

# PERFORM LIKE CRAZY



Mit der High-Performance-Methode

den Weg zur persönlichen

Höchstleistung beschreiten.

Dr. Tobias Miunske

I. 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.

# INHALTSVERZEICHNIS

**Vorwort** ..... 3

**Einleitung** ..... 5

Worum es in diesem Buch geht

Kapitel 1

**Den gravierenden Unterschied feststellen** ..... 13

High-Performer kennen den Unterschied zwischen ihrem Soll-Zustand und Ist-Zustand.

Kapitel 2

**Die eigene Leistungskultur entwickeln** ..... 28

High-Performer sind Macher und verantworten ihre eigene Leistungskultur.

Kapitel 3

**Störungen eliminieren** ..... 40

High-Performer erkennen alle Störungen die auf sie einwirken und gehen aktiv und bewusst dagegen vor.

Kapitel 4

**Einen überragenden Plan entwerfen** ..... 63

High-Performer haben einen klaren Plan und kennen die beste Strategie, um diesen umzusetzen.

Kapitel 5  
**So richtig durchstarten** ..... 81

High-Performer leben sowohl eine bewusste als auch unbewusste Checklisten-Kultur.

Kapitel 6  
**Feedback schätzen lernen und leben** ..... 98

High-Performer sind sich selbst gegenüber ehrlich und hinterfragen regelmäßig ihre eigene Arbeitskultur.

Kapitel 7  
**Mit Begeisterung optimieren** ..... 109

High-Performer suchen und finden ihren kybernetisch optimalsten Punkt.

Kapitel 8  
**Die Macht der Dynamik verstehen** ..... 123

High-Performer verstehen die Wichtigkeit einer dynamischen Arbeitsweise und wenden diese aktiv an.

Kapitel 9  
**Als High-Performer leben** ..... 133

High-Performer leben nicht nur für sich selbst, sondern motivieren und prägen ihr Umfeld.

**Zu guter Letzt** ..... 146

**Über den Autor** ..... 149

# VORWORT

In einer Welt, in der die Zeit knapper wird und der Druck, maximale Leistung zu erbringen, ständig steigt, befinden wir uns alle auf der Suche nach Möglichkeiten, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Bücher zum Thema Zeitmanagement und Leistungssteigerung sind zahlreich und oft beliebt, aber lassen sie uns ehrlich sein — wie viele davon bieten wirklich einen tieferen Einblick in die Mechanismen, die unser Leben zu echter High-Performance verwandeln?

Ich selbst habe viele dieser Bücher verschlungen und einige nützliche Tipps daraus gezogen. Aber es fühlte sich an, als ob etwas Entscheidendes fehlen würde. Es fehlte die Verbindung zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Anwendung, zwischen der Theorie und dem echten Leben. Es fehlte ein Weg, wie wir die kostbare Zeit effizient nutzen können, um wirklich herausragende Ergebnisse zu erzielen und dabei auch noch Spaß zu haben.

Ich begann, die Grundlagen der Zeitoptimierung, der Motivation und der Effizienz zu erforschen, und stellte fest, dass es viel mehr gibt, als auf den ersten Blick erkennbar ist. Als Kybernetiker und Pilot habe ich eine besondere Verbindung zwischen diesen beiden Welten geschaffen. Hier verschmelzen kybernetische Theorie und fliegerische Praxis in der *High-Performance-Methode* zu einem aufregenden Ganzen. Als ich die tiefgreifenden Zusammenhänge zwischen diesen scheinbar unterschiedlichen Disziplinen erkannte, widmete ich über vier Jahre meiner Arbeit der Entwicklung dieser

Methode. Die Verbindung zwischen diesen beiden Gebieten mag Ihnen zu Beginn vielleicht verborgen bleiben, aber ich versichere Ihnen: Sie zieht sich durch jedes Kapitel dieses Buches und wird Ihnen den ein oder anderen neuen Einblick in die Welt der High-Performance eröffnen.

In diesem Buch nehmen wir gemeinsam den Weg der High-Performance. Wir werden die Geheimnisse der effizienten Zeitnutzung entdecken, die Motivation aufrechterhalten, erstklassige Ergebnisse erzielen und dabei die Freude an der Arbeit bewahren. Es geht darum, wie Sie nicht nur erfolgreich, sondern auch erfüllt leben können.

Ich möchte Sie ermutigen, die Prinzipien in diesem Buch nicht nur zu verstehen, sondern sie auch in Ihrem Leben anzuwenden. Lassen Sie uns die Welt der High-Performance gemeinsam erkunden und herausfinden, wie Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Denn am Ende dieses Buches werden Sie nicht nur wissen, wie Sie Ihre Zeit optimal nutzen können — Sie werden es tatsächlich tun. Und das wird den Unterschied machen. Deswegen ist dieses Buch mit zahlreichen Bildern, Grafiken, Textboxen, Zusammenfassungen und Fragen ausgestattet, um Ihnen einen schnellen Einstieg in die Welt der Hochleistung zu ermöglichen.

Ich lade Sie ein, sich auf diese Reise zur High-Performance einzulassen. Ob Sie die Inhalte anwenden, um persönliche Erfolge zu maximieren oder Ihre Arbeitszeit radikal zu reduzieren, liegt ganz in Ihrer Hand. Nutzen Sie die Erkenntnisse dieses Buches Schritt für Schritt und ziehen Sie maximalen Nutzen daraus.

*Ihr Dr. Tobias Miunske*

# EINLEITUNG

## Worum es in diesem Buch geht

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine magische Bank, die Ihnen jeden Morgen einen Scheck über 86.400€ ausstellen würde. Klingt fantastisch, oder? Doch es gibt einen Haken: Dieses Konto erlaubt keine Überziehung, und jeden Abend wird der nicht ausgegebene Betrag gestrichen. Sie können also nicht sparen oder Guthaben übertragen. Ihr Konto startet jeden Tag auf null. Diese Bank nennt sich »Zeit«.

Jeder von uns hat ein solches Zeitkonto. Jeden Morgen schenkt uns die Zeit 86.400 Sekunden, und jeden Abend verwirft sie gnadenlos, was wir nicht genutzt haben. Es gibt keine Ausnahmen, keine Verlängerung, und sie kümmert sich nicht um unser Alter, Geschlecht, Vermögen oder Wissen. Es ist ein vollkommen gerechtes System.

Wir müssen in der Gegenwart leben und das Beste aus diesen täglichen Einzahlungen machen. Jede Sekunde zählt, denn die Zeit verfliegt unaufhaltsam. Doch was ist der wahre Wert der Zeit? Ein Student, der seine Prüfung vermasselt hat, wird Ihnen sagen, dass ein Jahr eine Ewigkeit sein kann. Für eine frischgebackene Mutter, die ein Frühchen zur Welt gebracht hat, ist ein Monat von unschätzbarem Wert. Ein Redakteur einer Wochenzeitung wird den Wert einer Woche betonen, wenn er einen Artikel abliefern muss. Ein Liebespaar, das auf ein Treffen wartet, wird jede Stunde als kostbar erachten. Für eine Sekunde, denken Sie an jemanden, der knapp einem Unfall entkommen ist. Und für eine Millisekunde,

betrachten Sie den Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen. Diese Menschen werden Ihnen die wahre Bedeutung der Zeit verdeutlichen.

Das ist der Kern dieses Buches: Wie nutzen Sie Ihre Zeit, um Höchstleistungen zu erbringen und gleichzeitig Freude und Motivation zu bewahren? Wir sprechen über High-Performance, das Streben nach exzellenten Ergebnissen in kürzester Zeit, begleitet von Begeisterung und Motivation.

High-Performance ist der Schlüssel, um in der heutigen Welt erfolgreich zu sein. Die Schnellen überholen die Langsamen, die Kreativen schlagen die Trägen. Doch wie erreichen Sie diese Hochleistung? Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, nicht nur mehr zu tun, sondern vor allem klüger, motivierter und glücklicher zu handeln.

Es geht darum, Ihre Zeit so zu nutzen, dass Sie nicht nur kurzfristig Erfolg haben, sondern langfristig in Höchstform bleiben. Sie lernen, Ihre Zeit intelligent zu managen, höchste Qualität zu liefern und transformative Gewohnheiten zu entwickeln. Und ich verspreche Ihnen, es wird viele neue Erkenntnisse geben, die Ihr Leben verändern können.

Erfolg bedeutet nicht, niemals zu scheitern. Es bedeutet, aus Misserfolgen zu lernen und sich kontinuierlich zu verbessern. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Problemen smart begegnen und zu einem echten Gewinner werden.

Als High-Performance-Coach habe ich Menschen geholfen, ihr volles Potenzial zu entfalten. Dieser Ratgeber wird Ihnen zeigen, wie auch Sie das Beste aus sich herausholen können. Sie werden ler-

nen, Ihre Energie gezielt einzusetzen, höchste Leistung zu erbringen und Aufgaben effizient anzugehen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie genau wissen, wie Sie in jeder Situation glänzen können, sei es vor Kunden oder Konkurrenten.

Willkommen in der Welt der High-Performance. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen, die Ihr Leben transformieren wird.

## ÜBER DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Dieses Buch wurde von einem High-Performer verfasst, der die Höhen und Tiefen der realen Geschäftswelt hautnah erlebt hat. Ich stand vor Herausforderungen, bei denen ich gezwungen war, meine Herangehensweise zu überdenken. Mein Lebenslauf war bunt und fordernd: technisches Studium, Selbstständigkeit, wissenschaftliche Arbeit an Universitäten, Familiengründung, ehrenamtliche Tätigkeiten, Pilotenausbildung, Promotion, die komplett eigenständige Sanierung des Hauses, gemeinsame Geschäftsgründung mit meiner Frau und sogar das Schreiben eines Buches - und das alles zur gleichen Zeit.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe nicht von Anfang an alles perfekt gemeistert. Im Gegenteil, es gab einen Punkt, an dem die herkömmliche Herangehensweise nicht mehr funktionierte. Hier griff ich auf das zurück, was ich in der Kybernetik gelernt hatte. Gleichzeitig half mir meine Erfahrung als Pilot, Menschlichkeit, Verantwortung und kühlen Kopf in kritischen Situationen zu bewahren. In der Luft hat man nur Minuten, um Probleme zu lösen. Dabei ist immer höchste Professionalität und die richtige Herangehensweise gefragt.

Klingt das nicht vertraut aus der Geschäftswelt? Wie kann man alles hochprofessionell und optimal regeln? Diese Fragestellung ist wunderbar mit Hilfe der Kybernetik zu lösen (keine Sorge, wir werden uns noch ausführlich damit beschäftigen). Wie geht man mit Kunden oder Mitarbeitern in kritischen Situationen um? Was tun, wenn ein Projekt in Schieflage gerät?

Ich begann mit der Zeit, mein Wissen auf mein eigenes Leben anzuwenden, und die High-Performance-Methode entstand. Überraschenderweise begannen die Dinge sich zum Besseren zu wenden. Ich fand mehr Freude, baute intrinsische Motivation auf, verspürte keinen Zeitdruck mehr und verbrachte wieder mehr Zeit mit meiner Familie.

Das wertvollste Gut der High-Performance ist die Freiheit, die ich erlebte. Diese Freiheit ist vielen unbekannt. Sie befreit von der Angst, Dinge nicht richtig zu machen, von Abhängigkeiten und der Notwendigkeit, sich ständig zu rechtfertigen. Sie ermöglicht es, kreativ zu denken und frisch ans Werk zu gehen. Der Wunsch nach dieser Freiheit treibt mich an, ein High-Performer zu sein. Warum? Weil es mir wichtiger ist als kurzlebige Vergnügen, die durch neue ersetzt werden. Diese Abhängigkeit ist das Gegenteil von Freiheit.

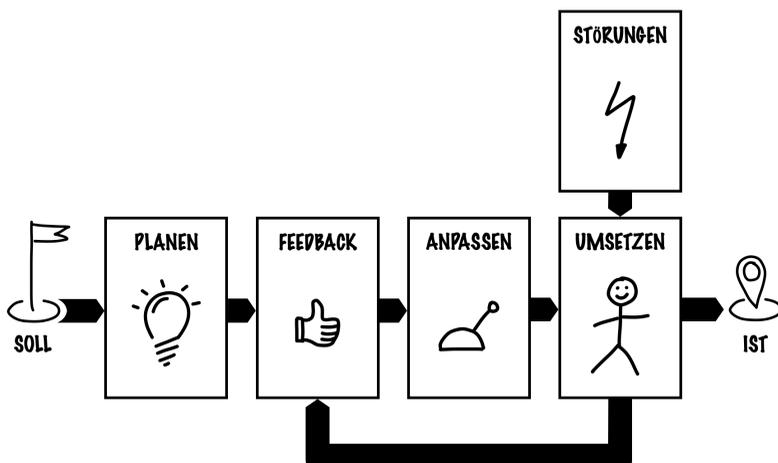
Fliegen, zum Beispiel, bedeutet Freiheit über den Wolken. Auch Sie müssen nicht in Ängsten oder Abhängigkeiten gefangen sein. Die High-Performance-Methode wird Ihnen helfen, Ängste zu bewältigen und sie zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Dies ist eine der Hauptkomponenten der Pilotenausbildung, und so habe ich die High-Performance-Methode entwickelt.

Um Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt der High-Performance zu bieten, habe ich das Leben zahlreicher High-Perfor-

mer studiert und ihre Lebensweise und Einstellung intensiv analysiert. Das Ergebnis daraus, habe ich nun in dem vorliegende Buch zusammengetragen.

## DIE HIGH-PERFORMANCE-METHODE

High-Performer sind keine gewöhnlichen Menschen. Sie gehen die Dinge auf eine besondere Weise an. Einige vertrauen auf ihre Intuition, während andere auf bewährte Praktiken zurückgreifen. Doch eines haben sie gemeinsam: Sie folgen einem System. Dieses Buch dreht sich um genau dieses System - **die High-Performance-Methode**. Anfangs mag sie vielleicht komplex erscheinen, aber keine Sorge, wir werden sie Schritt für Schritt von Kapitel 1 bis Kapitel 9 erkunden. Diese Methode wird nicht nur Ihre Reise durch dieses Buch begleiten, sondern Ihr ganzes zukünftiges Leben beeinflussen. Sobald Sie dieses System verinnerlicht und in Ihren Alltag integriert haben, wird nichts mehr Ihre High-Performance aufhalten können. Tatsächlich werden Sie über sich selbst hinauswachsen.



Beginnen wir zunächst damit, Ihren angestrebten Zustand herauszuarbeiten und diesen mit Ihrem aktuellen Zustand abzugleichen (Kapitel 1). Im Anschluss daran führen wir Sie Schritt für Schritt durch die High-Performance-Methode. Dabei werden Sie die Kraft der Umsetzung erleben (Kapitel 2) und lernen, wie Sie Störungen erkennen und überwinden können (Kapitel 3). Gemeinsam werden wir erkunden, wie Sie durch einen gut durchdachten Plan jederzeit vorbereitet sind (Kapitel 4), in die Umsetzung kommen (Kapitel 5) und mithilfe von Feedback kontinuierliche Verbesserungen erreichen können (Kapitel 6). Schließlich werden wir ausführlich betrachten, wie Sie durch kluge Anpassungen über sich hinauswachsen können (Kapitel 7), Ihre Leistung dynamisch steigern können (Kapitel 8) und dieses Wachstum auch auf andere übertragen können (Kapitel 9).

Unsere Reise beginnt damit, Ihren Soll-Zustand, also Ihre Vision, Ihre Wünsche und vor allem Ihre Mission zu definieren. Dann werden wir uns Schritt für Schritt durch die High-Performance-Methode arbeiten. Lassen Sie sich nicht abschrecken, wenn es anfangs etwas trocken erscheint. Die Anwendung dieser Methode wird sich als erstaunlich praktikabel erweisen, wie meine Erfahrungen zeigen.

Alle Kapitel, Übungen und Beispiele basieren auf diesem System. Es begleitet uns durch das gesamte Buch und bildet das unverzichtbare Fundament für wahre Hochleistung. Ohne dieses System, um es drastisch auszudrücken, gibt es keine High-Performance. Es ist der Schlüssel zum Erfolg.

Dieses Buch handelt von der intelligenten Art und Weise, wie Sie Dinge angehen können. Eine Herangehensweise, die leider immer noch viel zu selten praktiziert wird. Wo stehen Sie gerade? Arbeiten

Sie an einem wichtigen Projekt? Sind Sie dabei, die Vision Ihres eigenen Unternehmens zu entwickeln? Möchten Sie Ihre Kunden begeistern? Streben Sie nach gesteigerter Produktivität und Leistungsfähigkeit? Oder möchten Sie einfach Ihre Persönlichkeit auf eine höhere Ebene heben? Die High-Performance-Methode wird die Antwort auf all diese Fragen liefern.

## WAS SIE VON DIESEM BUCH HABEN

Willkommen zu einer aufregenden Reise – einer Reise, die Sie zu einem High-Performer machen wird. Was erwartet Sie dabei? Nun, in Zukunft werden Sie eine außerordentlich produktive und leistungsstarke Arbeitsweise auf höchstem Niveau etablieren können. Dieses Buch wird Ihr Wegweiser sein, Ihr Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie sich in den kommenden Wochen intensiv damit auseinandersetzen und nicht nur lesen, werden Sie Ihren eigenen Arbeitsstil neu formen.

Als High-Performer legen Sie den Grundstein dafür, weniger zu tun und dennoch mehr zu erreichen. Sie werden Ihre Arbeit mit neuer Leidenschaft angehen. Dieses Buch wird Ihnen ein erhebendes Gefühl verschaffen.

Studien haben gezeigt, dass Visualisierungen uns das Lernen deutlich erleichtern. Deshalb habe ich bewusst viele Diagramme und Merkbboxen eingefügt. Sie werden Ihnen dabei helfen, die Konzepte noch besser zu verstehen und zu verinnerlichen. Nehmen Sie sich Zeit, um die wichtigen Informationen zu verinnerlichen und machen Sie Ihre eigenen Notizen.

Nutzen Sie dieses Buch als Ihr persönliches Arbeitsbuch. Kritzeln Sie, schreiben Sie, und markieren Sie, während Sie lesen. Randnotizen sind erlaubt, Klebezettel sind willkommen, und Eselsohren an den Seiten, die für Sie besonders bedeutsam sind, sind gestattet. Arbeiten Sie, handeln Sie und lernen Sie dabei so intensiv wie möglich.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung und wichtige Fragen, die Sie zum Nachdenken anregen sollen. Dieses Buch soll nicht nur ein Begleiter auf Ihrem Weg zu einem High-Performer sein, sondern auch Ihr persönlicher Coach, der Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

## KAPITEL 1

# DEN GRAVIERENDEN UNTERSCHIED FESTSTELLEN

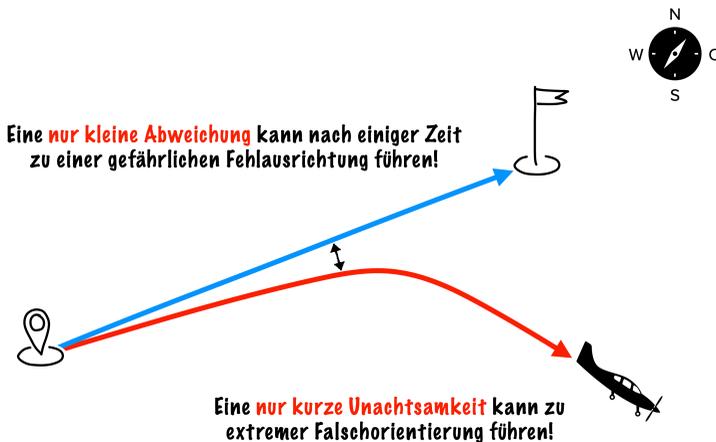
High-Performer kennen den Unterschied zwischen ihrem Soll-Zustand und Ist-Zustand.

Ich befand mich im absoluten Blindflug. Kurz zuvor waren wir gestartet und ich hatte keinen blassen Schimmer, wo wir uns befanden. Das war umso verwirrender, da ich die Umgebung des Flughafens wie meine eigene Westentasche kannte. Ich spähte aus dem Fenster, auf der Suche nach markanten Orientierungspunkten. Ein hoher Turm und drei Windräder kamen in Sicht. Aber das konnte überall sein.»Kann ich mich auf dich verlassen?« fragte mich mein Fluglehrer. Mein Fokus war jedoch nur auf die Umgebung gerichtet. Das durfte doch nicht wahr sein, durchfuhr es mich. Das GPS-Gerät hatten wir für diesen Flug ausgeschaltet – es war Zeit für eine Übung in Navigation.

Ich befand mich in der finalen Phase meiner Pilotenausbildung und hatte an alles gedacht. Die Flugplanung war ich wie immer akribisch durchgegangen. Unsere Route sollte gen Süden führen,

über das beeindruckende Alpenpanorama. Vor dem Start hatte ich den Höhenmesser und den Kompass abgestimmt. Keine Anzeichen von Fehlern. Doch etwas stimmte nicht. Warum fehlte die charakteristische Berglandschaft?

Plötzlich erkannte ich in der Ferne die Umrisse eines hohen Turmes – ich kannte ihn nur zu gut. Diesen Turm musste man in sicherem Abstand umfliegen. Es war der Kühlturm eines Atomkraftwerks. Es wurde mir schlagartig klar: Ich war weit von meiner geplanten Route abgekommen. Das konnte nur eines bedeuten: Mission gescheitert!



Ich hatte nicht bemerkt, wie mein Fluglehrer heimlich den Kompass verstellt hatte, als ich für einen Moment abgelenkt war. Hätte ich doch nur öfter meine aktuelle Position (Ist-Zustand) mit meinem Ziel (Soll-Zustand) abgeglichen. Hätte ich mich nicht so leicht ablenken lassen und wäre aufrichtig zu mir selbst gewesen. Die Konsequenz wäre eine gänzlich andere gewesen! Diese Grundregel galt nicht nur im Flugzeug, sondern im täglichen Leben genauso.

Ich hatte zwei gravierende Fehler begangen. Der erste war meine Unaufmerksamkeit. Hätte ich nicht so oft aus dem Fenster geschaut, hätte mein Prüfer den Kompass nicht manipulieren können. Der zweite Fehler war die Unterschätzung der Tatsache, dass kleinste Abweichungen im Laufe der Zeit zu einer gefährlichen Fehlausrichtung führen können. Das Schlimme daran: Man merkt es oft nicht einmal. Was hätte ich stattdessen tun sollen? In regelmäßigen Abständen hätte ich meine Ausrichtung und Instrumente überprüfen sollen. Ich hätte meine Ausrichtung klar vor Augen haben müssen. Dadurch hätte ich diesen Fehler rechtzeitig entdeckt.

High-Performer haben sowohl ihren Soll-Zustand als auch ihren Ist-Zustand stets im Blick und gleichen sie regelmäßig ab.

Für High-Performer gilt die goldene Regel: Kenne den Unterschied zwischen deinem Ziel (Soll) und deiner aktuellen Situation (Ist) und fokussiere deine Aktionen ausschließlich auf dein Ziel. Das ist nicht nur Regel Nummer eins, sondern die einzige Regel. Es ist von entscheidender Bedeutung, den angestrebten Zustand sowie den aktuellen Zustand zu kennen. Genau darum geht es in diesem Kapitel. Es geht darum zu wissen, was man will und was getan werden soll – wir nennen es den Soll-Zustand.

## DER SOLL-ZUSTAND

Wie bereits angedeutet, ist das Soll von überragender Bedeutung. Aus ihm entfaltet sich die wahre innere Motivation, die aus eigenem Antrieb erwächst. Diese intrinsische Motivation ist der Schlüssel, um auch bei kniffligen Projekten und Aufgaben hochmotiviert zu bleiben und die Herausforderungen anzupacken. Denn irgendwann trifft jeder auf den Punkt, an dem der Weg

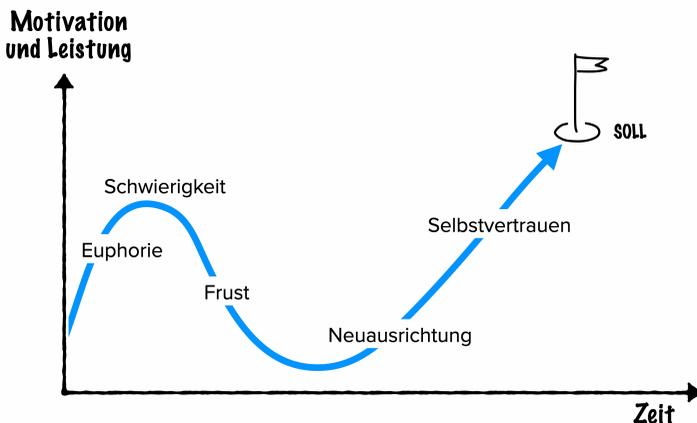
stockt. Der Zeitpunkt, an dem man scheinbar nicht mehr vorankommt. In diesem kritischen Moment braucht es eine immense Energie, um dranzubleiben und die Hindernisse zu überwinden. Fehlt jedoch eine klare Mission, der man folgt, ist das Scheitern vorprogrammiert.

High-Performer haben ihren Soll-Zustand als wichtige Mission definiert. Daraus entspringt ihre echte intrinsische Motivation und Handlungsenergie.

Dieses Auf und Ab der verschiedenen Phasen ist im Change-Management als Veränderungskurve bekannt. Diese Erkenntnis geht auf Elisabeth Kübler-Ross zurück. Hierbei lassen sich folgende emotionale Schwankungen beobachten: Schock, Frustration, Hoffnung, Neuausrichtung

und die Aktivierung von Energie, um aus einer Krise hervorzugehen. Auf diese Energie – man könnte sie auch als Motivation und daraus resultierende Leistung beschreiben – kommt es an.

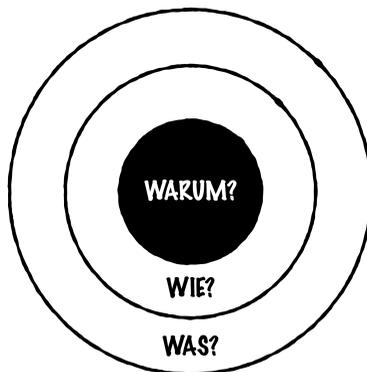
High-Performer haben ihre Mission, ihren Soll-Zustand, klar definiert. Von dort fließt ihre innere Motivation und Handlungskraft. Gerade in Zeiten von Herausforderungen und Schwierigkeiten, wenn die Motivation in den Keller rutscht und Frustration Einzug



hält, hält das klare Soll die Stange hoch. Es erlaubt eine Neuausrichtung und nährt das Selbstvertrauen, was wiederum neue Energie freisetzt.

Es geht also darum, ein gewaltiges, überdimensionales Soll zu entwerfen, das über den Horizont unserer Träume hinausreicht. Dieses Soll sollte nicht einfach eine Aufgabe sein, die es zu erledigen gilt. Nein, es sollte eine kraftvolle Vision sein und die Frage nach dem WARUM beantworten.

Simon Sinek erklärt es in seinem goldenen Kreis: Die essentielle Frage ist das Warum – warum möchte ich genau das erreichen? Warum nicht mehr? Warum nicht weniger? Warum ist dieses Soll meine Leidenschaft? Diese Frage verleiht der Zielsetzung eine gewichtige Bedeutung und bildet das Herz des Kreises.



The Golden Circle von Simon Sinek

In einem äußeren Kreis geht es über das Warum hinaus und man stellt sich die Frage nach dem WIE. Wie kann ich mehr erreichen? Wie kann ich andere inspirieren? Wie kann ich durch meine Taten

zu den Besten gehören? Wie kann ich Spitzenleistung erbringen und über meine Grenzen hinauswachsen?

Im äußersten Kreis geht es noch über das Warum und das Wie hinaus und es geht um das WAS. Wenn das Warum und das Wie tiefgründig erforscht wurden, ergibt sich das Was fast von selbst. Was ist der erste Schritt? Welche weiteren Schritte folgen? Was muss ich tun und was sollte ich vermeiden? Dieser Dreiklang – Warum, Wie und Was – bildet die Grundlage für außergewöhnliche Leistungen als High-Performer.

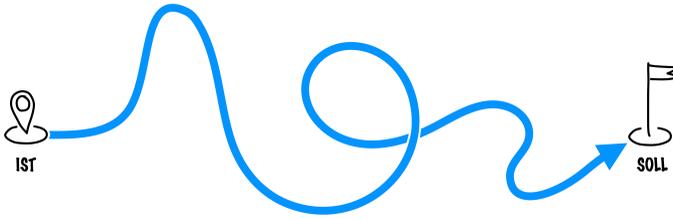
## DER IST-ZUSTAND

Der Ist-Zustand gibt Ihnen Einblick in Ihre gegenwärtige Lage und betrifft verschiedene Lebensbereiche. Wo stehen Sie beruflich gerade? Welche Erfolge haben Sie bereits erzielt? Wie steht es um den Fortschritt Ihrer Projekte?

Der Ist-Zustand beschreibt die aktuelle Situation und sollte regelmäßig und ehrlich hinterfragt werden.

Der Ist-Zustand ist wie ein Selfie: Manchmal muss man mutig sein, um sich wirklich anzusehen, was da ist, und dann entscheiden, wie man es am besten verbessern kann.

Ehrlichkeit ist der Schlüssel beim Betrachten Ihres Ist-Zustands. Es ist oft schwer, sich einzugehen, wenn wir in unseren Projekten nicht unser volles Potenzial ausschöpfen oder zeitliche Ziele nicht einhalten können. Manchmal wissen wir, was zu tun ist, aber wir setzen es nicht um. Ein ehrliches Hinterfragen des Ist-Zustands mag anspruchsvoll sein, doch es legt den Grundstein dafür, sich wirklich vorwärts zu bewegen.



Dieser authentische Ist-Zustand wird im Folgenden einfach als »Ist« bezeichnet. Das Ziel ist es, diesen Ist-Zustand auf das angestrebte »Soll« hin zu verändern. Praktisch bedeutet das, einen Weg vom aktuellen Ist zum gewünschten Soll zu gestalten. Um sicherzustellen, dass Sie auf diesem Weg bleiben, ist regelmäßiges Hinterfragen unerlässlich, wie wir in Kapitel 6 näher betrachten werden.

## DIE VERBINDUNG ZWISCHEN IST UND SOLL

Wir haben die beiden Schlüsselaspekte betrachtet: Wo stehen Sie aktuell und wohin möchten Sie gelangen? Erst wenn Sie Ihren Ist-Zustand und Ihren Soll-Zustand kennen, können Sie den Weg zwischen ihnen gestalten. Diese Bestimmung gilt für Projekte, Unternehmensziele, persönliche Entwicklung und mehr.

Das Problem liegt oft in einem hohen Zeitdruck, der entsteht, wenn Sie Ihr Soll erreichen möchten. Eine Bergaufgabe steht vor Ihnen, und Sie fragen sich: Wo anfangen? Wie die Probleme lösen? Die Fragen sind endlos. Dazu kommen sinkender Mut, abnehmender Fokus und fehlende Disziplin. Es wirkt überwältigend, und Sie neigen zur Prokrastination. Ein Durcheinander wie auf einer wilden Achterbahnfahrt.

Doch Sie streben nach höchster Qualität, möchten Kunden begeistern, Kollegen mitreißen und Freude bei der Umsetzung haben. Als High-Performer handeln Sie nach einem System, das Freiheit und Erfolg ermöglicht. Sie fragen sich, wie es anderen so mühelos gelingt. Die Antwort ist ein System, das High-Performer nutzen. Sie haben es über Jahre hinweg verinnerlicht und handeln konsequent danach.

High-Performer handeln nach einem System.

Dieses System erlaubt, alles zu erreichen, Produktivität zu steigern und Zufriedenheit zu empfinden.

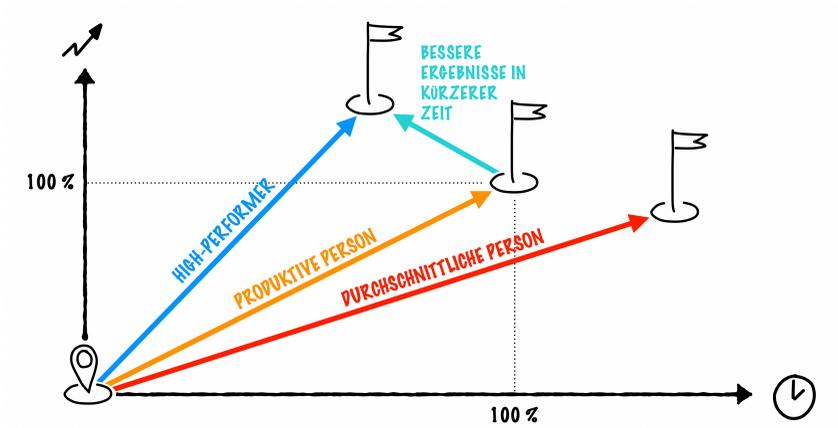
Wer möchte nicht zu den Besten gehören, Freiheit genießen und Qualität liefern? Klingt fast zu gut, um wahr zu sein, oder? Aber es ist möglich. Sie können dieses System kennenlernen und dorthin gelangen.

Durch die Definition Ihres Solls und die kontinuierliche Förderung Ihres Ist-Zustands werden Sie schnell zu den Besten aufsteigen. Sie werden wie die High-Performer handeln. Der **Durchschnittstyp** erledigt Aufgaben zwar gewissenhaft, aber oft unausgeglichen. Außerdem benötigt er für die Umsetzung oftmals mehr Zeit als veranschlagt. Die **produktive Person** dagegen erreicht Ziele zeitgerecht und liefert Ergebnisse.

Der **High-Performer** geht anders vor. Seine Leichtigkeit beeindruckt, er liefert höchste Qualität, zufriedene Kunden und pünktliche Ergebnisse. Er übertrifft sich, wächst schnell und gestaltet sein High-Performance-Leben.

Betrachten wir dazu das Diagramm der Leistung (y-Achse) über die Zeit (x-Achse). Der klassische Typ zeigt eine gleichmäßige, aber oft unkoordinierte Leistungskurve. Die produktive Person verfolgt eine ansteigende Linie, da sie bewusst und zielgerichtet handelt. Der

High-Performer hingegen beeindruckt mit einer starken und stabilen Aufwärtskurve. Er erreicht rasch Spitzenleistungen, die über die Standardnormen hinausgehen.



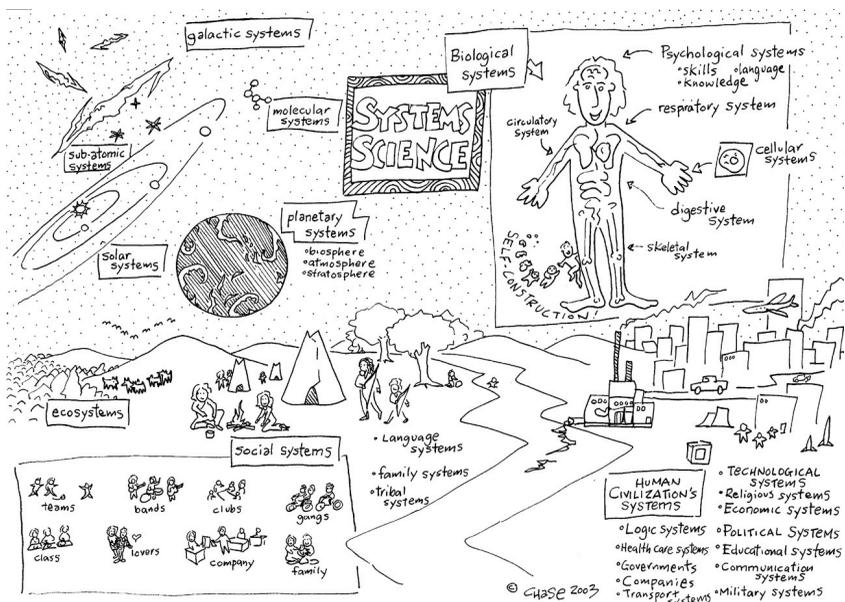
Dieses Buch handelt davon, ein High-Performer zu werden. Das Fundament ist das korrekt definierte Soll, das kritisch hinterfragte Ist und die kybernetische High-Performance-Methode, um sie zu verbinden. Besser geht es nicht!

## SYSTEME UND KYBERNETIK

Um die kybernetische Herangehensweise wirklich zu verstehen, ist es unerlässlich, ein solides Grundverständnis von Kybernetik und Systemen zu entwickeln. Nur mit diesem Verständnis werden Sie in der Lage sein, die gewünschten Resultate zu erzielen. Wenn dieser Begriff für Sie im Moment noch etwas verwirrend klingt, dann können Sie beruhigt sein – es ist im Grunde genommen gar nicht so kompliziert, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Sobald

Sie die Grundlagen verinnerlicht haben, werden Sie sich wundern, wie Sie je ohne dieses Wissen ausgekommen sind.

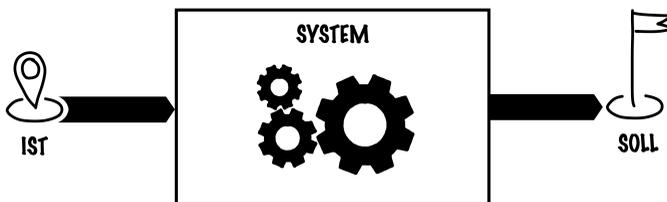
Beginnen wir mit dem Konzept der Systeme. Ein System ist im Wesentlichen ein Prinzip, nach dem etwas organisiert oder strukturiert ist. Generell beschreibt es eine abgrenzbare Einheit oder ein Modell, das aus verschiedenen Komponenten mit individuellen Eigenschaften besteht. Diese Komponenten können aufgrund bestimmter geordneter Beziehungen zueinander als ein Ganzes betrachtet werden. Tatsächlich lässt sich nahezu alles als ein System beschreiben, sei es der menschliche Körper, die natürliche Umwelt oder sogar das Sonnensystem mit seinen verschiedenen Planeten (siehe Abbildung, Quelle: Christopher Chase - 2003).



Systeme können in unterschiedlichem Detailgrad beschrieben werden, von einfach bis äußerst detailliert. Dieses Konzept kennen Sie bereits aus Ihrer Schulzeit. Stellen Sie sich vor, Sie erklären einem

kleinen Kind, wie ein Auto funktioniert. Sie beschränken sich auf die Grundstruktur und die Hauptfunktionen: Ein Auto hat vier Räder, einen Motor und eine Karosserie, in der wir sitzen können. Der Fahrer kann durch Gas geben und Bremsen sowie durch Lenken das Auto steuern. Diese einfache Erklärung besagt: Gaspedal drücken, Motor dreht sich schneller, Räder drehen sich, Auto fährt.

Wenn Sie jedoch einen Ingenieur fragen, wie ein Auto funktioniert, wird er von Reibungskoeffizienten, Impulssätzen, Drehmomentregelung, relativen Massen und vielem mehr sprechen. Für ihn verläuft die Kette so: Gaspedal um einen bestimmten Winkel drehen, Motordrehmoment erzeugen, Fahrzeugmasse berücksichtigen, Reibungskoeffizient bestimmen, Hangwinkel messen, Fahrzeugbeschleunigung exakt berechnen. Man sieht also, dass Systeme genutzt werden können, um Dinge entweder einfach oder sehr detailliert zu beschreiben.

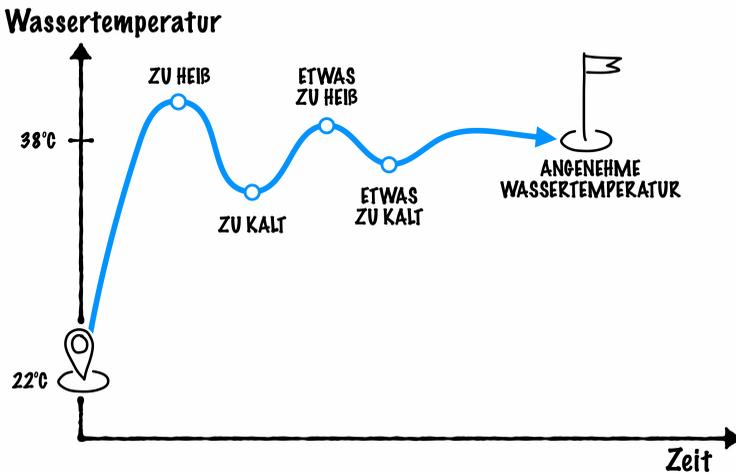


Um den besten Weg zwischen Ihrem aktuellen Zustand (Ist) und Ihrem angestrebten Zustand (Soll) zu finden, benötigen Sie also das richtige System. Die in diesem Buch vorgestellte High-Performance-Methode ist genau ein solches System und wird Ihnen ermöglichen, Ihre eigenen Systeme zu entwickeln. Dieses kybernetische System ist so aufgebaut, dass es für Sie verständlich und leicht umsetzbar sein wird. Es wird nicht nur Ihre Handlungsenergie und Motivation steigern, sondern auch Ihre Leistungsfähigkeit auf ein höheres Level bringen.

High-Performer verstehen die Kraft von Systemen und wissen, wie man sie zu ihrem Vorteil nutzen kann. Sie kreieren ihre eigenen funktionierenden Systeme und stellen sich die Fragen: Welche Abläufe führen zu den besten Ergebnissen? Wie können diese Abläufe optimiert werden, um noch effektiver zu sein? Genau hier setzt die Kybernetik an: Sie hilft dabei, diese Abläufe zu erkennen und mithilfe von Feedback intelligent zu verbessern.

High-Performer verstehen Systeme und wenden diese zu ihrem Vorteil an.

Die Kybernetik, auch als »Kunst des Steuerns« bekannt, wurde im 20. Jahrhundert entwickelt. Der Begriff »regeln« passt jedoch besser als »steuern«. Dieses Konzept lässt sich leicht veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie nehmen nach einem langen Tag eine heiße Dusche. Wenn das Wasser anfangs zu kalt ist, drehen Sie den Hahn auf heiß. Sobald es zu heiß wird, regulieren Sie wieder zurück. Das ist ein kybernetischer Prozess, bei dem Sie der »Regler« sind, der das Ist dem Soll angleicht.



Hier noch eine interessante Information: Kybernetik spielt auch in der Wirtschaft eine entscheidende Rolle. Jedes automatisierte Fahrzeug, jeder Flugzeug-Autopilot und sogar die Landung der SpaceX-Raketen nutzen diese Regelungsmethode.

Aber nicht nur dort – jedes System kann mit Hilfe der Kybernetik optimiert werden, um den perfekten Punkt zu erreichen. Diesen Punkt nennt man den kybernetisch optimalsten Punkt, den wir für Ihre Arbeitskultur finden werden. Dadurch werden Sie eine ganz neue Form von Handlungsenergie entdecken. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie aus sich selbst herausholen können.

## ZUSAMMENFASSUNG

High-Performer befolgen eine grundlegende Regel: »Verstehen ich den Unterschied zwischen meinem gewünschten Soll-Zustand und meinem aktuellen Ist-Zustand, und richte ich all meine Handlungen AUSSCHLIESSLICH auf meinen Soll-Zustand aus!«

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Soll-Ziel kennen, das die Vision für Ihre Projekte, Tätigkeiten oder sogar Ihre Lebensaufgabe darstellt. Aus dieser klaren Soll-Vision entsteht die echte innere Motivation und Handlungskraft.

Gleichzeitig ist es entscheidend, Ihren Ist-Zustand zu erkennen, der Ihre gegenwärtige Situation beschreibt. Sie sollten Ihren Ist-Zustand regelmäßig hinterfragen, um sicherzustellen, dass Sie noch auf dem richtigen Weg sind.

Mithilfe von Systemen und Kybernetik können Sie den besten Weg eines High-Performers zwischen Ihrem Soll- und Ist-Zustand fin-

den. Die High-Performance-Methode selbst ist ein kybernetisches System, das Ihnen genau dabei hilft.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Leben Sie bereits als High-Performer?

---

---

---

2. Was ist ein wichtiges Soll in Ihrem Leben bzw. in einem Ihrer aktuellen Projekte?

---

---

---

3. Wo stehen Sie aktuell und was ist Ihr dazugehöriger Ist-Zustand?

---

---

---

4. Verwenden Sie bereits Systeme? Wenn Ja, welche?

---

---

---

## KAPITEL 2

# DIE EIGENE LEISTUNGS- KULTUR ENTWICKELN

High-Performer sind Macher und verantworten ihre eigene Arbeitskultur.

**E**in zentrales Merkmal von High-Performern ist ihre Fähigkeit, ihren eigenen Weg aktiv zu gestalten. Sie wissen, dass der Erfolg in ihren eigenen Händen liegt. Es heißt nicht umsonst: »Verantwortung zu übertragen bedeutet Macht zu übergeben.« High-

Performer übernehmen die Verantwortung für sich und wissen, dass es an ihnen liegt, den Ist-Zustand zum Soll-Zustand zu entwickeln.

High-Performer sind sich bewusst, dass es an ihnen liegt, den Ist-Zustand in Richtung des Soll-Zustands zu lenken.

Ein High-Performer ist ein Umsetzer. Er setzt Pläne in die Tat um und behält dabei stets sein Soll im Blick. Wie wichtig es ist, das Soll zu kennen, haben wir im vorherigen Kapitel erörtert. Doch für High-Performer geht es darüber hinaus. Ihr Soll beeinflusst maßgeblich ihr Handeln. Daher wissen sie genau, was

zu tun ist und wie sie es umsetzen können. Ihr Vorgehen ist zielgerichtet, dynamisch, äußerst produktiv, höchst effizient und von einer konstanten Motivation getragen. Die Kenntnis von Soll und Ist weckt in ihnen eine intrinsische Motivation, die auch in schwierigen Situationen nicht erlischt. Hindernisse sind für sie lediglich Herausforderungen, die sie akribisch planen und überwinden. Doch dazu später in Kapitel 4 mehr.

Es wird deutlich: Ein High-Performer übernimmt die Verantwortung, den Ist-Zustand zum Soll-Zustand zu formen. Er weiß, dass ER die Dinge **UMSETZEN** und vorantreiben muss.



Der Ausgangspunkt ist das Soll - die Vision, der Wunsch oder der optimale Ausgang. Kennt man sein Soll, weiß man, welche Schritte zu unternehmen sind. Links steht ein großes Ziel und rechts das bisher Erreichte. Im Laufe der Zeit wandelt sich mit der Umsetzung der Ist-Zustand immer mehr zum Soll-Zustand. High-Performer sind sich bewusst, dass Aufgaben ohnehin erledigt werden müssen. Der beste Zeitpunkt für die Umsetzung ist daher jetzt, sofort. Wer in übermäßigem Grübeln verharret und Entscheidungen hinauszögert, verschlechtert nur seine Situation.

Nach jeder erfolgten Umsetzung hinterfragen High-Performer ihre aktuelle Ist-Situation: Was habe ich erreicht? Haben meine Hand-

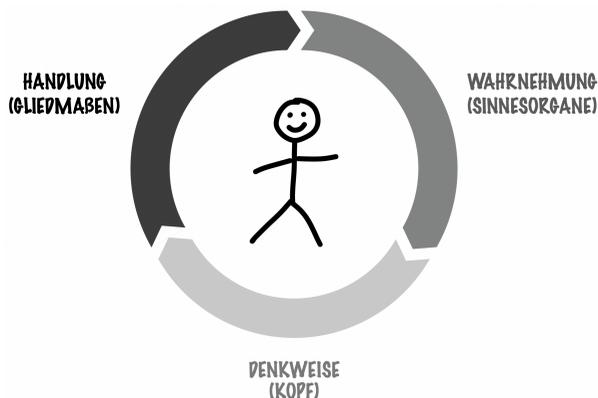
lungen mich meinem Soll näher gebracht? Wenn dies der Fall ist, verwandelt sich das Ist immer mehr in das Soll. Dieses kontinuierliche Hinterfragen, das wir in diesem Buch als Feedback bezeichnen, wird in Kapitel 6 behandelt.

Also, ergreifen Sie die Initiative und beginnen Sie mit der Umsetzung. Nähern Sie Ihr Ist mit der Umsetzung immer mehr Ihrem Soll an. Damit werden Sie produktiver, erledigen mehr Aufgaben in kürzerer Zeit und leisten Herausragendes.

## DER MENSCH ALS MODELL

High-Performer besitzen eine ausgeprägte Kenntnis darüber, wie ihr menschliche Körper aufgebaut ist und sie in Bezug auf ihre Arbeitsweise agieren müssen. Sie verstehen, dass äußere Einflüsse einen erheblichen Einfluss auf sie haben können.

Unsere Sinnesorgane ermöglichen es uns, unsere Umgebung



wahrzunehmen. Doch diese Wahrnehmung wird oft gefiltert. Das, was wir sehen oder hören, durchläuft bewusste und unbewusste Denkprozesse in unserem Gehirn. Im Laufe der Zeit werden diese

Denkprozesse schneller und präziser, während wir lernen. Das Gelernte wird dann mit unserer Umgebung abgeglichen. Nach diesem Denkprozess folgt eine Reaktion, die sich in Worten und Taten zeigt. In der Tat sind unsere Handlungen das Ergebnis dessen, womit wir uns in der Vergangenheit beschäftigt haben. Negative Einflüsse müssen daher bewusst aus unserem Lebenskreis verbannt werden, um zu verhindern, dass sie sich als schädliche Denkmuster in unserem Inneren festsetzen.

High-Performer entfernen negative Denkmuster strikt aus ihrem Leben.

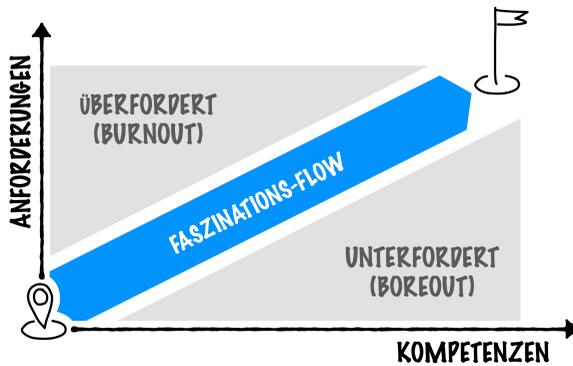
High-Performer haben Meisterschaft über ihre Wahrnehmung, Denkprozesse und Handlungen erlangt. Dadurch sind sie klug darin, nur die essenziellen und zielführenden Angelegenheiten zu verfolgen. Sie verschwenden keine Zeit und Energie auf Unwichtiges. Diese gezielte Auswahl führt dazu, dass sie im Laufe der Zeit bessere Gewohnheiten entwickeln und negative Einflüsse von vornherein ausschließen. Später werden wir erkennen, dass genau diese Fähigkeit zu den herausragendsten Merkmalen eines High-Performers gehört.

## DER FASZINATIONS-FLOW

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat eine faszinierende Entdeckung gemacht: High-Performer versinken so sehr in ihrer Tätigkeit, dass ihr Selbstgefühl schwindet und ihr Zeitgefühl verzerrt wird. Alles geschieht nahtlos und logisch. Jede Bewegung, jeder Gedanke baut auf dem vorherigen auf. Ihre ganze Präsenz und Können sind in diesen Momenten gebündelt. Dieser Zustand wird als Faszinations-Flow bezeichnet. Es ist entscheidend, diesen

Flow zu erreichen und sich darauf zu konzentrieren, das Ist zum Soll zu bringen.

Der Faszinations-Flow tritt fast automatisch ein, wenn Sie beginnen, Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Fangen Sie an, Dinge anzugehen, statt nur darüber zu reden! Seien Sie zügig und vermeiden Sie Zögern. Wenn Sie einmal losgelegt haben, werden Sie in Schwung kommen und die ersten Fragen werden sich klären. Sie werden mit Elan Ihre Aufgaben erledigen und den Flow spüren.



High-Performer sind Macher, sie handeln und setzen um. Dadurch finden sie sich im Faszinations-Flow wieder und sind stets hochmotiviert. Motivation entsteht aus der Handlung, nicht umgekehrt! Achten Sie darauf, dass Sie bei der Umsetzung weder über- noch unterfordert sind, um Ihr volles Potential zu entfalten.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leistungsbarometer hätte zwei Extreme: Auf der einen Seite den »Flow« und auf der anderen das »Burnout«. Aber was, wenn es einen Bereich dazwischen gibt, der die perfekte Balance darstellt? Genau das haben Forscher entdeckt.

Der »Flow« ist dieser magische Zustand, in dem Sie in Ihrer Tätigkeit voll aufgehen. Alles fließt, die Zeit verliert ihre Bedeutung und

Sie sind vollkommen in Ihrem Element. Andererseits gibt es das »Burnout«, das Stadium der Erschöpfung und Überlastung. Hier sind Sie an einem Punkt, an dem Sie sich ausgebrannt und leer fühlen.

Doch hier kommt der spannende Teil: Zwischen Flow und Burnout liegt ein goldenes Verhältnis. Forschungen haben gezeigt, dass es optimal ist, etwa 4 % über der Mitte zwischen Flow und Burnout zu liegen. Das bedeutet, Sie gehen etwas mehr in die Leistung, als es eigentlich erforderlich ist. Sie fordern sich heraus, aber überschreiten nicht die Grenze, die Sie nicht mehr verarbeiten können.

Dieser Bereich zwischen Flow und Burnout ist wie eine Wachstumszone. Hier erreichen Sie Spitzenleistungen, ohne sich dabei zu überanstrengen. Sie drücken sich selbst, setzen sich Herausforderungen und erweitern Ihre Fähigkeiten. Gleichzeitig bewahren Sie sich Ihre Energie und verhindern, dass Sie ins Burnout abdriften.

Denken Sie daran: Es geht nicht darum, bis zur totalen Erschöpfung zu gehen, noch darum, es sich zu leicht zu machen. Es geht darum, diese optimale Zone zu finden, in der Sie in Ihrem Element sind und dennoch im gesunden Rahmen agieren. Das ist der Schlüssel, um kontinuierlich zu wachsen, ohne sich dabei zu verbrennen.

High-Performer setzen die Dinge um und beginnen zu handeln. Dadurch kommen sie in den Faszinations-Flow und sind stets hochmotiviert.

Letztendlich erzielen nur konkrete Umsetzungen, die weder über- noch unterfordern, echte Ergebnisse. Das sind diejenigen, die aktiv werden, mutig handeln und tatsächliche Veränderungen bewirken. Das sind die High-Performer! Wollen Sie dazugehören? Paolo Co-

elho sagte: »Ein Schiff ist im Hafen sicher, aber dafür werden Schiffe nicht gebaut.« Verlassen Sie den Hafen, nehmen Sie Kurs auf und nutzen Sie den Wind, um voranzukommen. Halten Sie Ihren Kompass auf Ihr Soll ausgerichtet und steuern Sie selbstbewusst in die Richtung Ihrer Ziele.

## EINE GROSSE LERNBEREITSCHAFT ENTWICKELN

High-Performer sind wie Wissens-Highways unterwegs – immer auf der Überholspur des Lernens, um Staus im persönlichen Wachstum zu vermeiden!

High-Performer lernen jedoch nicht nur, sondern setzen das Wissen auch direkt um. Dieses praktische Anwenden führt zu neuen Erkenntnissen und Verbesserungen. So steigern sie kontinuierlich ihre Fähigkeiten bis sie herausstechen. Dieser Prozess wird als der *kybernetisch optimalste Punkt* bezeichnet. Lernende High-Performer

haben keine Endstation, sie wachsen ständig. Diese Haltung spiegelt eine gesunde Demut wider.

High-Performer sind lernwillig und setzen das Gelernte direkt um.

Da High-Performer effizient lernen, wollen sie viel Wissen rasch aufnehmen. Hierfür nutzen sie geeignete Methoden. Denn das Lernen endet nie, es ist eine Lebensreise. Man sammelt Informationen, wendet sie an, lernt aus den Erfahrungen und optimiert sein Wissen. Diese Einstellung bildet das Fundament für wahre High-Performance.

## DEN INNEREN WIDERSTAND ÜBERWINDEN

Manchmal scheint es, als ob eine mysteriöse Kraft versucht, uns aufzuhalten. In der Fachwelt nennt man das Reaktanz, im Alltag den inneren Schweinehund. Dieser Schweinehund versucht, uns daran zu hindern, zu echten High-Performern zu werden. Doch erfolgreiche Menschen wissen, wie man diesem Hindernis begegnet.

High-Performer identifizieren ihre inneren Widerstände und überwinden sie. Sie haben den Schweinehund bereits besiegt und lassen ihn nicht mehr an Macht gewinnen. Denn dieser Schweinehund ist Meister darin, uns von wichtigen Dingen abzulenken. Er stellt sich unserem Erfolg in den Weg, wie ein störender Gegenwind. Mit Sätzen wie »Heute nicht, morgen vielleicht!« oder »Es gibt dringendere Aufgaben!« versucht er uns zu bremsen.

High-Performer kennen ihre inneren Widerstände und überwinden diese.

Mit geschickten Strategien und entschlossenem Handeln können wir diese Hindernisse überwinden. Ein inspirierender Ansatz dazu stammt von Steven Pressfield. Er beleuchtet den markanten Unterschied zwischen Amateuren und Profis im Umgang mit diesem Widerstand. Während Amateure sich von ihm besiegen lassen, meistern Profis die Kunst der Überwindung. Profis sind sozusagen die Champions der inneren Überwindung, sie haben gelernt, den Widerstand zu bezwingen und dadurch stärker zu werden.

Also, denken Sie daran, wenn der Schweinehund Ihnen in den Weg tritt: Sie haben die Wahl, ob Sie von ihm besiegt werden oder ob Sie die Kontrolle übernehmen und ihn bezwingen. Werden Sie

zum Profi in der Kunst der inneren Überwindung, und Sie werden feststellen, wie sich Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Erfolg steigern.

### **Amateur**

Lässt sich immer wieder ablenken.

Spielt nur in Teilzeit.

Es ist für ihn nur ein Hobby.

Gibt nur so viel, wie er muss.

Gibt relativ schnell auf.

Hat Spaß an der Sache.

### **High-Performer (Profi)**

Ist fokussiert und verzichtet auf andere Dinge.

Spielt in Vollzeit.

Es ist seine Berufung.

Hängt sich voll rein.

Lässt nicht locker.

Es ist ihm voll ernst.

Kurz gesagt: Wer ein High-Performer sein möchte, muss seine inneren Widerstände erkennen und besiegen. Wollen Sie ein Amateur sein oder ein Profi? Entscheiden Sie, ob Sie in der Spitzenliga mitspielen oder lieber im Hinterhof kicken wollen.

Produktive Menschen zögern nicht lange, sondern greifen sofort an. Sie verschieben nicht, sondern handeln. Ein auffälliges Merkmal von High-Performern ist, dass sie Probleme nicht endlos analysieren, sondern zügig entscheiden und gleich zur Tat schreiten. Zögern Sie nicht länger. Der beste Zeitpunkt ist immer **jetzt**. Verzögern Sie Ihre Taten und Entscheidungen nicht unnötig, das verschärft nur die Situation.

## ZUSAMMENFASSUNG

High-Performer tragen die Verantwortung dafür, ihre Vorhaben vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand umzusetzen. Sie sind die Macher, die ohne lange zu zögern handeln. Sie springen über ihren Schatten und setzen ihre Pläne in Bewegung. Für sie ist der optimale Zeitpunkt zur Umsetzung immer sofort.

Sobald High-Performer den Anfang gemacht haben, erleben sie den faszinierenden Flow-Zustand. In diesem Zustand verschwindet das Selbstgefühl, die Zeit verliert an Bedeutung. Sie spüren, ob sie gefordert oder unterfordert sind, und passen ihr Vorgehen entsprechend an.

Die Bereitschaft zum kontinuierlichen Lernen ist für High-Performer unverzichtbar. Sie haben einen unstillbaren Hunger nach relevantem Wissen, das sie in die Tat umsetzen können. In einer Welt des unbegrenzten Zugangs zu Informationen wissen sie, wie sie sich effektiv und zielgerichtet das benötigte Wissen aneignen können.

In jedem von uns schlummert eine Art innerer Widerstand, der uns gerne den Weg weisen möchte. Doch High-Performer durchschauen diesen als das, was er ist: ein Hindernis auf ihrem Weg zum Erfolg. Sie entscheiden sich für die Herangehensweise eines Profis, nicht eines Amateurs.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Gehen Sie die Dinge bereits *sofort* an?

---

---

---

2. Verlieren Sie bei dem was Sie tun das Zeitgefühl? Wenn Ja, warum? Wenn Nein, warum nicht?

---

---

---

3. Was sind Ihre inneren Widerstände?

---

---

---

4. Was hält Sie von der eigentlichen Umsetzung ab und davon, den nächsten Schritt zu gehen?

---

---

---

5. Spielen Sie das Spiel eines Profis oder das eines Amateurs? Warum?

---

---

---

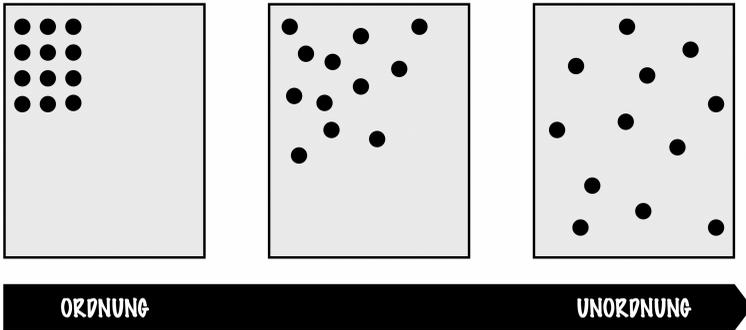
## KAPITEL 3

# STÖRUNGEN ELIMINIEREN

High-Performer erkennen alle Störungen die auf sie einwirken und gehen aktiv und bewusst dagegen vor.

Im ersten Kapitel haben wir erkannt, dass der Weg vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand mithilfe eines Systems, in unserem Fall der Mensch, ermöglicht wird. Am besten gelingt dies durch einen High-Performer, der die Umsetzung effizient vorantreibt. Doch die Realität ist oft komplexer. Störfaktoren können uns dabei erheblich ausbremsen und den Fortschritt behindern.

Unsere Welt ist geprägt von den fundamentalen Gesetzen der Entropie, die aus der Thermodynamik abgeleitet werden. Diese Gesetzmäßigkeiten verdeutlichen, dass geordnete Systeme auf natürliche Weise dazu neigen, in einen Zustand der Unordnung überzugehen. Im Verlauf der Zeit steigt diese Unordnung, was als Entropie bezeichnet wird. Das Universum unterliegt einem unaufhalt-samen Streben nach Zerfall und Ineffizienz, das sich in allen Bereichen manifestiert.



Dieses Prinzip kennen wir aus dem Alltag. Ein aufgeräumtes Büro verwandelt sich allmählich in ein Chaos aus Bücherstapeln und herumliegenden Zetteln, ähnlich wie Schiffe auf einem Schiffsfriedhof, die nach Monaten des Stillstands Rost ansetzen. Und innerhalb weniger Jahre ist es schließlich völlig von Rost durchzogen, verfällt und bricht auseinander.

Ähnlich ergeht es unseren Bemühungen, Energie, Fähigkeiten und Motivation zu steigern. Alles unterliegt dem stetigen Zerfall. Störfaktoren, vergleichbar mit einem hartnäckigen inneren Schweinehund, behindern die geordnete Umsetzung. Es erfordert konstante Anstrengung, diese Störungen mit Energie und Leistung entgegenzuwirken.

Alles ist vom ständigen Zerfall betroffen und will von High-Performance abhalten!

High-Performer wissen um diesen Einfluss und gehen aktiv gegen die Störfaktoren vor. Sie erkennen und eliminieren diese gezielt, ähnlich wie die Schiffseigner, die Rostbefall verhindern, indem sie regelmäßig Pflege und Instandhaltung betreiben.

Es sei jedoch angemerkt, dass nicht nur innere Störungen wie der Schweinehund Einfluss auf uns haben. Auch andere Menschen,

Kollegen und allgemeine Umstände können wie Störungen wirken und uns von unseren Zielen abbringen. Gleichzeitig sind High-Performer sensibel für diese externen Einflüsse und finden Strategien, um sich von ihnen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

Dieses Kapitel widmet sich genau diesem Thema. Wir analysieren die heimtückischsten Störungen und leiten daraus die besten Gegenmaßnahmen ab, um unsere Ziele vor dem stetigen Zerfall zu bewahren und die höchste Effizienz zu erreichen.

## STÖRUNGEN ERKENNEN UND ELIMINIEREN

Um Störungen zielgerichtet anzugehen, müssen wir sie zunächst identifizieren und bewusst wahrnehmen – eine Aufgabe, die oft herausfordernder ist als gedacht. Aufgrund eingefahrener Gewohnheiten sind wir oft blind für viele Störfaktoren, die unseren

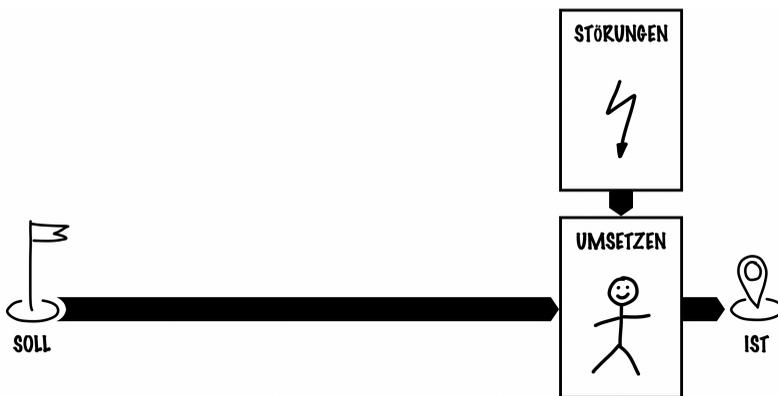
High-Performer erkennen Störungen sofort und wissen, wie sie damit umgehen müssen.

Weg kreuzen. Aber High-Performer sind Meister im Erkennen von Störungen und wissen, wie sie sich ihnen stellen müssen. Sie nehmen aktiv den Kampf auf und setzen alles daran, sie auszumerzen. Doch keine Panik, hier werden Sie mit dem nötigen Wissen ausgestattet, um genau das zu erreichen.

Um das zu verdeutlichen, stellen Sie sich vor, Sie fahren auf der Autobahn mit 140 km/h, als plötzlich ein Steinschlag Ihr Auto trifft. Ihr Reflex reißt das Lenkrad herum. Oder denken Sie an ein Flugzeug im Landeanflug, das von einer starken Windböe erfasst wird. Gleiches gilt für ein Schiff im Hafen, das von einer plötzlichen Flutwelle überrascht wird. In all diesen Fällen ist eine Kollision unvermeidlich.

Diese Analogie lässt sich auch auf die Störungen übertragen, die uns täglich begegnen. Sie tauchen unverhofft auf und setzen uns in Erstaunen. Ohne vorbereitet zu sein, stehen wir ihnen hilflos gegenüber und geraten ins Wanken – eine Situation, der niemand ausgeliefert sein möchte. Doch sobald wir lernen, solche Risiken frühzeitig zu erkennen und souverän damit umzugehen, sind wir in der Lage, ihnen mutig entgegenzutreten.

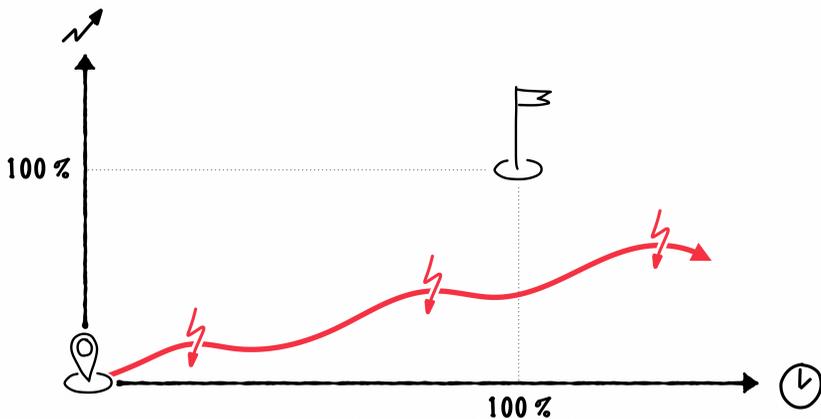
Unbestritten ist, dass Störungen uns direkt beeinflussen und unsere Fortschritte behindern. Sie verhindern eine reibungslose Überführung vom Ist- zum Soll-Zustand. Störungen können Ablenkungen, schlechte Gewohnheiten, Produktivitätsbremsen und mehr sein – sowohl die, die unvermittelt auftreten, als auch jene, die sich schleichend einschleichen. Doch dazu kommen wir später.



Wenn wir ernstzunehmende Störungen ignorieren, drohen wir vom geplanten Kurs abzukommen und unser volles Potenzial ungenutzt zu lassen. Es bleibt verborgen, welche Leistungen tatsächlich in uns schlummern. Jeder von uns hat das Potenzial, die richtigen Schritte auf die richtige Art anzugehen und in Windeseile

erfolgreich zu sein. Daher ist es unabdingbar, den richtigen Fokus zu setzen und den optimalen Weg zu finden.

Betrachten wir nun die Leistungskurve, die entsteht, wenn wir uns zu sehr von Störungen aus der Bahn werfen lassen. Im weiteren Verlauf dieses Buches werden wir diese Kurve regelmäßig in Zusammenhang mit der High-Performance-Methode beleuchten. Sie verdeutlicht, was möglich ist und welche Richtung Sie in Zukunft anstreben sollten.



Massive Störungen und starke Ablenkungen hindern Sie daran, rechtzeitig den angestrebten Zustand zu erreichen. Dadurch wird Ihre volle Leistungsfähigkeit blockiert und Ihre Möglichkeiten nicht ausgeschöpft. Sie könnten lediglich durchschnittliche Resultate erzielen oder im schlechtesten Fall aufgeben. Die Gefahr besteht darin, anzunehmen, Sie hätten alles gegeben und es gäbe keine Steigerung mehr. Doch in Wahrheit bleibt oft noch viel ungenutztes Potential. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie die relevanten Störfaktoren identifizieren und klug aus dem Weg räumen.

# DIE ZEHN STÄRKSTEN STÖREINFLÜSSE

Selbst in einer Welt, die ständig nach Effizienz strebt, stoßen wir oft auf Hürden, die unsere Produktivität behindern. Zahlreiche Untersuchungen und Studien beleuchten die Faktoren, die eine optimale Arbeitsweise verhindern können.

In den folgenden Abschnitten werfen wir einen genaueren Blick auf die zehn herausragendsten Störquellen und wie wir diese gezielt angehen können. Das Ziel dabei ist, diese Erkenntnisse zu verinnerlichen, um die negativen Einflüsse bestmöglich zu minimieren. Einige dieser Faktoren haben Sie möglicherweise bereits im Griff, während andere noch Raum zur Verbesserung bieten könnten.

Ihre Bestrebung sollte darin bestehen, sich mit diesen zehn bedeutenden Störquellen vertraut zu machen und aktiv dagegen vorzugehen. Dabei ist es ratsam, mit zwei bis drei Störfaktoren zu beginnen, die Sie aus Ihrem Leben verbannen möchten.

Nachdem Sie diese erfolgreich überwunden haben, setzen Sie sich mit den nächsten Herausforderungen auseinander. Schritt für Schritt arbeiten Sie daran, bis Sie sämtliche Störquellen erkennen und effektiv bewältigen können. Dies schafft die Grundlage für eine äußerst effiziente Gewohnheit: das bewusste Entfernen von Störungen aus Ihrem Alltag.

**1. Mangel an Pausen:** Pausen sind zwar eine offensichtliche Notwendigkeit, werden jedoch oft vernachlässigt. Sowohl unser Gehirn als auch unser Körper benötigen regelmäßige Erholungsphasen. Während Ruhepausen ermöglichen, dass sich unser Gehirn erneut konzentrieren kann, sorgen sie auch dafür, dass unsere Neuro-



transmitter reaktiviert werden. Dieser Wechsel zwischen Energieaufnahme und -abgabe ist entscheidend. Die Forschung zeigt, dass Pausen nicht nur positive Emotionen fördern, sondern auch die Produktivität steigern. Dies ist ein Prinzip, das nicht nur Spitzensportler kennen, sondern auch High-Performer in anderen Bereichen. Ignorieren Sie daher nicht Ihre innere Stimme, die Sie dazu drängt, ständig weiterzuarbeiten. Stattdessen gönnen Sie sich regelmäßig kurze Mikropausen, etwa alle 40 Minuten. Planen Sie außerdem ausgedehnte Makropausen ein – sei es ein freier Tag in der Woche oder ein erholsamer Urlaub. Diese Ruhephasen sind nicht nur Erholung, sondern eine Investition in Ihre zukünftige Leistungsfähigkeit.



**2. Lärm:** Die Fähigkeit zur konzentrierten Arbeit wird stark beeinträchtigt, wenn dauerhaft laute oder störende Geräusche in unserer Umgebung präsent sind. Selbst leise Hintergrundgeräusche können die Effizienz mindern. Dies reicht von den Gesprächen der Kollegen bis hin zum Straßenverkehrslärm. Noise-Cancelling-Kopfhörer können eine vorübergehende Lösung darstellen, sind aber nicht für langanhaltende Lärmexposition gedacht. Idealerweise sollten Sie nach einem ruhigen Arbeitsplatz Ausschau halten, der störungsfreies Arbeiten ermöglicht.



**3. Unstrukturiertheit und Unordnung:** Ordnung ist nicht nur eine ästhetische Eigenschaft, sondern auch für High-Performer unverzichtbar. Dies beginnt beim aufgeräumten Schreibtisch und reicht bis zur klaren Dateistruktur auf Ihrem Computer. Fragen Sie sich selbst: Arbeiten Sie strukturiert und organisiert? Ist Ihr Arbeitsplatz aufgeräumt? Sind Ihre digitalen Dateien und Ordner gut strukturiert oder herrscht auf Ihrem Desktop Chaos? Mangelnde Ordnung führt zu Zeitverlust.

Finden Sie Ihr persönliches Ordnungssystem, das zu Ihnen passt. Dadurch sparen Sie nicht nur Zeit, sondern erleichtern auch Ihre Arbeitsabläufe. Analysieren Sie genau, welche Faktoren Sie davon abhalten, Ordnung zu halten.

**4. Ständige Erreichbarkeit und Unterbrechungen:** Eine konzentrierte Arbeitsweise erfordert regelmäßige Phasen der Abschottung. Wenn Sie ständig unter Zeitdruck stehen, blockieren Sie bewusst Zeitfenster, in denen Sie ungestört an Ihren Aufgaben arbeiten können. Schalten Sie alle elektronischen Geräte in den Flugmodus und schließen Sie Ihr E-Mail-Postfach. Finden Sie einen ruhigen Ort, sei es durch das Schließen Ihrer Tür oder durch den Wechsel an einen abgetrennten Ort. In diesen Momenten können Sie hochkonzentriert an Ihren Aufgaben arbeiten. Genauso wie Sonnenlicht durch eine Linse gebündelt wird, erzeugen Sie eine hohe Arbeitsenergie, um äußerst produktiv zu sein.



**5. Stress:** Stress beeinflusst nicht nur Ihre Arbeitsweise, sondern hat auch Auswirkungen auf Ihre körperliche Gesundheit. Es ist jedoch wichtig, zwischen gesundem und ungesundem Stress zu unterscheiden. Gesunder Stress motiviert und bringt Sie in Schwung. Hohe Ziele, die in kurzer Zeit erreicht werden sollen, setzen Endorphine in Ihrem Gehirn frei. Doch dauerhafter Stress ohne ausreichende Erholung und unter ständigem Druck kann schädlich sein. Langer anhaltender Stress führt zu Überlastung und dem Gefühl des »Nicht-mehr-Könnens«. Daraus resultiert ein lähmendes Gefühl der Unfähigkeit. Nachhaltige High-Performance ist unter solchen Bedingungen nicht möglich. Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten, überdenken Sie Ihre Ziele und begegnen Sie Stressoren aktiv. Ihre langfristige Effizienz hängt davon ab.



**6. Prokrastination:** Die Tendenz zum Aufschieben ist eine der am häufigsten auftretenden Produktivitätsbremsen. Wir alle kennen das: Wichtige Aufgaben stehen an, doch die Motivation, sie anzugehen, fehlt. Der innere Antrieb lässt auf sich warten, und wir verschieben die notwendige Arbeit. Prokrastination kann nicht nur frustrierend sein, sondern sich auch zu einer schädlichen Angewohnheit entwickeln. Forschungen zeigen, dass sie weniger mit schlechtem Zeitmanagement zu tun hat, sondern vielmehr mit Motivationsproblemen. Später werden wir uns damit befassen, wie Sie Ihre Motivation steigern können.



**7. Multitasking:** Obwohl viele Menschen vom Multitasking sprechen, ist unser Gehirn tatsächlich darauf ausgelegt, Aufgaben sequenziell abzarbeiten. Die Idee, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, führt oft zu Verwirrung statt zu effektiver Arbeit. Stattdessen ist es klüger, Aufgaben nacheinander und mit voller Konzentration anzugehen, unterstützt durch Checklisten. Nur in diesem Fokus entsteht Flow. Dadurch minimieren Sie Fehler und erzielen klare Ergebnisse.



**8. Schlechte Gesundheit, falsche Ernährung und Schlafmangel:** Selbst die stärkste Motivation bringt wenig, wenn Ihre körperliche Verfassung beeinträchtigt ist. High-Performance erfordert ausreichend Energie und körperliche Fitness. Doch viele vernachlässigen ihre Gesundheit, Ernährung und Schlaf. Ein strukturierter Fitness- und Gesundheitsplan sowie ein regelmäßiger Schlafrhythmus ermöglichen nicht nur kontinuierliche Spitzenleistung, sondern auch einen erfrischenden Start in den Tag. Ein ausgewogenes Schlafverhalten spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und Produktivität. Ausreichender Schlaf, der jedoch nicht übermäßig lang ausfallen sollte,



ist essenziell, um im Laufe des Tages das wichtige Hormon Dopamin freizusetzen. Dopamin entsteht insbesondere dann, wenn wir im Flow-Zustand Erfolge erzielen und dadurch unsere Motivation aufrechterhalten. Es ist ein kraftvolles Neurotransmitter, der uns hochmotiviert und energiegeladen bleiben lässt.

**9. Perfektionismus:** Die ständige Jagd nach Perfektion hindert oft am Fortschritt. Die Zeit, die Sie in die Perfektionierung investieren, fehlt Ihnen für andere Aktivitäten. Perfektionismus ist oft eine Verzögerungstaktik, um Selbstzweifel zu kaschieren. Dies hat wenig mit gesteigerter Produktivität zu tun, sondern vielmehr mit Selbstunsicherheit. Erfolg kommt nicht aus Perfektion, sondern aus stetiger Verbesserung.



**10. Ablenkungen:** Im Wesentlichen gehören alle vorherigen Störungen zur Kategorie der »Ablenkungen«. Der Kernpunkt ist, wie Ablenkungen Ihren Fokus stören. High-Performer sind darin geschult, Ablenkungen aus ihrem Umfeld zu minimieren und ihre Umsetzungsenergie aufrechtzuerhalten. Sie sind konsequent darin, ihre Aktivitäten zu überwachen und ihre Ziele zu erreichen. Die entscheidende Frage lautet: Welche Aktivitäten lenken mich ab, und wie kann ich sie eliminieren? Denn Ablenkungen kosten Zeit, Energie und oft auch emotionales Wohlbefinden.



Das Erkennen und Überwinden von Störungen ist eine der essenziellen Fähigkeiten, die High-Performer auszeichnen. Sie beobachten akribisch ihre Arbeitsweise, um Störungen zu minimieren. Sie verstehen, dass eine schnelle Reaktion auf Störungen von entscheidender Bedeutung ist. Je früher eine Störung erkannt wird, desto effizienter kann darauf reagiert werden. Dadurch entsteht ein exponentieller Anstieg der Erfolge. Im Laufe der Zeit etabliert sich

Unentdeckte Störungen verursachen Zeitverlust und bremsen den exponentiellen Erfolg aus.

diese Herangehensweise zur Gewohnheit und wird zum automatischen Handeln.

High-Performer lassen sich nicht von anderen ablenken und verteidigen ihre Grundsätze entschlossen. Jede Störung, die unerkannt und unbehandelt bleibt, kostet wertvolle Zeit

und hemmt das Streben nach exponentiellem Erfolg. Die konsequente Erkennung und Beseitigung von Störungen ist essenziell für den Weg zum High-Performer, der unbeirrt seine Ziele verfolgt und somit den Pfad zum exponentiellen Erfolg freimacht.

## STÖRUNGEN ELIMINIEREN

Um echte High-Performance zu aktivieren, müssen alle Störungen radikal eliminiert werden. Dazu gibt es unsagbar viele unterschiedliche Methoden und alle haben ihre Vor- und Nachteile. Was bei dem einen gut funktioniert, muss dem anderen nicht unbedingt genauso helfen. Wenn Sie aber Ihre persönlichen Störungen herausfinden und konkret angehen, sind Sie auf dem besten Weg, ein echter High-Performer zu werden. Damit Ihnen das möglichst gut gelingt, wollen wir uns nachfolgend drei der wichtigsten Möglichkeiten anschauen, welche den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, am allermeisten geholfen haben.

### 1. Eine Not-To-Do-Liste anlegen

Viele von uns führen To-Do-Listen, in denen wir genau auflisten, was erledigt werden muss. Doch für gezielte Störungseliminierung ist eine Not-To-Do-Liste oft wirksamer. Hier setzen wir mit einer

klassischen Checkliste fest, was definitiv vermieden werden soll. Beginnen Sie idealerweise mit Aktivitäten und Verhaltensweisen, die erschöpfend sind und nicht zum gewünschten Ziel führen. So haben Sie stets im Blick, was Sie meiden sollten. Eine Not-To-Do-Liste befähigt High-Performer dazu, bewusst bestimmte Dinge nicht zu tun.

Mit einer Not-To-Do-Liste entscheiden sich High-Performer explizit dazu, bestimmte Dinge *nicht* zu tun.

Auf den ersten Blick mag eine Not-To-Do-Liste einfacher erscheinen als eine herkömmliche To-Do-Liste. Schließlich geht es darum, Dinge zu unterlassen. Doch dieser Eindruck täuscht, denn es bedarf einer Menge Energie und Willenskraft, Gewohnheiten zu ändern. Folgen Sie Ihrer Not-To-Do-Liste, bis die Punkte zur zweiten Natur geworden sind. Überwachen Sie sich selbst, um sicherzugehen, dass Sie tatsächlich vermeiden, was Sie sollten. Dabei empfiehlt es sich, die unwichtigsten Aufgaben und größten Störfaktoren in Ihrer Not-To-Do-Liste vorrangig anzugehen.

## 2. Gewohnheiten ändern

Um Ihr Energieniveau auf das der High-Performer zu heben (was zweifellos Ihr Ziel ist, da Sie sich in dieses Buch vertieft haben), ist es entscheidend, »schlechte« Gewohnheiten zu eliminieren und durch positive zu ersetzen.

Aber was sind diese negativen Gewohnheiten eigentlich? Sie sind vor allem Verhaltensweisen, die sich im Laufe der Zeit eingeschlichen haben und uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Gewohnheiten sind im Grunde genommen nichts anderes als Handlungen, Gefühle oder Gedanken, die so oft wiederholt werden,

bis sie zur Routine werden. Diese Routinen setzen dann einen Punkt erreicht, an dem sie ohne bewusste Steuerung ganz automatisch ablaufen. Der Autopilot übernimmt.

Stellen Sie sich vor, Sie müssen abends nicht darüber nachdenken, wie man sich die Zähne putzt. Sie nehmen instinktiv die Zahnbürste und legen los. Das ist eine **Verhaltensgewohnheit**. Wenn Sie sich freuen, wenn Sie an Ihrem Lieblingsrestaurant vorbeigehen, handelt es sich um eine **Gefühlsgewohnheit**. Wenn Sie aus Fehlern lernen, indem Sie überlegen, welche Lehren sie bieten, sprechen wir von einer **Denkgewohnheit**. Alle diese Gewohnheiten geschehen wie von selbst.

Unser Gehirn ist ein Fan von Gewohnheiten, denn es strebt ständig danach, neue Denk- und Verhaltensweisen zu automatisieren, während es alte aufrechterhält. Auf diese Weise bleibt es effizient und spart Energie für Wichtigeres. Unser Gehirn entscheidet also bewusst, Unwichtiges zu routinisieren, um sich auf das Wesentliche fokussieren zu können.

Achten Sie darauf, dass weder Ihre Verhaltensgewohnheiten, noch Ihre Gefühlsgewohnheiten oder Denkgewohnheiten Ihre Umsetzungsfähigkeit beeinträchtigen.

Doch wie können Sie förderliche Gewohnheiten etablieren? Hierfür ist es essenziell, den Entstehungsprozess von Gewohnheiten zu verstehen. Jede Gewohnheit startet mit einem inneren oder äußeren Auslöser. In einem kurzen Moment prüft unser Gehirn, ob es eine passende Routine für den empfangenen Reiz gibt. Falls ja, entscheidet es sich, eine bestimmte Denk-, Gefühls- oder Verhaltensweise auszuführen. Nachdem die Routine abgeschlossen ist, wird unser Belohnungszentrum aktiviert. Jedes Mal, wenn Sie eine Ge-

wohnheit ausüben, schüttet Ihr Gehirn Glückshormone aus - eine Kombination aus Serotonin und körpereigenen Opioiden. Diese Stoffe sind im Körper in einer bestimmten Menge vorhanden und tragen zur Verbesserung der Stimmung, einer gesunden Stressbewältigung und einem erholsamen Schlaf bei. Sie werden auch freigesetzt, wenn wir Sport treiben. Genau diese Stoffe verwendet unser Gehirn, um uns zu belohnen, wenn wir unseren Gewohnheiten folgen.

Wenn Sie nun schlechte Gewohnheiten umkehren wollen, nehmen Sie sich Ihre Störungen und negativen Verhaltensweisen vor. Schätzen Sie ab, wie oft sie pro Zeiteinheit auftreten. Welchen Nutzen oder Schaden bringen sie Ihnen? Investieren Sie viel Zeit in diese negativen Gewohnheiten? Zeichnen Sie für sehr zeitintensive Gewohnheiten einen großen Kreis. Bei geringer Zeitinvestition malen Sie einen kleinen Kreis. Übertragen Sie diese Informationen in ein Diagramm, das Ihre aktuellen Gewohnheiten in Bezug auf Häufigkeit und Nutzen veranschaulicht. Durch diese simple Übung werden Sie nicht nur Erkenntnisse über Ihre Gewohnheiten gewinnen, sondern auch wertvolle Fortschritte erzielen.

**AKTUELLE NEGATIVE  
GEWOHNHEITEN**



**WENIG  
ZEIT**

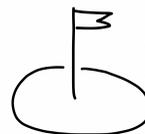


**VIEL  
ZEIT**

**GEWÜNSCHTE POSITIVE  
GEWOHNHEITEN**



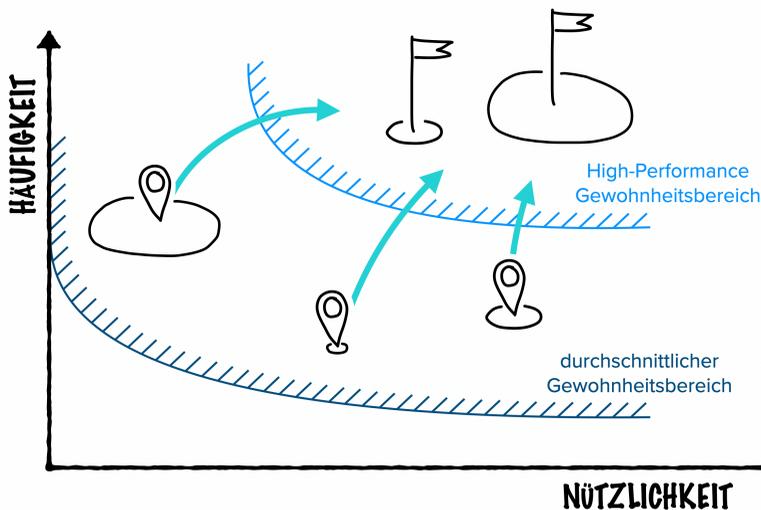
**WENIG  
ZEIT**



**VIEL  
ZEIT**

Falls bei Ihnen bereits einige Störungen zur Gewohnheit geworden sind, ist es ratsam, sie zu eliminieren und durch förderliche Gewohnheiten zu ersetzen. Mithilfe der Not-To-Do-Liste haben Sie nun Klarheit darüber, welche Störungen Sie besonders beeinflussen und welche durch positive und hilfreiche Gewohnheiten ersetzt werden sollten.

Der Gewohnheitsbereich von High-Performern ist dadurch gekennzeichnet, dass sie ihre Energie auf nützliche Dinge konzentrieren und diese regelmäßig anwenden. Das Gewohnheiten-Diagramm verschiebt sich, und alle positiven High-Performance-Gewohnheiten nehmen ihren Platz oben rechts ein.



Es ist jedoch nicht einfach, Gewohnheiten von heute auf morgen zu verändern. Die Etablierung neuer Gewohnheiten erfordert Zeit, und gerade High-Performer gehen äußerst bedacht mit ihrer Zeit um. Studien zeigen, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit nachhaltig zu etablieren.

Daher empfehle ich Ihnen, auf **Minigewohnheiten** zu setzen. Diese nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und lassen sich einfach in Ihren Alltag integrieren. Die Idee hinter Minigewohnheiten ist es, kleine Schritte in Richtung Ihrer Ziele zu unternehmen, die so minimal sind, dass sie keine Überwindung erfordern. Sie sind winzig genug, um keine großen Änderungen in Ihrem Tagesablauf zu bewirken, aber gleichzeitig bedeutsam genug, um langfristige Fortschritte zu erzielen.

High-Performer ändern negative Gewohnheiten zu Gewohnheiten mit positiver Auswirkung.

Die Magie der Minigewohnheiten liegt in ihrer Leichtigkeit. Stellen Sie sich vor, Sie möchten anfangen, regelmäßig zu lesen. Anstatt sich vorzunehmen, stundenlang zu lesen, könnten Sie sich vornehmen, jeden Tag lediglich zwei Seiten zu lesen. Das klingt so simpel, dass es fast unmöglich erscheint, es nicht zu schaffen. Doch genau darin liegt der Clou: Indem Sie eine winzige Handlung wählen, die nahezu unmerklich ist, beseitigen Sie den inneren Widerstand, der oft bei größeren Veränderungen aufkommt. Sie setzen die Latte so niedrig, dass es fast unvermeidlich ist, sie zu überspringen. Dies baut positive Gewohnheiten auf, ohne dass Sie sich überfordert fühlen.

Die geringe Zeitinvestition und minimale Anstrengung machen es viel wahrscheinlicher, dass Sie dranbleiben. Die Freude über das Erreichen dieser kleinen Ziele gibt Ihnen ein Gefühl der Erfüllung und stärkt Ihre Motivation, mehr zu tun. Wenn Sie zwei Seiten lesen, könnten Sie sich plötzlich dabei ertappen, wie Sie freiwillig noch ein paar Seiten mehr lesen, weil Sie schon in der Aktivität sind. Das ist der Effekt von Minigewohnheiten - sie sind der Einstieg in die Handlung, der Sie oft viel weiter bringt als Sie es ursprünglich erwartet hätten.

Minigewohnheiten sind der Einstieg in eine Handlung, die einen oft weiter bringt als man erwartet.

Der Vorteil von Minigewohnheiten liegt auch in ihrer Flexibilität. Sie können sie problemlos in Ihren Tagesablauf integrieren, sei es morgens, abends oder zwischendurch. Ein paar Liegestütze, ein kurzes Tagebuch schreiben, eine Minute bewusstes Atmen - all das sind Beispiele für Minigewohnheiten, die in jeden Zeitplan passen.

Wenn Sie sich auf diese winzigen Schritte fokussieren, werden Sie sich über die Zeit hinweg kontinuierlich in die Richtung Ihrer Ziele bewegen.

Und das Beste daran ist, dass Sie die kleinen Siege genießen können, die Sie auf dem Weg dorthin feiern. So entsteht eine positive Aufwärtsspirale, die Sie in Richtung High-Performance führt.

Denken Sie daran, dass es bei Minigewohnheiten nicht darum geht, sofort dramatische Veränderungen zu bewirken. Es geht vielmehr darum, konsequent und kontinuierlich in kleinen Schritten voranzuschreiten. Und mit der Zeit werden diese kleinen Schritte zu großen Erfolgen führen.

### 3. Die 2-Minuten-Methode anwenden

Viele von uns haben den starken Wunsch, sich positiv zu verändern. Manchmal nehmen wir uns dafür umfangreiche Pläne vor - und das ist definitiv ein guter Ansatz. Schließlich sind klare Pläne von großer Bedeutung, wenn es um bedeutsame Veränderungen geht. In unserem nächsten Kapitel werden wir uns ausführlich damit befassen.

Doch wir möchten auch sicherstellen, dass Sie rasch in die Umsetzung gelangen und zügig Fortschritte erzielen. Hier setzt die »2-Minuten-Methode« an, eine Technik, die Ihre Produktivität enorm steigern und Ihnen helfen wird, Ihre Ziele schneller zu erreichen. Wenn Sie sich oft dabei erwischen, dass es Ihnen schwerfällt, Dinge anzugehen und in die Tat umzusetzen, dann werden Sie durch diese Methode bald eine wirkungsvolle Lösung zur Hand haben. Besonders dann, wenn es an Motivation mangelt und Sie mit dem Aufschieben beginnen, erweist sich diese Methode als äußerst hilfreich.

Die 2-Minuten-Methode ist einfach: Sie nehmen sich eine bevorstehende Aufgabe vor und widmen sich ihr für gerade mal 2 Minuten - nicht länger. Zwei Minuten mögen zunächst nicht viel erscheinen, aber sie sind der Schlüssel, um den Anfang zu machen und die anfängliche Hürde zu überwinden. Hierbei erweist sich ein positiver Nebeneffekt: Sobald Sie einmal begonnen haben und in Aktion sind, neigen Sie dazu, fortzufahren. Die Macht des Anfangs verwandelt die anfänglichen zwei Minuten oft in 20 Minuten, und aus diesen können rasch 2 Stunden werden. Ein Phänomen, das man als »die Macht des Momentums« bezeichnet. Es erinnert an alte Dampflokomotiven, die viel Energie benötigen, um in Bewegung zu kommen, aber sobald sie einmal rollen, nur schwer zu stoppen sind. Genau diese Dynamik nutzt die 2-Minuten-Methode geschickt aus.

Mit der 2-Minuten-Methode gehen High-Performer die Dinge ganz einfach und schnell an.

Zusätzlich bietet die Methode den Vorteil, dass sie Ihnen ein unmittelbares Gefühl von Produktivität verleiht. Wenn Sie tatsächlich handeln, verschaffen Ihnen schon die ersten Schritte ein erhebendes Gefühl. Zugleich hilft diese Technik dabei, Stress zu reduzieren

und mehr Freiraum in Ihrem Leben zu schaffen. Oftmals sind es die kleinen Schritte, die den größten Unterschied bewirken und Sie auf den Weg zu Ihrer individuellen Höchstleistung bringen.

Stellen Sie sich vor, Sie nutzen jetzt die 2-Minuten-Methode, um aktiv zu werden und setzen gleichzeitig auf die Kraft der Minigewohnheiten. Was passiert dann? Ganz einfach: Ihrem Erfolg und dem sich aufbauenden Schwung steht nichts mehr im Weg! Die Kombination dieser Ansätze wirkt wie ein Turbo für Ihre Vorhaben, ein wahres Geheimrezept, um Ihre Ziele mit beeindruckender Geschwindigkeit zu erreichen.

Die 2-Minuten-Methode lässt den Anfang so leicht erscheinen, dass es fast schon spielerisch wirkt. Gleichzeitig helfen die kleinen Schritte der Minigewohnheiten dabei, Ihre Energie gezielt einzusetzen und ein starkes Momentum aufzubauen. Damit legen Sie den Grundstein für Ihre Erfolge und setzen einen unaufhaltsamen Prozess in Gang, der Sie geradewegs zur Spitzenleistung führt.

## ZUSAMMENFASSUNG

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein High-Performer – jemand, der die Geheimnisse der Spitzenleistung versteht. Sie wissen, dass alles in der Welt dem unaufhaltsamen Zerfall ausgesetzt ist, einem Prozess, den wir als Entropie kennen. Doch Sie lassen sich davon nicht beeindrucken. Sie sind wie ein konstanter Energiestrom, der dem Einfluss der Entropie mutig und aktiv entgegentritt. Sie sehen Störungen und Hindernisse klar vor sich und wissen, dass Sie selbst die Macht haben, diese zu überwinden.

Ständig halten Sie Ausschau nach Störungen und gehen entschlossen dagegen vor. Mit der Zeit haben sich dadurch positive Gewohnheiten in Ihrem Leben fest verankert. Diese Gewohnheiten machen Sie widerstandsfähig gegenüber den lästigen Einflüssen, die versuchen könnten, Sie von Ihren eigentlichen Zielen abzubringen.

Die Liste der häufigsten Störungen, die Sie erkannt und gemeistert haben, ist beeindruckend: Sie reicht von der Gefahr, keine Pausen zu machen, über den lärmenden Ballast im Umfeld, bis hin zur gefährlichen Unstrukturiertheit und Unordnung. Selbst der ständigen Erreichbarkeit und den tückischen Unterbrechungen haben Sie erfolgreich die Stirn geboten. Sie haben den Stress gezähmt und die Prokrastination besiegt. Multitasking hat für Sie seinen Reiz verloren, denn Sie wissen um die Wichtigkeit der Fokussierung. Sogar die Versuchungen einer ungesunden Lebensweise, schlechter Ernährung und nächtlichen Schlafmangels haben Sie gekonnt abgewehrt. Sie haben sich von Perfektionismus befreit und lassen sich nicht mehr so leicht von Ablenkungen ablenken.

Doch das Erkennen von Störungen ist nur der Anfang. Sie gehen noch einen Schritt weiter, indem Sie diese Störungen nicht nur erkennen, sondern auch radikal eliminieren. Sie haben ein Arsenal an Methoden und Strategien, um diese Ziele zu erreichen. Eine Ihrer wirkungsvollsten Waffen ist die »Not-To-Do-Liste«. Mit ihr spüren Sie Störungen und schädliche Gewohnheiten auf und stellen ihnen mutig entgegen.

Doch Sie ruhen nicht auf Ihren Lorbeeren. Sie wissen, dass es nicht ausreicht, nur das Negative zu eliminieren – es ist genauso wichtig, Raum für das Positive zu schaffen. Sie ersetzen schlechte Gewohn-

heiten gezielt durch gute. Wie? Indem Sie die Häufigkeit und Nützlichkeit jeder Gewohnheit genau analysieren und bewerten.

Um die Dinge zügig und mit maximaler Produktivität anzugehen, bedienen Sie sich einer mächtigen Technik: der »2-Minuten-Methode«. Diese einfache Strategie erlaubt es Ihnen, sofort ins Handeln zu kommen. Zwei Minuten mögen kurz erscheinen, aber sie reichen aus, um den Anfang zu machen und die anfängliche Hürde zu überwinden. Der faszinierende Nebeneffekt? Sobald Sie in Bewegung sind, neigen Sie dazu, im Fluss zu bleiben. Was mit zwei Minuten beginnt, kann sich schnell zu einer halben Stunde, einer Stunde oder sogar zu einer längeren Zeit des produktiven Tuns entwickeln. Diese Methode wirkt wie ein Zug, der erst einmal ins Rollen gebracht werden muss. Doch sobald er in Fahrt ist, wird er unaufhaltsam. Diese Energie, die Sie durch die 2-Minuten-Methode freisetzen, verleiht Ihnen nicht nur ein Gefühl der Produktivität, sondern schenkt Ihnen auch mehr Freiraum und Gelassenheit.

Kurz gesagt, Sie sind der Regisseur Ihres eigenen Erfolgsfilms. Sie eliminieren Störungen, setzen auf positive Gewohnheiten, und mit der Kombination aus der Not-To-Do-Liste und der 2-Minuten-Methode gehen Sie gezielt und kraftvoll voran. Ihre Bestrebungen sind von Energie und Dynamik durchzogen, und Sie lassen sich nicht von den anfänglichen Schwierigkeiten abschrecken. Sie bleiben dran und Ihr Weg ist klar – frei von Störungen, voller Tatendrang und fokussiert auf eine überwältigende Erfolgserfahrung.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Haben Sie in der Vergangenheit darauf geachtet, was Sie von Ihren Tätigkeiten abhält? Falls Nein, warum nicht?

---

---

---

2. Was sind die drei stärksten Störungen, welche auf Sie einwirken?

---

---

---

3. Wie können Sie diese drei Störungen eliminieren?

---

---

---

4. Welche der drei vorgestellten Methoden Not-To-Do-Liste, Gewohnheiten-Anpassung und 2-Minuten-Methode werden Sie zuerst angehen? Warum?

---

---

---

## KAPITEL 4

# EINEN ÜBERRAGENDEN PLAN ENTWERFEN

High-Performer haben einen klaren Plan und kennen die beste Strategie, um diesen umzusetzen.

**D**ie unverkennbare Wahrheit liegt auf der Hand: Indem Sie bei jeder Aufgabe eine klare Vorstellung von dem angestrebten Endzustand (Soll-Zustand) im Vergleich zum gegenwärtigen Zustand (Ist-Zustand) haben, besitzen Sie das Potenzial, Ihr Leben nachhaltig zu transformieren. Wer ist für diese Transformation verantwortlich? Sie sind es.

Mit der Beseitigung von Störungen und der Etablierung gewinnbringender Gewohnheiten legen Sie den Grundstein. Doch jetzt ist es an der Zeit, den Weg vom Ist zum Soll genauer zu betrachten. Aber wir werden das auf eine besondere Weise tun. Denn je geschickter der Plan, desto grandioser das Ergebnis.

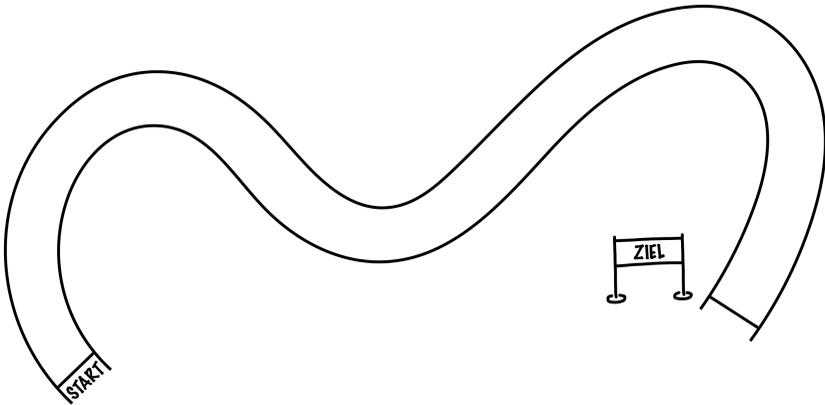
Nehmen wir die extrem erfolgreichen Individuen wie Sam Walton (Walmart), Richard Branson, Ray Kroc (McDonald's), Larry Page

(Google), Steve Jobs (Apple), Elon Musk (Tesla, SpaceX), Howard Schultz (Starbucks) und Jeff Bezos (Amazon). Sie betonen einheitlich die Bedeutung hoher Ziele, die von durchdachter Planung begleitet werden.

Studien unterstreichen ebenfalls, dass die Ausrichtung auf die richtigen Ziele und ihre entsprechende Planung einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg haben. Besonders bemerkenswert ist die Leistung von Personen mit ambitionierten Zielen und einem effektiven Umsetzungsplan – ihr Erfolg ist ungefähr drei Mal so hoch wie der von Menschen mit gewöhnlichen Zielen. Klare und spezifische Ziele in Kombination mit strategischer Planung lenken die Aufmerksamkeit auf die richtigen Handlungen. Menschen, die danach handeln, investieren automatisch mehr Energie und erreichen ihre Ziele schneller und effizienter (Locke/Latham, Zielsetzungstheorie, 1990). Daher ist es von höchster Bedeutung, die gesamte Planung und Ausführung auf die angestrebten Ziele auszurichten.

Pläne sind die Verbindungen zwischen Soll und Ist. Sie dienen als Brücken, die Gedanken in Handlungen überführen. Denn die Ziele werden durch Planung in realisierbare Schritte umgesetzt. Forscher wie Michael Frese zeigen, dass Pläne von enormer Wichtigkeit sind, um von der Idee zur Tat zu gelangen. Sie minimieren das Risiko, das Ziel aus den Augen zu verlieren (Frese, Psychologische Handlungen und unternehmerischer Erfolg, 2007). Ein klarer Plan ist also entscheidend für die Umsetzung.

Um dieses Konzept zu verdeutlichen, stelle ich oft eine Aufgabe vor: Ich zeichne einen Abschnitt einer Strecke und frage, welcher Weg ihrer Meinung nach der beste ist, um von Start zu Ziel zu gelangen. Dabei darf der Start- und Zielpunkt frei gewählt werden, solange man innerhalb der vorgegebenen Grenzen bleibt.



Lassen Sie uns diese Übung durchgehen. Hier sehen Sie einen derartigen Streckenabschnitt. Er beginnt links und endet rechts. Zeichnen Sie den besten Weg aus Ihrer Sicht ein. Blättern Sie auf keinen Fall zur Lösung weiter, um den vollen Lerneffekt zu nutzen! Zeichnen Sie Ihre bevorzugte Linie ein, bevor Sie weiterlesen. Starten und enden Sie dabei sowohl auf der Start- als auch auf der Ziel- linie an einem beliebigen Punkt.

Haben Sie Ihre Linie eingezeichnet? Wenn nicht, holen Sie es jetzt nach, um den maximalen Lerneffekt zu erzielen. Hier sind einige Fragen zur Reflexion über Ihren Ansatz:

- Wie sind Sie vorgegangen?
- Gibt es Ihrer Meinung nach nur einen besten Weg?
- Könnte es auch mehrere Wege geben? Konnten Sie sich für einen entscheiden? Welche Kriterien haben Sie verwendet?
- Hat die Wahl des Start- oder Zielpunkts eine Rolle gespielt? Warum?

Lassen Sie uns das Rätsel lösen. Der Weg zwischen Soll und Ist bietet nicht nur eine Möglichkeit – es gibt verschiedene Wege, die sorgfältig gegeneinander abgewogen werden müssen. Es gibt nicht nur einen absolut richtigen Weg. Vielmehr gibt es mehrere Optionen, die durch kluge Abwägung optimal genutzt werden können. Die Frage ist also: Welcher Weg ist wann der richtige?

Es gibt immer mehrere mögliche Wege, die gegeneinander sorgfältig abgewägt werden müssen.

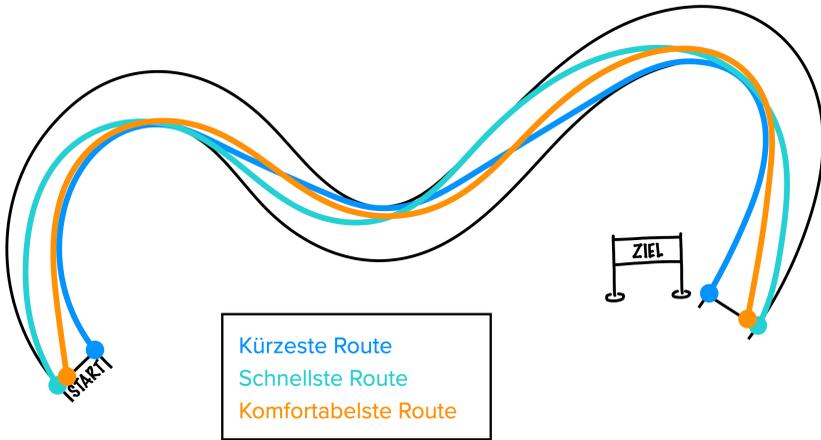
Werfen wir einen Blick auf die Luftfahrt oder die Automobilindustrie, um dieses Prinzip zu verdeutlichen. Wenn automatisierte Flugzeuge (Passagierflugzeuge fliegen in der Regel mit einem Autopiloten) oder Fahrzeuge von einem Punkt (Ist) zu einem anderen (Soll) bewegt werden sollen, sucht man nach dem effizientesten Weg. Diese Methode kennt man auch von modernen Navigationssystemen. Nach Eingabe des Ziels kann man zwischen der Route mit dem geringsten Spritverbrauch, der kürzesten Fahrtzeit oder der minimalen Kilometeranzahl wählen. Nehmen wir an, der kürzeste Weg ist aufgrund von hohem Verkehrsaufkommen langsamer – in diesem Fall wählen wir lieber einen etwas längeren, aber schnelleren Weg, um das Ziel schneller zu erreichen und dennoch effizient zu fahren.

Was ist nun der optimale Weg in unserem Beispiel? Die Antwort hängt von Ihrem Soll ab:

- Sind Sie ein Student, der bei den aktuellen Spritpreisen Geld sparen möchte, wählen Sie möglicherweise die **kürzeste Route**.
- Wenn Sie in den Urlaub fahren und Zeit haben, entscheiden Sie sich wahrscheinlich für die **komfortabelste Route**.

- Möchten Sie mit Ihrem Sportwagen auf dem Nürburgring Runden drehen, zählt vor allem die Geschwindigkeit (**schnellste Route**).

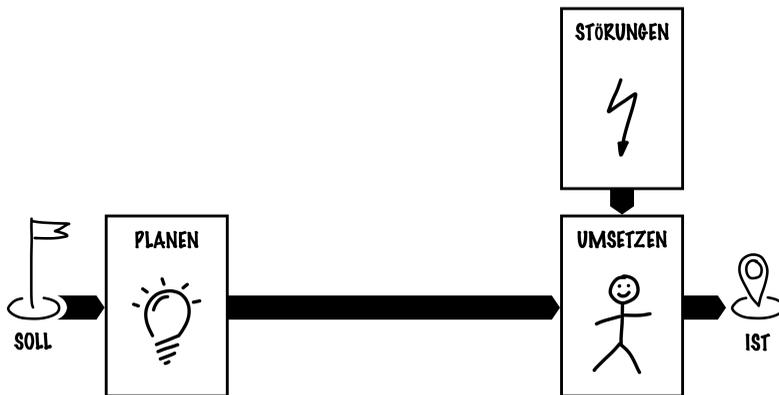
Übertragen auf unser Beispiel gibt es verschiedene mögliche Wege, die ausgenutzt werden können. Die Wahl des Start- oder Zielpunkts spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle, um den bestmöglichen Weg zu finden.



## DER WEG ZUM SOLL

Die Erkenntnis ist klar: Umfassendes Verständnis für die Ursprünge und die gerichtete Zielsetzung sind von grundlegender Bedeutung. Eine Abwägung gegenüber sämtlichen Alternativen ist unabdingbar. Hierbei wird der Prozess zur Zielerreichung oft als noch bedeutsamer empfunden als das eigentliche Ziel. Gewiss, ohne Ziel gibt es keinen Startpunkt. Daher haben wir uns im ersten Kapitel detailliert mit unserem erwünschten Idealzustand auseinandergesetzt.

Jetzt geht es darum, die optimale Route dorthin zu ergründen. Dies erfordert zwingend die Ausarbeitung eines makellosen Plans. Denn nur so wissen wir, wie wir das Hier und Jetzt in das Gewünschte verwandeln können. Somit erweitern wir unser Schema um den Aspekt der »Planung«, der direkt vom angestrebten Idealzustand beeinflusst wird. In gewisser Weise sind die Richtlinien für unseren Plan die Meilensteine, die wir erreichen wollen.

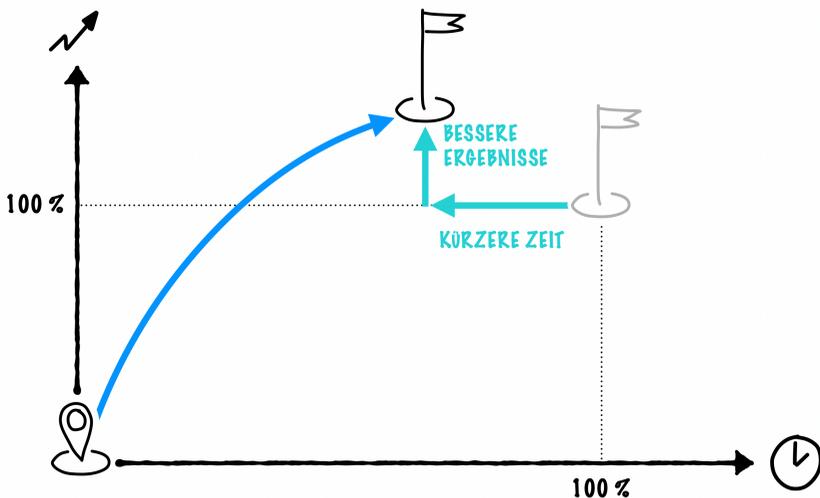


Fragt man Menschen, ob sie auf der Suche nach Erfolg sind, ist die Zustimmung nahezu einhellig. Dennoch verkörpert Erfolg für jeden Einzelnen etwas Verschiedenes. Zudem gibt es eine Vielzahl an Wegen, wie dieser persönliche Erfolg erreicht werden kann.

Für High-Performer bedeutet Erfolg zunächst, ihre Ziele in einer weitaus kürzeren Zeitspanne zu realisieren als der Durchschnitt - also sehr produktiv (Effizienz x Effektivität) zu sein. Das bedeutet konkret, dass bei einem 8-Stunden-Tag sämtliche Aufgaben beispielsweise in lediglich vier Stunden abgearbeitet werden können, während andere dafür acht Stunden benötigen.

Ist das erreichbar? Unbedingt! Existieren diverse Methoden, dies zu bewerkstelligen? Zweifellos! Denn um dieses Niveau zu erreichen, muss die persönliche Produktivität auf eine bisher unbekannte Stufe gehoben werden.

Wer eine gründliche Planung inklusive Sicherheitszeit einplant, wird stets in der Lage sein, seine Ziele im festgelegten Zeitrahmen zu erreichen. Bedauerlicherweise scheitern in der Wirtschaft zu viele Projekte genau an dieser Stelle. Bei der Planung dreht sich alles um die effiziente Umsetzung in kürzerer Zeit und mit höherer Qualität.



Wie bereits im dritten Kapitel beleuchtet, hängt die Produktivität von vielerlei Faktoren ab:

- Die Arbeitsweise kann durch die Integration von Digitalisierung weiter automatisiert werden.

- Die körperliche Verfassung kann durch ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivitäten weiter optimiert werden.
- Ablenkungen (jeder hat hier seine eigene Schwäche) lassen sich eliminieren.
- ...

Die Liste ist endlos. Doch wie konkret gehen Einzelne vor? Welcher Ansatz wird zuerst verfolgt und was ergibt sich daraus? Welche Prioritäten setzen sie? Für High-Performer liegt der Fokus der Planung auf der Erzielung besserer Resultate in weniger Zeit.

High-Performer setzen ihren Fokus bei der Planung auf bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit.

Der Weg zur angestrebten Zielerreichung führt zu einer Transformation der Persönlichkeit. Dieser Veränderungsprozess prägt uns selbst und unser Umfeld. Infolgedessen verändert sich wiederum unsere Persönlichkeit und unser soziales Netzwerk. Daher ist es ratsam, den Veränderungsprozess von Anfang an gut zu durchdenken, bevor wir in die Tat schreiten. Visualisieren Sie den exakten Pfad, den Sie verfolgen möchten. Behalten Sie Ihr Ziel stets im Auge und schreiten Sie unbeirrt voran.

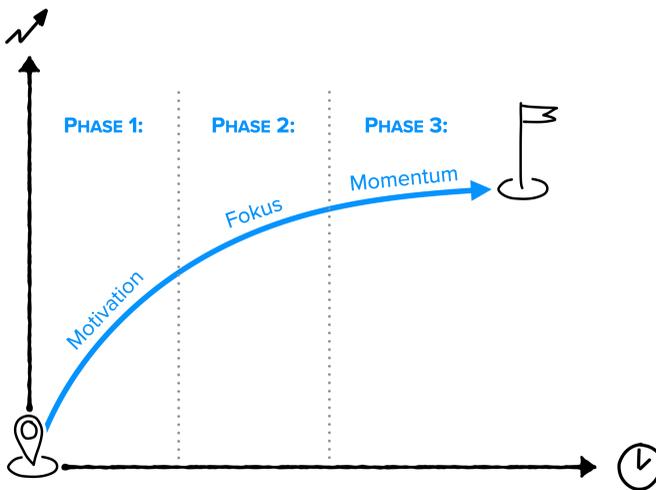
Dieser Weg lässt sich grundsätzlich in drei Phasen einteilen, wie wir sie aus Kapitel 1 kennen:

Dieser Weg lässt sich grundsätzlich in drei Phasen einteilen, wie wir sie aus Kapitel 1 kennen:

- Die **erste Phase** ist von Begeisterung und Motivation geprägt, begleitet von den ersten kleinen Erfolgen. Hier entwickeln Sie wahre Power und Höchstleistung. Sie sind mit den Gegebenheiten vertraut und wissen, worauf es ankommt.
- In der **zweiten Phase** richten Sie Ihren Fokus auf die essentiellen Aspekte. Das Resultat sind tiefgreifende Erkenntnisse und Exper-

ten-Umsetzungen. In dieser Phase erweitern Sie Ihren Fokus weiter und beseitigen Fehler zügig.

- In der **dritten Phase** haben Sie durch kontinuierliche Umsetzung und erlangte Erkenntnisse ein starkes Momentum entwickelt. Auf diesem Gebiet wird Ihnen niemand so schnell das Wasser reichen können. Es ist vergleichbar mit einer alten Dampflokomotive. Um sie in Bewegung zu setzen, bedarf es viel Energie. Doch einmal im Rollen, ist sie kaum zu bremsen. Das ist die Kraft des Momentums.



In diesem charakteristischen Verlauf eines High-Performers manifestieren sich diese drei Phasen. Doch dieser Verlauf ist keine gradlinige Strecke, sondern vielmehr von einem logarithmischen Charakter geprägt.

## DAS WETTRENNEN UM DEN SÜDPOL

Lassen Sie uns die Wichtigkeit der Planung anhand einer eindrücklichen Geschichte verdeutlichen: Die Rivalität zwischen dem Norweger Roald Amundsen und dem Briten Robert F. Scott im Jahr 1911. Beide traten in einem Wettrennen an, um als Erste die Antarktis zu erreichen.

Scott beging den Fehler, zu nachlässig zu sein, und überließ zu viele Dinge dem Zufall. Wichtige Details entglitten ihm, und sein Plan passte nicht zur rauen Expeditionsrealität.

Mit Ponys und Motorschlitten machten sie sich auf den Weg. Doch nur wenige Tage nach dem Start versagten die Motorschlitten. Die eisige Kälte setzte den Ponys zu, sodass sie die Last nicht tragen konnten und schließlich getötet werden mussten. Die Teammitglieder mussten die Ausrüstung nun selbst schleppen, was mehr Nahrung und Energie erforderte. Schließlich, vier Wochen nach Amundsen, erreichten sie den Südpol, wo ihnen bereits die norwegische Flagge entgegenflatterte. Auf dem Rückweg wurden sie von der Eiskälte und den schlechten Planungen Scotts heimgesucht, was zum Tod aller Teammitglieder führte.

Ein völlig anderes Bild zeichnete sich beim norwegischen Team von Amundsen ab. Durch kluge Priorisierung der Aktivitäten ließ er wertvolle Zeit sparen und Ziele effektiv erreichen.

Amundsen hatte seine Expedition bis ins Detail durchdacht. Nach umfassender Informationsbeschaffung entwickelte er eine klare Strategie für seine Reise zum Südpol. Mithilfe erfahrener Skiläufer, kältetauglicher Hunde und bester Ausrüstung startete er seine Mission. In wohlüberlegten Abschnitten legten sie täglich etwa 30 km

zurück. Ergebnis: Sie erreichten den Südpol — ganze vier Wochen vor Scott. Dies gelang durch eine *sorgfältige Verarbeitung* der Informationen, ein *gegenseitiges Abwägung* der Möglichkeiten und der *Priorisierung* aller Aufgaben. Auf dieser Grundlage formte Amundsen den perfekten Plan für seine Expedition.

Durch die richtige Priorisierung der Tätigkeiten kann kostbare Zeit eingespart und Ziele smart erreicht werden.

Planung ist jedoch nicht nur bei Expeditionen von entscheidender Bedeutung. Ein Pilot beispielsweise muss eine durchdachte Flugplanung durchführen und alle Variablen wie Wind, Ausweichflughäfen und Belastungen berücksichtigen. Ein Kapitän auf einem Schiff muss stets das Ziel im Auge behalten, die Zusammenhänge verstehen und die Hintergründe kennen. Und im Bereich des Maschinenbaus müssen Projekte unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten, Qualitätsansprüchen und Sicherheitsbedingungen gestaltet werden.

Welche Aspekte bilden Ihre entscheidenden Ankerpunkte? Identifizieren Sie diese Schlüsselbereiche! Denn die Botschaft aus der Geschichte von Amundsen und Scott ist unmissverständlich: Eine kluge Planung agiert als unverzichtbarer Wegweiser auf dem Pfad zum Erfolg.

## GEWICHTEN UND PRIORISIEREN

Ein beeindruckendes Beispiel für effektive Priorisierung stammt von Jack Welch, dem langjährigen Vorsitzenden und CEO von General Electric. Im Jahr 1981 übernahm er das Ruder, als das Unternehmen bereits auf soliden Beinen stand. General Electric war mit einem Aktienwert von 4 US-Dollar und einer Gesamtbewertung

von 12 Milliarden US-Dollar auf Platz 11 der amerikanischen Börse. Als Gigant mit zahlreichen Tochtergesellschaften und rund 350 eigenständigen Abteilungen stand das Unternehmen vor einer Herausforderung.

Doch Welch hatte eine klare Vision: Er wollte General Electric zu einer Spitzenposition verhelfen, indem er es als Nummer 1 oder 2 im Markt etablierte. Er bewertete und priorisierte die Abteilungen entsprechend ihrer Bedeutung und verkaufte oder strich Produkte, die nicht zum Kerngeschäft gehörten. Mit dieser konsequenten Optimierung entwickelte er aus General Electric 14 erstklassige Unternehmen und vervierfachte in den kommenden Jahren den Börsenwert.

Welche Essenz steckt also hinter dem Erfolg von General Electric? Es war die kunstvolle Gewichtung und kluge Priorisierung der Unternehmensausrichtung.

Doch wie enthüllt man den optimalen Pfad innerhalb seiner eigenen Welt? Hier tritt die faszinierende Kostenfunktion, auch bekannt als Gewichtungsfunktion, auf den Plan. Um einen meisterhaften Plan zu schmieden, müssen die einzelnen Aufgaben gewissermaßen auf die Goldwaage gelegt werden. Diese Gewichtung basiert auf Kriterien von höchster Bedeutung für das angestrebte Ergebnis. Die Wahl der richtigen Bewertungskriterien und ihre geschickte Einbindung während der Planung sind von zentraler Bedeutung.

Beurteilen Sie die Kriterien auf einer Skala von 0 (nicht relevant) bis 10 (äußerst wichtig), um sie akkurat einzuteilen. Die Bandbreite der möglichen Kriterien ist schier grenzenlos. Hier sind jedoch die sieben Schlüsselkriterien für eine erfolgreiche Planung:

1. Wichtigkeit
2. Zeitaufwand
3. Kosten
4. Einfluss auf das Ergebnis
5. Energieaufwand
6. Spaß und Freude
7. Nachhaltigkeit.

Um die optimale Vorgehensweise zu enträtseln, ziehen sie eine Tabelle in Betracht. In diese Tabelle tragen sie jede ihrer Aufgaben in einer separaten Zeile ein, also die einzelnen To-Dos, die nacheinander erfüllt werden sollen. In die Spalten fügen sie die Schlüsselkriterien ein. Beginnen Sie, indem Sie Ihre Kriterien nach Wichtigkeit bewerten (Spalten). Wiederholen Sie denselben Schritt für Ihre Aufgaben (Zeilen).

Am besten benutzen Sie ein digitales Tool, um die Gesamtpunktzahl zu berechnen und die Liste von höchster (wichtigste Aufgaben) zu niedrigster Punktzahl (unwichtigste Aufgaben) zu ordnen.

	Kriterium 1	Kriterium 2	...	Kriterium m	Gesamtpunkte
To-Do 1					
To-Do 2					
To-Do 3					
...					
To-Do n					

Diese morphologische Gewichtungsmatrix ermöglicht es, verschiedene Lösungen unabhängig voneinander zu analysieren und gegeneinander abzuwägen. Auf diese Weise erkennen Sie rasch, welche Aufgaben priorisiert und als Erstes erledigt werden sollten. Gleichzeitig wird klar, was vernachlässigt oder eliminiert werden kann, um Zeit und Kosten zu sparen.

Sie können Ihre Aufgaben auch in kleinere Unterziele aufgliedern. Diese zentralen Teilschritte werden als »Objectives and Key Results« (OKR) bezeichnet. Jedes Teilziel (Objective) wird durch Meilensteine (Key Results) definiert, die wiederum zur Zielerreichung beitragen.

Inmitten dieser strategischen Planung ist es entscheidend, dass Spontaneität und Intuition nicht verlorengehen. Die Freiheit, der Intuition zu folgen, hat oft zu großen Erfolgen geführt. Trotzdem ist es von Vorteil, den eigenen Plan zu kennen und die Dinge entsprechend einzuordnen.

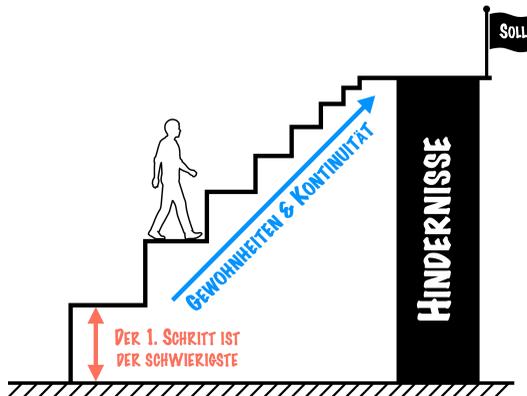
Bei aller strategischen Planung verlieren High-Performer ihre Spontaneität und Intuition nicht.

Wenn Sie die Gewichtung und Priorisierung nach diesem Modell durchführen, werden Sie schnell die Vorteile und Herangehensweise schätzen lernen. Mit der Zeit wird sich die Gewohnheit einstellen, Aufgaben automatisch nach verschiedenen Kriterien zu sortieren und zu priorisieren. So wissen Sie sofort, wie jedes Teilergebnis zum Gesamtziel beiträgt. Bei vielen hat sich diese Methode sogar auf private Vorhaben wie Gartenarbeit, Urlaubsplanung oder Hausbau ausgeweitet. Auch Sie können diese Herangehensweise in verschiedenen Bereichen nutzen. Doch vergessen Sie nicht: Behalten Sie trotz allem bei all Ihrer Planung eine hohe Produktivität im Auge.

## DEN ERSTEN SCHRITT GEHEN

Große Pläne verdienen eine klare Strukturierung und Priorisierung, indem sie in überschaubare Teilpläne zerlegt werden. Doch welche ersten Schritte sind entscheidend?

Zuallererst müssen wir begreifen, dass die Anfangsschritte bei einem neuen Vorhaben oft die herausforderndsten sind. Um einen scharfen Fokus zu haben, muss auch das angestrebte Ziel klar vor Augen sein. Lassen Sie uns noch einmal in Erinnerung rufen, was der goldene Kreis aus Kapitel 2 uns lehrte: Das *Warum*, das *Wie* und das *Was*.



Und nun zur nächsten Frage: Welcher ist der erste Schritt? Häufig neigen wir dazu, diesen aufzuschieben und vor uns herzuschieben, denn der erste Schritt bedeutet häufig Unsicherheit und Neuland. Mark Twain soll einst gesagt haben: »Wenn du einen Frosch essen musst, tu es am besten gleich morgens. Wenn du sogar zwei Frösche essen musst, fange mit dem größten an.«

Also, setzen Sie den ersten Schritt zügig und direkt um, anstatt ihn unnötig zu verzögern. Seien wir ehrlich zu uns selbst: Der erste Schritt wird sowieso kommen, früher oder später. Warum also nicht gleich jetzt?

Diejenigen, die ihr Ziel klar vor Augen haben, mutig den ersten Schritt setzen und ihre Aufgaben mit einer durchdachten Strategie angehen, sind die wahren Gewinner, die echte Höchstleistungen erzielen. Gestalten Sie diese Herangehensweise zu Ihrer Routine. Das Beste daran? Sie motivieren sich selbst und sind nicht von der Motivation anderer abhängig.

Stellen Sie es sich vor wie Wasserski fahren. Es erfordert weit mehr Kraft, sich an die Oberfläche zu ziehen und Geschwindigkeit aufzunehmen, als die Balance auf den Skiern zu halten. Wenn das Motorboot die Zugkraft aufbringt, ist das Seil schwer zu halten. Doch mit der passenden Körperdynamik, die die Vorwärtsbewegung unterstützt (und wenn Sie es immer wieder üben), wird dieser Schritt allmählich müheloser. Wenn Sie erst einmal Schwung haben, wird das Fahren und das Halten der Balance auf den Wasserski verblüffend einfach.

Ähnlich verhält es sich mit der Produktivität. Anfangs kämpfen Sie mit der Umsetzung und den Herausforderungen, die auftreten. Doch sobald Sie in Fahrt sind, etabliert sich eine fließende Kontinuität, die beeindruckende Resultate hervorbringt.

## ZUSAMMENFASSUNG

High-Performer verfolgen stets einen klaren Plan und haben ihr Ziel klar vor Augen. Sie erkennen, dass es verschiedene Wege zur

Zielerreichung gibt, die sorgsam abgewogen werden müssen. Bei der Planung richten sie ihren Fokus darauf, bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit zu erzielen.

Ein spannendes Beispiel für unterschiedliche Herangehensweisen bieten Roald Amundsen und Robert F. Scott, die in einem Wettrennen zum Südpol antraten. Mit vollkommen unterschiedlichen Strategien ausgestattet, führte Amundsen sein Team zum Erfolg und erreichte als Erster den Südpol. Scott hingegen kam erst vier Wochen später an, verlor Mitglieder seines Teams und fand auf dem Rückweg der Expedition den Tod. Sein Scheitern lag in einer unzureichenden Planung begründet.

High-Performer bewerten die Aufgaben nach ihrer Bedeutung und Priorität. Dadurch identifizieren sie rasch, welche Aufgaben zuerst erledigt werden sollten und welchen Einfluss sie auf das Endergebnis haben. Dank präziser Kriterien lassen sich wertvolle Zeit und Kosten einsparen. Sie ergreifen umgehend Maßnahmen, setzen ihren Plan um und meistern den ersten Schritt mit großer Motivation.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Hatten Sie bei Ihrer Vorgehensweise bisher eine Strategie? Wenn Ja, welche?

---

---

---

2. Wie werden Sie in Zukunft Ihre Projekte planen?

---

---

---

3. Wie können Sie den ersten Schritt für Ihre Tätigkeiten und Projekte möglichst einfach umsetzen?

---

---

---

4. Wie sehen Ihre nächsten Schritte aus, um Ihr Ziel zu erreichen?

---

---

---

## KAPITEL 5

# SO RICHTIG DURCHSTARTEN

High-Performer leben sowohl eine bewusste als auch unbewusste Checklisten-Kultur.

**U**m eine Leistungskultur auf höchstem Niveau zu etablieren und zu erhalten, bedarf es bestimmter Grundlagen. In den vorangegangenen Abschnitten haben wir bereits erkannt, dass eine akribische Definition der Soll- und Ist-Situation von essentieller Bedeutung ist. Auf dieser Grundlage aufbauend folgt die sorgfältige Planung, um den Weg vom Ist zum Soll zu gestalten. Doch wer setzt diesen Plan in die Tat um? Richtig, Sie selbst, Ihr Team oder Ihr Unternehmen.

Um eine nachhaltige »Macher-Kultur« zu entwickeln, ist es unabdingbar, sämtliche Störungen zu eliminieren, die auf Sie einwirken können. Hierbei handelt es sich nicht nur um äußere Ablenkungen wie Lärm am Arbeitsplatz, sondern auch um innere Blockaden, beispielsweise die altbekannte Prokrastination.

Mit diesen Strategien werden Sie bereits überdurchschnittliche Ergebnisse erzielen können. Doch obwohl wir bisher vieles beleuchtet

haben, ist diese Herangehensweise kein echter kybernetischer Prozess. Zwei entscheidende Aspekte fehlen noch: Feedback und die darauf folgende Anpassung. Dies wird im Fokus der nächsten Kapitel stehen.

Bevor wir jedoch in die Tiefe gehen, wollen wir das bisher Gelernte mit vier essenziellen Prinzipien untermauern. Diese Grundsätze dienen als festes Fundament für Ihren erfolgreichen Start. Hierzu gehören:

- Das Erzeugen eines förderlichen Drucks,
- die Anwendung des Pareto-Prinzips,
- das Bewusstsein für das Parkinson-Prinzip und
- die effektive Nutzung von Checklisten.

Denken Sie daran: Ihr Streben nach Spitzenleistung beginnt jetzt – mit diesen Grundlagen und einem unstillbaren Hunger nach Verbesserung. Denn wahre Meisterschaft liegt nicht nur in der Theorie, sondern in der konsequenten Umsetzung und dem unaufhörlichen Streben nach Exzellenz.

## EINEN GESUNDEN DRUCK ERZEUGEN

Ohne einen gesunden, positiv ausgerichteten Antrieb werden Sie niemals Ihr volles Leistungspotenzial entfalten. Doch beachten Sie: Dies hat nichts mit stressbedingtem Handeln zu tun. Vielmehr handelt es sich um eine innere Dynamik, die aus dem Verlangen erwächst, Großartiges zu erreichen.

Wie wir bereits in vorangegangenen Abschnitten festgestellt haben, geht es darum, To-Dos und Ziele so zu gestalten, dass ein motivierender Druck entsteht – ein Druck, der Ihre Entschlossenheit stärkt und Sie kontinuierlich antreibt. High-Performer verstehen, dass sie nicht *müssen*, sondern *wollen*. Diese Nuance macht den entscheidenden Unterschied aus. Das verändert die Einstellung zu Aufgaben grundlegend. Es geht nicht um Pflichterfüllung, sondern um einen inneren Antrieb, der sie vorantreibt.

High-Performer *müssen* die Dinge nicht tun, sondern *wollen* die Dinge tun. Daraus ergibt sich ein positiver Druck.

Wer aus eigenem Willen handelt, erlebt einen positiven Druck. Tatsächlich müssen High-Performer nichts tun, sondern sie möchten handeln. Dies mag wie eine subtile Verschiebung wirken, doch in Wahrheit ist es eine grundlegende Veränderung der Denkweise. Nur aus dieser Perspektive heraus können Sie erkennen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind oder nicht. Probieren Sie es aus: Ergänzen Sie den Satz

»Ich will das unbedingt tun, weil [Ihre Gründe]!«

Ein spannendes Beispiel hierfür ist Martin Luther King. Geboren zu Beginn des 20. Jahrhunderts, wuchs er in einer Zeit auf, in der Rassentrennung in den südlichen Staaten der USA an der Tagesordnung war. Schulen, öffentliche Verkehrsmittel, sogar Toiletten – alles war strikt nach Hautfarben getrennt. Bereits mit 14 Jahren begann King, an Rednerwettbewerben teilzunehmen, um öffentlich für die Gleichstellung der Schwarzen zu kämpfen.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich in ihm ein innerer Drang, sich dieser Sache zu verschreiben. Angetrieben von dieser inneren Mo-

tivation, lenkte er seine Aktivitäten auf einen gemeinsamen Zweck aus: seinen Traum, in dem Schwarze und Weiße gleichberechtigt und frei sein sollten. Dieser innere Drang führte zu seinen Taten und der berühmten Rede »I have a dream!«.

Die Auswirkungen waren monumental. Martin Luther King wurde weltweit bekannt und das Time-Magazin kürte ihn zum »Mann des Jahres 1963«. Er hatte einen Traum, der zur Vision wurde, aus der

sich konkrete Ziele formten – und aus diesen Zielen folgten mutige Handlungen. Dies verdeutlicht: Ein Traum kann in eine Vision verwandelt werden. Eine Vision setzt Ziele in Gang. Und Ziele manifestieren sich in konkreten Schritten. Um also wahrhaftig zu brillieren, sollten Sie einen gesunden Druck aufbauen, der auf Ihren Träumen und Zielen fußt.

Aus einem Traum entwickelt sich eine Vision. Aus einer Vision entwickeln sich Ziele. Aus Zielen entwickeln sich konkrete Handlungsschritte.

Erkennen Sie den Wert eines positiven Drucks? Es ist die innere Kraft, die Sie vorantreibt und Ihnen den nötigen Schub verleiht, um Großes zu erreichen. Doch das ist noch nicht alles – denn in den kommenden Kapiteln 6 und 7 werden wir uns mit einem essenziellen Element beschäftigen: Dem Feedback und der Anpassung.

## DAS PARETO-PRINZIP

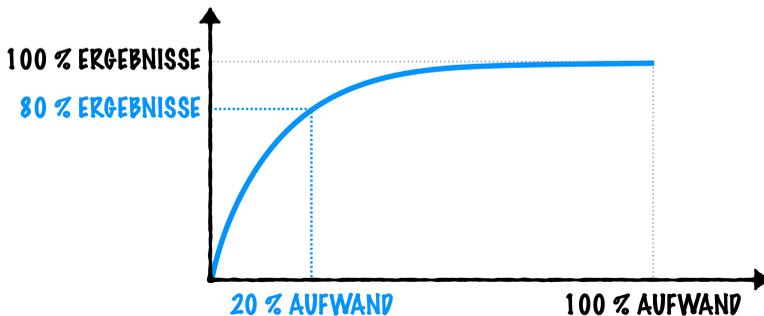
Eine Spitzenleistung zu erreichen, verlangt nach Methoden, die Ihre Effizienz maximieren. Eine dieser unschätzbar wertvollen Methoden ist das berühmte Pareto-Prinzip, das auch als die 80-20-Regel bekannt ist. Erstaunlicherweise wird es trotz seiner Bekanntheit

noch immer von vielen unterschätzt. Dabei zählt das Pareto-Prinzip zu den einfachsten und bewährtesten Ansätzen, wenn Sie höchstproduktiv Ihre Ziele in Angriff nehmen möchten. In der Tat, ohne die Anwendung des Pareto-Prinzips wird es Ihnen kaum gelingen, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Dieses Prinzip wurde von dem Ökonomen Vilfredo Pareto entdeckt, nachdem er über einen längeren Zeitraum Beobachtungen angestellt hatte. Einige eindrucksvolle Beispiele sprechen für sich:

- 80% des Wohlstands gehören 20% der Bevölkerung
- 20% der Arbeitenden leisten 80% der Gesamtarbeit
- 20% der Kriminellen begehen 80% der Verbrechen
- 20% des Kundenstamms tragen zu 80% des Umsatzes bei

Das Pareto-Prinzip verdeutlicht eindrücklich, dass beeindruckende 80% der Ergebnisse mit lediglich 20% des Einsatzes erreicht werden können.



Dieses Prinzip findet auch in Ihrem Streben nach produktivem Arbeiten Anwendung: Sie können 80% Ihres Erfolgs mit lediglich 20% Ihrer Anstrengung erzielen. Werfen Sie einen Blick auf Ihre

Arbeitsweise. Legen Sie den Fokus auf die wirklich bedeutenden Aspekte, die zu Erfolg führen? Oder verlieren Sie sich manchmal in der Unklarheit darüber, welche Schritte tatsächlich entscheidend sind? Stellen Sie sich daher die Frage, welche spezifischen Maßnahmen Ihnen die größten Erfolge bescheren können.

## DAS PARKINSON-PRINZIP

Ein weiteres bedeutsames Prinzip, das keineswegs übersehen werden sollte, ist das Parkinson-Prinzip. Dieses Konzept wurde von C. N. Parkinson im Jahr 1955 im Bereich der Wirtschafts- und Verwaltungswissenschaften entwickelt. Die Quintessenz des Parkinson-Prinzips lautet:

**»Arbeit dehnt sich in dem Maße aus,  
wie Zeit zur Verfügung steht.«**

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Aufgabe. Je mehr Zeit Sie dieser Aufgabe geben, desto mehr breitet sie sich aus, wie eine sich ausdehnende Wolke. Doch Vorsicht: Diese vermeintliche Großzügigkeit kann sich gegen Sie wenden. Denn während Sie versuchen, jedes Detail zu perfektionieren, frisst die Zeit unaufhaltsam davon. Ihr Fokus wird verschwommen, Ihre Energie zerstreut.

Wenden Sie den Blick nun auf die andere Seite des Spektrums. Stellen Sie sich vor, Sie haben nur eine knappe Frist, ein enges Zeitfenster, um diese Aufgabe zu bewältigen. Hier passiert etwas Erstaunliches: Ihre Sinne schärfen sich, Ihr Geist wird klarer, und Sie tauchen direkt ins Wesentliche ein. Ohne den Raum für übermäßige Perfektionismus, konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich zählt.

Klingt bekannt? Haben Sie sich in diesem Spannungsfeld zwischen Zeit und Aufgabe gefangen gefühlt? Falls ja, dann sind Sie nicht allein. Dieses Rätsel nennt sich das Parkinson-Prinzip. Doch anstatt in den Klauen der Zeit zu verharren, können Sie die Kontrolle übernehmen. Schränken Sie die Zeit bewusst ein, nicht übertrieben, sondern realistisch. In dieser begrenzten Zeit liegt die Freiheit, Ihre Aufgaben auf den Punkt zu bringen, ohne sich im Dickicht des Perfektionismus zu verlieren.

Arbeit dehnt sich in dem Maße aus, wie Zeit zur Verfügung steht.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor der Herausforderung, eine Kundenpräsentation zu erstellen. Die Uhr tickt und der Druck steigt. Doch es gibt einen Kniff, der Ihre Herangehensweise völlig verändert.

Angenommen, der Morgen bricht an und um 8 Uhr erreicht Sie die Nachricht: Bis 16 Uhr müssen Sie eine beeindruckende Produktpräsentation aus dem Ärmel schütteln. Diese acht Stunden dehnen sich vor Ihnen aus wie ein endloses Band.

Doch jetzt das Szenario anders: Es ist 14 Uhr, Sie haben bereits das Mittagessen hinter sich, und plötzlich erfahren Sie von der Präsentation. Die Zeit ist knapp, nur zwei Stunden bleiben.

Was geschieht hier? Ein besonderer Effekt setzt ein. Die Uhr zwingt Ihre Konzentration auf das Wesentliche, schärft Ihre Sinne für das, was wirklich zählt. Informationen, die den Kunden beeindrucken, werden zielsicher ausgewählt, während der Nebel der Detailbesessenheit sich verzieht.

Spüren Sie den Unterschied? Die Zeit, so knapp sie auch sein mag, wird zu Ihrem Verbündeten. Ein geheimer Katalysator für Fokus und Effizienz. Dieses Geheimnis nennt sich das Parkinson-Prinzip.

Greifen Sie es auf. Setzen Sie klare Zeitgrenzen, ohne Übertreibungen, aber mit Anspruch. Diese klare Zeitspanne zwingt Sie nicht nur zu einem zielorientierten Handeln, sondern auch dazu, den unnötigen Ballast des Perfektionismus abzuwerfen.

## EINE CHECKLISTEN-KULTUR LEBEN

Wir stehen an der Schwelle, die Dinge endlich in Angriff zu nehmen. Gemeinsam werden wir Ihre optimale Arbeitskultur mit Hilfe von Wissenschaft und bewährten Methoden gestalten. Doch für die ultimative Stufe der Höchstleistung fehlt noch ein entscheidendes Element.

In den Abschnitten zuvor haben wir bereits verschiedene Strategien und praktische Tipps kennengelernt, die dazu beitragen, eine besondere Arbeitskultur zu schaffen. Wenn Sie diese Ansätze in Ihren Alltag übernehmen und zu Ihrer eigenen Routine machen, werden Sie spürbare positive Veränderungen in Ihrem Leben erleben.

Nicht nur Ihre Motivation wird kontinuierlich wachsen, sondern auch auf einem konstant hohen Niveau verbleiben. Ihre Entschlossenheit, Aufgaben anzugehen, wird sich verstärken, da Sie nun wissen, wie Sie sie am besten bewältigen können. Und sogar Ihr Umfeld – Ihre Kunden, Mitarbeiter und Kollegen – wird die Veränderung deutlich spüren. Sie werden zu einem leuchtenden Vorbild in Ihrem Wirkungsbereich.

Doch um wirklich mit vollem Schwung durchzustarten, braucht es eine Schlüsselgewohnheit, die Sie unbedingt adaptieren sollten – falls Sie es nicht bereits getan haben. Die Etablierung einer effektiven Checklisten-Kultur ist der fehlende Baustein.

Es mag simpel klingen, doch ich als Pilot kann nicht genug betonen, wie essenziell Checklisten sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Alltag sind. Schließlich dreht sich der Arbeitsalltag um das Abarbeiten von Aufgaben. Diejenigen, die die besten Methoden dafür nutzen, ernten die Früchte: weniger Zeitbedarf, bessere Ergebnisse und folglich Erfolg. Das sind jene, bei denen alles nahtlos zu laufen scheint. Wer möchte das nicht? Daher ist es von großer Bedeutung, Aufgaben auf die richtige Weise anzugehen.

An dieser Stelle tritt die Checkliste ins Rampenlicht. Hierbei spreche ich nicht von wahllosen Notizzetteln, auf die wir To-Do-Listen kritzeln. Nein, ich spreche von einer strukturierten und klaren Abfolge von Handlungen. Besonders in standardisierten Abläufen entfalten sie ihre Stärken.

Mit Checklisten lassen sich die Arbeitsabläufe klar und strukturiert abarbeiten.

Wer einmal eine professionelle Checklisten-Kultur etabliert hat, wird schnell die positiven Auswirkungen spüren. Doch was genau bedeutet das? Keine Sorge, ich werde Ihnen das anhand meiner Erfahrungen als Pilot näherbringen. Schließlich ist das der beste Weg, die Effektivität von Checklisten zu verdeutlichen. Lasst uns also abheben (im wahrsten Sinne des Wortes).

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Cockpit einer einmotorigen Propellermaschine, einer Cessna 172 Skyhawk. Sie haben bereits die Außenkontrolle durchgeführt – das Flugzeug von außen auf Unregelmäßigkeiten abgesucht und dessen Flugfähigkeit überprüft (ja,

das machen wir Piloten tatsächlich vor jedem Flug, egal ob großes oder kleines Flugzeug). Auch der Tankstand und das Motoröl wurden überprüft. Alles ist in Ordnung, Sie sind bereit zum Start und voller Konzentration.

Mit Ihnen sind drei Freunde an Bord, denen Sie erstmals ein besonderes Ausflugsziel von oben zeigen wollen. Alle sind gespannt, und Sie genießen das Vertrauen, das man Ihnen schenkt (und glauben Sie mir, das ist wahrlich ein tolles Gefühl).

Sie greifen zur Checkliste mit der Aufschrift **Cessna 172 Skyhawk Checklist** für den weiteren Ablauf. Sie beginnen damit, die Kategorie PREFLIGHT abzarbeiten. Das bedeutet, Sie stellen sicher, dass alle wichtigen Einstellungen und Vorbereitungen getroffen sind, um den Motor sicher zu starten. Sie starten also konkret damit, den ersten Punkt abzuhaken:

Parking Brake.....SET

Also aktivieren Sie die Parkbremse, um sicherzustellen, dass das Flugzeug beim Starten des Motors nicht unkontrolliert rollt. Nachdem Sie die Parkbremse betätigt haben (und sich wirklich vergewissert haben, dass sie ordnungsgemäß eingestellt ist), gehen Sie zum nächsten Schritt über:

Ignition Switch.....OFF

Das heißt, Sie schalten den Zündschalter auf AUS. Wenn Sie diesen Schritt richtig durchgeführt haben, überprüfen Sie als Nächstes den Kraftstoffvorrat:

Fuel Level.....CHECKED

# Cessna 172 Skyhawk Checklist



## PREFLIGHT

Parking Brake.....SET  
Ignition Switch.....OFF  
Fuel Level.....CHECKED  
Fuel Selector.....BOTH  
Flaps.....CHECK OPERATION  
Annunciator Panel.....CHECKED  
Master Switch.....OFF  
Documents.....ON BOARD

## BEFORE START

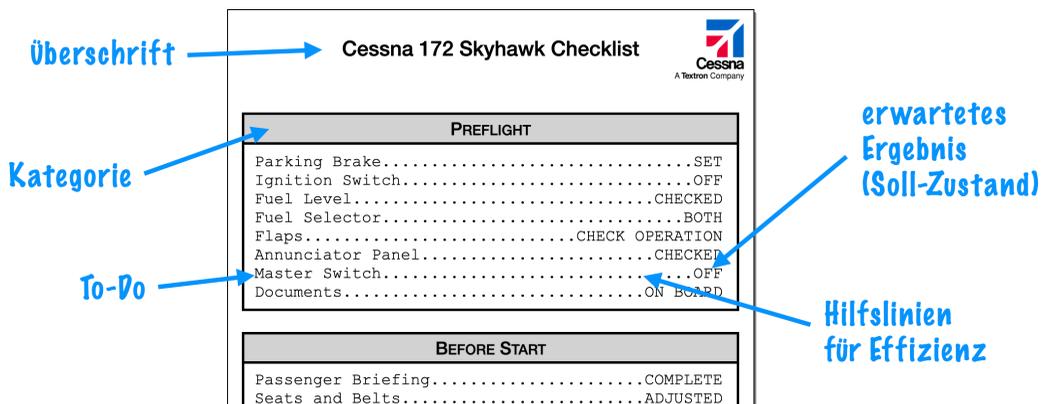
Passenger Briefing.....COMPLETE  
Seats and Belts.....ADJUSTED  
Circuit Breakers.....IN  
Electrical Equipment.....OFF  
Avionics.....OFF  
Master Switch.....ON  
Fuel Selector.....BOTH  
Fuel Shutoff.....FULL IN

## STARTING THE ENGINE

Throttle.....OPEN 1/4 IN  
Mixture.....IDLE  
Propeller Area.....CLEAR  
Master Switch.....ON  
Beacon Light.....ON  
Ignition Switch.....START  
Mixture.....ADVANCE  
Oil Pressure.....CHECK  
Nav Lights.....ON

Dies wird auf einem Instrument im Cockpit angezeigt. Und so gehen Sie schrittweise durch die einzelnen Punkte und arbeiten Ihre Checkliste ab.

Mit einer gut strukturierten Checkliste machen Sie natürlich keine Fehler und können den Motor erfolgreich starten. Nur wenige Minuten später sind Sie bereits in der Luft und genießen einen herrlichen Rundflug bei strahlendem Sonnenschein zusammen mit Ihren Freunden.



Schauen wir uns nun genauer an, wie eine Checkliste tatsächlich gestaltet ist. Zuerst erhält jede Checkliste eine klare **Überschrift** (Titel), um sie eindeutig zu identifizieren.

Dann gliedert sich eine Checkliste in verschiedene **Kategorien**. Dies ermöglicht eine thematische und übersichtliche Abwicklung der Aufgaben. Gleichzeitig sorgt die Einteilung in Kategorien dafür, dass die einzelnen Punkte leicht zuzuordnen sind.

Die Kategorien selbst setzen sich aus mehreren Schritten oder **To-Dos** zusammen, die abgearbeitet werden sollen. Diese sind so aufgebaut, dass jedes To-Do ein konkretes **erwartetes Ergebnis** hat. Damit wird sichergestellt, dass der gewünschte Zustand tatsächlich erreicht wird.

Erinnern Sie sich? Hier wird deutlich, warum wir dieses Konzept bereits in Kapitel 1 ausführlich behandelt und als entscheidend eingestuft haben. Diese Struktur, bei der jedes To-Do mit einem klaren Ergebnis verknüpft ist, ist von grundlegender Bedeutung. Es ist erstaunlich, wie oft dieses Detail übersehen wird. Legen Sie daher unbedingt Wert darauf, wenn Sie zukünftig Checklisten erstellen.

Um sicherzustellen, dass die Verbindung zwischen den einzelnen Aufgaben und den erwarteten Ergebnissen reibungslos funktioniert und Sie sich beim Abarbeiten nicht verirren, werden diese beiden Aspekte mit einer **Hilfslinie** miteinander verknüpft. Dies ermöglicht eine klare und konzentrierte Durchführung.

Nun fragen Sie sich vielleicht: Ist das alles? Tatsächlich, es ist so einfach. Genau das ist das Ziel von Checklisten – eine möglichst einfache, übersichtliche und logische Struktur. Durch diese klare Gliederung wird die Durchführung erleichtert und Fehler vermieden. Daher ist in der Luftfahrt – und in anderen Branchen ebenso – die Verwendung von Checklisten nicht nur weit verbreitet, sondern oft sogar obligatorisch. Diesen Ansatz sollten Sie auch in Ihrer Planung erfolgreich nutzen. Nutzen Sie hierbei am besten bewährte digitale Tools, die Sie dabei unterstützen.

Es wird deutlich, dass die Verwendung von Checklisten zahlreiche Vorteile mit sich bringt. Diese Vorteile umfassen eine *gesteigerte Achtsamkeit* bei der Erledigung von Aufgaben, eine *strukturierte*

*Durchführung*, ein *erhöhter Fokus* und die Gewissheit, dass ein *erfolgreiches Ergebnis* naheliegt. Diese Vorteile liegen auf der Hand:

- ☑ Die klare Struktur spart Zeit
- ☑ Die Fehlerquote wird reduziert, was die Sicherheit erhöht
- ☑ Wichtige Aspekte geraten nicht in Vergessenheit
- ☑ Die Abläufe sind übersichtlich und strukturiert
- ☑ Checklisten sind vielseitig einsetzbar

Sind Sie bereit? Dann starten Sie heute noch und erstellen Ihre eigene Checkliste. Beginnen Sie mit einem wiederkehrenden Arbeitsablauf, um den größten Nutzen daraus zu ziehen und die Prozedur rasch zu meistern. Geben Sie Ihrem Vorhaben eine klare Überschrift und gliedern Sie die Aufgaben in Kategorien. Ordnen Sie anschließend die einzelnen To-Dos den entsprechenden Kategorien zu. In einem letzten Schritt versehen Sie die Aufgaben mit den erwarteten Ergebnissen nach erfolgreicher Umsetzung.

Checklisten sind selbsterklärend und vereinfachen die Arbeitsabläufe.

Checklisten sind dazu da, Ihre Arbeitsabläufe zu erleichtern und zu unterstützen. Der größte Nutzen entsteht, wenn Ihre Checklisten vollständig und präzise gestaltet sind. Dank der klaren und logischen Struktur sind sie leicht verständlich und selbsterklärend. Sie können diese Checklisten auch problemlos an Ihre Kollegen weitergeben. Im besten Fall sind Ihre Checklisten immer aktuell, relevant und fördern eine effiziente Arbeitsweise.

Ein bedeutender Pluspunkt von Checklisten ist ihre Vielseitigkeit. Sie können nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch im Privatleben gewinnbringend eingesetzt werden. Sie werden rasch bemer-

ken, wie viele Dinge dadurch vereinfacht werden können. Insbesondere bei umfangreichen Abläufen werden Sie von einer gesteigerten Klarheit und erhöhtem Fokus profitieren.

## ZUSAMMENFASSUNG

Ein gesunder und positiver Druck ist unerlässlich, um Spitzenleistungen zu erzielen. Daher setzen High-Performer anspruchsvolle Ziele und verbinden sie mit einer klaren Vision. Dadurch erkennen sie, dass sie nicht aus Pflicht handeln, sondern aus eigenem Antrieb.

Für einen effektiven Start greifen High-Performer auf das Pareto- und Parkinson-Prinzip zurück. Sie wissen, dass 20% ihres Engagements, wenn mit höchster Konzentration und Fokus eingesetzt, 80% ihrer Ergebnisse hervorbringen. Gleichzeitig begrenzen sie bewusst ihre Zeit, um sich nicht in Details und Perfektionismus zu verlieren.

Unter den mächtigsten Werkzeugen findet sich die Checkliste. In der heutigen Zeit ist sie unverzichtbar geworden. Dank der Digitalisierung lassen sich Checklisten leicht erstellen, bequem anpassen und auf verschiedenen Geräten nutzen. Dies befähigt einen dazu, sich zu einem erstklassigen High-Performer zu entwickeln.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Wie können Sie bei einem aktuellen Projekt einen positiven Druck erzeugen, der Sie persönlich voran bringt?

---

---

---

2. Welches Prinzip sagt Ihnen mehr zu? Das Pareto-Prinzip oder das Parkinson-Prinzip? Warum?

---

---

---

3. Verwenden Sie bereits Checklisten? Wenn Ja, wie kamen Sie dazu und was haben Sie aus diesem Kapitel mitgenommen? Wenn Nein, warum noch nicht?

---

---

---

4. Für welchen Ablauf werden Sie zuerst eine Checkliste erstellen?  
Warum?

---

---

---

## KAPITEL 6

# FEEDBACK SCHÄTZEN LERNEN UND LEBEN

High-Performer sind sich selbst gegenüber ehrlich und hinterfragen regelmäßig ihre eigene Arbeitskultur.

**N**achdem wir uns ausgiebig mit den Grundlagen einer äußerst produktiven Arbeitsweise beschäftigt haben, erweitern wir nun unser Konzept der Höchstleistung auf den Bereich der Kybernetik. Erinnern Sie sich an Kapitel 1? Kybernetik bedeutet Rückkopplung, also einen fortlaufenden Kreisprozess. Anders ausgedrückt, Kybernetik ist Feedback. Feedback entsteht durch den Vergleich zwischen dem gewünschten Soll-Zustand und dem tatsächlichen Ist-Zustand.

In diesem Abschnitt widmen wir uns ausführlich dem Thema Feedback. Wer sich selbst am geschicktesten rückmelden kann (also in der Lage ist, sich selbst offen und ehrlich zu hinterfragen), agiert auf höchstem Niveau in Sachen Höchstleistung. Denn Feed-

back bildet das Fundament für positive Veränderungen und die damit verbundene Weiterentwicklung.

Die grundlegende Voraussetzung für effektives Feedback ist Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Hier stelle ich Ihnen eine Frage: Geben Sie sich bereits auf sachlicher Ebene eigenes Feedback? Und dabei meine ich nicht nur positives, sondern auch konstruktives Feedback? Sind Sie in der Lage, sich selbst kritisch zu hinterfragen, egal ob Ihr Projekt auf Kurs ist oder nicht? Wie oft nehmen Sie sich Zeit, Ihre Arbeitsweise und Ihren Fortschritt zu evaluieren? Tun Sie das nur, wenn Probleme auftreten, oder auch dann, wenn alles reibungslos läuft? Feedback ist von unschätzbarem Wert, wenn Sie es regelmäßig und aufrichtig einsetzen.

Feedback ist extrem wertvoll, wenn es oft und ehrlich angewandt wird.

Erinnern Sie sich an das Beispiel aus Kapitel 1. Dort haben wir gesehen, dass schon kleine Abweichungen im Laufe der Zeit erhebliche Auswirkungen haben können. Hätte ich während des Flugs häufiger meine tatsächliche Position mit dem angestrebten Ziel abgeglichen, hätte ich den Fehler vermieden. Daher geht es darum, sich selbst und seine Handlungen stets kritisch zu hinterfragen.

## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN STEUERN UND REGELN

Wenn Sie sich auf die Kenntnis Ihres Ziels und einen ausgeklügelten Plan beschränken, werden Sie niemals den wahren Bereich der Spitzenleistung erreichen. Ohne Feedback ist dies schlichtweg nicht möglich. Und ohne Anpassung (in Fachkreisen als »Regelung« bezeichnet) erst recht nicht. Warum?

Der subtile, jedoch entscheidende Unterschied liegt darin, dass wir nicht einfach unsere Vorgehensweise steuern wollen, sondern sie regeln möchten. Sie fragen sich vielleicht, warum das so bedeutsam ist.

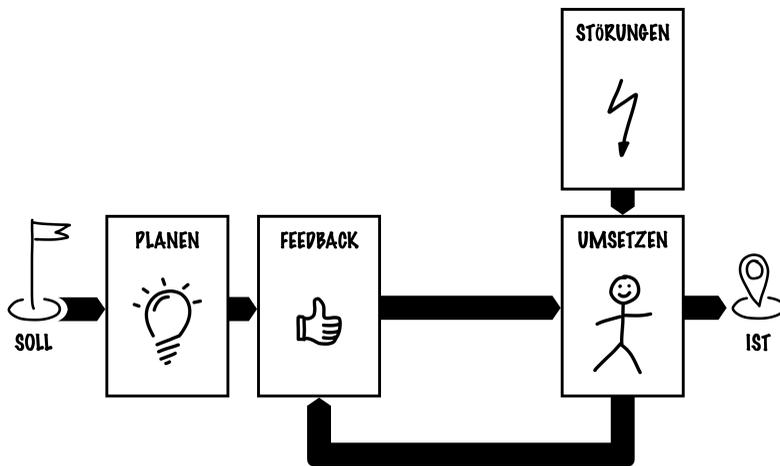
Lassen Sie uns dazu ein Beispiel betrachten: Stellen Sie sich eine Heizung vor. In einem gesteuerten System erkennt die Heizung nicht automatisch, dass die Sonneneinstrahlung den Raum bereits erwärmt. Die Heizung heizt unbeirrt weiter, egal wie warm es im Raum wird. Das Problem hierbei ist, dass eine gesteuerte Heizung sich nicht selbst reflektieren kann, sprich, kein eigenes Feedback erhält. Gesteuerte Systeme folgen stur einem Plan, in diesem Fall: »Heize den Raum!« Solche gesteuerten Systeme sind prinzipiell einfach aufgebaut.

Ganz anders bei einer geregelten Heizung. Hier erfasst die Sensorik die Raumtemperatur. Sie können eine gewünschte Temperatur festlegen, und sobald der Sensor erkennt, dass die Raumtemperatur die Soll-Temperatur erreichen wird, kann ein Regler diese Temperatur beibehalten und die Heizung herunterfahren. Der Regler automatisiert also die Steuerung und bietet den Vorteil, Änderungen zu erkennen und darauf zu reagieren. Zusätzlich kann die gewünschte Soll-Temperatur konstant gehalten werden. Genau dies ist der Kern der Kybernetik. Es sei angemerkt, dass es einiges an Fachwissen erfordert, sich selbst effektiv Feedback zu geben und den eigenen »Regler« richtig einzustellen. Aber darum lesen Sie dieses Buch ja auch – um genau das zu erlernen.

Mittlerweile sind Ihnen Ihre aktuellen Zustände und Ihre angestrebten Ziele bekannt. Sie setzen Maßnahmen um und wissen, wie Störungen auszumerzen sind. Zudem haben Sie einen fundierten Plan entwickelt. Wenn wir hier aufhören würden, befänden wir

uns im Modus der reinen Steuerung. Das ist zwar nützlich, doch wenn Sie sich darauf beschränken, können Sie nicht das volle Potenzial der Höchstleistung ausschöpfen.

Was passiert, wenn Fehler auftreten? Wenn nicht alles reibungslos nach Plan verläuft? Wenn unvorhergesehene Störungen auftreten oder der Zeitrahmen sich ändert? Genau dafür ist regelmäßiges Feedback unerlässlich – es ermöglicht Ihnen zu erkennen, ob sich alles wie erwartet verhält. Sie hinterfragen, ob Ihre bisherigen Maßnahmen mit Ihren ursprünglichen Plänen übereinstimmen. So wissen Sie, wo Sie stehen. Dies bildet die Grundlage, um die Dinge präzise zu regulieren.



Grundsätzlich ist das Geben und Erhalten von Feedback ein Prozess, der uns bereits von Kindesbeinen an vertraut ist. Bereits unsere Eltern bringen uns in der frühen Kindheit bei, was zu tun und zu unterlassen ist. Hier erhalten wir Feedback von unseren Eltern.

Das ist sinnvoll und hilfreich, da wir so schnell und effizient lernen und uns vor Gefahren schützen.

In dieser Woche, in der ich dieses Buch schreibe, hat meine Tochter das Fahrradfahren gelernt. Ich habe ihr oft die theoretischen Grundlagen des Gleichgewichts, des Anfahrens und des Lenkens vermittelt. Das Wissen war vorhanden. Doch erst als meine Tochter die ersten Strecken alleine gefahren ist (durch eigenes Handeln), konnte sie das theoretische Wissen in die Praxis umsetzen (Feedback). Somit wird deutlich, dass Feedback bereits von Kindesbeinen an in unserem Leben präsent ist – oft sogar unbewusst.

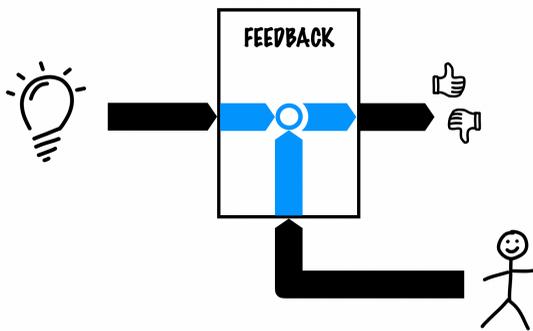
Irgendwann stellen wir unsere Handlungen alle von Zeit zu Zeit selbst in Frage – spätestens dann, wenn berufliche Projekte Verzögerungen aufweisen und der Zeitdruck zunimmt. Dennoch erfordert die präzise Anwendung von Feedback zweifellos Können und kontinuierliches Lernen.

## **FEEDBACK IST DER VERGLEICH VON UMSETZUNG UND PLANUNG**

Feedback ist der Schlüssel zur Abstimmung zwischen Ihrer geplanten Vorgehensweise (Kapitel 4) basierend auf Ihrem angestrebten Ziel (Kapitel 1) und der aktuellen Umsetzung (Kapitel 2). Jetzt ist die Zeit gekommen, diese beiden Elemente miteinander zu verknüpfen. Überprüfen Sie, wie gut Ihre tatsächliche Umsetzung mit Ihrer ursprünglichen Planung übereinstimmt. Sind Sie auf Kurs oder haben Sie sich von Ihrem Plan entfernt? Konkret bedeutet Feedback:

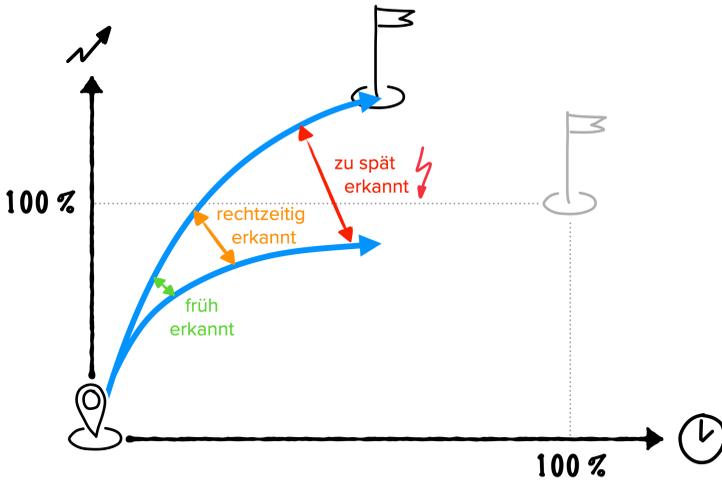
**Feedback = Vergleich von Umsetzung und Planung**

Wenn Sie Ihre Umsetzung mit Ihrer Planung abgleichen, erhalten Sie Klarheit über Ihren aktuellen Stand. Starten Sie, indem Sie analysieren, was bereits umgesetzt wurde und was noch aussteht. Nutzen Sie Feedback als Werkzeug, um sich zu fragen: »Befinde ich mich auf dem richtigen Weg?« Identifizieren Sie daraufhin die Unterschiede zwischen Ihrem Plan und der tatsächlichen Umsetzung. Anschließend können Sie konkrete Schritte ableiten, um Anpassungen vorzunehmen (dies wird im Kapitel 7 behandelt).



Eine zentrale Frage ist, wie oft Sie sich selbst reflektieren. Grundsätzlich gilt: Je früher, desto besser. Dadurch lassen sich Fehler und Kursabweichungen rechtzeitig erkennen und korrigieren. Allerdings kann übermäßiges Feedback den Arbeitsfluss und die Effizienz beeinträchtigen. Feedback zielt darauf ab, Abweichungen von der Planung zu identifizieren, sei es positiver oder negativer Natur. Die Häufigkeit von Feedback lässt sich grob in drei Kategorien unterteilen:

1. **Frühzeitige Erkennung** von Abweichungen (häufiges Feedback)
2. **Rechtzeitige Erkennung** von Abweichungen (regelmäßiges Feedback)
3. **Zu späte Erkennung** von Abweichungen (seltenes Feedback)

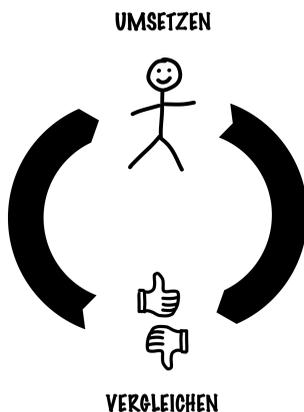


Stellen Sie sicher, dass Sie **jederzeit** den Überblick über Ihre Planung und Umsetzung behalten. Etablieren Sie die Gewohnheit, sich regelmäßig zu hinterfragen. Mit der Zeit wird dies zur Selbstverständlichkeit und erfordert kaum Aufwand. Diese fünf Prinzipien für effektives Feedback sind hilfreich:

1. Halten Sie **regelmäßiges Feedback** ein, um frühzeitig Unstimmigkeiten zu erkennen und rechtzeitig zu reagieren.
2. Formulieren Sie Ihr Feedback **klar und präzise**, um daraus klare und wirksame Änderungen abzuleiten.
3. Begrenzen Sie Feedback auf **sachlicher und moralischer Ebene**, sowohl für sich als auch für Ihre Mitarbeiter. Vermeiden Sie es, Feedback auf zwischenmenschlicher Ebene anzuwenden, da Missverständnisse entstehen können.
4. Nutzen Sie Feedback, um die **Situation zu beschreiben, nicht um zu bewerten**. Feedback hilft dabei, den aktuellen Stand festzustellen und den Verlauf zu verstehen.

5. Geben Sie sich selbst **ausreichend Zeit** für ehrliches Selbstfeedback. Bei Bedarf können andere Ihre Beobachtungen überprüfen, insbesondere wenn Sie im Team arbeiten.

Regelmäßige ehrliche Selbstreflexion wird Ihnen helfen, Ihre Ergebnisse zügig und präzise zu erreichen. Nutzen Sie Feedback, um die Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen zu überprüfen. Dabei ermöglicht Ihnen Feedback, schneller in Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu wachsen.



Selbstreflexion ist wie ein Stopp-Schild: Es signalisiert »Halten und nachdenken!« Es gibt Hinweise darauf, dass etwas nicht reibungslos verläuft. Wenn Sie nicht darauf achten, könnten die Dinge aus dem Ruder laufen. Doch wenn Sie achtsam sind, können Sie die Gefahr frühzeitig erkennen und entgegenwirken.

Wenn die Dinge nicht wie gewünscht laufen, sollten Sie nicht einfach weitermachen. Halten Sie inne und reflektieren Sie. Nehmen Sie sich Zeit für aufrichtiges und intensives Feedback. Dies schulden Sie sich selbst. Ich weiß, Denken erfordert Anstrengung, aber

intensive Reflexion fördert Ihre geistigen Fähigkeiten. Mit erhöhter geistiger Flexibilität lernen Sie schneller. Das wiederum ermöglicht Ihnen, besser mit Fehlern umzugehen und erfolgreicher zu werden.

Erfolg lässt sich auf lange Sicht durch Ihre Fähigkeiten und Produkte (und wenn Sie kein Produkt haben, sind Sie das »Produkt«) im Markt behaupten. Dies ist der Pfad eines High-Performers. Richten Sie sich für aufrichtiges Feedback an diesen Leitfragen aus:

- Arbeite ich effizient?
- Lasse ich mich ablenken?
- Habe ich mein Bestes gegeben oder kann ich mehr tun?
- Habe ich meine heutigen Ziele erreicht?
- Dienen meine aktuellen Aktivitäten meiner langfristigen Vision?
- Priorisiere ich das Wesentliche?
- Arbeite ich an der richtigen Sache?
- Warum sind bestimmte Dinge nicht wie geplant verlaufen?

Indem Sie diese und ähnliche Fragen regelmäßig stellen, werden Sie Ihre Fähigkeiten kontinuierlich verbessern. Es wird eine Zeit dauern, bis das gelebte Feedback zur Gewohnheit wird. Doch dann wird der Erfolg unaufhaltsam kommen. Es gibt einfach keinen anderen Weg.

## ZUSAMMENFASSUNG

Um die Planung erfolgreich umzusetzen, ist regelmäßiges Feedback entscheidend. Die entscheidende Voraussetzung dafür ist aufrichtige Selbstreflexion und konsequentes Hinterfragen. Dies verleiht dem Feedback einen unschätzbaren Wert. Effektives Feedback bildet einen kybernetischen Prozess, der den Grundstein für positive Veränderungen legt. Aus diesem Grund legen High-Performer großen Wert darauf, sich selbst kontinuierlich zu hinterfragen.

Häufige Anwendung von Feedback ist von großer Bedeutung. Dies ermöglicht die frühzeitige Erkennung von Problemen und Abweichungen. Somit können rechtzeitig Maßnahmen ergriffen und Fehler vermieden werden.

Feedback bedeutet den Vergleich zwischen bereits umgesetzten Schritten und der ursprünglichen Planung. High-Performer wenden diese Form des Feedbacks in klarer und sachlicher Weise auf sich selbst an. Mit der Zeit entwickelt sich daraus eine wertvolle Gewohnheit.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Wie oft wenden Sie bereits Feedback in Ihrem Arbeitsalltag an?

---

---

---

2. Wie können Sie Feedback dazu nutzen, um noch mehr über sich selbst hinauszuwachsen?

---

---

---

3. Ist Ihnen schon einmal in der Vergangenheit durch fehlendes Feedback ein großer Fehler unterlaufen? Wenn Ja, wie würden Sie heute diese Sache angehen?

---

---

---

## KAPITEL 7

# MIT BEGEISTERUNG OPTIMIEREN

High-Performer suchen und finden ihren  
kybernetisch optimalsten Punkt.

**W**ährend eines meiner Flüge verspürten meine Freunde den starken Wunsch nach einem einzigartigen Flugerlebnis. Gemeinsam entschieden wir uns für einen Parabelflug, der uns auf eine außergewöhnliche Reise der Schwerelosigkeit führen sollte. Dies ermöglichte uns, für etwa 5 Sekunden Schwerelosigkeit zu erleben.

Doch während des Fluges trat ein unerwartetes Problem auf: Der Motor des Flugzeugs ging plötzlich aus. Sofort durchzuckte mich ein Schock und die Zeit schien sich in Zeitlupe zu bewegen. Mein erster Impuls war, an die Notfall-Checkliste zu denken und zu überlegen, welche Schritte ich nun unternehmen musste.

Während wir in der Schwerelosigkeit waren, nahm ich mir einen Moment, um meine Gedanken zu sortieren. Ich wusste, dass es entscheidend war, ruhig zu bleiben und klare Entscheidungen zu treffen. In meinen Gedanken ging ich die Schritte der Checkliste

durch, die ich zuvor im Training gelernt hatte. Die Zeit in der Schwerelosigkeit schien endlos, doch plötzlich war sie vorbei, und das Flugzeug kehrte zur normalen Fluglage zurück. Überraschenderweise sprang der Motor wieder an.

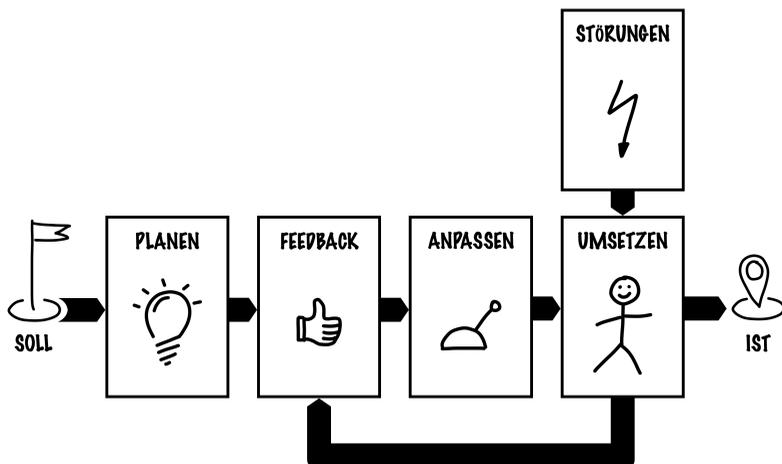
Es war in diesem Moment, als mir der Gedanke kam: Unser Flugzeug unterschied sich von anderen, da es keine Kraftstoffeinspritzung hatte. Daher war der Kraftstoff während der Schwerelosigkeit nicht in den Motor geflossen, wie es bei anderen Flugzeugen der Fall gewesen wäre. Diese Erkenntnis war entscheidend, um zu verstehen, warum der Motor ausgefallen war und warum er sich von selbst wieder gestartet hatte.

Dieses Ereignis verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich ständig anzupassen und zu optimieren. Im Umgang mit unvorhergesehenen Situationen müssen wir flexibel sein und unser Wissen sowie unsere Fähigkeiten anwenden, um die bestmögliche Lösung zu finden. Gleichzeitig zeigt es, dass selbst in kritischen Momenten die Anwendung von Checklisten und die Fähigkeit, ruhig zu bleiben, eine entscheidende Rolle spielen. Es ist diese Bereitschaft zur kontinuierlichen Verbesserung, die uns in unerwarteten Situationen den Weg zum Erfolg weist und uns befähigt, Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Im vorherigen Kapitel haben wir erkannt, wie bedeutend Feedback als Instrument ist. Es liefert wertvolle Informationen darüber, ob wir auf dem richtigen Weg sind oder nicht. Doch was, wenn sich nun Änderungen ergeben und unser Plan abweicht? Dann sind konkrete Handlungsmaßnahmen erforderlich, um die Kontrolle zurückzugewinnen. Und was, wenn nach erhaltener Rückmeldung alles wie geplant verläuft? Dann ist es an der Zeit, über mögliche Verbesserungen nachzudenken.

In diesem Kapitel dreht sich alles um die Selbstoptimierung und die kontinuierliche Weiterentwicklung im Laufe der Zeit. Ich rate dringend dazu, diese Strategie auf all Ihre Projekte und Arbeitsprozesse anzuwenden.

Mithilfe von Feedback erhalten Sie eine Einschätzung Ihrer Soll- und Ist-Situation. Sie vergleichen direkt, was Sie beabsichtigt hatten (Ihre Planung) mit dem, was Sie konkret umgesetzt haben (Ihre Umsetzung). Dabei treten tendenziell Abweichungen auf, die durch eine ANPASSUNG korrigiert werden können. Im Kontext unserer Methode können wir den Begriff »Anpassung« auch als Optimierung interpretieren. Unser Ziel ist es, den Prozess kontinuierlich durch entsprechende Anpassungen zu verbessern. Diese Anpassung vervollständigt nun den letzten Schritt unserer High-Performance-Methode.



Eine Optimierung hat erheblichen Einfluss und eine große Macht auf alles, was Sie tun. Wenn Sie sich intensiv mit diesem Schritt befassen, hat das unmittelbare Auswirkungen auf Sie selbst. Das

Schaubild verdeutlicht, dass Anpassungen basierend auf High-Performer reagieren auf Feedback und verbessern sich permanent.

High-Performer reagieren auf Feedback und verbessern sich permanent.

Feedbacks direkten Einfluss auf Sie haben. Dies ist äußerst kraftvoll, denn im Gegensatz zu Störungen, die negativ wirken, können positive Veränderungen und Optimierungen direkt auf Sie einwirken. Dies ist offensichtlich vorteilhafter, da wir Veränderungen proaktiv planen und umsetzen können.

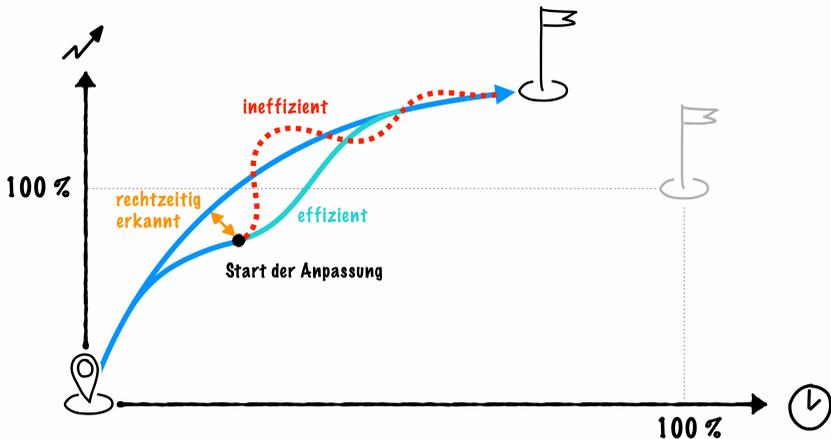
Im Gegensatz dazu sind Störungen oft von der äußeren Umgebung abhängig, die wir nicht immer beeinflussen können. Während Störungen nicht immer vermeidbar sind, können wir durch die Erkenntnisse aus dem Feedback sehr wohl positive Anpassungen vornehmen.

## EFFIZIENTE ANPASSUNG

Lassen Sie uns einen Blick auf verschiedene Herangehensweisen werfen, um die Dinge effektiv anzugehen. Hierfür wählen wir ein alltägliches Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie sind nach einem langen Arbeitstag auf dem Heimweg und kämpfen mit Müdigkeit. Ein kurzer Sekundenschlaf führt dazu, dass Sie kurzzeitig von der Fahrbahn abkommen. Sobald Sie die Augen wieder öffnen, erschrecken Sie und reißen das Lenkrad abrupt herum. Ihr Auto gerät ins Wanken (rote Linie). Im schlimmsten Fall könnten Sie sogar auf die Gegenfahrbahn geraten und in einen Unfall verwickelt werden. In einer anderen Situation könnte Ihr Auto sich überschlagen, wenn Sie das Lenkrad zu ruckartig drehen. Mit etwas Glück geht alles gut aus.

Doch die Panikreaktion des hektischen Lenkens ist ineffizient und gefährlich. Eine bessere Herangehensweise wäre, das Lenkrad entschlossen, aber sanft zu drehen (grüne Linie). So stabilisieren Sie das Auto und bringen es sicher auf den richtigen Kurs zurück.



Diese Dynamik spiegelt sich auch in Ihrer Arbeitsweise wider. Wenn Sie aus der gewohnten Bahn geraten oder Abweichungen auftreten, sollten Sie folgende Fragen beachten:

1. Worauf sollte der Fokus jetzt liegen?
2. Wie lässt sich die Situation verbessern?
3. Wo sind Potenziale zur Zeiteinsparung?
4. Welche Fehler müssen unbedingt vermieden werden?
5. Wie kann ich Anpassungen vornehmen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten?

Handeln Sie nicht überstürzt. Durchdenken Sie Ihre Optionen. Führen Sie Anpassungen zügig, aber behutsam durch. Vermeiden

Sie überhastetes Handeln. Halten Sie Ihre ursprüngliche Planung im Auge und richten Sie sich danach aus. Passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an.

Effizientes Arbeiten bedeutet, Ihr Ziel mit minimalem Aufwand zu erreichen, ohne sich zu überfordern. Gleichzeitig streben Sie danach, mit Ihrem Einsatz maximale Ergebnisse zu erzielen. Denken Sie daran, im beruflichen Alltag sind es oft die kleinen Aufgaben und routinemäßigen Tätigkeiten, die unverhältnismäßig viel Zeit in Anspruch nehmen.

## VON AMEISEN LERNEN

In meinen jungen Jahren, als ich noch die Schulbank drückte, hegte ich einen kleinen aber feurigen Ehrgeiz: Ich wollte schneller als meine Klassenkameraden zu Hause sein. Für diesen ehrgeizigen Plan nahm ich mir die Freiheit, verschiedene Wege und Pfade zu erkunden.

Mit meiner neuen Uhr begann ich, die Zeit für jeden einzelnen Weg zu stoppen, um herauszufinden, welcher der schnellste war. Jeden Tag wagte ich mich auf eine neue Route, verfolgte aufmerksam die Minuten und Sekunden, die zwischen meinem Startpunkt und meinem Ziel verstrichen, und analysierte jede Abkürzung.

Dann, nach zahlreichen Wegen und genauen Beobachtungen, fand ich meinen persönlichen Geschwindigkeitsrekord. Eine Route, die mich derart rasant nach Hause brachte, dass es schlichtweg nicht mehr schneller ging. Damals hatte ich unbewusst eine Strategie entwickelt, geplant und verfeinert, um das Ziel meiner Mission zu erreichen, nämlich den Nachhauseweg zu optimieren.

Gleiches Prinzip wenden Ameisen an: Die Natur der Ameisen liefert uns einen ausgezeichneten Ansatz zur Prozessoptimierung. Von ihnen können wir lernen, wie wir Abläufe einfach und zügig optimieren können.

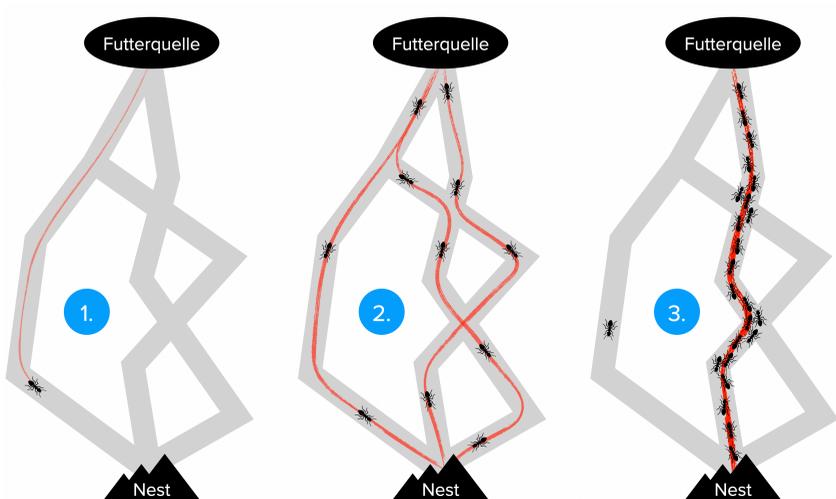
Doch bevor wir zu den Ameisen kommen, hier noch eine Bemerkung: Dieses Prinzip der Optimierung, das sich von der Natur inspirieren lässt, findet auch in der Luftfahrt Anwendung, wo die Sicherheit von Menschenleben im Mittelpunkt steht. Gerade hier werden Prozessverbesserungen mit großer Sorgfalt betrachtet. Ein zentrales Instrument sind dabei Checklisten, die den effizientesten Weg sicherstellen, um einen sicheren Flug zu gewährleisten. Durch das Lernen aus Fehlern und die Integration fortschrittlicher Cockpit-Technologien konnte das Fliegen im Laufe der Zeit immer sicherer gestaltet werden. Interessanterweise arbeiten mittlerweile mehr Psychologen als Ingenieure an der Instrumentenentwicklung im Cockpit. Das menschliche Verständnis hat die technische Innovation abgelöst. Dies spiegelt sich auch in der stetigen Weiterentwicklung der Checklisten wider.

Aber nicht nur in der Luftfahrt, auch in Ihrem beruflichen Umfeld gibt es Tätigkeiten, die Sie ständig wiederholen. Manchmal erledigen Sie sie mit Freude, manchmal sind sie bloß lästig. Doch haben Sie jemals ernsthaft darüber nachgedacht, wie Sie diese Aufgaben verbessern können? Haben Sie überlegt, wie Sie sie effizienter bewältigen können?

Hierbei kann der Ameisenoptimierungsalgorithmus (ACO) eine wertvolle Inspiration sein. Er hilft, effiziente Lösungen für vielfältige Probleme zu finden. Und das ist einfacher, als es scheint. Ein beeindruckendes Beispiel dafür ist die Vorgehensweise der Ameisen bei der Nahrungssuche. Nach einer Phase des Umherirrens

wählen sie den kürzesten Weg zwischen ihrem Nest und einer Futterquelle. Dabei hinterlassen sie Duftspuren, um den Weg zurückzuverfolgen und anderen Ameisen den Weg zu weisen.

Sie definieren also ein Ziel (die Futterquelle) und den Weg dorthin (den Plan). Findet eine Ameise einen kürzeren Weg, hinterlässt sie intensivere Duftspuren. Dadurch orientieren sich andere Ameisen an dieser verstärkten Spur und wählen den kürzeren Pfad. Dies führt zu einer effizienten »Ameisenautobahn«.



Im Kontext der Produktivität funktioniert der Ameisenalgorithmus folgendermaßen: Identifizieren Sie zunächst Ihre wiederkehrenden Aufgaben (die Ameisen) als Prozesse (Wege vom Nest zur Futterquelle). Nutzen Sie dazu Checklisten oder Flow-Charts. Dann führen Sie die Aufgaben aus und beobachten sorgfältig, wie Sie vorgehen und wo Sie Verbesserungen vornehmen können (den kürzeren Weg finden). Experimentieren Sie mit kleinen Veränderungen und testen Sie, ob diese tatsächlich effizienter sind. Berücksichtigen Sie

dabei verschiedene Kriterien und deren Gewichtung. Passen Sie den Prozess an, wenn bestimmte Kriterien eine größere Bedeutung haben.

Durch wiederholte Anpassungen kristallisiert sich nach mehreren Schritten ein optimales Muster heraus. Wiederholen Sie diesen Prozess, bis Sie den effizientesten Weg für Ihre Tätigkeit gefunden haben. Das Ergebnis wird beeindruckend sein, und Sie werden die Freude an Ihrer Arbeit neu entdecken.

## ENTSCHEIDUNGEN HÖHERER ORDNUNG

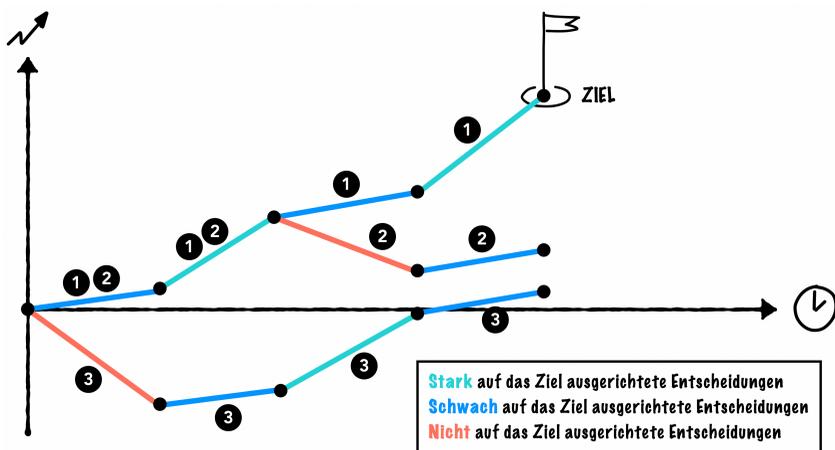
Auf dem Weg der Verbesserung sind kluge Entscheidungen von entscheidender Bedeutung. Täglich treffen wir bis zu 20.000 Entscheidungen – eine beeindruckende Anzahl! Einige sind trivial und haben wenig Einfluss auf unser Leben, während andere eine erhebliche Wirkung haben können. Manche erfordern gründliche Überlegungen, andere treffen wir schnell und unbewusst.

Im Streben nach High Performance ist stetige Weiterentwicklung unerlässlich. Dabei müssen wichtige Entscheidungen kontinuierlich getroffen werden, um letztendlich den kybernetisch optimalen Punkt zu erreichen.

Entscheidungen sind oft vielschichtig, können aber im Kern auf binäre Optionen reduziert werden – Ja oder Nein, Gut oder Schlecht, Teuer oder Günstig. Dabei sollten Sie jedoch nicht in einer starren Entweder-oder-Haltung verharren. Oft gibt es Spielraum, ohne sich extrem festzulegen. Dennoch ist zu bedenken, ob Grauzonen wirklich förderlich sind.

Eine Tatsache steht fest: Entscheidungen sind entweder **stark**, **schwach** oder **gar nicht** auf das Ziel ausgerichtet. Für eine leistungsstarke Umsetzung sind klare, zielgerichtete Entscheidungen unverzichtbar.

Selbst scheinbar unbedeutende Entscheidungen tragen zur Zielerreichung bei. Die Summe aller Entscheidungen ist entscheidend. Ein echter High-Performer trifft viele zielführende Entscheidungen. Dabei beeinflusst eine Vor-Entscheidung nachfolgende Entscheidungen. Je mehr eine Entscheidung dem Ziel dient, desto zielgerichteter können Folgeentscheidungen sein – das sind »Entscheidungen höherer Ordnung«.



Die Grafik verdeutlicht dies: In einem Szenario folgt eine Entscheidung konsequent der Zielsetzung – die Summe der Entscheidungen führt effizient zum Ziel. In einem anderen Fall fallen zwar die ersten beiden Entscheidungen in Richtung des Ziels aus, die dritte jedoch nicht – dies führt zu einem Rückschlag. Noch herausfordernder wird es im dritten Szenario, in dem bereits die erste Ent-

scheidung nicht auf das Ziel ausgerichtet ist. Selbst wenn darauf folgende Entscheidungen zielgerichtet sind, gestaltet sich die Zielerreichung erheblich schwerer. Deshalb fokussieren High-Performer insbesondere zu Beginn auf zielführende Entscheidungen. Stellen Sie sich bei wiederkehrenden Tätigkeiten die Frage: Trägt diese Entscheidung zur effizienten Zielerreichung bei? Bedenken Sie: Jede Entscheidung hat Konsequenzen, sei es Zeit oder Aufwand. Wer kontinuierlich hinterfragt und positiv auf das Ziel ausgerichtete Entscheidungen trifft, wird sich schnell zu einem High-Performer entwickeln.

High-Performer achten darauf, dass die Summe ihrer Entscheidungen auf das Soll ausgerichtet sind.

## AUTOMATISIEREN UND SKALIEREN

Wir haben bereits einige Methoden betrachtet, die unsere Herangehensweise an Aufgaben dazu befähigen, hohe Produktivität zu erreichen. Auf Ihrem Weg zum High-Performer ist es von entscheidender Bedeutung zu erkennen, dass positive Veränderungen in der Vorgehensweise nicht nur erkannt, sondern auch konsequent umgesetzt werden müssen. Wenn Sie diesen essenziellen Schritt beharrlich verfolgen, werden sich viele Aspekte zugunsten Ihrer Performance verändern – eine Entwicklung, die nicht nur Sie, sondern auch Ihr Umfeld bemerken wird. Höchste Erfolge erzielen Sie, indem Sie sich strikt an folgende Regel halten – und zwar in genau dieser Reihenfolge:

1. **Optimieren** Sie Ihre Prozesse.
2. **Automatisieren** Sie die optimierten Prozesse.
3. **Skalieren** Sie die automatisierten Prozesse.

Diese Regel wird Ihnen ermöglichen, ein unschlagbarer High-Performer in Ihrem Bereich zu werden. Sie erreichen damit ein Höchstmaß an Professionalität. Diese Formel ermöglicht es Ihnen, wertvolle Zeit einzusparen und echten Erfolg zu erzielen:

**Anpassung = Optimierung + Automatisierung + Skalierung**

Geben Sie jedem dieser Schritte ausreichend Zeit. Je nach Komplexität kann dies sogar Jahre in Anspruch nehmen. Nutzen Sie hierbei moderne Technologien und die Kraft der Digitalisierung. Es existieren erstklassige Programme, die Ihnen Arbeit und Zeit abnehmen können. Investieren Sie in solche Lösungen, um große Fortschritte zu erzielen.

Wenn Sie Ihre Anpassungen messbar machen, werden Sie im Laufe der Zeit Ihren Erfolg erkennen und nachvollziehen können. Dieses Wissen befähigt Sie, neue Herausforderungen anzugehen und anderen zu helfen. Auf diese Weise schaffen Sie nachhaltigen Mehrwert – nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere.

## ZUSAMMENFASSUNG

Ein herausragendes Charakteristikum von High-Performern ist ihre Fähigkeit, auf Feedback zu reagieren und kontinuierlich an sich zu arbeiten. Durch die gezielte Anpassung ihrer Abläufe und Prozesse steigern sie stetig ihre Leistungsfähigkeit, wodurch sie sich rasch von anderen abheben. Diese Anpassungen erfolgen mit Bedacht und werden nicht übertrieben, sondern zügig und dennoch behutsam umgesetzt.

Eine äußerst wirkungsvolle Herangehensweise zur Optimierung zeigt sich bei Ameisen. Durch ihre natürliche Neigung und durch Versuche finden Ameisen schnell den effizientesten Weg von der Futterquelle zu ihrem Nest. Dieses Prinzip sollte unbedingt auf unsere eigene Arbeitsweise übertragen werden.

Die Fähigkeit zur kontinuierlichen Anpassung erfordert wiederholt Entscheidungen. Hier kommt das Konzept der »Entscheidungen höherer Ordnung« zum Tragen. Besonders High-Performer legen von Anfang an großen Wert darauf, ihre Ausrichtung konsequent auf das Ziel zu fokussieren.

Um das höchste Level der High-Performance zu erreichen, sollte die Anpassung die Aspekte der Optimierung, Automatisierung und Skalierung berücksichtigen. Nur durch die Umsetzung dieser Prinzipien lassen sich Zeit, Qualität und Kosten effektiv einsparen. Insbesondere moderne Technologien und die Digitalisierung erweisen sich hierbei als äußerst wertvoll.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Haben Sie in der Vergangenheit auf eine permanente Verbesserung geachtet?

---

---

---

2. Wo können Sie den Ameisenalgorithmus anwenden? Was sind Ihre konkreten Handlungsschritte?

---

---

---

3. War Ihnen bereits die Wichtigkeit Ihrer Entscheidungen bewusst? Welche Dinge wollen Sie zukünftig nicht mehr tun, um nur noch auf das Ziel ausgerichtete Entscheidungen treffen zu können?

---

---

---

## KAPITEL 8

# DIE MACHT DER DYNAMIK VERSTEHEN

High-Performer verstehen die Wichtigkeit einer dynamischen Arbeitsweise und wenden diese aktiv an.

Im digitalen Zeitalter dieses Jahrtausends ist die Fähigkeit, relevante Informationen schnell aufzunehmen und effektiv zu verarbeiten, entscheidend. Derjenige, der am effizientesten lernt, hebt sich hervor.

Doch nicht nur das, auch die Auswahl der richtigen Informationen spielt eine entscheidende Rolle. Technologien und neue Produkte verbreiten sich heute rasend schnell, wie Steve Anderson verdeutlicht. Die Zeit von der Entwicklung eines Prototyps bis zur Marktdurchdringung hat sich stark verkürzt.

Ein Beispiel: Das Telefon benötigte fast 50 Jahre, um sich zu etablieren, das Radio etwa 38 Jahre. Computer schafften es in rund 14 Jahren, während das iPhone nur knapp drei Jahre für die Marktdurchdringung benötigte. Diese rasante Entwicklung zeigt: Nicht

die Großen überholen die Kleinen, sondern die Schnellen überholen die Langsamten.

Die fortschreitende Digitalisierung hat unsere Werkzeuge zur Umsetzung drastisch verbessert. Früher dauerte der Informationsaustausch Tage oder Wochen, während heute Informationen in Sekunden zugänglich sind. Doch eine wichtige Fähigkeit ist auch, bewusst Informationen nicht zu konsumieren. In einer Zeit der Informationsüberflutung ist es als High-Performer essenziell, klug auszuwählen, was aufgenommen wird. Ihre Zeit muss effektiv genutzt werden, nicht alles kann gewusst werden. Es geht darum, das Richtige nicht nur umzusetzen, sondern auch schnell aufzunehmen – hier kommt die Aufnahmegeschwindigkeit ins Spiel.

Doch hier lauert eine noch entscheidendere Frage: Welche Informationen sollten wir bewusst nicht aufnehmen? In einer Ära von einer wahren Flut von Informationen, die auf uns einströmt, müssen High-Performer klug auswählen, was sie wirklich benötigen. Denn die Zeit, die wir zur Verfügung haben, verlangt nach effektiver Nutzung. Es geht nicht nur darum, die richtigen Schritte umzusetzen, sondern auch darum, rasch Neues aufzunehmen. Hier tritt die Aufnahmegeschwindigkeit ins Rampenlicht. Achten Sie nicht nur auf ein effizientes Zeit- und Produktivitätsmanagement, sondern auch auf die Dynamik Ihrer Herangehensweise. Wie genau? Ein Beispiel verdeutlicht das: Stellen Sie sich das klassische Anfahren eines Fahrzeugs vor. Der Ablauf ist simpel:

1. Drücken des Gaspedals
2. Beschleunigung des Fahrzeugs
3. Aufbau einer Fahrgeschwindigkeit
4. Zurückgelegte Strecke
5. Ankunft am Zielort

Der Auslöser ist das Drücken des Gaspedals. Ohne diesen initialen Schritt bewegt sich nichts. Ähnlich verhält es sich mit Ihrer Produktivität. Sie müssen Ihr persönliches »Gaspedal« drücken, um ins Rollen zu kommen. Erst dann beschleunigen Sie und setzen sich in Bewegung.

Das bedeutet, mit dem Wissen aus diesem Buch können Sie rasant in die Sphäre der High-Performance eintreten. Sie werden zu einem wahren High-Performer und Ihre Handlungen werden nahezu automatisch. Die Umsetzung wird nicht länger schwerfallen, sondern fokussiert und direkt vonstatten gehen. Die Grundlagen dafür haben wir bereits in den vorangegangenen Kapiteln gelegt.

Durch konsequente Umsetzung werden Sie eine Geschwindigkeit entwickeln. Sie werden eine Dynamik erzeugen, die Ihre Aktivitäten vorantreibt. Diese Dynamik wird nicht nur in der Umsetzung sichtbar, sondern auch in Ihrer Wissensaneignung. Praktisch empfehle ich, Inhalte wie Podcasts, Hörbücher und Erklärvideos in erhöhter Geschwindigkeit anzuhören. Beginnen Sie mit 1,25-facher Geschwindigkeit und steigern Sie sich auf 1,5-fache Geschwindigkeit und irgendwann auf 2-fache Geschwindigkeit. Diese Technik ermöglicht ein schnelleres Aufnehmen von Wissen, hilft aber auch in Meetings, Gedanken rasch zu erfassen.

High-Performer legen Wert darauf, ihre Produktivität zügig aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Dabei geht es nicht nur darum, schneller und besser zu werden, sondern auch darum, die Dynamik bewusst zu steuern. Beachten Sie jedoch: Übermäßiger Stress sollte vermieden werden. Im Kreise Ihrer Lieben sollten Sie natürlich den gemeinsamen Abend oder Ihren Filmabend in normaler Geschwindigkeit genießen.

Zurück zum Beispiel des Fahrzeugs: Beim Bewegen eines Autos von A nach B liegt der Fokus nicht darauf, Zentimeter für Zentimeter zurückzulegen. Stattdessen drücken Sie das Gaspedal und das Fahrzeug bewegt sich automatisch vorwärts. Dieses Prinzip ist das Geheimnis der High-Performance. Indem Sie sich auf das Drücken Ihres persönlichen Gaspedals konzentrieren, bewegen Sie sich automatisch voran. Je stärker Sie das Gaspedal drücken, desto schneller erreichen Sie Ihr Ziel. Entwickeln Sie also Ihr persönliches Dynamik-Mindset.

High-Performer achten darauf, ihre Produktivität zügig aufzubauen und zu halten.

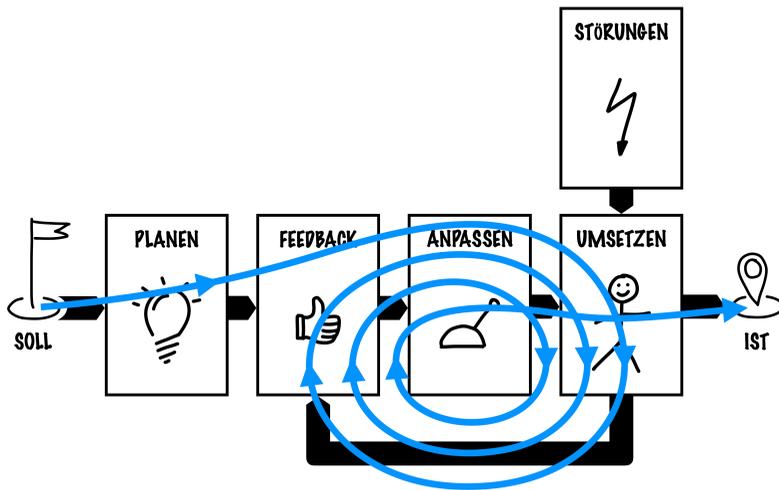
Die Dynamik bezieht sich darauf, wie stark Sie das Gaspedal drücken. Sie entscheiden, ob Sie sportlich, komfortabel oder energiesparend vorankommen wollen. Als angehender High-Performer empfehle ich, den sportlichen Weg zu wählen. Ziel ist es nicht nur, schneller und besser zu sein, sondern Ihre Dynamik zu beherrschen. Dann wird sich der Erfolg von selbst einstellen. Achten Sie auf den Aufbau und die Entwicklung Ihrer Aktivitäten.

## DEN KREIS MEHRMALS SCHLIESSEN

Stellen Sie sich vor, Ihre Vorgehensweise ist wie ein Kreislauf. Die Dynamik tritt in Kraft, wenn dieser Kreis sich schließt. Dieses Konzept wurde bereits in Kapitel 6 erläutert. Hierbei geht es darum, Ihre bisherigen Taten mit Ihrem Plan zu vergleichen. Dies hilft Ihnen, Ihren aktuellen Fortschritt zu erkennen und zu überprüfen, ob Sie auf dem gewünschten Weg sind.

Nun schauen wir uns an, was passiert, wenn Sie diesen Kreislauf mehrmals wiederholen – ein wiederkehrender Rückkopplungspro-

zess entsteht. Dies wird auch als "spiralförmiger Kreisprozess" bezeichnet und beeinflusst Ihre Arbeitsweise stark. Um es einfacher zu erklären: Ihre zukünftigen Schritte basieren auf dem, was Sie bereits getan haben. Hier setzen Sie an. Sie können das Tempo erhöhen oder verlangsamen. Sie können mit der Umsetzung früher oder später beginnen. Dadurch entsteht eine natürliche Dynamik, die Ihr Handeln steuert.



Wenn Sie diese Dynamik verstehen, wissen Sie intuitiv, wann und wie Sie handeln oder Anpassungen vornehmen sollten. Keine Eile, keine Abhängigkeit von anderen – Sie haben den Überblick und wissen, wann der beste Zeitpunkt für eine Aktion ist. Daher ist es wichtig, diesen Kreislauf in all Ihren Unternehmungen und Prozessen zu schließen.

Eine dauerhafte Selbstbeobachtung und Reflexion sind der Schlüssel. Dadurch behalten Sie die Kontrolle über Ihr Handeln, können auf Veränderungen reagieren und aktiv handeln. Immer wenn Sie

Ihre Projekte und Ihre persönliche Entwicklung hinsichtlich High-Performance reflektieren und analysieren, gewinnen Sie wertvolle Selbsterkenntnisse. Dies führt zu raschen Verschaltungen in Ihrem Gehirn.

High-Performer gehen sogar noch einen Schritt weiter. Sie erkennen nicht nur, dass neue neuronale Verbindungen entstehen, sondern begreifen auch, dass dieser Prozess immer schneller ablaufen kann. Schließlich können Synapsen nur an bereits bestehende Anknüpfungspunkte ansetzen. Dies geschieht durch die sich wieder-

holenden Kreisprozesse. Daher ist es essenziell, nicht nur ein umfangreiches Netzwerk von neuronalen Verbindungen zu haben, sondern dieses stetig zu erweitern.

Durch spiralförmige Kreisprozesse wissen High-Performer jederzeit, was zu tun ist und wie Veränderung zu ihrem Erfolg beiträgt.

Ein ähnliches Konzept wird auch in der künstlichen Intelligenz verfolgt. Maschinen, die am schnellsten und effizientesten

lernen, werden zukünftig Aufgaben am sichersten und zuverlässigsten durchführen können. Wenn Sie sich also kontinuierlich hinterfragen, für Veränderungen offen sind und Ihre Arbeitsweise optimieren, machen Sie einen entscheidenden Schritt in Richtung High-Performance.

## ACTIVE RECALL

Der Begriff »Active Recall« stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie »aktives Abrufen«. Es beschreibt den Prozess, bei dem das eigene Wissen und Können durch aktives Wiederholen vertieft wird. Insbesondere bei wiederholten Tätigkeiten führt dies

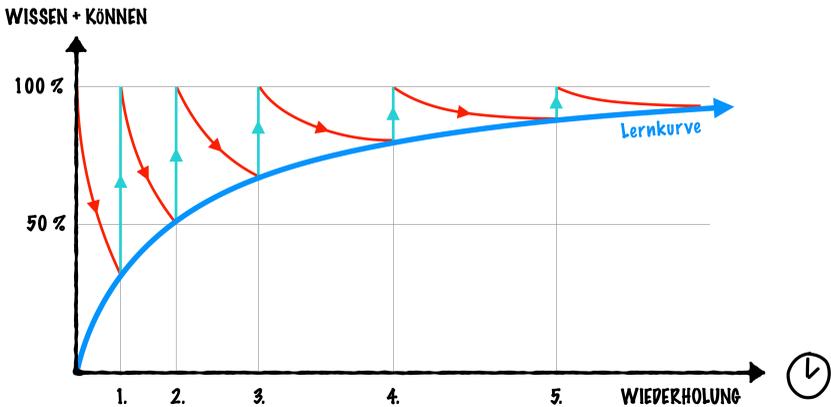
zu steigender Produktivität. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir Menschen im Laufe der Zeit vieles, was wir gelernt haben, vergessen oder verlernen können.

Sie kennen das sicherlich aus der Schulzeit oder aus Projekten, die schon länger zurückliegen. Oftmals haben wir uns intensiv vorbereitet, um in Prüfungen oder wichtigen Meetings glänzen zu können. Doch nach dem Erreichen guter Noten oder erfolgreicher Projekte geraten die Details schnell in Vergessenheit. Dabei wäre es vorteilhaft, sich bestimmte Informationen und Erkenntnisse auch für zukünftige Projekte zu merken, um rasch in die Umsetzung zu gelangen. High-Performer nutzen »Active Recall«, um das Wichtige zu wiederholen und dadurch in ihren Tätigkeiten unschlagbar zu werden.

High-Performer wiederholen die wichtigsten Dinge mittels Active Recall und werden so in Ihren Tätigkeiten unschlagbar.

Leider verlernen wir Dinge, die wir nicht regelmäßig anwenden, schneller als solche, die wir wiederholen. Um also Ihre dynamische Arbeitsweise und Wissensaneignung aufzubauen, ist regelmäßiges Wiederholen entscheidend. Erstellen Sie eine eigene Wissensdatenbank, in der Sie Ihre Erkenntnisse festhalten. Gerade zu Beginn vergessen wir schnell wieder. Doch durch kontinuierliches Wiederholen prägen sich wichtige Informationen tiefer ein.

Durch »Active Recall« entstehen im Gehirn neue Verknüpfungen, die Ihnen später helfen können. Sie werden auch feststellen, dass Sie im Laufe der Zeit die Dinge automatisch richtig angehen, so dass weniger Wiederholung notwendig ist, da es sich fest in Ihrem Gedächtnis verankert hat.



Ein gutes Beispiel dafür ist meine Erfahrung während und nach meiner Pilotenausbildung. Als Pilot müssen Sie mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen, wie Fliegen, Navigieren, Beobachten von Unregelmäßigkeiten und Kommunikation per Funk. Dabei sind präzise Funkgespräche essenziell. Gerade am Anfang kann dies überwältigend sein. Hier ist Konzentration und Routine gefragt, die mit Übung kommt.

Ich habe mir die Abläufe durch mentales Durchspielen der Funkgespräche für verschiedene Szenarien eingeprägt. Dadurch wurden die Abläufe tief verinnerlicht und können auf Abruf abgerufen werden.

Gleiches gilt für andere Tätigkeiten. Wenn Sie beispielsweise Verkaufsgespräche mit Kunden durch ein Verkaufsskript optimiert haben, sollten Sie dieses durch »Active Recall« so oft üben, bis es perfekt sitzt. Nutzen Sie also »Active Recall«, um die richtigen Dinge richtig zu verinnerlichen und hochperformant zu arbeiten!

## ZUSAMMENFASSUNG

In der heutigen Zeit stehen uns unglaublich viele Informationen zur Verfügung, die wir effektiv aufnehmen und verarbeiten müssen. High-Performer hingegen erkennen, dass es nicht notwendig ist, alles zu wissen und zu können. Sie fokussieren sich darauf, nur die relevanten Informationen anzueignen und gezielte Handlungen zu setzen. Um eine positive Eigendynamik zu entwickeln, verstehen High-Performer, wie wichtig es ist, den eigenen Antrieb zu aktivieren. Dadurch ergibt sich eine natürliche Beschleunigung hin zur Zielerreichung.

Ein äußerst entscheidender Schritt für High-Performance besteht in der Anwendung von spiralförmigen Kreisprozessen. Diese beinhalten die kontinuierliche Wiederholung und Verbesserung von essentiellen Tätigkeiten. Durch wiederholten Abgleich zwischen den umgesetzten Aufgaben und den noch ausstehenden Aufgaben können nachhaltige Verbesserungen erkannt, umgesetzt und verankert werden.

Mit der Zeit haben wir alle eine umfangreiche Wissens- und Kompetenzsammlung aufgebaut. High-Performer achten darauf, dieses Wissen zu bewahren. Sie nutzen dazu produktive Methoden und Wissensdatenbanken. Darüber hinaus setzen sie »Active Recall« ein, um ihr Wissen zu vertiefen und auf ihr höchstes Leistungsniveau zu gelangen.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Was bedeutet Ihnen Dynamik bei Ihrer Arbeitsweise? Nennen Sie drei Dinge, bei denen Sie Ihr persönliches Gaspedal durchdrücken wollen. Was wird dabei anders sein als in der Vergangenheit?

---

---

---

2. Haben Sie in der Vergangenheit auf Kreisprozesse geachtet? Inwiefern können Sie in einem aktuellen Projekt durch mehrmaliges Feedback noch besser werden?

---

---

---

3. Bei welchen Ihrer Tätigkeiten wollen Sie Active Recall anwenden, um darin noch besser zu werden?

---

---

---

## KAPITEL 9

# ALS HIGH-PERFORMER LEBEN

High-Performer leben nicht nur für sich selbst,  
sondern motivieren und prägen ihr Umfeld.

**W**ie gestalten Sie Ihren Weg zur persönlichen High-Performance? Wie setzen Sie die Prinzipien eines High-Performers im Alltag um? Wenn Sie sich diese Fragen stellen und bis hierhin gefolgt sind, ist klar: Sie haben den Wunsch, ein wahrer High-Performer zu werden. Und ich versichere Ihnen: Schon allein durch die Kernbotschaften dieses Konzepts, die Sie hier mitnehmen und umsetzen, werden Sie zu einer beeindruckenden Kraft der Umsetzung und Effizienz heranwachsen. Das wird nicht nur Ihr Leben auf positive Weise beeinflussen, sondern auch in Ihrer beruflichen Umgebung - sei es bei Ihren Kollegen oder Ihren Kunden - bleibende Spuren hinterlassen. Sie haben sicherlich bereits einige Prinzipien dieses Ansatzes in die Praxis umgesetzt und erste Früchte davon geerntet.

Als High-Performer werden Sie künftig mit hoher Produktivität und kluger Ausrichtung agieren. Ja, zu Beginn mag es erfordern, Neues zu lernen und umzusetzen, doch mit der Zeit werden diese

Schritte zu einer automatischen Routine in Ihrem Leben. Erinnern Sie sich daran: **Produktivität bedeutet das kontinuierliche Erzielen konkreter Ergebnisse und Werte in einem festen Zeitrahmen.** Hierbei geht es vor allem um drei entscheidende Aspekte:

1. **Konstante** Umsetzung
2. Schaffung wertvoller **Ergebnisse und Werte**
3. Geschicktes **Zeitmanagement**

Setzen Sie diese Prinzipien aktiv um. Starten Sie mit einem Element und gehen Sie dann schrittweise die anderen Punkte dieses Konzepts an. Beginnen Sie mit einer klaren Zielsetzung (Kapitel 1), bringen Sie das Gelernte in die Tat um (Kapitel 2) und eliminieren Sie Störungen aus Ihrem Arbeitsumfeld (Kapitel 3). Werden Sie darin kompetent, bevor Sie die nächsten Schritte angehen.

High-Performer setzen die Dinge kontinuierlich um, kreieren Ergebnisse und Werte und leben ein smartes Zeitmanagement.

Was ich Ihnen in diesem abschließenden Kapitel mitgeben möchte, lässt sich am besten anhand einer inspirierenden Geschichte verdeutlichen, die ich kürzlich gelesen habe:

Einst wanderte ein junger Mann von Haus zu Haus, um seine Waren zu verkaufen und so sein Studium zu finanzieren. Ihm blieb lediglich eine 10-Cent-Münze übrig, und der Hunger quälte ihn. Mutig klopfte er an die Tür eines Hauses, um um etwas zu essen zu bitten. Doch als die Tür geöffnet wurde und eine hübsche junge Frau vor ihm stand, verließ ihn der Mut. Statt nach einer Mahlzeit fragte er um ein Glas Wasser.

Die Frau erkannte seinen Hunger und brachte ihm ein großes Glas Milch. Langsam trank er es aus und fragte dann: »Was schulde ich Ihnen?« Die Frau antwortete: »Sie schulden mir nichts. Unsere Mutter hat uns gelehrt, niemals für Freundlichkeit zu bezahlen.« Er dankte von Herzen. Als er das Haus verließ, fühlte er nicht nur körperliche Stärkung, sondern spürte auch, wie sein Glaube an das Gute wiedererwachte. Er stand kurz vor dem Aufgeben.

Einige Jahre später erkrankte die junge Frau schwer. Die Ärzte vor Ort waren ratlos und überwiesen sie an Spezialisten in der Großstadt. Dr. Howard Kelly wurde gerufen, um ihren Fall zu begutachten. Als er den Namen ihrer Heimatstadt hörte, leuchteten seine Augen auf. Er besuchte ihr Zimmer und erkannte sie sofort wieder. Dann ging er wieder in sein Büro zurück, fest entschlossen, sein Bestes zu geben, um ihr Leben zu retten.

Ab diesem Tag kümmerte er sich intensiv um ihren Fall. Nach einem langen Kampf hatte er Erfolg. Dr. Kelly bat darum, dass die abschließende Rechnung ihm zuerst zur Prüfung vorgelegt würde. Er sah nur kurz darauf, schrieb dann eine Bemerkung an den Rand und schickte die Rechnung ins Krankenzimmer.

Die Frau fürchtete sich davor, sie zu öffnen, weil sie sich sicher war, dass sie den Rest ihres Lebens damit verbringen müsste, die Rechnung vollständig abzubezahlen. Endlich öffnete sie den Umschlag. Etwas Handgeschriebenes auf dem Rand der Rechnung fesselte sofort ihre Aufmerksamkeit. Sie las die Worte: »Vollständig bezahlt mit einem Glas Milch; Dr. Howard Kelly.« Tränen der Freude schossen ihr in die Augen, und ihr Herz betete voller Freude: »Danke, mein Gott, dass deine Liebe durch die Herzen und die Hände von Menschen ausströmt.«

Diese Geschichte verdeutlicht das Prinzip der Fürsorge und des Gebens. Auch Sie sind an einem Punkt, an dem Sie von anderen lernen können. Doch bereits jetzt können Sie Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Ihren Besitz teilen, um anderen zu helfen. In all Ihren Unternehmungen zählt vor allem der zwischenmenschliche Aspekt.

Der Basketballtrainer John Wooden brachte es auf den Punkt: *»Dinge kann man kontrollieren, bei Menschen muss man kooperieren.«* Gerade für High-Performer ist dies essenziell, denn während Dinge verändert werden können, braucht es bei Menschen Zusammenarbeit. Indem Sie Ihre Fähigkeiten zur Perfektion bringen, exzellente Ergebnisse erzielen und gleichzeitig geschicktes Zeitmanagement praktizieren, können Sie anderen helfen und sich selbst weiterentwickeln. Achten Sie jedoch darauf, Ihr Wissen und Können in einer Weise einzusetzen, die andere nicht ausnutzt oder manipuliert. Seien Sie ein Vorbild und reichen Sie Ihre Erfahrungen weiter.

## PERMANENT ACHTSAM SEIN

Die Bibel sagt: "Stolz kommt vor dem Fall." Bewahren Sie deshalb Ihre Demut. Achten Sie darauf, dass Sie trotz langanhaltendem Erfolg nicht ins Scheitern geraten. Schon so mancher erfolgreicher Mensch wurde von Überheblichkeit, Nachlässigkeit und Unzufriedenheit eingeholt, was zu einem Ende seiner Spitzenleistung führte. Lassen Sie daher negative Denk- und Verhaltensmuster gar nicht erst zu.

High-Performer wehren sich gegen Überlegenheit, Nachlässigkeit und Unzufriedenheit.

In einer Untersuchung wurden 500 High-Performer von einem amerikanischen Institut be-

fragt. Dabei zeigte sich, dass besonders drei Eigenschaften äußerst kritisch sind. Wer trotz großer Erfolge *überheblich*, *nachlässig* und zunehmend *unzufrieden* wird, betritt gefährliche Pfade. Wehren Sie sich daher entschlossen gegen **Überheblichkeit**, **Nachlässigkeit** und **Unzufriedenheit**. Insbesondere Überheblichkeit kann Sie leicht aus der Bahn werfen. Dadurch haben schon einige begonnen, sich unklug zu verhalten. Spätestens dann wenden sich die ersten Kunden, Mitarbeiter und Kollegen ab. Erbauen Sie Vertrauen nicht durch Prahlerei, sondern indem Sie anderen etwas geben und sich um ihre Bedürfnisse kümmern.

Aus diesem Grund ist Demut eine Haupttugend eines High-Performers. Ohne Demut stürzen Sie schnell und tief. Und dann ist Schluss mit der High-Performance, denn dann folgen Burnout, Degradierung und Ausgrenzung. Seien Sie daher barmherzig und demütig, wie in der Geschichte beschrieben. Machen Sie Dankbarkeit zur Gewohnheit und erinnern Sie sich an all das, wofür Sie gesegnet sind. Denn je dankbarer Sie sind, desto bescheidener werden Sie.

Wenn Sie zum Mentor für andere werden, ist das lobenswert und richtig. Doch suchen Sie selbst ebenfalls einen Mentor. Auch Sie als High-Performer benötigen jemanden, zu dem Sie aufschauen. High-Performer sind nicht nur Vorbilder für andere, sondern haben selbst einen Mentor. Jemand, der Sie voranbringt. Jemand, der bereits das erreicht hat, wo Sie hinwollen. Knüpfen Sie Kontakte. Finden Sie diese Person und lernen Sie von ihr. Alle bedeutenden Männer und Frauen hatten ihre Vorbilder. Ja, sie wurden groß, weil sie Vorbilder hatten. Das brauchen auch Sie. Wir alle sind auf einer Reise. High-Performer schaffen es, auf dieser Reise stetig besser zu

High-Performer sind nicht nur Vorbild für andere, sondern haben selbst einen Mentor.

werden und einen positiven Einfluss auf ihre Umwelt auszuüben. Doch auch High-Performer benötigen jemanden, der sie auf Kurs hält. Denn wir bewegen uns alle auf Wegen ohne ständige Leitplanken - Sie verstehen sicherlich, was ich meine. Da ist es gut, jemanden an Ihrer Seite zu haben, dem Sie vertrauen können. Jemanden, der Ihnen genauso wichtig ist.

Deshalb lege ich Ihnen ans Herz: Setzen Sie Ihre Vorhaben um. Werden Sie ein High-Performer. Erweitern Sie Ihre High-Performance. Helfen Sie anderen und lassen Sie auch sich selbst helfen. Bleiben Sie auf Ihrem Weg zu einem High-Performer demütig und bodenständig. Dann werden Sie außergewöhnliche Ergebnisse erzielen und auf diesem Weg wahre Freundschaften schließen.

## DIE HIGH-PERFORMANCE-FORMEL

Wie können wir High-Performance auf einfache Weise darstellen? In diesem Buch haben wir entdeckt, dass es zunächst von größter Bedeutung ist, Ihr persönliches Ziel zu kennen und es mit Ihrem aktuellen Stand zu vergleichen (Kapitel 1). Hierbei liegt die Verantwortung bei Ihnen, Ihre gegenwärtige Lage auf das angestrebte Ziel hin zu bewegen (Kapitel 2). Während Sie diesen Weg beschreiten, erkennen Sie Störungen und räumen sie aus dem Weg (Kapitel 3). Schaffen Sie einen herausragenden Plan, der auf Ihrem Ziel basiert (Kapitel 4). Dann können Sie voller Energie durchstarten und erste Erfolge als High-Performer verbuchen (Kapitel 5).

Sobald Sie die ersten Schritte hochperformant umgesetzt haben, nutzen Sie Feedback, um sich zu prüfen und zu fragen, wie Sie noch besser werden können (Kapitel 6). Sie optimieren Ihre Herangehensweise und finden den kybernetisch optimalen Punkt,

denn es gibt immer eine noch effizientere und bessere Vorgehensweise (Kapitel 7). Gehen Sie intelligent vor und achten Sie auf Ihre dynamische Arbeitsweise (Kapitel 8). Dann gelangen Sie nicht nur selbst auf eine Spitzenleistungsebene, sondern können dies auch an andere weitergeben (Kapitel 9).

Alles, was Sie basierend auf Ihrem Plan umsetzen und durch Feedback verbessern, trägt zu Ihrer persönlichen High-Performance bei. Wenn Sie zusätzlich Störungen in den Griff bekommen oder eliminieren können, steht einem Leben als High-Performer nichts mehr im Weg. Setzen Sie Dinge effizient und effektiv um. Daher lässt sich die Formel für High-Performance wie folgt beschreiben:

$$\text{PERFORMANCE} = \frac{\text{UMSETZUNG} \times (\text{PLANUNG} + \text{FEEDBACK} + \text{ANPASSUNG})}{\text{STÖRUNGEN}}$$

Um Ihre High-Performance zu steigern, müssen Sie vor allem handeln und in die **Umsetzung** kommen. Diese Verantwortung liegt einzig und allein bei Ihnen. Insbesondere gute **Planung**, aktives **Feedback** und darauf basierende **Anpassungen** verstärken Ihre Ergebnisse. Zudem sollten Sie **Störungen** minimieren, die Ihren Weg beeinflussen. Gehen Sie dazu praktisch vor und messen Sie regelmäßig Ihre persönliche High-Performance. Dadurch formen Sie ein klares Bild von sich selbst und wissen stets, wo Sie stehen – ob Ihr High-Performance-Level im Laufe der Zeit ansteigt oder auch mal schwankt.

Die Quintessenz dieser Formel ist klar: Umsetzung ist der Schlüssel. Doch hier geht es nicht nur um irgendeine Umsetzung, son-

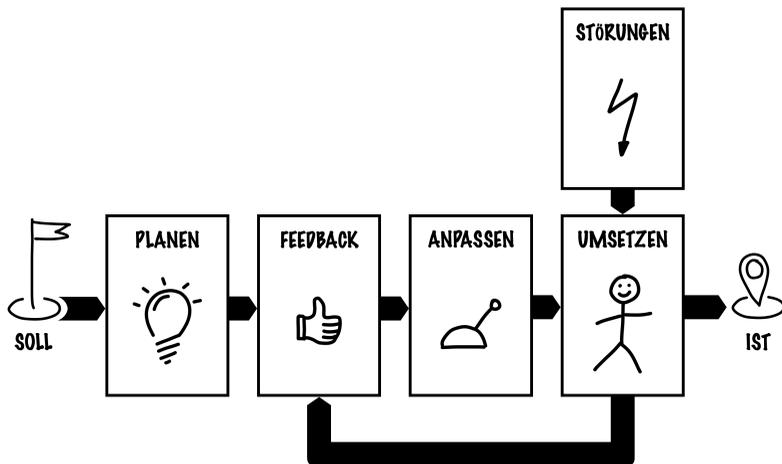
dern um effiziente Umsetzung. Eine Umsetzung, die Energie bündelt und maximale Resultate erzielt. Hierbei spielt auch die Kunst der Störungsminimierung eine entscheidende Rolle. Denken Sie daran, Störungen sind wie die räuberischen Piraten der Produktivität, sie können Ihren Fortschritt gefährden. Je besser Sie diese Störungen aus dem Weg räumen, desto mehr Performance können Sie aus sich herausholen.

Die High-Performance-Methode kann sowohl als Modell als auch als Formel betrachtet werden. Und falls Sie nicht alles aus diesem Buch mitgenommen haben, empfehle ich Ihnen, die Methode und die dazugehörige Formel zu verinnerlichen. Denn wenn Sie diese parat haben und Ihre Aktivitäten regelmäßig damit abgleichen, wird es fast unausweichlich, dass Sie zu einem High-Performer werden. Es geht einfach nicht anders.

## LET'S FETZ

Als High-Performer setzen Sie sich nicht durch außergewöhnliche Talente oder Besonderheiten von anderen ab. Es geht vielmehr darum, den Fokus auf das Wesentliche zu legen, das Ihren Erfolg und Ihre Zielerreichung maßgeblich beeinflusst. Ordnen Sie Ihre Prioritäten, streben Sie nach höchster Qualität in Ihren Handlungen und perfektionieren Sie Ihre essenziellen Fähigkeiten. Tauchen Sie mit voller Hingabe in diese Bereiche ein und bleiben Sie langfristig dran. So wird nichts Ihre Fortschritte aufhalten können. Sie werden positiven Einfluss auf andere ausüben und helfen, da eine größere Wirkung zu einer effizienteren Arbeitsweise und einem erfüllteren Leben führt.

Lassen Sie sich auf andere ein, stellen Sie Fragen und begrüßen Sie Feedback. Nutzen Sie die Kraft der Anpassung und Verbesserung. Mit der High-Performance-Methode sind Sie bestens ausgerüstet, um Ihre Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.



Integrieren Sie die Methode in Ihren Alltag, leben Sie High-Performance. Vertrauen Sie Ihren Handlungen und vergessen Sie nicht die Freude und den Spaß dabei. Formen Sie Ihre Gedanken und inspirieren Sie andere dazu, das Gleiche zu tun. Suchen Sie nach Herausforderungen und ermutigen Sie andere, sich ebenfalls höhere Ziele zu setzen. Seien Sie ein leuchtendes Vorbild, gestalten Sie aktiv Ihre Umgebung mit Ihrem Humor, Ihrer Freundlichkeit und Ihrer positiven Energie. Als High-Performer werden Sie belohnt: Mehr Freiheit, gesteigerte Zeitressourcen, Spitzenqualität und die Fähigkeit, rasch neue Ideen umzusetzen.

Das hier vermittelte Wissen zur High-Performance haben Sie nun kompakt in der High-Performance-Methode. Jetzt ist es an der Zeit,

es umzusetzen. Wissen ohne Handlung ist leer. Es ist sogar noch schlimmer, es ist, als hätte man das Wissen nie erworben. Doch das trifft auf Sie nicht zu, denn Sie haben es bis hierhin geschafft. Das zeigt Ihr Engagement, wirklich etwas zu bewegen und ein echter High-Performer zu werden. Klasse Entscheidung!

Legen Sie los, setzen Sie um, lernen Sie weiter und werden Sie in dem, was Sie tun, stets besser. Schauen wir uns die High-Performance-Methode noch einmal als einfache Checkliste an, damit Sie gleich mit Vollgas durchstarten können:

### **High-Performance**

1. Soll.....DEFINIERT
2. Ist.....BESTIMMT
3. Anstehende Todos.....UMGESETZT
4. Störungen.....ELIMINIERT
5. Plan.....ERSTELLT
6. Plan in Zwischenziele.....AUFGETEILT
7. Regelmäßiges Feedback.....CHECK
8. Anpassungen.....VORNEHMEN

Halten Sie sich bei der Anwendung dieser Checkliste auch das Bild und die Formel vor Augen. Dadurch wird die High-Performance-Methode nicht nur in Ihrem Gedächtnis verankert, sondern Sie werden auch rasch zu einem High-Performer heranwachsen. Jetzt sind Sie bestens vorbereitet.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen ein inspirierendes Zitat von Abraham Lincoln mit auf den Weg geben, das mich stets bewegt hat:

**»Was auch immer du bist, sei großartig darin!«**

Abraham Lincoln

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem persönlichen Pfad zur High-Performance jede Menge Freude, Begeisterung, Freiheit, gesteigerte Zeitressourcen und ertragreiche Erfolge. Genießen Sie diese Reise, denn sie hat gerade erst begonnen.

## ZUSAMMENFASSUNG

High-Performance ruht auf einer Vielzahl von Elementen, doch die herausragende Bedeutung einer hohen Produktivität sticht dabei besonders hervor. Diese zeichnet sich durch drei grundlegende Merkmale aus: die kontinuierliche Umsetzung von Aufgaben, die Schaffung von Ergebnissen und Werten sowie die geschickte Führung der eigenen Zeit.

High-Performer setzen in erster Linie hohe Ansprüche an sich selbst. Dadurch verwandeln sie sich in außergewöhnliche Persönlichkeiten, die Großartiges erreichen und zahlreiche Erfolge feiern können. Dennoch bewahren sie eine erfrischende Bescheidenheit und teilen mit anderen. Dies zeigt sich besonders darin, dass sie zwischenmenschlichen Beziehungen Vorrang einräumen und jederzeit bereitwillig Unterstützung bieten.

High-Performer sollten in allen Aspekten ihrer Fähigkeiten und Tätigkeiten sich selbst gegenüber aufmerksam sein. Denn Gefahren wie Überheblichkeit, Nachlässigkeit und Unzufriedenheit lauern. In diese Fallstricke zu geraten, könnte schnell das Ende einer herausragenden Leistung bedeuten.

Dank der High-Performance-Formel überwachen High-Performer ihre eigene Entwicklung und erkennen, wo sie auf der Skala der High-Performance stehen. Sie streben kontinuierliche Verbesserungen an, erweitern stetig ihr Wissen, nehmen Informationen schnell auf und nutzen zukunftsweisende Technologien, um ihre Performance auf einem hohen Niveau zu halten. Damit sind sie optimal gerüstet für die Zukunft und gestalten diese aktiv durch ihre positive Herangehensweise und ihren Einfluss mit.

## WICHTIGE FRAGEN

1. Was sind Ihre Stärken bezüglich einer hohen Performance? Geben Sie diese bereits weiter und helfen Sie anderen?

---

---

---

2. Hat Sie in der Vergangenheit einer der drei Punkte Überlegenheit, Nachlässigkeit und Unzufriedenheit ereilt? Wenn Ja, warum?

---

---

---

3. Werden Sie als High-Performer alles geben? Sind Sie bereit zu starten oder haben Sie bereits gestartet? Wenn Ja, mit was haben Sie gestartet und warum?

---

---

---

# ZU GUTER LETZT

Nun kennen Sie alle wichtigen Komponenten für eine erfolgreiche High-Performance. Der Schlüssel liegt darin, Ihr Wissen zu erweitern und es in Ihrem täglichen Leben anzuwenden. Damit begeben Sie sich auf den besten Weg, ein wahrer High-Performer zu werden. Während Ihrer Reise hierhin haben Sie bestimmt schon neue Erkenntnisse gewonnen und sind auf viele Lichtblicke gestoßen. Ihre Gedanken und Aktionen beginnen bereits erste Veränderungen herbeizuführen. Je zuversichtlicher, mutiger, fokussierter und beharrlicher Sie sind, desto schneller werden Sie Fortschritte machen.

Jetzt wissen Sie, wie Sie vorgehen müssen, um Ihre persönliche Leistungsfähigkeit zu schärfen und zu profilieren. Also, worauf warten Sie? Legen Sie los! Ergreifen Sie die Initiative! Ich wünsche Ihnen eine Menge Freude auf Ihrem Weg zur High-Performance und es wäre mir eine Freude, Sie irgendwann persönlich zu treffen. Vor allem, um Sie als High-Performer kennenzulernen – nicht als jemanden, der ständig gestresst und unzufrieden ist, sondern als eine Person, die entschlossen anpackt und dabei völlig entspannt wirkt.

Gelegentlich braucht es einen Blick von außen, sei es unterstützend oder kritisch, um sicherzustellen, dass Ihre persönliche High-Performance optimal ausgeschöpft wird. Im *Coaching* helfe ich Ihnen dabei, Ihre High-Performance-Persönlichkeit auf Kurs für die Zukunft zu bringen. *Workshops* bringen Sie und Ihre Führungskräfte als gesamte Abteilung auf ein leistungsstarkes und zukunfts-

cheres Level. *Keynote-Vorträge* inspirieren nicht nur Sie, sondern vor allem auch Ihre Mitarbeiter, um das Arbeitsleben aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Tauchen Sie mit Ihrem gesamten Team in die Welt der kybernetischen High-Performance ein, um auf einer ganz neuen Ebene zusammenzuarbeiten und bestens für die Zukunft gewappnet zu sein.

Wenn Sie die High-Performance-Methode im Rahmen eines Coachings, Workshops oder einer Keynote erleben, wird dies tiefgreifende, positive Veränderungen mit sich bringen. Nicht nur Sie und Ihr Team werden inspiriert und motiviert, sondern Sie werden auch lernen, wie Sie Ihr Denken, Ihre Handlungen, Ihre Beziehungen und Ihre Strategien auf ein höheres Niveau heben können. Sie werden befähigt sein, produktiver zu sein, bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit zu erzielen, finanziell erfolgreicher zu sein, effizienter mit anderen zusammenzuarbeiten und besser auf tägliche Projekte und Veränderungen zu reagieren – und das mit weniger Anstrengung. Die High-Performance-Trainings bieten Ihnen Erfolgstools und stark individualisiertes Programmmaterial für jeden Teilnehmer. Zudem können die Trainings je nach Ihren Bedürfnissen als Langzeit- oder Online-Trainings durchgeführt werden.

Erfahren Sie mehr unter [www.tobiasmiunske.com](http://www.tobiasmiunske.com).

Ich hoffe, Sie schließen dieses Buch nicht einfach und lassen es dabei bewenden, sondern führen ein zielgerichtetes Leben. Ich hoffe, dass Sie jeden Morgen mit Begeisterung an die Aufgaben herangehen, weil Sie dabei echte Freude empfinden. Ich hoffe, dass Sie in allem, was Sie tun, Freude und Begeisterung verbreiten und anderen helfen. Ich bin überzeugt, dass Sie eines Tages ein Leistungsniveau erreichen werden, von dem Sie niemals zu träumen gewagt hätten. Wenn Sie dann zurückschauen, hoffe ich, dass Sie

mit Ihrer Entschlossenheit und Ihrem Fokus hart gearbeitet und alles in Ihrer Macht Stehende getan haben, um genau das zu erreichen. Dass Sie niemals aufgegeben haben und auch niemals aufgeben werden.

Ich bin fest davon überzeugt, dass diese Realität für jeden von uns erreichbar und möglich ist. Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viel Freude, Durchhaltevermögen und nicht zuletzt großen Erfolg.

# ÜBER DEN AUTOR

**Dr.-Ing. Tobias Miunske** ist ein leidenschaftlicher High-Performer. Doch dieser Status war ihm nicht von Anfang an in die Wiege gelegt. In Zeiten, in denen Studium und Privatleben sich zu überschlagen schienen, hat er eine entscheidende Wende eingeleitet. Eine Wende, die ihm ermöglichte, die Dinge auf eine völlig neue Art anzugehen. Dabei hat er insbesondere auf sein umfangreiches Wissen in den Bereichen Kybernetik und Fliegerei zurückgegriffen. Die faszinierende Verknüpfung von theoretischem Wissen und praktischer Anwendung macht die High-Performance-Methode für jeden zugänglich und umsetzbar.

Nach seinem Studium der Technischen Kybernetik an der Universität Stuttgart promovierte Tobias Miunske im Bereich der vollbeweglichen Fahrsimulation und des Automatisierten Fahrens. Seitdem arbeitet er im Bereich der Digitalisierung im Maschinenbau für die Pharmaindustrie.

Mit umfangreicher Flugerfahrung als begeisterter Pilot hat Tobias Miunske einen einzigartigen Blickwinkel auf bestimmte Aspekte entwickelt. Er verknüpfte die Prinzipien der Fliegerei mit der Kybernetik und der Digitalisierung. Aus dieser Synthese entstand unter anderem die High-Performance-Methode.

Mit über zwölf Jahren intensiver Erfahrung auf seinem Fachgebiet steht Tobias Miunske als erfahrener High-Performance-Coach zur Verfügung. Seine Beratung konzentriert sich vor allem auf Selbständige und Unternehmer, die für sich und ihre Teams den

Wunsch nach Spitzenleistungen hegen. Wenn Sie mehr über ihn und seine inspirierenden Angebote erfahren möchten, besuchen Sie gerne seine Website

**[www.tobiasmiunske.de](http://www.tobiasmiunske.de)**

oder kontaktieren Sie ihn unter

**[info@tobiasmiunske.de](mailto:info@tobiasmiunske.de)**

2023 gründete er die Plattform *models4business.com*, um Menschen und Unternehmen sorgfältig entwickelte und effektive Modelle und Systeme bereitzustellen. Diese ermöglichen es, jederzeit und auf allen Gebieten eine gute Übersicht und erstklassige Leistung zu erbringen und Hochleistung zu erreichen. Sie können Ihn und sein Team auf der Website

**[www.models4business.com](http://www.models4business.com)**

oder unter folgender Email-Adresse erreichen

**[info@models4business.com](mailto:info@models4business.com)**

Dieses Buch dreht sich um die Kunst, jederzeit produktiv zu sein, hohe Motivation aufrechtzuerhalten, Spitzenleistungen zu erzielen und dabei stets fröhlich und begeistert zu bleiben. Willkommen in der Welt der High-Performance! Hier erfahren Sie, wie High-Performer Dinge auf revolutionäre Weise angehen und ihre Zeit meisterhaft managen. Ihr Erfolg und Wohlstand gründen nicht auf materiellem Besitz, sondern auf ihrer Arbeitsweise und der Freiheit über ihre Zeit. Dieses Buch zeigt, wie Sie Ihre persönliche Höchstleistung entfalten und zu einem wahren High-Performer werden können.



Dr. Tobias Miunske, promovierter Kybernetiker, Pilot, Coach und Autor. In diesem Buch teilt er, wie Sie mithilfe seiner bewährten Methoden zur Höchstleistung aufsteigen können. Erfahren Sie, wie er spannende Erkenntnisse aus Fliegerei, Automatisiertem Fahren und Wissenschaft in der High-Performance-Methode vereint hat. Begleiten Sie ihn auf einer Reise, die Ihnen einen neuen Ansatz zur persönlichen Spitzenleistung eröffnet.

Dieses Buch geht vor allem diesen Fragen nach:

- ✓ Was die mächtigste Waffe ist, um viel Zeit einzusparen
- ✓ Was man unbedingt von Piloten abschauen sollte
- ✓ Wie Störungen aus dem Alltag effizient eliminiert werden
- ✓ Welche Lektionen von den Ameisen gelernt werden können
- ✓ Wie erstklassige Ergebnisse entstehen
- ✓ Und wie kann man dabei jede Menge Spaß haben kann