



## LEKTION 65

### **Die Kunst des weisen Selbstmanagements**

Wir wollen uns in diesem Wachstumszyklus dem spannenden und ungeheuer wichtigen Thema Selbstmanagement zuwenden.

Um dieses Thema gibt es viele Missverständnisse. Wir glauben, es ginge darum, noch effizienter zu werden und noch mehr zu leisten für unsere Firma, oder um unser Leben zu optimieren... Mit anderen Worten: Uns noch mehr anzustrengen und noch besser zu werden, um Erwartungen von außen zu erfüllen.

Tatsächlich aber ist Selbstmanagement der bewusste Umgang mit Deinen Lebensressourcen wie Deiner Zeit, Deiner Aufmerksamkeit, Deiner Zuwendung, Deiner Gesundheit, Deiner finanziellen Mittel, Deinem Wissen, Deiner Energie und Deiner Fähigkeiten über die gesamte Dauer Deines Lebens. Du kannst diese Ressourcen einsetzen, um damit bestimmte Ergebnisse in Deinem Leben zu erzielen.

Und ich möchte Dich dazu einladen, Selbstmanagement – den sinnvollen Umgang mit Deinen Lebensressourcen – zu erlernen, um damit DEINE eigenen Ziele, Wünsche und Sehnsüchte leben zu können und nicht um die Erwartungen Anderer zu erfüllen.

Du kannst einige dieser Ressourcen in einem gewissen Rahmen entwickeln und weiter aufbauen: Du kannst zum Beispiel Dein Wissen erweitern, neue Fähigkeiten aufbauen, Deinen Fokus trainieren um konzentrierter zu sein, Deine finanziellen Möglichkeiten aufbauen, Deine Gesundheit verbessern und durch einen bestimmten Lebensstil Dein Energielevel erhöhen. Doch abgesehen von Deinen finanziellen Ressourcen ist das Wachstum all Deiner Ressourcen begrenzt – und bei Deiner Ressource Zeit ist überhaupt kein Wachstum möglich, wir alle haben unser ganzes Leben lang genau 24 Stunden Zeit am Tag zur Verfügung.

Während der Bereich persönliche Weiterentwicklung sich damit befasst, wie Du Deine Ressourcen wie Dein Wissen, Deine Fähigkeiten, Deinen Fokus, Dein Energielevel, im möglichen Rahmen aufbauen und entwickeln kannst, befasst sich das Selbstmanagement mit der Frage, wie Du diese Ressourcen über Deine Lebensdauer am besten einsetzt, und zwar so, dass DEINE Lebenswünsche damit erfüllt werden.

Und genau damit wollen wir uns nun beschäftigen.





Zunächst einmal liegt es auf der Hand, dass Du wissen musst, was Deine Wünsche, Ziele, Bedürfnisse und Herzenswünsche im Leben sind, was Dich wirklich glücklich macht, und was Du Dir aufbauen möchtest, um zu wissen, in WAS Du Deine Lebensressourcen stecken solltest.

Du weißt ja, wer keine eigenen Ziele hat, der arbeitet für die Ziele Anderer. Denn dann werden wir ganz automatisch für die Ideen und Wünsche der Anderen oder unserer Firma eingespannt.

Wisse also ganz genau was DU willst, was DU brauchst und was DU mit Deinem Leben anstellen möchtest.

Und habe den Mut, diese Dinge WICHTIGER zu nehmen als die Erwartungen und Ziele Anderer.

Denn ich sage Dir vorab: DU bist verantwortlich dafür, wen Du auf Deine Ressourcen zugreifen lässt, für wen oder was Du Deine Zeit und Energie einspannen lässt, von was Du Dir Deine Aufmerksamkeit rauben lässt.

Du musst wissen, dass Dir in jeder Minute Deines Alltags viele, viele Dinge, Menschen, Aufgaben, Erwartungen und Sinnesreize Deine Ressourcen abziehen:

Menschen, Werbeanzeigen und schockierende Nachrichten buhlen permanent um Deine Aufmerksamkeit. Freunde senden Dir Nachrichten und erwarten dass Du sofort antwortest. Dringende Emails und Postsendungen wollen abgearbeitet werden und erfordern Deine Zuwendung. Dein Chef und das neue Projekt auf der Arbeit oder die Probleme in Deinem Privatleben reißen Deinen Fokus an sich, und ziehen permanent Energie und jede Menge Zeit von Dir ab. Andere Menschen mit ihren Erwartungen ziehen an Dir, sie wollen Deine Zuwendung, Deine Aufmerksamkeit, Deine Zeit, Deine Energie für sich und ihre Anliegen beanspruchen. Und auch Deine eigenen Erwartungen an Dich selbst ziehen an Dir, ebenso wie Deine Sorgen und Ängste...

Und nun kommt ein entscheidender Punkt:

Du kannst nur das an Ressourcen kontinuierlich in Deine Ziele, Wünsche, Lieblingmensen und Lebensprioritäten investieren, was Du auch verlässlich zur Verfügung hast!

Deshalb ist der allererste Schritt eines guten Selbstmanagements – der erstaunlicherweise auch in der Literatur viel zu kurz kommt oder neben all den perfekten Strategien zur Zielerreichung vollkommen vergessen wird – **DEINE RESSOURCEN ZU BESCHÜTZEN UND ZU SICHERN!**





Stelle Dir Dich selbst wie einen Tank vor, in dem alle Deine Ressourcen verwahrt werden.

Du kannst nun die besten Strategien erarbeiten, wie Du Deine Ressourcen über längere Zeit sinnvoll und zielführend in Deine persönlichen Lebensprioritäten investieren willst. Und das ist auch sehr wichtig. Doch dafür musst Du auch sicher sein, dass Deine Ressourcen Dir selbst überhaupt verlässlich zur Verfügung stehen und Du sie selbst in das investieren kannst, für das Du Dich entscheidest. Du musst also sicherstellen, dass Dein Tank auch voll ist.

Der Ressourcentank hat jedoch bei fast allen Menschen unzählige Löcher, Risse und undichte Stellen, aus denen permanent so viele Ressourcen nach außen abfließen oder von außen abgezogen werden, dass der Tank die meiste Zeit nahezu leer ist.

Und wenn sie dann Ressourcen benötigen, um sie in ihre sorgfältig erarbeiteten Strategien zu investieren und ihre Ziele zu erreichen, dann müssen sie oft feststellen, dass sie leider im Moment gar keine Zeit, Aufmerksamkeit oder Energie dafür haben, weil ihr Tank leer ist.

Sie machen dann einen großen Fehler und glauben, das sei nur ein temporäres Problem. Bald werde ich wieder mehr Zeit haben und mich besser darauf konzentrieren können, dann gehe ich es an... So denken sie. Aber sie haben ein strukturelles Problem übersehen: IHR TANK HAT LÖCHER!

Und deshalb wird er NIEMALS voll sein, er wird immer wieder leerfließen, denn sobald die eine Anforderung von außen abgeschlossen ist, das eine Problem gelöst ist, werden durch eine andere offene Stelle von anderer Seite aus ihrem Tank Ressourcen abgezogen. Es hört nie auf! Es sei denn: WIR SCHLIESSEN DIESE LÖCHER!

Und das liegt in UNSERER Verantwortung.

Und wie tun wir das?





## **Wie Du Deine Ressourcen beschützt**

Indem wir zunächst einmal die Verantwortung dafür übernehmen, unseren eigenen Tank zu reparieren und ihn dicht und geschlossen zu halten. Das heißt nicht, dass wir nicht unsere Ressourcen in andere Menschen und Projekte investieren sollten, aber wir sollten es SELBSTBESTIMMT tun, also deshalb, weil WIR uns dazu entscheiden und nicht, weil wir müssen, oder weil es von uns erwartet oder gar eingefordert wird.

Stelle Dir vor, Dein Bankkonto wäre für die gesamte Welt offen und zugänglich und täglich würden Dich Menschen darüber informieren, dass sie sich gerade eben 200, 1000 oder 4000 Euro von Deinem Konto abgebucht haben, weil sie das Geld für ihre Zwecke brauchen. Du wärest empört und würdest dafür sorgen, dass fremde Menschen nicht mehr nach ihren Bedürfnissen auf Dein Geld zugreifen können.

Genauso solltest Du es mit Deiner Zeit und Deiner Aufmerksamkeit machen! Denn beides ist sogar noch wertvoller als Dein Geld! Du musst NICHT jederzeit für alle Menschen und deren Anliegen zur Verfügung stehen. Du musst NICHT auf jede Nachricht sofort antworten und Du musst NICHT jederzeit Deine Aufgaben im Beruf oder in anderen Projekten unterbrechen, um Forderungen oder dringende Anliegen anderer (oder dringende Mails) zu bearbeiten oder auch zu lesen. Du musst Deinen Fokus NICHT jederzeit für alles geöffnet und empfänglich halten und für jede eingehende Nachricht oder jedes unterbrechende Schwätzchen Deiner Kollegen offen sein.

Vielmehr hast Du zwei sinnvolle Möglichkeiten, auf diese Anforderungen von außen zu reagieren.

Du kannst einfach nein sagen (dazu gleich mehr) oder Du kannst Deine Reaktion auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, der Dir gut passt. Am besten bündelst Du Deine Aktivitäten und bearbeitest mehrere ähnliche Aufgaben hintereinander, denn es kostet uns sehr viel zusätzliche Energie, zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu springen und uns immer wieder neu einzudenken.

Du kannst Deiner Kollegin oder Deinem Kunden freundlich sagen: Ich bin gerade mitten in einer Aufgabe, ich komme in 20 Minuten zu Ihnen.

Du kannst Deine privaten Nachrichten zu bestimmten Zeiten am Tag gebündelt lesen und ebenso zu bestimmten Zeiten am Tag gebündelt beantworten.

Genauso kannst Du es mit dem Bearbeiten Deiner beruflichen Mails machen. In vielen Fällen reicht es, die Mails 3 oder 4 Mal täglich zu prüfen und zu entscheiden, wann Du darauf antwortest, und musst nicht permanent verfügbar sein.





Auch im privaten Umfeld kannst Du Menschen auf einen anderen Zeitpunkt vertrösten, wenn nicht gerade ein Notfall vorliegt. Du kannst sagen, ich rufe Dich in einer Stunde zurück, okay? Und dann tue es auch.

Finde Zeiten, in denen Du Dir die Aufmerksamkeit und Zeit für die wichtigen Anliegen nehmen willst und zwar so, wie es für Dich gut passt. Dadurch gewinnst Du Kontrolle darüber, welche Ressourcen wann und in welcher Menge aus Deinem Tank abfließen.

Und wenn etwas nicht ganz so wichtig für Dich ist, aber doch erledigt werden muss, dann kannst Du auch einmal sagen: Bei mir ist diese Woche gerade sehr voll. Ich kümmere mich nächste Woche darum und melde mich bei Dir.

Ich würde Dir auch empfehlen, nicht mehrmals am Tag Nachrichten oder die neuesten Posts und Beiträge auf sozialen Medien zu verfolgen. Diese inzwischen sehr verbreitete Gewohnheit (im Schnitt verbringen die Deutschen 3-4 Stunden täglich auf sozialen Medien!) ist ein riesiger Fresser von Zeit, Aufmerksamkeit, Energie und Gedanken und vieles von dem, was wir dort sehen, beschäftigt uns auch anschließend noch (zum Beispiel ein schockierender oder sehr berührender Beitrag, oder unser schlechtes Gefühl, dass alle anderen in einer perfekt gefilterten Instagram Welt zu leben scheinen, außer wir selbst).

Natürlich kannst und solltest Du in Notfällen für die wichtigen Menschen in Deinem Leben und für Deine Firma da sein, aber Hand aufs Herz: Ist wirklich alles, worauf Du tagtäglich sofort oder so früh wie irgend möglich reagierst, ein Notfall? Wahrscheinlich nicht....

Die andere Option neben dem Verschieben, die Du hast, um Deinen Tank zu schließen und Deine Ressourcen zu beschützen und für Deine eigenen Lebensprioritäten zur Verfügung zu haben ist es, NEIN sagen zu lernen. Nein zu Dingen, die Dir nicht guttun, die nicht zu Dir passen, die nicht mit Deinen Werten und Zielen im Einklang sind und die Du eigentlich nicht wirklich in Deinem Leben brauchst und willst. Und ganz besonders zu denen, die Dich regelmäßig viel mehr Energie kosten, als sie Dir bringen.

Doch Nein sagen fällt vielen Menschen schwer. Denn wir zahlen für jedes Nein, das wir aussprechen einen Preis, und das wissen wir. Die Frage ist deshalb: Wie hoch ist der Preis, den wir langfristig bezahlen, wenn wir NICHT nein sagen?

Wenn Du Dich schwer damit tust, zu Dingen und Menschen nein zu sagen und Dich abzugrenzen, dann bist Du wahrscheinlich einen ganz entscheidenden Schritt noch nicht gegangen, der dafür nötig ist:





Du muss nämlich zunächst wissen, WOFÜR Du nein sagst!

Ja, Du hast richtig gelesen:

Ich meine nicht WOZU Du nein sagst, sondern ich meine tatsächlich WOFÜR Du nein sagst.

Mache Dir dafür einmal bewusst, welche Dinge an diesem Punkt in Deinem Leben gerade wirklich Deine Ressourcen (Deine Zeit, Deine Aufmerksamkeit, Deine Zuwendung und Hingabe und Deinen Fokus) bekommen sollen - und FÜR DIE Du auf andere Dinge verzichten und klar nein sagen willst (auch wenn das Konsequenzen hat).

Du bist Schöpfer und Gestalter Deines Lebens! Vergiss das nie...

Und wir müssen in unserem Leben immer Entscheidungen treffen, jeden Tag: Für bestimmte Dinge... und gegen andere Dinge...

Wir können nicht alles gleichzeitig sein und tun! Das wird niemals möglich sein!

Deshalb frage Dich:

Was ist Dir im Moment wirklich wichtig?

Was empfindest Du in Deinem tiefsten Herzen als wirklich wertvoll? Und was nicht?

Welche Ziele hast Du Dir für die nächste Zeit gesetzt, die Dir wirklich am Herzen liegen?

Möchtest Du Deine Beziehung auf ein höheres Level bringen?

Mehr Zeit mit Deiner Familie verbringen?

An Deinem Lebenssinn arbeiten oder Deiner Lebensaufgabe nachgehen?

Dich um Deine Bedürfnisse kümmern?

Deinem besten Freund in einer schweren Zeit beistehen?

Dich um Deine Gesundheit und Deine Ziele kümmern?

Oder Dir eine Phase der Ruhe, der Entschleunigung und des Genießens gönnen, weil das im Moment gerade wichtig für Dich ist?





Finde die 3 wichtigsten Dinge in Deinem Leben, FÜR die Du in nächster Zeit zu anderen, unwichtigen Dingen NEIN sagen willst und wirst, und Du wirst sehen - es wird Dir plötzlich leicht fallen.

Denn Du weißt es natürlich längst:

Für alles im Leben bezahlen wir einen Preis. Auch für das Nein sagen - denn es hat immer Konsequenzen, deshalb fällt es uns ja oft so schwer.

Mache Dir deshalb bewusst, für welche wichtigeren Dinge in Deinem Leben Du diesen Preis von Herzen gerne bezahlen möchtest und es wird ganz einfach!





### **To Dos für diese Woche:**

#### Aufgabe 1:

Betrachte einmal Deinen ganz persönlichen Ressourcentank:

Wie voll oder leer ist er momentan nach Deiner Einschätzung mit Zeit, Energie, Aufmerksamkeit und Konzentration, die Dir zur Verfügung stehen?

Wie ist der aktuelle Stand für jede wichtige Ressource nach Deinem Gefühl auf einer Skala von 1-10 (1 = vollkommen leer, 10= ganz gefüllt)

#### Aufgabe 2:

Denke einmal über die letzten 12 Monate nach:

Über welche Löcher sind aus Deinem Tank ganz besonders viele Deiner Ressourcen geflossen, OHNE dass Du es bewusst selbst entschieden hast?

Musstest Du sehr viel über bestimmte Themen oder Menschen nachdenken, grübeln oder Dir Sorgen machen (Ressource Aufmerksamkeit) oder haben bestimmte Menschen in Deinem Umfeld ständig Deine Aufmerksamkeit auf sich gezogen und für sich beanspruchen wollen? Haben bestimmte Aufgaben, Pflichten oder Probleme viel von Deiner Energie und Zeit eingenommen und aus Deinem Tank abgezogen? Oder Haben bestimmte ungünstige Gewohnheiten (zum Beispiel ein übermäßiger Konsum sozialer Medien oder anderer Medien) einen entscheidenden Teil Deiner Ressourcen aus Deinem Tank abgezogen?

Liste die 10 größten regelmäßigen Ressourcenfresser der letzten 12 Monate in Deinem Leben auf, die Deine Zeit, Energie, Aufmerksamkeit, Deine Gedanken und Deine Zuwendung aus Deinem Tank abgezogen haben oder noch abziehen

#### Aufgabe 3:

Wähle 3-5 der Ressourcenfresser, die Du in Aufgabe 2 enttarnt hast und die noch heute Deine Ressourcen fressen und wähle für jeden einzelnen einen neuen Umgang damit, der Dich deutlich weniger oder keine Ressourcen mehr kosten wird:

Entscheide Dich: Willst Du diesen Ressourcendieben auf andere Weise Deine Ressourcen zukommen lassen, zum Beispiel zu einem späteren Zeitpunkt, seltener oder in anderer Form als bisher?







Oder willst Du radikal nein sagen zu diesen Ressourcendieben? Was wäre der Preis, den Du bezahlen musst für Dein NEIN? Wofür könntest Du Deine Ressourcen stattdessen ab jetzt einsetzen?

WOFÜR willst Du ab jetzt zu ihnen nein sagen?

Lohnt sich das?

Wenn ja, dann triff eine klare Entscheidung und setze sie um.

Schließe die Löcher in Deinem Tank, sodass Du wieder verlässlich auf Deine eigenen Ressourcen zugreifen kannst und sie für Dich selbst zur Verfügung hast. Ja, damit Du sie überhaupt im Rahmen Deines Selbstmanagement selbst managen kannst. Denn Du kannst nur das managen (und in Deine Ziele investieren), was für Dich auch verfügbar ist und worauf Du selbst verlässlich zugreifen kannst, was Dir also tatsächlich auch zur Verfügung steht.

Die Löcher in Deinem Ressourcentank zu schließen ist deshalb eine essenzielle Voraussetzung für den nächsten Schritt, den wir ab nächster Woche angehen werden.

Dann werden wir uns nämlich ansehen, wie und in was Du Deine Ressourcen idealerweise einsetzen und auch dauerhaft investieren kannst, um auf einfache und angenehme Weise das zu erreichen, was Du wirklich leben willst. Denn genau das ist gutes Selbstmanagement.

