

Personal Excellence

Nachhaltige Entwicklung erfolgreicher Lebensstrategien

Viele Führungskräfte setzen in der besten Zeit ihres Lebens alles auf eine Karte – oft mit dramatischen Folgen. Der Mensch ist genial genug, sein Leben zu meistern, wenn er einige grundlegende Prinzipien beachtet und auf seine Situation anwendet. Der Weg ist offen für alle, die bereit sind, etwas mehr einzusetzen, um vieles mehr zu erhalten.

Werner von Allmen

In unserer hektischen Welt sind in den vergangenen Jahren die Anforderungen an den Menschen rasant gestiegen. Gründe für den höheren Druck sind die Globalisierung, unbeschränkte Kommunikationsmöglichkeiten, die rasche technische Entwicklung und kürzere Produktzyklen, der freie Kapital- und Personenverkehr, um nur einige zu erwähnen. Die meisten Menschen sind heute in ihrem privaten und beruflichen Umfeld überfordert. Besonders Führungspersönlichkeiten in verantwortungsvollen Positionen setzen in der besten Zeit ihres Lebens oft alles auf eine Karte und verlieren sich dabei zwischen ihren inneren und äusseren Anforderungen und Anreizen. Die Folgen sind Krankheiten, Sinnkrisen und Beziehungsprobleme. Sie vergeben sich damit die Chance, das Leben in seiner Reichhaltigkeit auszuschöpfen und zu geniessen.

Die Freiheit des Menschen

Grundsätzlich sind Menschen in ihrem Denken und Handeln frei. Einschränkungen und

Grenzen setzen wir uns selber. Die neuesten Forschungsergebnisse der Neurologie dokumentieren auf eindrückliche Weise, dass jeder Mensch über genügend Intelligenz verfügt, um Sprachen zu lernen, zu studieren oder in einem ausgewählten Wissens- oder Tätigkeitsgebiet Meister zu werden. Dass viele Menschen trotzdem davon überzeugt sind, gewisse Disziplinen nicht zu beherrschen, weil ihnen dafür die Begabung fehlt, hat in der Regel mit Ereignissen in der Kindheit zu tun. Dort wird der Grundstein für das weitere Leben gelegt. Die Kindheit ist nicht nur ein Bildungs-, sondern auch ein Missbildungsprozess. Die unzähligen Erfahrungen in den ersten Lebensjahren prägen unser Selbst- und Weltbild und lassen sich im Erwachsenenalter nur schwer verändern. Sie sind zur «Wahrheit» geworden und werden durch passende Ereignisse immer wieder bestätigt. So schränken sich Menschen im Leben schrittweise, viele bis zur Unerträglichkeit, ein. Statt, dass sie ihr gesamtes Potenzial erkennen und für ihre Ziele nutzen, lassen sie sich durch selbst gesetzte Rahmenbedingungen und Grenzen behindern sowie durch äussere Anforderungen und Anreize antreiben. Sie leben nicht

mehr ihr eigenes Leben, sondern erfüllen die Erwartungen anderer.

Ausbrechen aus diesem Teufelskreis kann man nur, wenn man sich auf der Basis der eigenen Werte Ziele für sein Leben setzt und sich daran macht, diese schrittweise zu realisieren. Dies setzt ein gesundes Selbstvertrauen, Mut und den Willen voraus, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Das bedeutet Mehraufwand, Überwindung der eigenen Trägheit, aber auch Konfrontation mit seinem Umfeld und nicht zuletzt mit sich selber. Der Lohn ist ein ausgewogenes, erfülltes und erfolgreiches Leben. In diesem Zusammenhang sagt ein chinesisches Sprichwort: «Drachen steigen gegen den Wind.»

Klare Ziele setzen

Führungskräfte sind sich gewohnt, Ziele zu setzen. Sie tun dies für ihre Unternehmen in Form von Visionen, Missionen, Leitbildern oder dergleichen. Es ist ihnen bewusst, dass Erfolge leichter zu realisieren sind, wenn übergeordnete Ziele die Richtung vorgeben.

Der Sinn des Lebens ist kein allgemeingültiges Dogma. Den individuellen Lebenssinn muss jeder selber finden. Ein erfülltes Leben steht im Zentrum der Sinnfindung.

Sobald es jedoch um die eigenen Ziele geht, bewegen sie sich auf Glatteis. Die wenigsten Menschen haben ihre persönlichen Werte und Ziele formuliert. Langfristige Ziele sind Leitsterne, an denen sich das Denken und Handeln orientiert. Das bedeutet nicht, dass alles, was man tut, auf den inneren Prüfstand gestellt und hinterfragt wird. Gemeint sind die wichtigen Dinge, wie das eigene Verhalten, folgenschwere Entscheidungen, die Wahl von Beziehungen oder die Verwendung der zur Verfügung stehenden Zeit. Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf die Lebensqualität und sollten somit laufend mit den eigenen Zielen abgestimmt werden.

Nur das eine Leben

Menschen gehen mit sich selber so um, als hätten sie alle Zeit der Welt und mehrere Körper und Seelen zur Verfügung. Sie geben



sich mit einem unbefriedigenden Job zufrieden und suchen sich zur Kompensation außerhalb der Arbeit einen «sinnvollen» Zeitvertreib, als ob es darum ginge, die Zeit zu vertreiben, statt sie möglichst gut zu nutzen. Sie rauchen, trinken zu viel und bewegen sich kaum, was einer aktiven Gefährdung der Gesundheit gleichkommt. Sie malträtieren ihre eigenen Gefühle und missachten ihre innersten Bedürfnisse. Schlechte Beziehungen, hohe Belastungen und Stress halten sie aus, nur um der schon längst anstehenden Veränderung aus dem Weg zu gehen. Sie ertragen den gleichmäs-

sig andauernden Schmerz über Jahre, bis die Schmerzgrenze eines Tages überschritten wird. Meistens zu spät, viel zu spät.

Menschen, die sich bewusst sind, dass ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht und die Zeit zu den wertvollsten Gütern auf Erden zählt, gehen anders mit sich um und leben ihr Leben, wie es ihnen zusteht: ausgewogen, lustvoll, einzigartig.

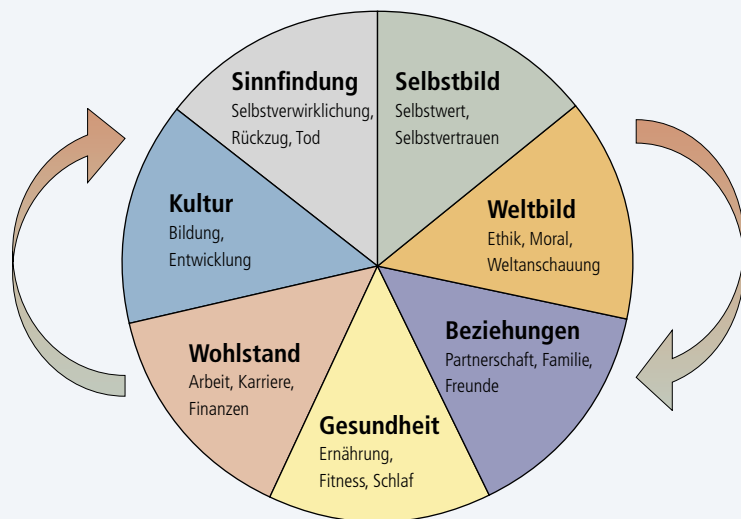
Verantworten, was man tut

Ein ausgewogenes, erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen, ist kein Wunsch, sondern ein Lebensziel, an dessen Erreichung systematisch und schrittweise gearbeitet wird. Zu vergleichen mit einem Bildhauer, der an seiner Skulptur zuerst die groben Formen schneidet und dann mit immer feineren Werkzeugen die Gestalt seiner im Geist vollkommenen Formen sucht. Wenn man sich während den Arbeiten mit sich selbst bewusst wird, dass man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut, verantwortlich ist, ändert



◀ Kultur öffnet den Zugang in andere Welten. Kultur erhebt keinen Anspruch und lässt alles offen. Kultur bietet Raum und lässt Raum.

Sieben Themenfelder zur Personal Excellence



man seinen Lebensplan. Alles andere wäre Verschwendung und damit nicht entwicklungsrichtiges Denken und Handeln im Sinn eines erfüllten Lebens.

Sieben Handlungsfelder

Beginnt man sich mit der Thematik ernsthaft auseinanderzusetzen, ist es hilfreich, sich auf der Basis der eigenen Werte und Ziele Prioritäten im Sinn von Handlungsfeldern zu setzen. Die nachstehende Darstellung zeigt sieben Themenbereiche, die im Zentrum des Seminars «Personal Excellence» stehen (siehe Box).

1. Das Selbstbild

Hier geht es um die Kenntnisse über die eigene Person, mit ihren Stärken und Schwächen, Ängsten, Wünschen und Potenzialen. Das Selbstbild ist der Ausgangspunkt zur persönlichen Entwicklung. Es geht darum, zu erkennen, wer ich bin und wer ich nicht bin.

2. Das Weltbild

Unsere Erziehung, die Summe unserer Erfahrungen, Ängste, Ideologien und morali-

sche Klischees sowie der Einfluss der Medien prägen unser Weltbild. Die bewusste Konfrontation und Auseinandersetzung führt zu eigenen Werten, die uns als Basis für eine Neuorientierung dienen.

3. Beziehungen

Das private und berufliche Beziehungsnetz ist ein zentraler Aspekt unseres Lebens. Es deckt das Bedürfnis nach Sicherheit ab und bildet die Grundlage für ein gesundes Selbstvertrauen. Andere in ihrem Erfolg zu unterstützen, ist Voraussetzung für den eigenen Lebenserfolg.

4. Gesundheit

Körperliche Fitness und ein sinnvoller Ausgleich zwischen Anstrengung und Erholung wirken sich positiv auf die geistige und emotionale Leistungsfähigkeit aus. Gesundheit ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

5. Wohlstand

Die finanzielle Sicherheit und der umsichtige Umgang mit materiellen Ressourcen erlauben uns, das Leben reichhaltig zu gestalten und das Bedürfnis nach existenzieller Sicherheit zu decken.

6. Kultur

Kultur öffnet den Zugang in andere Welten. Kultur erhebt keinen Anspruch und lässt alles offen. Kultur bietet Raum und lässt Raum. Sie gibt dem Menschen die Möglichkeit, sich einzulassen und vom reichhaltigen Angebot sein Leben befruchten zu lassen.

7. Sinnfindung

Der Sinn des Lebens ist kein allgemeingültiges Dogma. Den individuellen Lebenssinn muss jeder für sich selber finden. Ein glückliches und erfülltes Leben steht im Zentrum der Sinnfindung. Dazu gehören das Verständnis für ein grösseres Ganzes, die Erkenntnis, dass alles im Gleichgewicht ist, sowie der Wille und die Fähigkeit zu lernen und sich zu entwickeln.

Das Leben ist Veränderung

Change Management gehört heute in den Teppichetagen zu den beliebten Themen und wird als Disziplin wie ein Wundermittel oder Heilpräparat zur Bewältigung von Herausforderungen im wirtschaftlichen Umfeld verstanden. Doch Veränderung ist nicht die Ausnahme, sondern der Alltag. Wer dies ver-

Seminar



Führungskräfte setzen in der besten Zeit ihres Lebens oft alles auf eine Karte und verlieren sich zwischen inneren und äusseren Anforderungen und Anreizen. Die Folgen sind Krankheit, Sinnkrisen und Beziehungsprobleme. Mit dem Seminar «Personal Excellence» richtet sich das Swiss Excellence Forum an Führungskräfte in verantwortungsvollen Positionen. Im Zentrum steht die Entwicklung erfolgreicher Lebensstrategien. Das einzigartige Seminarkonzept basiert auf einer Interaktion zwischen Reflexion, Anwendung und Theorie. Es berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Fachspezialisten garantieren die Transformation in die Lebensbereiche. Mehr Informationen sind erhältlich beim Swiss Excellence Forum oder unter www.swiss-excellence-forum.ch.

standen hat, braucht nicht Change Management zu betreiben, sondern führt seine Organisation unter dem Gesichtspunkt, dass in Märkten überleben und wachsen ständige Veränderung voraussetzt. Die Erfahrungen aus der Wirtschaft dokumentieren, wie Menschen mit Veränderung umgehen. Veränderung ist im Kopf der meisten Menschen negativ besetzt. Sie haben so lange kein Problem mit ihr, wie sie nicht persönlich betroffen sind. Werden sie durch äussere Einflüsse oder unerwartete Ereignisse aus dem Alltag gerissen, reagieren sie in der Regel mit Panik, Angst und Resignation. Tatsache ist, dass wichtige Ereignisse zum Zeitpunkt ihres Eintretens bezüglich ihrer langfristigen Wirkung nicht beurteilt werden können. Erst im Nachhinein zeigen sich die Folgen auf den weiteren Verlauf des Lebens. Nicht selten wird vermeintlicher Segen zum Fluch – oder umgekehrt. Die Erkenntnis, dass ohne Veränderung bzw. Entwicklung

Leben nicht möglich ist, liegt nahe. Leben ist Veränderung.

... ausser man tut es

Ein ausgewogenes, erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen, könnte der Sinn des Lebens sein und ist vermutlich die schwierigste Aufgabe überhaupt. Menschen investieren in ihrem Leben viel Geld und Zeit in Dinge, die nicht wirklich zu ihnen gehören und sie nicht wirklich glücklich machen. Sich als Mensch zu erkennen, seine Werte und Ziele zu definieren, sein Leben systematisch darauf auszurichten, sich zu verändern, zu reflektieren, zu lernen sind in diesem Zusammenhang Schlüsselaufgaben. Sie bilden in ihrer Summe wohl die grössten Herausforderungen im Leben. Ob man das Ziel erreicht, ist nicht die zentrale Frage, sondern: dass man sich auf den Weg macht. ■

Porträt



Werner von Allmen ist Geschäftsleiter des Swiss Excellence Forum und Autor verschiedener Bücher zum Thema Business Excellence und Personal Excellence. Als Berater und Coach hat er sich in Wirtschaft und Verwaltung im Bereich ganzheitlicher Unternehmensführung einen Namen gemacht. Im Jahr 2005 entwickelte er unter Einbezug namhafter Wirtschaftsethiker den «Swiss Ethics Award», mit dem im April 2010 zum vierten Mal ethische Projekte in der Wirtschaft ausgezeichnet werden.

Kontakt



Werner von Allmen
Geschäftsleiter
Swiss Excellence Forum
Stansstadterstr. 90, 6370 Stans
Tel. 041 417 10 16
www.swiss-excellence-forum.ch



Anzeige

¹Nettopreise für gewerbliche Kunden mit Handelsregistereintrag. Angebot gültig bis 31.12.2009 bei teilnehmenden Händlern. ²Ford Credit Tiefzinsleasing kumulierbar mit sonstigen Prämien (ausser beim Ford Transit Connect). ³Gemäss europäischen Immatrikulationszahlen, Stand April 2009, Segment 1+2t Fahrzeuge.



Servicewagen
ab Fr. 17'500.-¹

Lieferwagen
ab Fr. 22'500.-¹

Personentransporter
ab Fr. 25'500.-¹

Kipper
ab Fr. 42'500.-¹

Die Wirtschaftswunder.



Ob Personen oder Waren: Als Europas Nr. 1 der Nutzfahrzeuge³ ist der **Ford Transit** der perfekte Partner für alle Transporte. Die gesamte Fahrzeugpalette bietet für jeden Einsatzzweck eine komfortable und wirtschaftliche Lösung. Auch mit 4x4-Antrieb. Profitieren Sie jetzt von **Preisvorteilen bis zu Fr. 8'600.-** auf unseren **Ford Transit** «Professional»-Modellen und zusätzlich von unserem günstigen Leasing-Angebot von 3.9%. Mehr zu allen Ausführungen des **Ford Transit** unter www.ford.ch

Ford Transit | Feel the difference

Ford PROFESSIONAL

