

# Die 9 Pfade zu einem produktiven Leben

Produktiv zu sein heißt für mich, die Dinge umzusetzen, die man sich vorgenommen hat. Es geht dabei nicht darum, so schnell, so hart oder so viel zu arbeiten wie möglich, sondern es geht darum, die PS auf die Straße zu bringen, Resultate zu erzielen.

Es gibt Menschen, die in ihrem Beruf außergewöhnlich erfolgreich sind und daneben noch extreme sportliche Erfolge feiern, glückliche Beziehungen führen und sich ständig weiterentwickeln.

## 1. Werde frei

Wir werden über viele Kanäle ständig mit Nachrichten bombardiert. Es gibt die Nachrichtensendungen im Fernsehen, Nachrichtensender mit 24 Stunden Nachrichten pro Tag, die Tageszeitungen, eine Unzahl von Zeitschriften für alle Interessen und Hobbies, Fachzeitschriften und einige relevante Soziale Netzwerke, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Auf unseren elektronischen Geräten bekommen wir ständig Benachrichtigungen über eingegangene Nachrichten. Kommst du noch hinterher mit dem Lesen der Nachrichten?

Jede Nachricht löst etwas in uns aus. Die Angst vor der Klimakatastrophe, die Angst vor Krieg und Inflation. Die Angst, etwas zu verpassen und die Angst, mit den anderen nicht mithalten zu können. Bei sehr beschäftigten Menschen kommt häufig noch das Problem hinzu, gar nicht alle Mails und Messages lesen zu können, geschweige denn zu beantworten. Wie viele Geschäftsmöglichkeiten kommen so gar nicht erst zustande?

Auf einen Reiz folgt automatisch eine Reaktion. Wie kann die Lösung dafür aussehen?

Gestalte deinen Medienkonsum sehr bewusst. Minimalismus ist hier das Ziel.

Schalte alle Benachrichtigungen auf deinem Handy aus.

Lege Zeiten fest, in denen du deine Emails und deine Messenger-Nachrichten liest.

Werde dir bewusst, wie du auf Reize von außen reagierst. Wenn du eine Email mit einem für dich unangenehmen Inhalt liest, sodass sich negative Gefühle in deinem Körper ausbreiten, dann atme erst einmal tief durch. Wenn die Gefühle dadurch noch nicht abklingen, dann steh' auf und geh' kurz an die frische Luft. Das Gehen fördert dein Denken. Lass dir Zeit mit der Beantwortung, bis du eine gute Lösung für das Problem gefunden hast.

Baue bewusst eine Lücke ein zwischen Reiz und Reaktion. Viktor Frankl hat gesagt, in dem Spalt zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit.

## 2. Werde pro-aktiv

Wie oft machst du dir Gedanken darüber, welche Dinge wirklich erfolgsentscheidend für deine Zukunft sind? Wo die Engpässe in deiner Arbeitswelt liegen? Was du jetzt brauchst, um in zwei oder fünf Jahren erfolgreich zu sein? Entwickelst du Produkte und guten Content, die deinem Business einen entscheidenden Vorteil für die Zukunft bringen?

Mach dir jetzt eine Liste mit zwei Spalten:

1. Ziel
2. Erfüllungsbedingungen

Zum Beispiel:

Das Ziel eines Arztes ist es, in der eigenen Facharztpraxis tätig zu sein, anstatt viele Tage und Nächte pro Woche in der Klinik zu schuften.

Ziel 1:

Eigene Praxis, geöffnet 25 Stunden pro Woche. Behandelt werden X Patienten pro Stunde.

Das ergibt einen Umsatz von € X,- (Patienten pro Stunde x 25 Stunden x Preis pro Behandlung)

Umsatz minus Gewinn = Kosten (Miete, Personal, etc.)

Erfüllungsbedingungen:

Räume (kaufen oder mieten)

Ausstattung (kaufen oder leasen)

Sprechstundenhilfe (anstellen)

Patienten gewinnen (bekannt werden)

Ziel 2:

Umsatz € X,- mit Büchern, Seminaren und Onlinekursen erzielen.

Erfüllungsbedingungen:

Möglichst viele Follower auf relevanten Social-Media-Kanälen generieren.

Gute Inhalte, die einen echten Mehrwert bieten.

Steigerung der Bekanntheit durch Vorträge, TV und Präsenz in Zeitungen und Zeitschriften.

Werde dir immer zuerst klar, welche Werte deine formulierten Ziele erfüllen. Denn wenn die Ziele nicht mit deinen Werten übereinstimmen, dann wird dir rasch die Energie ausgehen.

Mit diesem System gewinnst du die Kontrolle über dein Leben (zurück).

### 3. Etabliere ein Ablenkungsmanagement

Früher wurden die Menschen bei der Arbeit hin und wieder von freundlichen Kolleg\*innen abgelenkt.

Heute sind die Ablenkungen in unsere Arbeitsgeräte eingebaut.

Um mit Ablenkungen umzugehen, musst du sie zuerst erkennen. Alle Arten von Benachrichtigungen wie Emails, Messenger und Newsticker lenken uns von der Arbeit ab. Manche Menschen haben das Gefühl, sie müssen mehrmals täglich ihren Kontostand kontrollieren und die Aktienkurse checken.

Achtung: wenn du von deiner Arbeit völlig abgelenkt bist, dauert es im Schnitt etwa 25 Minuten bis du wieder richtig in die Arbeit vertieft bist.

Lege also Zeiten fest, in denen du hochkonzentriert arbeiten wirst und verbanne alle Ablenkungen. Bring dein Mobiltelefon in einen anderen Raum oder gib es einem charmanten Kollegen. Öffne keine Email- und Messenger Software auf deinem Arbeitsgerät. Vielleicht schaffst du dir für deine pro-aktiven Tätigkeiten sogar ein eigenes Gerät an. Verbanne Freizeit-Apps auf ein weiteres Gerät, das während der Arbeitszeit möglichst weit von dir entfernt ist.

Wenn dich Kollegen und Vorgesetzte stören, hilft wahrscheinlich ein klärendes Gespräch. Ich persönlich nutze die Zeit von 04:30 bis 06:00 Uhr für die strategisch wichtigen Tätigkeiten.

## 4. Nutze die Macht von Beziehungen

Der Pfad ins Gefängnis ist mit Leichen gepflastert. Der Pfad zum Erfolg ist mit vielen hervorragenden Beziehungen gepflastert. Je mehr Menschen du zu deinem Netzwerk zählen kannst, desto erfolgreicher wirst du sein. Was bringt dir ein Netzwerk?

Du gewinnst

potentielle Kunden,

Unterstützer,

Motivatoren und Sparringpartner,

Sportkollegen,

Fans,

Freunde,

Experten für Fachgebiete, von denen du keine Ahnung hast,

Menschen, die dich einfach inspirieren und

Menschen, die dich und deine Leistungen weiterempfehlen.

Eine gute Paarbeziehung und eine eigene Familie können unglaubliche Quellen der Kraft sein. Um diese Beziehung zum Gedeihen zu bringen, muss die positive Kommunikation mit mindestens 4:1 überwiegen. Das Motto: „nicht geschimpft ist genug gelobt!“ ist katastrophal falsch. Wenn das Positive vierfach oder noch mehr überwiegt, dann bleiben Beziehungen stabil und performen Teams viel besser. Ein Lächeln, ein freundliches Gespräch, ein aufrichtiges Kompliment, eine wertschätzende Äußerung kosten nur einen Augenblick und kommen mit Zinsen und Zinseszinsen wieder aus deinem Umfeld zurück.

## 5. Beginne mit kleinen Veränderungen

Wenn du weißt, wie dein Ziel aussieht und du keine Ahnung hast wie du dahin gelangen sollst, dann helfen dir kleine Verbesserungen. Wer sich täglich um 1 % verbessert, ist am Jahresende 37-mal so gut. Wer sich dagegen täglich um 1 % verschlechtert, steht am Jahresende bei 2,55 % der Anfangsleistung.

Nimm also die Aufgabe an, und achte auf deine Gewohnheiten. Schlechte Gewohnheiten haben keine unmittelbaren Auswirkungen, aber im Laufe eines Jahres oder eines Jahrzehnts können sie dir schwere Probleme bereiten. Aus einem Bier pro Tag werden schnell mehrere mit Freunden, dann auch mehrere alleine. Aus der täglichen kleinen Süßigkeit auf der Couch entwickelt sich im Laufe der Jahre schweres Übergewicht und Diabetes.

Umgekehrt ist es so, dass du ganz klein anfangen kannst, denn die Steigerung folgt automatisch. Willst du vitaler werden, dann beginne täglich 5 Minuten zu laufen, und lasse Junk-Food und gezuckerte Getränke mehr und mehr weg.

Willst du ein Buch schreiben, hast aber keinen Plan und kein Selbstvertrauen? Kein Problem, alle erfolgreichen Autoren veröffentlichen nicht die erste Version eines Buches, sondern nehmen viele Anläufe bis alles passt. Beginne mit dem Buchtitel und entwickle zuerst die Kapitel. Oder schreibe über ein Detail und lasse die Kapitel erst im Laufe der Zeit entstehen. Wenn du erst einmal begonnen hast, unterstützt dich deine unbewusste Datenverarbeitungsmaschine und du wirst darin immer besser.

## 6. Entwickle deine Disziplin

Meine Eltern hatten eine Fleischerei und als erstgeborener Sohn war ich als Nachfolger auserkoren. Deshalb habe ich das Fleischerhandwerk gelernt und einen Meisterabschluss.

Eines der wichtigsten Learnings für mich war es, Arbeit niemals aufzuschieben. Jeder Arbeitstag ist im Voraus geplant und das Geplante wird umgesetzt, auch wenn es Probleme gibt. Das Motto: „Morgen ist auch noch ein Tag.“ existiert einfach nicht.

Ein weiterer Faktor ist der frühe Arbeitsbeginn. Grund ist, dass die Kunden bereits frische Ware einkaufen können, wenn sie morgens einkaufen gehen. Die Arbeitsphase vor 07:30 Uhr ist die angenehmste Phase. Es gibt keine Unterbrechungen von außen, weil die Welt noch schläft. Zu dieser Uhrzeit Routinetätigkeiten ausführen ist wie pure Meditation. Ein früher Arbeitsbeginn steigert die Motivation, denn du hast schon viel erledigt, wenn die Anforderungen von außen beginnen auf dich einzuprasseln.

Die Disziplin zu entwickeln, Geplantes zu 100 % umzusetzen, steigert deine Integrität. Du weißt immer besser, dass du auf dich vertrauen kannst und auch dein Umfeld weiß, von dir kommen keine leeren Versprechen.

## 7. Nutze die Macht von Ordnung und Struktur

Auch das ist etwas, das ich mir aus meinem früheren Arbeitsleben mitgenommen habe. Ordnung hat eine extrem hohe Priorität. Wenn du für alles einen Platz und eine Zeit hast, wird

nichts vergessen und niemand verschwendet Zeit mit dem Suchen von Dingen. Jeder hat den Überblick.

Gib deiner Arbeitswoche eine Struktur und halte dich daran. Jeder Tag oder Halbtage dient einem bestimmten Zweck. Hier ein Beispiel:

Montagvormittag: Content	Montagnachmittag: Content
Dienstagvormittag: Produktentwicklung	Dienstagnachmittag: Produktentwicklung
Mittwochvormittag: Marketing	Mittwochnachmittag: Kundentermine
Donnerstagvormittag: Kundentermine	Donnerstagnachmittag: Kundentermine
Freitagvormittag: Teammeeting und Strategie	Freitagnachmittag: Buchhaltung, Weiterbildung

Eine einmal gewählte Wochenstruktur kannst du so lange beibehalten, wie sie dir dienlich ist. Erst wenn du mehrmals größere Abweichungen hast, kannst du die Struktur an die aktuellen Anforderungen anpassen, wie bei einem Ernährungsplan für Sportler, der in der Trainings- und in der Wettkampfsaison anders gestaltet ist.

Die Tagesstruktur kannst du noch erweitern mit deiner Morgenroutine, der aktiven Gestaltung deiner Mittagspause und deiner Abendroutine. Auch diese Routinen können an jedem Wochentag anders gestaltet sein.

Manche Menschen nutzen jede Gelegenheit zum Netzwerken und essen niemals alleine. Andere wiederum essen schnell etwas, das sie zu Hause vorbereitet haben und nutzen die Mittagszeit für eine Sporteinheit. Wenn du nach der Arbeit auf die Couch fällst, ist die Wahrscheinlichkeit gut, dass du es später von dort ins Bett schaffst. Verknüpfe die Gewohnheit des Ausziehens der Alltagsschuhe mit dem Anziehen der Sportschuhe und laufe gleich eine Runde. Oder tue etwas anderes für die Entwicklung deines Produktivitäts-baumes.

## 8. Nutze deinen Entscheidungsmuskel richtig

Wenn du bis hierher gelesen hast, sind deine Disziplin und deine Ausdauer gut entwickelt. Das bedeutet, du hast eine starke Willenskraft und nutzt sie auch. Weil du nicht mit zufälligen Ergebnissen zufrieden bist, möchtest du dein großartiges Leben gestalten.

Es gibt unzählige wissenschaftliche Studien die zeigen, dass unsere Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, mit der Zeit abnimmt. Auch deine Willenskraft nimmt im Verlauf des Tages ab. Dieses System unseres Gehirns scheint zu ermüden. Aber keine Panik, jetzt wo du dies weißt, kannst du nicht nur auf eine, sondern auf zwei Arten damit umgehen:

1. Treffe so wenig Entscheidungen wie möglich
2. Treffe so wichtige Entscheidungen wie möglich

Wie das geht? Weniger Entscheidungen zu treffen ist ganz einfach. Stelle dir die Mönche des Shaolin Klosters vor, sie sind die Meister des Kung Fu. Bei Übungen, die einen Durchschnittsmenschen ins Krankenhaus oder vielleicht sogar direkt in die Aufbahnhalle

bringen würden, zucken sie nicht einmal mit der Wimper. Wie schaffen sie es, ein derart übermenschliches Trainingspensum auszuführen?

Das beginnt schon beim Aufstehen, ein Mönch benutzt keine Snooze-Funktion. Er steht frühmorgens auf wenn alle aufstehen. Niemand im Kloster muss darüber nachdenken, was er heute gerne zum Frühstück haben möchte. Der Speiseplan wurde vor 1.500 Jahren festgelegt und bisher gibt es keinen Grund zu einer Veränderung. Vor dem Frühstück muss sich ein Mönch nicht überlegen, was er denn heute gerne anziehen möchte. Auch die Zeit zum Frisieren entfällt, eine Rasur des Schädels alle paar Tage geht schneller. Du merkst, worauf ich hinaus will.

Ein Mönch hat den unglaublichen Luxus, von vielen Entscheidungen befreit zu sein. Genau das gibt ihm die Willenskraft, ein sehr hartes Trainingspensum über viele Jahre durchzuhalten. Wusstest du, was einen Sportler vom Spitzensportler unterscheidet? Ein wahrer Meister übt immer weiter ohne sich zu fragen, ob er heute motiviert ist oder nicht. Spitzensportler haben die Eigenschaft, dass sie Bewegungsabläufe immer wieder trainieren können, auch wenn dies allen anderen schon längst langweilig geworden sind. Ein Kampfsportler kann eine Bewegungsfolge zehntausende Male trainieren, keine zwei davon sind gleich. Ein schlechter Verkäufer glaubt, er wäre gut, weil es einmal funktioniert hat. Ein guter Verkäufer verbessert sich immer weiter und ein Spitzenverkäufer hat extrem viele Kontakte und fragt sich nach jedem Gespräch, was er das nächste Mal besser machen kann.

Triff Entscheidungen auf Vorrat wie ein Spitzensportler. Der folgt einem Ernährungsplan und einem Trainingsplan. Sportler und vielbeschäftigte Manager kochen oft ihr Essen vor und brauchen sich die ganze Woche nicht mehr darum kümmern. Manche Vorstände lassen sich im Büro täglich einen Salat kommen, wenn kein Geschäftsessen ansteht.

Barack Obama war sich dieses psychologischen Effektes bewusst, deshalb trug er nur blaue und graue Anzüge. Albert Einstein beschränkte sich auf graue Anzüge.

## 9. Nutze die Macht der Reflexion

Kein Meister ist vom Himmel gefallen, wie oft habe ich diesen Spruch in meiner Kindheit gehört.

Wir können uns in allen Belangen, ob beruflich oder privat, in der Beziehung, in der körperlichen Fitness, bei unserer Lesegeschwindigkeit, beim Sport, beim Sex und allen anderen Themen, die wir für wichtig halten, immer weiter verbessern.

Frag dich einfach, wie war es und was du beim nächsten Mal besser machen kannst. Der Seriensieger bei den Speeddisziplinen im Schifahren, Hermann Maier, trieb seine Konkurrenten oft zur Weißglut, wenn er im Siegerinterview darüber sprach, an welchen Stellen er viel Zeit

liegen gelassen hatte und welche Fehler ihm unterlaufen waren. Für seine Gegner, die er mit zwei Sekunden Vorsprung abgehängt hatte, war das oft nicht leicht zu verdauen. Für Hermann Maier war es ganz normal, seine Fahrt unmittelbar im Anschluss zu analysieren und die Verbesserungsmöglichkeiten zu entdecken.

**Was hätte ich besser machen können? Was werde ich beim nächsten Mal anders machen? Was habe ich daraus gelernt?**

Diese Fragen stelle ich mir nach jedem Verkaufsgespräch.

Nach jeder Sporteinheit.

Nach jedem Arbeitstag.

Nach jedem Buch, nach jeder Dokumentation oder Serie.

Immer.

Um systematisch zu reflektieren, kannst du ein Journal, ein Tagebuch verwenden, in dem die wichtigsten Reflexionsfragen für jeden Tag bereits notiert sind. Plane dir auch Seiten ein, in denen du die nächste Woche vorausplanst und die vergangene Woche reflektierst. Mache das auch auf Monatsebene, für die längerfristigen Ziele und Veränderungen.

Du wirst sehen, ein Erfolgsjournal zu führen ist eine Superkraft. Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Verbesserungsmöglichkeiten, aber vor allem auch auf alles, was dir gut gelungen ist. Erinnerung dich an die 4:1 Regel der Kommunikation. Deshalb lege deinen Fokus auch darauf,

was dir gut gelungen ist,

was dich dankbar stimmt,

welche Menschen dich glücklich gemacht haben,

welche Menschen du glücklich gemacht hast,

wie du kreativ gewesen bist.

Die in diesem Text verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.