

# PERFORM LIKE CRAZY



Mit der High-Performance-Methode

den Weg zur persönlichen

Höchstleistung beschreiten.

Dr. Tobias Miunske

1. Auflage 2023  
Copyright © 2023 Dr. Tobias Miunske

[www.tobiasmiunske.de](http://www.tobiasmiunske.de)  
[info@tobiasmiunske.de](mailto:info@tobiasmiunske.de)

[www.models4business.com](http://www.models4business.com)  
[info@models4business.com](mailto:info@models4business.com)

Alle Rechte des Werkes, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne der schriftlichen Zustimmung des Autors nicht gestattet. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung, Fotokopie oder sonstige Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt und Satz: Dr. Tobias Miunske  
Printed in Germany

Haftungsausschluss: Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und bearbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr und haftet nicht für die Angaben oder etwaige Verluste, die aufgrund der Umsetzung von Gedanken oder Ideen entstehen oder Folgen von Irrtümern, mit denen der Text behaftet sein könnte.

# Perform Like Crazy

## Checkliste

Diese Checklisten bieten Ihnen einen kompakten Überblick über die Kerninhalte von *Perform Like Crazy*. Jedes Kapitel enthält praktische Ansätze und bewährte Strategien, die Ihnen helfen, Ihre persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre Ziele zu erreichen. Nutzen Sie diese Checklisten als Leitfaden und für Ihre Umsetzung!!

<b>Kapitel 1</b> .....	<b>4</b>
Den Fokus schärfen – Ihr persönliches Soll kennen	
<b>Kapitel 2</b> .....	<b>5</b>
Vom Ist zum Soll – Sich selbst verantwortlich machen	
<b>Kapitel 3</b> .....	<b>6</b>
Störungen eliminieren – Klare Wege für High-Performance	
<b>Kapitel 4</b> .....	<b>7</b>
Der überragende Plan – High-Performance-Strategien entwickeln	
<b>Kapitel 5</b> .....	<b>8</b>
Durchstarten und Ergebnisse erzielen – High-Performance in Aktion	
<b>Kapitel 6</b> .....	<b>9</b>
Feedback und kontinuierliche Verbesserung – Der Weg zur Exzellenz	
<b>Kapitel 7</b> .....	<b>10</b>
Kybernetische Optimierung – Den besten Punkt finden	
<b>Kapitel 8</b> .....	<b>11</b>
Intelligente Herangehensweise – Dynamische Arbeitsweise für High-Performance	
<b>Kapitel 9</b> .....	<b>12</b>
High-Performance weitergeben – Einfluss auf andere ausüben	
<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>13</b>
Zu guter Letzt	

# Kapitel 1

## Den Fokus schärfen – Ihr persönliches Soll kennen

- Klare und inspirierende Ziele, die Ihre Leidenschaft wecken ..... DEFINIEREN
- Innerste Werte und Ziele ..... HERAUSFINDEN
- Eine antreibende und motivierende Vision und motiviert ..... ERSCHAFFEN
- Alle aktuellen Aktivitäten (stehen diese im Einklang mit den Zielen?) ..... ANALYSIEREN
- Prioritäten ..... SETZEN
- Wirklich wichtige Aufgaben ..... FESTLEGEN

Notizen:

# Kapitel 2

## Vom Ist zum Soll – Sich selbst verantwortlich machen

- Alle bisherigen Fortschritte und Erfolge ..... REFLEKTIEREN
- Alle Hindernisse und Blockaden, welche vom Soll abhalten ..... IDENTIFIZIEREN
- Strategien entwickeln, um diese Hindernisse zu überwinden ..... CHECK
- Einen konkreten Aktionsplan für die Zielverfolgung ..... ERSTELLEN
- Routinen und Gewohnheiten (die einen auf Kurs halten) ..... IMPLEMENTIEREN

Notizen:

# Kapitel 3

## Störungen eliminieren – Klare Wege für High-Performance

- Ablenkungen und Störungen (welche die Produktivität hindern) ..... IDENTIFIZIEREN
- Eine optimale konzentrationsfördernde Arbeitsumgebung ..... SCHAFFEN
- Immer einen vollen Fokus ..... BEWAHREN
- Klare Grenzen für Unterbrechungen und Prokrastination ..... SETZEN
- Nein-sagen lernen und unnötige Verpflichtungen vermeiden ..... CHECK

Notizen:

# Kapitel 4

## Der überragende Plan – High-Performance-Strategien entwickeln

- Klare Meilensteine/Etappenziele (um den Fortschritt zu verfolgen) ..... DEFINIEREN
- Einen detaillierten Plan, wie die Ziele erreicht werden sollen ..... ERSTELLEN
- Mögliche Herausforderungen ..... HERAUSFINDEN
- Lösungsstrategien für die Herausforderungen ..... ENTWICKELN
- Flexibilität für Veränderungen ..... INTEGRIEREN
- Erfolg regelmäßig ..... FEIERN UND VISUALISIEREN
- Permanent motiviert ..... BLEIBEN

Notizen:

# Kapitel 5

## Durchstarten und Ergebnisse erzielen – High-Performance in Aktion

- Mit der Umsetzung der ersten Schritte des Aktionsplans ..... BEGINNEN
- Sich an Prioritäten ..... HALTEN
- Nicht von Ablenkungen ablenken lassen ..... CHECK
- Kleine Erfolge und Meilensteine auf dem Weg ..... FEIERN
- Dinge umsetzen, die das Selbstvertrauen stärken ..... CHECK

Notizen:

# Kapitel 6

## Feedback und kontinuierliche Verbesserung – Der Weg zur Exzellenz

- Aktives Feedback (offen annehmen) ..... EINHOLEN
- Verschiedene Perspektiven für Verbesserungen ..... NUTZEN
- Bereiche zur persönlichen Entwicklung ..... IDENTIFIZIEREN
- Strategien basierend auf Feedback ..... ANPASSEN
- Flexibilität für bessere Ergebnisse ..... BEWAHREN

Notizen:

# Kapitel 7

## Kybernetische Optimierung – Den besten Punkt finden

- Fortschritte und Ergebnisse ..... ANALYSIEREN
- Engpässe und ineffiziente Prozesse ..... ERKENNEN
- Experimentieren für bessere Resultate ..... CHECK
- Technologie zur Effizienzsteigerung ..... NUTZEN
- Ständig nach Höchstleistung ..... STREBEN

Notizen:

# Kapitel 8

## Intelligente Herangehensweise – Dynamische Arbeitsweise für High-Performance

- An Veränderungen und Herausforderungen ..... ANPASSEN
- Agile Arbeitsweise für Flexibilität ..... CHECK
- Auf das Wesentliche ..... FOKUSSIEREN
- Aufgabenpriorisierung und klare Entscheidungen ..... CHECK
- Ruhige Konzentration für effektive Aktionen ..... CHECK

Notizen:

# Kapitel 9

## High-Performance weitergeben – Einfluss auf andere ausüben

- Wissen und Erfahrungen ..... TEILEN
- Lernkultur im Umfeld ..... FÖRDERN
- Andere zur Höchstleistung ..... MOTIVIEREN
- Inspirieren und Einfluss ..... AUSÜBEN
- Ein High-Performance-Umfeld ..... SCHAFFEN

Notizen:

# Schlussbemerkung

Zu guter Letzt

- Die eigene High-Performance ..... REFLEKTIEREN
- Wichtige Erkenntnisse in Erinnerung ..... BEHALTEN
- Methoden kontinuierlich ..... UMSETZEN
- Die High-Performance-Formel ..... ANWENDEN
- Erfahrungen und Erfolg ..... TEILEN
- Persönliche Spitzenleistung ..... GENIEßEN

Notizen: