



AUSTRIA



Region als Startseite festlegen

Wirtschaftsnews

VIP-Bereich

Unternehmen

Aus der Region

Finanzen

Gastronomie & Tourismus

Karriere & Jobs

Bau & Immobilien

HINWEIS!

Sie befinden sich im VIP-Bereich von wirtschaftszeit.at.

So werden Sie zum Macher

Autor: Harald Psaridis

21.07.15 09:18



Harald Psaridis:
Reden ist Silber, Machen ist Gold (263 Seiten, Wiley-VCH, 2015, ISBN 978-3-527-50844-4, 19,99 Euro)

Viele Menschen erreichen ihre Ziele nicht, weil sie ihren inneren Schweinehund nicht überwinden und Vorhaben ständig nur vor sich her schieben. Wie kommen Sie künftig in die Umsetzung und bringen Ihre Vorhaben zum Erfolg? Leadership-Experte und Business-Coach Harald Psaridis gibt entscheidende Impulse.

Kennen Sie das? Sie planen Projekte, haben sich Ziele gesetzt und alles zigfach durchdacht – und am Ende verläuft doch alles im Sande. Oder Sie besprechen Vorhaben in Meetings, doch vor dem Tun finden nur weitere Meetings statt, um noch dies und das zu klären. Es wird geredet und geredet, statt etwas umzusetzen. Am Ende wird das Ziel nicht erreicht, weil das Projekt gar nicht wirklich angegangen wird. Alles schleppt sich dahin, und das Ergebnis ist letztlich: kein Ergebnis.

Es mag ein Trost sein, dass es vielen Menschen so geht – Mitarbeitern wie Führungskräften. Doch es ist auch nur ein schwacher Trost. Sieben Tipps, wie Sie künftig schneller in die Umsetzung kommen:

Ändern Sie Ihre Einstellung zu Fehlern

Oft mangelt es an Mut und Entschlossenheit, eine Aufgabe anzugehen. Dahinter wiederum stecken Ängste: Die Angst vor dem Scheitern und die Angst davor, Fehler zu machen. Bevor Sie versuchen, fehlerlos zu bleiben, oder sich irgendwie unauffällig durchzuschlängeln, ändern Sie Ihre Einstellung: Fehler sind menschlich und werden gemacht, um aus ihnen lernen zu können. Sind Fehler passiert, liegt es an Ihnen, auch wirklich einen Lerneffekt zu erwirken – etwa durch eine Fehleranalyse: Was hat dazu beigetragen, dass der Fehler passiert ist? War es ein systematischer oder ein zufälliger Fehler? Lag es am Prozess, an der Kommunikation, an einem anderen Faktor? Und welche Konsequenz ist davon abzuleiten?

Hinterfragen Sie erfolgreiche Projekte

Auch bei positiven Entwicklungen eines Plans empfiehlt es sich, sich das Vorgehen im Nachhinein anzuschauen. Hinterfragen Sie, wie Sie vorgegangen sind. Das hilft Ihnen, sich des gesamten Vorgehens und der einzelnen Schritte bewusst und somit in späteren ähnlichen Projekten sicherer zu werden – was sich auch positiv auf Ihr gesamtes Selbstvertrauen auswirkt. Und das ist ein ganz wesentlicher Aspekt: Umsetzungskompetenz umfasst neben Entscheidungs-Know-how und Mut nämlich vor allem Selbstvertrauen.

Fertigen Sie eine Prioritätenliste an

Aufschieberitis ist ein großer Feind der Umsetzungskraft. Sie kennen das sicherlich: Sie machen alle möglichen anderen Dinge zuerst, und am Ende des Tages ist es dann zu spät für die wichtigen. Die Arbeit mit einer Prioritätenliste schafft hier Abhilfe: Schreiben Sie sich am Anfang eines Tages immer alles auf, was Sie zu erledigen haben. Dann schauen Sie sich Ihre Liste an: Was davon hat Priorität? Lassen Sie sich bei dieser Überlegung von einem einzigen Gedanken leiten: Wenn du heute nur eine einzige Aufgabe schaffen möchtest, welche hat Vorrang? Vor die entsprechende Aufgabe schreiben Sie eine „1“. Gehen Sie die Liste noch einmal durch und überlegen Sie sich, ob noch eine zweite Sache zu schaffen ist. Nur eine zweite Aufgabe, sonst nichts. Vor diese Aufgabe notieren Sie eine „2“. So zwingen Sie sich selbst dazu, nicht die leichten, aber weniger wichtigen Aufgaben zuerst anzugehen. Ihr Fokus liegt auf den wirklich wichtigen Aufgaben.

Schaffen Sie Routinen

Machen Sie sich eine solche Prioritätenliste zur Routine! Routinen schonen die Willenskraft. Das heißt, wenn Sie etwas mit Routine machen, müssen Sie nicht so viel Energie aufwenden; der innere Schweinehund hat dann keine Chance mehr. Genau aus diesem Grund sollten Sie auch in Ihre Arbeitsabläufe Routine reinbringen. Am besten ist, die Morgenstunden für die wichtigen Aufgaben des Tages zu nutzen. Dann ist Ihr Akku noch voll, Sie sind frisch und der Biorhythmus im Tagesverlauf spielt auch mit.

Geben Sie geheimen Verführern keine Chance

Schaffen Sie die nötigen äußeren Bedingungen, um konzentriert zu arbeiten. Keine Chance für geheime Verführer, – die insgeheim willkommenen Störungen für Ablenkungen bei der Arbeit. Also Telefon umleiten oder lautlos stellen, Automatik der E-Mail-Benachrichtigungen auf „aus“ bzw. Programm deaktivieren, Bürotür zu. Oft ist es auch sinnvoll, ein Schild an der Tür anzubringen mit der Bitte, nicht gestört zu werden.

Unterbrechen Sie Gewohnheiten

Trainieren Sie Ihre Willenskraft. Das ist tatsächlich möglich! Wie die Wissenschaft inzwischen weiß, ist ein bestimmter Teil unseres Gehirns – der Cortex praefrontalis – quasi der Anlasser der Willenskraft. Wann immer ein Mensch etwas neu anfängt, wird dieser Bereich in seinem Gehirn trainiert. Der Schlüssel liegt also darin, Dinge einfach mal anders zu machen, bewusst Störungen in den alltäglichen Ablauf herbeizuführen, indem Sie Ihre Lebensgewohnheiten unterbrechen: Nehmen Sie z.B. einen anderen Weg zur Arbeit als sonst immer. Oder putzen Sie Ihre Zähne einfach mal mit der anderen Hand – wenn Sie Rechtshänder sind mit der linken, statt mit der rechten Hand und umgekehrt.

Drehen Sie mental Ihren persönlichen Erfolgsfilm

Die Willenskraft kann auch mittels Vorstellungskraft gestärkt werden: Drehen Sie in Ihrem Kopf Ihren persönlichen Erfolgsfilm – mitsamt Start, dem Weg zum Ziel und dem erzielten Erfolg. So werden Sie auf mentale Weise Ihr eigener Regisseur. Die Methode der Visualisierung ist wissenschaftlich bewiesen. Sportler wenden diese Mentaltechnik häufig an und gehen so innerlich den bevorstehenden Wettkampf durch.

Der Artikel basiert auf dem im April 2015 erschienenen Buch „Reden ist Silber – Machen ist Gold“.

Über Harald Psaridis:

„Führen statt managen“ ist das Motto des Leadership-Experten Harald Psaridis. Der Gründer und Geschäftsführer von "The LEADERSHIP COMPANY" ist seit vielen Jahren als Unternehmer erfolgreich und hat eines der größten Finanzdienstleistungsunternehmen in Europa aufgebaut. Sein Wissen und seine unternehmerische Erfahrung gibt er heute als viel gefragter Speaker, Trainer und Coach weiter.