FLORIAN WEISENBERGER

REISEHANDBUCH ZUM LEBEN

Das Geheimnis von
Motivation, Erfolg und Begeisterung im Leben

BRAND YOURSELF.
Persons become Personalities

Das erste Reisehandbuch zum Leben.
Auf dem Weg zu mehr Motivation, Erfolg und Begeisterung im Leben.

»Am Ende sind wir alle Entdecker auf der Suche nach unserer Bestimmung und den vielen Dingen, die uns faszinieren.

Das hier ist für eine erfolgreichere Suche.«

– *Florian Weisenberger*

BRAND YOURSELF.

Persons become Personalities

Warum Sie auf dieses Buch gewartet haben

Irgendwie sind wir alle verloren.
Auf der Suche nach uns selbst.
Nach den Antworten auf die Fragen:
Was erwarten wir von unserem Leben?
Was wird da noch kommen?

Doch eigentlich ist es so einfach. Statt sich den großen ganzen Plan und die Zukunft herbeizuwünschen, müssen wir nur wissen, wo im Detail zu suchen ist, um uns Antworten auf unsere Fragen zu geben. So finden wir im Kleinen den Plan, der am Ende ein Bild ergibt und uns sehen lässt:
Da stehe ich in fünf oder in zehn Jahren, dort am Ende meines Lebens
– oder das wäre zumindest mein Wunsch.
Und so beginnt sie, die Reise zu mehr Leben,
mit einem Plan und dem ersten Navigationssystem für das Leben,
das Ihnen alle Antworten liefern wird, nach denen Sie so lange gesucht haben
– indem es die richtigen Fragen stellt und Sie sich diese selbst beantworten.

Nicht ewig suchen.
Finden und leben.
Stolz sein auf das Erreichte und sich freuen am Jetzt.
Aber auch beherzt die Schritte in die Zukunft gehen und sich über den Weg freuen.

Das Reisehandbuch zum Leben

Ihr Weggefährte für die Antworten,
die Sie schon so lange suchen.

»Gib jedem Tag die Chance,
der schönste Deines Lebens zu werden.«

- Mark Twain,
Schriftsteller

REISEHANDBUCH ZUM LEBEN

Das Geheimnis von
Motivation, Erfolg und Begeisterung im Leben

»Was lässt jemanden die Grenzen der
menschlichen Erfahrung überschreiten
– sich dem Unbekannten stellen?

Als Kinder stellen wir die Welt um uns infrage.
Wir lernen, wir akzeptieren und dabei verlieren
wir die Fähigkeit zu staunen.

Aber einige nicht ... die Forscher, die
Wahrheitssuchenden. Es sind diese Pioniere,
welche die Zukunft der Menschheit formen.«

- Lord Richard Croft,
Tomb Raider

Die Reise beginnt ...

IHR PERSÖNLICHES REISEHANDBUCH

Warum es funktioniert – für jeden, wenn er will

Ideen, Träume, Wünsche und Vorstellungen. – Aufräumen und Ausmisten. Bauchentscheidungen und klarer Verstand. – Talente, Stärken und Werte. Ziele, Umsetzung und Spaß. – Erreichtes, Freude und ein neuer Weg.

Alle der oben genannten Schlagwörter und Abhängigkeiten haben eines gemeinsam: Sie werden Sie auf den folgenden Seiten massiv beschäftigen und Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Persönlichkeit viele neue Einblicke eröffnen.

Ein Reisehandbuch zum Leben? Lebenszielplanung und deren Umsetzung leicht gemacht. Wie soll das funktionieren? Denken Sie an ein Navigationssystem oder an eine Karte. Wenn Sie von Ihrem Heimatort an ein Ziel gelangen wollen und sich im Zielgebiet nicht einmal ansatzweise auskennen, wird das Ankommen rasch schwer bis unmöglich. Stellen Sie sich eine Welt ohne Straßen und Straßenschilder vor. Ähnlich wie damals, als Amerika für uns Europäer noch unbekannt war und keiner wusste, ob Kolumbus jemals ankommen würde. Selbst er wusste nicht, ob es klappen würde, und auch nicht, dass er, als er vermeintlich endlich angekommen war, gar nicht dort gelandet war, wo er im Grunde hin wollte. Würden Sie sich auf eine ähnliche

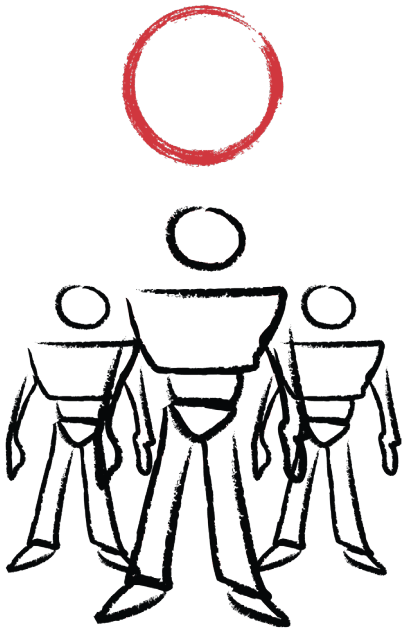
Reise begeben, wenn Ihren Weg nie jemand zuvor gegangen wäre? Und wenn es gar nicht klar wäre, ob Ihr Vorhaben überhaupt erfolgversprechend sein kann? Manch einer mag so abenteuerhungrig sein, viele von uns wohl eher nicht.

»Man entdeckt keine neuen Erdteile ohne den Mut, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.«

André Gide,
französischer Schriftsteller

Amerika kennen wir heute. Wir haben Straßenschilder, und es gibt unzählige Landkarten und Navigationssysteme. Karten mussten wir früher lesen können, Navis sind heute dagegen denkbar einfach zu bedienen. Von Programmieren kann hier kaum noch die Rede sein. Das Großartige an Navigationssystemen ist, dass sie uns die Welt in kleine, nachvollziehbare Zwischenziele unterteilen: „Folgen Sie der Straße 120 Kilometer. In 300 Metern rechts abbiegen. Jetzt rechts abbiegen." Wer rechts und links unterscheiden kann, wird sehr wahrscheinlich gut ankommen. Ein bisschen Verstand schadet aber auch nicht, um am Ende nicht wie vor einigen Jahren eine junge Dame, vor lauter „blinder Zielverfolgung", in einem See zu landen. Auch gab es einmal einen Herrn, der so versessen darauf war, dass sein Navigationsgerät richtig liegen müsse, dass er vergaß, dass sein Auto zu breit für die zu befahrende Gasse war. Am Ende blieb er mit seinem Auto ein paar Meter vor dem Ziel stecken. Das Ärgerlichste an der Sache war jedoch, das er weder links noch rechts aussteigen konnte und, da er einen Lieferwagen mit Umzugskisten

fuhr, noch nicht einmal über die Heckklappe aussteigen konnte. Ab und an kann rasantes Tempo im Leben wahrlich ein Fluch sein. Es blieb ihm nichts anders übrig, als in seinem Auto auf Rettung zu warten.



Was aber heißt das für das hier vorliegende Buch? Es will Ihr Werkzeugkoffer sein. Ein allgemeines Handwerkzeug, das, richtig angewendet, Großartiges leisten kann. Es will aber auch Ihr Navi sein: Ihre Ziele und Vorstellungen in kleine, machbare Schritte unterteilen, Teilerfolge mit Ihnen feiern und Ihnen zugleich zeigen, welche Strecke Sie bereits zurückgelegt haben. Wie im

Da Ihnen dieses Buch nur dann wirklich helfen wird, wenn Sie Ihre Gedanken und Überlegungen festhalten, haben Sie an den Rändern des Buches ausreichend Platz um Ihre eigenen Fragen oder Antworten festzuhalten.

Umranden oder unterstreichen Sie, was Ihnen wichtig ist.

Nutzen Sie das Buch um selbst weiter zu kommen. Es wird Ihnen auch ganz sicher dafür dankbar sein.

Navibeispiel zuvor kurz aufgezeigt werden die meisten von uns mit kleinen Anweisungen kein Problem haben. So sind kleine Etappenziele wichtig, um die schier unmöglich scheinende Mammut-Marathon-Strecke des Lebens zu bewältigen.

So werden Sie in diesem Buch erfahren, was Sie für das zielsichere Nutzen des Werkzeugkoffers so alles wissen und können sollten. Sie werden verstehen, wie alle Dinge zusammenhängen und wie erfolgreiche Menschen dieses Wissen für sich genutzt haben. Wie konnten sie Hürden auf dem Weg überwinden, Probleme aus dem Weg räumen und am Ende erfolgreich sein? Auch bekommen Sie Tipps und Tricks dafür, wie Sie jederzeit hinterfragen können, ob das, was Sie sich gerade wünschen, denken oder vorhaben, auch zu Ihnen passt oder ob Sie sich einen Floh ins Ohr haben setzen lassen. Dennoch: Auch das beste Navigationssystem nützt nichts, wenn Sie keinen aktuellen Satz Karten haben.

So erhalten Sie hier die Grundlagen für ein Leben voller Begeisterung und wie die verwinkelten Wege auf faszinierende Art und Weise doch zusammenhängen, um am Ende, aus der Distanz betrachtet, Sinn zu ergeben.

Sie werden verstehen, wie Sie Ihren Weg immer wieder prüfen und gegebenenfalls korrigieren. Und wie jeder gute Entdecker werden Sie immer wieder Abstand gewinnen, Ihren bisherigen Weg betrachten und zu Recht stolz darauf sein.

WIESO DIE KOMFORTZONE TOLL IST

Wieso müssen wir da immer raus?

Zeit für einen Ausflug: Ab in die Komfortzone. Vielleicht kennen Sie das aus einigen Personalgesprächen: Sie müssen mehr aus Ihrer Komfortzone heraus, müssen über Ihren Schatten springen. Wer schreibt das vor?

Sie sollen also aus der Komfortzone raus. Wieso? Ach ja, damit Sie sich endlich weiterentwickeln. Stimmt, machen Sie das. Nur bitte mit Bedacht, denn auf Dauer werden Sie sich sonst überfordern, wenn Sie sich nur außerhalb Ihrer Komfortzone bewegen.

Die Komfortzone ist der Ort, an dem Sie Ihre Batterien wieder aufladen und sich regenerieren können. Es ist aber auch der Ort, an dem Sie 100% Leistung ohne zu große Anstrengung bringen können und genau deshalb fordern Sie sich selbst auf: „Geh' in Deine Komfortzone, das ist das Beste, was Du tun kannst." Vor allem dann, wenn die Zeiten stressig sind, die Jahres-End-Rally wieder losgeht oder das Mach-mal-Projekt „gestern" hätte fertig sein müssen. Oft sind Projekte, die unbedingt sein müssen, gar nicht so wichtig und würden nicht voranschreiten, wenn gerade einer der Top-Performer ausfällt. Also seien Sie realistisch, unterscheiden Sie zwischen selbstverursachtem

und fremdverursachtem Stress und hinterfragen Sie die Notwendigkeit der aktuellen Stresssituation. Falls alles richtig aussieht: Augen auf und durch.

Das Spannende an Ihrer Komfortzone ist außerdem, dass sie individuell von Ihren Talenten und Stärken abhängt. Zudem basiert sie auf Ihren Erfahrungen und auch auf den Dingen, denen Sie sich im Lauf Ihres Leben gestellt haben. Halten Sie sich vor Augen, dass gewisse Schwächen als solche bestehen bleiben dürfen. Beschäftigen Sie sich intensiv mit dem, was Sie wirklich wollen. Dadurch werden Sie schnell herausfinden, was Sie wirklich benötigen, um diesen Weg zu gehen. Halten Sie sich dann vor Augen, dass Sie ab und an über Ihren Schatten springen und Ihre Komfortzone erweitern müssen. Aber machen Sie das nur in den Bereichen, die für Sie wirklich sinnvoll sind. Erschwerend kommt ja dazu, dass „über den Schatten springen" zumeist Überwindung kostet.

Sie werden auf Dauer im Leben genug Stress und Ärger haben, sodass Sie sich nicht unnötig perfektionieren müssen. Beginnen Sie deshalb, an Ihren Stärken zu arbeiten, diese weiter auszubauen, die Schwächen – so weit es geht – zu umschiffen oder konkret anzusprechen. Suchen Sie sich Personen, die Sie dabei unterstützen, dass Ihre Schwächen nicht so auffallen. Gibt es Dinge, die Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen überwinden müssen? Gibt es etwas, das vollständig außerhalb Ihrer Komfortzone liegt? Wieso wollen Sie sich das antun? Was treibt Sie zu diesem Ziel? Sind es vielleicht Ziele, die Sie nur haben, um anderen Personen etwas zu beweisen? Gehen Sie hart ins Gericht mit Ihren Visionen und Zielen. Sprechen Sie mit anderen Personen darüber. Fragen Sie nahstehende Personen, ob das wirklich Sie sind.

Erfolgreiche Menschen wissen ganz genau, wann sie sich aus ihrer Komfortzone bewegen und welche Strapazen sie auf sich nehmen, um ihre Ziele zu erreichen. Sie bewegen sich gezielt in ihrer Komfortzone und besinnen sich auf ihre besten Eigenschaften, um Höchstleistungen zu vollbringen.

Wenn diese Menschen an den Punkt kommen, an dem sie merken, dass sie sich weiterentwickeln müssen, um besser zu sein, oder ihre aktuellen Fähigkeiten nicht ausreichen, kompensieren sie fehlende Eigenschaften durch passende andere Teammitglieder oder kaufen Wissen und Dinge zu. Wenn auch das nicht funktioniert, sie aber dennoch davon überzeugt sind, dass das aktuelle Projekt oder Vorhaben absolut entscheidend ist, dann bewegen sie sich bewusst aus ihrer Komfortzone. Sie entwickeln in unglaublicher Geschwindigkeit gezielt nur die Punkte, die ihnen aktuell fehlen, kaufen parallel den Rest zu und erweitern ihre Komfortzone dadurch über die Zeit hinweg. Dabei gehen sie immer nach dem Pareto-Prinzip vor: 80% Zielerreichung bei maximal 20% des Aufwands. Perfektion da, wo es ihnen spielend leicht fällt, Pragmatismus dort, wo sie sich aus der Komfortzone bewegen. In dieser Kombination schaffen sie es, Ergebnisse außerhalb der Komfortzone zu bringen, die so scheinen, als würden sie sich nach wie vor auf gewohntem Terrain bewegen.

Sie denken immer daran, dass eine Erweiterung der Komfortzone – zielerfüllend und sinnvoll eingesetzt – sie langfristig zu herausragenden Persönlichkeiten machen wird. Dennoch konzentrieren sie sich nur auf unkomfortable Situationen, wenn diese ihrem Masterplan zu Grunde liegen. Auch scheuen sie kein herzliches „Nein“ oder einzuräumen, dass das aktuelle Vorhaben nicht erfolgreich werden kann – oder zumindest nicht mit ihnen erfolgreich

werden kann. Sie sind lieber von vornherein ehrlich, als sich in Situationen zu begeben, bei denen sie ihr Gesicht nach einem langen Projekt verlieren.

So gesehen stimmt das, was Yoda Luke in „Star Wars“ beibringen möchte, wirklich: „Tu es oder tu es nicht. Es gibt kein Versuchen“. Was meint Yoda damit? Luke soll sich entweder von ganzem Herzen entscheiden etwas zu machen oder es gar nicht erst versuchen. Das Leben lehrt uns oft, dass es einfach gemacht werden muss. Aber auch ein häufiges Scheitern kann über die Zeit dazu führen, dass etwas erfolgreich wird. Sonst hätten wir heute nach wie vor keine Glühbirnen. Thomas Alva Edison hätte mit seinen Versuchen und dem letztendlich erreichten Erfolg sicher Bücher füllen können.

Vielmehr geht es um Überzeugung und Herzlichkeit. Sobald die mit von der Partie sind, werden Sie viele Dinge gerne machen. Zur Not kann es ja im Nachhinein als Versuch betrachtet werden.

Und dann mit hundertprozentiger Überzeugung: raus aus der Komfortzone, Gas geben, Stress aufbauen und besser werden. So schnell wie möglich aber wieder in den Flow kommen: in eine Situation, die fordert, aber nicht überfordert. Andauernde Überforderung macht krank und kaputt. Auf welche Art und Weise auch immer. Burnout, Überforderung, kaputte Freundschaften oder Beziehungen sind nur ein paar wenige Beispiele. Wenn Sie Ihre Komfortzone erweitert haben und auch in dem ehemals neuen Gebiet stark sind, lehnen Sie sich zurück, klopfen Sie sich auf die Schulter, seien Sie stolz auf sich. Relaxen Sie und laden Sie Ihre Akkus wieder auf, denn auch Formel 1-Fahrer fahren nicht jedes Wochenende beim Grand Prix.

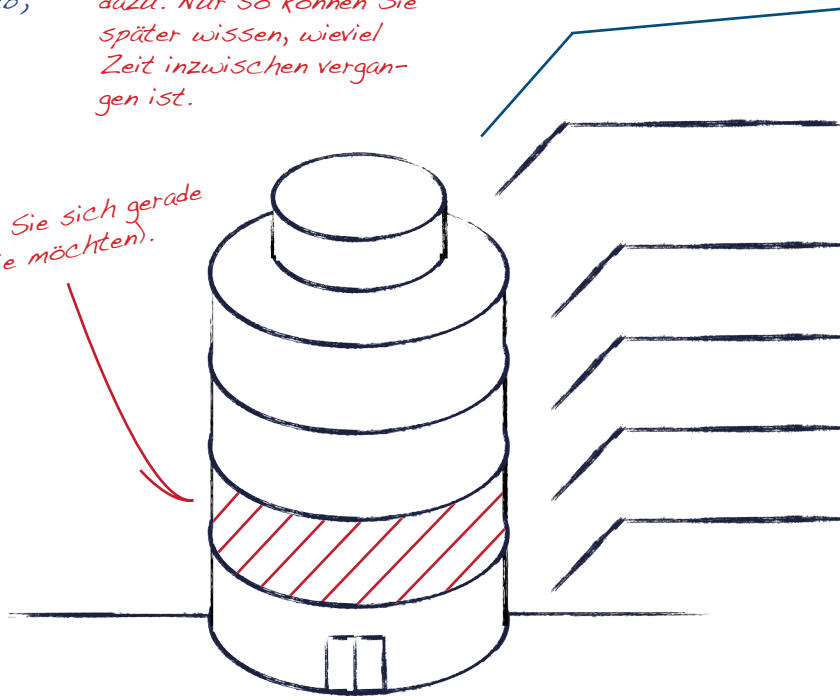
Der Teilbereich Familie – Ausformuliert:
Ich möchte mein Leben an jedem Tag genießen können. Dazu möchte ich ein Gespräch weiterführen, das ich vor Jahren begonnen habe, mit einem Menschen, der mir wichtig ist.
Ich will jeden Tag voll erleben und jeden Tag – soweit möglich – Zeit mit diesem, mir wichtigen, Menschen verbringen. Jeden Tag leben heißt für mich, vernünftig mit meinen Möglichkeiten umzugehen, aber mich nicht extrem einzuschränken, um einen großen Urlaub zu haben.
Ich will einigen wenigen besonderen Menschen gefallen und mit diesen auskommen, nicht mit der ganzen Welt. Ich möchte eine Familie haben und mit dieser Zeit verbringen. Für die Kinder ein Vater und Freund sein, nicht nur ein Bekannter.
Für meine Frau will ich der beste Freund sein und immer attraktiv ;-)

Stichpunkte:
Jeden Tag genießen;
Ein Gespräch, eine Person;
Jeden Tag leben, keine Kompromisse für Urlaub;
Ein paar Besonderen gefallen, nicht allen;
Für die Kinder ein Vater und Freund sein.

Masterplan-Definition: 29. Juni 2015

Schreiben Sie ein Datum dazu. Nur so können Sie später wissen, wieviel Zeit inzwischen vergangen ist.

Markieren Sie, wo Sie sich gerade befinden (wenn Sie möchten).



Penthouse Theorie

Wenn Ihnen die Stockwerke nicht reichen: Zeichnen Sie sich einfach weitere ein (gerne auch im Bild)

6. Stock: Das Leben genießen und die Kinder zu vernünftigen Menschen erziehen; Wie war das: Doch noch einen Hund? ;-)

5. Stock: Eine Familie haben (2 Kinder)

4. Stock: Mit der Frau fürs Leben verheiratet sein

3. Stock: Die Frau fürs Leben finden und zusammenziehen

2. Stock: ~~Einen Hund haben~~, allein bleiben

1. Stock: Glücklich als Single

Ihr Masterplan kann sich mit der Zeit verändern.

»Wir wissen nicht,
was wir uns alles erträumen können,
solange wir es nicht gewagt haben.

So werden die Träume zu Wünschen,
die wir uns vorstellen können, um sie am
Ende zu erleben.

Wir werden unsere Träume leben.

Und wir werden diese Reise
„Leben" nennen.«

– *Florian Weisenberger*