

Dein Workbook

zum Buch „FÜHRE DICH SELBST und du kannst alle führen
Was ich als Unternehmerin über Erfolg weiß“



Wertetabelle

Abenteuer	Freundschaft	Perfektion
Abwechslung	Frieden	Pflichtbewusstsein
Achtsamkeit	Fürsorge	Professionalität
Ansehen	Geborgenheit	Pünktlichkeit
Anerkennung	Gelassenheit	Reichtum
Attraktivität	Gemütlichkeit	Ruhe
Aufmerksamkeit	Genuss	Sauberkeit
Ausgeglichenheit	Gerechtigkeit	Schönheit
Authentizität	Gesundheit	Selbstbewusstsein
Bescheidenheit	(physische,	Selbstvertrauen
Beliebtheit	psychische,	Sexualität
Besitz	seelische)	Sicherheit
Beziehungen	Glück	Solidarität
(Partnerschaft,	Großzügigkeit	Sparsamkeit
Familie,Freunde,	Güte	Spaß
Beruf/KollegInnen)	Heimatverbundenheit	Spiritualität
Dankbarkeit	Harmonie	Spontanität
Demut	Herzlichkeit	Stabilität
Disziplin	Hilfsbereitschaft	Teilen
Ehre	Höflichkeit	Toleranz
Ehrlichkeit	Humor	Tradition
Einfachheit	Integrität	Treue
Eleganz	Komfort	Umweltschutz
Empathie	Kontrolle	Unabhängigkeit
Engagement	Kreativität	Ungebundenheit
Entwicklung	Leichtigkeit	Vermögen
Erfolg	Leidenschaft	Vernunft
Erfüllung(z.B. im Beruf)	Leistung	Wachstum
Fairness	Liebe	Weiterentwicklung
Familie	Loyalität	Wissen
Fitness	Luxus	Würde
Fleiß	Macht	Zivilcourage
Freiheit	Mut	Zufriedenheit
Freizeit	Nachhaltigkeit	Zugehörigkeit
Freude	Nächstenliebe	Zuverlässigkeit
Freundlichkeit	Ordnung	

Aufgabe

Tragen sie in die Pyramide, Ihre persönlichen Werte aus der Wertetabelle von oben ein oder vielleicht finden Sie auch noch andere Werte

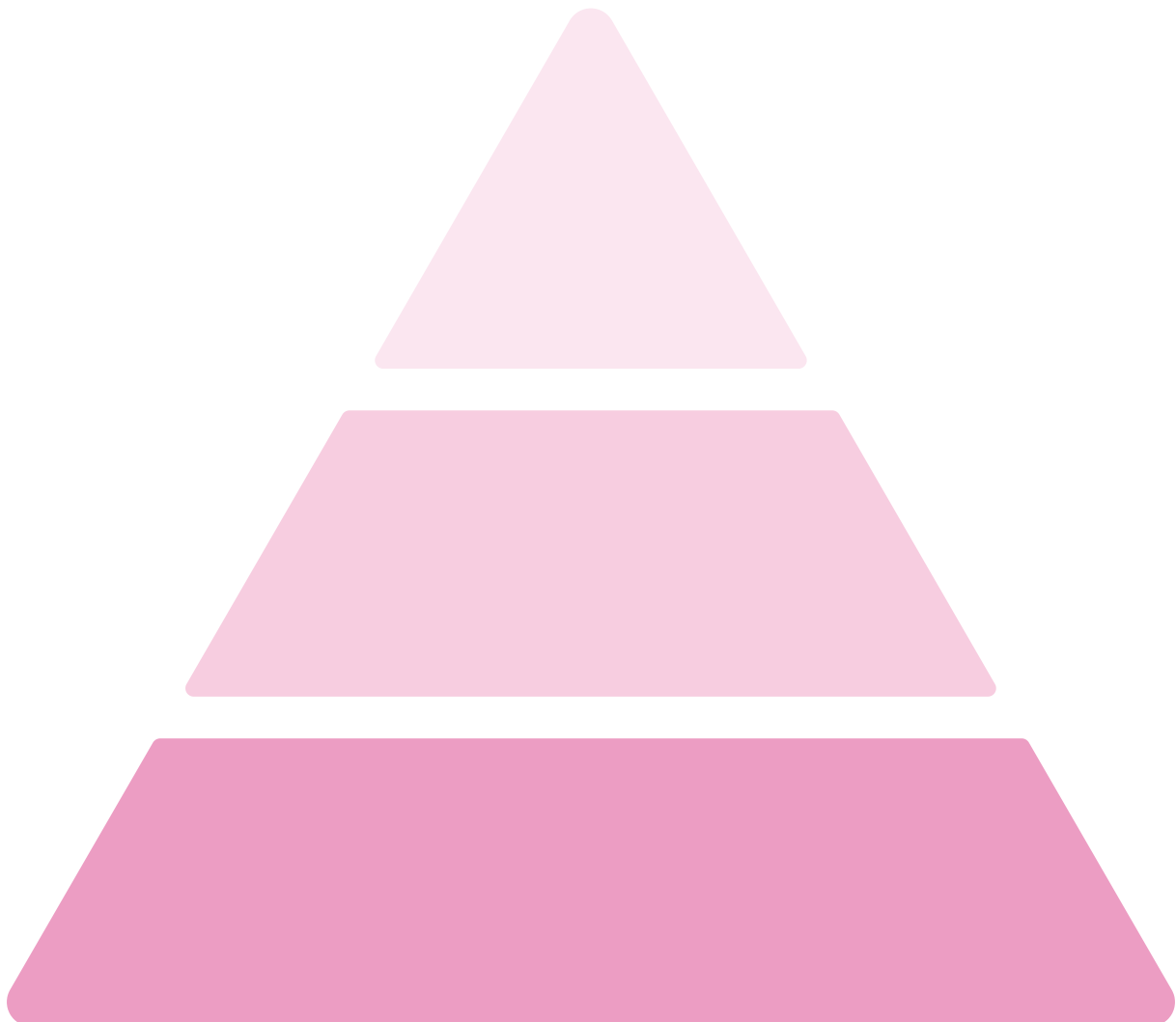
Welche Werte sind mir sehr wichtig (Fundamentwerte)?
(Eintragen meiner Werte im Fundamentteil ganz unten)

Welche Werte sind mir wichtig?
(Eintragen im mittleren Teil)

Welche Werte sind mir von Bedeutung, aber nicht vorrangig/bestimmend?
(Eintragen im obersten und kleinsten Teil)

Aufgabe

Sie können die Pyramide kopieren und mit ihren Mitarbeitern, die Werte Ihres Unternehmens gemeinsam erarbeiten oder viele andere Möglichkeiten finden, die die Werte im Unternehmen von den agierenden Personen darin hervorhebt.



Achtsamkeitsübungen

Hier habe ich einige Übungen zum ausprobieren beigefügt. Es gibt noch sehr viele andere Übungen dazu. Wer sich mehr damit beschäftigen will, findet sicher im Internet oder in Büchern noch sehr viel mehr dazu. Mir sind diese jedoch am einfachsten und effektivsten erschienen.

1. Die Atemübung

Halten sie sich an einem ruhigen Ort auf und nehmen sie eine für sie bequeme Haltung ein. Konzentrieren sie sich voll und ganz auf ihren Atem. Fühlen sie, wie er in sie hinein- und wieder heraus strömt. Versuchen, sie so gut wie möglich bei ihrem Atem zu bleiben und nicht mit den Gedanken abzuschweifen. Beobachten sie, in welche Richtung sich ihr Brustkorb beim einatmen ausdehnt und beim ausatmen wieder zusammenzieht.

2. Die Konzentrationsübung

Für diese Achtsamkeitsübung wählen sie ein Objekt ihrer Wahl aus, wie z.b ein Stift, eine Uhr, eine Lampe uvm. Versuchen sie sich dabei solange wie nur möglich, darauf u konzentrieren. Wenn ihre Gedanken dabei abschweifen, bringen sie sie bewusst wieder zurück zu ihrem gewählten Objekt.

3. Die Bewertungs-Übung

Dies finde ich persönlich eine sehr bedeutungsvolle Übung, da sie unser Bewertungssystem aufzeigt. Achten sie mal für einen ganzen Tag lang darauf, wie oft sie andere Menschen bewerten. Sortieren sie dies in Kategorien anhand ihrer Bewegung, ihrer Kleidung, Ihrer Frisur, Ihres Auftretens. Auch darauf achten, ob sie eher tendenziell positiv oder negativ auf Fremde reagieren. Schreiben sie sich mal, bei einer fremden Person, wo sie eher stärker reagiert haben, ihre Eindrücke auf und reflektieren sie diese nochmal.

4. Die „Mit allen Sinnen“ Übung

Schauen sie sich an dem Ort wo sie sich gerade befinden genau um und halten sie inne. Achten sie auf alles, was gerade auf sie einströmt: Was sehen sie, was hören sie, was riechen sie, wie sich die Luft im Gesicht und auf der Haut an. Wie fühlt es sich an? vielleicht zu viele Eindrücke auf einmal und dadurch überstimuliert? oder Angenehm entspannt? vielleicht sogar Ängstlich? oder hüpfet gar das Herz?

5. Die Ich-Übung

Bei dieser Übung geht es darum, sich bewusst zu machen, wie oft denke ich an andere und wie oft an mich. Daraus lässt sich schließen, wie sehr ich auf andere und auf mich fokussiert bin.

6. Die „Aufmerksame-Zuhör“-Übung

Achten sie in einem Gespräch darauf, ob sie wirklich zuhören oder in Gedanken schon bereits eine Antwort darauf haben. Halten sie Augenkontakt? Hören sie den Worten ihres Gesprächspartners aufmerksam zu? Oder schweifen ihre Gedanken gerade ab? Spüren sie mal bewusst in den Unterschied der Gesprächsqualität, wenn sie aufmerksam zuhören.

7. Die „Glaubenssatz-Umkehr“-Übung

Holen sie sich einen typischen Glaubenssatz in ihr Bewusstsein, von dem sie total überzeugt sind, wie .b. „ich bin total unphotogen“, „Mir fällt nichts ein, wenn ich vor vielen Leuten sprechen soll“, „Ich mache lieber alles selber, dann weiß ich, dass es korrekt gemacht ist“. Jetzt drehen wir das ganze um, und tun mal so als ob das komplette Gegenteil die Wahrheit ist. Achten sie ganz bewusst darauf was in ihnen vorgeht. Fühlen sie sich rein und stellen sich Situationen vor, wo z.B. „tolle Bilder“ entstanden sind, „die Rede ist mir ganz leicht gefallen. Es ist mir ganz viel u dem Thema in Erinnerung gekommen.“ Was macht das mit ihnen?

Wohlfühlbarometer

Wichtig für eine Veränderung ist, vorab sein Wohlfühllevel zu kennen. Das ist die Basis um Veränderung, in den unterschiedlichen Bereichen zu ermöglichen. Es zeigt den messbaren Ausgangspunkt auf. Daraus ergeben sich die Fragen, „wo stehe ich jetzt?“, „wo will ich hin?“, „wo beginnt der Weg der Veränderung?“

Das Barometer besteht aus den Zahlen von 1 bis 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Einfach hineinspüren und eine Zahl in folgendem Bereich, zwischen 1-10 eintragen.

Beruflich:

Ich: (Wie wohl fühle ich mich mit meiner beruflichen Situation)

Mitarbeiter: (wie zufrieden bin ich mit meinen Mitarbeitern und ihrer Tätigkeiten.)

Arbeit: (erfüllt sie ihre Arbeit oder machen sie es weil es lukrativ ist)

Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper

Körperlich: Ernährung (Wie zufrieden bin ich momentan mit meinem Essverhalten und der Auswahl der Lebensmittel?)

- Bewegung (Eine 9 wären 20 Minuten, eine 10 30min tägliche Bewegung oder 1 Stunde alle zwei Tage)
- Trinkmenge (Kommen sie auf 1–3 Liter Flüssigkeit am Tag? Empfehlenswert ist Wasser, Tee, sonstige Flüssigkeiten sind auch Wasser mit frischem Zitronensaft oder auch Suppe. Alkoholische Getränke, Limonaden und gezuckerte Getränke zählen hier nicht mit)
- Gewicht (Wie wohl fühlen sie sich mit ihrem aktuellen Gewicht?)
- Schlaf (Schlafen sie gut und ausreichend? Wachen sie zwischendurch auf oder schlafen sie durch)
- Haut/Haare (Wie fühlt sich ihre Haut und ihre Haare an? Sind sie mit ihrer Frisur zufrieden?)
- Gesundheit (Wie ist ihr aktueller Gesundheitszustand. Haben sie Schmerzen, Unwohlsein oder Einschränkungen)

Familie:

- Partner (Wie verhalten sie sich gegenseitig?)
- Kinder (Steht sie in einem liebevollen Verhältnis zueinander?)

Freunde: (Welchen Stellenwert haben Freude gerade für sie? Bringt es ihnen Freude mit ihnen zusammen zu sein oder ist es eher eine Pflicht)

Freizeit: (Nehmen sie sich Zeit für ihre Interessen)

Sport: (Gibt es einen Sport den sie aktuell ausführen? Bewegen sie sich allgemein genug?)

Finanzielle: (Haben sie einen ausgewogenen finanziellen Haushalt oder bereitet er ihnen immer wieder Sorgen?)

Seele:

- Zeit für dich (Sind sie zufrieden mit der Zeit, die sie sich für ihre Bedürfnisse nehmen?)
- Ihre Kreativität (In welchen Bereichen sind sie kreativ? Wie üben sie diese Kreativität aus?)
- Ihr Denken (Haben sie eher eine positive oder eine negative Grundhaltung?)
- Ihr Wohlbefinden (Wie fühlen sie sich derzeit, glücklich, gut, traurig oder gar gehetzt und gestresst?)

Stellen sie sich bei jeder niedrigeren Zahl die Frage:

„Was kann ich dafür tun, damit ich das nächste Mal eine höhere Zahl ankreuzen kann?“ Das könnte ihr Plan für dieses Jahr werden. Quasi das Wohlfühlbarometer erhöhen. Nehmen sie sich mindestens einmal monatlich vor, die Bereiche von Körper, Seele und Geist zu überprüfen. Dafür können sie diese Datei runter laden:

Vergleichen sie die Ergebnisse erst, wenn sie eine neue Liste fertig haben ... und dann seien sie mal gespannt, was passiert ... Monat für Monat und dann in einem Jahr.

Aufgabe

Mit dieser Skala machen wir eine Bestandsaufnahme, wo sie gerade stehen.

Sie machen einen Punkt bei ihren unterschiedlichen Themen, auf der Skala von 1–10. Wobei 10 für sehr gut und 1 für gut steht. Auf die Frage, wie fühle ich mich derzeit, auf einer Skala von 1–10 beruflich, dann tragen sie dort einen roten Punkt ein. Der nächste Schritt ist, sie stellen sich die Frage, wie hoch ist mein Ziel auf einer Skala von 1–10.

Dann verbinden sie die beiden und schreiben sich die die Antworten ganz spontan auf, die ihnen auf die Frage, „ was benötige ich, um auf dem Weg zum Ziel um dort hin zukommen?“.

Vergleichen sie diese Tabelle jeden Monat. Was hat sich verändert und wie. Kommen sie ihrem Ziel näher.

Wohlfühlbarometer

Datum:

	Beruflich		Körperlich		Familie		Freizeit		Sport	
	Jetzt	Ziel	Jetzt	Ziel	Jetzt	Ziel	Jetzt	Ziel	Jetzt	Ziel
10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										

Konflikteskalation in 9 Stufen

nach Friedrich Glasl

Erste Ebene	Verhärtung		
Win-Win	Debatte		
	Taten		
Zweite Ebene		Sorge um Image und Koalition	
Win-Lose		Gesichtsverlust	
		Drohstrategie	
Dritte Ebene			Vernichtung
Lose-Lose			Zersplitterung
			gemeinsam in den Abgrund

Für alle Konflikte gibt es immer eine Lösung. Das ist der Grundgedanke von Friedrich Glasl.

Je nachdem wo auf der Konfliktstufe sich die Beteiligten gerade befinden, können sie es sich bewusst machen und gezielter darauf reagieren. Eventuell auch eine Beratung von außen holen. Jeder Konflikt benötigt eine individuelle Lösung und je nach Eskalationsstufe stehen nur noch einige bestimmte Lösungsmöglichkeiten bereit.

Bedürfnisspyramide

nach Abraham Maslow



Bedürfnisspyramide

erweitert nach Petra Erhart-Ruffer

Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow, zählt bis heute im wesentlichen zu den bedeutendsten Modellen in der Sozialpsychologie.

Ich habe noch das Wachstum an die Spitze gestellt, da dies zu einer unserer wesentlichen Faktoren für mich, für unserer Motivation zählen sollte.

Im Wesentlichen beschreibt Maslow damit, die Struktur und den Aufbau der menschlichen Bedürfnisse und Motivationen, daher auch „Bedürfnishierarchie“ genannt.

Es werden darin nicht nur die fünf Stufen, sondern auch zwei Hauptbedürfnisse unterschieden: die Defizit- und Wachstumsbedürfnisse. In meiner oben dargestellten Bedürfnispyramide gehe ich von sieben Stufen aus. Ich habe sie um die Transzendenz und das Wachstum erweitert.

Die Bedürfnispyramide nach Maslow stellt einfach dar, welche Auswirkungen sie nach wie vor auf die Berufswelt hat.



Die vier Fragen

nach Byron Katie

Ist das, was ich glaube, wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe weiter zu Frage 3.)

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)

3. Wie reagierst du und was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

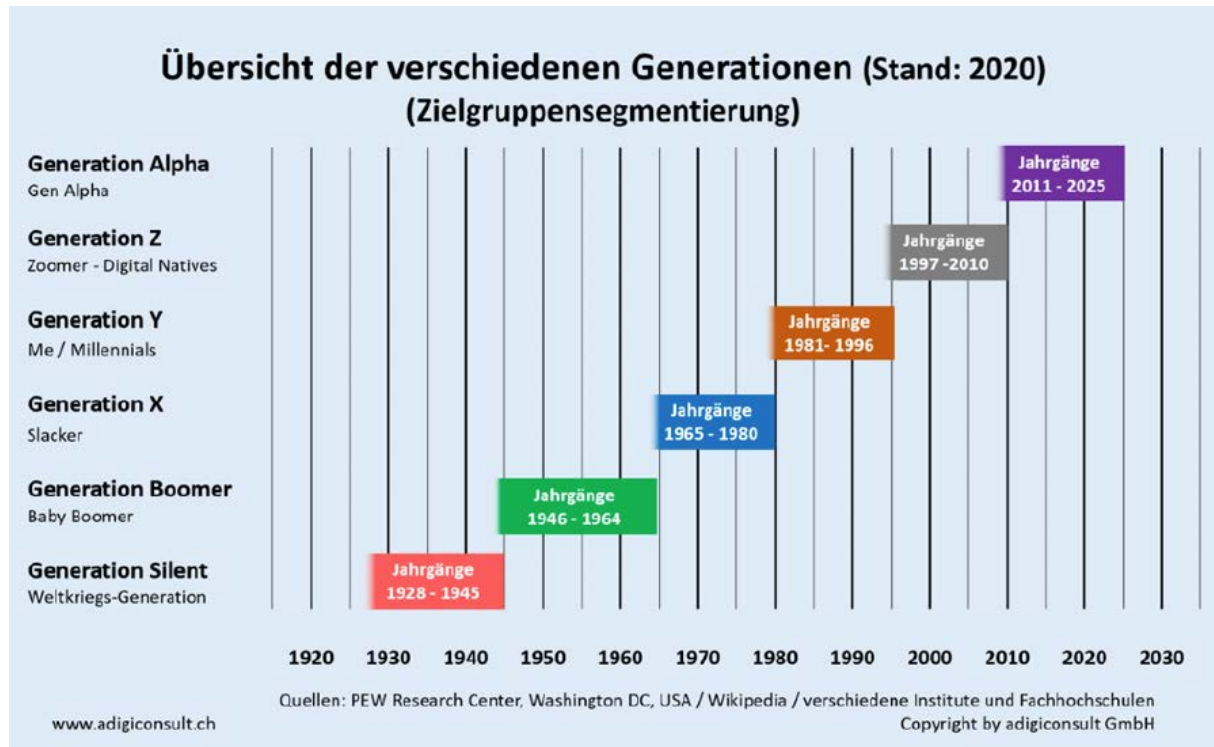
4. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken? Wo wärst du ohne diese Gedanken?

Downloadbereich von Byron Katie

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/11/jyn_de_14jul2019_a4_form.pdf

Generationen

Darstellung der verschiedenen Generationen im Überblick
Mit freundlicher Genehmigung der Firma adigiconsult GmbH



Übersicht der Generationen Silent, Boomer, X, Y, Z und Alpha:

	Generation Silent (Weltkriegsgeneration)	Generation Boomer (Baby Boomer)	Generation X (Slacker)	Generation Y (Me oder Millennials)	Generation Z (Zoomer)	Generation Alpha (Generation α)
Geburtszeitraum	1928 – 1945*	1946 – 1964*	1965 – 1980*	1981 – 1996*	1997 – 2010*	2011 – 2025*
Bevölkerung in der Schweiz damals	4.43 Millionen	5.8 Millionen	6.3 Millionen	7 Millionen	7.8 Millionen	8.7 Millionen
Bevölkerungsanteil am 31.12.21	8.48% 0.74 Millionen	21.21% 1.85 Millionen	22.82% 1.99 Millionen	19.72% 1.72 Millionen	15.59% 1.36 Millionen	12.15% 1.06 Millionen
Was in ihrer heutigen Lebensphase aktuell ist	Mobilität nimmt ab, Pflege durch andere	Pensionierung, Zeit für andere, Erben	Familie und Beruf vereinbaren	Zusatzausbildung, erstes Kind	Berufseinstieg, Freunde, Projekte	Die Kinder von heute
Diese Ereignisse haben sie in jungen Jahren geprägt	Krieg, Armut, Hunger	Kalter Krieg, Aufschwung	Tschernobyl, Mauerfall, EU	9/11, Terroranschläge, Tsunami	Finanzkrise, Syrienkrieg, Flüchtlingskrise	Pandemie, Ukraine-Krieg
Diese politischen Diskussionen waren aktuell	Einführung der AHV	Frauenstimmrecht, Überfremdung	EWR, Schweiz ohne Armee	UNO-Beitritt	Masseneinwanderung, Ehe für alle	Klimawandel
Beziehung zur Arbeit und Geld	Mussten mit wenig auskommen	Status und Karriere	Work-Life-Balance, Konsum	Selbstverwirklichung	Etwas bewegen, erleben, teilen	Fortschreitende Digitalisierung
Werteverständnis	Hierarchie, Traditionell	Frieden, Umwelt, Antiautoritär	Individualität, gute Ausbildung	Achtsamkeit, Team, Nachhaltigkeit	Woke, Digitalität, Vernetzung	(noch nicht definiert)
Kommunikationsmittel in der Jugend	Briefe	Telefon, Fax	E-Mail, SMS	Social Media	Streaming Dienste	Künstliche Intelligenz
Elektronische Medien in der Jugend	Radio	Fernsehen	Online-Zeitungen	Facebook, Instagram	Netflix, Youtube	TikTok, Metaverse
Typische Produkte	Auto	Fernseher	PC, Mobiltelefon	Tablet, Smartphone	Smartwatch	VR-Brille

*= je nach Land und Weltregion variieren die Jahreszahlen (zum Teil deutlich)

Quelle: Bundesamt für Statistik, NZZAS, Zewo

Stand: Dezember 2022

Copyright by adigiconsult GmbH