephen R. Covey oft zitiert wird, ist und bleibt eine der am schwierigsten zu befolgenden Regeln.

Denn auch bei den besten Plänen kommt immer etwas dazwischen und lenkt unsere Aufmerksamkeit, Energie und unseren Fokus weg von der Hauptsache.

Das, was normalerweise dazwischen passiert, nennt man Leben, und es ist in der Tat schwierig, es ganz abzuschalten, aber darum geht es nicht.

Es geht darum, dass die Hauptsache immer die Hauptsache bleibt, obwohl und auch trotz Ablenkungen, die garantiert auftauchen werden.

Ich habe jahrelang Menschen erlebt, die ihre Pläne und Träume immer wieder aufgeschoben haben, bis sie nicht mehr in der Lage waren, sie zu verwirklichen.

Und manchmal sollte das so sein und war gut so.

Aber manchmal auch nicht und die Untätigkeit wird bereut.

Aufzugeben, weil das Leben inzwischen gekommen ist, ist schade und meistens vermeidbar.

Es ist nicht völlig auszuschließen, dass sich Pläne und Interessen ändern können, aber das wäre dann unsere eigene Entscheidung und nicht das Leben, das in der Zwischenzeit passiert ist und unsere Pläne und Träume verändert hat.

Was ist deine Hauptsache derzeit? Ist die immer noch die Hauptsache?

Wir sind fertig, wenn wir fertig sind

February 2, 2025

Diese Aussage kann sowohl motivierend als auch demotivierend wirken.

Entscheidend ist die Überzeugung, und die kann sich im Laufe der Zeit ändern.

Eine Zwischenbilanz zu machen, kann hilfreich sein, um zu bestimmen, wann wir tatsächlich fertig sind.

Diese Zwischenbilanz kann helfen festzustellen, ob das angestrebte Ziel noch erstrebenswert ist oder ob eine Anpassung sinnvoll ist.

Denn manchmal sind wir schneller fertig, als wir denken.

Montagsfrage 114

February 3, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was waren die Worte, die die wichtigste Person in deinem Leben zuletzt zu dir gesagt hat?

Kannst du dich daran erinnern?

Was genau hat diese Person zuletzt zu dir gesagt?

Das kann schon lange her sein, oder sogar erst vor ein paar Minuten.

Was ist bei dir im Kopf geblieben?

Erfahrungen mit der 3-6-9-Methode sammeln

February 4, 2025

Diese Methode dient als Richtwert für das Sammeln von Erfahrungen, damit eine möglichst zutreffende und objektive Beurteilung eines Sachverhaltes erzielt werden kann.

Die 3-6-9-Methode ist bewährt, liefert die bestmöglichen Ergebnisse in der zur Verfügung stehenden Zeit und ist flexibel in der Anwendung.

Die 3-6-9-Methode kann sich daher um Minuten, Stunden, Tage oder sogar Monate sein, aber in der Regel nicht um Jahre, denn Erfahrungen zu sammeln über Jahre unterliegt der Gefahr der Veränderungen und die Ergebnisse sind daher meistens zu vage, um nützlich zu sein.

Stehen nur wenige Minuten zur Verfügung, dann sind 3 Minuten die Mindestzeit, die man erbringen soll, um Erfahrungen zu sammeln, 6 Minuten sind besser und 9 Minuten sind optimal.

Das gleiche Prinzip gilt auch für Stunden, Tage und Monate. 3 sind immer das Minimum, 6 sind besser und 9 sind optimal.

Diese Methode verhindert auch voreilige Meinungsbildungen, die mit einer einzigen Erfahrung manchmal als endgültig betrachtet und keine weiteren Erfahrungen somit aufgenommen werden.

Aus meiner persönlichen Praxis habe ich die für mich besten und objektivsten Erfahrungen mit der 6 als Richtwert gemacht, und mehr als einmal handelte es sich um Monate, insbesondere bei der Beurteilung von Beratern und Coaches.

Es geht auch mit dieser Methode darum, offen für neue Erfahrungen zu bleiben, auch wenn man glaubt, die richtige Meinung bereits gebildet zu haben.

Und wenn die erste Meinung am Anfang doch die richtige ist, dann wird die 3-6-9-Methode dies auch bestätigen.

Es gibt somit keinen einzigen Grund, außer wenn gar keine Zeit zur Verfügung steht, um eine Meinung zu bilden, diese Methode nicht anzuwenden, um die bestmöglichen und objektivsten Erfahrungen zu sammeln.

Wir müssen sie nur praktizieren.

Das eigene Profil schärfen und ersetzen

February 5, 2025

Das eigene Profil ist vergleichbar mit einem Autoreifen.

Im Laufe der Zeit wird sie abgenutzt und ist nicht mehr so scharf und konturiert wie am Anfang.

Wissen und Erfahrung tragen dazu bei, das eigene Profil zu verändern.

Man ändert sich einfach mit der Zeit, wie ein Autoreifen das tut.

Im Gegensatz zu einem Autoreifen können wir jedoch unser eigenes Profil selbst schärfen, anstatt es sofort ersetzen zu müssen.

Wir müssen nur aufpassen, wenn es an der Zeit ist, unser eigenes Profil zu überprüfen und festzustellen, ob unser Profil noch nützlich und aktuell für uns ist.

Und in der Tat kann es sein, dass es sinnvoller ist, das eigene Profil zu erneuern, als es zu schärfen.

Das hängt immer von der Abnutzung ab.

Erkennen, warum Menschen reden

February 6, 2025

Es gibt immer einen Grund, warum Menschen reden, aber der Grund ist nicht immer der, den wir meinen.

Es sind unsere Vorstellungen, Annahmen und Vermutungen, die uns daran hindern, den wahren Grund zu verstehen, warum Menschen in einer bestimmten Situation reden.

Erfahrungen neigen eher dazu, uns zu täuschen, als dass sie hilfreich sind, wenn es darum geht, zu erkennen, warum Menschen reden.

Letztlich bleibt uns nichts anderes übrig, als ein wenig zuzuhören, und das kann manchmal ziemlich lästig sein, vor allem, wenn wir keine Lust dazu haben.

„Der Hirtenjunge und der Wolf“ ist eine bekannte Geschichte, die uns daran erinnert, warum und weshalb es so wichtig ist, Menschen kurz zuzuhören, auch wenn wir vielleicht keine Lust dazu haben.

Wir können immer noch später bestimmten Menschen keine Aufmerksamkeit schenken oder sie sogar komplett ignorieren, aber nicht im Voraus, wenn wir klug mit Menschen umgehen möchten.

Wer kein Schloss hat, benötigt auch keinen Schlüssel

February 7, 2025

Schlüssel ist ein anderes Wort für Lösung.

Wenn die Haustür verschlossen ist, dann benötigt man eine Lösung, um hineinzukommen – den Schlüssel.

Wenn man den Schlüssel verloren hat, kommt diese Lösung nicht mehr infrage und es muss eine andere Lösung gefunden werden (z. B. einen Ersatzschlüssel von einem Freund besorgen oder einen Schlüsseldienst rufen).

Aber niemand benötigt einen Schlüsseldienst, wenn er keine Probleme mit dem Schloss hat oder wenn er nichts anderes mit einem Schloss machen will.

So ist das mit den Lösungen im Leben.

Die Lösungen sind nutzlos, bis wir sie benötigen, und dann muss es meist rasch gehen.

Es kann daher sehr hilfreich sein, im Voraus zu wissen, wo sich ein Ersatzschlüssel für die Haustür befindet oder wo der Schlüsseldienst zu finden ist, bevor man den Schlüssel nicht mehr finden kann.

Das Gleiche gilt für Probleme im Leben.

Wir brauchen die Lösungen nicht sofort, aber es ist wichtig zu wissen, wo wir sie bekommen können, wenn wir sie brauchen.

Wenn wir im Voraus wissen, wo die Lösungen zu finden sind, müssen wir weniger Zeit vor einer verschlossenen Tür stehen.

Es lohnt sich, wenn es nicht einfach ist

February 8, 2025

Die Bewältigung einer schwierigen Aufgabe ist in der Regel lohnender als die einfache Variante.

Aber warum ist das so?

Zunächst einmal hat es etwas mit unserer Zufriedenheit zu tun, denn wir wissen, dass wir etwas getan haben, das nicht ganz alltäglich oder üblich ist.

Was manchmal übersehen oder nicht ganz erkannt wird, ist, dass wir dadurch wachsen, ohne es zu merken.

Beim nächsten Mal scheint die gleiche Aufgabe leichter zu sein als beim ersten Mal.

Wir sind dann in der Lage, einfach mehr, besser und vielleicht sogar schneller zu machen.

Dieses Erlebnis kommt jedoch nur vor, wenn wir etwas gemacht oder getan haben, das nicht einfach war.

Nur wenn etwas nicht einfach ist, haben wir die Möglichkeit, zu wachsen, und das lohnt sich auf jeden Fall, auch wenn wir unser Vorhaben nicht beim ersten Mal geschafft oder abgeschlossen haben.

Sonst wäre es einfach gewesen.

Das Beste am amerikanischen Super Bowl ist nicht das Spiel selbst

February 9, 2025

Der amerikanische Super Bowl ist das Finale der US-amerikanischen National Football League (NFL) und findet heute Abend statt.

Ich selbst bin kein Sportfan und schaue mir nur gelegentlich Sportereignisse an, meistens mit anderen Leuten, weil es einfach mehr Spaß macht, so etwas mit anderen Leuten gemeinsam zu schauen.

Als Jugendlicher musste ich mir diese Super-Bowl-Spiele immer mit meiner Familie ansehen, und ich kann mich erinnern, dass es unterhaltsamer war, die Reaktion von Familienmitgliedern zu beobachten, als das Spiel selbst anzusehen.

Die Höhen und Tiefen mit so vielen Emotionen, Reaktionen und Kommentaren mitzuerleben, war eigentlich recht unterhaltsam.

Und dann habe ich die sogenannte Haft-Time-Show erlebt, gewissermaßen die Unterhaltung in der Halbzeit des Spiels, und die war spektakulär.

Bekannte Musiker waren dabei und haben gesungen und gespielt.

Diese Haft-Time-Show war damals tatsächlich interessant und unterhaltsam, und das hat mich dazu veranlasst, mich ein wenig tiefer mit dem Spiel zu beschäftigen, und ich habe dann aufmerksam den Rest des Spiels weitergeschaut.

Ich konnte nicht alle Regeln verstehen und auch nicht, warum alles so ablief, aber das war egal, denn dann kamen die Werbespots und ich war geschockt.

Die Halftime-Show war nichts gegen diese genialen Werbespots, die für mich unterhaltsamer waren als die Halftime-Show selbst.

Dieses Jahr zahlen Unternehmen 8 Millionen Dollar für 30 Sekunden einmalige Werbezeit während des Super Bowls.

Bei diesen Preisen ist es naheliegend, dass die Unternehmen große Anstrengungen unternehmen, um ungewöhnliche und hochwertige Werbespots zu produzieren.

Diese Werbespots gehören ebenso wie die Diskussionen über das Spiel selbst zum üblichen Gesprächsstoff der Zuschauer.

Für mich ist diese Diskussion miteinander das Beste am Super Bowl, denn sie findet unabhängig davon statt, welches Team am Ende gewinnt oder wie das Spiel bis dahin gelaufen ist.

Die Werbung und die Halbzeitshow geben Anlass, mehr miteinander zu reden, und das allein ist es schon wert, das ganze Spiel anzusehen.

Montagsfrage 115

February 10, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Bitte schau dich um und achte auf alle Dinge, die die Farbe **BLAU** haben. Achte sowohl auf die großen als auch auf die kleinen Dinge. Auch auf die Dinge, die nur teilweise **BLAU** sind. Lass dir ruhig Zeit dafür, damit du alles im Kopf hast.

Und nun schließe die Augen und zähle mit geschlossenen Augen die Dinge auf, die die Farbe ROT haben.

Diese Übung soll verdeutlichen, dass unsere Aufmerksamkeit weitgehend steuerbar ist und daher manipuliert werden kann. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Wir müssen nur auf Rot achten, wenn wir aufgefordert werden, nur auf Blau zu achten.

Vieles im Leben ist voll von Rot, es kommt nur darauf an, ob wir alle Farben wahrnehmen, wenn wir anderswo hingelenkt werden.

Das Problem mit Newslettern ist immer noch die Werbung

February 11, 2025

Newsletter sind ein hervorragendes Marketinginstrument für den Verkauf von Waren und Dienstleistungen, denn E-Mails ermöglichen den direkten Kontakt zwischen Anbietern und Interessenten.

Es ist die Werbung, die die Anbieter weiterhin nicht in den Griff bekommen haben.

Es ist auch die Werbung, die mich vor Jahren dazu gebracht hat, Newsletter komplett aufzugeben und ausschließlich auf RSS zu setzen.

Werbung an sich ist jedoch nicht falsch und hat sicherlich ihre Berechtigung und kann für den Interessenten sehr nützlich sein.

Es geht um die Menge der Werbung, die Häufigkeit, mit der sie eingesetzt wird, und die Vorteile, die sich daraus ergeben.

Heute erhielt ich einen Newsletter von einem Anbieter, von dem ich seit Jahren nichts mehr gehört habe, und ich wusste nicht einmal, dass ich überhaupt noch für seine Newsletter angemeldet war, denn ich bin seit Langem nur mit RSS aktiv.

Aber ich war wirklich froh, nach so langer Zeit von diesem Anbieter zu hören.

Dann las ich die E-Mail, und sie war voller Werbung, ohne jeden Nutzen, Vorteil oder auch nur eine Erklärung dafür, warum sie sich so lange nicht bei mir gemeldet hatten.

Nein, nein, nein.

Dies ist ein weiteres Beispiel von Potenzialverschwendung, denn ich war tatsächlich interessiert, aber wenn nur Werbung kommt, habt ihr mich verloren, auch per RSS.

Erst geben, dann nehmen – das funktioniert zuverlässig.

Viel geben, dann nehmen, funktioniert zuverlässiger.

Viel geben und dann freundlich und dezent auf Kaufoptionen hinweisen, funktioniert jedoch immer noch am besten.

Wenn ein Anbieter eine Liste von Interessenten hat, muss diese Liste mit Respekt und Wertschätzung behandelt werden.

Oder wie ich es immer wieder gerne sage:

„Sag mir nicht, wer du bist. Erzähl mir, wie du mit deiner Liste von Interessenten umgehst, dann weiß ich, wer du bist.“

Die Zeit zwischen Wahrnehmung und Handlung

February 12, 2025

Zwischen der Wahrnehmung einer Sache und der daraus folgenden Handlung liegt immer eine gewisse Zeitspanne.

Es ist diese Zeitspanne, die viele Probleme im Leben verursacht, denn eine Handlung kann viel später erfolgen als erforderlich oder gewünscht, obwohl man über die Notwendigkeit einer solchen Handlung Bescheid weiß.

Die Zeit zwischen Wahrnehmung und Handlung kann auch als eine tickende Bombe betrachtet werden.

Einige dieser Bomben sind Blindgänger und erfordern keine Maßnahmen, während andere Schäden verursachen, wenn sie nicht rechtzeitig entschärft werden.

Es ist diese Zeit zwischen Wahrnehmung und Handlung, die uns sowohl einen Vorteil als auch einen Nachteil verschaffen kann.

Aufhören als Entscheidung oder Pflicht

February 13, 2025

Wenn wir mit etwas aufhören, dann ist es entweder eine eigene Entscheidung oder eine Pflicht.

Der Unterschied liegt darin, ob wir die Entscheidung, aufzuhören, selbst treffen können oder ob diese Entscheidung für uns getroffen oder uns vorgeschrieben wird.

Wir können auch selbst entscheiden, aufzuhören, auch wenn wir dazu verpflichtet sind, und das kann eine kluge Entscheidung sein.

Es kann aber auch eine kluge Entscheidung sein, nicht aufzuhören, auch wenn wir sonst dazu verpflichtet wären.

Es ist wichtig, zu erkennen und die Gründe dazu zu verstehen, warum wir tatsächlich aufhören.

Denn auch wenn wir gezwungen sind, aufzuhören, ist es wichtig zu verinnerlichen, dass wir diese Entscheidung jederzeit selbst treffen können.

Wenn wir uns daran erinnern, dass wir immer die Wahl haben, dann können wir besser mit Verpflichtungen zum Aufhören umgehen, und dieses Wissen gibt uns Kraft und erleichtert uns die Pflicht aufzuhören, denn wir haben selbst diese Entscheidung getroffen.

Warum ich nicht in den sozialen Medien bin

February 14, 2025

Ich werde immer wieder von potenziellen Kunden gefragt, warum ich als unabhängiger Dienstleister für Coaching und Beratung nicht in den sozialen Medien präsent bin.

Für manche Menschen scheint es schwierig zu sein, zu verstehen, dass ein Dienstleister, der seine Dienste verkauft, in den sozialen Medien überhaupt nicht präsent ist.

Aber das war nicht immer der Fall, und ich war zeitweise in allen sozialen Medien aktiv, aber hauptsächlich, um die Technologien zu testen und sie besser zu verstehen.

Auch bei den neueren dezentralen Netzwerken wie Mastodon war ich zeitweise dabei, habe sie getestet und ebenfalls versucht, die Technologien dahinter besser zu verstehen.

Seit vielen Jahren arbeite ich, mit wenigen Ausnahmen, ausschließlich hier auf dieser Website für alle Unternehmen, die ich in den vergangenen 30 Jahren hatte.

Und meine E-Mail ist in den vergangenen 30 Jahren die gleiche geblieben.

Diese gewisse Bekanntheit trägt ein wenig dazu bei, dass ich nicht in den sozialen Medien präsent sein muss, aber das war zu Beginn meiner Karriere nicht der Fall und ist auch heute nicht der Hauptgrund, warum ich die sozialen Medien meide.

Der Hauptgrund ist die vor vielen Jahren getroffene Entscheidung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Und das Wesentliche für mich sind meine Coaching- und Beratungstätigkeiten.

Soziale Medien sind nicht per se schlecht, nur nicht für mich geeignet, und andere Kollegen scheinen mit der Zeit meine Einstellung zu übernehmen.

Ein typisches Beispiel sind die sogenannten „Häufig gestellten Fragen“ (FAQ), die man überall finden kann. Solche FAQs werden meistens geschrieben, damit die gleiche Frage nicht immer wieder beantwortet werden muss.

Das Problem, insbesondere bei den sozialen Medien, ist die Tatsache, dass diese FAQs fast niemals gelesen werden, bevor Fragen gestellt werden. Noch dazu werden die gleichen Fragen

immer und immer wieder gestellt, auch wenn sie explizit bereits beantwortet wurden.

Das nennt sich Zeitverschwendung für alle Beteiligten und niemand hat etwas davon.

Auch die Erwartung einer ständigen Verfügbarkeit ist problematisch und für alle Beteiligten weder produktiv noch nützlich.

Auch die Besserwisserei und die manchmal gut gemeinten Anweisungen und Ratschläge lenken von der eigentlichen Botschaft ab und sind nicht hilfreich.

Und schließlich gibt es die Tatsache, dass eine gewisse Privatsphäre nicht garantiert werden kann, da ich immer 1:1 arbeite, auch mit Gruppen, aber alle Gespräche und der Umgang miteinander sind und bleiben ausschließlich zwischen uns.

Viele Kollegen stimmen mir inzwischen zu, denn sie sind effektiver und konzentrierter, wenn sie nicht ständig abgelenkt und mit Nebentätigkeiten beschäftigt sind.

Wir bewegen uns ein wenig in Richtung Inseldenken, und das hat viele Vor- und Nachteile.

Aber wenn alles aus einer Quelle kommt und nicht durch die sozialen Medien gefiltert wird, dann haben wir alle mehr davon.

Wann ist das Beste, das Beste? Teil 2

February 15, 2025

Dies ist eine Fortsetzung eines Beitrages aus der Vergangenheit.

Das kann der Gewinner eines Spiels oder eines Wettbewerbs sein. Oder der Beste kann die Nummer 1 in einer Bewertung sein.

Das Beste ist jedoch zunächst immer eine vorläufige Einschätzung, die sich jederzeit ändern oder revidiert werden kann. Das Beste ist immer eine Momentaufnahme.

Es gibt jedoch eine dauerhafte und nachhaltige Bewertung für das, was das Beste immer ist:

Das Beste ist stets, wenn man sein Bestes gibt.

Auch wenn das bedeutet, dass man nur Zweiter, Dritter oder Vierter wird, wenn man sein Bestes gegeben hat, dann ist das immer das Beste.

Mehr Lösungen als Probleme

February 16, 2025

Es mag paradox klingen, aber tatsächlich gibt es in dieser Welt viel mehr Lösungen als Probleme.

Wir haben eine große Anzahl von Lösungen und leider nicht genug Probleme, um sie alle abzudecken.

Das Problem ist nicht, dass wir nicht genügend Lösungen haben, sondern dass es an der Akzeptanz für die Lösungen mangelt.

Und deswegen wird immer wieder nach weiteren Lösungen gesucht.

Es gibt zwei grundlegende Erkenntnisse, die hier gewonnen werden können:

1. Es gibt keine perfekte Lösung, nur eine akzeptierte Lösung.
2. Es kann sich lohnen, sich mehr auf die Akzeptanz bestehender Lösungen zu konzentrieren als auf die Suche nach weiteren Lösungen.

Und manchmal liegt die beste Lösung direkt vor uns, aber weil wir so sehr mit der Suche nach Lösungen beschäftigt sind, sehen wir sie nicht.

Montagsfrage 116

February 17, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie viele Prioritäten hast du im Leben?

Geheimtipp:

Wenn du mehr als ein Paar hast, hast du nicht gründlich darüber nachgedacht.

Das Warten nicht verlernen

February 18, 2025

Wir haben uns zunehmend daran gewöhnt, sofortige Ergebnisse zu bekommen.

Die Antwort auf eine Frage ist nur einen Klick entfernt.

Es versteht sich von selbst, dass Unterhaltung rund um die Uhr und auf Abruf verfügbar sein muss.

Ein Sofortkredit ist immer verfügbar. Warum solltest du darauf verzichten, sofort zu bekommen, was du willst?

Die **Notwendigkeit**, sofortige Ergebnisse zu erzielen, kann vorkommen und notwendig sein, ist aber normalerweise nicht der Fall.

Die **Möglichkeit**, unmittelbare Ergebnisse zu erzielen, ist das Ergebnis des Marketings, das die Unternehmen einsetzen, um den Bekanntheitsgrad zu steigern und so den Absatz zu fördern.

Wenn wir uns daran gewöhnt haben, alles sofort zu bekommen, ist es ungewohnt und sogar schmerzhaft, wenn wir auf etwas warten müssen.

Wenn die Menschen das Warten verlernen, dann profitieren nur die Unternehmen, die etwas verkaufen wollen.

Und das liegt sicherlich nicht in unserem Interesse.

Zwischen Status und Effektivität unterscheiden

February 19, 2025

Ein Professor an der Universität ist nicht zwangsläufig der beste Lehrer für alle Studenten, denn der Status als Professor ist beachtlich, aber ein Garant für Effektivität ist nicht inbegriffen.

Ein Influencer in den sozialen Medien mit 300.000 Followern zu sein, ist ebenfalls ein schöner Status, aber ob er effektiv ist, ist eine andere Frage.

Es ist auch nicht nötig, sich viel Mühe zu geben, um zwischen Status und Effektivität zu unterscheiden, denn diese Erkenntnis ist schnell gewonnen.

Wir müssen es nur wollen.

Freundlichkeit siegt

February 20, 2025

Es gibt kaum einen Grund, nicht freundlich zu sein, sondern nur die Entscheidung, freundlich zu sein oder nicht.

Vor meinem ersten Kaffee am Morgen bin ich nicht wirklich ansprechbar, und die meisten Menschen, mit denen ich zu tun habe, wissen das und verhalten sich entsprechend.

Trotzdem versuche ich, freundlich zu sein, auch wenn meine Antwort auf eine Frage, besonders bevor ich meinen ersten Kaffee getrunken habe, viel länger dauern kann als sonst.

In der Regel ist es diese Freundlichkeit, die in Erinnerung bleibt, und nicht unbedingt die Antwort.

Manchmal klappt es nicht, immer freundlich zu sein, und das ist nicht nur verständlich, sondern auch menschlich.

Und wenn man einmal nicht freundlich war, kann man dies später erklären und sich vielleicht sogar für sein Verhalten entschuldigen.

Eine Entschuldigung ist immer ein Zeichen von Stärke und hat nichts mit Schwächen zu tun.

Ob man freundlich ist oder nicht, ist immer eine Entscheidung.

Aber Freundlichkeit siegt immer, auch wenn man mit Gegnern zu tun hat.

Es gibt immer eine Möglichkeit

February 21, 2025

Wenn wir glauben, dass wir keine Möglichkeit für etwas haben, dann haben wir übersehen oder vergessen, dass es immer eine andere Möglichkeit gibt.

Was übersehen wird, ist, dass diese andere Möglichkeit nicht unbedingt das ist, was oft als Möglichkeit angesehen wird.

Denn diese Möglichkeit wird als Möglichkeit ausgeschlossen und diese Entscheidung wurde selbst getroffen.

Dies bedeutet, dass die Möglichkeit, eine Möglichkeit auszuschließen, genutzt wurde.

Was vielleicht als philosophisches Denken bezeichnet wird, wirkt sich trotzdem oft auf unser tägliches Leben aus.

Was daraus gelernt wird:

1. Es gibt immer eine Möglichkeit, aber es steht uns frei, diese Möglichkeit auszuschließen.
2. Es ist unsere Möglichkeit einer freiwilligen oder fehlenden Annahme einer Möglichkeit, die uns bestätigt und daran erinnert, dass wir doch immer eine Möglichkeit haben.

Diese Tatsachen werden meist übersehen, wenn die Möglichkeiten nicht so sind, wie wir sie gerne hätten.

Frieden ist immer vorübergehend

February 22, 2025

Frieden wird weltweit und von den meisten Menschen angestrebt.

Der Grund, weshalb Frieden immer wieder angestrebt werden muss, liegt in der vorübergehenden Natur des Friedens.

Frieden ist ein Zustand, der stets angestrebt werden muss, damit er erhalten bleibt.

Wie die Demokratie, die keineswegs selbstverständlich ist, muss auch der Zustand des Friedens immer wieder neu erkämpft und verteidigt werden, wenn er Bestand haben soll.

Es sind die Zeiten der Unzufriedenheit und Unruhe, die uns daran erinnern, dass Frieden immer nur ein vorübergehender Zustand ist.

Ohne Verteidigung, kein Frieden.

Und genau deshalb wird Frieden von den meisten Menschen immer angestrebt.

Der Frieden ist wertvoll und muss daher verteidigt werden.

Und wenn dieses Vorhaben einfach wäre, dann wäre der Frieden nicht so wertvoll, wie er tatsächlich ist.

Zeit ist nur relativ, wenn wir sie nutzen

February 23, 2025

Die Zeit ist bekanntlich relativ, und zwar nicht nur in der Quantenphysik.

Zeit mit einer geliebten Person zu verbringen, vergeht immer schneller als bei einer langweiligen Beschäftigung.

Als eine persönliche Anekdote gilt die Zeit auch für das Schreiben von Blogbeiträgen.

Seit über drei Jahren schreibe ich selbst jeden Tag in diesem Blog, ohne Unterbrechung.

Der geplante Zeitpunkt für jeden Beitrag war immer früh am Morgen, oder zumindest so früh wie möglich.

Heute war es einfach nicht möglich für mich, einen Beitrag früh zu schreiben.

Und da kam wieder die Zeitrelativität ins Spiel.

Mit dem frühen morgendlichen Schreiben hat es heute nicht geklappt, aber da mein Plan in den vergangenen drei Jahren immer war, jeden Tag einen Blogbeitrag zu schreiben, habe ich noch ein paar Stunden Zeit, bevor ein neuer Tag anbricht.

Ich habe also mein Ziel, einen Blogbeitrag pro Tag zu schreiben, erreicht, nur nicht in dem Zeitrahmen, den ich mir vorgenommen hatte.

Daher kann es im Alltag hilfreich sein, unsere Zeitvorstellungen und -pläne immer in einem gewissen Rahmen zu betrachten und flexibel zu sein.

Ziele können immer noch erreicht werden, auch wenn unsere Zeitpläne nicht immer eingehalten werden.

Man muss nur flexibel sein und sich an den Rahmenbedingungen der Zeit orientieren und daran, was diese Rahmenbedingungen wiederum für die Zeit bedeuten.

Dann kann man viele Ziele erreichen, auch außerhalb der vorgesehenen Zeit.

Wie dieser Blogbeitrag – später als geplant, aber immer noch rechtzeitig.

Diese zeitliche Relativität kann uns gelegentlich ziemlich hilfreich sein.

Montagsfrage 117

February 24, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Gestern hatten wir die Bundestagswahl in Deutschland.

Bist du mit dem Ergebnis zufrieden?

Diese Frage hat übrigens nichts damit zu tun, ob deine Partei die gewünschten Ergebnisse erzielt hat oder nicht.

Überlege einen Augenblick, ob du mit dem Ergebnis zufrieden bist oder sein kannst.

Die 3-2-1-Methode, um Gefühle zu bändigen

February 25, 2025

Die meisten Menschen kennen diese Methode bereits und es gibt viele ähnliche und verschiedene Namen, Verfahren und Anwendungsbeispiele dafür.

In meiner eigenen Praxis, sowohl mit mir selbst als auch mit anderen Menschen, hat sich die 3-2-1-Methode jedoch am längsten bewährt, denn sie ist ziemlich leicht zu merken, auch wenn sie nicht immer leicht zu praktizieren ist.

Ziel ist es, Abstand von dem Ereignis zu gewinnen, das die Emotion ausgelöst hat, und langsam von 3 auf 2 und dann auf 1 rückwärts zu zählen, bevor man reagiert.

Die Auswirkung dieses zeitlichen Abstands wird oft extrem unterschätzt.

Übrigens ist das Zählen von 1 bis 3 erfahrungsgemäß nicht hilfreich und sogar kontraproduktiv, da diese Art des Zählens dazu neigt, Emotionen zu verstärken, indem die Zahlen erhöht werden.

Zähle 3, 2, 1, bevor du auf emotionale Ereignisse reagierst.

Du wirst es nicht bereuen.

Eines der besten Dinge, die man heutzutage sagen kann

February 26, 2025

Eines der besten Dinge ist „Ich weiß es nicht“, denn diese Aussage wird viel zu selten verwendet und wird oft durch eine Meinung ersetzt, wenn keine begründete Antwort möglich ist.

Danke zu sagen ist auch eines der besten Dinge, die man sagen kann, aber für viele Menschen ist es schwieriger, Danke zu sagen, als „Ich weiß nicht“ zu sagen.

Warum hast du keine Zeit für mich?

February 27, 2025

Diese Frage stellt sich immer wieder, wenn die Erwartungen von anderen Menschen nicht mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmen.

Eine bewährte Antwort auf diese Frage ist, dass du erklärst, wie wichtig es für dich ist, Zeit mit diesen Menschen zu verbringen, und deshalb muss ausreichend Zeit dafür eingeplant werden.

Gleichzeitig bedeutet dies, dass es unmöglich ist, immer die gewünschte Zeit für alle zu haben.

Wenn du offen und ehrlich erklärst, dass du immer genügend Zeit mit bestimmten Menschen verbringen möchtest und damit die Zeit ausreichend ist, geplant werden muss, dann stößt diese Erklärung in der Regel auf Verständnis und sogar auf Wertschätzung.

Wir alle haben Zeit, und wenn wir sie gut planen, können wir das Beste aus ihr machen, und zwar für alle Beteiligten.

Auf das Wesentliche reduzieren

February 28, 2025

Das kann ein Gespräch unter Freunden sein oder eine Bedienungsanleitung für einen neuen Fernseher, meist bleibt nur das Wesentliche im Gedächtnis.

Bei langen Vorlesungen an der Universität werden aus demselben Grund oft Notizen gemacht, die wesentlichen Punkte werden aufgeschrieben.

Bei langen Fernsehserien bleibt, abgesehen von einigen besonderen Szenen, überwiegend nur das Wesentliche hängen.

Wir müssen nicht verstehen, wie die Verbrennungsmotoren in Fahrzeugen funktionieren, aber wie ein Fahrzeug sicher gefahren wird, ist wesentlich.

Das, was uns interessiert und für uns relevant ist, ist das Wesentliche.

Wenn wir unser Wissen in vielen Bereichen auf das Wesentliche beschränken, sind wir eher in der Lage, mehr Wissen zu mehreren Themen aufzunehmen.

In der heutigen Zeit ist es unerlässlich, in vielen Bereichen über Wissen zu verfügen, damit wir klügere Entscheidungen treffen können.

Wir müssen nicht in allen Bereichen des täglichen Lebens Experten sein, sondern nur in den Bereichen, die für uns wichtig oder notwendig sind.

In der Regel können wir klüger sein und handeln, wenn wir uns auf das Wesentliche in vielen Bereichen und auf mehrere Themen konzentrieren und nicht nur auf einige wenige Spezialgebiete allein.

Zusammenfassungen sind perfekte Beispiele für das Wesentliche.

Wenn du Interesse hast, kannst du dein Wissen zu jedem Thema jederzeit vertiefen.

Aber in den meisten anderen Bereichen ist für uns nur das Wesentliche wesentlich.

Nur einmal etwas machen

March 1, 2025

Wissen und Erfahrung sind hilfreich und oft notwendig, wenn etwas nur einmal gemacht werden muss.

Wenn es sich jedoch um etwas handelt, das nur einmal durchgeführt werden muss, ist es vielleicht klüger, jemanden zu beauftragen, der von Anfang an über die erforderlichen Kenntnisse und Erfahrungen verfügt.

Eine Entscheidung, Unterstützung zu holen, muss man ebenfalls nur einmal treffen.

Sprachgesteuertes Schreiben

March 2, 2025

Ich habe bereits in der Vergangenheit berichtet, dass ich während einer Krankheit einen meiner täglichen Blogbeiträge mit meiner Stimme aufgenommen habe.

Ich habe dann mehr Zeit damit verbracht, die Fehler (meist Tippfehler und falsche Wörter) zu korrigieren, als wenn ich von Anfang an sehr langsam getippt hätte.

Interessant an dieser Übung war die Notwendigkeit, ganze Sätze vor dem Sprechen zu planen, denn nur so lassen sich verständliche und vollständige Sätze bilden.

Äh, ausgesprochen, wird aber korrekt als Text übernommen. Wenn „äh“ ausgesprochen wird, erscheint ein „äh“ im Text, und das war schon ein wenig lustig.

Äh, wo war ich nochmals? (Sorry, das musste einfach sein.) 🙂

Inzwischen hat sich das sprachgesteuerte Schreiben, insbesondere von Notizen, in einigen Bereichen durchgesetzt.

Wenn Ärzte Untersuchungen durchführen, werden die Befunde oft mündlich in einem Gerät festgehalten und anschließend in Texten niedergeschrieben. Die Untersuchungen laufen somit schneller und effizienter. Aber das ist kein sprachgesteuertes Schreiben, sondern Sprachaufnahmen, die später niedergeschrieben werden.

Bei Notizen kann ein sprachgesteuertes Schreiben in den meisten Smartphones realisiert werden.

In solchen Fällen werden die eigenen Notizen schriftlich festgehalten, und solche Notizen haben eine höhere Fehlertoleranz, da die Botschaft, d. h. die Absicht, auch dann noch verstanden wird, wenn die falschen Wörter und Zeichensätze verwendet werden. Man muss nicht ganze Sätze im Voraus ausdenken, bevor etwas gesprochen wird.

Und in den meisten Fällen lassen sich solche Notizen leichter mit anderen Programmen auf dem PC oder in der Cloud synchronisieren als Sprachnotizen.

In solchen Fällen kann ein sprachgesteuertes Schreiben funktionieren und hilfreich sein.

In anderen Fällen aber (noch) nicht.

Montagsfrage 118

March 3, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was glaubst du, was ein Fremder über dich sagen würde, wenn er etwas über dich sagen müsste, nachdem er dich nur einmal gesehen hat, und zwar in einem Satz?

Der Fremde hat nicht mit dir gesprochen und hat dich lediglich einmal gesehen.

Tipp: Antworten wie „toller Hengst“ oder „heiße Braut“ mögen zwar stimmen, aber selbst Fremde haben meist etwas mehr zu sagen als nur das.

Es kann sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken.

Die Erklärung namens privat

March 4, 2025

Es kommt immer wieder vor, dass ein Verhalten erklärt werden soll.

Meistens liegt es daran, dass die Menschen mehr über die Beweggründe für das Verhalten erfahren wollen, damit sie es besser verstehen können.

In anderen Fällen liegt es daran, dass das Verhalten begründet werden soll.

Wenn das Verhalten private Motive hat, ist es für viele Menschen schwierig, die Wahrheit zu sagen, weil es privat ist und vielleicht niemanden etwas angeht, oder weil es peinlich sein könnte.

Gelegentlich schummeln Menschen, wenn es um die Wahrheit geht, damit sie ihre Ruhe haben.

Besser ist es jedoch mit der Wahrheit.

Immer die Wahrheit zu sagen bedeutet aber auch, dass man nicht immer alles sagen muss.

Private Angelegenheiten gehören zu den Dingen, bei denen du selbst entscheiden kannst, ob du tiefere Einblicke in die Angelegenheit gewähren möchtest oder nicht.

Private Dinge müssen nicht erklärt werden, wenn du es nicht möchtest.

Die Erklärung „Es ist privat, ich bitte um Verständnis“ reicht vollkommen aus, um ein Verhalten zu erklären, und jeder, der weiterhin nach Rechtfertigungen oder Erklärungen fragt, verhält sich respektlos.

Selbstverständlich kann auch ein privates Verhalten Konsequenzen nach sich ziehen, aber ein Zwang oder eine Pflicht, ein privates Verhalten zu begründen oder zu erklären, besteht nicht.

Nutzen und Zeit bewerten

March 5, 2025

Der Besitz eines Kochbuchs nützt wenig, wenn man ohnehin nicht gerne kocht oder sich nicht sonderlich für das Kochen interessiert und das geschenkte Kochbuch seit Jahren im Regal steht.

Bis man zufälligerweise feststellt, dass das im Supermarkt gekaufte Pesto für die Spaghetti mit Sonnenblumenöl und nicht mit Olivenöl hergestellt wurde.

Das war natürlich ein Schock, und es wurde vermutet, dass diese Entscheidung nur aus Kostengründen getroffen wurde, weil Olivenöl normalerweise immer Bestandteil des Pestos ist und nicht Sonnenblumenöl.

Daraufhin wurde beschlossen, das Pesto selbst herzustellen.

Bei der Recherche im Internet gab es zwar Hinweise auf Pesto, aber es gab so viele verschiedene Rezepte, dass es schwierig war, sich für eines zu entscheiden.

Dann fiel der Blick wieder auf das alte Kochbuch, das im Regal stand.

Das Rezept im Kochbuch für Pesto war perfekt, und das zubereitete Pesto war das beste Pesto, das meine Nachbarin je hatte.

Die Moral der Geschichte hat nichts mit Kochbüchern oder Pesto zu tun, sondern mit der Erkenntnis, dass ein Nutzen meistens von der Zeit abhängt.

Bevor eine Entscheidung darüber getroffen wird, ob etwas einen Nutzen hat oder nicht, soll auch die Zeit für einen möglichen zukünftigen Nutzen in Betracht gezogen werden.

Was heute unwichtig ist, kann morgen schon unverzichtbar sein.

Lügen in der Politik korrekt bewerten

March 6, 2025

Es kommt immer wieder vor, dass Politikern vorgeworfen wird, gelogen zu haben.

Um es kurz zu erklären: Das ist nur eine oberflächliche Betrachtung, und obwohl es sein kann, dass tatsächlich gelogen wurde, ist es nicht immer der Fall, denn um zu lügen, muss man zum Zeitpunkt der Lüge über anderes Wissen verfügen und trotzdem absichtlich etwas anders sagen oder behaupten.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und hat ein Bedürfnis nach Sicherheit, und wenn ein Politiker etwas sagt, dann wird erwartet, dass das Wort gehalten wird.

Problematisch wird es, wenn das Wort oder das Versprechen nicht eingehalten wird.

Die Frage ist immer, warum.

Wenn ein Politiker vor der Wahl verspricht, einen bestimmten Betrag für die Verteidigung des eigenen Landes auszugeben, und nach der Wahl ändert sich die politische Lage und die Verteidigungsausgaben steigen an, dann stellt sich die Frage, ob der Politiker dies vor der Wahl wissen konnte oder nicht.

Niemand hätte etwas dagegen, wenn ein bestimmter Betrag für die Instandhaltung einer Stadt vereinbart würde, aber ein plötzlicher Regenfall führt dazu, dass die Stadtmauer bricht, und die Überschwemmungen führen dazu, dass zusätzliches Geld für Reparaturen ausgegeben werden muss.

Ein kritischer Blick auf die Politik ist in jeder Demokratie unabdingbar, aber wir dürfen nicht gleich in die Falle tappen, Menschen der Lüge zu bezichtigen, wenn etwas anders läuft als geplant oder versprochen.

Es ist einfacher und bequemer zu behaupten, dass die Menschen lügen, als nach den wahren Gründen dafür zu suchen.

Und ja, Menschen lügen, aber nicht unbedingt immer.

Eine Lüge ist immer eine Behauptung oder eine Handlung, obwohl man es besser weiß.

Eine Demokratie verlangt, dass wir nach den wahren Gründen für eine Veränderung suchen und danach, ob der Politiker das vorher wusste.

Erst dann können wir wissen, ob eine Politikerin oder ein Politiker gelogen hat oder nicht.

Geschäfts- und Betriebsmodelle

March 7, 2025

Ich werde oft von potenziellen Nebenerwerbsgründern gefragt, ob es sinnvoll ist, das Geschäftsmodell zunächst nur auf Spenden aufzubauen, bis das Geschäft gut läuft.

Die Antwort ist in 99,99 % aller Fälle ein klares Nein, denn ein auf Spenden basierendes Geschäftsmodell ist kein Geschäftsmodell.

Wer das nicht glaubt, kann es gerne selbst ausprobieren und mit einem Geschäftsmodell auf Spendenbasis zur Bank gehen und einen Kredit beantragen.

Wer keine vollständigen Sicherheiten für den Kredit bieten kann, wird keinen Kredit bekommen, denn das Geschäftsmodell ist keines.

Die Wikipedia-Gründer Jimmy Wales und Larry Sanger sprechen auch nicht von einem Geschäftsmodell für das Unternehmen, obwohl sich Wikipedia ausschließlich aus Spenden finanziert, sondern von einem Betriebsmodell.

Ein Geschäftsmodell beschreibt, wie ein Unternehmen einen Gewinn erzielt.

Ein Betriebsmodell beschreibt, wie ein Unternehmen arbeitet.

Die Begriffe werden oft vermischt, was nicht immer schlecht sein muss, aber wer ein neues Unternehmen gründen will, ist gut beraten, zwischen dem Geschäftsmodell und dem Betriebsmodell klar zu unterscheiden.

Warum die Top-10-Liste aus diesem Blog gelöscht wird

March 8, 2025

Top-Listen sind mit Vorsicht zu genießen, denn die meisten Top-Listen sind in erster Linie dazu da, Aufmerksamkeit zu erregen. Diesbezüglich habe ich bereits mehrfach hier und hier darüber berichtet.

Ich nenne diese Listen die Top-10-Täuschungen, denn eine Top-10-Liste wird immer nach unterschiedlichen und individuellen Kriterien bewertet und dargestellt.

Ursprünglich habe ich die Top-10-Liste in diesem Blog erstellt, um die Blogbeiträge anzuzeigen, die von den meisten Lesern direkt aufgerufen wurden.

Nach ein paar Jahren wurde mir jedoch klar, dass alle Kontakte von Lesern zu einem Blogbeitrag nichts mit einem Beitrag auf der Top-10-Liste zu tun hatten. Es waren immer andere Blogbeiträge, weshalb ich kontaktiert wurde.

Und dies ist ein weiterer Beweis für die Top-10-Täuschung, denn wenn ich mir als Blogger und Unternehmer die meistgelesenen Blogbeiträge ansehe, denke ich, dass dies die Themen sind, an denen die Menschen am meisten interessiert sind.

Die Menschen, die mich kontaktieren, erzählen jedoch eine andere Geschichte.

Diese Erfahrung bezieht sich nicht nur auf die Top-Listen, sondern gilt auch für die Leserzahlen im Internet im Allgemeinen.

Der tatsächliche Nutzen einer Sache hat nicht immer etwas mit ihrer Popularität zu tun.

Manchmal kann es nützlich sein, daran erinnert zu werden, und ich möchte mich bei den vielen Menschen, die mich bisher kontaktiert haben, für diese Erinnerung bedanken.

Feste Zeiten für die telefonische Erreichbarkeit

March 9, 2025

Eine der besten Lektionen im Hinblick auf Zeitmanagement, die ich in meinen verschiedenen Unternehmen gelernt habe, war die Einführung fester telefonischer Erreichbarkeitszeiten.

Wenn die Geschäftszeiten von 9 bis 18 Uhr sind und jemand um 18.30 Uhr ans Telefon geht, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man zumindest immer versuchen kann, nach 18 Uhr anzurufen, weil es in der Vergangenheit funktioniert hat.

Der Gedanke, dass man von 9 bis 18 Uhr immer erreichbar ist, funktioniert ebenfalls fast nie und ist einfach schwer praktisch umzusetzen.

Das Konzept der festen Telefonzeiten wird in der heutigen Geschäftswelt immer beliebter und diese Entwicklung ist nachvollziehbar.

Andererseits muss sichergestellt sein, dass man in diesen Zeiten tatsächlich erreichbar ist und nicht auf einen Anrufbeantworter oder eine ewige Warteschleife trifft.

Gerade bei der Erreichbarkeit zu Zeiten der telefonischen Erreichbarkeit haben viele Unternehmen Nachholbedarf.

Jeder, der behauptet, zu bestimmten Zeiten erreichbar zu sein, muss aber auch wirklich zu diesen Zeiten erreichbar sein.

Abwesenheit und Nichterreichbarkeit können mehr über ein Unternehmen aussagen als die edelsten Taten.

Montagsfrage 119

March 10, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie lange beschäftigst du dich mit einem Thema in der Regel, bevor du beschließt, dass das Thema für dich uninteressant ist und du das Thema wechselst?

Für die persönliche und geschäftliche Entwicklung kann es sehr hilfreich sein, zu wissen, wie viel Zeit wir für ein Thema aufwenden, bevor wir weitergehen.

Bei allen Menschen gibt es Tendenzen, und die Beantwortung dieser Montagsfrage kann diese Tendenzen aufzeigen.

Das Geheimnis der effektiven Nutzung von KI

March 11, 2025

Die Möglichkeiten und Anwendungsszenarien für den Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) nehmen unaufhaltsam zu.

Bereits heute werden unzählige Fragen durch KI ausführlich und verständlich beantwortet, auch wenn diese Antworten derzeit nicht immer korrekt oder angemessen sind.

Und diese Tatsache offenbart das Geheimnis der effektiven Nutzung von KI:

Wir müssen lernen, die Fragen entsprechend zu formulieren und damit den Einsatz von KI so zu gestalten, dass die bestmöglichen Antworten generiert werden können.

Dadurch muss man die „Sprache“ der KI lernen, also die Art und Weise, wie Fragen gestellt werden müssen.

Je besser man die „Sprache“ der KI versteht, desto sinnvoller und verständlicher werden die Antworten sein.

Schnelle Antworten

March 12, 2025

Eine schnelle Antwort zu geben, kann sowohl fachliche als auch taktische Gründe haben.

Mit Fachwissen in einem bestimmten Bereich kann eine schnelle Antwort auf einfache Fragen in diesem Bereich meistens schnell geliefert werden.

Aus taktischen Gründen wird eine schnelle Antwort gelegentlich als Täuschung für fehlende Kompetenz geliefert werden, denn wer nicht lange über eine Antwort nachdenken muss, wird meistens Wissen in diesem Bereich zugeschrieben.

Es sind die schnellen Antworten, die allgemein mehr Gefahr für Fehleranfälligkeit und Manipulation mit sich bringen als die Antworten, die eine gewisse Nachdenkzeit erfordern.

Heutzutage wird jedoch fast immer erwartet, dass eine Antwort schnell geliefert wird, insbesondere bei Talkshows und persönlichen Interviews, denn wer das nicht macht, erscheint oft inkompetent oder ahnungslos.

Es sind aber oft die schnellen Antworten, die schnell verschwinden oder revidiert werden, und die langsamen Antworten, die eher langfristig Bestand haben.

Der Preis der Autonomie für Selbstständige

March 13, 2025

Aus meiner 30-jährigen Erfahrung, sowohl mit zahlreichen Selbstständigen als auch mit meinen eigenen Unternehmen, kann ich bestätigen, dass 80 % aller Menschen die Selbstständigkeit überwiegend aus Gründen der Selbstbestimmung und die restlichen 20 % überwiegend aus finanziellen Gründen wählen.

Selbstverständlich gehören finanzielle Gründe zu allen Überlegungen, aber es sind die Möglichkeiten der Autonomie (Selbstbestimmung), die in den meisten Fällen entscheidend sind.

Vor vielen Jahren bot sich mir die Gelegenheit, eines meiner Unternehmen mit einem anderen, viel größeren Unternehmen zu fusionieren. Diese Fusionierung wird mir langfristig sechsstellige Beträge einbringen. Ich hätte immer noch die Kontrolle über das Unternehmen gehabt, aber die Gesamtrichtung des Unternehmens würde von dem größeren Unternehmen bestimmt werden.

Ich habe dankend abgelehnt und somit gleichzeitig auf Geld verzichtet.

Wer diese Entscheidung nicht versteht, ist vielleicht nicht für die Selbstständigkeit geeignet oder gehört zu den 20 %, die sich überwiegend aus finanziellen Gründen selbstständig machen.

Für mich und viele andere Selbstständige ist die Autonomie wichtiger als das Geld selbst, und das bedeutet, dass einige Entscheidungen getroffen werden müssen, die finanziell nachteilig sein können.

Obwohl dieser Preis manchmal finanziell sehr hoch sein kann, ist der Gewinn die Freiheit der Selbstbestimmung.

Die Aufrechterhaltung der Autonomie kann manchmal kostspielig sein.

Die Alternative ist die Fremdbestimmung, und dieser Preis ist jedoch wesentlich teurer.

Erfahrung und Weisheit

March 14, 2025

Erfahrung an sich wird manchmal überbewertet, denn man kann eine Tätigkeit 30 Jahre lang komplett falsch machen.

In solchen Fällen muss die Nützlichkeit dieser Erfahrungen hinterfragt werden, denn manchmal gibt es Überraschungen.

Wenn die Erfahrungen gemacht wurden, ohne zu wissen, dass die Tätigkeit 30 Jahre lang falsch ausgeübt wurde, dann sollte man sich fragen, warum dies nicht vorher bemerkt wurde.

Gibt es vielleicht tatsächlich bessere Möglichkeiten, die Tätigkeit auszuführen, die bisher als falsch eingestuft wurden?

Und wenn die Erfahrungen in dem Wissen gemacht wurden, dass die Tätigkeit falsch ausgeführt wurde, dann stellt sich die Frage, warum diese Vorgehensweise dann immer wieder gewählt wurde.

Nur durch die Beantwortung dieser Fragen kann die Erfahrung ihren wahren Nutzen entfalten: Weisheit.

Multitasking im Alltag

March 15, 2025

Multitasking wird von vielen Menschen so verstanden, dass mehrere Aufgaben oder Tätigkeiten gleichzeitig bearbeitet werden, und dieses Verständnis ist einer der Gründe, weshalb Menschen Burn-out erleben und das Gefühl haben, dass sie nicht vorwärtskommen.

Es ist die Vorstellung über die Bedeutung von Multitasking, die uns antreibt, so viele unterschiedliche Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen.

Damit Multitasking besser und korrekt verstanden wird, muss der Begriff „gleichzeitig" aus dem Kopf gestrichen werden, denn gleichzeitig passiert nichts, nur eine Sache nach der Anderen.

So funktionieren Computer ebenfalls, nur wird so schnell zwischen den Tätigkeiten hin und her gewechselt, dass man das Gefühl hat, dass die Dinge gleichzeitig passieren.

Aber in Wahrheit arbeiten Computer eine Aufgabe nach der anderen ab, und das ist der Schlüssel zu Multitasking im Alltag, nämlich ein Verständnis darüber zu haben, dass der Mensch nur eine Sache nach der anderen bewusst machen kann.

Und das entscheidende Wort ist BEWUSST, denn du kannst atmen und dein Herz schlägt gleichzeitig, ohne darüber nachdenken zu müssen, aber wir tun es nicht bewusst.

Man kann auch schnell zwischen Aufgaben und Tätigkeiten wechseln, aber Multitasking ist das nicht.

Multitasking im Alltag ist eine Illusion, die mehr Probleme verursacht, als wenn alle Tätigkeiten bewusst einzeln angegangen werden.

Auch wenn wir meinen, dass wir verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig ausüben, tun wir eine Sache nach der anderen, aber manchmal so schnell, dass wir gar nicht merken, dass wir tatsächlich nur eine Sache nach der anderen tun.

Genug Zeit mit den richtigen Prioritäten

March 16, 2025

Wenn wir glauben, nicht genug Zeit zu haben, dann haben wir meistens einfach die falschen Prioritäten.

Damit die richtigen Prioritäten genügend Zeit bekommen, müssen andere Aktivitäten eingeschränkt oder gestoppt werden.

Das bedeutet, dass wir unterscheiden müssen zwischen dem, was wir wirklich brauchen oder machen müssen, und dem, was wir nur gerne hätten oder tun würden.

Diese Wahl bedeutet, dass wir gelegentlich auf etwas verzichten müssen, und deshalb ist eine solche Entscheidung in der Regel sehr schwer zu treffen.

Diese Wahl bedeutet jedoch ebenfalls, dass bestimmte Prioritäten doch eine neue Bedeutung und ein neues Verständnis der Wichtigkeit bekommen können.

Oft ist es dieses Verständnis von Wichtigkeit, das uns genügend Zeit für die richtigen Prioritäten verschafft.

Montagsfrage 120

March 17, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was würdest du tun, wenn du 1000 EUR im Lotto gewinnen würdest, und was würdest du tun, wenn du 1.000.000 EUR gewinnen würdest?

Wichtig bei dieser Frage ist zunächst, die Frage mit 1000 EUR so ausführlich wie möglich zu beantworten, bevor die 1.000.000 EUR Frage beantwortet wird, denn es gibt dafür einen Grund.

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt, dass die Art und Weise, wie ein Mensch mit 5 EUR umgeht, ein Zeichen dafür ist, wie er mit 500.000 EUR umgeht.

Das Interessante an dieser Montagsfrage ist zu sehen, wo die Gemeinsamkeiten bei den Ausgaben liegen und welche Tendenzen sie aufzeigen.

Und diese Montagsfrage macht so viel Spaß zu beantworten, auch ohne Gewinn.

Erst lächeln, dann kassieren

March 18, 2025

Ob es sich um die Lieferung von Lebensmitteln an die Haustür oder um die Lieferung von Waren an den Kunden gegen Bezahlung handelt, gilt immer die gleiche Regel:

Erst lächeln, dann kassieren.

Obwohl ein Lächeln in solchen Situationen fast immer angebracht ist, bringt ein Lächeln fast immer weit mehr ein, als es an Aufwand kostet.

Nicht nur in finanzieller, sondern auch in emotionaler Hinsicht.

Empfänglich für Rückmeldungen

March 19, 2025

Rückmeldungen, sowohl von Menschen als auch von Ereignissen, gibt es fast immer und in allen Situationen.

Entscheidend ist, ob wir für die Rückmeldungen empfänglich sind oder nicht.

Es ist unsere eigene Empfänglichkeit, die weitgehend bestimmt, wie Rückmeldungen aufgenommen und bewertet werden.

Die beste Rückmeldung, die man bekommen kann, kommt oft von einem selbst.

Aktivitäten, Effektivität und Zufriedenheit

March 20, 2025

Aktivitäten müssen nicht zwangsläufig bestimmte Ziele verfolgen oder einen Sinn haben, um ein hohes Maß an Zufriedenheit zu verursachen.

In solchen Fällen sind es die Aktivitäten selbst, die die Zufriedenheit mit sich bringen.

Die Effektivität wird jedoch in der Regel anhand von Regeln und Erwartungen gemessen, und erst nach einer Bewertung der Effektivität kann festgestellt werden, ob Zufriedenheit entsteht.

In diesen Fällen ist die anschließende Bewertung der Effektivität ausschlaggebend für die Zufriedenheit.

Zufriedenheit kann also sowohl durch einfache Aktivitäten als auch durch Effektivität entstehen.

Es ist interessant festzustellen, dass Aktivitäten an sich mehr Zufriedenheit verursachen können als Effektivität, denn Aktivitäten benötigen keine Bestätigung und unterliegen keiner Bewertung.

Begrüße die kleinen Probleme im Leben

March 21, 2025

Dafür gibt es zwei einfache Gründe:

1. Es sind die kleinen Probleme im Leben, die uns stärken, sodass wir später größere Probleme leichter überwinden können.
2. Es sind die kleinen Probleme im Leben, die uns daran erinnern, wozu wir fähig sind, denn viele kleine Probleme für uns sind größere Probleme für andere.

Natürlich kann eine vorübergehende Anhäufung von kleinen Problemen eine Herausforderung sein, aber wenn wir an die beiden oben genannten Gründe denken, warum kleine Probleme willkommen sind, werden wir feststellen, dass die aktuellen Probleme plötzlich kleiner und weniger anspruchsvoll geworden sind.

Freundlich reden, unfreundlich schreiben

March 22, 2025

Es gibt keinen Grund, bei den meisten persönlichen Begegnungen unfreundlich zu sein, denn Unfreundlichkeit eignet sich besser für den Schriftverkehr.

Ein freundliches Wesen hat im Gespräch nur Vorteile und kann größtenteils wesentlich mehr erreichen, als wenn man weniger freundlich ist.

In einem Gespräch sind Emotionen jedoch fast immer wichtiger als der Inhalt selbst.

Die schriftliche Korrespondenz hingegen ist von Natur aus emotionslos und eignet sich, obwohl sie erhebliche Emotionen hervorrufen kann, besser für harsche oder unfreundliche Mitteilungen.

Denn auch der Inhalt eines bösen Briefes kann fast immer durch ein anschließendes Gespräch relativiert oder angepasst werden.

Es ist auch viel einfacher und glaubwürdiger, einen unfreundlichen Brief am Telefon später zu klären, als Unfreundlichkeiten später im Schriftverkehr zu klären.

Natürlich ist es nicht immer notwendig, unfreundliche Briefe oder E-Mails zu schreiben, aber wenn sie notwendig oder angebracht sind, dann sollte persönliche Freundlichkeit nicht mit notwendiger Unfreundlichkeit im Schriftverkehr vermischt werden.

Der Ton macht die Musik

March 23, 2025

Was gesagt wird, ist bekanntlich nicht so wichtig wie die Art und Weise, wie etwas gesagt wird.

Manchmal wird vergessen, dass es auch nicht so wichtig ist, dass etwas gehört wird, sondern dass man erkennt, wie etwas gehört wird.

Der Ton macht die Musik, auch beim Zuhören.

Und manchmal hören wir nicht dieselbe Musik, die auch bei Gesprächen mit anderen Menschen gespielt wird.

Durch aufmerksames Zuhören und den Versuch, das Gesagte zu verstehen, lassen sich Hintergrundgeräusche in der Musik minimieren.

Dann stimmt oft der Ton.

Montagsfrage 121

March 24, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du dein Leben noch einmal von Anfang an leben könntest, würdest du es tun?

Vielleicht würdest du versuchen, die Fehler der Vergangenheit zu vermeiden, aber dann stellt sich die Frage, ob du dieselbe Person wärst, die du jetzt bist, und ob das wirklich besser wäre.

Die Weisheit des UPS-Zustellers

March 25, 2025

Die Lieferung erfolgte, und danach unterhielten wir uns wie üblich kurz miteinander.

Aufgrund der Anzahl der zuzustellenden Pakete wurden einige Zustellrouten geändert.

Was zunächst naheliegend und verständlich erscheint, hat sich in der Praxis jedoch als suboptimale Entscheidung erwiesen. Die Routen waren vielen Zustellern unbekannt, und deshalb dauerte die Suche und Zustellung in der neuen Nachbarschaft noch länger als vor der Umstellung.

Der Zusteller berichtete, dass die Verteilung der Pakete unter den Fahrern selbst die bessere Lösung gewesen wäre, aber diese Möglichkeit wurde von den Verantwortlichen schnell abgelehnt, da der Aufwand für die Verteilung zu viel Zeit kosten würde.

Am Ende blieben Pakte stehen und konnten erst am nächsten Tag zugestellt werden.

Dieses kurze Gespräch zeigte einmal mehr, wie viel die Verantwortlichen im Unternehmen von den Menschen auf der untersten Hierarchiestufe lernen können.

Sie müssen nur hinhören und nach den Gründen für Empfehlungen fragen, anstatt sie gleich abzulehnen.

Aufgeblähte Antworten auf einfache Fragen

March 26, 2025

Ob es eine Google-Suche ist oder in den sozialen Medien, viele Antworten auf einfache Fragen sind meistens unnötig aufgebläht.

Ein typisches Beispiel:

„Was kann ich tun, um abzunehmen?“

Obwohl die meisten Antworten auf diese konkrete Frage klar sein dürften (mehr bewegen, richtig essen usw.), werden sie oft nicht in dieser Form beantwortet, sondern in aufgeblähter Form.

Anstatt einfach solche Antworten zu geben, wird zum Beispiel erläutert, wie viele Menschen in Deutschland übergewichtig sind und ab wann man sich nach den neuesten Erkenntnissen als übergewichtig gilt. Dann kommen vielleicht die Erklärungen, wie Fettleibigkeit in den vergangenen Jahren sich entwickelt hat. Nach ein paar weiteren unaufgeforderten Informationen bekommt man vielleicht sogar ein paar Tipps oder Vorschläge, was man tun kann, um abzunehmen.

Warum werden die Antworten nicht gleich geliefert?

Im Internet gilt: Je länger die Besucher auf einer Website verweilen, desto wichtiger ist sie, und der Betreiber hat bessere Möglichkeiten, Einnahmen zu erzielen, entweder durch den Verkauf seiner eigenen Produkte oder durch Links.

Die Antworten auf einfache Fragen werden durch Eigeninteressen aufgebläht und die Menschen haben diese Tendenz glücklicherweise erkannt, und es gibt Bewegung in der Szene.

Unter anderem die Antworten, die man automatisch bei Suchanfragen bei den Suchmaschinen erhält. Diese Antworten sind zusammengestellt und stammen ohnehin von anderen Websites, eben ohne aufgebläht zu sein.

Eine weitere Entwicklung sind Anwendungen wie ChatGPT und OpenAI. Auch hier wird versucht, einfache Fragen einfach zu beantworten, auch wenn die Antworten bis heute nicht immer korrekt oder hilfreich sind.

Die Zeit der aufgeblähten Antworten neigt sich dem Ende zu, denn die Menschen haben weder die Zeit noch das Interesse, sich unnötig mit aufgeblähten Informationen zu beschäftigen.

Je schneller dies verstanden und bei der Beantwortung einfacher Fragen berücksichtigt wird, desto größer ist der Nutzen für alle Beteiligten.

Die Meinung von anderen Menschen ändern

March 27, 2025

Die bekannteste Methode, jemanden in seiner Meinung zu ändern, besteht darin, ihn von etwas anderem zu überzeugen. Aber es ist auch bekannt, dass dies leichter gesagt als getan ist.

Das liegt daran, dass wir selbst grundsätzlich nicht in der Lage sind, die Meinung von Menschen zu ändern.

Die Menschen können ihre Meinung nur selbst ändern.

Wenn jemand seine Meinung ändert, dann meist aufgrund seiner eigenen Überzeugung.

Es ist die Überzeugung, die geändert werden kann, und weniger die Meinung.

Was ist der Unterschied?

Eine Meinung muss nicht begründet oder verifizierbar sein und kann sehr kurzlebig sein. Wir alle kennen Menschen, die ihre Meinung immer wieder ändern, oder?

Eine Überzeugung hingegen wird in der Regel durch Erfahrung oder Wissen begründet.

Es sind Wissen und Erfahrung, die zur Meinungsbildung beitragen.

Wenn du die Meinung eines anderen Menschen ändern willst, dann ändere seine Überzeugungen.

Auch hier gilt: Leichter gesagt als getan, aber der Ansatz ist der richtige.

Der erste Schritt, um ein Problem zu lösen

March 28, 2025

Zahlreiche Bücher wurden zum Thema „Schritte zur Problemlösung“ bereits veröffentlicht, und viele davon sind Bestseller.

Es werden unzählige Varianten, Vorgehensweisen und Methoden vorgestellt, die man lernen und anwenden kann, um Probleme zu lösen.

Was viel zu wenig oder gar nicht vorkommt, zumindest aus meiner Sicht, ist die Erläuterung des ersten notwendigen Schritts zur Lösung eines Problems.

Und dieser erste Schritt hat nichts mit der eigentlichen Lösung des Problems zu tun, sondern befasst sich ausschließlich mit der Frage, ob es sich tatsächlich um ein Problem handelt, das einer Lösung bedarf.

Dieser erste Schritt kann viele Probleme von Anfang an lösen, ohne dass zahlreiche neue Techniken und Methoden notwendig sind.

Handelt es sich wirklich um ein Problem, das einer Lösung bedarf, oder wird sich das Problem mit der Zeit automatisch verbessern oder komplett verschwinden?

Der erste Schritt zur Lösung eines Problems besteht darin, davon überzeugt zu sein, dass es wirklich ein Problem ist, das einer Lösung bedarf.

Für das weitere Vorgehen können die zahlreichen Bücher zu diesem Thema konsultiert werden, jedoch nicht bevor dieser erste Schritt geklärt ist.

Datenschutz und Selbstbestimmung

March 29, 2025

Das Thema Datenschutz ist umfangreich und, mit den ganzen Gesetzen, schwierig vollständig zu verstehen, auch für die Datenschützer selbst.

Lernen, lernen, lernen ist entscheidend für das richtige Verständnis der zahlreichen Datenschutzvorschriften und der damit verbundenen Gesetze, die im Laufe der Zeit auch angepasst und ergänzt werden.

Ich selbst bin Datenschutzbeauftragter von Unternehmen und kann nicht behaupten, dass ich mich in allen Bereichen auskenne, sondern nur in ganz bestimmten.

Was den Unternehmen immer geholfen hat, sich mit dem Thema Datenschutz auseinanderzusetzen, war die Entwicklung eines Verständnisses dafür, dass es beim Umgang mit Daten in erster Linie um Selbstbestimmung geht.

Selbstbestimmung und ein umfassendes Verständnis dafür, was mit den Daten geschieht, wenn sie verarbeitet werden.

Für die Unternehmen muss es nicht zwangsläufig in erster Linie darum gehen, dass sämtliche Datenschutzbestimmungen gleich verstanden werden, sondern darum, dass ein Bewusstsein für die Selbstbestimmung im Umgang mit Daten entwickelt wird.

Das ist natürlich aber nur der erste Schritt, aber die Erfahrung hat gezeigt, dass dieser Schritt den Weg zum Thema Datenschutz erleichtern kann.

Denn erst, wenn etwas verstanden wird, kann ein Interesse dafür entwickelt und das Wissen vertieft werden.

Und die Unternehmen betrachten das Thema Datenschutz dann als weniger bedrohlich und unverständlich, weil Interesse dafür entwickelt wird.

Dann ist das Lernen, Lernen, Lernen viel einfacher und wird auch gerne gemacht.

Sei du selbst

March 30, 2025

Du bist nicht mehr dieselbe Person, die du warst, als du in die Windel gemacht hast.

Du bist auch nicht mehr dieselbe Person, die du als Teenager warst.

Sei die Person, auf die du stolz sein kannst, trotz Fehlern und Misserfolgen.

Und diese Person kann aus der Vergangenheit lernen und besser werden, aber sie bleibt nicht dieselbe Person, die sie damals war.

Und darauf kannst du definitiv stolz sein.

Montagsfrage 122

March 31, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Gratulierst du Menschen, die du kennst, zu Feiertagen, die du selbst nicht feierst?

Dabei kann es sich sowohl um religiöse Feiertage als auch um individuelle Feiertage in verschiedenen Ländern handeln.

Es könnte sich lohnen, sich einen Moment Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, warum du dich so verhältst.

Das ständige Ändern von Passwörtern ist nicht mehr notwendig

April 1, 2025

Ein regelmäßiger Wechsel von Passwörtern ist ohne triftigen Grund nicht mehr notwendig, und auch aus dem Kompendium IT-Grundschutz des BSI ist die Empfehlung zum regelmäßigen Wechsel von Passwörtern ohnehin gestrichen worden.

Im Klartext bedeutet dies, dass Passwörter nicht mehr regelmäßig und ohne Grund geändert werden müssen.

Leider haben Anbieter wie DHL diese technische Entwicklung bislang offensichtlich nicht bemerkt, da sie bis heute in regelmäßigen Abständen Passwortänderungen verlangen.

Sonst wird der Zugang gesperrt.

Nach mehr als 12 Jahren bei DHL habe ich jetzt 17 Passwörter bei ihnen gehabt.

Und ab dem 01.04. werden es 18 sein.

Das geht anders.

Wird es funktionieren?

April 2, 2025

Bei der Erreichung eines Ziels wird diese Frage häufig gestellt.

Das Problem ist, dass dies oft die falsche Frage ist, denn wir können in der Regel erst beurteilen, ob etwas funktioniert oder nicht, wenn wir es ausprobiert haben.

Und wenn wir bereits wissen, dass etwas funktioniert, dann müssen wir uns meistens auch nicht jedes Mal erneut fragen, ob es auch dieses Mal funktionieren wird. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Die bessere Frage wäre, ob wir bereit sind, es zu versuchen.

Wenn die Antwort nein lautet, dann ist die Frage, ob es funktioniert oder nicht, bereits geklärt.

Die abschließende Bewertung

April 3, 2025

Entscheidend ist nicht, was im Leben passiert, sondern wie das Ereignis abschließend bewertet wird.

Die Betonung liegt auf „abschließend“, denn eine Bewertung kann sich im Laufe der Zeit immer wieder ändern.

Es ist die abschließende Bewertung, die jedoch am stärksten in Erinnerung bleibt.

Es ist auch diese abschließende Bewertung, die unsere Entscheidungen in ähnlichen Situationen in der Zukunft am meisten beeinflusst.

Abschließende Bewertungen sind Teil unserer Erfahrungen, mit dem Unterschied, dass sie abschließend sind, d. h., zusammengefasst und bereits bewertet.

Das bedeutet, dass sie weniger infragegestellt werden.

Daher ist es umso wichtiger, dass wir solche Bewertungen stets mit Sorgfalt behandeln, denn sie können uns oft täuschen.

Sich selbst definieren

April 4, 2025

Es ist nicht immer einfach, sich selbst zu definieren, und oft wird mehr Wert auf die Definition durch andere gelegt als auf unsere eigenen Definitionen.

Die eigene Definition von sich selbst ist natürlich äußerst subjektiv, aber was manchmal vergessen wird, ist, dass die Definitionen anderer Menschen genauso subjektiv sind.

Mit einem entscheidenden Unterschied.

Wir haben Insiderwissen über uns selbst und dieses Wissen haben die anderen nicht.

In dieser Hinsicht sollte weniger Wert darauf gelegt werden, wie andere Menschen uns definieren, denn unser Insiderwissen zeigt uns, wie wir uns selbst definieren können.

Gescheitert und trotzdem erfolgreich

April 5, 2025

In einer internen Angelegenheit ging es darum, wann ich meinen täglichen Blogbeitrag schreiben soll.

Denn dieser Beitrag ist Beitragsnummer 1191.

Seit 1191 Tagen habe ich jeden einzelnen Tag gebloggt, ohne Ausnahme, und als selbstständiger Unternehmer ist es manchmal schwierig, die Zeit dafür zu finden.

Am Anfang habe ich ganz früh morgens gebloggt, und das hat ziemlich zuverlässig funktioniert.

Vor ein paar Tagen habe ich jedoch versucht, abends zu bloggen.

Das funktioniert bei mir überhaupt nicht, und ich war kurz davor, den einen oder anderen Tag zu verpassen, als es auf Mitternacht zuging.

Der Versuch, Blogbeiträge zu einem späteren Zeitpunkt zu schreiben, ist daher für mich gescheitert, weil mir immer die Zeit davonlief und ich für mich keine Zukunft mehr im Schreiben von Blogbeiträgen am späteren Abend sehe.

Jetzt, da ich weiß, dass später nichts für mich ist, war der Versuch zwar ein gescheiterter Versuch, aber dennoch ein Erfolg, denn ich habe daraus gelernt und eine Bestätigung dafür bekommen, wann die beste Zeit für meine Blogbeiträge ist – morgens.

Sympathie und Fachwissen

April 6, 2025

In den meisten Fällen ist Sympathie wichtiger und erfolgversprechender als Fachwissen allein.

Natürlich ist Fachwissen in vielen Bereichen unabdingbar, aber oft entscheidet der Umgang miteinander darüber, ob das Fachwissen zum Tragen kommt oder nicht, und da spielt die Sympathie eine große Rolle.

Fachwissen sichert die bestmöglichen Ergebnisse, aber erst die Sympathie öffnet den Weg zu diesen Ergebnissen.

Montagsfrage 123

April 7, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du nur eine einzige Sache in der Welt ändern könntest, welche wäre das?

Die Antwort auf diese Frage kann sehr viel über die eigene Denkweise offenbaren.

Der zweite Versuch

April 8, 2025

Manchmal klappt es nicht beim ersten Mal und dann kommt der entscheidende Moment.

Wird es einen zweiten Versuch geben? Ist ein zweiter Versuch es wert? Wie wird entschieden, ob überhaupt ein zweiter Versuch unternommen oder gewagt wird?

Diese Entscheidung liegt einer Bewertung des ersten Versuchs zugrunde und ist meistens am schwierigsten zu treffen.

Nachfolgende Versuche fallen dann leichter, weil die Entscheidung, es weiter zu versuchen, bereits gefallen ist.

Es ist auch schwierig zu entscheiden, wann etwas nicht mehr versucht werden sollte, und wenn dieser Zeitpunkt gekommen ist, solltest du überlegen, warum der zweite Versuch überhaupt unternommen wurde.

Wir lernen oft mehr von diesem zweiten Versuch als von nachfolgenden Versuchen.

Lachen am Telefon

April 9, 2025

Einer der einfachsten Wege, um am Telefon sympathisch zu wirken, ist ein einfaches und angemessenes Lachen.

Gründe für ein Lachen am Telefon, die ich auch selbst benutze:

1. Wenn der Anruf um 11:30 Uhr getätigt wird, dann wird gefragt, ob man „Guten Morgen“ noch sagen darf.
2. Wenn, während eines Gespräches, der PC des Angerufenen nicht gleich läuft oder es dauert, bis das „Fenster geöffnet werden kann“, dann kann eine Bemerkung geleistet werden, dass die Suche nach Papieren damals ebenfalls so lange gedauert hat.
3. Wenn kurz vor der Mittagspause angerufen wird, dann kann die Bemerkung erlaubt werden, dass man absichtlich kurz vor der Mittagspause angerufen hat, denn das Mittagessen oder die Pause dürfen aus eigener Erfahrung nicht gestört werden.

Das sind nur ein paar ganz spontane Anregungen für Gründe, weshalb es sich lohnen kann, am Telefon zu lachen.

Aus der eigenen und langjährigen Erfahrung kann ich nur bestätigen, dass es sich lohnt.

Eine Garantie, dass ein ehrliches Lachen immer wirkt, gibt es natürlich nicht, aber auch wenn es nicht klappt, hat es trotzdem nicht geschadet, es versucht zu haben.

Ein gutes Geschäft

April 10, 2025

Auch wenn das Produkt oder die Dienstleistung absolut notwendig ist, bedeutet dies nicht unbedingt, dass es ein gutes Geschäft ist.

Ein gutes Geschäft ist eine Win-win-Situation, und zwar für alle Beteiligten.

Das beste Smartphone mag attraktiv sein, aber wenn sowohl der Verkäufer als auch der Käufer nicht gleichzeitig zufrieden sind, ist es kein gutes Geschäft.

Für den Verkäufer ist in der Regel der Gewinn ausschlaggebend, für den Käufer ist es der Nutzen oder das Gefühl, das die Zufriedenheit bestimmt.

Ob es sich um ein gutes Geschäft handelt oder nicht, hängt vom Austausch von Geld gegen Nutzen oder Gefühle ab.

Und je teurer das Produkt oder die Dienstleistung ist, desto länger muss der Nutzen oder das Gefühl sein.

Es lohnt sich, mehr auf unsere langfristigen Gefühle aus der Vergangenheit mit ähnlichen Produkten und Dienstleistungen zu achten, bevor wir nochmals Geld für etwas ausgeben.

Ob ein anstehender Kauf tatsächlich ein gutes Geschäft ist oder nicht, wird hauptsächlich von unserem Bauchgefühl bestimmt und weniger vom Preis allein.

Ein oder zwei Versuche schaden nicht immer

April 11, 2025

Der Preis bei eBay für den Garderobenständer war unschlagbar: 13,50 EUR inkl. Versand, und er wurde bestellt.

Auf Qualität wurde ohnehin nicht besonders geachtet, denn der Ständer sollte lediglich ein paar Jacken in einem Nebenraum aufbewahren.

Der Ständer wurde geliefert, aber er konnte nicht zusammengebaut werden, da zwei identische Teile geliefert wurden, die nicht zusammenpassten.

Der Verkäufer bei eBay wurde darüber benachrichtigt und ihm wurde mitgeteilt, dass zwei gleiche Teile geliefert wurden und der Ständer somit nutzlos war.

Dann kam die Antwort des Verkäufers:

> *Vielen Dank für Ihre E-Mail, aber es tut uns leid, das zu hören.*
>
> *Könnten Sie uns bitte mitteilen, ob das Paket vollständig und gut verpackt war, als Sie es erhalten haben? Würden Sie uns bitte ein Foto des Artikels, den Sie erhalten haben, und des gesamten Pakets, einschließlich des Frachtbriefs, zusenden?*
>
> *Dann werden wir das überprüfen. Wenn dies durch das Lagerpersonal verursacht wurde, werden wir es bitten, solche Fehler zu vermeiden. Manchmal liegt der Fehler aber auch bei der Post, die wir dann um eine Entschädigung bitten werden.*
>
> *Bitte machen Sie sich keine Sorgen, wir werden Ihnen eine gute Lösung anbieten, nachdem Sie uns das Foto geschickt haben.*

Die Erklärung des Käufers:

> *Guten Tag, hier sind die Bilder. Die Sendung kam zwar beschädigt an, aber keine Teile haben gefehlt, denn sie waren in Plastik eingepackt. Es wurden zwei gleiche Ständer geliefert, und ein Zusammenbau ist daher nicht möglich.*

Der erste Versuch des Verkäufers:

> *Hallo Freunde,*
>
> *vielen Dank für Ihre Antwort. Da wir nur ein kleines Geschäft sind, ist der Preis sehr niedrig und wir müssen unseren Mitarbeitern Gehälter zahlen, sodass fast kein Gewinn erzielt wird. Bitte haben Sie Verständnis für unsere Schwierigkeiten.*
>
> *Für den Verlust schlagen wir vor, dass wir einen Kompromiss eingehen und Ihnen 15 % als Entschädigung zurückerstatten, können Sie das akzeptieren?*
>
> *Wir wollen auch nicht, dass das passiert, denn es ist ein Verlust für uns beide, ich hoffe, Sie können das verstehen.*
> *Auf deine Antwort wartend.*

Der Käufer hat abgelehnt:

> *Guten Tag, bitte schicken Sie mir diesen Artikel mit den korrekten Teilen nochmals oder stornieren wir den Kauf komplett.*

Der zweite Versuch des Verkäufers:

> *Sehr geehrter Käufer*
>
> *Wir entschuldigen uns für die Unannehmlichkeiten*
>
> *So schlagen wir nur vor, die teilweise Rückerstattung 30% auszustellen.*
> *Sie können es behalten, um ein lokales Geschäft zu finden, um es zu reparieren, ok?*
>
> *Wir werden unser Bestes tun, um das Problem für Sie zu lösen*
> *Ich hoffe wirklich, dass Sie es akzeptieren können.*
>
> *Ich warte auf Ihre baldige Nachricht.*

Bei 13,50 EUR inkl. Versand lohnte sich selbst ein 30%iger Rabatt nicht und eine Rücksendung wurde über eBay beantragt.

> *Sehr geehrter Käufer*
> *Wir haben Sie zurückerstattet.*
> *Wenn Sie eine Rückerstattung nicht innerhalb der angegebenen Zeit erhalten, kontaktieren Sie uns bitte.*
> *Hohe Wertschätzung und haben einen schönen Tag*
>
> *Mit freundlichen Grüßen*

Die Moral der Geschichte?

Auch wenn der Verkäufer ein ausländisches Unternehmen war, waren die Versuche, um eine Einigung zu erzielen, mit einer einfachen Preisreduzierung, sicherlich lohnenswert.

Denn das war kein kleines Unternehmen, sondern ein Unternehmen, welches in zahlreichen Ländern tätig ist und mehr als 250.000 Bewertungen bei eBay hat (allein auf diesem Verkaufsweg).

Aber wenn das Unternehmen nur 1000 Kunden überzeugen kann, auf ein wenig Geld zu verzichten (natürlich, weil das ein kleines Unternehmen ist und sie ihre Mitarbeiter bezahlen müssen), dann haben sie bei 13,50 EUR (1,35 EUR × 1000) 1350 EUR gespart, denn bei diesen Preisen wird nichts zurückgesendet, nur erstattet.

Die Versuche lohnen sich, es muss nur klar sein, warum diese Angebote gemacht werden, und das hat weniger mit einer kleinen Firma zu tun, die ihre Angestellten bezahlen muss.

Durch die rosarote Brille sehen

April 12, 2025

Umgangssprachlich bedeutet diese Aussage, dass man die Ereignisse so sieht, wie man sie selbst gerne sehen würde.

Dies impliziert jedoch gleichzeitig, dass etwas entweder nicht wahrgenommen wurde oder zwar wahrgenommen, aber nicht korrekt bewertet wurde.

Das beschreibt im Grunde das ganze Leben, denn wir nehmen viele Dinge im Leben nicht wahr und bewerten immer wieder falsch.

Wir alle tragen gelegentlich eine rosarote Brille, problematisch wird es erst, wenn es zur Gewohnheit wird und man vergisst, dass man sie trägt.

Was kann warten?

April 13, 2025

Wenn wir sehr viel zu tun haben und die Zeit für alles einfach nicht ausreicht, dann wird vielleicht die Frage auftauchen, was warten kann.

Welche Aufgaben oder Tätigkeiten können warten?

Das Problem bei dieser Frage ist fast immer der Zeitpunkt, zu dem die Frage gestellt wird

Die Antwort auf diese Frage ist immer besser zu finden, bevor die Arbeit angefangen wird, denn man hat eine gewisse Ruhe und Entspannung, welche bessere Entscheidungen begünstigen.

Alles kann warten, aber die Beantwortung dieser einen Frage, bevor man überhaupt angefangen hat, kann nicht wirklich warten.

Montagsfrage 124

April 14, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was ist die drittwichtigste Sache in deinem Leben?

Nicht die wichtigste Sache, auch nicht die zweitwichtigste Sache, die drittwichtigste Sache.

Manche Erkenntnisse über die drittwichtigste Sache in unserem Leben können uns dazu veranlassen, erneut zu prüfen, ob die erste und die zweite Sache an ihrem Platz bleiben oder ob etwas angepasst werden sollte.

Ich habe das schon gehört

April 15, 2025

Diese Aussage bekommt man gelegentlich zu hören, wenn sich Menschen miteinander unterhalten.

Manchmal handelt es sich um einen Witz, aber gelegentlich auch um eine Information oder einen Hinweis.

Bei Witzen kann man sagen: Wer zuletzt lacht, hat ihn nicht eher begriffen. 🙂

Aber bei Informationen und Hinweisen kann es sich lohnen, ein wenig ernster damit umzugehen.

Wir haben uns als Gesellschaft allgemein ein wenig von der Akzeptanz von Wiederholungen abgewandt, denn in diesen schnelllebigen Zeiten werden Wiederholungen oft als störend oder unnötig empfunden.

Wiederholungen können jedoch angebracht sein, da sich in der Zwischenzeit etwas geändert haben könnte oder weil du einfach etwas vergessen hast.

Der Trick dabei ist, den Informationsfluss zu drosseln und die Quellen der Informationen zu regeln, damit die Wiederholungen nicht belastend oder irritierend wirken.

Bei digitalen Informationsquellen ist das relativ einfach zu tun.

Bei den Menschen ist das schwieriger zu tun.

Um die Belastung durch Wiederholungen zu verringern, kann es sich jedoch lohnen, ein wenig darüber nachzudenken, welche Quellen von Wiederholungen du beeinflussen kannst, und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Dann kann man die Wiederholungen besser akzeptieren, auch mit den Witzen, die man bislang nicht ganz verstanden hat.

Fehler machen sympathisch

April 16, 2025

Das Bestreben, immer besser zu werden, ist menschlich.

Aber es ist auch menschlich, dass man auf dem Weg, immer besser zu werden, Fehler macht.

Oft sind es unsere Fehler, die uns sympathisch machen, und nicht das Ergebnis selbst, da wir uns alle damit identifizieren können.

Die Bindung des Fehlermachens begünstigt es, uns mit anderen Menschen zu identifizieren.

Wir sehen vielleicht dann einen Teil von uns selbst in anderen Menschen.

Und das ist auf jeden Fall sympathisch.

Was in schwierigen Zeiten zu tun ist

April 17, 2025

„Ein militärisches Genie ist ein Mann, der eine durchschnittliche Leistung erbringen kann, während alle anderen um ihn herum den Verstand verlieren.“ – Napoleon Bonaparte

Diese Aussage gilt auch für viele andere Bereiche des täglichen Lebens.

Es sind die schwierigen Zeiten, in denen eine durchschnittliche Leistung am schwersten zu erreichen ist.

Und so wissen wir, was wir anstreben müssen, wenn wieder schwierige Zeiten kommen.

Nicht mehr als das.

Eine oft gute Antwort

April 18, 2025

Einfach die Lippen zusammenzuhalten und nichts zu sagen, kann noch bis heute als gute Antwort in vielen Fällen gelten.

Und diese Antwort erfordert weder eine besondere Rhetorik noch muss sie im Voraus auswendig gelernt werden.

Wo ist der echte Maßstab?

April 19, 2025

Zu wissen, wer den jeweiligen Maßstab gesetzt hat, ist der erste Schritt.

Zu entscheiden, ob dieser Maßstab synchron mit dem eigenen Maßstab ist, und ggf. Anpassungen oder Änderungen zu machen, ist der zweite Schritt.

Zu verstehen, dass dieser Maßstab der eigentliche Maßstab ist, und es ist dieser letzte Schritt, der offenbart, wo der echte Maßstab ist.

Kleinigkeiten zählen

April 20, 2025

Eine Erinnerung, dass großartige Ergebnisse selten das Resultat einer einzigen Entscheidung oder Aktivität sind.

Es sind die zahlreichen Kleinigkeiten, die man vorher gemacht hat, die zu großartigen Ergebnissen führen und die Grundlagen dafür ermöglichen.

Montagsfrage 125

April 21, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann hast du das letzte Mal deine Meinung geändert und was hat dich dazu veranlasst?

Wir lernen aus unseren Erfahrungen der Vergangenheit, und diese Erfahrungen helfen uns, bessere Entscheidungen in der Zukunft zu treffen.

Wir müssen uns nur daran erinnern können, weshalb wir damals unsere Meinung geändert haben und was uns dazu veranlasst hat.

Wissen und Erfahrung

April 22, 2025

Wissen ohne Erfahrung ist oft nur Theorie und Erfahrung ohne Wissen ist auch nicht immer besser, denn man kann eine Sache 30 Jahre lang falsch machen.

Erfahrung ist immer am besten nützlich als eine Ergänzung des Wissens.

Wissen ist die Basis und die Erfahrung bestätigt, ob das Wissen korrekt ist oder angepasst werden muss.

Es lohnt sich, den Unterschied zwischen Wissen und Erfahrung zu verinnerlichen, bevor wir etwas beurteilen oder bewerten.

Verlassen wir uns auf unser Wissen, unsere Erfahrung oder beides?

Lernen mit Gefühlen

April 23, 2025

Ist es nicht bemerkenswert, dass die Erinnerungen an Lerninhalte aus der Vergangenheit, die damals am schwierigsten zu erlernen waren, oft am stärksten in unserem Gedächtnis haften bleiben?

Der Grund dafür ist in der Regel die Assoziation mit Gefühlen, die während des Lernprozesses hervorgerufen werden und später im Gedächtnis bleiben.

Es sind unsere Gefühle, die dem Lernen einen Sinn und eine Bedeutung geben.

Nicht umsonst hat man oft ein ungutes Gefühl, wenn man an Dinge aus der Vergangenheit erinnert wird, die damals nicht gut gelaufen sind.

Die Erinnerung an sich ist nicht immer das Problem, sondern die Gefühle, die damit assoziiert werden.

Lernen geschieht immer mit Gefühlen, auch das Auswendiglernen.

Sorgen wir daher für bestmöglich gute Gefühle beim Lernen, dann bleibt das Gelernte besser im Kopf verankert, da man eher die guten als die weniger guten Gefühle später wieder abrufen möchte.

Ob du kannst oder nicht

April 24, 2025

Viele Menschen glauben, dass solche Entscheidungen selbst getroffen werden, aber das ist oft ein Irrtum.

Ob du kannst oder nicht, entscheiden meistens weitere Faktoren wie Wissen, Können, akzeptierte Gepflogenheiten in der Umgebung, Genehmigungen und Erlaubnisse.

Es ist die Einstellung, die man selbst bestimmen kann, und ob die Bereitschaft vorhanden ist oder nicht.

Die richtige Frage ist nicht, ob man kann oder nicht kann, sondern ob man will oder nicht.

Kleine und große Lektionen

April 25, 2025

Es sind oft die großen Lektionen, die wir im Leben lernen, die als besonders bedeutsam betrachtet werden.

Es sind jedoch die kleinen Lektionen im Leben, die maßgeblich unser Verhalten beeinflussen und den großen Lektionen Bedeutung verleihen.

Die kleinen Lektionen bereiten uns auf die großen Lektionen vor, wir müssen sie nur wahrnehmen.

Der erste Schritt von anderen Menschen

April 26, 2025

Es kann sich um ein detailliertes Projekt oder eine leichte Tätigkeit handeln, manchmal ist die Motivation, damit zu beginnen, nicht vorhanden. Man hat vielleicht einfach gerade keine Lust dazu gerade.

Obwohl digitale Erinnerungen und Wecker eingerichtet wurden, um nichts zu vergessen, fehlt einfach der Wille, anzufangen, wenn es so weit ist.

In solchen Fällen können andere Menschen hilfreich sein.

Zu diesem Zweck müssen diese Menschen lediglich wissen, dass wir etwas unternehmen wollen und wann, denn wir bitten sie darum, uns daran zu erinnern, dass wir etwas unternehmen möchten, wenn es so weit ist.

Dadurch wirkt diese einfache Erinnerung oft magisch für die eigene Motivation, um den ersten Schritt zu machen.

Aber in solchen Fällen ist unser erster Schritt tatsächlich der zweite, denn es waren die anderen Menschen, die den ersten gemacht haben.

Neue und gebrauchte Technik

April 27, 2025

Ich kaufe gerne gebraucht und habe heute durch einen Zufall entdeckt, dass das letzte Mal, als ich einen neuen PC gekauft hatte, das Jahr 2001 war. Das war vor fast 25 Jahren.

Damals musste ich sieben komplette Systeme für meine Mitarbeiter in einem meiner Unternehmen besorgen, und gebrauchte Systeme in dieser Anzahl waren damals einfach nicht leicht zu finden.

Sonst bevorzuge ich immer gebrauchte Hardware für meine Zwecke, auch in meinen Unternehmen.

Der Nachteil an dem Erwerb von gebrauchter Hardware liegt überwiegend an der fehlenden Gewährleistung (eine Garantie ist immer eine freiwillige Leistung, auch bei neuen Geräten, der korrekte Begriff heißt Gewährleistung). Geht das Gerät schnell kaputt, hat man Pech.

Der Vorteil liegt beim Preis. Auch wenn Unternehmen die Umsatzsteuer ansetzen können und dürfen, liegt der Vorteil bei der Steuer meistens wesentlich unter dem Betrag, den man beim Kauf von gebrauchter Hardware gespart hat.

Mein letzter Rechner war ein Dell OptiPlex, der neu 1.599,00 € gekostet hätte. Darin sind 255,30 € Umsatzsteuer enthalten.

Ich habe den gleichen Computer gebraucht im Netz für 320 € gefunden. Ich bin zum Anbieter selbst hingefahren, um den PC vor dem Kauf zu prüfen, weil Skepsis immer ein guter Begleiter ist, und ich war angenehm überrascht.

Der PC war in einem ausgezeichneten Zustand, und der Verkäufer kam aus der PC-Szene, kannte sich aus und konnte meine technischen Fragen kompetent beantworten.

Ich kann die Umsatzsteuer beim Neukauf in Höhe von 255,30 € zwar nicht mehr ansetzen, aber dafür habe ich über 1.000 € insgesamt gespart.

Natürlich sind solche Angebote nicht überall zu finden und manchmal sind die gebrauchten Angebote nicht so gut, wie sie am Anfang ausgesehen haben, aber ein Vergleich lohnt sich trotzdem fast immer und schadet nicht.

Montagsfrage 126

April 28, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was wiederholst du täglich am meisten?

Diese Wiederholungen können sowohl arbeitsbedingt als auch privater Natur sein.

Sind diese Wiederholungen wünschenswert und nützlich?

Konntest du diese Wiederholungen auch reduzieren, wenn du wolltest?

Lösungen ohne Fragen

April 29, 2025

Fast alle Lösungen, die vorgeschlagen werden, ohne dass zuvor geprüft wurde, warum das Problem überhaupt besteht, sind mit Vorsicht zu genießen.

Pauschalantworten sind meistens das Ergebnis von Erfahrungen und daher tauchen sie immer wieder auf.

Das Problem ist immer und immer wieder die Anwendbarkeit in einem bestimmten Fall.

Wenn wir mit dem Rauchen aufhören wollen, sind die Vorschläge aus der Erfahrung nicht zu übersehen und allgegenwärtig.

Aber erst, wenn man verstanden hat, warum man überhaupt raucht, kann man entscheiden, welcher Ansatz am besten geeignet ist, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Lösungen sind immer das Ergebnis von Fragen, und je besser gefragt wird, umso besser die Lösungen.

Und das nicht nur, wenn man mit dem Rauchen aufhören will.

Entscheidungs-Mathematik mit + 1

April 30, 2025

In der Regel fällt es leichter, Entscheidungen zu treffen, wenn weniger Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Links oder rechts sind lediglich zwei Möglichkeiten.

Die Auswahl einer Bewerberin für eine Stelle im Unternehmen mit 60 Bewerbern ist häufig schwieriger.

Für schwierige Entscheidungen werden gelegentlich sogenannte Algorithmen verwendet, die auch als Kriterien bezeichnet werden.

Viele dieser Algorithmen und Kriterien bewerten und evaluieren bestimmte Aspekte von den Bewerbern wie Alter, Erfahrungen, Sprachen, Noten und vieles mehr.

Daraus ergeben sich, rechnerisch betrachtet, sogenannte interne Bewertungen, die als Noten angesehen werden können.

Was diese Mathematik jedoch nicht berücksichtigt, ist die + 1.

Diese + 1 stellt die Option oder Möglichkeit dar, diese Bewerbung zunächst NICHT mathematisch zu bewerten, sondern manuell.

Eine Entscheidungs-Mathematik soll fast immer eine + 1 berücksichtigen, und zwar bei allen schwierigen Entscheidungen.

Die Entscheidungs-Mathematik mit + 1 steht ebenfalls für die Möglichkeit, eine andere, unvorhergesehene, spontane oder ungeplante Entscheidung zu treffen, ohne Algorithmen oder Automatismus.

Damit die bestmöglichen Entscheidungen getroffen werden können, sollte diese Entscheidungs-Mathematik mit +1 trotz aller Algorithmen und Kriterien nicht außer Acht gelassen werden.

Und nicht nur bei der Bewertung von Bewertungsunterlagen.

Strategie und Taktik

May 1, 2025

Die Strategie ist der Plan zum Erreichen eines Ziels.

Die Taktik definiert die Schritte, die unternommen werden sollen, um das Ziel zu erreichen.

Es ist die Strategie, die die Taktik bestimmt, und nicht umgekehrt.

Es lohnt sich, zwischen Strategie und Taktik zu unterscheiden, wenn man erfolgreich seine Ziele erreichen möchte.

Motivation und Fähigkeiten

May 2, 2025

Es gibt bereits sehr motivierte Menschen, die leider nicht über die notwendigen Fähigkeiten verfügen, um gezielte Fortschritte zu erzielen.

Wir alle kennen Menschen, die zwar motiviert sind, wissen jedoch nicht ganz genau, welche Fähigkeiten erforderlich sind, oder was sie unternehmen müssen, damit sie ihre Ziele erreichen können.

Dabei wird alles Mögliche ausprobiert, bis das gewünschte Ziel erreicht wird.

Motivation an sich ist für ein Vorhaben unerlässlich, aber es sind die Fähigkeiten, die der Motivation Richtung und Zuverlässigkeit in der Erreichung eines Ziels geben.

Der erste Schritt bei der Anwendung der Motivation muss daher immer der Wunsch sein, die für das Projekt erforderlichen Fähigkeiten zu erlernen.

Die Motivation, sich zunächst die für das Vorhaben erforderlichen Fähigkeiten anzueignen, führt fast immer zu den besten Ergebnissen, wenn anschließend die Motivation für das Vorhaben selbst eingesetzt wird.

Weniger ist manchmal mehr

May 3, 2025

Wir alle kennen dieses Sprichwort und es ist etwas dran.

Weniger kann auch bedeuten, dass man selbst etwas hinzufügen muss, damit die Bedeutung ausführlicher verstanden wird.

Wir müssen uns nur daran erinnern und ein wenig darüber nachdenken.

Dieses Sprichwort gilt übrigens auch für diesen Blogbeitrag.

Erst sortieren, dann entscheiden

May 4, 2025

Eine der wichtigsten Lektionen für die eigene Problemlösungskompetenz ist es, zu lernen und zu praktizieren, erst zu sortieren und dann zu entscheiden.

Diese Empfehlung ist einfacher gesagt als getan, und trotzdem ist sie elementar wichtig für die eigenen Problemlösungskompetenzen.

Sortiert werden die Optionen und Möglichkeiten.

Was kann komplett aussortiert werden und was könnte unter Umständen hilfreich sein?

Je weniger Optionen wir haben, umso einfacher ist es, eine Entscheidung zu treffen.

Tatsächlich machen wir uns oft selbst das Leben schwer in der Annahme, dass je mehrere Optionen wir haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass die beste Entscheidung getroffen wird.

Diese Idee, die Sammlung von Optionen, ist zwar bis zu einem gewissen Grad hilfreich, denn wir möchten intelligente und korrekte Entscheidungen treffen können.

Es ist die Überflutung von Optionen, die uns jedoch daran hindert, eine zielführende Problemlösungskompetenz zu entwickeln und diese zu verstärken.

Es ist oft wichtiger zu wissen, welche Optionen nicht benötigt werden, bevor überlegt wird, für welche Option wir uns entscheiden.

Montagsfrage 127

May 5, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was tust du normalerweise, wenn du etwas gehört, gelesen oder auf andere Weise gelernt und den Inhalt nicht richtig verstanden hast?

Die Betonung liegt hier auf dem Wort „normalerweise“, denn es gibt viele unterschiedliche Situationen und Interessen, die berücksichtigt werden müssen und zu unterschiedlichen Vorgehensweisen und Reaktionen führen können.

Aber was machst du in solchen Situationen **normalerweise**?

Vergleiche objektiv bewerten

May 6, 2025

Vergleiche objektiv zu bewerten, ist nicht so einfach, wie man meinen könnte, denn Vergleiche können auf vielfältige Weise manipuliert werden.

Oft steckt dahinter eine bewusste Absicht, aber auch Unwissenheit oder Nachlässigkeit können manipulativ wirken, weil in solchen Fällen etwas suggeriert wird, was nicht ganz der Wahrheit entspricht.

Eine gute und bewährte Methode, um den Grad der Objektivität von Vergleichen zu überprüfen, besteht darin, zunächst festzustellen, wie diese Quelle finanziert wird, und dann nach mindestens einer Alternative zu suchen.

Was vielleicht selbstverständlich klingt, ist nicht immer gleich erkennbar.

Vergleichsportale sind hiervon besonders betroffen, und die Zeiten, in denen solche Portale ausschließlich von Vermittlungsgebühren lebten, sind längst vorbei.

Man sollte sich niemals auf nur eine einzige Informationsquelle verlassen, und Vergleichsportale gehören dazu.

Es fehlt eigentlich nur noch ein Vergleichsportal für Vergleichsportale.

Vielleicht die nächste Mega-Geschäftsidee?

Vertrauen ist relativ

May 7, 2025

„Du kannst mir vertrauen“ ist eine der beliebtesten Aussagen, die Menschen hören wollen, und zugleich eine der enttäuschendsten.

Enttäuschend ist es, wenn Vertrauen missbraucht wird, aber was bedeutet das?

Eine Vertrauensverletzung ist eine Erwartungsverletzung.

Die Erwartungen wurden verletzt und daher ist das Vertrauen beschädigt.

Etwas wurde gesagt und später etwas ganz anders getan.

Vertrauen ist immer mit Erwartungen verbunden, denn man vertraut darauf, dass ein Verhalten wie beabsichtigt ausgeführt wird oder eine Entscheidung wie erwartet getroffen wird.

Warum ist Vertrauen daher relativ?

Denn die Erwartungen können sich im Laufe der Zeit ändern, sodass es notwendig sein kann, in der Vergangenheit gemachte Aussagen und Versprechen zu revidieren.

Niemand will das hören, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass es so ist.

Wenn jedoch etwas Versprochenes verändert werden soll oder muss, dann ist die Bedeutung für das Vertrauen absolut nicht zu unterschätzen.

Eine offene und ehrliche Erklärung, weshalb man sich anders verhalten oder entschieden hat als versprochen, kann dabei behilflich sein, ohne mit Rechtfertigungen oder Entschuldigungen überladen zu sein.

Es soll erklärt werden, warum etwas Versprochenes nicht eingehalten wurde und gleichzeitig, warum das Vertrauen weiterhin trotzdem bestehen bleiben soll.

Wer das nicht macht, hätte vielleicht gerne weiterhin oder nochmals Vertrauen, hat es aber tatsächlich nicht verdient.

Wie viele Meinungen sollten maximal eingeholt werden, bevor eine Entscheidung getroffen wird?

May 8, 2025

Die schnelle Antwort:

Drei.

Die langsame Antwort:

Maximal fünf, wenn der Sachverhalt entsprechend kompliziert ist und unterschiedliche Faktoren berücksichtigt werden müssen. Dazu sollten die Meinungen qualifiziert sein. Qualifiziert bedeutet nicht unbedingt, dass die Meinungen fachlich oder sogar korrekt sein müssen, sondern dass sie nützlich sind, um eine Entscheidung zu treffen, und dass man gleichzeitig bereit ist, diese Meinung tatsächlich zu akzeptieren. Das sind qualifizierte Meinungen in diesem Sinne.

Aber in 98 % aller Fälle lautet die Antwort weiterhin: drei.

Mehr als drei Meinungen verkomplizieren einen Sachverhalt in der Regel und tragen nicht mehr wesentlich zur Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit bei.

Es gibt auch Menschen, die dauerhaft nach Meinungen fragen, und in solchen Fällen geht es häufig nicht darum, bessere Entscheidungen dadurch zu treffen, sondern eher darum, Unsicherheiten und Ängste zu behandeln, indem sie sich mit anderen Menschen darüber unterhalten.

Drei Meinungen sind fast immer ausreichend, und wenn du trotzdem immer noch nach weiteren Meinungen suchst, dann stellt sich die Frage, ob du wirklich weitere Meinungen einholen willst oder ob du doch etwas anderes suchst.

Ein Bestandteil der Freiheit

May 9, 2025

ist die Erkenntnis und Akzeptanz, dass es immer Menschen geben wird, die einen weder mögen noch mit dem, was man tut, einverstanden sind.

Diese Tatsache ist Bestandteil deiner eigenen Freiheit, denn du kannst erst dann wirklich freie Entscheidungen treffen, wenn du erkannt und akzeptiert hast, dass nicht jeder damit einverstanden sein wird, was du tust und wie du es tust.

Erwartung und Hoffnung

May 10, 2025

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Enttäuschungen zu vermeiden, besteht darin, die eigenen Erwartungen zu reduzieren.

Die Hoffnung hingegen darf immer übertrieben sein.

Es ist wichtig, zwischen Erwartung und Hoffnung zu unterscheiden, denn Erwartungen können zu Enttäuschungen führen, Hoffnung nicht.

Das kann viele Enttäuschungen ersparen, wenn sich herausstellt, dass etwas erhofft, aber nicht wirklich erwartet wurde.

Fremde und Freunde

May 11, 2025

Es gibt eigentlich keine Fremden, nur Personen, die bislang nicht kennengelernt wurden.

Es sind oft die unterschiedlichsten Menschen, die unsere besten Freunde werden können.

Man muss nur bereit sein, die Unterschiede zu verstehen.

Man muss nicht mit allen Unterschieden einverstanden sein oder sie für gut empfinden, aber erst mit Verständnis darüber, weshalb und warum es Unterschiede gibt, kann die Grundlage für eine echte Freundschaft geschaffen werden.

Montagsfrage 128

May 12, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du plötzlich kein Einkommen mehr hättest, wie lange könntest du dann noch so weitermachen wie bisher und was würdest du dann machen?

Hier geht es darum, kurz darüber nachzudenken, was passieren würde, wenn so etwas passieren würde, und was du in einem solchen Fall eventuell machen könntest.

Der beste Wettbewerb

May 13, 2025

Der beste Wettbewerb entsteht nicht gegen andere Menschen oder Unternehmen, sondern gegen sich selbst.

Und wenn du nicht den ersten Platz belegst, ist das nicht weiter schlimm, denn der Gewinner ist immer noch ein netter Kerl.

Und es gibt ein nächstes Mal.

„Ich weiß es nicht“ als Antwort in Internetforen

May 14, 2025

Eine der nutzlosen Aussagen in Internetforen ist „Ich weiß es nicht“.

Diese Antwort ist höflich, aber diese Höflichkeit wird von unnötigem Leseballast und anschließender Nutzlosigkeit überschattet.

Wenn ein Thema im Netz diskutiert wird, ist in 99,999 % der Fälle, weniger immer mehr.

Nur wenn jemandem ausdrücklich eine Frage gestellt wird und er die Antwort nicht weiß, ist die Antwort „Ich weiß es nicht“ angemessen und höflich.

Ich lese gerne in zahlreichen Foren und Diskussionen zu verschiedenen Themen, und dieses Bekenntnis zur Ignoranz wird mir immer wieder attestiert.

Auch wenn das vielleicht hart klingt, ist es keineswegs böse gemeint.

Es geht darum, in Online-Diskussionen zu erkennen, dass es mehr schadet als nützt, wenn man „Ich weiß es nicht“ schreibt, wenn man etwas nicht weiß und nicht ausdrücklich danach gefragt wird.

Das macht die Suche nach möglichen Antworten und Lösungen wesentlich einfacher und leichter.

Und das weiß ich.

Strenge Empfehlungen beim Datenschutz

May 15, 2025

Aus verschiedenen Quellen für Datenschutzempfehlungen stelle ich zunehmend fest, dass die Empfehlungen im Allgemeinen weniger streng und unflexibel geworden sind.

Statt starrer und unflexibler Empfehlungen gibt es plötzlich Empfehlungen, die an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden sollen.

Bravo! Was hat so lange gedauert?

Anstatt ausschließlich den Browser X zu empfehlen, werden nun die Unterschiede zwischen den verschiedenen Browsern dargestellt, sodass im Einzelfall eine angemessene Entscheidung getroffen werden kann.

Die Verschlüsselungsanforderungen eines Privatanwenders mit Urlaubsfotos in der Cloud unterscheiden sich von denen eines Einzelunternehmens mit einem einzigen Mitarbeiter.

Die Menschen sind unterschiedlich, und ihre Sicherheitsbedürfnisse sind es auch.

Mir scheint, dass viele Datenschutzexperten inzwischen erkannt haben, dass die Datenschutzbedürfnisse von Menschen und Unternehmen immer individuell bewertet werden müssen, bevor eine nicht alternativlose Empfehlung ausgesprochen werden kann.

Diese Einstellung ist eine hervorragende Entwicklung in der Datenschutzszene und wird sicherlich dazu führen, dass sich mehr Menschen für das Thema interessieren und es verstehen, denn es gibt Alternativen und nicht die eine und einzige Lösung oder Empfehlung.

Kontaktaufnahme bitte mit Erklärung

May 16, 2025

Ob am Telefon oder per E-Mail: Die Bitte um eine Kontaktaufnahme oder einen Rückruf ohne jegliche Erklärung im Vorfeld, weshalb, wieso und warum, ist eine unnötige Zeitverschwendung für alle Beteiligten.

Auf den ersten Blick mag es selbstverständlich erscheinen, dass vorab eine kurze Erläuterung des Sachverhalts gegeben wird, doch leider ist dies in der Praxis nicht immer der Fall.

Ohne im Vorfeld zu wissen, worum es geht, ist eine Vorbereitung auf die nächsten Schritte schwierig vorzunehmen.

Noch problematischer wird es, wenn auf einer Kontakt-Website verschiedene Kategorien zur Auswahl stehen und man sich für eine entscheiden muss und das gewünschte Thema nicht dabei ist.

Meistens gibt es so etwas wie „Anders“ als Kategorie, aber auch nicht immer.

In solchen Fällen bleibt nichts anderes übrig, als eine falsche Kategorie anzuklicken, und anschließend den korrekten Sachverhalt kurz zu erläutern, falls es ein Textfeld für manuelle Eingaben gibt.

Und wenn die richtige Kategorie nicht auf einem solchen Formular im Web zu finden ist und es auch keine Möglichkeit gibt, einen manuellen Text zu verfassen, dann hat der Anbieter es absolut nicht verdient, im Voraus zu wissen, worum es geht.

Ansonsten ist es stets sinnvoll und hilfreich, bereits im Voraus zu sagen, worum es geht, wenn man eine Antwort wünscht.

Und eine gelegentliche und freundliche Erinnerung daran kann nicht schaden.

Noch mehr und noch besser

May 17, 2025

Es gibt einen Unterschied zwischen „mehr“ und „noch mehr“, auch zwischen „besser“ und „noch besser“, aber oft ist dieser Unterschied subtiler, als wir denken.

Die Bedeutung, die wir dem Wort „noch“ beimessen, bestimmt, wie groß oder klein dieser Unterschied tatsächlich ist.

Manchmal lohnt es sich, genau zu fragen: „Wie viel noch mehr?“ und „Wie viel noch besser?“, bevor man einfach nach mehr strebt.

Lesen und hören

May 18, 2025

Wenn man etwas liest, hat man oft eine andere Wahrnehmung als wenn man etwas hört.

Wenn etwas Wichtiges oder Interessantes gelesen wird, kann es hilfreich sein, es laut vorzulesen, damit es auch gehört wird.

Dasselbe gilt, wenn man etwas Wichtiges oder Interessantes hört – das Aufschreiben hilft dem Verständnis.

Je mehr Sinnesorgane beim Lernen aktiviert werden, desto konkreter wird das Gelernte im Gedächtnis gespeichert.

Montagsfrage 129

May 19, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie würdest du deinen Alltag organisieren, wenn du eine Hand plötzlich verlieren würdest?

Diese Übung funktioniert am zuverlässigsten, wenn man sich den Tag so detailliert wie möglich vorstellt.

Natürlich will niemand eine Hand verlieren, aber diese Übung lenkt unsere Wahrnehmung in andere Richtungen und zeigt Alternativen auf.

Diese Alternative können wir jetzt auch in anderen Lebensbereichen anwenden, und zwar mit beiden Händen.

Die wichtigste Entscheidung im Leben…

May 20, 2025

ist nicht die Entscheidung, ob du eine nahestehende Person heiraten sollst oder nicht.

Auch nicht, welchen Berufsweg du gehen sollst.

Die wichtigste Entscheidung im Leben ist, was du gerade jetzt in diesem Moment als Nächstes tun wirst.

Und obwohl diese Entscheidung dauerhaft getroffen wird, ist sie die wichtigste Entscheidung, die du in deinem Leben immer treffen wirst.

Alles Weitere im Leben ergibt sich aus diesen Entscheidungen, und daher sind sie, mit Abstand, die wichtigsten.

Manchmal wird diese Tatsache übersehen, und angesichts der vielen Entscheidungen, die bereits getroffen wurden, vergisst man leicht, wie wichtig sie eigentlich für das waren, was wir heute haben und erleben.

Die Ernte der Zeit

May 21, 2025

Was man pflanzt, ist normalerweise das, was man später erntet, aber eine Garantie dafür gibt es nicht.

Die zeitlichen Bedingungen können die Ernte immer beeinflussen und sogar komplett zerstören.

Ein Apfelbaum benötigt Sonne, Wasser und Nahrung, damit später Äpfel geliefert werden können.

Fehlt ein Teil davon, ist die gesamte Ernte gefährdet.

Die Zeit spielt immer die wichtigste Rolle, zusammen mit der Sonne, dem Wasser und der Nahrung für die Bäume.

Bei den Menschen ist es nicht anders, denn die Zeit, die sie mit allen für die Ernte notwendigen Elementen verbringen, stärkt die Aussichten auf eine gute Ernte am besten.

In diesen Fällen sind die Ergebnisse, Resultate und Erfolge, die oft angestrebt wurden, die Ernte der Zeit.

Arbeiten im Hintergrund

May 22, 2025

Es sind die Menschen im Hintergrund, die es ermöglichen, dass andere Menschen im Vordergrund stehen können.

Ähnlich wie Yin und Yang ist das eine ohne das andere nicht vollständig.

In Zeiten der vermehrten Selbstdarstellung einiger Menschen kann diese Erinnerung sicherlich nicht schaden.

Das Timing bei Supportanfragen

May 23, 2025

Wenn eine Supportanfrage gestellt wird, dann bedeutet das in der Regel nicht, dass man gelangweilt ist und mit jemandem unterhalten möchte.

Obwohl diese Annahme eigentlich selbstverständlich sein sollte, verhalten sich einige Unternehmen immer noch so, als ob dies der Fall wäre.

Das Problem mit den Supportanfragen hat weniger mit Personalmangel als mit Geld zu tun, denn Support kostet Geld und nicht jedes Unternehmen ist bereit, Geld dafür auszugeben.

Es gibt auch Unternehmen, die Geld für Support verlangen, und das Konzept an sich ist nicht unbedingt falsch, wenn der Preis für den Support angemessen und fair ist.

Unabhängig davon, ob die Supportleistungen kostenpflichtig oder kostenlos sind, ist das Timing einer Antwort in der Regel wichtiger als die Antwort selbst, und das haben einige Unternehmen bislang nicht verstanden.

Allein die Tatsache, dass auf eine Supportanfrage geantwortet wird, sorgt in fast allen Fällen für ein wenig Entspannung, denn man weiß, dass man nicht allein ist und ein anderer Mensch nun involviert ist.

Daher ist das Timing so entscheidend.

Eine automatische Antwort auf eine E-Mail ist hier nicht hilfreich, die Antwort muss direkt und persönlich sein, auch wenn die Antwort lediglich um mehr Zeit für eine Beantwortung später bittet.

Zu wissen, dass jemand da ist und auch bereit ist zu helfen, ist die halbe Miete bei der Lösung von vielen Problemen.

Wenn man das weiß, dann spielt die Dringlichkeit in vielen Fällen plötzlich eine untergeordnete Rolle, denn Probleme werden weitgehend auf einer emotionalen Ebene bewertet.

Und fast alle Unternehmen haben Geld und Ressourcen für eine schnelle, kurze und persönliche Reaktion auf eine Supportanfrage, die ein wenig später beantwortet werden kann.

Das Timing macht den Unterschied.

Ausgediente Verzögerungstaktiken

May 24, 2025

Der Kunde hatte einen relativ einfachen Wechsel des Stromanbieters vollzogen, und er wollte noch eine letzte einfache Frage stellen.

Er schickte eine E-Mail an den Anbieter und die leider automatische Antwort des Stromanbieters kam prompt:

Unser Anspruch ist eine sorgfältige Bearbeitung der Anliegen unserer Kunden. Bedingt durch das derzeit sehr hohe Auftragsvolumen erreichen uns viele Anfragen. Wir bitten Sie freundlichst, die verzögerte Bearbeitungsdauer zu entschuldigen.

Das einzige Problem bei dieser Antwort war, dass der Kunde bereits vor drei Jahren bei demselben Stromanbieter war, eine Frage damals auch per E-Mail stellte und die absolut gleiche automatische Antwort erhielt, Wort für Wort.

Das angeblich hohe Auftragsvolumen von vor drei Jahren scheint sich fortzusetzen.

Diese abgenutzte und unglaubwürdige Verzögerungstaktik für Antworten hat ihr Haltbarkeitsdatum längst überschritten und muss dringend eingestellt werden.

Das sind ausgediente Verzögerungstaktiken und deren Haltbarkeit hinsichtlich der Glaubwürdigkeit ist definitiv wesentlich kürzer als drei Jahre.

Gemeinsamkeiten beim Schreiben im Blog

May 25, 2025

Aus meiner persönlichen Erfahrung, sowohl mit meinem eigenen Blog hier als auch mit anderen Bloggern, habe ich eine Gemeinsamkeit beim Schreiben von Blogbeiträgen festgestellt, die Menschen, die viel schreiben, zu nutzen pflegen.

Die Menschen und Unternehmen schreiben nicht für das große Publikum, sondern entweder für sich selbst (gewissermaßen als eine Art Tagebuch mit Erfahrungen) oder für eine einzige Person, die man direkt auf der Straße ansprechen würde.

Beide Methoden begünstigen eine wesentlich kreativere Denk- und Schreibweise, denn es muss weniger Rücksicht genommen werden auf das, was „das große Publikum“ bei den einzelnen Sätzen vielleicht denken könnte.

In Zeiten der zunehmenden Bedeutung und Anwendung von künstlicher Intelligenz ist diese Art des Schreibens nicht nur menschlicher, sondern auch offener und glaubwürdiger.

Montagsfrage 130

May 26, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage beschäftigt sich mit Multitasking im Alltag und lautet:

Kannst du eine ganz einfache Übung machen und in deinem Kopf von 1 bis 5 aufzählen und gleichzeitig die Buchstaben A bis E wiedergeben, beides in der richtigen Reihenfolge?

Dies ist das sogenannte aktive Multitasking, bei dem man ganz bewusst zwei Aufgaben gleichzeitig erledigen will, die aktive Denkfähigkeiten erfordern.

Diese Übung kann uns Einsichten darüber geben, was wir tatsächlich gleichzeitig erledigen können und wo unsere Grenzen möglicherweise liegen.

Geheimtipp: Es ist oft weniger, als wir denken.

Wozu mehr schreiben?

May 27, 2025

In der heutigen Gesellschaft gibt es eine zunehmende Tendenz, generell weniger zu schreiben.

Sätze werden im Allgemeinen abgekürzt und Emojis ersetzen Wörter.

Diese Schreibweise kann in vielen Fällen sinnvoll sein, wenn die Nachricht schnell übermittelt werden soll.

Problematisch wird diese Art des Schreibens jedoch, wenn man plötzlich Schwierigkeiten hat, längere Sätze ohne Abkürzungen und Symbole korrekt und verständlich zu schreiben.

Es ist ein schleichender Prozess, der zunehmend in der heutigen Gesellschaft erkennbar ist.

Nichts gegen Abkürzungen und Emojis, aber deren Nutzung soll als Ergänzung des Schreibens verwendet werden und nicht als Ersatz.

Es lohnt sich in mehrfacher Hinsicht, gelegentlich längere Sätze zu schreiben.

Wenn man aus der Übung kommt, längere Sätze bei Bedarf schreiben zu können, wird man Schwierigkeiten haben, solche Sätze zu schreiben, wenn sie erforderlich sind.

Lernen zu vergessen

May 28, 2025

Etwas Neues zu lernen ist nicht schwer, etwas zu vergessen dagegen sehr.

Wir alle haben Erfahrungen gemacht, die wir lieber vergessen würden.

Obwohl es uns meistens nicht gelingt, Erfahrung ganz vergessen zu können, gibt es schon Möglichkeiten, sie weniger belastend zu gestalten.

Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, die Erfahrung zu „verwässern“.

Die Verwässerung einer Erfahrung wird durch weitere und ähnliche Erfahrungen gemacht.

Je mehr ähnliche Erfahrungen, auch von anderen Menschen, gesammelt werden, desto weniger belastend wirken sich die eigenen Erfahrungen auf den Betroffenen aus.

Weniger belastend bedeutet jedoch leider nicht, vollständig von den Belastungen durch bestimmte Erfahrungen befreit zu sein, aber in solchen Fällen ist weniger trotzdem meistens mehr.

Nicht umsonst werden oft Gruppen gebildet, um mit bestimmten Erfahrungen besser umgehen zu können.

Der Austausch von Erfahrungen schwächt die Auswirkungen unserer eigenen Erfahrungen ab, da wir nicht allein sind und der Austausch von Erfahrungen oft dazu führt, dass unsere eigenen Gefühle abgemildert werden.

Wir können nicht lernen, vollständig zu vergessen, aber wir können lernen, mit dem Erlebten besser umzugehen.

Und das kommt dem Vergessen schon ziemlich nahe.

Zwei Arten des Kümmerns

May 29, 2025

Es ist ein Zeichen von Reife, zwischen Menschen unterscheiden zu können, die sich tatsächlich um andere Menschen kümmern, und Menschen, die lediglich als solche bekannt sein möchten.

Beide Arten von Menschen kümmern sich, aber um wen sie sich kümmern, ist unterschiedlich.

Und diese Unterscheidung ist nicht immer leicht zu erkennen, weshalb die Reife eine so wichtige Rolle spielt.

Wissen und Timing

May 30, 2025

Etwas lediglich zu wissen, ist nur die halbe Miete.

Entscheidend ist, dass dieses Wissen zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt wird, und daher ist das Timing essenziell.

Niemand will alles wissen, was eine Person weiß, ohne gefragt zu werden, aber wenn das Wissen dazu genutzt werden kann, ein Problem zu lösen oder jemandem zu helfen, dann kann das Wissen und der Zeitpunkt richtig sein.

Mit dem richtigen Timing hat Wissen Macht, aber bis dahin bleibt das Wissen weiterhin nur die halbe Miete.

Das Timing für die Anwendung von Wissen ist entscheidend.

Verdient und geschenkt

May 31, 2025

In der Regel legen wir mehr Wert auf Dinge, die wir uns selbst erarbeitet und verdient haben, als auf Dinge, die wir geschenkt bekommen haben.

Der Wert eines Gegenstandes ist unterschiedlich, je nachdem, wie wir ihn erhalten haben, auch wenn es sich um denselben Gegenstand handelt.

Selbstverständlich kann man sehr viel Wert auf etwas Geschenktes legen und man kann sich auch sehr darüber freuen, aber es ist die Verbindung, die wir zum jeweiligen Gegenstand assoziieren, die den tatsächlichen Wert bestimmt.

Haben und besitzen

June 1, 2025

Etwas zu haben bedeutet nicht gleichzeitig, dass wir es auch besitzen.

Eine Ehepartnerin oder einen Ehepartner haben wir vielleicht, aber besitzen tun wir diese Person nicht.

Wir haben die Emotionen, Gefühle und Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, aber wir besitzen sie auch nicht.

Es lohnt sich, einen Moment darüber nachzudenken, was wir eigentlich haben und was wir besitzen.

Denn was wir haben, ist fast immer mehr wert als das, was wir besitzen.

Wir müssen uns nur gelegentlich an den Unterschied zwischen haben und besitzen erinnern, denn wir können sehr viel haben und trotzdem nichts besitzen.

Montagsfrage 131

June 2, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du bereits im Ruhestand bist, tust du das, was du tun wolltest, bevor du in den Ruhestand gegangen bist, und wenn du noch nicht im Ruhestand bist, was willst du tun, wenn die Zeit dafür gekommen ist?

Was wir planen und was wir im Ruhestand tatsächlich tun, ist oft nicht dasselbe, und oft können wir nichts dafür, denn die Zeiten und die Möglichkeiten können sich schnell ändern.

Es lohnt sich, immer zwei Pläne zu haben, sowohl wenn man schon im Ruhestand ist als auch bevor man ihn erreicht.

Es lohnt sich immer, in allen Lebensphasen, vor und während des Ruhestands, einen Plan B zu haben.

Die Macht der eigenen Unwissenheit

June 3, 2025

Unwissenheit ist ein Vakuum, das immer mit Wissen gefüllt werden will.

Falls echtes Wissen dieses Vakuum nicht ausfüllen kann, dann wird der Mangel an Wissen durch Unwissenheit ersetzt.

Obwohl diese Aussage eigentlich eine Selbstverständlichkeit ist, werden die Auswirkungen und Möglichkeiten der Unwissenheit für die eigenen Zwecke oft stark unterschätzt.

Denn je weniger man weiß, desto mehr glaubt man zu wissen, und das kann auch von Vorteil sein, da man weniger Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen trägt und für weniger verantwortlich ist.

Unwissenheit kann auch eine beruhigende und entspannende Wirkung haben, wenn man nicht immer alle Nachrichten konsumieren und alle neuen Entwicklungen in der Welt verfolgen will.

Zu verstehen, wie und warum Unwissenheit entsteht und warum sie mächtig sein kann, kann uns helfen, Menschen zu verstehen, die lieber in Unwissenheit verharren, als Wissen zu erwerben.

Schwierig und einfach

June 4, 2025

Es ist schwieriger, etwas zu vereinfachen als umgekehrt, denn auch die einfachsten Sachen können immer schwieriger gemacht werden als nötig, und oft werden sie auch so gemacht.

Aber nicht alles, was schwierig ist, kann oder soll einfach gemacht werden.

Entscheidend ist zu erkennen, was vereinfacht werden kann und auch soll und was doch schwierig bleiben soll oder muss.

Alles zu vereinfachen, ist genauso verkehrt, wie alles schwierig machen zu wollen.

Die Entscheidung zu treffen, was vereinfacht werden kann und was nicht, ist meist schwieriger zu treffen als die Vereinfachung selbst.

Und diese Unterscheidung kann leider nicht vereinfacht werden, sie bleibt schwierig.

Langeweile und Aktivitäten

June 5, 2025

Der Mangel an Zeit ist in den Industrieländern fast eine Selbstverständlichkeit geworden.

Es gibt immer mehr zu tun und immer weniger Zeit dafür.

Zumindest empfinden das viele Menschen so.

Aus eigener Erfahrung habe ich immer wieder festgestellt, dass manche Menschen sich vor allem damit beschäftigen, um sich nicht zu langweilen.

Es ist nicht die Langeweile selbst, vor der sie sich fürchten, sondern die Unsicherheit, die entsteht, wenn sie nicht beschäftigt sind und sonst absolut nichts zu tun haben.

Ein Gefühl, das man vermeiden sollte, diese Langeweile.

Doch dieses gefürchtete Gefühl ist und bleibt nur ein Gefühl, eine Vorstellung.

Wir wollen uns vielleicht nie langweilen, aber wenn wir verlernen, wie wir uns langweilen und trotzdem zufrieden sein können, dann vergessen wir auch den Wert unserer Aktivitäten.

Private E-Mails nicht ewig aufbewahren

June 6, 2025

Ich kenne Leute, die nie E-Mails löschen und am Ende des Jahres alle ihre E-Mails in einen entsprechenden Jahresordner verschieben.

Es gibt immer gute Gründe, bestimmte private E-Mails aufzubewahren, aber alle E-Mails ordentlich nach Jahren sortiert aufzubewahren und nie zu löschen, halte ich für ein E-Mail-Messie-Verhalten.

Wir reden hier nicht über geschäftliche E-Mails, die in vielen Fällen gesetzlich aufbewahrt werden müssen, sondern über rein private E-Mails.

Wir leben in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit, und alles grundlos aufzuheben verstärkt und lenkt unsere Aufmerksamkeit unnötig auf die Vergangenheit.

Und das ist schade für die Gegenwart und für die Menschen, mit denen wir es heute zu tun haben.

Lassen wir die „besten“ privaten E-Mails stehen und sortieren wir den Rest aus.

Wir machen das auch mit privaten Bildern, die nicht so schön oder gut sind, wieso sollten wir das auch nicht mit E-Mails tun?

Unsere Bestandteile

June 7, 2025

Ein erwachsener Mann mit einem Gewicht von 70 Kilogramm besteht aus etwa 36 Billionen Zellen, eine Frau mit einem Gewicht von 60 Kilogramm aus etwa 28 Billionen Zellen.

Und ja, manchmal habe ich sogar das Gefühl, dass bestimmte Politiker so viele verschiedene Meinungen vertreten, wie sie Zellen haben.

Aber im Ernst: Obwohl unsere Bestandteile uns lebendig machen, sind es unsere Gedanken und Tätigkeiten, die uns zu Menschen machen.

Unsere Bestandteile sind unser Zuhause, und ein Umzug ist kaum möglich.

Entscheidend ist, wie wir unser Zuhause pflegen und gestalten.

Wir können unsere Bestandteile nicht selbst aussuchen, aber wir können entscheiden, was wir aus ihnen machen.

Für den Zufall planen

June 8, 2025

Die besten Pläne im Leben müssen immer den Zufall einbeziehen, sonst sind sie nicht die besten Pläne.

Der Zufall kommt häufiger, als viele denken, und das ist kein Zufall, sondern das Leben.

Manchmal gut, manchmal weniger erfreulich, aber dass der Zufall kommen wird, ist sicher.

Es ist der Zufall, der in allen Plänen eingebaut werden muss, damit die besten Pläne auch die besten Pläne bleiben.

Montagsfrage 132

June 9, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was ist deine derzeitige Lieblingsurlaubsart und ist es dieselbe Art von Urlaub, die du vor ein paar Jahren machen wolltest oder schon gemacht hast?

Manche Menschen ändern ihre Urlaubswünsche und -vorstellungen im Laufe der Zeit.

Wenn wir verstehen, warum diese Veränderungen eingetreten oder gleich geblieben sind, können wir bessere Entscheidungen für die Zukunft treffen.

Und nicht nur hinsichtlich des Urlaubs.

Wiederholungen offenbaren den Charakter

June 10, 2025

Was Menschen immer wiederholen, sagt viel über ihren eigenen Charakter aus.

Es ist interessant zu erkennen, ob diese Wiederholungen bewusst sind oder nicht und ob sie nützlich oder eher kontraproduktiv sind.

Oft wissen wir nicht, was wir alles wiederholen, bis wir einen Moment darüber nachdenken.

Wozu weitermachen, wenn es nicht weitergeht?

June 11, 2025

Diese Frage wird immer wieder gestellt, in ganz unterschiedlichen Formen und in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen.

Es ist fast eine universelle Grundfrage, die gestellt wird, um festzustellen, ob die Zeit nicht gekommen ist, um aufzuhören.

Die Herausforderung bei dieser Frage ist jedoch nicht das Wozu, denn diese Frage wurde bereits beantwortet, bevor überhaupt etwas begonnen wurde.

Die Frage liegt vielmehr in der Bedeutung und dem Verständnis des Weitermachens.

Die Frage, was „Weitermachen“ bedeutet, beinhaltet und erfordert, ist oft wichtiger zu beantworten als die Frage nach dem Wozu.

Wenn diese Frage beantwortet wird, dann hat sich die Frage nach dem Wozu erledigt.

Ersatz für schlechte Gewohnheiten

June 12, 2025

Eine schlechte Gewohnheit, die wir gerne ablegen würden, ist bekanntlich leichter gesagt als getan.

Wir haben alle schlechte Gewohnheiten und einfach aufzuhören, klappt meistens nicht.

Diese Gewohnheiten dürfen nicht einfach gestoppt werden, denn die Willenskraft dafür reicht über eine längere Zeit in der Regel nicht aus, denn es fehlt uns etwas.

Und das ist der Ersatz für die Gewohnheit.

Dieser Ersatz muss jedoch eine gleiche oder zumindest ähnliche Befriedigung hervorrufen, und an dieser fehlenden Ersatzbefriedigung liegt der Grund, weshalb es so schwierig ist, schlechte Gewohnheiten abzulegen.

Die Wahl des Ersatzes für eine neue Gewohnheit muss genau das sein – ein Ersatz und kein Zusatz für eine schlechte Gewohnheit.

Suchen wir den Ersatz und nicht den Zusatz, dann steigen die Chancen, eine unerwünschte Gewohnheit abzulegen.

Natürlich ist das leichter gesagt als getan, aber es bleibt trotzdem der richtige Ansatz, um das Unerwünschte zu ersetzen, wenn nicht zusätzlich kompensiert wird.

Die erste Orientierung

June 13, 2025

Es kann immer wieder vorkommen, dass man die Orientierung verliert, und nicht nur, wenn die Navigations-App im Auto plötzlich nicht mehr funktioniert, während man in einer fremden Stadt unterwegs ist.

Die Orientierung kann leicht bei einer Überbelastung oder bei Mehrfachbelastungen verloren gehen.

Man weiß nicht, was der nächste Schritt ist oder was zunächst gemacht werden soll.

In solchen Fällen ist es eine bewährte und praxiserprobte Strategie, eine erste Orientierung zu gewinnen, und diese erste Orientierung ist die Erkenntnis und gezielte Wahrnehmung deines Standortes.

Wo bist du gerade im Moment? In der Wohnung? Im Büro? Unterwegs im Auto (mit oder ohne Navi)?

Das Erkennen und bewusste Wahrnehmen des eigenen Standortes bieten eine erste Orientierung in schwierigen Zeiten, denn diese Orientierung ist immer möglich und bietet somit einen Ausgangspunkt für weitere konstruktive Überlegungen, auch wenn das Navigationssystem im Auto weiter streikt.

Neugierig bleiben, mit Zeit

June 14, 2025

Neugierde lässt nach der Kindheit zunehmend nach, wenn das Bedürfnis nach Neuem vernachlässigt wird.

Als Kinder waren wir alle extrem neugierig, denn alles war neu und wollte von uns entdeckt werden.

Später kamen störende und ablenkende Faktoren wie Schule, Arbeit und Familie dazwischen, und unsere Aufmerksamkeit und Fokussierung richteten sich eher nach der Bewältigung von Alltagsherausforderungen.

Solche Herausforderungen begleiten uns unser Leben lang, denn auch im Rentenalter haben die Rentner bekanntlich so wenig Zeit wie nie zuvor, zumindest laut Aussage einiger Rentner, die ich kenne.

Entscheidend ist es daher, die Zeit für die Neugierde zu finden, damit sie uns immer wieder daran erinnert, wie spannend, unterhaltsam und wichtig die Neugierde für uns ist.

Unsere Kindheit wird es uns danken.

Schreiben und bleiben

June 15, 2025

Gestern hatte ich eine hervorragende Idee für den Blogbeitrag heute.

Ich hatte jedoch die Idee, entgegen meiner sonst eigentlich üblichen Praxis, nicht aufgeschrieben.

Jetzt habe ich natürlich nicht die geringste Erinnerung oder Ahnung, was diese Idee sein sollte.

Reden ist gut, Handeln ist besser.

Manchmal ist es unsere eigene Praxis, die uns daran erinnert, dass das, was wir predigen, auch praktiziert werden muss, aber leider nicht immer an das, was wir schreiben wollten.

Eine weitere Erfahrung aus der Praxis für die Praxis.

Montagsfrage 133

June 16, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du die Möglichkeit hättest, dein Leben noch einmal zu leben, würdest du denselben beruflichen Weg einschlagen wie jetzt?

Es kann eine interessante Übung sein, kurz darüber nachzudenken und zu überlegen, ob es vielleicht doch etwas in deinem jetzigen Leben gibt, das du noch verändern möchtest.

Die erste Verpflichtung, sich selbst gegenüber

June 17, 2025

Die meisten Verpflichtungen, die wir haben, bestehen gegenüber anderen Menschen, Unternehmen und Gesetzen.

Diese Verpflichtungen sind meistens messbar und kontrollierbar.

Es sind jedoch die Verpflichtungen, die wir uns selbst gegenüber haben, die schwieriger zu messen und zu kontrollieren sind, denn wir sind selbst die Akteure und Kontrolleure.

Die Verpflichtung gegenüber sich selbst ist auch die einzige Verpflichtung, die vor allen anderen Verpflichtungen stehen muss.

Denn nur wenn diese erste Verpflichtung gegenüber sich selbst anerkannt wird, sind Verpflichtungen gegenüber anderen Menschen, Unternehmen und Gesetzen möglich.

Erledigte Aufgaben speichern

June 18, 2025

Es gibt Menschen, die gerne ein Tagebuch führen.

Es gibt auch Menschen, die Einkaufslisten gerne aufschreiben, damit nichts vergessen wird.

Das Aufschreiben von Gedanken, sei es in einem Tagebuch oder auf einer Einkaufsliste, dient als Erinnerung, und das wird oft vergessen, wenn es um Aufgaben geht.

Viele Aufgaben werden einfach abgehakt oder gelöscht, wenn sie erledigt sind, und das ist schade für die Erinnerungen später.

Eine abgeschlossene Aufgabe sollte fast immer gespeichert werden, mit einer kleinen Notiz darüber, was, wie, wo oder wann die Aufgabe abgeschlossen wurde.

Ein Archiv der erledigten Aufgaben mit Notizen dazu ist für die Zukunft äußerst hilfreich.

In kurzer Zeit können mehrere Hundert erledigte Aufgaben gesammelt werden.

Das Ergebnis ist ein kleines Buch mit persönlichen Lösungen, auf das man in Zukunft immer wieder zurückgreifen kann.

Die Bewertung von Fehlern im Nachhinein

June 19, 2025

Die Bewertung von Fehlern passiert immer im Nachhinein, also nachdem etwas entschieden oder gemacht wurde.

Das liegt zwar auf der Hand, aber es darf nicht vergessen werden, dass eine Bewertung im Nachhinein nach dem aktuellen Kenntnisstand meistens gemacht wird, und das verzerrt oft eine akkurate Bewertung.

Damit eine zutreffende Bewertung von Fehlern gemacht werden kann, müssen sämtliche Faktoren, die zum damaligen Zeitpunkt vorhanden waren, ebenfalls berücksichtigt werden.

Sowohl der damalige Wissensstand als auch die zur Verfügung stehende Zeit und die Ressourcen müssen in die Bewertung einfließen, denn im Nachhinein ist man bekanntlich immer schlauer.

Daher ist die einzige korrekte und akkurate Bewertung von Entscheidungen und Handlungen aus der Vergangenheit die, die damals sowohl den Wissensstand als auch die zur Verfügung stehende Zeit in der Bewertung berücksichtigt.

Wir würden vielleicht heute anders entscheiden, aber damals war es ebenfalls genau das — anders als heute.

Veränderung ist Nehmen und Geben

June 20, 2025

Für viele Menschen bedeutet eine Veränderung oft einfach, dass etwas Neues gemacht wird.

Das ist aber nur ein Teil des Ganzen.

Eine tatsächliche Veränderung bedeutet, dass etwas aufgegeben wird, damit etwas anders gemacht werden kann.

Das alte Verhalten wird aufgegeben, und das neue Verhalten wird angenommen.

Nehmen (das neue Verhalten an) und geben (das alte Verhalten ab).

Es wird sonst lediglich ein Verhalten hinzugefügt, und das wirkt zwar auch oft als eine Veränderung, aber meistens ist es nur eine zusätzliche Ablenkung oder ein Zusatz zu einem bestehenden Verhalten.

Wenn die Bereitschaft nicht vorhanden ist, ein altes Verhalten aufzugeben, damit ein neues Verhalten entstehen kann, dann findet keine wahre Veränderung statt.

Das neue Verhalten annehmen und das alte Verhalten abgeben ist die wahre Veränderung.

Kurz vor zwölf

June 21, 2025

Seit drei Tagen gab es Probleme mit meinem Server für diesen Blog.

Heute war dann der Gipfel, als gar nichts mehr lief und der ganze Server nicht mehr erreichbar war.

Heute wäre es das erste Mal seit 1267 Tagen, dass ich nicht jeden einzelnen Tag, einen Blogbeitrag geschrieben habe, und zwar, weil ich gar nicht schreiben konnte: Der Server war nicht erreichbar.

Ich schreibe jeden Tag seit dem 1. Januar 2022 und der Gedanke, dass ich diese Kette der täglichen Blogposts nicht mehr halten kann, war schwer zu verkraften.

Gerade jetzt ist es 23:31 Uhr, als ich diese Zeilen tippe, also tatsächlich kurz vor zwölf.

Dann kam der Gedanke, wie oft es kurz vor zwölf in anderen Bereichen bei uns ist, ob es das Klima ist oder ein Krieg irgendwo.

Es ist immer irgendwo kurz vor zwölf.

Und die gute Nachricht ist, dass ich diese Zeile nun schreiben kann, denn das Problem mit meinem Server wurde gelöst und es kann Blogbeitrag Nummer 1268 geschrieben werden (dieser Beitrag).

Und das ist genau die Botschaft dieses Beitrages:

Obwohl es kurz vor zwölf bei mir war, wurde das Problem doch gelöst, und wenn es bei mir passieren kann, dann warum nicht auch in anderen Bereichen ebenfalls?

Natürlich war mein Problem gering, und das ist genau die Botschaft.

Wir müssen unsere eigenen, kleinen Probleme lernen zu lösen, bevor wir erwarten, dass andere Menschen die großen Probleme lösen.

Bei mir wurde mein kleines Problem mit dem Server behoben, und zwar kurz vor zwölf.

Das gibt Hoffnung, dass auch andere Probleme, die ebenfalls kurz vor zwölf stehen, doch gelöst werden können, denn es ist tatsächlich möglich, und diese Zeilen beweisen es.

Übrigens, es ist jetzt 23:41 Uhr, höchste Zeit, diesen Beitrag zu veröffentlichen. 😉

Das Geheimnis des Weitermachens…

June 22, 2025

ist zu erkennen, dass man für sich selbst weitermacht und nicht wegen Anerkennung oder Belohnung von anderen Menschen.

Wenn Anerkennung oder Belohnung dazugehört, dann ist das in Ordnung, aber nur solange man in erster Linie für sich selbst weitermacht.

Die Anerkennung oder Belohnung sind lediglich Boni.

Montagsfrage 134

June 23, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Mit welcher Person in deinem Leben bist du derzeit am meisten emotional verbunden?

Das kann ein Ehepartner oder ein Freund sein, aber auch ein Arbeitskollege, bei dem du arbeitest.

Interessant ist es oft zu erkennen, wie diese Verbundenheit sich im Laufe der Zeit ändern kann.

Und wenn es kaputtgeht?

June 24, 2025

Es geht nicht darum, ob etwas kaputtgeht, sondern wann.

Ähnlich wie bei Pannen am PC ist die Frage nicht, ob wir ein Backup unserer Daten benötigen, sondern wann.

Diese Frage gilt auch für die meisten Gegenstände, die wir in unserem täglichen Leben benutzen.

Je häufiger wir etwas benutzen oder je mehr wir darauf angewiesen sind, desto wichtiger ist die Antwort, was zu tun ist, wenn es kaputtgeht.

Entgegen der landläufigen Meinung ist die Antwort „neu kaufen“ nicht immer die richtige oder sinnvollste Antwort.

Garantie und Gewährleistung für Ideen

June 25, 2025

Obwohl die zwei Begriffe meistens vermischt werden und man allgemein eher von einer Garantie als von einer Gewährleistung spricht, gibt es wichtige Unterschiede.

Eine Garantie ist immer eine freiwillige Leistung, die Gewährleistung hingegen ist gesetzlich verankert und beträgt bei Neuwaren regelmäßig zwei Jahre. Bei gebrauchten Waren können gewerbliche Anbieter die zweijährige Gewährleistung auf ein Jahr verkürzen, wenn sie ausdrücklich darauf hinweisen.

Ebenfalls für neue Ideen gibt es bekanntlich keine Garantie, ob die Idee gut, nützlich oder erfolgreich ist.

Aber eine freiwillige Gewährleistung für Ideen ist ein interessantes Konzept und ist ebenfalls eine freiwillige Sache, die man wegen der Auswirkungen von neuen Ideen selbst einführen kann.

Die Gewährleistung für eine neue Idee beinhaltet eine Alternative, welche die Auswirkungen einer schlechten Idee kompensieren kann.

Wenn im Büro ein neues Programm eingeführt wird, welches schwierig in der Bedienung ist und zunächst erlernt werden muss, gibt es keine Garantie, dass dieses Programm langfristig erfolgreich für die Arbeit eingesetzt wird.

Die Gewährleistung für dieses neue Programm kann jedoch eine Probezeit für die Einführung beinhalten, mit der Option, kurzfristig zum alten Programm wieder zu wechseln oder eine bestimmte Schulung anzubieten, falls es einfach nicht klappt.

Menschen mögen Garantien, denn sie bieten eine gewisse Sicherheit.

Bei Ideen ist eine Gewährleistung für den Fall des Scheiterns eine gute und motivierende Möglichkeit, mehr Zustimmung für eine neue Idee zu erhalten.

Denn die Gewährleistung für diese neue Idee liefert ebenfalls eine gewisse Sicherheit und erhöht somit die allgemeine Bereitschaft, die neue Idee auszuprobieren.

Unternehmen sind gut beraten, eine Gewährleistung für schwierige oder anstrengende neue Ideen anzubieten und zu erklären, was die Gewährleistung in diesem Fall bedeutet.

Urlaub ganz in der Nähe

June 26, 2025

Urlaub dient in erster Linie der Erholung und ermöglicht es, dem Alltag für einige Zeit zu entfliehen.

Die Frage ist, ob man weit reisen muss, um dem Alltag tatsächlich zu entfliehen, oder ob eine Erholung eher in der Nähe des eigenen Wohnortes auch möglich wäre.

Es gibt so viel zu entdecken und zu erleben, meistens ganz in der Nähe von wo wir jetzt sind.

Wir müssen nur einen Blick auf diese Möglichkeiten werfen und nicht immer alles als selbstverständlich und bekannt betrachten, nur weil es in der Nähe ist.

Und was ist daran gut?

June 27, 2025

Diese Frage stelle ich mir immer öfter, wenn ich in verschiedenen Blogs über die Entwicklung der Technologie im Allgemeinen lese.

Es geht nicht nur um die Entwicklung von Künstlicher Intelligenz (KI), sondern auch um die zunehmenden Befugnisse der Behörden, Daten abzurufen und Benutzer zu tracken, und, und, und.

Was bei vielen Blogs offensichtlich vergessen oder übersehen wird, ist die Tatsache, dass Entwicklungen immer wieder stattfinden werden, und wenn eine angemessene und korrekte Bewertung von allen Seiten (Vor- und Nachteile, gut und schlecht) einer Entwicklung nicht vorgetragen wird, dann ist der Bericht oder Blogbeitrag lediglich eine Meinung und kein Beitrag, der eine qualifizierte Meinung bilden kann.

Eine Meinung zu haben, ist nicht das Problem, denn jeder Mensch hat eine.

Es ist die fehlende Neutralität der Berichterstattung in vielen Blogs und Portalen, die mir Schwierigkeiten mit der Akzeptanz vieler Beiträge bereiten.

Vieles wird lediglich als negativ oder gefährlich dargestellt, und das ist einfach keine intelligente Vorgehensweise für die Darstellung eines Sachverhaltes, denn nichts wird umsonst entwickelt, wenn kein grundlegendes Bedürfnis dahintersteckt.

Das Bedürfnis zu verstehen ist der erste Schritt, um besser zu verstehen, weshalb etwas erforscht und weiterentwickelt wird.

Wir fragen uns immer wieder, warum Menschen Vertrauen in die Medien verlieren, und vergessen dabei, dass wir selbst für die Medien verantwortlich sind.

Es gibt immer etwas Gutes, und wenn das lediglich bedeutet, dass eine wirklich schlechte Sache aufgeklärt wird.

Aber das Gute, wo auch immer es ist, einfach nicht zu präsentieren, ist zumindest für mich nicht zu rechtfertigen, und ich beginne langsam, das Vertrauen in Medien zu verlieren, die nicht auch das Gute präsentieren.

Was ist daran gut?

Antwort oder Anregung

June 28, 2025

Wenn du ein Problem lösen willst und im Internet nach Lösungen suchst, wonach suchst du dann zuerst: nach einer Antwort oder nach einer Anregung?

Antworten liefern eine mögliche Lösung.

Anregungen hingegen erfordern eine eigene Entscheidung – ist das eine mögliche Lösung für mich, oder nicht?

Niemand will belehrt werden, aber die meisten Leute lernen gerne.

Anregungen können die eigene Fähigkeit, selbst Lösungen zu erarbeiten, inspirieren und stärken.

Antworten sind jedoch schneller zu bekommen und einfacher umzusetzen, da man selbst nicht aktiv sein muss wie bei Anregungen. Die Antwort ist schon da.

Sowohl Anregungen als auch Antworten haben ihre Berechtigung für die Lösung von Problemen.

Bei der Suche nach Lösungen im Netz ist es daher effizienter und einfach klüger, wenn wir vorher im Klaren sind, ob wir nach einer Antwort oder nach einer Anregung für unser Problem suchen.

Denn man findet bekanntlich das, was man sucht.

Viele der besten Antworten sind Fragen

June 29, 2025

In meiner eigenen Coaching- und Beratungspraxis beantworte ich viele Fragen mit einer Gegenfrage, und das sorgt gelegentlich für Irritation bei meinen Kunden.

Das Problem hat meistens mit der Erwartung zu tun.

Von einem Coach und Berater wird erwartet, dass er eine Antwort auf eine Frage gibt, und eine Gegenfrage ist keine direkte Antwort auf diese Frage.

Oder doch?

Eine Gegenfrage erfordert den Einsatz des eigenen Denkens und Überlegens und kann die Denkweise ein wenig lenken.

Diese Lenkung der Denkweise war die Antwort.

Einige meiner Kunden haben mir im Nachhinein gesagt, dass meine Gegenfragen die besten Antworten waren, die sie je auf ihre Herausforderungen bekommen haben.

Aber erst im Nachhinein, und das ist die Botschaft dieses Blogbeitrags.

Manche Antworten verstehen wir erst im Nachhinein, und Gegenfragen gehören oft dazu.

Montagsfrage 135

June 30, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Hast du ausreichend getrunken?

So banal wie diese Frage vielleicht erscheinen mag, ist sie nicht unbegründet.

Gerade jetzt und in der kommenden Woche ist eine Rekordhitze von fast 38 Grad angesagt, die den Flüssigkeitsbedarf zwangsläufig erhöht.

Alte Routine und Gewohnheiten für das Trinken gelten diese Woche und bei außergewöhnlichen Temperaturen nicht mehr.

Man muss sich anpassen und etwas mehr trinken, und zwar bevor man durstig wird.

Was hält dich davon ab, gerade jetzt noch etwas zu trinken, auch wenn du gerade nicht durstig bist?

Pläne im Kopf

July 1, 2025

Alle Menschen haben Pläne für später oder für die Zukunft in ihrem Kopf, und wenn es lediglich darum geht, was man später essen möchte und vielleicht wo das sein soll.

Zu viele Pläne gleichzeitig im Kopf zu haben, ist jedoch nicht produktiv, denn eine wachsende Zahl von Plänen verstellt den Überblick und verhindert, dass man motiviert ist, einen von ihnen umzusetzen oder auszuprobieren.

Die Pläne in unserem Kopf müssen gelegentlich geleert werden, damit andere Pläne verwirklicht werden können.

Sonst bleiben die wirklich guten Pläne nur Träume.

Was am schnellsten ansteckend ist…

July 2, 2025

… ist ein Lächeln.

Und das Beste mit einem Lächeln ist die Geschwindigkeit des möglichen Ansteckens.

Selbstverständlich gibt es auch Menschen, die aus verschiedenen Gründen vollkommen immun gegen die Ansteckungsgefahr eines Lächelns sein können, aber dieser Zustand ist meistens nur vorübergehender Natur.

Sogar die Liebe kann zwar sehr ansteckend sein, aber wenn wir einen Moment darüber nachdenken: War es nicht das schöne Lächeln, das unsere Aufmerksamkeit auf diese Person erst mal gelenkt hat, damit die Liebe später überhaupt entstehen konnte?

Tunnelblick-Denken

July 3, 2025

Ohne etwas tiefer in die psychologische Definition dieses Begriffs zu gehen oder die Erklärung der sogenannten kognitiven Verzerrung zu erläutern, versuche ich, die Sache einfach zu machen.

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Tunnelblick-Denken und fokussiertem Denken.

Wenn wir ganz konzentriert und vielleicht sogar im „Flow" sind, dann bekommen wir weniger von unserer Umgebung mit. Das ist im Sinne dieses Beitrags fokussiertes Denken. Das entscheidende Wort bei dieser Definition des Begriffs ist „weniger".

Beim Tunnelblick-Denken findet eine Wahrnehmung der Umgebung gar nicht statt.

Die Begriffe und Auswirkungen sind fast identisch, nur beim Tunnelblick-Denken ist eine zusätzliche Wahrnehmung anderer Ereignisse und Informationen nicht möglich.

Tunnelblick-Denken kann vorteilhaft sein, wenn Störungen von außen die erwünschten Denkprozesse stören, aber hierzu reicht fast immer ein fokussiertes Denken, und zwar für fast alle Tätigkeiten.

Da Tunnelblick-Denken die Reize und Informationen von außen nicht aufnehmen kann, ist das eine weitere Erklärung (unter anderem), weshalb Menschen ihre Meinung so schwer ändern können, obwohl sie mit korrekten Fakten konfrontiert wurden.

Es ist fast immer wesentlich produktiver und gesunder, fokussiert zu denken und zu handeln.

Der Tunnelblick ist meistens wesentlich gefährlicher, denn wir bekommen die Gefahren, die um uns herum sind, gar nicht mit und haben keinen Vorteil mit unserer Produktivität oder Denkweise damit.

Angst anzufangen

July 4, 2025

Wer Angst hat, etwas zu beginnen, hat fast immer Schwierigkeiten mit den eigenen Erwartungen.

Die Angst vor Enttäuschungen ist auch ein Grund, warum man Angst haben kann, etwas zu beginnen, aber sie bleibt an zweiter Stelle, hinter den eigenen Erwartungen.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass viele Ängste, die aufgrund der eigenen Erwartungen entstanden sind, verschwinden können, sobald man angefangen hat.

Wie bei so vielen anderen Ängsten auch, liegt die Lösung zur Bekämpfung vieler Ängste darin, sich ihnen zu stellen.

Und das beginnt immer mit einem ersten kleinen Schritt.

Nochmals versuchen

July 5, 2025

Eine der schwierigsten Lektionen, die man aus Erfahrungen lernen kann, ist die Erkenntnis, dass nicht das Scheitern an sich das Problem ist, sondern dass man es immer wieder versuchen muss, wenn man Erfolg haben will.

Und trotzdem gibt es keine Garantie dafür, dass man jemals wirklich erfolgreich sein wird.

Die Alternative ist aber, etwas gar nicht erst versucht zu haben.

Nach einem Scheitern gibt es daher eigentlich nur eine Option: daraus lernen und … nochmals versuchen.

Kurze und lange Erklärungen

July 6, 2025

Es gibt kurze und lange Erklärungen für fast alle Sachverhalte und Fragen. Die Frage ist nur, welche Art von Erklärung geeignet ist, um Verständnis zu liefern.

Manche Erklärungen werden künstlich verlängert oder aufgebläht, um ausführlicher oder detaillierter zu wirken, aber die Frage bleibt bestehen, ob ein Nutzen von dieser Ausführlichkeit tatsächlich gegeben ist.

Allerdings müssen manche Erklärungen zwangsläufig ausführlich sein, damit ein Verständnis entstehen kann. Nicht alles kann in kurzen Erklärungen verstanden werden.

Die Kunst besteht darin, diese Unterscheidung zu verinnerlichen, bevor eine Erklärung geliefert wird, und sie dann entsprechend zu gestalten.

Mit anderen Worten: so viel wie nötig und gleichzeitig so wenig wie möglich.

Das sind die besten Erklärungen, die wir liefern können.

Montagsfrage 136

July 7, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie lange schläfst du, wenn du nichts vorhast und nicht arbeiten musst?

Falls es Unterschiede gibt, dann stellt sich die Frage, warum?

Falls es keine Unterschiede in der Regel gibt, dann stellt sich ebenfalls die Frage, warum.

Zwei Formen der Motivation

July 8, 2025

Die erste Form ist die **Affirmation**.

Du schaffst das. Noch ein wenig mehr und du hast es geschafft. Gib nicht auf! Und so weiter.

Die zweite Form ist die **Negation**.

Das schaffst du nicht. Das ist dir zu schwer. Du sollst lieber aufhören. Und so weiter.

Die erste Form, die Affirmation, ist für die meisten Menschen klar, weshalb sie funktioniert, ohne weiter in die Erklärung zu gehen.

Es ist die zweite Form, die Negation, die häufig für Unverständnis sorgt, weshalb diese Form motivierend wirken kann.

Der Grund für einen Motivationsschub mit Negation hat meistens mit dem Wettbewerb zu tun, und zwar mit dem Innerlichen oder dem Äußerlichen.

Der äußerliche Wettbewerb:

Wenn du und ein Kollege die gleiche Arbeit machen wollen und der Kollege aufgibt, weil er es nicht mehr kann, dann ist das Aufgeben des Kollegen eine weitere Motivation, weil du besser werden willst. Die Motivation entsteht dadurch, dass du nicht enden möchtest wie dein Kollege. Das ist äußerlich.

Der innerliche Wettbewerb:

Dieser Wettbewerb ist der Kampf mit sich selbst, und der Mensch wird durch negative Bemerkungen oder Kommentare erst recht angespornt, noch leistungsfähiger zu sein als früher. Die Motivation entsteht dadurch, dass du deine eigene Messlatte gesetzt hast und dich selbst nicht enttäuschen willst. Das ist innerlich.

Das heißt im Klartext, dass wir sowohl die positive (Affirmation) als auch die negative (Negation) Motivation verwenden können, um einen Motivationsschub zu erhalten.

Denn wir können nicht immer aussuchen, welche Form der Motivation uns gerade zur Verfügung steht, wenn wir sie brauchen.

Maßstäbe vergleichen

July 9, 2025

Ein Maßstab ist nichts anderes als eine Bewertungsgrundlage, die sich in der Regel aus Vorstellungen und/oder Erfahrungen ergibt.

Es gibt sowohl die Maßstäbe der anderen als auch unsere eigenen, und die sind in der Regel nicht dieselben.

Es kann sich gelegentlich lohnen, unsere eigenen Maßstäbe mit denen anderer Menschen zu vergleichen.

Diese Übung kann uns helfen zu erkennen, ob wir manchmal zu streng mit uns selbst sind oder ob unsere eigenen Maßstäbe in unserem eigenen Interesse ein wenig angepasst werden müssen.

Das Teilen und Verlinken von Nachrichten

July 10, 2025

Blogs und Nachrichtenportale, die Artikel vor allem veröffentlichen, um Nachrichten zu erwähnen und zu verlinken, die bereits anderswo erschienen sind, sind nicht mehr zeitgemäß, mit zwei Ausnahmen:

1. Es wird etwas Relevantes und Nützliches zum ursprünglichen Beitrag **hinzugefügt.** Etwas, was nicht im ursprünglichen Beitrag vorkommt.
2. Das Teilen oder die Verlinkung mit anderen Beiträgen erfolgt zur Unterstützung oder Rechtfertigung des eigenen Artikels.

Das Teilen und Verlinken von anderen Artikeln wird ansonsten immer unwichtiger, sowohl für die Platzierung in Suchmaschinen als auch für die Bewertung durch Algorithmen der künstlichen Intelligenz.

Selbstdarstellungen

July 11, 2025

Ich versuche, jeden Tag ein wenig weniger dumm zu sein.

Diese Aussage ist umgangssprachlich formuliert und entspricht vielleicht nicht unbedingt den Vorstellungen mancher Menschen, aber für mich ist diese Aussage sehr sympathisch, denn sie wirkt sowohl realistisch als auch selbstkritisch und daher vertrauenswürdig.

Die meisten Selbstdarstellungen werden eher formuliert, um die Vorteile oder Vorzüge einer Person in den Mittelpunkt zu stellen.

Man möchte doch das Beste von sich darstellen.

Diese Vorstellung ist aber nicht, was uns zu Menschen macht.

Wir wollen mit echten, sympathischen und ehrlichen Menschen zu tun haben, und eine Selbstdarstellung, die nur positiv ist, ist einfach nicht realistisch und daher nicht glaubwürdig.

Eine solche Darstellung ist nicht anders als Werbung, und ich denke, wir alle haben bereits genug davon.

Selbstverständlich sollen die Vorzüge und positiven Aspekte eines Menschen in einer Selbstdarstellung angegeben werden, aber glaubwürdiger und menschlicher ist es, wenn auch die negativen Aspekte aufgelistet werden, und wie sie vielleicht überwunden oder beseitigt wurden.

Menschen wollen mit Menschen arbeiten, und makellose oder perfekte Selbstdarstellungen, die lediglich die positiven Aspekte darstellen, können genauso gut eine Maschine sein.

Wir sind jetzt nicht so weit davon entfernt.

Lassen wir uns menschlich bleiben und unsere Selbstdarstellungen menschlich gestalten.

Wir alle machen Fehler, und das macht uns menschlich.

Es gibt keinen Grund, Fehler im Leben in einer Selbstdarstellung zu verstecken.

Erzähl, was du aus deinen Fehlern gelernt hast. Was machst du jetzt besser als früher? Wie hast du deine Probleme überwunden?

Sehr menschlich. Sehr sympathisch.

Sonst können wir komplett auf Maschinen umstellen.

Übrigens: Jeder einzelne Schritt beginnt bei uns selbst.

Wenn wir selbst nicht anfangen, wer soll das denn tun?

Die zwei Arten des Wissens für Problemlösungen

July 12, 2025

Es gibt in der Praxis nur zwei Arten des Wissens für die Lösung von Problemen.

Entweder ist das Wissen bereits vorhanden oder man weiß, wo man das Wissen finden kann, wenn es benötigt wird.

Übrigens hat sich eine einfache Online-Suche als recht fehleranfällig erwiesen, vor allem wenn man es eilig hat und kompetente Antworten und Lösungen sucht.

Eine Online-Suche dient höchstens der Orientierung für die Suche nach weiteren Wissensquellen.

Man kann zwar nicht immer im Voraus wissen, welche Probleme auf uns zukommen und welche Informationen benötigt werden.

Aber die Suche und das Einsammeln von zuverlässigen und vertrauenswürdigen Quellen des Wissens, welche man nach Bedarf konsultieren kann, tragen oft mehr zu Wissen bei als eine Suche, wenn der Bedarf schon da ist.

Der Weg und das Ziel

July 13, 2025

Es wird oft behauptet, dass der Weg das Ziel ist, aber diese Einstellung kann ich nicht teilen, denn das sind zwei unterschiedliche „Dinge“, um mich fachlich auszudrücken.

Der Weg ist der Weg und das Ziel ist das Ziel.

Der Weg kann zwar geplant und die einzelnen Schritte können akribisch vorgenommen werden, aber es bleibt immer die Möglichkeit, dass der Weg im Laufe der Zeit geändert werden muss.

Das Ziel kann zwar ebenfalls im Laufe der Zeit angepasst werden, wenn unter anderem neue Informationen hinzukommen oder man seine Meinung einfach ändert, aber es ist und bleibt das Ziel.

Aber wenn der Weg das Ziel ist, dann kann das Ziel nicht erreicht werden, denn wir sind ununterbrochen mit dem Weg beschäftigt und können somit nicht wissen, wann das wirkliche Ziel erreicht wurde.

Der Weg erfordert oft Planung, aber das Ziel ist ein Ereignis. Ja oder nein. Erreicht oder nicht.

Wir können vielleicht behaupten, dass das Ziel darin besteht, einen guten Weg für unser Vorhaben zu finden.

Aber es bleibt die Frage: Der Weg – wohin? Was möchten wir mit dem Weg erreichen?

Die Trennung zwischen Weg und Ziel sorgt für eine bestmögliche Erreichung unserer Ziele.

Montagsfrage 137

July 14, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du die Wahl hättest zwischen einem kurzen Leben mit viel Geld oder einem langen Leben mit einem Minimum an Geld, was würdest du wählen?

Die Antwort kann uns etwas über unsere innere Einstellung verraten.

Es ist diese Einstellung, die unser Verhalten in zahlreichen anderen Bereichen oft erklären kann.

Schnelles und langsames Denken

July 15, 2025

Unser Gehirn hat zwei Arten zu denken:

Schnell und langsam.

(Ja, ich weiß, ich kenne auch Leute, die offensichtlich immer nur die zweite Option bevorzugen, besonders beim Autofahren) 🙂

Aber Spaß beiseite, schnelles Denken erfordert weniger Konzentration und Energie als langsames Denken, und das ist wichtig zu wissen, denn schnelles Denken wird vom Gehirn bevorzugt, da diese Art des Denkens weniger Energie und Ressourcen benötigt.

Zu den Tätigkeiten, die schnelles Denken beanspruchen, gehören sportliche Aktivitäten oder gewohnheitsmäßige und sich wiederholende Tätigkeiten.

Zu den Tätigkeiten, die langsames Denken beanspruchen, gehören arithmetische oder komplizierte Tätigkeiten.

Das schnelle Denken ist das Resultat von Erfahrungen und Wissen, und Intuition gehört ebenfalls dazu. Das schnelle Denken liefert somit Antworten wesentlich schneller und ressourcenschonender als das langsame Denken. Man kann auch mehrere Tätigkeiten oder Aufgaben, die schnelles Denken erfordern, gleichzeitig erledigen.

Das langsame Denken ist zwar tiefgründiger und sorgfältiger, aber es benötigt auch wesentlich mehr Energie als das schnelle Denken. Das langsame Denken ist skeptisch, kritisch und verlangt viele Details, bevor eine Idee kreiert oder eine Entscheidung getroffen wird. Mehrere Tätigkeiten oder Aufgaben können mit dem langsamen Denken nicht gleichzeitig vorgenommen werden.

Ein Beispiel:

Wir lassen zwei Personen einen Ball hin und herwerfen. Dann fangen wir an, ein paar mathematische Fragen zu stellen, die eine der Personen beantworten soll. Was 4 × 4 ist, ist vielleicht nicht schwer zu beantworten, und der Ball kann weiterhin ungestört hin und her geworfen werden.

Aber wenn die Frage auftaucht, was 12 × 15 ist, gibt es oft Probleme mit dem Hin und Her mit dem Ball, denn bei schwierigeren Aufgaben wird das langsame Denken beansprucht.

Schnelles Denken ist energiesparend und für einfache Tätigkeiten gut geeignet.

Langsames Denken erfordert viel Gehirnleistung und Energie, liefert aber oft die besseren Ergebnisse, weil die Denkprozesse kritischer mit dem Thema beschäftigt sind.

Dieses Thema ist kompliziert, und ich versuche mit diesem Beitrag, einen kleinen Vorgeschmack zu geben, denn je mehr wir verstehen können, wie Menschen denken, desto besser können wir alle miteinander umgehen.

Die Frage ist oft, welche Art von Denken wir bei unseren Entscheidungen und Handlungen anwenden. Schnell oder langsam?

Beide Arten des Denkens haben alle Menschen, sogar die Autofahrer (ja, ich konnte es hier einfach nicht lassen …). 😉

Wissen und Verständnis

July 16, 2025

Nur weil wir etwas wissen, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass wir es auch verstehen.

Wissen kann man erwerben, aber Verständnis muss man sich selbst erarbeiten.

Dies ist einer der Gründe, weshalb Wissen auch unterschiedlich interpretiert und bewertet werden kann.

Das jeweilige Verständnis ist unterschiedlich.

Entscheidend für einen Wissenstransfer mit anderen Menschen ist somit nicht der Besitz des Wissens selbst, sondern das Verständnis des Wissens.

Die Anwendbarkeit und Glaubwürdigkeit von Wissen wird immer durch Verständnis gestärkt.

Und die meisten Menschen können schnell erkennen, ob man etwas nur weiß oder wirklich versteht.

Etwas zu wissen ist nur der Anfang, denn erst wenn wir etwas auch verstehen, können wir das Wissen am besten anwenden.

Und ist die Anwendung von Wissen nicht der Grund, warum wir überhaupt etwas lernen wollten?

Ein Problem für jede Lösung

July 17, 2025

Es gibt nicht für jedes Problem eine Lösung, aber jeder Lösung liegt ein Problem zugrunde.

Deswegen wurde die Lösung überhaupt entwickelt.

Aber je mehr Lösungen wir für dasselbe Problem entwickeln, desto mehr Probleme schaffen wir, und das ist ein wichtiges Element, das wir bei der Entwicklung unserer eigenen Problemlösungsfähigkeiten im Auge behalten sollten.

Die Frage zu beantworten ist immer, wozu es eine zweite Lösung geben soll, wenn die erste Lösung das Problem löst.

Oder doch nicht. Oder wir sind doch nicht sicher. Oder wir wollen doch weitere Möglichkeiten ausschließen, bevor wir die erste Lösung ausprobieren.

Oder. Oder. Oder.

Sogenannte „alternative Lösungen“ sind ein Beispiel für die Schaffung neuer Probleme durch weitere Lösungen.

Wenn eine bereits gefundene Lösung tatsächlich funktionieren soll, dann gibt es keinen Grund, weitere Lösungen anzubieten.

Selbstverständlich kann und soll stets nach besseren Lösungen gesucht und erforscht werden, aber das sind als Versuche und Forschungen zu deklarieren und (noch) nicht als Lösungen.

Andernfalls werden wir mit diesen sogenannten Lösungen nur noch mehr Probleme schaffen.

Die Suche verfeinern

July 18, 2025

Etwas zu finden bedeutet nicht zwangsläufig, dass es auch gefunden wird.

Diese Tatsache kann ich aus der eigenen, wiederholten Erfahrung bei der Suche nach meinen eigenen Haustürschlüsseln daheim definitiv bestätigen.

Was aus dieser Suche gelernt wird, ist aber interessant und auch in anderen Bereichen anwendbar.

Damit ich meine Schlüssel finden kann, was mache ich?

Ich denke darüber nach, wo ich gewesen bin und was ich getan habe, seit ich zu Hause bin.

Ich habe meine Suche — verfeinert.

Nicht einfach suchen ohne Richtung, sondern so gezielt wie möglich.

Je feiner oder detaillierter wir unsere Suche vornehmen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir finden, wonach wir suchen.

Meine Schlüssel neigen dazu, auf der Couch zu liegen, wenn sie nicht an dem Platz sind, an den sie gehören. Aber leider sind sie doch nicht immer da und die Suche geht im Bad weiter.

Ich hätte genauso gut die ganze Wohnung absuchen müssen (und das kann auch vorkommen), aber da die Suche verfeinert wurde, sind die besten Chancen gegeben, dass ich doch nicht zu spät zum nächsten Termin erscheine, weil ich die Schlüssel doch relativ schnell gefunden habe.

Die Suche zu verfeinern, ist oft vernünftiger als einfach zu suchen.

Motivation durch Abwechslung

July 19, 2025

Eine der einfachsten und erfolgversprechendsten Möglichkeiten für einen Motivationsschub lässt sich in einem Wort zusammenfassen:

Abwechslung

Es ist die Abwechslung, die man sich am schnellsten vornehmen kann, um die Motivation zu verbessern, wenn schwierige und vielleicht langweilige Zeiten vorkommen.

Auch wenn die Tätigkeit selbst nicht verändert werden kann und Abwechslung in dieser Hinsicht nicht möglich ist, ist eine geistige Abwechslung dennoch fast immer möglich.

Bei wiederholenden Tätigkeiten kann etwa ein bekanntes oder schönes Lied leise gesungen werden (und laut singen geht auch, wenn andere Menschen in der Nähe damit keine Probleme haben)!

Geistige Abwechslung ist fast immer gleichbedeutend mit körperlicher Abwechslung.

Wichtig bei einer Abwechslung ist zu wissen, dass man die Auswirkungen einer Abwechslung fast immer unterschätzt, bis sie begonnen wird.

Die Entscheidung, nicht zu entscheiden…

July 20, 2025

… ist auch eine Entscheidung, es stellt sich nur die Frage, warum sie getroffen wurde, denn eine solche Entscheidung ist fast niemals endgültig.

Wenn neue Erkenntnisse vorkommen oder wenn die eigene Meinung sonst mehr oder weniger, wie auch immer, geändert wird, dann kann diese Entscheidung, nicht zu entscheiden, plötzlich revidiert werden.

Es wird dann doch eine neue Entscheidung getroffen, die erste Entscheidung, nicht zu entscheiden, ist hinfällig.

Manchmal sind wir gezwungen, eine Entscheidung zu treffen, bevor wir alles wissen.

In solchen Fällen ist eine Entscheidung, nicht zu entscheiden, nichts anderes als eine Bitte um Aufschub, bis eine Entscheidung getroffen wird.

Anstatt zu entscheiden, nicht zu entscheiden, hast du die gleiche Flexibilität und den gleichen Spielraum, wenn du einfach um einen Aufschub für die Entscheidung bittest.

Diese Bitte um Aufschub gilt auch für sich selbst.

Montagsfrage 138

July 21, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Nicht alles soll oder kann sofort angefangen werden, aber ohne einen Plan, eine Vision oder ein aufgeschriebenes Vorhaben zu haben, stehen die Chancen nicht gut, dass etwas besonders gemacht wird.

Auch später nicht.

Das Beste verstehen

July 22, 2025

Das Beste ist immer relativ und hängt von vielen Faktoren ab, wie Bewertungskriterien und Umfang.

Weiterhin muss die Person oder das Unternehmen hinter dem Rating berücksichtigt werden. Sind sie wirklich so neutral und objektiv, wie sie vorgeben zu sein?

Das Beste für eine Zielgruppe oder für einen bestimmten Zweck unter bestimmten Bedingungen mag manchmal zutreffen, aber nicht immer.

Das Beste ist immer eine Momentaufnahme. Das Beste von gestern ist noch lange nicht das Beste von heute.

Wir möchten jedoch stets das Beste haben, und obwohl diese Einstellung absolut nachvollziehbar ist, gibt es eine goldene Regel für den Umgang mit dem Begriff „das Beste“:

Es ist besser, wenn das Beste passt oder das Beste geeignet ist, als wenn es nur das Beste an sich ist.

Zurück zu den guten alten Zeiten?

July 23, 2025

Man hört das oft, dass die „guten alten Zeiten“ wieder erstrebenswert wären.

Damals ist alles doch so viel besser gewesen.

Aber wenn wir einen Moment darüber nachdenken, stellt sich die Frage, ob es wirklich die guten alten Zeiten waren, die so gut waren, oder ob es vielmehr unsere Erinnerungen an diese Zeiten sind, die wir eigentlich als erstrebenswert empfinden.

Was alle Menschen universell verbindet

July 24, 2025

Manche Fußball-Fans würden vielleicht sagen, dass es die Lieblingsfußballmannschaft ist.

Andere würden vielleicht behaupten, dass es die Nationalität oder die Herkunft ist.

Und weitere Menschen würden vielleicht angeben, dass es eine bestimmte Glaubensrichtung ist.

Und alle Antworten können zwar richtig sein, aber sie verbindet trotzdem nicht alle Menschen überall.

Was alle Menschen universell verbindet, ist die Zeit.

Alles, was wir tun, unterlassen und machen, alle unsere Beziehungen und Handlungen sind zeitlich festgelegt und gelten somit immer für alle Menschen gleichzeitig.

Die Zeit gilt für alle Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig davon, ob der Lauf der Zeit als schnell oder langsam empfunden wird.

Es ist die Zeit, die uns alle universell als Menschen verbindet, und nicht Nationalität, Herkunft oder Glaube.

Machen wir das Beste aus unserer Zeit, denn wir sind alle davon betroffen, nur manchmal sehen wir das nicht sofort.

Meinungen und Fakten

July 25, 2025

Meinungen und Fakten sind bekanntlich nicht immer dasselbe, aber es gibt einen Unterschied darin, wie sie sich entwickeln.

Fakten können immer zu Meinungen werden, aber das Gegenteil trifft nur zu, wenn man zufällig die richtige und korrekte Meinung hat.

Und wenn unsere Meinungen zu fest in unseren Köpfen verankert sind, werden sie oft zu Tatsachen, unabhängig davon, ob sie richtig sind oder nicht.

Wenn man den Unterschied zwischen Meinungen und Fakten gut im Kopf behalten möchte, dann kann dieser Satz möglicherweise hilfreich sein:

Meinungen sind weich und Fakten sind hart.

Das bedeutet in der Praxis, dass Meinungen immer weich sein sollen, damit sie nach Bedarf angepasst oder geändert werden können.

Fakten hingegen sind immer hart, weil sie Widerstand und kritischer Prüfung standhalten können.

Nicht umsonst wird von „harten Fakten“ gelegentlich gesprochen.

Wenn Meinungen von Fakten abweichen und nicht geändert werden können, liegt das in der Regel daran, dass Meinungen härter sind als Tatsachen, und das schadet uns nur selbst.

Insofern kann ich mich nur wiederholen:

Meinungen sind weich und Fakten sind hart.

Unwissenheit und Stärke

July 26, 2025

Etwas nicht zu wissen, kann gelegentlich problematisch sein, besonders wenn wir selbst gerne das Wissen gehabt hätten.

Die Stärke von Unwissenheit besteht jedoch darin, dass man offen und bewusst mit der eigenen Unwissenheit umgeht und nicht versucht, diese Unwissenheit zu verschleiern oder durch Ablenkungen zu kompensieren.

Das ist ein Zeichen von Stärke, und das bekommen andere Menschen mit.

Bekanntzugeben, dass man etwas gerade nicht weiß, ist auch ein Zeichen von Menschlichkeit und Ehrlichkeit.

Und davon können wir nie genug haben.

Wenn es wichtig ist

July 27, 2025

Je wichtiger etwas ist, umso bedeutender ist die verfügbare Zeit für eine Entscheidung oder für eine Handlung.

Bei manchen Angelegenheiten haben wir nicht so viel Zeit, bis etwas passieren muss, aber solche Ereignisse kommen seltener vor, als wir oft denken.

In der Regel haben wir doch ein wenig mehr Zeit, als wir denken oder uns vorstellen.

Es ist diese Zeit, bis etwas geschehen soll, die genutzt werden muss, um anschließend die bestmögliche Entscheidung oder Handlung vornehmen zu können.

Wenn es wirklich wichtig ist, dann lohnt es sich fast immer, so viel Zeit wie möglich einzuräumen, bis etwas vorgenommen oder entschieden wird.

Und ja, manchmal bleibt uns gar keine Zeit, aber solche Fälle kommen doch seltener vor, als wir oft denken.

Es kann sich lohnen, einen Moment darüber nachzudenken.

Dafür haben wir doch ein wenig Zeit, oder?

Montagsfrage 139

July 28, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du etwas lernen möchtest, was bevorzugst du im Allgemeinen – lesen oder zuhören?

Wir alle haben unsere bevorzugte Lernmethode, aber manchmal sind wir uns dessen nicht bewusst.

Bis jetzt.

Blogbeiträge nicht wiederholt veröffentlichen

July 29, 2025

Wer wiederholt einen Blogbeitrag veröffentlicht, hat entweder nichts Neues zu berichten oder betreibt Marketingaktivitäten, da der erste Blogbeitrag offensichtlich nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat.

Beide Gründe sind jedoch in der heutigen Welt nicht mehr akzeptabel, und Suchmaschinen, die künstliche Intelligenz verwenden, filtern unnötige doppelte Blogbeiträge ohnehin automatisch heraus.

Zu Recht.

Blogbeiträge, die „erneuert“ oder „aktualisiert“ wurden, fallen ebenfalls in diese Kategorie und verlieren zunehmend an Relevanz.

Entweder schreib einen Beitrag neu oder mach eine Pause, aber veröffentliche niemals einen Bericht mehrfach in der Hoffnung, mehr Aufmerksamkeit oder Umsatz dadurch zu erzielen.

Diese Zeiten dafür sind vorbei, und die künstliche Intelligenz hat dies erkannt, nur Menschen benötigen manchmal etwas länger, um bestimmte Entwicklungen wahrzunehmen.

Du kannst als Blogbetreiberin oder als Blogbetreiber eine Inspiration für andere Menschen sein, und das ist verdammt gut.

Schreib also gut und wiederhole dich nicht.

Bewertungen bewerten

July 30, 2025

Die meisten von uns haben schon einmal Bewertungen für Produkte oder Dienstleistungen gelesen.

Bewertungen können als Orientierungshilfe dienen, aber diese Orientierungshilfe ist oft anfällig für Fehler in Bezug auf Wahrhaftigkeit und Unvoreingenommenheit.

Bei einigen Produktbewertungen habe ich das Gefühl, dass es sich gar nicht um Bewertungen handelt, sondern eher um Werbung für das Produkt selbst.

Und das Gleiche gilt für einige Dienstleistungsbewertungen.

Es gibt eine bewährte, einfache Methode, um die Authentizität und Glaubwürdigkeit einer Bewertung zu beurteilen.

Die Bewertung sollte sowohl positive als auch negative Merkmale berücksichtigen.

Eine positive Bewertung, die zwar gerechtfertigt sein mag, ist dennoch nicht objektiv genug, wenn die negativen Aspekte nicht berücksichtigt wurden.

In solchen Fällen treten Emotionen in den Vordergrund, und obwohl sie verständlich sein mögen, verhindern diese Emotionen eine bessere und objektivere Beurteilung.

Es geht nicht darum, immer nach etwas Negativem zu suchen, sondern darum, sich ein vollständiges Bild zu verschaffen, damit die Bewertung als glaubwürdige und hilfreiche Referenz für die Bildung einer eigenen Meinung dienen kann.

Bewerte zunächst die Bewertung, dann bist du in der besten Position, um deine eigene Einschätzung vorzunehmen und möglicherweise auch eine bestmögliche Kaufentscheidung zu treffen.

Mein Tipp für Diplom-Besserwisser

July 31, 2025

Aus aktuellem Anlass aus dem Wartebereich eines Klienten…

Das Gespräch zwischen zwei anderen Menschen war nicht zu überhören und es wurde schnell klar, dass einer der Menschen offensichtlich ein Diplom-Besserwisser war.

Besserwisserei war gestern.

Heute ist der sogenannte Diplom-Besserwisser wesentlich angesagter.

Diplom-Besserwisser wissen besser, wenn sie das Wissen besser nicht weitergeben und im Moment für sich selbst behalten sollen, als die einfachen Besserwisser.

Besserwisser wissen es ja besser, sie müssen das Besserwissen nur anwenden, und wenn sie sich ein wenig zurückhalten können, dann werden sie schnell zu Diplom-Besserwissern.

Sonst wären sie ja nicht Diplom-Besserwisser, sondern blieben nur Besserwisser.

Mein Tipp an die Diplom-Besserwisser daher ist, sich nicht wie die anderen und einfachen Besserwisser zu verhalten und das Wissen stets ungefragt zu verteilen, sondern wie ein Diplom-Besserwisser zu verhalten und das Besserwissen sparsam zu verteilen.

(Die Zeit im Wartezimmer mit Besserwissern kann manchmal die besten Anregungen für Blogbeiträge mit sich bringen und kann gelegentlich auch ziemlich unterhaltsam, wenn auch ein wenig sarkastisch sein). 🙂

Aber das wissen die Besserwisser und Diplom-Besserwisser schon.

Stelle Fragen, die gerne beantwortet werden

August 1, 2025

Eine Frage zu stellen, ist keine Kunst.

Eine Frage zu stellen, die gerne beantwortet wird, dagegen schon.

Die Kunst besteht darin, die Frage so zu formulieren, dass sie leicht verständlich und leicht zu beantworten ist.

Und wenn ein wenig Leichtigkeit im Schreibstil (in der Korrespondenz) oder ein wenig Humor (in mündlichen Fragen) angemessen eingesetzt wird, dann ist das ein Bonus und motiviert die Menschen, ebenfalls gerne zu antworten.

Wenn es eine Standardregel für das Stellen von Fragen gäbe, die die Menschen immer gerne beantworten würden, dann wäre es keine Kunst mehr.

Aber wie bei fast allen Künsten gilt: Je mehr man übt, desto besser wird man.

Man muss einfach mit kleinen Schritten beginnen, und eine einfache Erinnerung daran kann meine Regel sein, wie man eine Frage stellt, die die Leute gerne beantworten:

Die Frage soll locker, leicht und, wenn möglich und angemessen, ein wenig lustig sein.

Ich beantworte gerne solche Fragen.

Und andere Leute auch.

Kann es schaden, diese Technik, die ich selbst erfolgreich anwende, wenigstens einmal auszuprobieren?

Ideen und Gedanken bei Erkältungen aufschreiben

August 2, 2025

Unsere Ideen und Gedanken werden von unserer körperlichen Verfassung beeinflusst, ob wir das wollen oder nicht.

Geht es uns gut, dann tauchen die entsprechenden Ideen und Gedanken auf.

Geht es uns gerade gesundheitlich suboptimal, dann tauchen in der Regel andere Ideen und Gedanken auf.

Es sind diese Ideen und Gedanken, die wir bekommen können, wenn wir erkältet sind, die uns sehr viel helfen können, wenn wir wieder gesund sind.

Denn diese Ideen und Gedanken, die wir bei Erkältungen bekommen können, können uns eine neue Perspektive geben, die wir sonst bei Gesundheit nicht bekommen hätten.

Man muss nur die Ideen und Gedanken aufschreiben, solange man noch krank ist.

Und dann diese Liste nochmals lesen, wenn man wieder gesund ist.

Wir können oft mehr aus unseren Erkältungen lernen als nur, welche Medikamente am zuverlässigsten funktioniert und geholfen haben.

Wir müssen nur aufschreiben, wenn wir erkältet sind.

Gibt es einen Teil 2?

August 3, 2025

Bei vielen Filmen ist der zweite Teil selten so gut oder erfolgreich wie der erste Film.

Das hat verschiedene Gründe, aber oft liegt das daran, dass die Geschichte beim ersten Film fast immer vollständig erklärt wurde.

Ein Teil 2 kann nur auf dem ersten Film darauf aufbauen und neue Elemente, Charaktere, oder Szenarien hinzufügen.

Ob diese neuen Elemente überzeugen können oder nicht, erfährt man erst später, aber die Statistik zeigt, dass die Chancen auf Erfolg nicht besonders groß sind.

Im Leben ist es ähnlich.

Ob es sich um eine gescheiterte Ehe, einen schlechten Job oder ein misslungenes Vorhaben handelt: Solange man sich mit der Vorlage aus Teil 1 verbunden fühlt oder ist, stehen die Chancen für einen Erfolg in Teil 2 nicht unbedingt gut.

Auch wenn Teil 1 nicht geklappt hat, stehen die Chancen für einen Teil 2 wesentlich besser, wenn wir uns nicht zu sehr an der Vorlage von Teil 1 festhalten und anstatt eine Fortsetzung anzustreben, lieber einen neuen Teil 1 in Erwägung ziehen.

Montagsfrage 140

August 4, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du zwischen (1) einem Leben ohne Einschränkungen und Stress, das aber komplett von Fremden kontrolliert wird, und (2) einem Leben mit Einschränkungen und Stress, aber mit vollständiger Selbstbestimmung wählen müsstest, welches Leben würdest du bevorzugen?

Die Tendenz geht Richtung Fremdbestimmung, denn sie ist einfacher und bequemer, als wenn man selbst alles bestimmen muss.

Es ist jedoch die Selbstbestimmung, die uns all den Fortschritt und Komfort gebracht hat, den wir heute genießen, und die es uns überhaupt erst ermöglicht, diese Frage zu stellen.

Freiheit und Regeln

August 5, 2025

Freiheit ohne Regeln ist nicht möglich, denn es sind die Regeln, die definieren, wo Freiheit liegt.

Im Falle von Ländern und großen Unternehmen werden Regeln bezüglich der jeweiligen Freiheiten erwartet und in der Regel akzeptiert, auch wenn man mit der einen oder anderen Regel nicht ganz einverstanden ist.

Es gestaltet sich komplizierter, wenn es um unsere persönliche Freiheit geht, da wir zwar nach Freiheit streben, jedoch nicht immer bereit sind, die entsprechenden Regeln selbst festzulegen und entsprechend anzunehmen.

Diese Regeln müssen wir aber immer selbst definieren und uns auferlegen, um überhaupt die Freiheit zu erlangen, die wir uns wünschen.

Deshalb wird es immer einfacher, die Definition, Bedeutung und Umsetzung von Freiheit zu akzeptieren, die von Staaten und Unternehmen festgelegt werden.

Eine weitere Herausforderung bei der Definition der eigenen Freiheit liegt in der Regel darin, wenn die eigene Definition von Freiheit Auswirkungen auf andere Menschen hat.

Bei der Definition der eigenen Freiheit ist es daher wichtig, dass keine Entscheidungen über die eigene Freiheit getroffen werden dürfen, wenn diese andere Menschen betreffen oder betreffen könnten.

Denn wir verfügen nicht über die Befugnisse dazu.

Ein Staat oder ein Unternehmen kann die Bedeutung von Freiheit nur innerhalb seines eigenen Landes oder innerhalb seines eigenen Unternehmens bestimmen, nicht jedoch außerhalb.

Das Gleiche gilt für die eigene Freiheit.

Wenn wir wissen und verstehen, wo unsere eigenen Grenzen der Freiheit liegen, dann können wir echte und wahrhaftige Freiheit erleben.

Du hast recht, du hast recht

August 6, 2025

Es gab einen älteren Mann, der immer glücklich und zufrieden war.

Eines Tages fragte ein junger Mann den älteren Herrn, wie er es schaffe, immer glücklich und zufrieden zu sein.

Der alte Mann antwortete:

„Ich habe gelernt, mich nicht mit Besserwissern, Sturköpfen oder Menschen, die nicht zuhören wollen, zu streiten, sondern einfach zu sagen: Du hast recht, du hast recht."

Der Junge war ein wenig verwirrt und fragte nach:

„Aber wie kann eine solche Einstellung glücklich und zufrieden machen?"

Der alte Herr antwortete:

„Besserwisser, Sturköpfe und Menschen, die nicht zuhören wollen, möchten nicht diskutieren oder lernen, sondern nur ihre eigenen Glaubenssätze und Meinungen verbreiten. Die Zeit lässt sich besser und entspannter mit Menschen verbringen, die trotz ihres Wissens und ihrer Meinungen bereit sind, sich mit den Erkenntnissen und Meinungen anderer auseinanderzusetzen, um von ihnen zu lernen, auch wenn sie ihnen im Moment vielleicht nicht zustimmen."

Der Junge fragte nach:

„Aber Herr, das ist doch sicher nicht alles, was Sie tun, um entspannter und zufriedener zu sein. Es muss doch noch etwas anderes geben!"

Der alte Herr antwortete:

„Du hast recht, du hast recht."

Achte auf den Namen beim Umgang miteinander

August 7, 2025

Der Umgang miteinander und ob dieser Umgang sinnvoll und produktiv oder eher kontraproduktiv und zeitverschwendend ist, werden von vielen Faktoren geprägt.

Der vermutlich wichtigste Aspekt, insbesondere im Umgang mit fremden Menschen, ist der Name des Gesprächspartners.

Dieser Name soll im Gespräch miteinander öfter genannt werden.

Anstelle von „Wissen Sie, die Idee finde ich gut“ ist es besser zu sagen: „Wissen Sie, Herr Schmidt, die Idee finde ich gut.“

Die Menschen hören den eigenen Namen gerne, und den Namen zu wissen und zu benutzen ist ein Zeichen der Wertschätzung.

Und das macht auch sympathisch auch.

Wer möchte nicht gerne mit solchen Menschen zu tun haben?

Audio in Text umwandeln

August 8, 2025

Es gibt Websites, die Audioaufnahmen als Texte veröffentlichen.

Meistens handelt es sich um Interviews und Besprechungen.

Es gibt zwar einige Gründe, warum Transkription (die Umwandlung von gesprochener Sprache oder Audioaufnahmen in geschriebenen Text) nützlich sein kann, aber in vielen Fällen handelt es sich dabei lediglich um Werbung durch eine Mehrverteilung (Aufmerksamkeitsgenerierung).

Wenn bereits eine Audioaufnahme existiert, die in Text umgewandelt werden soll, dann wurde sie in 99 % der Fälle schon veröffentlicht – als Audio.

Die Umandelung in Text, wenn diese Umwandlung keine anderen Gründe für die Umwandlung hat (wie bei Ärzten, Wissenschaftlern oder für Beweiszwecke manchmal erforderlich), dann ist die Transkription überflüssig und nicht zweckdienlich.

Es gibt Gründe, weshalb es eine Audioaufnahme gibt. Eine solche Aufnahme kann mit viel Emotionen und Sarkasmus befüllt werden und wird beim Zuhören verstanden. Bei Texten sind Emotionen schwer darzustellen, ohne Emojis zu benutzen, und Sarkasmus muss meistens besonders erläutert werden, oft in den Fußnoten des Textes.

Wenn es eine Audioaufnahme gibt, dann lass es eine Audioaufnahme bleiben. Und wenn die Aufnahme veröffentlicht werden soll, gibt es gezielte Plattformen dafür.

Es geht oft nicht darum, WAS gesagt wurde, sondern WIE, und das werden wir bei einer Umwandlung in Text niemals mitbekommen ohne Beihilfe.

Und wenn wir schon Beihilfe bekommen müssen, um zu verstehen, was geschrieben wurde, dann stellt sich die Frage, warum wir den Text überhaupt lesen, anstatt die Audioversion gleich anzuhören.

Viel reden und wenig sagen

August 9, 2025

Wir alle kennen Leute, die viel reden und wenig sagen.

Es ist sinnvoll, wenn man versucht festzustellen, warum das so ist und was tatsächlich dahintersteckt, denn es gibt eigentlich nur zwei Antworten:

1. Der Sachverhalt ist kompliziert und erfordert eine längere Erklärung;
2. Der Mensch hat einfach das Bedürfnis, zu reden.

Beide Varianten sind völlig in Ordnung, selbst eine Mischung aus komplizierten Themen und dem gleichzeitigen Bedürfnis zu reden, aber eine Variante hat fast immer Vorrang.

Der Schlüssel zu einer effektiven Interaktion untereinander liegt darin, zu erkennen, welche Variante derzeit die Oberhand hat.

Langfristige Planung für Bocklosigkeit

August 10, 2025

Langfristige Planungen, ohne einen Aspekt namens Bocklosigkeit zu berücksichtigen, werden in der Regel scheitern.

Bocklosigkeit hat auch nichts mit Pausen und Ruhephasen zu tun, obwohl sie ebenfalls zu den notwendigen Aspekten einer langfristigen Planung gehören.

Bocklosigkeit ist ein menschliches Phänomen, das oft unerwartet und ohne besonderen Grund auftritt.

Manche nennen es mangelnde Motivation oder Begeisterung, aber die Auswirkungen sind dieselben – im Moment passiert nichts, und wir können die Situation nennen, wie wir wollen, aber das Ergebnis ist dasselbe.

Die beste Maßnahme, die Aspekte auftretender Bocklosigkeit zu bekämpfen, ist, die Bocklosigkeit bei der langfristigen Planung gleich einzuplanen.

Ähnlich wie bei Krankheiten oder der Notwendigkeit, einen Plan B zu haben, treten bei jeder langfristigen Planung Phasen der Bocklosigkeit auf.

Es geht daher nicht darum, solche Ereignisse zu vermeiden, sondern sich darüber im Klaren zu sein, was zu tun ist, wenn solche Phasen auftreten.

Montagsfrage 141

August 11, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Da die Ferienzeit in den meisten deutschen Bundesländern langsam endet, kehren viele Menschen aus ihrem Urlaub zurück.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du Urlaub gemacht hast, warst du zufrieden? Was hat dir genau gefallen?

Und wenn du keinen Urlaub gemacht hast, warst du mit dieser Entscheidung zufrieden?

Je besser und tiefer wir unsere vergangenen Handlungen und Entscheidungen verstehen und verinnerlichen, desto besser können wir zukünftige Entscheidungen treffen.

Und das umfasst sowohl genommene als auch nicht genommene Urlaube.

Die Möglichkeit der Möglichkeiten

August 12, 2025

Eine Möglichkeit, ohne andere Möglichkeiten zu haben, ist immer noch eine Möglichkeit.

Eine Möglichkeit zu haben, zusammen mit anderen möglichen Möglichkeiten, bedeutet nicht unbedingt, dass man tatsächlich mehrere Möglichkeiten zur Auswahl hat.

Und keine Möglichkeiten zu haben, bedeutet nicht immer, dass es überhaupt keine Möglichkeiten gibt.

Möglichkeiten sind möglich, wenn wir sie selbst möglich machen.

Das ist die wahre Kraft der Möglichkeit der Möglichkeiten.

Einfache und komplizierte Antworten

August 13, 2025

Viele Menschen wünschen sich einfache Antworten auf ihre Fragen, und obwohl dieser Wunsch verständlich ist, ist dies manchmal einfach nicht möglich, und genau da fangen die Probleme an.

Expertise wird häufig dadurch gekennzeichnet, dass man einfache Antworten auf komplizierte Fragen geben kann, aber das ist nur teilweise korrekt.

Einfache Fragen lassen sich oft mit einfachen Antworten präzise beantworten, aber wenn eine komplizierte Frage mit einer einfachen Antwort beantwortet wird, handelt es sich bei dieser Antwort fast immer um eine Zusammenfassung.

Es ist das Verständnis des Unterschieds zwischen einer präzisen Antwort und einer Zusammenfassung, das für unser Verständnis der Antwort so entscheidend ist.

Je besser wir die Art der Antwort verstehen, desto besser können wir die Anwendbarkeit der Antwort auf unsere Frage beurteilen.

Zweckmäßigkeit fördern

August 14, 2025

Eine einfache Methode, um festzustellen, ob man sich auf dem richtigen Lebensweg befindet, besteht darin, sich zu fragen, ob dieser Weg weiterhin zweckmäßig ist.

Zweckmäßig ist nicht mit angemessen oder vorteilhaft zu verwechseln, obwohl eine Zweckmäßigkeit sowohl angemessen als auch vorteilhaft sein kann.

Zweckmäßig zu handeln erfordert stets eine Entscheidung.

Um die Zweckmäßigkeit zu fördern, ist es notwendig, die eigenen Entscheidungskompetenzen zu stärken.

Bessere Entscheidungen = verbesserte Zweckmäßigkeit in allen Lebensbereichen.

Ob man zweckmäßig handelt oder nicht, kann immer mit einer einfachen Frage beantwortet werden:

Ist diese Entscheidung das, was ich wollte?

Wenn ja, hast du zweckmäßig gehandelt.

Wenn nicht, hast du gerade die Schwachstellen erkannt und hast nun die Möglichkeit, deine Zweckmäßigkeit zu fördern, indem du deine Entscheidungsfähigkeit stärkst.

Wenn die Antwort zu lang war, dann war die Frage zu kurz

August 15, 2025

Obwohl diese Aussage vielleicht ein wenig lustig oder sarkastisch wirkt, ist tatsächlich etwas dran.

Je präziser die Frage, desto besser die Antwort.

Um eine präzise Frage zu stellen, muss diese manchmal ausführlich erklärt werden, was bedeutet, dass die Frage auch recht lang sein kann.

Es sind die kurzen Fragen, deren Beantwortung in der Regel wesentlich länger dauert, da sie im Vergleich zu präzisen Fragen meist viel allgemeiner sind.

Selbstbewusst oder arrogant

August 16, 2025

Wahrscheinlich kennen die meisten von uns mehr Menschen, die arrogant sind, als Menschen, die nur selbstbewusst sind.

Die Frage ist immer, wie wir zwischen Selbstbewusstsein und Arroganz unterscheiden.

Diese Unterscheidung liegt fast immer im Verhalten der betroffenen Person.

Es ist die Wirkung auf uns, die bestimmt, ob wir eine Person als selbstbewusst oder arrogant wahrnehmen.

Da wir unsere Wahrnehmung von Menschen aber selbst bewerten und zuordnen können, liegt es ebenfalls nur an uns, ob wir die Menschen als selbstbewusst oder arrogant empfinden.

Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Wahrnehmung nicht immer der Wahrheit entsprechen muss.

Manchmal müssen wir nur ein wenig mehr Zeit mit Menschen verbringen, bis wir entdecken können, dass sie doch nicht immer so arrogant waren, wie wir ursprünglich gedacht haben.

Nichts zu sagen

August 17, 2025

Wenn man in einer Situation einfach nichts zu sagen hat, dann gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Man sagt trotzdem etwas, weil es unangenehm ist, zu schweigen.
2. Man sagt weiterhin nichts.

Es wird oft vergessen, dass man oft besser und menschlicher miteinander kommunizieren kann, wenn nicht immer etwas gesagt wird.

Man muss nur seine Hemmungen überwinden und gelegentlich einfach gar nichts sagen.

Montagsfrage 142

August 18, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du heute Morgen eine Stunde früher aufgestanden wärst, was hättest du mit dieser Zeit gemacht?

Diese Frage ist interessant, weil die Antwort uns auch Einblicke in unser Verhalten in Bezug auf Freiheit gibt.

Man muss nur einen Moment darüber nachdenken.

Über eine Million Newsletter-Abonnenten

August 19, 2025

Ohne seinen Namen zu nennen, ist diese Person ein Coach und Berater für Problemlösungen, genau wie ich.

Eines der Dinge, die uns von anderen unterscheiden, ist, dass er angibt, über eine Million Newsletter-Abonnenten zu haben, die jede Woche seine Problemlösungen erhalten.

Ich habe keinen einzigen Abonnenten, und vielleicht hat das etwas damit zu tun, dass ich gar keinen Newsletter anbiete. 😉

Aber Spaß beiseite, es gibt einige Gründe, warum ich denke, dass es problematisch ist, so viele Empfänger für die Problemlösung zu haben, und warum ich einen solchen Service nicht anbiete.

Problemlösungen sind und bleiben immer eine individuelle Angelegenheit. Pauschal Antworten und allgemein gehaltene Ratschläge zu liefern, ohne die Menschen und ihre Einzigartigkeiten vorher zu verstehen, ist einfach kontraproduktiv.

Der Arzt wird dir keine Medikamente verschreiben, wenn er nicht weiß, was dir fehlt. Denn dasselbe Medikament, das einem Patienten hilft, kann für einen anderen gefährlich sein.

Der Psychologe wird dich nicht behandeln oder eine Behandlung empfehlen, wenn er nicht weiß, was in deinem speziellen Fall das Beste für dich ist.

Wie kommen wir dann auf die Idee, dass Problemlösungen anders sind und mit Pauschalantworten gelöst werden können?

Ich bin nicht grundsätzlich gegen pauschale oder allgemeine Antworten, solange wir uns darüber im Klaren sind, was sie tatsächlich sind:

Anregungen, Vorschläge oder Ideen, aber **keine Problemlösungen**.

Je besser wir zwischen Anregungen und tatsächlichen Problemlösungen unterscheiden können, desto besser werden wir echte Problemlösungen für unsere Probleme finden können.

Keine Überzeugung ohne Quelle

August 20, 2025

Besonders in Zeiten der Künstlichen Intelligenz (KI) ist eine Überprüfung der Antworten unerlässlich für die Wahrheitsfindung.

Wenn Antworten keine Quellenangaben enthalten, sollten sie automatisch als unzuverlässig angesehen und mit größter Skepsis betrachtet werden.

Eine Überprüfung der Quellenangaben ist jedoch genauso wichtig, wie die Quellen selbst, denn wenn sie nicht überprüft werden, dann können sie auch fehlerhaft oder sogar ganz falsch sein.

Bequemlichkeit und leichte Glaubwürdigkeit sind schlechte Begleiter bei der Suche nach Antworten.

Das Erwerben von Wissen kann manchmal anstrengend sein, aber wenn Quellen nicht überprüft werden, kosten falsche Überzeugungen später viel mehr Zeit und Geld.

Ist es wirklich wichtig?

August 21, 2025

Wenn man herausfinden will, ob etwas wirklich wichtig ist oder nicht, kann man sich eine einfache Frage stellen:

Ist für dieses wichtige Ding schon etwas getan worden?

Wenn nicht, dann ist die Sache wirklich nicht wichtig, sonst hätten wir schon etwas unternommen.

Den Kopf freimachen

August 22, 2025

Eine der einfachsten Methoden, um den Kopf frei zu bekommen, besteht darin, zunächst alle Gedanken zu übertragen.

Übertragen bedeutet, entweder aufs Papier zu bringen oder digital zu erfassen.

Sämtliche Gedanken, Gefühle und Emotionen sollen erfasst werden.

Anschließend sollte ein bestimmter Termin für die Überprüfung dieser Liste und deren Einteilung in Kategorien festgelegt werden.

Kategorien können etwa als Aufgaben, Termine, Notizen oder Gedanken betitelt werden, nur um ein paar Beispiele zu nennen. Entscheidend dabei ist, dass die Kategorien für dich Sinn ergeben und die Bedeutung verständlich ist.

Das war es.

Hast du jetzt bemerkt, dass außer die Gedanken zu übertragen und sie anschließend zu sortieren, noch gar nichts gemacht wurde?

So ist es auch richtig, wenn es darum geht, den Kopf freizumachen.

Das Gehirn benötigt manchmal Zuordnung, gewissermaßen so etwas wie ein System, und die Übertragung von Gedanken, Problemen und Überlegungen hilft dabei, das Gehirn zu entlasten und den Kopf frei zu bekommen.

Es geht hier übrigens nicht darum, Sachen schneller zu erledigen oder weniger Aufgaben zu haben, sondern lediglich darum, den Kopf erst frei zu bekommen, damit man eben später mehr und effektiver Sachen erledigen kann.

Die Technik funktioniert bei mir auf jeden Fall, auch bei einigen meiner Kunden.

Einfach selbst ausprobieren!

Kenne deine Farben

August 23, 2025

Farben können unser Verhalten und unsere Einstellung mehr beeinflussen, als wir denken.

Die eine Farbe finden wir entspannend, die andere hingegen ist vielleicht nicht so unser Ding.

Auch die Zusammenhänge für die Farben spielen eine Rolle.

Ein schwarzes Kleid mag vielleicht ganz in Ordnung sein, aber ein schwarzes Auto ist nicht jedermanns Sache.

Wenn wir sowohl das Verhalten von anderen Menschen, als auch unser eigenes Verhalten besser verstehen möchten, dann ist die Bedeutung von Farben für die Menschen ein wesentlicher Aspekt dazu.

Kenne nicht nur deine eigenen Farben, sondern auch die von den Menschen, die dir wichtig sind.

Somit kommen wir noch einen weiteren Schritt näher, uns alle ein wenig besser zu kennen.

Wir brauchen nur unsere Farben zu kennen.

Schreib- oder Gedankenblockade?

August 24, 2025

Menschen, die viel schreiben, kennen das Problem mit einer Schreibblockade.

Um es einfach zu beschreiben — man sitzt vor dem Bildschirm und es kommt einfach nichts raus.

Man hat wohl eine Schreibblockade.

Aber die Realität ist meistens eine andere.

Wenn man die Sache näher betrachtet, ist es keine Schreibblockade, sondern eine Gedankenblockade.

Man kann die erwünschten Gedanken nicht in Texte übertragen.

Wie bei den meisten Problemen im Leben ist es wichtig, genau zu wissen, wo die Ursachen eines Problems liegen, bevor man nach Lösungen sucht.

Man sagt eben einfach, dass man gerade eine Schreibblockade hat, und obwohl die Aussage eine verständliche Redewendung ist, kann man eine solche Blockade eher bekämpfen, wenn man die Ursachen untersucht.

Und oft liegen sie nicht im Schreiben.

Montagsfrage 143

August 25, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was könnte in deinem Leben einfach per „Knopfdruck“ erledigt werden?

Es geht um Abläufe, Aufgaben oder Tätigkeiten, die vereinfacht werden können, damit sie einfacher und bequemer erledigt werden können.

Was ist die beste Lösung aller Zeiten?

August 26, 2025

Ich wurde schon einmal gefragt, was die beste Lösung aller Zeiten wäre und ob es eine solche Lösung überhaupt gibt.

Das war vor einigen Jahren und gerade vor ein paar Tagen wurde ich nochmals danach gefragt.

Ich musste ein wenig schmunzeln, denn die Antwort war die gleiche wie vor einigen Jahren.

Ja, es gibt tatsächlich die beste Lösung aller Zeiten und sie lautet:

Die beste Lösung aller Zeiten löst immer ein Problem, das gar nicht existiert.

Und bevor du denkst, dass es keine Lösung geben kann für Probleme, die gar nicht existieren, kann ich dir versichern, dass das nicht stimmt, denn solche Lösungen werden irrtümlicherweise oft als Vorschläge oder Empfehlungen präsentiert.

Viele Vorschläge und Empfehlungen sind daher sogenannte „getarnte Lösungen".

Trotzdem lösen solche getarnte Lösungen ein Problem oder ein Bedürfnis, und daher kommen sie nicht in Betracht, die beste Lösung aller Zeiten zu sein.

Da diese beste Lösung aller Zeiten immer ein Problem löst, das gar nicht existiert, kann sie überall, jederzeit und in jeder Gesellschaft angewendet werden, da sie immer gültig ist.

Und diese Lösung löst auch das Problem bei der Suche nach der Antwort auf die Frage, was die beste Lösung aller Zeiten ist, und ist somit keine getarnte Lösung.

Alle anderen Lösungen müssen immer angepasst, relativiert und maßgeschneidert werden, bevor sie als eine Lösung in Betracht kommen können.

Aber nicht die beste Lösung aller Zeiten.

Probleme mit anderen Worten ändern

August 27, 2025

Eine weitere Option zur Problemlösung ist es, die Probleme zuerst in Sätzen aufzuschreiben.

Alleine das Aufschreiben von Problemen kann sehr aufschlussreich für die Lösung von Problemen sein, aber da hört der Prozess mit dieser Technik nicht auf.

Jetzt sollen die aufgeschriebenen Sätze **umgeschrieben** werden.

Die Bedeutung und das Ziel bleiben zwar stets unverändert, lediglich die Schreibweise der Sätze soll neu formuliert werden.

Diese Vorgehensweise kann Wunder vollbringen, weil eine geringfügige Änderung der Schreibweise die Problemwahrnehmung völlig verändern kann.

Man ändert nicht das Problem selbst, sondern lediglich die aufgeschriebene Beschreibung.

Einfach ausprobieren.

Nach Hilfe oder Unterhaltung suchen

August 28, 2025

Es gibt Menschen, die nach Hilfe suchen, und solche, die eher nach Unterhaltung suchen.

Ein Zeichen für die Suche nach Unterhaltung ist dann, wenn eine oder mehrere Anhaltspunkte für Hilfe gefunden werden, und trotzdem geht die Suche weiter.

Kurze Antworten werden überflogen und die langen, ausführlichen Erklärungen werden bevorzugt ausgesucht und gelesen.

Das ist die Suche nach Unterhaltung.

Die Suche nach Hilfe kann rasant schnell erfolgen, und wenn man tatsächlich nach Hilfe und nicht nach Unterhaltung sucht, dann kann die Sache oft schnell erledigt werden.

Aber das muss nicht immer unterhaltsam sein.

Das ist die Suche nach Hilfe.

Es lohnt sich, zwischen der Suche nach Hilfe und der Suche nach Unterhaltung zu unterscheiden.

Das Schlimmste, was man bei einem B2B-„Cold Call“ sagen kann

August 29, 2025

Zunächst einmal muss ich zugeben, dass es fast eine Ausnahme ist, wenn eine echte Person am Telefon ist und nicht eine Computerstimme.

Trotzdem nerven solche Anrufe immer.

Das Schlimmste, was man bei einem Kaltanruf sagen kann, ist jedoch:

„Ich hätte gerne mit dem Chef gesprochen.“

Jedes Mal, wenn ich das höre, zuckt mein Körper zusammen.

Wenn wenigstens ein Name genannt worden wäre, wäre meine Reaktion wahrscheinlich weniger dramatisch, aber meistens haben sich die Anrufer nicht die Mühe gemacht, sich ein wenig über das Unternehmen zu informieren, das sie anrufen.

Und wenn sie sich nicht die Mühe machen, sich ein wenig über das Unternehmen zu informieren, das sie anrufen, warum sollte sich das Unternehmen dann die Mühe machen, ihnen zuzuhören?

Auch die besten Angebote werden scheitern, wenn man nach dem Chef fragt.

Erst informieren, dann anrufen.

Leider muss diese Empfehlung aufgrund der aktuellen Umstände gelegentlich wiederholt werden.

Unerklärliches erklären

August 30, 2025

Wenn etwas nicht zu erklären ist, dann sagen wir meistens, dass es unerklärlich ist.

Dies ist natürlich eine sehr vereinfachte Darstellung und dürfte ziemlich klar und offensichtlich sein.

Interessant sind die Antworten, wenn man fragt, warum genau etwas unerklärlich ist.

Einfach zu sagen, dass etwas unerklärlich ist, weil man es nicht erklären kann, ist zwar nicht ganz falsch, aber sehr oberflächlich gestaltet und wenig hilfreich.

Die Frage ist immer, warum etwas bisher nicht geklärt wurde oder geklärt werden kann.

Etwas Unerklärliches lässt sich immer besser verstehen, wenn die Stolpersteine, die wir nicht verstehen, definiert und bekannt gemacht werden.

Ein einfaches Beispiel:

Gibt es Außerirdische auf der Erde?

(Okay, ich gebe zu, das war doch ein schlechtes Beispiel, denn Außerirdische gibt es tatsächlich auf der Erde und sie nennen sich meist Politiker, aber das wissen wir alle bereits.) 😉

Aber im Ernst, die Antwort auf diese Frage lautet:

Das wissen wir nicht zu 100 %.

Wir können diese Frage auch nicht zu 5 % mit Sicherheit beantworten.

Die Frage ist unerklärlich.

Und genau dort reicht die Antwort, ohne die Stolpersteine zu erklären, nicht aus.

Die Stolpersteine für diese Frage sind:

Denn trotz unserer Beobachtungen im Weltraum und unserer geografischen Untersuchungen auf der ganzen Erde wurden bisher keine Hinweise auf außerirdisches Leben entdeckt.

Das heißt, unsere Beobachtungen und Untersuchungen können uns bisher keinen Hinweis darauf geben, dass es Außerirdische gibt (außer die Politiker natürlich — ja, ich kann es weiterhin leider nicht ganz lassen).

Aber, genau DAS ist die Erklärung für etwas Unerklärliches.

Zu erklären, warum genau etwas bisher nicht erklärt wurde, ist der Schlüssel, um Unerklärliches zu erklären.

Übrigens: Etwas zu erklären bedeutet schon lange nicht, eine Antwort darauf zu geben oder eine Antwort zu haben, es geht nur darum, Unerklärliches besser zu erklären.

Zwischenberichte liefern

August 31, 2025

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich aus meiner 30-jährigen Karriere als Coach und Berater gelernt habe, ist, wie wichtig es ist, Zwischenberichte zu liefern.

Auch wenn der Zwischenbericht mehr Fragen aufwirft als beantwortet, ist ein solcher Bericht psychologisch beruhigend, denn er sorgt für Klarheit und verhindert Spekulationen.

Ein Zwischenbericht kann auch dazu verwendet werden, die Erwartungen hinsichtlich der bevorstehenden Ergebnisse zu steuern.

Allein die Tatsache, dass ein Zwischenbericht überhaupt vorgelegt wird, zeigt, dass die Angelegenheit ernst genommen wird, und das allein ist oft schon die halbe Miete.

Eben darum werden viele Coaches und Berater überhaupt erst beauftragt.

Montagsfrage 144

September 1, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Welche Träume hast du in deinem Leben bereits aufgegeben und warum?

Ich behaupte, wer noch keine Träume aufgegeben hat, hat wahrscheinlich von vornherein nicht genügend Träume gehabt, denn man kann nichts aufgeben, was man vorher nicht hatte.

Es lohnt sich, einen Moment darüber nachzudenken.

Die zwei Stufen des Lernens

September 2, 2025

Die erste Stufe ist das Kennenlernen.

In dieser Stufe wird man mit den jeweiligen Sachverhalten erstmalig in Berührung kommen und es werden Grundkenntnisse und vielleicht sogar ein wenig Verständnis erworben.

Die zweite Stufe ist die Vertiefung.

In dieser Stufe wird ein bestimmtes Thema vertieft und detaillierter untersucht.

Es gibt keine feste Grenze zwischen der ersten und der zweiten Stufe, aber grundsätzlich kann man sagen, dass man in einer bestimmten Situation entweder in der ersten oder in der zweiten Stufe verbleibt.

Ich würde behaupten, dass es im Allgemeinen besser ist, sich in der ersten Stufe Wissen über ein breites Spektrum an Themen und Sachverhalten anzueignen, als sich in der zweiten Stufe nur auf wenige Themen zu konzentrieren.

Wir leben in einer vielfältigen und vernetzten Welt. Je breiter unser Wissen zu verschiedenen Themen ist, desto effektiver können wir unser fundiertes Wissen in bestimmten Bereichen anwenden.

Viel Information und wenig Nutzen

September 3, 2025

Der Begriff „Informationsüberflutung“ hat in den vergangenen Monaten zunehmend an Bedeutung gewonnen und steht immer mehr im Fokus der Aufmerksamkeit.

Das sind Phasen, die immer wieder kommen und gehen.

Einerseits wollen die Menschen so viel Information wie möglich haben, anderseits soll diese Information sofort verfügbar und verständlich sein.

Die Zeiten, in denen man ewig im Internet nach Antworten suchen und diese überprüfen musste, sind längst vorbei. Diese Suchvorgänge werden zunehmend durch KI ersetzt werden, und diese Entwicklung ist vollkommen nachvollziehbar.

Denn die KI filtert Ergebnisse und das ist genau das, was die Menschen heutzutage möchten.

Falls lange oder detaillierte Erklärungen erwünscht werden, dann können diese weiterhin im Netz gefunden werden.

Um mit dieser Entwicklung Schritt zu halten, muss man diesen Unterschied zwischen sofort lieferbaren Ergebnissen (z. B. durch KI) und detaillierten Ergebnissen, die besser online zu finden sind, verstehen.

Werbung und unnötige oder überflüssige Inhalte sind den meisten Menschen unerwünscht (außer sie sind in der Werbeindustrie beschäftigt).

Wer sich anpasst, kann eher einen Nutzen für andere Menschen liefern.

Lernen mit Verbindungen

September 4, 2025

Die Zeilen, die du gerade liest, verstehst du deshalb, weil du die deutsche Sprache verstehst.

Du kannst diese Zeilen daher mit einer Sprache verbinden, die du gelernt hast und bereits verstehst.

Hätte ich diese Zeilen in Chinesisch geschrieben, wäre auch der beste Ratschlag deines Lebens hier nicht verständlich. (Außer du kannst natürlich Chinesisch).

Wissen ist immer mit etwas verbunden – auch Geräusche und Gerüche gehören dazu.

Womit wir neues Wissen verbinden, entscheidet häufig darüber, wie tiefgründig oder ausführlich wir das neue Wissen verstehen und auch behalten können.

Es kann sich daher lohnen, beim nächsten Mal, wenn du etwas Neues lernst, einen Moment darüber nachzudenken und die Verbindungen zu erkennen, denn wenn die Zusammenhänge verstanden und bewusst sind, bleibt das Gelernte meistens besser in deinem Gedächtnis verankert.

Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis.

Wer warten kann, hat keine Zeit

September 5, 2025

Diese Aussage ist eine interessante Überlegung, denn man kann zwei Ideen daraus entnehmen:

1. Wer warten kann, hat keine Zeit, auf andere Optionen zu warten;
2. Wer warten kann, weiß, dass die Suche nach anderen Optionen mehr Zeit in Anspruch nimmt als das Warten selbst, und dafür hat man ebenfalls keine Zeit.

Es ist oft unsere eigene subjektive Empfindung von Eiligkeit oder Dringlichkeit, die bestimmt, ob wir keine Zeit zum Warten haben, oder nicht.

Wenn man jedoch die obigen zwei Gedanken dabei mitberücksichtigt, kann man oft feststellen, wie sinnvoll und zweckdienlich das Warten tatsächlich sein kann, besonders wenn man keine Zeit hat.

Kurze Besuche

September 6, 2025

Mein Sohn hat uns heute besucht und der Besuch war ganz kurz, weil er noch ein paar Dinge zu erledigen hat.

Der Besuch war wirklich erfrischend, und nicht nur, weil es mein Sohn war, sondern weil er überhaupt nur kurz da war.

Lange Besuche gibt es immer wieder, auch mit anderen Familienmitgliedern.

Es sind aber oft die kurzen Besuche, über die man sich besonders freut, denn es sind gewissermaßen Pausen im Alltag, und dafür hat man immer ein wenig Zeit, auch wenn man wirklich gerade gestresst ist.

Man kann auch behaupten, dass zwei oder drei kurze Besuche in vielen Fällen besser sind, als ein langer Besuch, der nur gelegentlich stattfindet.

Möglich und realistisch

September 7, 2025

Nur weil etwas möglich ist, bedeutet das bekanntlich nicht, dass es auch realistisch ist.

Auch umgekehrt gilt: Nur weil etwas realistisch ist, ist es nicht gleichzeitig immer möglich.

Die Grenze zwischen möglich und realistisch kann aber auch fließend sein.

Entscheidend ist die Reihenfolge.

Was möglich ist, ist das Ziel, und was realistisch ist, das Ergebnis.

Möglich ist das Gaspedal für unser Handeln, realistisch kommt aber die Bremse oft zum Einsatz.

Wenn wir verstehen, dass unsere Handlungen sowohl ein Gaspedal als auch eine Bremse haben, können wir besser erkennen, wann es sinnvoll ist, Gas zu geben, und wann es besser ist, zu bremsen.

Montagsfrage 145

September 8, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wann hast du das letzte Mal eine Bitte abgelehnt, und wie hast du dich dabei gefühlt?

Je konkreter wir uns verinnerlichen, warum wir etwas ablehnen, desto besser können wir unsere aktuellen Handlungen verstehen und diese Entscheidung gegenüber anderen und uns selbst begründen.

Problemverstärkung als Problemlösung

September 9, 2025

Eine oft unterschätzte Methode, um Möglichkeiten und Ansätze zur Lösung eines Problems zu finden, besteht darin, das Problem mental zu verstärken.

Was muss getan werden, damit das Problem noch schlimmer wird?

Was konnte noch passieren, um das Problem noch problematischer zu machen?

Es geht nicht darum, zu überlegen, was passieren könnte, wenn das Problem nicht gelöst wird, sondern vielmehr darum, zu überlegen, welche Elemente oder Ereignisse hinzukommen könnten, um das Problem noch zu verschlimmern.

Genau diese Übung kann weitere Möglichkeiten und Optionen zur Lösung von Problemen aufzeigen, da wir unsere Denkweise leicht verändern und dies oft zu neuen Gedankengängen führt.

Man muss gelegentlich auf der Seite des Feindes verweilen, um besser zu verstehen, wie man ihn besiegen kann.

Die Technik der Problemverstärkung kann ebenfalls dabei helfen, den Feind namens Problem zu besiegen.

Auffällige Unauffälligkeit

September 10, 2025

In unserer heutigen wirtschaftlichen Gesellschaft wird immer wieder angepriesen, wie wichtig Sichtbarkeit für ein Unternehmen ist.

Und wie bei vielen anderen Themen auch, ist Sichtbarkeit für ein Unternehmen selbstverständlich wichtig.

Die Frage ist aber immer, warum die Sichtbarkeit für das Unternehmen wichtig ist.

Die überwiegende Mehrheit der kleinen und mittleren Unternehmen, die ich kenne und mit denen ich zusammengearbeitet habe, ist weniger an Sichtbarkeit interessiert als daran, ihre Produkte oder Dienstleistungen zu verbessern.

Selbstverständlich ist Sichtbarkeit für die Kundengewinnung am Anfang hilfreich, aber Sichtbarkeit an sich ist für den Erfolg eines Unternehmens auf Dauer nicht entscheidend.

Unternehmen, die sich verbessern wollen, sind weniger daran interessiert, sich von anderen abzuheben, als vielmehr daran, besser zu werden.

Und es fällt auf, wenn Unternehmen nicht auffallen.

Das ist oft ein Zeichen, dass sie keine Anfänger mehr sind, und sich darum kümmern, ihr Produkt oder ihre Dienstleistung zu verbessern, denn daran liegt der wahre Wert des Unternehmens.

Ist es die Mühe nicht wert, sind die Erwartungen oft verzerrt

September 11, 2025

Bevor man etwas unternimmt, gibt es oft eine Abwägung zwischen Mühe und Ergebnis.

Ist das, was ich tun will, den Aufwand wert?

Lohnt sich die ganze Arbeit eigentlich?

In solchen Fällen ist es sinnvoll, nicht zu überlegen, ob sich der Aufwand lohnt, sondern vielmehr, ob die Erwartungen übertrieben oder etwas unrealistisch sind.

Wenn es klappt

September 12, 2025

Wir freuen uns, wenn etwas klappt.

Es hat funktioniert, es läuft, was auch immer das sein sollte.

Die Frage ist immer, ob Erwartungen dahinterstecken.

Haben wir erwartet, dass es klappt? Wenn ja, dann was tun wir, wenn es nicht klappt? Wie reagieren wir?

Und wenn keine Erwartungen dahinterstecken, wie reagieren wir, wenn etwas unerwartet doch klappt?

Ich denke, die meisten Menschen würden mir zustimmen, wenn ich sage, dass man sich mehr über Dinge freut, die unerwartet zuverlässig funktionieren, als über Dinge, die wie erwartet klappen.

Wie etwas klappt, ist für unsere Wahrnehmung und Empfindung des Ereignisses manchmal wichtiger und relevanter, als ob etwas überhaupt klappt.

Der nächste Schritt Richtung Ziel

September 13, 2025

Im Bereich des Krisenmanagements gibt es eine relativ einfache Regel für die Bekämpfung von Krisen.

Es geht nicht darum, den nächsten Schritt zu identifizieren, sondern vielmehr darum, zu definieren, was der nächste Schritt in Richtung Ziel sein sollte.

Dies sind oft zwei sehr unterschiedliche Ziele, da Ablenkungen und die empfundene Dringlichkeit dazu führen, dass der nächste Schritt oft nicht derjenige ist, der zum Ziel führt.

Manchmal sind jedoch selbstverständlich weitere Schritte notwendig, um eine Krise zu behandeln und zu bewältigen.

Es muss aber verstanden werden, dass diese Schritte als Symptombekämpfung betrachtet werden müssen, und nicht als Ursachenbekämpfung.

Man kann Schmerzmittel gegen eine einfache Erkältung (Symptom) einnehmen, aber wenn die Ursache der Erkältung nicht identifiziert und behandelt wird (Ursache), wird die nächste Erkältung wahrscheinlich doch schneller kommen.

Entschuldigung

September 14, 2025

Weniger Worte sind so mächtig, zielführend und zusammenbringend wie dieses einfache Wort, wenn die Entschuldigung aufrichtig und ehrlich ausgesprochen wird.

Und es gibt immer Gründe, um eine Entschuldigung auszusprechen, denn wir sind weder perfekte Menschen, noch treffen wir immer die richtigen Entscheidungen.

Eine Entschuldigung kann auch mit einer Begründung verbunden sein, aber sie ist nicht immer und in allen Situationen notwendig oder hilfreich.

Eine Entschuldigung kann Wunder bewirken und die Welt bewegen, weil sie mit uns selbst anfängt, und das ist immer die beste Voraussetzung, um die Welt zu verbessern.

Bei uns selbst.

Montagsfrage 146

September 15, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage knüpft an den gestrigen Beitrag an und lautet:

Wann hast du dich das letzte Mal bei einem anderen Menschen für etwas entschuldigt?

So mächtig in der Wirkung und manchmal doch so schwierig vorzunehmen.

Alles in einem Topf

September 16, 2025

Viele Leute finden Gulasch so lecker, weil alles in einem Topf langsam geschmort und nach Belieben gewürzt wird.

Im Gegensatz dazu würden andere Speisen überhaupt nicht schmecken, wenn sie alle in einem Topf zubereitet würden.

So ist es mit unserem Umgang mit anderen Menschen.

Manche Menschen passen einfach nicht mit anderen Menschen zusammen in einen Topf.

Andere Menschen hingegen, können oft in Töpfen oder Gruppen zusammengefasst werden, zumindest oberflächlich.

Der Vorteil und Nachteil, alles in einen Topf zu werfen, besteht darin, dass sich mit der Zeit alles immer mehr vermischt und die individuellen Eigenschaften ihre Besonderheit verlieren.

Das mag für Gulasch in Ordnung sein, aber wenn es um Menschen geht, ist es in der Regel besser, separate Töpfe zu verwenden, denn nur dann können die einzelnen Elemente und Eigenschaften wahrgenommen und erlebt werden.

Unnötig lange Artikel und eine Lösung

September 17, 2025

Als ehemaliger Redner wurde ich nicht nur für das Halten eines Vortrags bezahlt, sondern auch für die Dauer dieses Vortrags.

Ein Vortrag, der nur 15 Minuten dauert, um die Botschaft zu vermitteln, wird schlechter bezahlt als derselbe Vortrag, der künstlich mit Füllmaterial auf 45 Minuten verlängert wird.

Damals wie heute konnte ich mich nie mit diesem Vergütungssystem abfinden, und meine Lösung bestand nicht darin, meine Präsentation künstlich in die Länge zu ziehen, sondern anschließend eine Frage-und-Antwort-Runde abzuhalten.

Das gleiche Problem haben wir mit Artikeln.

Anstatt die Botschaft klar und deutlich zu vermitteln, werden Artikel weiterhin künstlich aufgebläht, und aus meiner Sicht wird das nur deswegen gemacht, damit der Artikel wertvoller erscheint.

Eine Lösung für diese langen Artikel wäre dieselbe Lösung, die auch für Vorträge verwendet wird.

Schreibt kurz und bietet dann die Möglichkeit zur Diskussion über den Inhalt des Artikels an. Das kann direkt im Netz sein, oder auch via E-Mail oder über ein Chat-System erfolgen.

Um endlose Diskussionen zu vermeiden, sollten die Austauschmöglichkeiten jedoch zeitlich begrenzt sein.

Aber in solchen Fällen können gezielte Fragen gestellt werden, und das ist fast immer wertvoller und nützlicher, als einfach lange Texte zu schreiben, die nicht immer die Fragen der Leser beantworten.

Lehrer lernen, wenn die Schüler nichts verstehen

September 18, 2025

Wenn ein Schüler etwas nicht verstanden hat, dann ist das eine große Chance für den Lehrer, besser zu werden.

Der Lehrer kann es auf eine andere Art und Weise erklären, vielleicht mit anderen Worten.

Und wenn der Schüler erhebliche Lernschwierigkeiten hat, kann der Lehrer auf andere Optionen oder Verlegungen zurückgreifen.

In allen Fällen muss der Lehrer aber erst wahrnehmen und verstehen, dass seine Schüler nichts oder nicht vollständig etwas verstehen, bevor etwas unternommen werden kann.

Und wenn das bedeutet, dass ein oder mehrere Schüler spezielle Deutschkurse besuchen müssen, bevor sie die „normale“ Schule besuchen können, dann ist das im Interesse der Schüler selbst und auch im Interesse der Zukunft unseres Landes.

Es sind erst die Lehrer, die lernen, und erst später die Politiker.

Diesen Vorsprung muss man bestmöglich nutzen.

Die Frage zunächst verstehen und bewerten, bevor man eine Antwort gibt

September 19, 2025

Eine voreilige und gleichzeitig unüberlegte Antwort auf eine Frage ist oft nicht hilfreich.

Solche Antworten gehören zur Kategorie der Meinungen.

Vielleicht ist die Meinung zwar hilfreich, aber es besteht immer noch die Gefahr, dass nicht alle Aspekte und Umstände der Frage berücksichtigt wurden.

Natürlich kann die Antwort nicht die beste sein, wenn die Frage nicht, nicht vollständig oder gar komplett missverstanden wird, das wissen wir alle.

Das Gleiche gilt jedoch auch, wenn die Frage nicht vorher bewertet wird, und dieser Schritt ist ebenfalls wichtig für eine hilfreiche Antwort und dieser Schritt wird gelegentlich vergessen.

Die Bewertung beinhaltet unterschiedliche Faktoren der fragestellenden Person wie die derzeitige Laune, bekannte oder vermutete Glaubenssätze dieser Person und die Gegebenheiten der Umstände.

All diese Faktoren haben etwas mit der fragestellenden Person zu tun, und weniger mit der Antwort an sich, sondern damit, wie die Antwort geliefert wird.

Wenn die Frage vollständig verstanden und die Antwort auf diese fragende Person zugeschnitten wurde, dann stehen die Chancen gut, dass die Reaktion auf die Antwort lautet:

„Danke für die gute Antwort, die hat mir geholfen.“

Wahre Führung

September 20, 2025

Wahre Führung kann man am einfachsten beschreiben als die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die nicht populär sind.

Diese Fähigkeit muss aber gleichzeitig berücksichtigen und akzeptieren, dass eine Entscheidung falsch sein kann.

Bei Bekanntwerden von fehlerhaften Entscheidungen ist es ein Merkmal von wahrer Führung, wenn der Fehler zugegeben wird, daraus gelernt wird und ggf. Anpassungen vorgenommen werden.

Diese drei Schritte sind unabdingbare Bestandteile von wahrer Führung: Fehler zugeben, daraus lernen, und ggf. Anpassungen vornehmen.

Fehlt nur ein einziger dieser Schritte, ist eine wahre Führung nicht gegeben.

Ob du etwas kannst oder nicht

September 21, 2025

Es ist zwar bekannt, aber eine gelegentliche Erinnerung schadet nicht.

Ob du etwas kannst oder nicht, entscheidest du zwar am Anfang immer selbst, aber ob das Ergebnis deinen Vorstellungen und Erwartungen entspricht, hängt nicht nur von dieser Entscheidung allein ab.

Andere Faktoren wie Erfahrungen, Übungen und sogar Talente und Eignungen spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle.

Es sind diese anderen Faktoren, die wir nur bedingt beeinflussen und verbessern können.

Die Entscheidung am Anfang ist jedoch entscheidend, bevor wir später feststellen können, ob wir tatsächlich und wie erwartet etwas können oder nicht.

Ohne diese anfängliche Entscheidung, kein Ergebnis, sondern nur eine Vorstellung.

Montagsfrage 147

September 22, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wofür nimmst du dir in der Regel mehr Zeit: dein Leben zu verbessern oder Urlaub zu machen?

Was wir gerne tun, ist nicht immer das, was uns tatsächlich mehr Freude und Zufriedenheit im Leben bringt.

Das Gleichgewicht von Verantwortung

September 23, 2025

Es gibt immer ein Gleichgewicht in der Verantwortung, aber nicht immer so, wie man es sich wünscht.

Übernimmst du selbst weniger Verantwortung oder bist du aus anderen Gründen für weniger verantwortlich, dann liegt die Restverantwortung trotzdem an einer anderen Stelle.

Das angestrebte und erwünschte Gleichgewicht der Gesamtverantwortung ist oft wichtiger zu klären, als wofür man selbst allein verantwortlich ist.

Teile nur mit Mehrwert

September 24, 2025

In der digitalen Welt teilen Menschen ständig etwas, seien es Nachrichten, lustige Videos oder Bilder von dem, was sie gerade essen.

Diese oft gut gemeinte Informationsverteilung führt jedoch häufig zu einer Informationsüberflutung und verursacht Stress.

Außerdem besteht die realistische Möglichkeit, dass die verbreitete Nachricht, das lustige Video und die Bilder bereits bekannt sind.

Es gibt eine Lösung, um die Informationsüberflutung ein wenig einzudämmen und gleichzeitig einen Mehrwert zu schaffen.

Bevor du etwas teilst, frag dich selbst, wo der Mehrwert liegt.

Wenn du Nachrichten verteilen willst, dann teil nicht nur die Nachricht, sondern füge ein paar Zeilen von dir selbst hinzu. Warum ist dir diese Nachricht wichtig zu teilen? Was denkst du selbst darüber? Wo ist der Bezug dieser Nachricht zum Empfänger?

Das Gleiche gilt auch für das Teilen von lustigen Videos und von dem, was man gerade isst.

Wo ist der Mehrwert für den Empfänger?

Wenn du keinen Mehrwert für den Empfänger siehst, überleg dir bitte noch einmal, ob du die Nachricht, das Video oder das Bild von deinen Spaghetti Bolognese wirklich teilen solltest.

Mehr ist immer möglich, aber Mehrwert bringt tatsächlich mehr.

Eine kurze Aussage, die doch viel aussagt:

September 25, 2025

Weniger ist manchmal mehr.

Wir wissen das schon alle, aber praktizieren wir es nicht immer im Alltag.

Mehr als das ist auch nicht zu sagen.

Weniger ist auch hier doch mehr.

Vorschläge und Vorkenntnisse

September 26, 2025

Vorschläge zu erteilen, ist nicht schwer.

Hilfreiche Vorschläge zu erteilen, dagegen sehr.

Vorkenntnisse sind für effektive Vorschläge unerlässlich, da diese Kenntnisse es ermöglichen, den Vorschlag auf die jeweiligen Bedürfnisse und Umstände anzupassen.

Sonst ist der Vorschlag lediglich eine Meinung.

Eine gute Antwort ist oft keine

September 27, 2025

Manchmal ist das Zuhören allein wichtiger als eine Antwort.

Das geistige Auspacken von Gedanken kann zur Verbesserung der Stimmung und Gefühlslage von Menschen beitragen.

Man muss nur zuhören.

Das kann tatsächlich oft die beste Antwort sein.

Wählt eure eigenen Informationsquellen aus

September 28, 2025

Eine wiederholt angezeigte Nachricht bedeutet bekanntlich nicht, dass die Nachricht auch korrekt und wahrheitsgemäß ist.

Wir sehen zunehmend zweifelhafte und unbegründete Nachrichten in den sozialen Medien und in vielen anderen Nachrichtenquellen.

In der heutigen Zeit ist es daher zunehmend wichtiger geworden, die Quellen der Informationen zu bewerten, als die Nachrichten selbst.

Die Auswahl unserer Informationsquellen ist ein entscheidender Faktor zur Wahrheitsfindung und nicht zwangsläufig die Nachrichten selbst.

Montagsfrage 148

September 29, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du nach Antworten suchst, bevorzugst du in der Regel kurze oder ausführliche Antworten?

Die Antwort auf diese Frage erinnert uns vielleicht daran, dass je kürzer die Antwort ist, desto mehr persönliches Handeln erforderlich ist.

Nichtstun muss gelernt werden

September 30, 2025

Dieses Verhalten beobachten wir überall dort, wo Menschen warten müssen, sei es in der Arztpraxis oder an der Supermarktkasse.

Sie beschäftigen sich anderweitig.

In der Arztpraxis lesen die Leute die alten Zeitschriften oder starren auf ihre Handys, und an der Kasse überprüfen sie entweder noch einmal ihre Einkäufe oder schauen sich die Sonderangebote an, die direkt vor der Kasse ausgestellt sind.

Wir haben uns daran gewöhnt, ständig etwas machen zu müssen.

Meiner Ansicht nach ist dieses Verhalten zum Teil auf unsere leistungsorientierte Gesellschaft selbst zurückzuführen, zum Teil aber auch auf die ständige digitale Erreichbarkeit, die heute propagiert wird.

Das Gute daran ist, dass sowohl unsere wirtschaftliche Einstellung als auch die Auswirkungen der Digitalisierung auf uns selbst erlernt sind, denn angeboren sind diese Einstellungen nicht.

Genau deswegen ist das auch die gute Nachricht, denn wir können weiter lernen, ausprobieren und testen.

Nichts zu tun ist ein Teil davon, und viele Menschen haben vergessen, wie man das macht.

Es beginnt mit kleinen Schritten. Wenn du das nächste Mal in der Arztpraxis wartest, mach einfach 30 Sekunden lang nichts. Lies nichts an der Wand, schau nicht aus dem Fenster, starre nicht auf den Boden und untersuche nicht das Muster, mach einfach nichts.

Für viele Menschen wird es anfangs schwierig und unangenehm sein, weil wir es nicht gewohnt sind, nichts zu tun.

Und wenn 30 Sekunden zu lang sind, dann versuche es mit 15 oder sogar nur 5 Sekunden.

Alle Gewohnheiten fangen klein an, und daher kommt es nicht darauf an, wie lange man nichts tut, sondern darauf, ob man in der Lage ist, bei Bedarf nichts zu tun, ohne sich dabei unwohl zu fühlen.

Persönliche Persönlichkeit

October 1, 2025

Es ist wahrscheinlich, dass die meisten Menschen sagen würden, dass die Persönlichkeit eines Menschen immer persönlich ist, aber das bedeutet eigentlich, dass eine bestimmte Persönlichkeit immer auf eine bestimmte Person zurückzuführen ist.

Die allgemeine Persönlichkeit eines Menschen beeinflusst jedoch fast immer andere Menschen, sodass die meisten Auswirkungen und Empfindungen der Persönlichkeit anderer Menschen alles andere als persönlich sind.

Lediglich die eigene persönliche Persönlichkeit hat nur auf einen selbst Einfluss. Dies ist die Persönlichkeit, die man für sich selbst behält, und sie bestimmt oft unsere Denkweise und Aktivitäten, wenn wir alleine sind.

In der heutigen Welt, in der wir zunehmend Wert auf unsere eigene Persönlichkeit legen und uns selbst auf unsere eigene Weise weiterentwickeln möchten, kann diese Lektion über Persönlichkeiten ein wichtiger Schritt zur Entwicklung einer echt authentischen, persönlichen Persönlichkeit sein.

Auch wenn andere Menschen involviert sind.

Vage Verantwortung

October 2, 2025

Verantwortung ist dazu da, um eine Rechenschaftspflicht zu definieren, und wenn die Verantwortung unklar ist, ist auch die Rechenschaftspflicht unklar.

Vage Verantwortung beschreibt daher letztlich einen Zustand unklarer Rechenschaftspflicht.

Es gibt nur zwei Hauptgründe für eine vage Verantwortung:

1. Die verantwortliche Person oder das Unternehmen möchte Verantwortung weiterleiten;
2. Die verantwortliche Person oder das Unternehmen möchte nicht erkannt werden.

Die Weiterleitung oder Abtretung von Verantwortung ist bei einigen Unternehmensstrukturen üblich, insbesondere wenn mehrere Unternehmensabteilungen oder unterschiedliche Branchen eines Unternehmens einheitlich verwaltet werden sollen. Trotzdem, auch wenn die Suche nach der verantwortlichen Partei in einem Unternehmen manchmal aufwendig sein kann, ist die Verantwortlichkeit nicht vage, sondern nur vielleicht ein wenig versteckt.

Wenn die Suche nach einer verantwortlichen Partei absichtlich erschwert oder sogar verhindert wird, dann spricht man von einer vagen Verantwortung, unabhängig von den rechtlichen Konsequenzen und Verpflichtungen. Ein fehlendes Impressum im Internet ist ein typisches Beispiel, denn in der Zwischenzeit wissen wir alle, dass ein Impressum dazugehört (abgesehen von einigen Ausnahmen wie bei privaten Blogs ohne Werbung usw.).

Vage Verantwortung kommt auch in den sozialen Medien häufig vor, denn wer einen Beitrag gepostet hat, bedeutet schon lange nicht, dass der Poster den Beitrag auch verfasst hat. Verschlimmert wird die Situation auch, wenn ein Beitrag verteilt wird. Dann wird die Spur zum eigentlichen Verfasser (und Verantwortlichen) weiter erschwert.

Interessant mit dem Thema vage Verantwortung ist die Tatsache und Erkenntnis, dass sie vermeidbar ist.

Ein Unternehmen mit mehreren Abteilungen kann die Darstellung der Verantwortlichkeit oft verbessern, und das tun einige Unternehmen auch.

Aber wenn die Verantwortlichkeit für etwas immer wieder vage ist, dann ist es meistens Absicht.

Dann muss abgewogen werden, ob weiterhin Vertrauen angemessen und angebracht ist oder nicht.

Übrigens, es gibt einen Unterschied zwischen Anonymität und vager Verantwortung, denn man kann anonym auftreten und einige Software-Entwickler möchten ebenfalls nicht erkannt werden.

Trotzdem geht es um die Gründe, weshalb man sich nicht zeigen möchte, und die Verantwortung für das, was man sagt, macht und tut, übernehmen will.

Eine einfache Methode, um Vertrauenswürdigkeit zu prüfen

October 3, 2025

Es handelt sich nicht um Quellenverweise oder dokumentierte und belegbare Aussagen, denn diese Prüfungen haben weniger mit Vertrauen an sich zu tun, sondern mit Vertrauen an diese zitierten und verwiesenen Stellen.

Außerdem können solche Methoden extrem aufwendig sein, wenn man die Vertrauenswürdigkeit einer Aussage oder Stellungnahme ausgiebig prüfen möchte.

Eine einfache Methode, um die Vertrauenswürdigkeit einer Aussage oder Stellungnahme zu überprüfen, ist, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, und eine einfache Frage zu stellen:

Wurden Fehler in der Vergangenheit öffentlich eingeräumt und ggf. korrigiert?

Wir machen alle Fehler, aber es sind die Menschen und Unternehmen, die zu Fehlern in der Vergangenheit stehen und sie öffentlich einräumen, die einen Vertrauensvorschuss verdienen, denn dieses Verhalten ist glaubwürdig, ehrlich und auch menschlich.

Und es ist meistens einfacher, die Vergangenheit einer einzigen Quelle zu untersuchen, als die ganzen Verweise und Aussagen von anderen Menschen, prüfen zu müssen.

Garantien gibt es auch hier nicht, aber die Methode ist ein guter Start in die richtige Richtung.

Was du sagst und was du damit meinst

October 4, 2025

Was du sagst und was du damit meinst, sind oft zwei unterschiedliche Dinge.

Verständnis in der Sprache hat etwas mit den eigenen Artikulierungsfähigkeiten zu tun.

Diese Fähigkeiten müssen jedoch, wie bei fast allen Kommunikationsformen, auf den jeweiligen Empfänger angepasst werden, auch wenn das Vokabular an sich vollständig verstanden wird.

Die Sprache ist bekanntlich nur ein Teil der Kommunikation.

Die Probleme ergeben sich beim Verständnis, und Sarkasmus ist ein anschauliches Beispiel dafür.

Hat der Empfänger wirklich verstanden, was du gemeint hast, oder nur, was du tatsächlich klar und deutlich gesagt hast?

Es gibt einen Unterschied und die Verantwortung für das Verständnis dessen, was wirklich gemeint wurde, liegt bei der Person, die etwas sagt.

Zu oft wird in unserer Kommunikation miteinander jedoch erwartet, dass der Empfänger weiß, was damit gemeint war, obwohl eigentlich etwas anders gesagt wurde.

Vergleich der Vergleiche

October 5, 2025

Ohne Namen zu nennen, gibt es verschiedene Vergleichsportale, mit denen man unter anderem Strom- und Versicherungsverträge vergleichen kann.

An sich ist die Idee gut, nur die jahrelange Praxis, sowohl mit eigenen Verträgen, als auch für eine nicht geringe Anzahl von Freunden und auch Klienten, hat gezeigt, dass ein Portal allein nicht immer die besten Ergebnisse liefert.

Man soll die Vergleiche selbst vergleichen, und zwar mit anderen Portalen.

Entscheidend ist, sich nicht nur auf ein Portal zu verlassen.

Vergleichen ist gut.

Vergleiche zu vergleichen ist aber besser.

Montagsfrage 149

October 6, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Denk einen Moment über einen engen Freund oder eine enge Freundin nach.

Und jetzt denk mal einen Moment darüber nach, was bei deinem Freund oder bei deiner Freundin dich am meisten irritiert oder ärgert.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Warum ist diese Person trotzdem ein enger Freund oder eine enge Freundin für dich?

Wir alle gehen im Umgang miteinander Kompromisse ein.

Wenn wir verstehen, warum wir diese Kompromisse eingehen, können wir unsere wirklich guten Freunde oft besser wertschätzen.

Loslassen

October 7, 2025

Das Buddha zugeschriebene Zitat „Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“ verdeutlicht, dass das persönliche Glücksempfinden häufig in dem Maße von der Fähigkeit bestimmt wird, sich von Vergangenem, von belastenden Gedankengängen, von unrealistischen Erwartungen oder von Ängsten zu distanzieren.

Loslassen heißt nicht, dass man alles aufgeben muss, sondern dass man sich emotional und geistig von Dingen fernhält, an denen man sich nicht festhalten möchte.

Menschen bleiben oft an schmerzhaften Dingen fest, weil sie es gewohnt sind, Angst vor Veränderung haben oder Sicherheit benötigen.

Demzufolge stellt das Loslassen einen Akt der Eigenverantwortung dar, welcher die persönliche Freiheit, die innere Ausgeglichenheit und die seelische Ruhe fördert.

Das Zitat von Buddha ist eine wichtige Weisheit, die darauf hindeutet, dass wahres Glück weniger von äußeren Umständen abhängt, sondern vielmehr von der inneren Fähigkeit, die Vergangenheit loszulassen und offen für neue Erfahrungen zu sein.

Und was konntest du heute loslassen?

Lautes Sprechen und die Hörhilfe

October 8, 2025

Möglicherweise hat jemand, der laut spricht, sein Hörgerät einfach nicht aufgeladen.

Wenn laute Gespräche, etwa im Wartebereich oder im Restaurant, störend sind, denken wir in der Regel nicht sofort daran, dass ein Akku dafür verantwortlich ist.

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, den Störfaktor lautes Sprechen gegen die Rücksichtnahme auf andere Menschen abzuwägen, die möglicherweise nicht so gut hören.

Das Problem ist, dass man in der Regel nicht erkennen kann, ob die Person ein Hörgerät trägt und ob es die Batterie ist, die sie dazu veranlasst, so laut zu sprechen.

Und darum geht es in unserem Umgang miteinander.

Wir betrachten und bewerten unsere eigenen Empfindungen, ohne mehr über die echten Ursachen für diese Empfindungen zu wissen oder sie zu verstehen.

Es geht darum, mehr Verständnis für Dinge zu entwickeln, die uns möglicherweise stören, denn nur mit Verständnis können wir gegebenenfalls die Ursachen angehen.

Und das gilt nicht nur für laute Gespräche in Restaurants.

Etwas zu wissen und etwas zu verstehen

October 9, 2025

Nur weil wir etwas wissen, bedeutet das schon lange nicht, dass wir es auch verstehen.

Wir müssen auch nicht alles verstehen, und trotzdem können wir sehr viel wissen.

Wichtig ist, den Unterschied zwischen Wissen und Verständnis zu erkennen.

Dann wissen wir eher, was wir tatsächlich verstehen und was wir lediglich wissen.

Diese Grenze offenbart sich nicht immer von selbst.

Geblitzt und die Spende

October 10, 2025

Ich bin heute Morgen im Auto geblitzt worden, und es ärgert mich weniger, dass ich geblitzt wurde, als über mich selbst, dass ich die Blitzanlage vorher nicht gesehen habe.

Die Geschwindigkeitsüberschreitung war jedoch gering und die Strafe wird milde ausfallen. Trotzdem ist die Sache ärgerlich.

Dann überlegte ich kurz, wie ich meine Verärgerung ein wenig lindern könnte, und kam auf die Idee einer Spende.

Letztlich ist meine geringe Geldstrafe eine Spende, denn sie ist freiwillig, und ich habe durch mein Verhalten selbst entschieden, diese Spende zu tätigen.

Es fühlt sich einfach gut an, eine Spende zu machen, besonders wenn die betreffende Stadt so dringend Geld benötigt, wie in diesem Fall, ohne einen Stadtnamen zu nennen.

Somit habe ich heute Morgen Gutes getan mit meiner Spende.

Ein wenig Sarkasmus und Humor in Bezug auf die Radarkamera haben also dazu beigetragen, meine Stimmung ein wenig zu verbessern.

Dennoch blieb der Lerneffekt bestehen. Ja, ich wurde daran erinnert, dass ich an dieser Stelle zu schnell gefahren bin, und das Blitzen eine wirksame Methode sein kann, mich darauf aufmerksam zu machen, damit es nicht wieder vorkommt.

Und wenn man die bevorstehende Strafe als Spende betrachtet, kann die ganze Sache einen positiven Aspekt bekommen, und trotz der Verärgerung schadet das einfach nicht.

Der frühaufstehende Morgenmuffel

October 11, 2025

Ich bin kein Frühaufsteher, denn es gibt für mich nichts Besseres, als so lange wie möglich in einer Art „Dämmerschlaf“ am frühen Morgen zu verweilen und einfach im Bett zu liegen und die schöne, warme Decke zu genießen.

Es gibt wahrscheinlich Menschen, die sich mit dieser Einstellung vollkommen identifizieren können, und andere, die nur den Kopf schütteln werden.

Dieser Blogbeitrag und die Gedankenanregung dazu sind daher eher für die Morgenmuffel unter uns.

Was ich aus meiner langjährigen Selbstständigkeit gelernt habe, ist, wie ich meine täglichen Abläufe optimal und produktiv organisieren kann.

Dazu ist es erforderlich, dass man seinen eigenen Biorhythmus kennt und weiß, wann man am produktivsten ist.

Bedauerlicherweise ist meine produktivste Zeit am frühen Morgen.

Meine Lösung bestand daher darin, bestimmte Tage im Voraus zu planen, an denen ich trotz meines inneren Widerstands einfach sehr früh aufstehen und arbeiten würde, während der Kaffee kochte.

Als Soloselbständige mit Homeoffice ist das auch, zumindest für mich, absolut realisierbar und es funktioniert.

Der Schlüssel zu diesem Ansatz liegt darin, ihn fest am Vortag zu planen.

Diese Einstellung begleitet mich die ganze Nacht hindurch, und am nächsten Morgen habe ich Erwartungen an mich selbst, die ich nicht enttäuschen möchte.

Ich stehe auf, trotz der warmen, schönen Decke, fange mit dem Kaffee an und arbeite.

Für diejenigen unter uns, die keine Morgenmenschen sind, kann ich nur bestätigen, dass ich auf diese Weise mehr erreicht habe als durch stundenlanges Arbeiten bis spät in die Nacht.

Wenn es passt, kann diese Methode zumindest ein paar Mal ausprobiert werden.

Und wenn nicht, dann hat man es probiert.

Sagen, zeigen und laufen

October 12, 2025

Wir tendieren dazu, mehr aus einem Verhalten zu lernen, als von Worten und guten Ratschlägen.

Wenn ein Ratschlag von einer Person kommt, der sich gut anhört, lohnt es sich meistens, ein wenig über das Verhalten dieser Person zu forschen.

Wird praktiziert, was gepredigt wird?

Das bedeutet jedoch nicht, dass diese Person erfolgreich sein muss, sondern ob die ratgebende Person das auch selbst tut, was sie gerade auch empfiehlt.

Wir lernen mehr darüber, wie eine Person läuft, indem wir diese Person einfach beim Laufen beobachten, als durch eine Aussage darüber, wie man laufen sollte.

Wenn die Aussage zum Laufen mit ihrem eigenen Laufstil übereinstimmt, hat diese Aussage mehr Gewicht als nur die Worte.

Und diese Behauptung gilt auch in anderen Bereichen des täglichen Lebens, auch wenn man nicht gerade läuft.

Montagsfrage 150

October 13, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Bist du bereit, den Preis zu zahlen, um besser zu werden?

Der Preis hat oft nicht nur mit Geld zu tun, sondern auch mit Zeit, Mühe und gelegentlich auch Opfern, denn wenn wir uns verbessern wollen, egal in welchem Bereich, ist immer ein Kompromiss erforderlich.

Vielleicht ein Austausch von Geld gegen Unterricht oder Training, und dafür musst du auch die Zeit dazu opfern.

Der Preis ist insofern ein Tausch – ob Geld, Zeit oder ein Verzicht auf andere Dinge.

Bist du bereit, diesen Preis zu bezahlen, um besser zu werden?

Die Entscheidung, etwas nicht zu wissen

October 14, 2025

Diese Entscheidung ist sicherlich eine der schwierigsten Entscheidungen, die es zu treffen gibt – nicht nur, sie zu treffen, sondern auch daran festzuhalten.

Eine bewusste Entscheidung, etwas nicht wissen zu wollen, unterscheidet sich auch davon, etwas von vornherein einfach nicht zu wissen.

Eine solche Entscheidung ist ein bewusster Verzicht, und dieser Verzicht muss aufrechterhalten werden.

Nicht so einfach, wie man vielleicht denkt.

Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand bewusst beschließt, etwas nicht wissen zu wollen, und diese Entscheidungen haben oft mit persönlichen Sicherheitsbedürfnissen zu tun.

Sicherheitsbedürfnisse sind sinnvoll, nützlich und auch menschlich, aber viele unserer Bedürfnisse sind ein Erbe aus der Vergangenheit. Damals waren sie hilfreich, heute sind sie manchmal ein Hindernis.

Die Frage ist immer, was für dich persönlich besser ist – etwas zu wissen, das dir vielleicht nicht gefällt, oder zu wissen, dass es etwas gibt, das du nicht weißt.

Der einfache Hauptgrund, warum viele Menschen kein eigenes Unternehmen gründen, in einem Wort

October 15, 2025

Der Hauptgrund lässt sich tatsächlich in einem einzigen Wort zusammenfassen:

Angst.

Auch wenn diese Angst berechtigt ist, ist sie in der Regel nicht so gravierend, wie sie vermutet wird, und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, diese eventuell auftretenden Ängste zu minimieren.

Die Wahrheit ist aber auch, dass Angst immer dein Begleiter im Leben sein wird, und das ist auch gut so, denn sie schützt uns und sorgt dafür, dass wir uns nicht unnötig schaden.

Die Angst meint es gut mit uns, aber sie sollte niemals die Oberhand über unser Handeln gewinnen dürfen.

Angst ist dein Freund, aber manchmal müssen wir diesen Freund besser kennenlernen, damit wir verstehen können, warum er es gut mit uns meint.

Schnell wieder Orientierung finden

October 16, 2025

Wer viel zu tun hat, kennt vermutlich das Problem: Man verliert schnell die Orientierung.

Es gibt manchmal so viele und auch unterschiedliche Dinge zu tun, dass man schnell den Überblick verlieren kann.

Was man als Nächstes tun soll, ist eine einfache Frage zu stellen, jedoch nicht immer so einfach zu beantworten.

Da ich selbst sehr strapaziert und gleichzeitig auf unterschiedlichen Gebieten tätig bin, kann ich nur einen Tipp aus der Praxis geben, der mir selbst geholfen hat, eine gewisse Orientierung in schwierigen Zeiten zu finden.

Suche zunächst einfach nur eine einzige Tätigkeit oder Aufgabe aus und fokussiere dich lediglich auf diese eine Sache.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es sich hierbei NICHT um die wichtigste oder dringendste Angelegenheit handeln muss, denn es wird hier nicht bewertet, es geht nur darum, erneut die Orientierung zu finden.

Wenn du dich auf eine einzige Aktivität konzentrierst, ermöglichst du deinem Geist, sich auszuruhen, und kannst danach oft viel besser, klarer und zielgerichteter denken als zuvor, bevor du diese eine Sache getan hast.

Es ist diese Erholung für das Gehirn während dieser Zeit, die es mir oft ermöglicht hat, plötzlich wieder eine gewisse Orientierung zu finden.

Und mehr als einmal war es diese eine, zufällig gewählte Aktivität, die ich unternahm, um mich wieder zu orientieren, die sich als der richtige Schritt herausstellte.

Aber das konnte ich erst erkennen, als ich mich wieder orientieren konnte.

Wenn etwas nicht klappt

October 17, 2025

Suche nicht gleich nach einer schuldigen Person, sondern nach dem schuldigen Ereignis, denn es gibt einen Unterschied.

Es kann natürlich vorkommen, dass die Schuld dafür, dass etwas nicht funktioniert hat, bei einer bestimmten Person liegt. Dennoch ist es effektiver, produktiver und auch fairer, zunächst nach dem Ereignis zu suchen, das dazu beigetragen hat, dass etwas nicht funktioniert hat.

Auch wenn eine Person direkt verantwortlich ist, gibt es in fast allen Fällen mehrere Gründe dafür, und um sich ein vollständiges Bild von der Situation zu machen, müssen diese anderen Faktoren immer berücksichtigt werden.

Die Suche nach dem Ereignis, das das Problem verursacht hat, ist in der Regel produktiver und hilfreicher als die Suche gleich nach einer verantwortlichen Person.

Das System namens Prinzip

October 18, 2025

Ich habe prinzipiell, mein ganzes Leben nach Prinzipien geführt.

Ein Prinzip liegt meistens Überzeugungen zugrunde.

Trotz Widerständen und Schwierigkeiten handele ich prinzipiell nach meinen Überzeugungen.

Was ich jedoch selbst im Laufe der Zeit gelernt habe, ist, dass Überzeugungen sich ändern können, und das bedeutet gleichzeitig, dass ein Prinzip sich dadurch ändern kann.

Was ich ebenfalls gelernt habe, ist, dass es Menschen gibt, die trotz besseren Wissens, fest an eingefahrenen und alten Prinzipien festhalten.

Teilweise sind das Gewohnheiten, die ungern und schwierig sein können, abzulegen oder anzupassen.

Es hat sich in den vergangenen Jahren jedoch herausgestellt, dass es meist schwieriger ist, an alten Prinzipien festzuhalten, als es ist, die Mühen und Anstrengungen zu machen, um neue Prinzipien zu verinnerlichen und die notwendigen Glaubenssätze damit zu verbinden.

Manchmal wissen wir oder haben ein Bauchgefühl dafür, dass ein bisheriges Prinzip nicht mehr zweckdienlich, hilfreich oder sogar nicht mehr richtig ist.

Daher sollte sich jeder, der ein Prinzip hat, bewusst sein, dass ein Prinzip immer eine Momentaufnahme ist und daher jederzeit geändert oder an neue Umstände angepasst werden kann, wenn neue Erkenntnisse oder Erfahrungen hinzukommen.

Das System namens Prinzip ist lebendig, flexibel und anpassbar.

Nicht immer leicht oder einfach, aber das System namens Prinzip sorgt dafür, dass wir stets nach unseren eigenen Prinzipien handeln und auch leben.

Und das ist ein gutes Prinzip.

Nochmals kurze Besuche

October 19, 2025

Heute habe ich einen älteren Herrn besucht, der mich um ein wenig Hilfe bei seinen aktuellen Verträgen gebeten hat, die er gemeinsam mit mir, überprüfen und möglicherweise ändern oder kündigen wollte.

Tatsächlich konnten wir insgesamt zehn Verträge finden, die nicht mehr in der bisherigen Form weitergeführt werden sollen.

Die Arbeit wird in den nächsten Tagen und Wochen vorgenommen und der ältere Herr hat sich sehr über diese „Optimierungen“ gefreut.

Er hat sich jedoch mehr über diesen kurzen Besuch gefreut, als über die bevorstehenden Optimierungen.

Insgesamt war ich knapp lediglich eine Stunde da und die Arbeit ging schnell.

Er sagt, es sei eine der schönsten Stunden seit Monaten gewesen, und ich musste mich fragen, ob das an den Verträgen oder an meinem Besuch lag.

Vielleicht sowohl als auch.

Der Besuch war nur eine Stunde lang, aber er hat einen guten Eindruck und gute Gefühle hinterlassen.

Wir bräuchten allgemein mehr kurze Besuche, auch ohne Vertragsoptimierungen.

Montagsfrage 151

October 20, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du im Auto sitzt und die Ampel vor dir auf Gelb springt, was machst du dann üblicherweise: beschleunigst du oder bremst du?

Die Betonung hier liegt auf „üblicherweise“, denn es gibt immer unterschiedliche Situationen, die unterschiedlich behandelt werden.

Bist du normalerweise jemand, der aufs Gaspedal tritt, oder jemand, der früh bremst?

Man kann sehr viel über Menschen lernen, wenn wir beobachten, wie sie Autofahren.

Wir können also auch viel über uns selbst lernen, wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wie wir uns an Ampeln verhalten.

Brauche ich das wirklich?

October 21, 2025

Die meisten von uns haben diese Frage wahrscheinlich auch irgendwann einmal gestellt.

Die Frage kann sich sowohl auf Beziehungen als auch auf Gegenstände beziehen.

Weniger zu konsumieren, entlastet nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern auch Ihren Geist, und das gilt sowohl für Beziehungen als auch für Gegenstände.

Mehr Qualität ist in der Regel besser als mehr Quantität, aber das wissen wir schon.

Interessant ist zu erkennen, dass die Sache mit der Qualität sowohl bei Gegenständen als auch bei Beziehungen gilt.

Ausnahmen bestätigen die Regel.

Ich melde mich später…

October 22, 2025

Die Aussage „Ich melde mich später …“ in Gesprächen bringt immer eine zusätzliche Belastung mit sich, da man natürlich später aktiv werden und sich bei der Person melden muss.

Für mich ist das immer eine Belastung, denn diese Aussage weckt Erwartungen, und wenn etwas dazwischenkommt und man sich später nicht bei ihnen meldet, ist Enttäuschung oft unvermeidlich.

Es ist meistens entspannender, konkret zu sein.

Wann genau hast du vor, dich nochmals zu melden? Auch wenn der Zeitpunkt ungefähr ist, ist eine konkrete Aussage fast immer für alle Beteiligten besser, als „später“, denn später ist immer relativ und sorgt unnötig für Stress und Enttäuschungen.

Konkret zu sein bedeutet jedoch auch, deinem Gesprächspartner mitzuteilen, dass du vorhast, dich bei ihm zu melden, dass aber immer etwas dazwischenkommen kann. Entgegen der landläufigen Meinung ist es nicht selbstverständlich, dass jeder weiß, dass etwas dazwischenkommen kann.

Wenn du jemanden erneut kontaktieren möchtest, sei einfach konkret und betone, dass dies der Plan ist, sofern keine unvorhergesehenen Umstände eintreten.

Dann besteht eine hervorragende Chance, dass du dich später tatsächlich bei deinem Gesprächspartner wieder meldest.

Das Hauptproblem mit Vertrauen

October 23, 2025

Es gibt verschiedene Faktoren, die Probleme mit dem Vertrauen verursachen und rechtfertigen können, aber in fast allen Situationen gibt es ein Hauptproblem, das häufig auftritt.

Die eigenen Erwartungen werden nicht erfüllt.

Kann man jemandem noch vertrauen, wenn die eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden?

Auf diese Frage gibt es keine pauschale Antwort, da sie von verschiedenen Faktoren abhängt.

Aber auch hier sind trotz der unterschiedlichen Faktoren die eigenen Erwartungen der gemeinsame Nenner.

Zu wissen, dass das Hauptproblem beim Vertrauen unweigerlich immer mit uns selbst zu tun hat, kann uns dabei helfen, bessere Entscheidungen darüber zu treffen, wem wir tatsächlich vertrauen können und vor allem, warum.

Sofortige Antworten auf komplexe Fragen

October 24, 2025

Je komplexer die Frage, desto länger dauert es in der Regel, eine qualifizierte Antwort zu geben.

Eine Meinung ist immer sofort verfügbar. Eine solche Antwort kann auch immer sofort gegeben werden, aber ob diese Antwort richtig, hilfreich und aktuell ist (d. h. nicht nur auf Erfahrungen basiert), ist eine ganz andere Frage.

Daher können und sollten die meisten komplexen Fragen nicht sofort beantwortet werden, da sie in solchen Fällen in der Regel wenig hilfreich sind, auf Meinungen beruhen oder sogar schlichtweg falsch sind.

Sofortige Reaktionen und Antworten sind fast immer nur in Notfällen erforderlich. Alles andere ist eine Frage der Dringlichkeit, und es besteht ein großer Unterschied zwischen Notwendigkeit und Dringlichkeit.

Ein Notfall ist objektiv nachweisbar. Es brennt im Haus. Ein Nichtschwimmer ist plötzlich ins Wasser gefallen. In solchen Fällen sind sofortige Antworten und Reaktionen erforderlich.

Dringlichkeit lässt sich nicht immer objektiv nachweisen und ist oft subjektiv. Eine vom Finanzamt festgelegte Frist für die Einreichung einer Erklärung, die morgen abläuft, kann am Abend des Vortages dringend sein. Kann diese Erklärung jedoch noch am Abend des Vortages ausgefüllt werden, war die Dringlichkeit vielleicht nie gegeben. Muss dieselbe Erklärung erst in 10 Tagen eingereicht werden, kann die Bearbeitung für andere Menschen dennoch vielleicht doch dringend sein.

Daher sollten und müssen sofortige Antworten auf komplexe Fragen stets mit Skepsis betrachtet werden, denn nicht alles lässt sich mit einfachen Antworten klären, auch wenn wir uns das manchmal wünschen würden.

Die wichtigste Notiz von allen Notizen

October 25, 2025

Ich mache mir sehr viele Notizen und schreibe gerne alle möglichen Dinge auf, damit ich mich später daran erinnern kann.

Früher wurde alles auf Papier geschrieben, und obwohl dies auch heute noch geschieht, werden die meisten Notizen mittlerweile digital erfasst.

Aber egal, ob du Notizen analog oder digital machst, es gibt eine Notiz, die wichtiger ist als alle anderen.

Dies ist die Notiz darüber, wo genau du deine Notizen abgelegt oder gespeichert hast.

Es mag ein wenig albern klingen, aber es hat etwas für sich.

Wo hast du deine Notiz auf Papier hingetan? Auf dem Schreibtisch? In der Schublade? Unter einem Stapel Unterlagen?

Und wo genau hast du deine digitale Notiz gespeichert? Kannst du sie tatsächlich schnell wiederfinden, wenn du danach suchst?

Die wichtigste Notiz kann auch so etwas wie ein Inhaltsverzeichnis sein, wenn unterschiedliche Quellen oder Ablageorte verwendet werden.

Notizen können unglaublich hilfreich sein, aber sie sind genauso nutzlos, wenn wir sie nicht finden oder abrufen können, wenn wir sie brauchen.

Daher ist die Notiz über die Notizen die wichtigste Notiz.

Videokurse und Text

October 26, 2025

Videokurse können sehr hilfreich sein, um ein Thema klar und umfassend darzustellen, da sie sowohl auditive als auch visuelle Elemente nutzen.

Wenn man etwas sieht und gleichzeitig erklärt bekommt, dann kann man oft einfach schneller lernen.

Probleme entstehen jedoch, wenn eine Person in einem Video etwas erklärt und gleichzeitig eine PowerPoint-Präsentation oder Checkliste anzeigt, die sich von dem unterscheidet, worüber sie spricht, einschließlich Übersichten.

Die Gedanken werden dadurch strapaziert und geteilt.

Entweder man liest, oder man hört zu.

Die einzige Ausnahme besteht darin, dass die Person jeden Punkt der Liste mündlich durchgeht und dabei jeden Punkt erklärt oder verdeutlicht.

Einige Anbieter von Videokursen tun dies, aber keineswegs alle, und dies behindert den Wissenstransfer, insbesondere wenn das Gezeigte nicht von genauen und verständlichen verbalen Kommentaren und Erklärungen begleitet wird.

Gute Videokurse verbinden Lesestoff mit verbalen Erklärungen.

Weniger Lesematerial und mehr visuelle Aktivitäten, sonst hätte der Kurs auch nur mit Text gestaltet werden können.

Montagsfrage 152

October 27, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was möchtest du in zehn Jahren erreicht haben?

Dies kann sowohl beruflicher als auch persönlicher Natur sein.

Die meisten von uns planen nicht so weit im Voraus, aber oft sind es gerade unsere langfristigen Pläne, die uns die größte Freude und Zufriedenheit im Leben bereiten.

Wir müssen jetzt einfach nur langfristig planen, denn ohne einen Plan wird der Zufall unser Schicksal sein.

Selbst nach zehn Jahren, und die vergehen schneller, als wir oft denken.

Fehlende Wertschätzung

October 28, 2025

Wer von sich aus eine Bewertung abgibt oder Informationen bereitstellt, hat diese Nachricht auf dem Silbertablett serviert, auch wenn die Bewertung negativ oder die Informationen kritisch sind.

Unternehmen, die behaupten, Feedback zu schätzen, sollten sich stets dafür bedanken, wenn sie weiterhin diese silbernen Tabletten erhalten möchten.

Aus eigenen und langjährigen Erfahrungen mit Techunternehmen, passiert das viel zu wenig.

Konkrete Hinweise auf wiederholbare Fehler werden oft anerkannt, aber das war’s dann auch schon.

Ein Mangel an Wertschätzung entscheidet oft darüber, ob ein Unternehmen langfristig erfolgreich sein wird.

Man muss diese wertvollen Silbertabletten einfach als das erkennen, was sie wirklich sind – wertvoll.

Was hast du gelernt?

October 29, 2025

Ich stelle diese Frage gerne, sowohl beruflich als auch privat, denn wenn wir uns an das Gelernte erinnern, bleibt es uns in der Regel länger im Gedächtnis.

Und wenn die Antwort „nichts“ lautet (was passieren kann, wenn Menschen keine Lust haben zu antworten), dann haben sie immerhin gelernt, dass sie nichts gelernt haben.

Es ist interessant zu beobachten, was oft passiert, nachdem die Antwort „nichts“ gegeben wurde.

Ohne dass etwas gesagt wird, kann man erkennen, dass die Person oft nachdenklich wird.

In der Regel überlegen sie noch einmal, ob es möglich ist, dass sie wirklich nichts gelernt haben (wenn es keine Antwort war, um sich der Antwort zu entziehen).

Wir können uns daher oft freuen, wenn andere Menschen behaupten, nichts gelernt zu haben, denn sie wissen besser als wir, was sie jetzt zu tun haben.

Wir müssen nur fragen, was sie gelernt haben.

Faktenchecks, die die eigene Aussage bestätigen

October 30, 2025

Ich bin ein großer Fan von Faktenchecks und beziehe einen Großteil meines Wissens aus solchen Checks verschiedener Anbieter.

Mir scheint es jedoch ein zunehmendes Phänomen zu sein, dass einige Faktenprüfer zunehmend und bevorzugt ihre eigenen Aussagen, Meinungen oder Standpunkte vertreten.

Solche Faktenchecks untermauern die eigene Aussage, und das ist an sich nicht problematisch.

Problematisch wird es, zumindest aus meiner Sicht, wenn lediglich oder überwiegend nur solche Faktenchecks veröffentlicht werden.

Problematisch deswegen, weil oft vergessen wird, dass Faktenchecks nicht neutral sind, obwohl das vollkommen in Ordnung ist.

Faktenchecks unterliegen meistens einer bestimmten Richtung oder Thematik.

Genau deswegen werden Anbieter solcher Faktenchecks vorwiegend Berichte und Faktenchecks bevorzugen, die mit ihren eigenen Ansichten übereinstimmen.

An sich ist das auch vollkommen legitim, denn Neutralität oder Gleichgültigkeit ist absolut kontraproduktiv und nicht zweckdienlich.

Aber auch hier gilt, dass meiner Meinung nach einige Faktenchecks glaubwürdiger wären und möglicherweise eine größere Reichweite hätten, wenn sie auch Faktenchecks veröffentlichen würden, die gelegentlich die gegenteilige Seite dessen behandeln, was sie vertreten.

Die Vorteile überwiegen die Nachteile.

Sinnvolle Verteilungen

October 31, 2025

Einige Selbstständige sind davon überzeugt, dass ihre Verkaufschancen umso besser sind, je häufiger sie auf verschiedenen Plattformen präsent sind.

Sie verteilten sich in der Hoffnung auf mehr Geschäft.

Heutzutage stellt sich die entscheidende Frage, ob die Verteilung auf verschiedene Plattformen in Zeiten künstlicher Intelligenz und Informationsüberflutung noch angemessen ist.

Ich würde behaupten, und die Erfahrungen der letzten Monate haben gezeigt, dass eine Zentralisierung in Bezug auf Informationen inzwischen bevorzugt wird.

Der „One-Stop-Shop"-Ansatz erleichtert sowohl die Entscheidungsfindung als auch den Entscheidungsprozess.

Eine sinnvolle Verteilung sollte daher nur die eigenen Positionen, Produkte oder Dienstleistungen ergänzen, die ausschließlich auf der eigenen Website präsentiert werden.

Wenn andere Plattformen unvermeidbar sind, sollten nur Links zu Inhalten auf der eigenen Website verwendet werden.

Eine sinnvolle Verteilung kann überall funktionieren und nützlich sein, wenn sie den Datenverkehr immer nur in eine Richtung leitet – zu der eigenen Website.

Sympathie beim Kundenservice

November 1, 2025

Ob ein Unternehmen sympathisch ist oder nicht, entscheidet immer der Kunde, und die Kriterien, nach denen das Unternehmen bewertet wird, sind immer individuell.

Der eine legt großen Wert auf die Nutzung erneuerbarer Energien, während der andere viel mehr Wert auf Nachhaltigkeit legt.

Allerdings spielen in der Regel nicht nur ein, sondern mehrere Aspekte eine Rolle bei der Entscheidung, ob ein Unternehmen sympathisch ist oder nicht, und es gibt einen gemeinsamen Nenner:

Der Kundenservice.

Ein Unternehmen kann als ausgezeichnet wahrgenommen werden, bis der Kundendienst kontaktiert werden muss.

Ob ein Unternehmen als sympathisch wahrgenommen wird oder nicht, hängt in den meisten Fällen vom Kundenservice und davon ab, wie das Unternehmen Kunden behandelt, die nicht gerade eine Bestellung aufgeben.

Ein altes Sprichwort lautet:

Sagt mir nicht, dass ihr sympathisch seid, zeigt mir, wie ihr eure Kunden behandelt, dann werde ich wissen, ob ihr sympathisch seid.

Produkte und Dienstleistungen können sich immer ändern, aber Sympathie verbindet.

Und das fängt mit dem Kundenservice an.

Effektives Coaching

November 2, 2025

Coaching ist nur dann wirklich effektiv, wenn sich beide Parteien im Voraus über die Rahmenbedingungen einigen und wenn der Coach und der Coachee aktiv am Prozess teilnehmen.

Daher ist es unerlässlich, dass die Chemie zwischen dem Coach und dem Coachee stimmt.

Chemie bedeutet, dass Empathie, Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung vorhanden sind.

Fehlt nur ein einziges Element davon, wird das Coaching meistens nicht effektiv.

Es ist wichtig zu beachten, dass Effektivität nicht unbedingt mit Erfolg gleichzusetzen ist.

Wenn jedoch die Voraussetzungen für ein effektives Coaching nicht von Anfang an gegeben sind, ist der Erfolg eher eine Frage des Zufalls.

Wenn man die Voraussetzungen für effektives Coaching verinnerlicht und sicherstellt, dass sie erfüllt werden können, dann kann auch effektives Coaching erfolgreiches Coaching sein.

Montagsfrage 153

November 3, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was ist deine größte Erwartung an dein Leben und warum?

Oft sind es unsere eigenen Erwartungen, die unser Verhalten heute bestimmen.

Wenn wir uns unserer Erwartungen bewusst sind und sie besser verstehen, können wir oft auch unser eigenes Verhalten besser verstehen.

Die Frage „Warum habe ich mich damals so verhalten?“ lässt sich dann viel leichter beantworten.

Kostenlos arbeiten, aber nicht umsonst

November 4, 2025

Einige Trainer und Berater behaupten, dass man als Selbstständige/r niemals kostenlos arbeiten sollte, da ein Profi dies auch nicht tun würde.

Ich kann dieser Aussage nicht ganz zustimmen, da sie mir viel zu vereinfachend und verallgemeinernd vorkommt.

Es hängt immer davon ab, wie Arbeit durch die jeweilige Tätigkeit definiert wird, und ob die Tätigkeit tatsächlich als Arbeit wahrgenommen wird oder nicht.

Ist die Aktivität (Arbeit) ein Hobby, eine Nachbarschaftshilfe oder vielleicht Bestandteil eines Vereins?

Anstatt zu sagen, dass Selbstständige generell nicht umsonst arbeiten sollten, halte ich es für angemessener zu sagen, dass Selbstständige selbst entscheiden sollten, ob sie ohne Vergütung arbeiten möchten, und warum sie das tun.

Dann kann die Arbeit kostenlos sein, aber keinesfalls umsonst.

Erste Kunden im Verkauf

November 5, 2025

Wenn du in deinem Unternehmen etwas verkaufen möchtest, dann verkaufe deine Produkte oder Dienstleistungen zuerst an dich selbst.

Sei überzeugend und glaubwürdig. Erzeuge Interesse. Reagiere auf Einwände. Sei einfach ehrlich und aufrichtig.

Würdest du, so ehrlich und objektiv wie möglich betrachtet, dein einziges Produkt oder deine einzige Dienstleistung selbst kaufen?

Gib nicht die Antwort, die du gerne hören würdest, sondern ob du es tatsächlich und wirklich selbst kaufen würdest.

Deine Kunden können erkennen, ob du glaubwürdig und aufrichtig bist und ob du selbst von deinem Produkt oder deiner Dienstleistung überzeugt bist, noch bevor du mit dem Verkaufen beginnst.

Wenn du es selbst nicht kaufen würdest, warum sollten es dann deine Kunden tun?

Wissen effektiv vermitteln

November 6, 2025

Jemand hat dir eine Frage gestellt.

Eine Antwort auf die Frage zu haben, ist gut.

Eine Antwort auf eine Frage zu haben, die die fragende Person versteht, ist besser.

Eine Antwort auf die Frage zu haben, die verstanden wird und auch tatsächlich hilfreich ist, ist am besten.

Klingt logisch und nachvollziehbar, aber die Praxis zeigt immer wieder, dass das mit dem Verständnis nicht immer so gegeben ist, wie wir denken.

Denn auch wenn die Antwort hilfreich sein mag, ist sie ohne Verständnis praktisch wertlos.

Der einfachste Weg, um zu überprüfen, ob Wissen effektiv vermittelt wurde, besteht darin, zu fragen, was verstanden wurde. Nicht, ob alles verstanden wurde (was manchmal dumm wirken kann), sondern konkret zu fragen, was verstanden wurde.

Eine gute Methode hierfür ist es, eine Frage zu stellen wie „Wie würdest du diese Antwort mit deinen eigenen Worten beschreiben?“ Diese Art von Frage vermeidet auch das Risiko, dass die Frage albern wirkt.

Mit solchen freundlichen und gezielten Fragen lässt sich Wissen effektiv vermitteln, denn wenn die Antworten nicht mit unseren übereinstimmen, wissen wir, was zu tun ist.

Entscheidungen trotz Widerstand

November 7, 2025

Es ist nicht immer einfach oder leicht, eine Entscheidung zu treffen.

Es kann jedoch sehr schwierig werden, wenn Widerstand gegen die getroffene Entscheidung entsteht.

Wird die Entscheidung unverändert bleiben oder wird sie geändert, angepasst oder vielleicht sogar ganz aufgegeben werden?

Bei einer Entscheidung ist es wichtig, zu wissen, was man tun wird, wenn man auf Widerstand stößt.

In der Phase der Entscheidungsvorbereitung muss mit Widerstand umgegangen werden, denn er wird kommen, früher oder später.

Viele Entscheidungen können unverändert bleiben, wenn man sich im Voraus mit Widerständen auseinandergesetzt hat und weiß, was zu tun ist, wenn Widerstand auftritt.

Habe ich die richtige Entscheidung getroffen?

November 8, 2025

Diese Frage wird häufig gestellt, wenn die ersten Ergebnisse da sind.

Sind die Ergebnisse gut, war auch die Entscheidung gut.

Umgekehrt gilt es jedoch genauso.

Das Wort „Ergebnis“ ist entscheidend für die Beurteilung, ob die „richtige“ Entscheidung getroffen wurde.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur bestätigen, dass es kaum etwas Schlimmeres gibt, als sich ständig zu fragen, ob man die richtige Entscheidung getroffen hat, bevor man es überhaupt versucht hat.

Besser Enttäuschung als Unsicherheit darüber, ob die Entscheidung, die nicht getroffen wurde, vielleicht doch die richtige gewesen wäre.

Der einzige Weg, um herauszufinden, ob eine Entscheidung richtig oder falsch ist, besteht darin, sie zu treffen und dann entsprechend zu handeln.

Es ist besser, eine falsche Entscheidung zu treffen, als später zu bereuen, gar keine Entscheidung getroffen zu haben.

Die richtige Entscheidung ist also, überhaupt eine Entscheidung zu treffen, denn diese Entscheidung ist immer die richtige Entscheidung.

Videokonferenzen mit zu viel Selbstdarstellung

November 9, 2025

Videokonferenzen können sehr hilfreich und informativ sein, wenn die beabsichtigte Botschaft gut mit auditiven und visuellen Elementen verpackt ist.

Ein wenig Selbstdarstellung kann ebenfalls hilfreich und informativ sein, wenn die Länge der Selbstdarstellung nicht übertrieben wird und sie zum Sachverhalt beiträgt.

Die Videokonferenz gestern war für 50 Minuten geplant, und da der Sachverhalt für mich interessant war, habe ich teilgenommen.

Nach 15 Minuten habe ich jedoch die Konferenz verlassen, denn in dieser Zeit wurden lediglich die Geschichte und vergangene Positionen des Vortragenden dargestellt.

Nichts über den Sachverhalt, weshalb die Videokonferenz überhaupt abgehalten wurde.

Das war mir einfach zu viel des Guten, und nach einer Viertelstunde davon, hatte ich genug.

Das ist eigentlich schade, denn wenn das Publikum an einem Thema interessiert ist, sollte sich die Präsentation hauptsächlich auf dieses Thema konzentrieren.

Aus meiner Erfahrung mit Videokonferenzen, die ich auch selbst abhalte, hat sich gezeigt, dass eine kurze Erklärung über sich selbst völlig ausreicht, um zu verdeutlichen, warum der Redner über Fachwissen und Kenntnisse zu dem Thema verfügt.

Eine ausführlichere Erklärung ist kontraproduktiv, da diese Selbstdarstellung sonst vom Thema abweicht und weniger Zeit für die eigentliche Erklärung übrig lässt.

Videokonferenzen können nach wie vor hilfreich sein, jedoch nur, wenn der Schwerpunkt auf der Erläuterung der Fakten liegt und nicht auf der Person, die die Präsentation hält.

Übrigens: Es hat sich auch gezeigt, dass eine Frage-und-Antwort-Runde am Ende einer Videokonferenz alle Fragen zu der Person beantworten kann, aber nur am Ende und nur, wenn die Teilnehmer diese Informationen wünschen.

Ansonsten gilt: In der Kürze liegt die Würze, auch wenn man sich in Videokonferenzen präsentiert.

Andernfalls verlassen die Teilnehmer nach 15 Minuten den Raum.

Montagsfrage 154

November 10, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wenn du in nur einem kurzen Satz erklären müsstest, wer du bist, ohne deinen Namen zu nennen, wie würdest du antworten?

Die Antwort hängt natürlich von der Situation ab, aber diese Übung kann hilfreich sein, um uns ein wenig bewusster zu machen, wie wir uns selbst sehen.

Je besser wir uns selbst verstehen, desto besser können wir andere Menschen verstehen.

Das Beste mit dem Besten

November 11, 2025

Was als „das Beste“ bezeichnet wird, ist immer nur eine Momentaufnahme.

Es ist also fast so etwas wie ein Naturgesetz, dass das Beste immer nur vorübergehend ist, aber das ist nicht das Beste mit dem Besten.

Das Beste mit dem Besten ist, dass es auch in umgekehrter Richtung gilt.

Was als „das Schlimmste“ bezeichnet wird, ist immer nur eine Momentaufnahme.

Das Beste kann nicht immer das Beste bleiben, und das Schlimmste kann nicht immer das Schlimmste bleiben.

Und das ist das Beste mit dem Besten.

Namen mit Erklärungen aufschreiben

November 12, 2025

Du hast heute einen neuen Geschäftspartner persönlich kennengelernt.

Seinen Namen aufzuschreiben, ist gut.

Eine Notiz darüber zu schreiben, wie sein Name auch ausgesprochen wird, ist besser.

Selbst auf Visitenkarten, die heute seltener verwendet werden als früher, lohnt es sich, die Aussprache des Namens zu notieren.

Ausnahmen bestätigen die Regel und Namen wie Müller oder Schmidt bedürfen in der Regel natürlich keiner Erläuterung.

Aber die Zahl der Müllers und Schmidts nimmt in einer zunehmend globalisierten Welt ab, und die Aussprache entspricht nicht immer genau der Schreibweise des Namens.

Sich daran zu erinnern, wie man den Namen einer Person ausspricht, ist ein Zeichen von Respekt und Wertschätzung.

Spätestens bei der nächsten persönlichen Besprechung oder beim nächsten Telefonat wird sich dein Geschäftspartner darüber freuen.

Eine solche Kleinigkeit, aber mit so großer Wirkung.

Was ist der Vorteil?

November 13, 2025

Diese Frage ist eine der wichtigsten Fragen, die man sich sowohl im Marketing als auch im Privatleben stellen kann, wenn man eine tiefgreifende oder langfristige Entscheidung treffen möchte.

Bevor diese Frage jedoch fundiert beantwortet werden kann, müssen verschiedene Aspekte berücksichtigt werden.

Beim Kauf und Verkauf ist es besonders wichtig, zu wissen, worin der jeweilige Vorteil für den Käufer und den Verkäufer besteht.

Bei Vereinbarungen mit anderen Personen ist es entscheidend, zu wissen, welche Vorteile sich für beide Seiten ergeben.

Ein Vorteil auf der einen Seite bedeutet nicht zwangsläufig einen Nachteil für die andere Seite, aber zu verstehen, worin der jeweilige Vorteil für alle Beteiligten besteht, ist entscheidend für einen fairen Umgang miteinander, sowohl im Geschäftsleben als auch im Privatleben.

Bewerbung mit KI

November 14, 2025

Kürzlich hat sich ein junger Mensch per E-Mail bei mir um ein Praktikum beworben.

Seit Jahren erhalte ich regelmäßig Initiativbewerbungen von potenziellen Praktikanten, und ich habe hier im Blog bereits mehrfach darüber berichtet, wie man die Chancen erhöhen kann, dass solche Bewerbungen gelesen und vielleicht sogar angenommen werden.

Diese Anwendung war jedoch anders, da sie vollständig und ausschließlich mit künstlicher Intelligenz geschrieben wurde.

Der Bewerber machte sich nicht einmal die Mühe, diese Tatsachen zu verschleiern oder zumindest zu verbergen, denn auf jeder Seite der Bewerbung stand deutlich: Erstellt mit ChatGPT.

Sogar das Anschreiben wurde mit KI erstellt, und ich musste mich wirklich fragen, ob das Bild echt war oder ebenfalls mit KI erstellt worden war.

Wenn ich davon ausgehe, dass die Bewerbung von einer realen Person stammt und kein Spam ist, dann ist das für mich ein Armutszeugnis (aber wenn ich einen Moment darüber nachdenke, wäre so etwas auch ein Armutszeugnis, sogar für die Spammer).

Künstliche Intelligenz kann eine Unterstützung sein, aber niemals ein Ersatz für menschliches Denken oder für das Aufschreiben von Sätzen aus den eigenen Gedanken.

Wir arbeiten immer zuerst mit Menschen und dann mit Maschinen, und zwar ausschließlich in dieser Reihenfolge, auch wenn wir manchmal den Eindruck haben, dass es umgekehrt ist.

Wenn menschliches Denken zu Beginn einer Karriere nicht erwartet und gefordert wird, warum sollte dieses Wissen dann später erwartet werden?

Wem kann man heutzutage noch vertrauen?

November 15, 2025

In einer Gesellschaft, in der es immer wichtiger wird, Aufmerksamkeit zu erregen, wird diese Frage regelmäßig gestellt.

Es wird immer schwieriger zu bestimmen, ob die Nachrichten tatsächlich wahr und somit glaubwürdig sind.

Es ist nicht ohne Grund, dass wir den Nachrichten heute generell weniger vertrauen als früher.

Personen und Nachrichtenquellen, denen wir in der Vergangenheit vertraut haben, werden heute oft kritisiert, weil sich in der Vergangenheit häufig gezeigt hat, dass diese Nachrichten nicht so vertrauenswürdig sind, wie man dachte.

Wem kann man also heutzutage vertrauen?

Die Frage ist leicht zu beantworten, aber nicht immer leicht umzusetzen.

Du musst zuerst dir selbst vertrauen.

Das mag ein wenig albern klingen, aber es steckt viel Wahrheit darin, denn wenn du dir selbst vertrauen kannst, dann weißt du, wer du bist, woran du derzeit glaubst und was du bereit bist zu akzeptieren oder infrage zu stellen.

Du kannst auch nichts geben, was du selbst nicht hast, und Vertrauen gehört dazu.

Selbstvertrauen verhindert nicht immer Enttäuschungen, genau wie im realen Leben mit anderen Menschen, aber die Grundlage für das Vertrauen in sich selbst liegt und bleibt bei einem selbst.

Wenn du dir selbst nicht vertrauen kannst, kannst du auch anderen Menschen nicht vertrauen.

Jetzt weißt du, wem du heutzutage noch vertrauen kannst, der Rest ergibt sich dann von selbst.

Optimierungswahn optimieren

November 16, 2025

Es gibt immer etwas hier oder dort zu optimieren.

Den einen Satz im Blog ein wenig verständlicher, detaillierter oder komplett anders zu verfassen, bevor er veröffentlicht wird, geht immer.

Wenn man eine Party mit Freunden organisiert, gibt es immer etwas, das überprüft oder erledigt werden muss, damit es eine wirklich gelungene Party wird.

Bei der persönlichen Weiterbildung gibt es bekanntlich ein lebenslanges Optimierungspotenzial.

Die Frage ist immer, wann genug, genug ist, und das ist nicht immer leicht zu erkennen und in der Regel noch schwieriger umzusetzen.

Der Optimierungswahn kann jedoch tatsächlich optimiert werden, wenn man bereit ist, etwas zu akzeptieren, was vielleicht doch nicht so optimal ist.

Verständnis dafür zu haben, dass optimal nicht immer optimal sein muss, um optimal zu sein.

Das ist auch keine Wortspielerei, sondern eine Anregung, darüber nachzudenken, ob das Optimale wirklich optimal ist, oder ob etwas Suboptimales doch tatsächlich optimal wäre.

Das ist übrigens meistens der Fall, denn suboptimal kann man erreichen, optimal hingegen ist ein Prozess, der immer wieder stattfinden wird.

Die Frage bleibt zu stellen, wann genug, genug ist.

Dann kann das Optimum erreicht werden, ohne dass man unter einer endlosen Besessenheit von Optimierung leiden muss.

Montagsfrage 155

November 17, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was machst du für andere Menschen gerne, ohne dafür Anerkennung zu bekommen?

Es kann auch etwas sein, das du gerne für andere Menschen tust, ohne dass sie überhaupt merken, dass du es tust.

Die meisten Menschen haben keine sofortige Antwort auf diese Frage und müssen eine Weile darüber nachdenken.

Und nicht alle haben eine Antwort auf diese Frage.

Namen und Inhalte von Veranstaltungen

November 18, 2025

Obwohl dieser Beitrag ein wenig sarkastisch gemeint ist, steckt viel Wahrheit drin.

Ein Name ist letztlich nichts anderes als eine Bezeichnung.

Beim eigenen Namen treffen zunächst die Eltern die Entscheidung, welche Bezeichnung du in der Zukunft haben wirst.

Wenn es jedoch darum geht, Veranstaltungen zu benennen, entscheiden die Organisatoren selbst und nicht mehr die Eltern, zumindest nicht in der Regel.

Wenn ich mir jedoch die Namen bestimmter Veranstaltungen anschaue, denke ich oft, dass es besser gewesen wäre, wenn die Eltern vorher gefragt worden wären.

Ein paar Beispiele:

Der Gedankenworkshop für selbstdenkende Menschen

Ich meine, wie soll ich mich überhaupt für diese Veranstaltung entscheiden, wenn ich kein Mensch bin, der selbstständig denkt?

Der Gedankenspielplatz für neue Ideen

Nicht unbedingt schlecht, aber der Name ist nichts weiter als eine Verkaufstaktik für ein Thema namens Brainstorming, und Vorsicht ist immer geboten, wenn für dasselbe Thema unterschiedliche Bezeichnungen verwendet werden.

Gedankenlose Gedanken erkennen

Der Titel dieser Veranstaltung klingt, als könnte er aus einem meiner Blogbeiträge stammen, aber für eine ganze Veranstaltung ist der Name zu vage und bedeutungslos. Die Eltern hätten auch hier vorher gefragt werden sollen.

Allerdings hatte meine Auseinandersetzung mit den Namen dieser tatsächlichen Veranstaltungen einen Vorteil.

Ich bin selbst auf den Namen einer neuen Veranstaltung gekommen:

Die Gedankentoilette für vollkommen schwachsinnige Namen für Veranstaltungen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, da die Platzverhältnisse in den Toiletten sehr begrenzt sind.

Aber in dringenden Fällen, werde ich immer einen Platz für die Entsorgung von schwachsinnigen Namen von Veranstaltungen besorgen, denn ich weiß, wie es ist, wenn man auf die Toilette muss, und sie besetzt ist.

Und manche Namen von Veranstaltungen können nicht schnell genug entsorgt werden.

Zuständig und ermächtigt

November 19, 2025

Es ist für mich immer schwer zu ertragen, wenn ich ein langes Telefongespräch mit jemandem führe, nur um später herauszufinden, dass diese Person die Angelegenheit mit jemand anderem besprechen muss, bevor sie tätig werden kann.

Diese Person war vielleicht zuständig, um Gespräche anzunehmen und Details darüber zu notieren, aber sie war nicht ermächtigt, Entscheidungen zu treffen oder aktiv zu werden.

Es gibt Gründe, die ein solches Verhalten rechtfertigen und notwendig machen, aber in den meisten Fällen ist es kontraproduktiv und schadet dem betroffenen Unternehmen.

Dieses Verhalten hat auch nichts mit der Größe des Unternehmens zu tun, denn sowohl die Telekom als auch eBay haben Mitarbeiter am Telefon, die sowohl zuständig, als auch ermächtigt sind, Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen.

Es gibt immer Situationen, die eine Rücksprache mit anderen Stellen erfordern, aber in der heutigen Zeit, kosten Verzögerungen, Kundenzufriedenheit und auch Umsatz.

Es ist produktiver und effektiver, mit Personen zu telefonieren, die sowohl für die betreffende Angelegenheit zuständig als auch ermächtigt sind, Maßnahmen zu ergreifen.

Unternehmen, die dies nicht verstehen, arbeiten mit Chatbots und digitalen Assistenten, die nur allgemeine Antworten auf allgemeine Fragen geben können.

Diese Unternehmen sollten sich nicht wundern, wenn die Zahl ihrer Kunden weiter abnimmt, denn niemand ist ermächtigt, etwas dagegen zu tun.

Wo ist deine Basis im Netz?

November 20, 2025

Diese Frage hätte auch eine Montagsfrage sein können, aber sie erfordert eine kleine Erklärung, damit ihre Bedeutung besser verstanden werden kann.

Diese Frage bezieht sich darauf, wo du die meiste Zeit online verbringst und wo man dich am einfachsten finden und kontaktieren kann, denn das ist deine Basis und somit dein Zuhause.

Die Wahrheit ist: Wenn du die meiste Zeit in sozialen Medien verbringst und das dein Zuhause ist, dann bist du ein Mieter.

Gleichzeitig ist es wahr, dass du der Eigentümer bist, wenn dein Zuhause eine Website, ein Blog oder zumindest eine eigene Domain ist.

Ich würde vorschlagen, darüber nachzudenken, ob die Grundlage für unsere Präsenz im Internet immer in erster Linie unser Eigentum wie eine Website, ein Blog oder eine Domain sein sollte, da es langfristig uns gehört.

Wenn du unterwegs bist, kannst du überall im Netzwerk präsent und aktiv sein, aber dein Zuhause ist und bleibt dein Zuhause, und das ist deine Basis im Netz.

Das Timing bei Problemlösungen

November 21, 2025

Wenn ein Problem gelöst werden soll, ist das Timing meistens wichtiger, als die Lösung selbst.

Das Timing für die Problemlösung ist auch nicht immer dann, wenn die Lösung erwünscht wird, sondern wenn der Empfänger der Lösung bereit ist, die Lösung anzunehmen, denn diese Zeitpunkte sind oft unterschiedlich.

Wer zu beschäftigt mit einem Problem ist, um Lösungen zuzuhören und ggf. in Betracht zu ziehen, ist auch nicht bereit für die Lösung.

Es muss erst eine gewisse mentale Trennung zwischen der Beschäftigung mit dem Problem selbst, und der Beschäftigung mit der Lösung des Problems geben, bevor Lösungsansätze in Betracht gezogen werden können.

Und hier muss erkannt werden, in welchem Stadium der Mensch mit dem Problem sich befindet, und das Timing für die Unterbreitung von Lösungen muss entsprechend ausgewählt werden, damit sie auch nützlich sein können.

Es sind zunächst die Menschen, die Probleme lösen, die das Timing für die Unterbreitung von Lösungen feststellen müssen, und anschließend die Menschen mit Problemen selbst.

Diese Reihenfolge zu beachten und das richtige Timing korrekt zu bestimmen, ist entscheidend für die Annahme und mögliche Akzeptanz von Lösungen.

Beruf und Berufung

November 22, 2025

Dein Beruf ist dein täglicher Job. Dein Beruf bezahlt deine Rechnungen oder soll zumindest in der Regel deine Rechnungen bezahlen.

Deine Berufung ist das, was du trotz deines Berufs tust.

Deine Berufung ist das, was du getan hast, bevor du einen Beruf erlernt hast, bevor eine andere Person wusste, was du tust, und unabhängig davon, ob es den Leuten gefallen hat oder nicht, denn du hast es für dich selbst getan.

Die Wahrheit ist, dass dein Beruf und deine Berufung in der Regel nicht dasselbe sind, und das ist vollkommen normal.

Dein Beruf kommt und geht, er kann geändert, angepasst, oder komplett neu gelernt werden.

Deine Berufung dauert in der Regel ein Leben lang und ist vollkommen unabhängig von deinem Beruf. Deine Berufung ist das, was du gerne tust, unabhängig davon, ob du gleichzeitig einen Job hast oder ob du damit Geld verdienst oder nicht.

Es ist fast immer ein Fehler, zu glauben, dass man seinen Beruf als Berufung betrachten muss, um wirklich erfolgreich zu sein.

Wenn man das versteht, kann man in seinem Beruf erfolgreich sein und gleichzeitig seiner Berufung nachgehen.

Fokussierung erneut finden

November 23, 2025

An manchen Tagen weiß man einfach nicht, was man zuerst tun soll, und obwohl es vielleicht viel zu tun gibt, ist es unklar, wo man überhaupt anfangen soll.

Wenn Lustlosigkeit (ein legitimer Grund, nicht anzufangen) und Unwissenheit (ebenfalls ein legitimer Grund, nicht anzufangen) ausgeschlossen werden können, dann ist das Problem fast immer eine Frage der Fokussierung.

Die Redewendung „den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“ beschreibt einen Zustand, in dem jemand das große Ganze übersehen oder nicht erkennen kann, weil er sich zu sehr auf die Einzelheiten konzentriert, und dieser Zustand kann unsere Fokussierung beeinträchtigen.

Gleichzeitig kann das Gegenteil unsere Fokussierung beeinträchtigen, nämlich wenn wir uns zu sehr auf Details konzentrieren und dadurch den Überblick darüber verlieren, wo wir überhaupt anfangen sollen.

Um wieder den Fokus zu finden, gibt es zwei Hauptoptionen, die sich in der Vergangenheit sowohl für meine Kunden als auch für mich selbst bewährt haben.

1. Kurzzeitig Abstand nehmen. Diese bekannte Methode bedeutet einfach, dass du deine Gedanken für eine Weile auf etwas anderes lenkst. Diese Option hat jedoch lediglich eine 50-%-Chance auf Erfolg.
2. Fangt einfach mit etwas an. Es ist egal, womit, denn es geht nur um Bewegung, und das allein reicht oft schon aus, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Die Erfahrung zeigt, dass diese Option eine Erfolgswahrscheinlichkeit von 80 % hat, aber oft schwieriger zu beginnen ist, als Abstand zu nehmen, daher diese Reihenfolge.

Dieser Beitrag erhebt auch keine Ansprüche auf bahnbrechende Weltneuigkeiten aus der psychologischen Forschung, sondern sind bekannte und bewährte Möglichkeiten, die eigene Fokussierung erneut zu finden.

Manchmal kann es sehr hilfreich sein, etwas Vertrautes einfach noch einmal zu lesen, denn wenn es plötzlich „Klick“ macht, war die Mühe des Lesens nicht umsonst.

Montagsfrage 156

November 24, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wo ist deine Quelle der Inspiration?

Bitte beachtet, dass die Frage nicht lautet, WAS eure Quelle der Inspiration ist, sondern WO sich diese Quelle befindet.

Die Montagsfrage ist daher relevant, um zu erkennen und zu verstehen, was getan werden kann oder muss, wenn diese Quelle nicht mehr verfügbar ist.

Daher ist die Frage WO wichtiger als die Frage WAS.

Wie du finden kannst, wonach du suchst

November 25, 2025

Es mag ein wenig albern und absolut offensichtlich klingen, aber Tatsache ist, dass man immer am besten findet, wonach man sucht, wenn man von vornherein genau weiß, wonach man sucht.

„Man findet, was man sucht“, ist nicht nur eine Redensart, sondern ein Leitprinzip, wenn wir nach etwas suchen.

In der heutigen Zeit der Informationsüberflutung ist es daher wichtiger denn je, sich vor der Suche über das gewünschte Ergebnis im Klaren zu sein.

Und ob das Ergebnis dem entspricht, was du dir vorgestellt hast und was dir wirklich nützt, muss im Voraus geklärt und klar sein.

Weil du immer findest, was du suchst, du musst nur vorher wissen, was du willst.

Der Preis der Anerkennung

November 26, 2025

Anerkennung ist letztlich ein Synonym für Akzeptanz, und obwohl es verschiedene Definitionen von Anerkennung gibt, bleibt der gemeinsame Nenner die Akzeptanz.

Akzeptanz bedeutet jedoch nicht gleichzeitig Zustimmung.

Der Arzt um die Ecke, bei dem du dich einfach nicht wohlfühlst und dich nicht behandeln lassen möchtest, bleibt dennoch ein anerkannter, zugelassener Arzt. Die Tatsache, dass er deine Zustimmung zur Behandlung nicht hat, ist etwas ganz anderes.

Der Preis der Anerkennung hängt daher vom Preis der Zustimmung der jeweiligen Zielgruppe ab, und dieser Preis ist immer eine Momentaufnahme, die sich jederzeit ändern kann.

Diese Behauptung lässt sich auch bei Anwälten verdeutlichen.

Zwei neue Anwälte sind anerkannte Anwälte, jedoch zunächst nur von der Anwaltskammer. Wenn die Anwälte viele Fälle gewinnen, wächst ihr Ruf und sie werden von immer mehr Menschen als gute Anwälte anerkannt. Das Gleiche geschieht jedoch auch umgekehrt: Wenn sie einige Fälle verlieren oder unprofessionell bearbeiten, werden sie als weniger kompetente Anwälte anerkannt.

Der Preis für Anerkennung sind Erfahrung und Kompetenz. Wenn beide Faktoren stimmen, ist die Zustimmung nicht weit entfernt.

Den zweiten Fehler vermeiden

November 27, 2025

Es erfordert Mühe und in der Regel etwas Zeit, einen Fehler zu korrigieren, und wir können ohnehin nicht alle Fehler korrigieren.

Es sind die Fehler, die uns direkt betreffen und auf die wir Einfluss haben, die korrigiert werden müssen.

Denn wenn wir Fehler, die wir selbst korrigieren können, doch nicht korrigieren, begehen wir einen zweiten Fehler.

Wir können die Welt vielleicht nicht ganz alleine verbessern, aber wir würden dem schon ziemlich nahekommen, wenn wir versuchen würden, den zweiten Fehler so oft wie möglich zu vermeiden.

Klarheit über die eigene Unklarheit

November 28, 2025

Wir wissen, dass wir nicht alles wissen können.

Wenn Menschen Entscheidungen aufgrund von Unwissenheit treffen, kann dies negative Folgen haben, denn die Entscheidungsfähigkeiten werden oft überschätzt.

Das nennt sich der Dunning-Kruger-Effekt.

Klarheit ist ähnlich wie Wissen.

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, was wir wollen, sonst spielt es keine Rolle, was wir bekommen.

Und wenn wir uns über eine bevorstehende Handlung oder Entscheidung nicht im Klaren sind, neigen wir auch dazu, uns selbst zu überschätzen.

Es ist kaum möglich, sich über die eigene Unklarheit klar zu werden, denn sobald Klarheit wiederhergestellt ist, können wir nicht sicher sein, ob tatsächlich alles geklärt ist.

Wir sind uns der Tatsache bewusst, dass wir niemals wirklich wissen können, was wir nicht wissen, und dasselbe gilt für Klarheit.

Und sobald wir dies verstehen, haben wir Klarheit über unsere eigene Unklarheit gewonnen.

Nebenwirkungen von körperlicher Bewegung

November 29, 2025

Körperliche Bewegung ist immer gut, weil sie uns fit hält und gut für den ganzen Körper ist.

Was manchmal vergessen wird, sind die Nebenwirkungen von körperlicher Betätigung, die manchmal bedeutender sind, als wir denken.

Das sind die Nebenwirkungen für den Geist, denn wenn wir unseren Körper fit halten, halten wir zwangsläufig auch unseren Geist fit.

Und ob wir es wollen oder nicht, diese Nebenwirkungen treten immer auf.

Nicht alle Nebenwirkungen sind schlecht, und wenn du das nicht glaubst, frag einfach deinen Arzt oder Apotheker. 🙂

Die interne Abholadresse

November 30, 2025

Die interne Abholadresse ist eine Metapher für einen notwendigen Ansatz, um sicherzustellen, dass die mentale oder emotionale Bereitschaft, sich an etwas zu beteiligen oder dazu beizutragen, so weit wie möglich gewährleistet ist.

Wenn ein Freund dich ins Kino einlädt, um einen Film zu sehen, dessen Thema dich nicht interessiert, dann stehen die Chancen nicht unbedingt gut, dass die Einladung Erfolg hat.

In diesem Fall wurde die Einladung möglicherweise nicht an die richtige interne Abholadresse adressiert, sodass die Einladung nicht zugestellt werden konnte und als unzustellbar an den Absender zurückgeschickt wurde.

Die Einladung hat dich nicht angesprochen. Es war die falsche interne Abholadresse.

Wenn ein Freund dich ins Kino einlädt, um gemeinsam einen Film anzusehen, und dir gleichzeitig mitteilt, dass er den Film mit dir sehen und Zeit mit dir als seinem Freund verbringen möchte, auch wenn dich das Thema des Films vielleicht nicht interessiert, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Einladung an die richtige interne Abholadresse gesendet wurde.

Jeder hat eine interne Abholadresse. Die Herausforderung besteht darin, sie zu finden, insbesondere für Menschen, die uns wichtig sind.

Dann stehen die Chancen für den nächsten Kinobesuch besser denn je.

Montagsfrage 157

December 1, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Worauf bist du süchtig?

Das, worauf du süchtig bist, muss nicht unbedingt etwas Schlechtes sein.

Es ist jedoch wichtig, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, wer die Kontrolle über die Sucht hat – du oder die Sucht selbst – und warum das so ist.

Der fortlaufende Prozess

December 2, 2025

Das Leben an sich kann man als einen fortlaufenden Prozess beschreiben, denn wir werden nicht nur älter, sondern ändern uns auch andauernd.

Der fortlaufende Prozess des Lebens beinhaltet viele kleine Schritte, oder auch anders genannt, viele kleine Prozesse.

Ein Prozess kann abgeschlossen werden, aber es sind immer die kleinen Prozesse, die wir im Leben abschließen, die Teil des fortlaufenden Prozesses sind.

Und das ist die gute Nachricht, denn egal wie ein kleiner Prozess ausgeht, ist er nur ein Teil des fortlaufenden Prozesses.

Speicherst du noch oder löschst du schon?

December 3, 2025

Es geht um den Umgang mit E-Mails, und es gibt eigentlich nur zwei Sorten von Menschen: die Speichertypen und die Löschtypen.

Wenn man nicht handelsrechtlich aufbewahrungspflichtig ist und eine Speicherung sonst nicht rechtlich vorgeschrieben ist, dann stellt sich die Frage, wozu man E-Mails länger als absolut notwendig im Postfach lassen soll.

Die Frage ist nicht, warum man E-Mails speichert, sondern wozu, denn die Antwort auf das Warum ist in der Regel nicht dieselbe wie die Antwort auf das Wozu.

Einige E-Mail-Konten meiner Kunden wurden gründlich bereinigt und von Ballast befreit, nachdem überlegt wurde, zu welchem Zweck die E-Mails gespeichert wurden.

Es wurde nach dem Wozu gefragt, und nicht mehr nach dem Warum.

Agieren und Reagieren

December 4, 2025

Wir neigen im Allgemeinen eher dazu, zu reagieren, als zu agieren.

Erst wenn etwas passiert, dann reagieren wir.

Das ist aber verständlich, denn wir können nicht immer alles im Voraus vorhersehen und entsprechend agieren. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, zu verstehen, welche Probleme sofortige Aufmerksamkeit erfordern und welche warten können.

Auch wenn man im Allgemeinen nicht dazu neigt, im Voraus zu agieren, sollte man dennoch gelegentlich auf besondere Weise im Voraus doch im Voraus agieren, nämlich indem man sich Gedanken darüber macht, was derzeit wichtig ist und was warten kann.

Wir haben immer viel mehr Zeit, um zu agieren und unser Leben selbstständig zu gestalten, wenn wir nicht zu sehr damit beschäftigt sind, nur zu reagieren.

Die einzige feste Regel im Leben…

December 5, 2025

ist, dass es keine festen Regeln gibt, sondern nur vorübergehende und austauschbare.

Es sind diese vorübergehenden und austauschbaren Regeln, die uns Stabilität und Orientierung im Leben geben, jedoch nur vorübergehend und jederzeit austauschbar.

Und das ist völlig in Ordnung, denn es ist besser, vorübergehende und austauschbare Regeln zu haben, als solche, die starr, unflexibel und nicht mehr zeitgemäß sind.

Das wird manchmal vergessen.

Was kam zuerst, der Glaube oder die Handlung?

December 6, 2025

Wir tendieren dazu zu denken, dass unsere Handlungen im Leben das Resultat unseres Glaubens sind.

Wir tun, was wir glauben.

Meistens ist es jedoch umgekehrt.

Es sind unsere Handlungen im Leben, die unseren Glauben prägen, denn erst wenn wir anfangen zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, beginnen wir, unseren Glauben zu formen.

Regeln und Fragen

December 7, 2025

Regeln sind, wie wir alle wissen, dazu da, um Dinge zu regeln, um es ganz offen zu sagen.

Das Befolgen einer Regel ist daher in der Regel sinnvoll, vorteilhaft und einfach nur richtig, denn es gibt fast immer einen Grund, weshalb es die Regel gibt.

Es ist jedoch meistens besser, zu wissen, warum es diese Regel gibt und welchem Zweck sie dient.

Denn eine Regel zu befolgen, ohne zu wissen, warum sie existiert und welchem Zweck sie dient, kann auf Dauer nicht überzeugen.

Ohne zu wissen, warum eine Regel existiert, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie mit der Zeit nicht mehr oder zumindest nicht mehr vollständig befolgt wird.

Je mehr eine Regel unser Leben langfristig beeinflusst, desto wichtiger ist es, zu wissen, warum sie existiert.

Die Frage nach dem Warum kann diese Unsicherheit in der Regel beantworten.

Ob wir mit der Antwort einverstanden sind, ist natürlich eine andere Frage.

Montagsfrage 158

December 8, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Was machst du gerne, ohne dafür Anerkennung zu bekommen?

Es sollte etwas sein, das dir Freude bereitet, unabhängig davon, ob andere Menschen es bemerken oder nicht.

Die Antwort auf diese Frage kann oft mehr über uns selbst und unsere Überzeugungen verraten, als die meisten Menschen, mit denen wir zu tun haben, jemals über uns aussagen könnten.

Gerade weil wir es tun, ohne dafür Anerkennung zu erhalten, und es daher nicht notwendig ist, dass sie davon wissen.

Warum kurze Pausen deine größte Stärke sein können

December 9, 2025

Manchmal sind Tage sehr beschäftigt mit Terminen, Aufgaben und Zielen. Wir fühlen uns produktiv, vielleicht sogar unaufhaltsam. Und doch kommt eines Tages der Moment, in dem sich der Kopf dreht und es passiert einfach nichts mehr.

Dann hilft nichts mehr, außer einer Sache: eine kurze Pause zu machen.

In meinen Coachings sehe ich immer wieder, wie viel Kraft in diesen kleinen Momenten steckt. Wenn jemand endlich tief durchatmet, einen Moment innehält, vielleicht nur für drei Minuten – dann verändert sich etwas. Die Sicht wird klarer und das Wesentliche tritt wieder in den Vordergrund.

Pausen sind keine Unterbrechungen deiner Fortschritte, sondern Beschleuniger. Sie bringen dich zurück zu dem, was wirklich wichtig ist.

Und manchmal ist das die mutigste Entscheidung des Tages, nicht wie bisher weiterzumachen, und wenn es nur für einen kurzen Moment ist, eine kurze Pause zu machen.

Bewegung beginnt im Geist

December 10, 2025

Sowohl geistige als auch körperliche Bewegungen beginnen immer im Geist, selbst unbewusste Bewegungen wie Atmen und Herzschlag.

Es sind die Bewegungen im Geist, die alle anderen Bewegungen anstoßen und anschließend langfristig steuern.

Und obwohl wir nicht alle körperlichen und geistigen Bewegungen bewusst kontrollieren können, unterschätzen wir oft, wie viele davon wir tatsächlich bis zu einem gewissen Grad beeinflussen können.

Wir müssen nur mit dem Geist beginnen, dann besteht eine echte Chance, dass sich auch unsere Bewegungen in vielen Bereichen verbessern werden.

Verstehen, wann besser wirklich besser ist oder nur neu

December 11, 2025

Bevor wir davon ausgehen, dass etwas besser ist, ist es sinnvoll, zu verstehen, was es besser macht.

Neu ist nicht automatisch besser. Neu ist neu. Ob neu tatsächlich besser ist, ist immer eine individuelle Entscheidung.

Diese Entscheidung ist nicht immer leicht zu treffen, da sie ein Verständnis dafür erfordert, warum etwas überhaupt besser sein sollte.

Ein guter Test, um zu überprüfen, ob etwas wirklich besser ist, besteht darin, es auf sich selbst zu beziehen und sich zu fragen, ob das Bessere tatsächlich einen Vorteil gegenüber dem vorherigen Zustand bietet.

Aktualisierungen von Softwareprogrammen können besser sein, aber nur, wenn die Aktualisierung einen Vorteil gegenüber der vorherigen Version bietet und wir verstehen, warum und wieso diese Änderungen vorgenommen wurden. Fehlerbehebungen gehören häufig dazu.

Ja, es ist besser, wenn Fehler in einem Programm korrigiert und entfernt werden, aber das sollte selbstverständlich sein. Es wäre hier tatsächlich doch besser, die korrigierte Anwendung lediglich als Update zu bezeichnen, anstatt sie allgemein nur als besser zu beschreiben.

Besser zu werden, musste eine Selbstverständlichkeit sein. Wenn der Vorteil nicht bekannt und nützlich ist, dann ist die Veränderung nicht unbedingt besser, sondern nur neu.

Es stärkt unsere Entscheidungsfähigkeiten und Kaufentscheidungen bei neuen Produkten, wenn wir die Vorteile für uns erkennen und den Unterschied zwischen „neu“ und „besser“ erkennen.

Lachen mit Grund

December 12, 2025

Es kann immer vorkommen, dass eine bestimmte Situation, eine Bemerkung eines Kollegen oder ein Ereignis uns plötzlich zum Lachen bringt oder zumindest zum Lächeln.

Es wird jedoch in der Regel interessanter, wenn man ohne ersichtlichen Grund zu lächeln beginnt.

Es wird besonders interessant, wenn man mit anderen Menschen zusammen ist und anfängt zu lachen, weil andere Menschen oft annehmen, dass sie etwas damit zu tun haben, da sie keinen anderen Grund dafür kennen. Das Lustige daran ist, dass dies zwar zutreffen mag, aber nicht immer der Fall sein muss.

Es lohnt sich, einen Moment darüber nachzudenken, was das Lächeln verursacht und ob es sinnvoll ist, den Grund dafür mit anderen Menschen zu teilen, oder eben nicht.

Aber für das Lächeln selbst, gibt es immer einen Grund. Die Frage ist zunächst, diesen Grund zu kennen, und dann zu überlegen, ob es sinnvoll ist, diesen Grund mit anderen Menschen zu teilen.

Und manchmal kann es sogar noch lustiger sein, wenn man den Grund dafür mit anderen Menschen gar nicht teilt.

(Erfahrungen aus dem Besprechungsraum eines Kunden gestern, und wir wissen immer noch nicht, warum er gestern gelacht hat.)

Und das ist vollkommen in Ordnung so.

Die wiederholte Unwahrheit

December 13, 2025

Die Nachricht von einem Freund war so unglaublich, dass man sofort fragt: „Bitte, wiederhol das noch einmal.“

Man bittet um Wiederholung, obwohl die Nachricht klar verstanden wurde; es war nur so, dass der Inhalt der Nachricht überraschend war.

Nach der Wiederholung verankerte sich die Botschaft noch fester im Gedächtnis, weil sie nicht nur überraschend war, sondern durch die Wiederholung auch an Kraft gewann.

So funktioniert fast die gesamte Werbebranche, denn auch wenn wir bestimmte Musikstücke oder Szenen in Werbespots nicht mögen, bleiben sie durch Wiederholung in unserem Gedächtnis gespeichert.

Das Hauptproblem bei Wiederholungen ist die Akzeptanz, die sie mit der Zeit schaffen.

Wenn man etwas wiederholt hört oder liest, wird die Botschaft immer glaubwürdiger, einfach weil sie so oft und von so vielen Menschen wiederholt wurde.

So funktionieren die meisten Bewertungsportale, denn man überlegt sich zweimal, ob man ein Restaurant besucht, das nur schlechte Bewertungen hat.

Theoretisch sind Bewertungen und Wiederholungen nicht unbedingt schlecht, aber die Praxis hat immer wieder gezeigt, dass es Missbrauchspotenzial gibt, und dieses Potenzial wird zunehmend ausgenutzt, um persönliche Ziele zu verfolgen und von der Wahrheit abzulenken.

In der Psychologie wird dieses Phänomen als „illusorischer Wahrheitseffekt“ bezeichnet: Je öfter Menschen eine Aussage hören, desto eher glauben sie, dass sie wahr ist, weil sie ihnen vertraut erscheint.

Nur weil eine Nachricht wiederholt wird, sollte man sie nicht bedingungslos glauben, bevor man ein wenig recherchiert hat, um herauszufinden, ob sie wirklich wahr ist oder nicht.

Wenn es wichtig ist oder eine Entscheidung beeinflussen könnte, dann sind Wiederholungen allein kein guter Leitfaden und auch nicht das einzige Kriterium, um gute Entscheidungen zu treffen und die Wahrheit zu finden.

Lügen gedeihen durch Wiederholung, deshalb werden sie so oft wiederholt. Man muss sich nur der Wiederholung bewusst sein.

Was mache ich eigentlich?

December 14, 2025

Meine Arbeitsweise ist nicht pauschal definierbar, und das sorgt gelegentlich für Unklarheit, aber nur, weil meine Arbeit nicht in eine bestimmte Kategorie passt.

Vor zehn Jahren, im Dezember 2015, habe ich so viele unterschiedliche Bereiche für Kunden behandelt, dass das Gewerbeamt eine Erklärung haben wollte, denn Beratung und Coaching haben nicht ausgereicht.

Meine geänderte Gewerbeanmeldung vom 03.12.2015 wurde dann so definiert:

Beratung bezüglich Karriereplanung/-coaching, Bewerbungstraining, Entscheidungstraining bei Alltags- und beruflichen Fragen, (Selbst-)Motivationstraining, Zielfindung/Visionsentwicklung, Entspannungstechniken, Selbstmanagement, Kommunikationsverbesserung, Präsentationscoaching, Konfliktmanagement und Mediation, Führungskräftecoaching, Team-Coaching, allgemeinem mentalem Training, Selbstmarketing, Steigerung des Selbstbewusstseins, Stressbewältigung, Motivationshilfe bei akuten Krisen, allgemeiner Lebensberatung, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Gesundheitscoaching, Unterstützung bei psychisch belastenden Konflikten ohne Diagnose oder Behandlung i.S.d. PsychThG oder HeilprG.

Das war so viel Text, dass das Gewerbeamt nicht genügend Platz auf dem Feld für die Beschreibung hatte, und ein Ersatzblatt hinzufügen musste.

In einer Welt, in der wir allem eine einfache Beschreibung geben wollen, passen manche Beschreibungen einfach nicht leicht hinein.

So wie das echte Leben auch.

Viele einfache Lösungen entstehen oft nur dann, wenn es eine detaillierte und daher manchmal komplizierte Grundlage dafür gibt, die dann auf die Lösung angewendet wird.

Einfache Lösungen sind meistens das Resultat einer Mischung unterschiedlicher Kompetenzen, Disziplinen, Kenntnisse, Erfahrungen und Wissens.

Umgekehrt geht das leider meistens nicht.

Meine Lösungen haben aber alle einen Namen: David Blaz.

Nur auf der Gewerbeanmeldung war dieser Name allein für die Tätigkeitsbeschreibung nicht ausreichend.

Für die zahlreichen und erfolgreichen Lösungen, die ich in den vergangenen 30 Jahren unterbreitet habe, jedoch schon.

Montagsfrage 159

December 15, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Wie würdest du reagieren, wenn ein alter Freund oder Bekannter, mit dem du schon lange keinen Kontakt mehr hattest, dich plötzlich anrufen würde, nur um Hallo zu sagen, ohne dabei etwas zu wollen?

Die Antwort auf diese Frage kann auch als Anregung betrachtet werden, um vielleicht die Initiative zu ergreifen, und das Telefonat selbst zu tätigen.

Wichtig und relevant

December 16, 2025

Nur weil etwas wichtig ist, muss es auch nicht relevant sein.

Umgekehrt gilt das genauso.

Sowohl die Wichtigkeit, als auch die Relevanz müssen im Einklang mit den persönlichen Einstellungen sein, bevor etwas gleichzeitig als wichtig und relevant angesehen wird.

Wichtigkeit allein ist nicht automatisch relevant.

Relevanz allein muss auch nicht automatisch bedeuten, dass es auch wichtig ist.

Erst wenn etwas sowohl wichtig, als auch relevant ist, verdient die Sache unsere Aufmerksamkeit.

Wenn wir etwas erfahren oder erleben, lohnt es sich, einen Moment darüber nachzudenken, ob das Ereignis für uns sowohl wichtig als auch relevant ist, bevor wir unsere kostbare Aufmerksamkeit darauf richten und Zeit damit verbringen.

Ansonsten ist es in der Regel besser, sowohl für unseren inneren Frieden als auch für unser seelisches Gleichgewicht, die Angelegenheit einfach zur Kenntnis zu nehmen und sich dann mit den Dingen zu befassen, die für uns wichtig und relevant sind.

Wo ist die Motivation begründet?

December 17, 2025

Wenn wir motiviert sind, fällt uns eine Tätigkeit in der Regel leichter, als wenn wir weniger oder gar nicht motiviert sind.

Die Frage ist aber, was passiert, wenn die Motivation plötzlich verschwindet?

Hört man einfach auf, weil die Motivation auf einmal fehlt?

Motivation hat immer eine Ursache und ist dadurch immer begründet.

Motiviert zu sein, kann in vielen Bereichen natürlich hilfreich sein, aber zu verstehen, warum, wie und zu welchem Zweck man motiviert ist, ist besser, wenn die vorherrschende Motivation plötzlich verschwindet und man nach Alternativen suchen muss, um weiterzukommen.

Vorsorge ist fast immer besser als Nachsorge, und das gilt insbesondere, wenn es darum geht, zu verstehen, woher Motivation kommt und worauf sie basiert, bevor es zu spät ist und man keine Motivation mehr hat, nach den Gründen zu suchen.

Die Entscheidung, etwas später zu tun

December 18, 2025

Es wird oft vergessen, dass jeder Entscheidung, etwas später zu tun, immer eine Entscheidung vorausgeht, die jetzt getroffen wird.

Der Schlüssel zur Beurteilung der Sinnhaftigkeit solcher Entscheidungen liegt darin, zu verstehen, ob die nun getroffene Entscheidung hinsichtlich des Zeitpunkts vorteilhaft ist.

Manche Entscheidungen, etwas später zu tun, erfordern mehr Zeit zum Nachdenken und Planen, wann und wie man es später tun soll, als wenn man die Aktivität sofort ausführen würde.

Natürlich bedeutet „aufgeschoben“ nicht „aufgehoben“, aber wenn die Planung und Organisation dessen, was später zu tun ist, mehr Zeit in Anspruch nehmen als die sofortige Erledigung, dann ist es in der Regel besser, zu überdenken, ob das, was für später geplant ist, nicht doch sofort erledigt werden sollte.

Diese Botschaft ist nicht neu und wird von vielen Ratgebern auch empfohlen, in verschiedenen Variationen und mit unterschiedlichen Methoden.

Trotzdem bleibt die Kernbotschaft immer die gleiche:

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebst du nicht auf morgen.“

Viele Ratgeber und Techniken benötigt man eigentlich nicht, nur ein wenig Nachdenkvermögen, und zwar bevor man etwas für später verschiebt.

Die Zeit dafür haben wir immer.

Die Bewertung von Ereignissen

December 19, 2025

Es sind immer unsere eigenen Bewertungen, die bestimmen, wie ein Ereignis oder ein Resultat empfunden wird.

Denn gut und schlecht gibt es auch in der Natur nicht, nur Ereignisse.

Es sind die Menschen, die Ereignisse als gut oder schlecht definieren.

Genau deswegen gibt es so viele unterschiedliche Meinungen zu einem gleichen Sachverhalt.

Wenn man möchte, dass jemand seine Meinung ändert, besteht die Lösung in der Regel nicht darin, ihn mit Gegenargumenten zu überzeugen, sondern darin, zu hinterfragen, warum er diese Ansichten vertritt.

Bewertungen bilden die Grundlage der Überzeugungen.

Änderst du die Bewertungen, änderst du die Überzeugungen.

Etwas nicht zu wissen

December 20, 2025

Etwas nicht zu wissen, ist nicht an sich problematisch.

Etwas nicht zu wissen, wenn wir es gut gebrauchen können, hingegen schon.

Wir müssen und können nicht immer alles wissen, auch die selbst ernannten Besserwisser auf unserem Planeten wissen das ebenfalls, auch wenn sie es vielleicht nicht immer gerne zugeben.

In der Regel reicht es aus, zu wissen, wo man Antworten finden kann, wenn man etwas nicht weiß, oder zumindest eine Vorstellung davon zu haben, welche Quellen in solchen Fällen zuverlässige und qualifizierte Antworten liefern können.

Dann ist es nicht nachteilhaft, etwas nicht zu wissen, und man kann gerne dazu stehen.

Das bleibende Gefühl

December 21, 2025

In all meinen Coaching- und Beratungssitzungen der letzten dreißig Jahre gibt es immer etwas, das meinen Kunden langfristig in Erinnerung bleibt.

Das erworbene Wissen, die angewandten Techniken, die maßgeschneiderten Lösungen und die erlernten Verfahren waren stets unterschiedlich und auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten.

Aber Wissen verändert sich im Laufe der Zeit, ebenso wie die Techniken, Lösungen und Ansätze, die in den Sitzungen verwendet wurden.

Was in allen Sitzungen langfristig geblieben ist, ist das bleibende Gefühl, das die Menschen aus diesen Erfahrungen mitgenommen haben.

Menschen erinnern sich an Gefühle und daran, wie die Techniken, Lösungen und Verfahren dazu beigetragen haben, dass sie sich so gefühlt haben.

Beratung und Coaching zielen in allen Bereichen und in allen Fällen stets darauf ab, ein dauerhaftes, positives Gefühl zu ermöglichen.

Die Techniken und Lösungen ändern sich, aber das Gefühl bleibt.

Montagsfrage 160

December 22, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Hast du für die bevorstehenden Feiertage besondere Pläne mit anderen Leuten, die du auch zu anderen Zeiten mit ihnen hättest machen können, aber nur vorwiegend machst, weil die Feiertage vor der Tür stehen?

Welche dieser Pläne kannst du auch außerhalb der Ferientage umsetzen?

Manche Gelegenheiten, andere Menschen zu treffen, schafft man sich selbst, und oft sind das die schönsten Erlebnisse, da sie nicht erwartet werden.

Keine Ahnung, ist immer noch eine Ahnung

December 23, 2025

Es ist zwar ein altes Sprichwort, dass keine Ahnung auch eine Ahnung ist, aber trotzdem ist es wahr, und kann uns Orientierung geben, wenn wir eine schwierige Entscheidung treffen wollen.

Es ist jedoch nicht immer einfach zu erkennen und zu verstehen, wo die Grenze zwischen Wissen und Ahnung liegt, da diese beiden Aspekte oft miteinander vermischt sind.

Es sind unsere Erfahrungen und unser bisheriges Wissen, die uns eine Vorstellung davon geben, wie wir in einer bestimmten Situation entscheiden können.

Wir haben eine Ahnung, wie wir zu entscheiden haben.

Da unsere bisherigen Erfahrungen und das bisher erworbene Wissen uns eine Vorstellung davon vermitteln können, wie wir vorgehen sollten, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Vorstellung nur eine Ahnung bleibt – eine Idee oder eine Vorstellung.

Das Wissen, dass wir fast nie alles wissen und dennoch vernünftige Entscheidungen treffen können, verleiht diesem Sprichwort eine neue Bedeutung.

Dadurch können wir trotz unserer bisherigen Ahnungen jederzeit offen für neue Ideen bleiben.

Auch wenn wir nicht immer eine Ahnung haben, wissen wir jetzt, wie wir uns verhalten sollen, wenn wir keine haben oder glauben, eine zu haben.

Die Wahrheit über die Wahrheit

December 24, 2025

Die Wahrheit basiert immer auf unseren aktuellen Überzeugungen, und diese Überzeugungen können sich im Laufe der Zeit komplett ändern.

Wissen und Erfahrung bilden die Grundlagen für unser Verständnis von Wahrheit.

Die Wahrheit ist somit immer eine Spiegelung unseres bisherigen Wissens und unserer Erfahrungen.

Da wir sowohl unser Wissen erweitern als auch neue Erfahrungen erleben können, ist unser Verständnis von Wahrheit, immer eine Momentaufnahme.

Dazu gehört auch, dass selbst Tatsachen nicht immer als wahr erkannt werden müssen, und auch das ist unsere eigene Entscheidung.

Unsere Wahrheit ist unsere persönliche Entscheidung.

Wenn wir dies verinnerlichen, können wir die Wahrheit über die Wahrheit besser verstehen und mit Menschen, die eine andere Wahrheit vertreten als wir, besser, verständnisvoller und vielleicht sogar mitfühlender umgehen.

Und das ist die Wahrheit.

Merry Christmas

December 25, 2025

Viele von uns verstehen die Bedeutung von „Merry Christmas“, aber wie sieht es mit einigen anderen Sprachen aus?

Feliz Navidad?

E schéine Chrëschtdag?

Vrolijk kerstfeest?

Crăciun fericit?

Feliz Natal?

Buon Natale?

God jul?

Die Sprachen ändern sich, aber die Bedeutung bleibt die gleiche.

So ist es auch mit Menschen, die die gleiche Sprache verwenden.

Die Botschaft zu verstehen, und was damit gemeint ist, ist oft wichtiger, als den Text genau zu kennen.

In diesem Sinne: Frohe Weihnachten.

Die Pflicht der Verpflichtungen

December 26, 2025

Wir alle haben Verpflichtungen, die wir in unserem täglichen Leben erfüllen müssen.

Die wichtigste Frage ist, zu verstehen, warum wir sie als Verpflichtungen betrachten.

Eine Verpflichtung muss immer zuerst akzeptiert werden, unabhängig davon, wie sie entstanden ist oder worauf sie beruht.

Wir haben immer die Wahl — akzeptieren oder ablehnen.

Es ist daher unsere Pflicht, diese Entscheidungsfreiheit zu verinnerlichen, denn jede Verpflichtung zum Handeln basiert auf einer vorherigen Entscheidung.

Wir entscheiden immer selbst, welche Verpflichtungen wir eingehen; wir dürfen nur nicht vergessen, dass wir verpflichtet sind, dies zu verstehen.

Denn die Alternative wäre der Verlust der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Charakters.

Schnelle Tipps für mehr Motivation

December 27, 2025

Motivation ist kein flüchtiger Funke, sondern eine konstante Triebkraft. Sie wächst dort, wo Ziele klar sind, Fortschritte sichtbar sind und das, was wir tun, einen Sinn hat.

Findet eure innere Balance: Was wollt ihr wirklich erreichen und warum sind euch diese Ergebnisse wichtig?

Schreibt eure Motive auf, haltet kleine Erfolge fest und feiert sie – das stärkt euer Selbstvertrauen und hält eure Motivation aufrecht.

Hilfreiche Taktiken:

Setze dir konkrete, erreichbare Schritte statt vager Absichtserklärungen.

Etabliere regelmäßige Rituale, z. B. 10 Minuten konzentriertes Arbeiten am Morgen.

Suche Feedback und ein Umfeld, das dich vorantreibt, statt dich zu entmutigen.

Verbinde Aufgaben mit persönlichen Werten, damit du auch in schwierigen Zeiten daran festhältst.

Denke daran: Motivation ist wie ein Muskel. Du trainierst sie durch Wiederholung, Belohnung und Sinnhaftigkeit.

Er war stets bemüht

December 28, 2025

Es kann ganz schön demotivierend sein, wenn man sehr lange an einem Projekt oder an einer Aufgabe arbeitet, und es einfach nicht klappt, so wie man es sich erhofft hätte.

Einer der Hauptgründe, weshalb eine solche Erfahrung so demotivierend wirken kann, liegt an den Erwartungen.

Der berühmte Satz „Er war stets bemüht …“ aus Zeugnissen und Arbeitsbewertungen ist meistens lediglich eine nette Art und Weise, zu schreiben, dass die betroffene Person, die Arbeit nicht wie erwartet oder vorgegeben, erledigt hat.

Und da sind wir wieder an dem Punkt – die Begriffe „erwartet“ oder „vorgegeben“.

Das bedeutet, dass die Bewertung aufgrund fremder Kriterien getroffen wurde, und im Alltag ist das üblich, denn Unternehmen müssen und dürfen Erwartungen an Arbeitsprozesse setzen und diese anschließend bewerten.

Diese Bewertung ist jedoch fehl am Platz bei privaten oder persönlichen Unternehmungen und Projekten, wie Hobbys.

Ob du bei privaten und persönlichen Tätigkeiten stets bemüht warst oder nicht, entscheidest du immer selbst.

Die entscheidende Frage ist, ob du, trotz der Tatsache, dass deine Tätigkeit manchmal nicht vorwärtskommt und demotivierend wirken kann, trotzdem im Großen und Ganzen glücklich bist.

Wenn die Glücklichkeit den gelegentlichen Frust allgemein überwiegt, dann kann diese Bewertung angepasst werden;

Ich war bisher stets bemüht, und ich werde jeden Tag ein wenig besser, und dafür bin ich, trotz Rückschlägen der Vergangenheit und der fehlenden Erreichung aller Ziele, glücklich, dass ich trotzdem nicht aufgegeben habe und weitermachen werde.

Das verleiht dem Begriff „stets bemüht“ doch eine neue Bedeutung, aber sie kommt in den meisten Zeugnissen und Bewertungen von fremden Unternehmen und Personen wenig vor.

Aber in den eigenen Bewertungen gehört sie rein und das hat nichts mit Sarkasmus zu tun.

Montagsfrage 161

December 29, 2025

Jeden Montag gibt es eine neue Frage, um die grauen Zellen zwischen den Ohren in Schwung zu bringen und die Woche mit einem aktiven Geist zu beginnen.

Die heutige Montagsfrage lautet:

Hast du Neujahrsvorsätze für das bevorstehende neue Jahr schon gemacht?

Wenn ja: Warum hast du sie nicht vorher gemacht und wieso verknüpfst du diese Vorsätze mit einem neuen Jahr?

Wenn nein: Was hält dich davon ab, neue Vorsätze jetzt zu machen und schon jetzt anzufangen, sie umzusetzen, anstatt auf einen bestimmten Zeitpunkt zu warten?

Eine jährliche Reflexion

December 30, 2025

Am Ende jedes Jahres kann es sehr hilfreich sein, das Jahr kurz Revue passieren zu lassen und sich die wichtigsten Erfahrungen und Ereignisse in Erinnerung zu rufen.

Dieses Jahr hat mir ein Bloggerkollege freundlicherweise die Erlaubnis erteilt, seine eigene Liste für seine jährliche Rückschau hier zu veröffentlichen. Ich finde diese Liste zum Nachdenken anregend, inspirierend und aufschlussreich und habe sie aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

Vielen Dank an Rohan Rajiv für diese Liste aus seinem inspirierenden Blog „A Learning a Day“:

1. Was sind die zwei wichtigsten Themen/Erinnerungen/Momente, an die ich mich im Jahr 2025 erinnern werde?

2. Was waren die zwei wichtigsten Lektionen, die ich 2025 gelernt habe?

3. Wir lernen aus einer Mischung aus drei Quellen: a) Handeln und Reflektieren unserer Erfahrungen, b) Menschen und c) Bücher/Kurse oder zusammengefasste Informationen. Wie sah meine Mischung im Jahr 2025 aus?

a) Handeln + Reflexion:

b) Menschen:

ci) Bücher/zusammengefasste Informationen:

4. Wenn ich auf mein Jahr 2025 zurückblicke: Was waren die beiden wichtigsten Themen/Bereiche und Prozesse/Ergebnisse, denen ich Priorität eingeräumt habe (Beispiele: Karriere – Priorität für das ABC-Projekt oder eine Gehaltserhöhung, Gesundheit – Priorität für mehr Bewegung im Freien oder 10 Kilo abnehmen)? Entsprachen meine Prioritäten meinen Absichten oder gab es Überraschungen?

5. Was sind die beiden wichtigsten Themen/Bereiche und Prozesse/Ergebnisse, die ich 2026 priorisieren möchte?

6. Was sind 1–2 Dinge, die ich aus dem Jahr 2025 mitnehmen werde, und was sind 1–2 Dinge, die ich zurücklassen werde?

7. Was muss ich 2026 am dringendsten lernen und wie plane ich dies zu tun (Gewohnheiten/Kontrollpunkte usw.)?

8. Was habe ich für 2026 geplant, um mich auf Erneuerung und unvergessliche Erlebnisse zu konzentrieren (z. B. Urlaubspläne, Wochenendaktivitäten, Hobbys)?

9. Gesundheit, enge Beziehungen und Geld sind grundlegend für unsere Lebensqualität. Was sind meine Leitprinzipien oder Gewohnheiten, wenn ich über diese Aspekte im Hinblick auf das Jahr 2026 nachdenke?

Gesundheit:

Enge Beziehungen:

Geld:

10. Welche 2 bis 5 Grundsätze und/oder Werte/Tugenden möchte ich in meinem Leben beherzigen? Hinweis: Hier kannst du deine Notizen aus der vorherigen Frage einfließen lassen. Speichere diese am besten auf deinem Handy, damit du sie morgens als Erstes lesen kannst.

Jahresrückblick 2025

December 31, 2025

Ein weiteres Jahr ist vergangen, und wie schnell die Zeit doch verging.

Wie jedes Jahr gab es Hochs und Tiefs, freudige Ereignisse und auch Enttäuschungen.

Man versucht natürlich, die freudigen Ereignisse in den gedanklichen Vordergrund zu stellen, und aus den Enttäuschungen der Vergangenheit zu lernen, aber das klappt nicht immer.

Lange sind die Zeiten vorbei, als ich dachte, wie tragisch es wäre, denselben Fehler zweimal zu machen. Inzwischen bin ich der Meinung, dass wir oft mehr aus wiederholt gemachten Fehlern lernen können, als wenn wir zu hartnäckig versuchen würden, sie niemals ein zweites Mal zu begehen. Die Betonung liegt auf „**zu** hartnäckig“.

Auch hier auf blaz.de wurde jeden Tag im Jahr 2025 gebloggt, ohne Ausnahme.

Angefangen habe ich genau am 1. Januar 2022 und bis heute jeden Tag etwas gepostet. Und ich versuche nicht, Beiträge mit Unsinn oder Füllmaterial zu füllen, nur damit ich jeden Tag etwas schreiben kann, sondern hoffentlich etwas Nützliches, Sinnvolles oder Nachdenkliches.

Bis jetzt und ohne diesen Beitrag wurden 1460 Beiträge veröffentlicht. Das sind 1460 Tage durchgehend.

Insgesamt wurden 263.741 Wörter in Beiträgen geschrieben, ohne feste Seiten wie Datenschutz oder Impressum zu zählen.

Die durchschnittliche Wortzahl pro Beitrag beträgt 181 Wörter und das entspricht weiterhin meinen Vorstellungen, kurz, kompakt und auf den Punkt zu schreiben.

Es wurde keine störende Werbung eingeblendet und keine Cookies eingesetzt, die man mit einem Button akzeptieren, ablehnen oder anpassen muss. Gar keine Cookies.

Auch weiterhin wurden keine sozialen Medien eingesetzt oder verwendet, um angebliche Reichweite zu gewinnen. Gar keine sozialen Medien wurden benutzt.

Nur bestmöglich versucht, Wissen und Erfahrungen so nützlich und verständlich wie möglich zu vermitteln.

Hier und nur hier, auf blaz.de.

Wer ein Zuhause hat, braucht nicht überall zu wohnen. Diese Aussage beinhaltet für mich gewisse Parallelen zu unserer digitalen Welt, in der viele Leute glauben, überall aktiv sein zu müssen, um erfolgreich zu sein, oder überhaupt gesehen zu werden.

Dass es anders geht, erlebt ihr gerade hier.

Rückblickend betrachtet war es ein turbulentes Jahr, aber wenn ich darüber nachdenke, waren die meisten Jahre meiner bisher 30-jährigen Tätigkeit als selbstständiger Coach und Berater für Klein- und Mittelständische Unternehmen (KMU) im Rhein-Main-Gebiet, mehr oder weniger immer turbulent.

Ich frage mich manchmal, ob ich mich an turbulente Jahre eines Tages gewöhnen werde. Aber dann denke ich nochmals darüber nach und erkenne, dass es die turbulenten Jahre waren, die uns die meiste Bewegung in unsere Gesellschaft gebracht haben, denn wenn es uns „zu gut“ geht, dann passiert weniger, weil es keinen Bedarf dazu gibt.

In diesem Sinne freue ich mich doch auf weitere turbulente Jahre, denn erst wenn wir uns weiterentwickeln, können wir alle besser werden. Und manchmal benötigt man dafür ein wenig Turbulenz. Aber es muss nicht übertrieben sein, ja?

Danke für das Lesen und für die Treue im vergangenen Jahr.

Ich wünsche alles erdenklich Gute für das neue Jahr, mit viel Glück, Erfolg und vor allem Gelassenheit und bestmöglicher Ausgeglichenheit im Alltag.

Bleib gesund.