

## Ausschnitte aus:

### Zeit, Lebens und Erfolgsmanagement

#### Stress, zu wenig Zeit ...Erfolgsdruck...

Diese und viele andere Schlagwörter prägen uns Menschen in einer hektischen Arbeitswelt. Viele Arbeitnehmer sind dieser enormen Belastung nicht mehr gewachsen und geraten unter Druck. Sie fühlen sich ausgebrannt: „Burnout“.

Die demografische Entwicklung in Deutschland hat gravierende Auswirkungen auf unsere Lebensarbeitszeit, unser soziales Verhalten, unsere Work-Life Balance und schließlich auf unsere Gesundheit und Lebensqualität.

Viele Menschen sind den Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags nicht mehr gewachsen, haben Zeit- und Motivationsprobleme und schaffen es nicht mehr alleine ihre Zeit, ihr Leben und ihren Erfolg zu managen.

Der Weg aus so mancher „Zeitfalle“ besteht oft darin, dass wir die richtigen Prioritäten setzen. Wenn Sie in Zukunft Ihre Zeit besser managen wollen beginnen Sie mit dem ersten Schritt:

#### 1. Zielsetzung als erster Schritt um Erfolg

Erst durch feste Ziele werden Zeitplanungstechniken und Arbeitsmethoden richtig wirksam, weil die eigenen Kräfte mit hoher Motivation auf den effektivsten Punkt konzentriert werden können.

Kennen Sie Ihre Wünsche und Ziele, haben Sie noch Träume ?

Ziele und Wünsche werden sehr oft

nur mündlich und recht unverbindlich definiert:

...ich müsste mal wieder mehr für meine Gesundheit tun

...ich sollte mehr Zeit für meine Familie haben

...ich würde gerne mal eine größere Reise unternehmen

**Vage Aussagen bringen Sie nicht zum Erfolg !!**

Versuchen Sie einmal, nur 5 Ihrer sehnsüchtigsten Wünsche und Ziele auf ein Blatt Papier zu schreiben und dabei bewusst verbindliche Aussagen zu treffen.

Sie werden feststellen, dass dies gar nicht so einfach ist !

#### **Ein Beispiel:**

- *Ich wiege am 01.12.2011 fünf Kilo weniger*
- *Ich beginne morgen mit einer gesunden Ernährung und verzichte beim Abendessen auf Kohlenhydrate (übrigens...der erste Weg gesund abzunehmen..)*
- *Ich besorge mir noch heute einen Zeitmanagement Kalender*
- *Ich besorge heute noch Kinokarten für meine Familie für das kommende Wochenende*
- *Im Sommer 2012 verreise ich für 2 Wochen nach Norwegen, ab sofort lege ich dafür monatlich 100,00 Euro zur Seite.*

Träume sind lediglich Ziele mit festgelegtem Enddatum...
--

## 2. Gesamtziel in Einzelaktivitäten zerlegen

Alle größeren Ziele, Projekte und Vorhaben werden in Einzelschritte zerlegt.

....Wenn Sie einen Marathon laufen möchten, beginnen Sie nicht mit einem 15 km Lauf, sondern mit einem ärztlichen Check, suchen sich einen geeigneten Coach und lassen sich ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Besorgen Sie sich die passende Ausstattung und beginnen mit kleinen lockeren Einheiten.....

*„Meinen ersten Marathon absolvierte ich nach 15 Kilo Gewichtsabnahme und einer 18 monatigen Trainingsplanung ....“*

## 3. wöchentlicher Transfer vom Zielplaner zum Zeitplaner

.... Wenn Sie Ihren Tagesablauf und Ihre Aufgaben ohne Stress und kontrolliert erledigen möchten, besorgen Sie sich zu Beginn ein geeignetes Zeitmanagementsystem, also einen Kalender, in dem jede einzelne Aktivität aus dem Aufgabenteil übertragen und auf einzelne, immer konkretere Zeitabschnitte wie Monat, Woche und Tag verteilt wird.

## 4. Geld und monetärer Erfolg sind nicht alles im Leben

Ganzheitliche Zeitgestaltung und ganzheitliches Ziel- und Erfolgsmanagement umfasst neben Leistung und Arbeit auch die Lebensbereiche Gesundheit, Familie, Kontakte, Persönliches und Umwelt/ soziales Engagement und die Frage nach der „Sinnhaftigkeit“ unseres Tun und Handelns.

.....

## Ausschnitte aus:

### Fit & erfolgreich in jedem Alter

Ziel dieses Programms ist es, unseren täglichen Herausforderungen in Beruf und im privaten Alltag gesund, kreativ und erfolgreich zu begegnen und sie motiviert anzupacken!

Unsere Themen für Sie:

1. Ziele setzen und verwirklichen ...
2. Vom Wollen zum Tun ... ich schaffe es
3. Kraft und Grenzen von Motivation...über Hürden zum Erfolg
4. Risikofaktoren: ihre Entstehung und Vermeidung
5. Das Blut: Froh- und Drohwerte
6. Fit oder Fett – aktive Fettverbrennung
7. Vom Unsinn aller Diäten - essen Sie was Sie möchten - nach der „Schlank uhr“
8. Erfolgreich trainieren – mit dem richtigen Puls - Trainingsprogramme
9. Kann man Kreativität essen ?

## 1. Ziele setzen und verwirklichen ...

Wenn Sie dauerhaft und konsequent gesünder leben möchten und mehr Lebensqualität in Ihr Leben einbauen wollen, müssen Sie dies zu Beginn klar definieren und als Ziel erklären !  
z.B. so:

**Ich ernähre mich ab heute gesünder und beginne mit einem konsequenten Bewegungsprogramm.**

*Dies ist die alternativlose Bedingung um erfolgreich zu sein.*

Was halten Sie von einem spontanen „Fitnesstest“ ?? jetzt und hier:

- versuchen Sie 10 Kniebeugen zu machen
- danach 5 Liegestütze
- dann 10 Situps/Rumpfbeugen
- und nun zum krönenden Abschluss:  
setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und versuchen Sie zuerst nur mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß aufzustehen.

**Na, alles geschafft** ??? Prima !!!  
Sie haben eine gute Einstiegsfitness  
**Probleme** ???  
dann wird es höchste Zeit !!!

## 2. Vom Wollen zum Tun...ich schaffe es

Nun haben Sie den ersten Schritt getan ! **Herzlichen Glückwunsch.**

Im nächsten Step heisst es nun : ANFANGEN !

Sie sollten wissen, dass Gesundheit & Vitalness nicht vom Himmel fallen.

*(viele Krankheiten unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft übrigens auch nicht !)*

Ebenso existenziell wichtig ist das Wissen, dass nur eine sinnvolle Kombination aus gesunder Ernährung **und** einem gezielten Bewegungsprogramm den Erfolg bringen.

Also was tun ?

### 1. **machen Sie einen „großen Gesundheitscheck“** bei Ihrem Arzt des Vertrauens.

Dieser sollte mindestens folgende Leistungen enthalten :

- Ruhe & Belastungs - EKG
- Lungenfunktionstest
- großes Blutbild

Ein fürsorglicher Arzt wird das Ergebnis mit Ihnen besprechen und Ihnen zu passenden Maßnahmen raten. Dies könnte z.B. darin bestehen, einen Ernährungsberatungskurs zu besuchen und mit der geeigneten sportlichen Betätigung zu beginnen:

z.B.:

- Einsteigerkurs Nordic-walking
- Laufschule für Anfänger oder Fortgeschrittene
- Krafttraining und Beweglichkeitsschulung
- individuelles Personaltraining  
(ist effektiv, individuell und kostet weniger, als Sie vielleicht denken)

Viele Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse in Ihrer Nähe.

## **2. im ersten Schritt empfehle ich meinen Kunden:**

### **ein Ausdauer-Grundlagentraining :**

- Einstiegstest mit Bestimmung der maximalen Pulsfrequenz
- Beratung über sinnvolle Sportbekleidung und Ausstattung
- Erstellen eines Trainingsplans: (s. Anlage: Beispiel Trainingsplan)  
Definition und Festlegung der Trainingsziele  
Festlegung der Trainingshäufigkeit und Intensität -  
ggf. Ernährungsumstellung gemäß Trainingsplan

### **sowie ein „Kräftigungs & Beweglichkeitsprogramm:**

dies können Sie bequem zu Hause erledigen .....

und zwar täglich in nur 10 Minuten !!

- Kniebeugen: so viele, wie Sie schaffen !!
- Liegestütze: so viele, wie Sie schaffen !!
- Situps: so viele, wie Sie schaffen !!
- ausgewählte Dehnungsübungen (s. Anlage)

Sie werden staunen, wie schnell Sie Ihre Wiederholungen steigern können !

---

## Ausschnitte aus:

### Zeit-, Lebens-, - und Erfolgsmanagement

#### Der Weg zu mehr Lebensfreude

#### Ausgabe 1: Die Plus-Minus-Aufstellung

Hallo und herzlich willkommen zur ersten Ausgabe von *Zeit, Lebens- und Erfolgsmanagement* Coaches.

Sie werden in dieser Woche ein einfaches, aber wirkungsvolles Selbstcoaching-Werkzeug erlernen, mit dem Sie innerhalb von nur 30 Minuten mehr Klarheit über Ihr Leben bekommen können. Damit haben Sie für Ihre Zukunft eine Methode zur Hand, mit der Sie jederzeit einen relativ neutralen und realistischen Blick auf Ihre Lebenssituation werfen können.

Mit der Klarheit fängt alles an. Das Leben in die Hand zu nehmen, bedeutet sich zu überlegen, was man gerne möchte, um dann darauf zuzugehen. Um herauszufinden, wo Sie hin möchten, müssen Sie aber erst einmal wissen, wo Sie sind.

Viele Menschen sehen nur einen Nebel vor sich, wenn sie sich fragen, was sie wirklich vom Leben wollen.

Falls Ihnen das auch so geht, wird sich mit dieser Übung der Nebel zu einem großen Teil lichten und Sie werden hinterher genauer wissen, was Sie möchten und auch, was Sie nicht möchten.

„Bei uns allen gibt es Plus- und Minus- Punkte im Leben. Erfolgreiches Selbstcoaching bedeutet, dass es mit der Zeit immer mehr Plus- und immer weniger Minus- Punkte werden.“

Ich persönlich benutze die Technik in dieser Ausgabe übrigens routinemäßig alle 1–2 Monate. Dadurch bekomme ich sehr schnell mit, wenn etwas in meinem Leben in Schräglage gerät.

#### **Schritt 1: Plus- und Minus-Punkte finden**

Kommen wir nun ganz konkret zu diesem Selbstcoaching-Werkzeug, mit dem Sie zu mehr Klarheit gelangen werden. Es handelt sich dabei um die Plus-Minus-Aufstellung. Das Prinzip ist ganz bodenständig und einfach, aber deswegen nicht weniger wirksam. Sie beantworten nur die folgenden zwei Fragen:

- *Was sind im Augenblick die Plus-Punkte in meinem Leben?*
- *Welche Minus-Punkte gibt es zurzeit in meinem Leben?*

Diese Aufgabe klingt auf den ersten Blick beinahe schon trivial. Unterschätzen Sie aber bitte trotzdem nicht die Wirkung dieser Übung. Ich bin jedes Mal wieder über die Ergebnisse erstaunt, wenn ich diese Methode benutze. Beantworten Sie die Fragen ganz in Ruhe und Sie werden sehen, was ich meine.

Lassen Sie mich die beiden Fragen noch ein wenig konkretisieren.

Bei den Plus-Punkten können Sie sich beispielsweise auch fragen:

- *Was ist gut in meinem Leben?*
- *Wofür bin ich dankbar?*
- *Was bringt Glück, Freude und Zufriedenheit in mein Leben?*
- *Was erlebe ich als angenehm und schön?*
- *Was will ich nicht verlieren?*
- *Was gibt mir Kraft und Stärke?*

Und bei den Minus-Punkten können Sie sich zusätzlich die folgenden Fragen stellen:

*Was ist nicht so schön in meinem Leben?*

- *Welche Probleme sollte ich dringend lösen?*
- *Was muss sich ändern?*
- *Was erlebe ich als unangenehm und schmerzlich?*
- *Was kostet mich zu viel Kraft?*
- *Was will ich nicht mehr?*

Es hilft, wenn Sie beim Beantworten der Fragen Ihren Blick einzeln auf Ihre verschiedenen Lebensbereiche lenken. Als Lebensbereiche sind denkbar:

- Ihr Beruf,
- Ihre Familie und Ihre Freunde
- Persönliches
- Gesundheit
- Kontakte
- Finanzen
- Umwelt/soziales Engagement

Damit die Übung wirklich funktioniert, sollten Sie sich mit den Antworten Zeit lassen und die beiden Fragen wieder und immer wieder stellen. Beantworten Sie sowohl die Plus- als auch die Minus-Frage für jeweils mindestens 15–20 Minuten.

Zuerst kommen meist nur die offensichtlichen Antworten. Beim wiederholten Fragen kommen nach einer Weile dann aber auch Antworten, die Ihnen in dieser Klarheit vielleicht noch nicht bewusst waren.

### **Jetzt sind Sie dran: Die Plus-Minus-Aufstellung durchführen**

Bitte nehmen Sie jetzt das Formular „Die Plus-Minus-Bilanz“ vor, das Sie im Anhang finden, und drucken Sie es aus. Gehen Sie dann nacheinander die vorgestellten Lebensbereiche durch und beantworten Sie schriftlich die Fragen für jeden der Bereiche:

- *Was sind im Augenblick die Plus-Punkte in meinem Leben? Was ist gut?*
- *Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich nicht verlieren? Usw.*
- *Welche Minus-Punkte gibt es zurzeit in meinem Leben?*  
*Was muss sich ändern?*
- *Was erlebe ich als unangenehm und schmerzlich? Usw.*

In unseren Coachingbriefen erhalten Sie Informationen und praktische Umsetzungstipps zu folgenden Themen :

- die Plus-Minus Bilanz
- Ziele setzen und auf den Weg bringen
- Ihre Energiefeldanalyse
- Durchhalten und Selbstmotivation
- innere Widerstände und „innere Einigkeit“
- fit & erfolgreich
- die Sedona Methode
- Autosuggestion
- Wege zum Ziel und Wertevorstellungen

---

Möchten Sie Ihr eigener Coach werden ?

Dann melden Sie sich ganz einfach online an unter:

hier: [Anmeldung Coachingbriefe BewegtesTraining-Selbstcoaching](#)

nach Eingang des Rechnungsbetrages erhalten Sie umgehend die erste Ausgabe.



Herzliche Grüße und  
Viel Erfolg

Ihr Paul Menges

Ausschnitte aus unseren „*BewegtesTraining-Selbstcoaching*“ Briefen.

*Die für Sie vorgesehenen Unterlagen beinhalten weitere Anlagen / nützliche Tabellen / Pläne & Anleitungen zum Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.*

*verantwortlich für Inhalt und Gestaltung: Paul Menges*

*Erbach, 10.01.2011*