Ermutigungen

für jeden Tag

karriere bibel

VORWORT

Keep it short and simple! Auch so lässt sich das Akronym KISS auslegen (geläufiger ist allerdings: „Keep it simple, stupid!“). Warum viele Worte machen, wenn auch wenige genügen? Gerade, wenn es um Erfahrungswissen, Erfolgsregeln oder Karriere- bzw. Lebensweisheiten geht.

Über Vieles davon lassen sich Bücher schreiben - manchmal reicht aber auch ein Satz, um es auf den Punkt zu bringen.

Sicher, die dabei entstehenden Formeln haben einen Hauch von Tschakka-Rhetorik und Motivationspropaganda. Gerade uns Deutschen mit unserem Faible fürs Analysieren, Theoretisieren und Legitimieren erscheinen solche verdichteten Sprüche suspekt. Wir denken dann an das Blabla eines Trainers bei den Bundesjugendspielen oder an unseriöse Popcorn-Prosa. Ich verstehe das…

Andererseits müssen Wahrheiten und Weisheiten nicht falsch sein, nur weil sie einfach klingen oder ein bisschen holzschnittartig daherkommen. Nur weil es sich um eine Quintessenz handelt, ändert das nichts an deren Gültigkeit. Sie spart beim Lesen allerdings deutlich mehr Zeit und regt zum sprichwörtlichen Nachdenken an.

Auf Karrierebibel.de veröffentlichen wir schon seit geraumer Zeit immer wieder solche kondensierten Wahrheiten. Der vorliegende Jahreskalender bildet eine Auswahl der besten Erkenntnisse - gedacht als Anregung, Anleitung und Ansporn für jeden Tag des Jahres. Ich wünsche Ihnen viel Inspiration bei der Lektüre und ein erfolgreiches Jahr!

Ihr

Jochen Mai

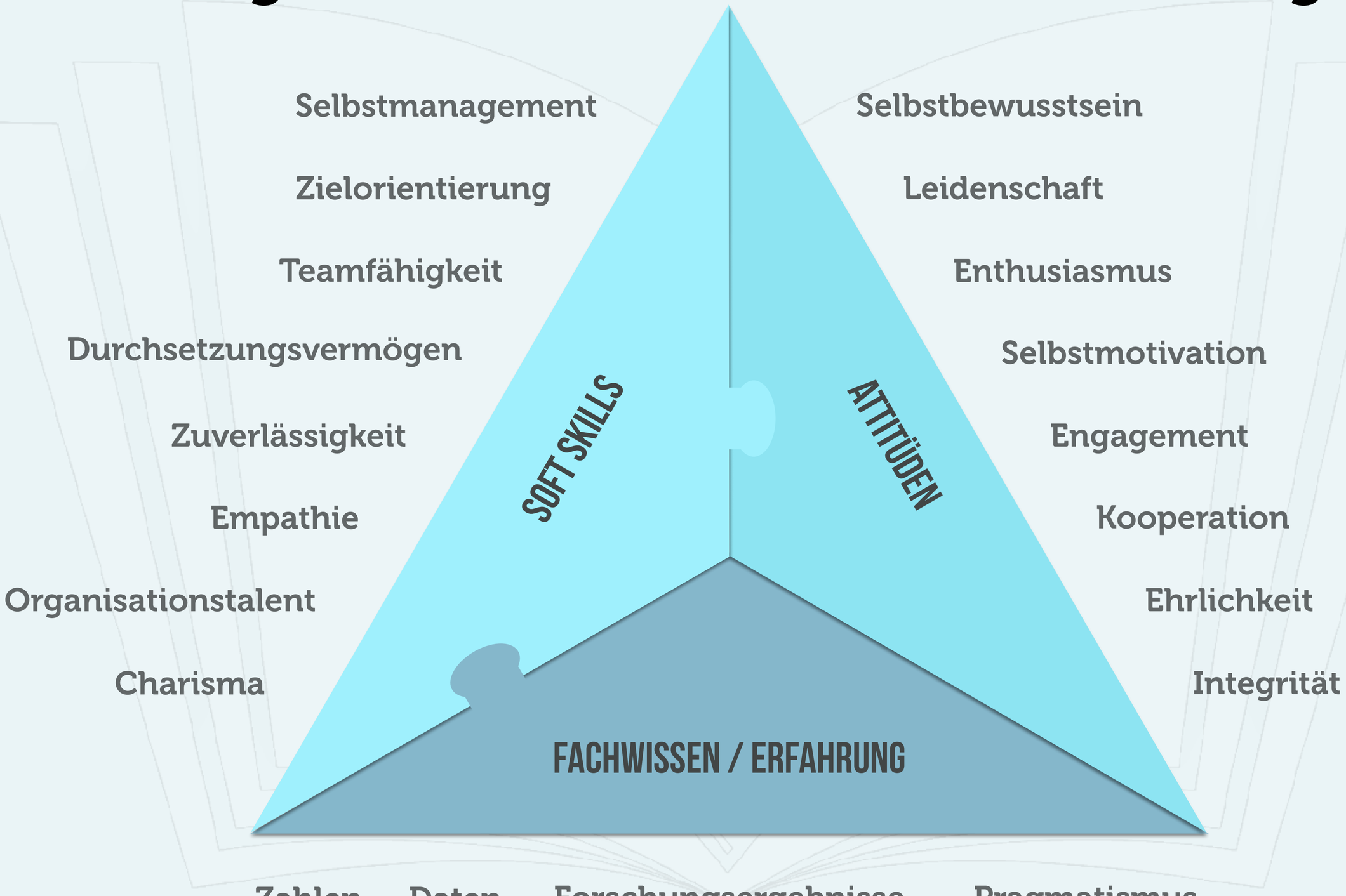
Gründer und Herausgeber Karrierebibel.de

JANUAR

Sei bereit,
dich von dem Leben
zu lösen,
das du geplant hast,
um das Leben
zu leben,
das auf dich wartet.

Bringt dich das, was du heute getan hast, deinem Ziel näher?

Erfolgsdreieck: Die Elemente des Erfolgs



Dinge, um die wir uns weniger Sorgen machen sollten:

#1 Dinge, die wir sowieso nicht kontrollieren können.

#2 Dinge, die wir kontrollieren können.

ERST WENN DU DEM WEG GENAUSO VIEL AUFMERKSAMKEIT SCHENKST, WIE DEM ZIEL, WIRD DIE REISE ZUM ERLEBNIS - NICHT NUR DAS ANKOMMEN.

Du

Ziel

kannst

nicht

Auge

dein

im

dich

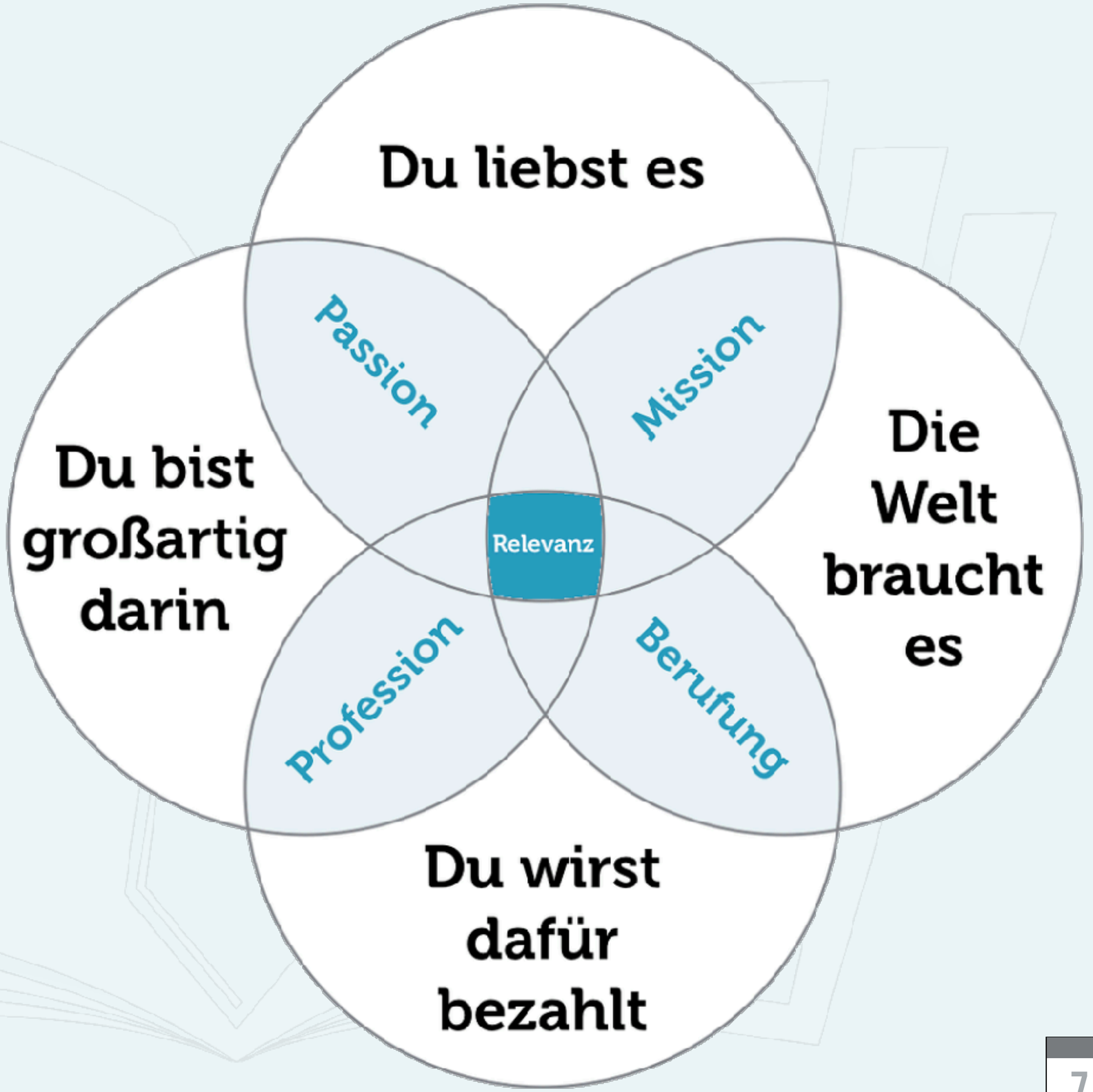
verirren,

behältst.

du

solange

So findest du deinen Traumberuf



LESEN GEFÄHRDET

DIE DUMMHEIT

Was mental Starke auszeichnet:

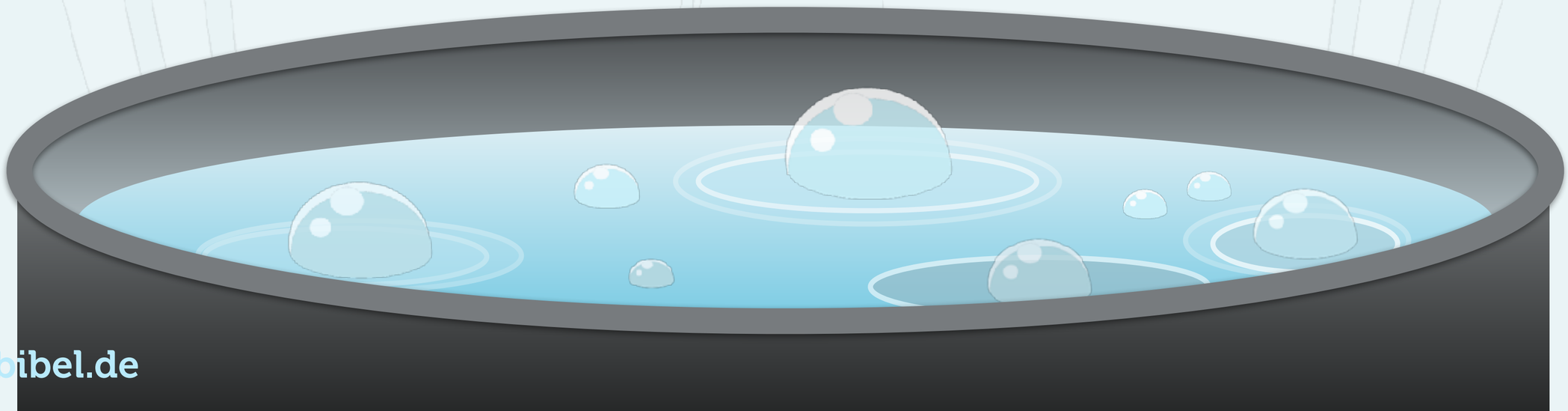
- WILLENSSTÄRKE
- UNABHÄNGIGKEIT
- HOHE FRUSTRATIONSTOLERANZ
- VERANTWORTUNGSÜBERNAHME
- BEREITSCHAFT AUS FEHLERN ZU LERNEN
- FREUDE ÜBER DIE ERFOLGE ANDERER
- KÖNNEN GEFÜHLE RATIONAL BEWERTEN
- MÜSSEN ES NICHT JEDEM RECHT MACHEN
- SELBSTREFLEXION
- DANKBARE HALTUNG
- ZUVERSICHT
- SELBSTVERTRAUEN

DU ENTSCHEIDEST:

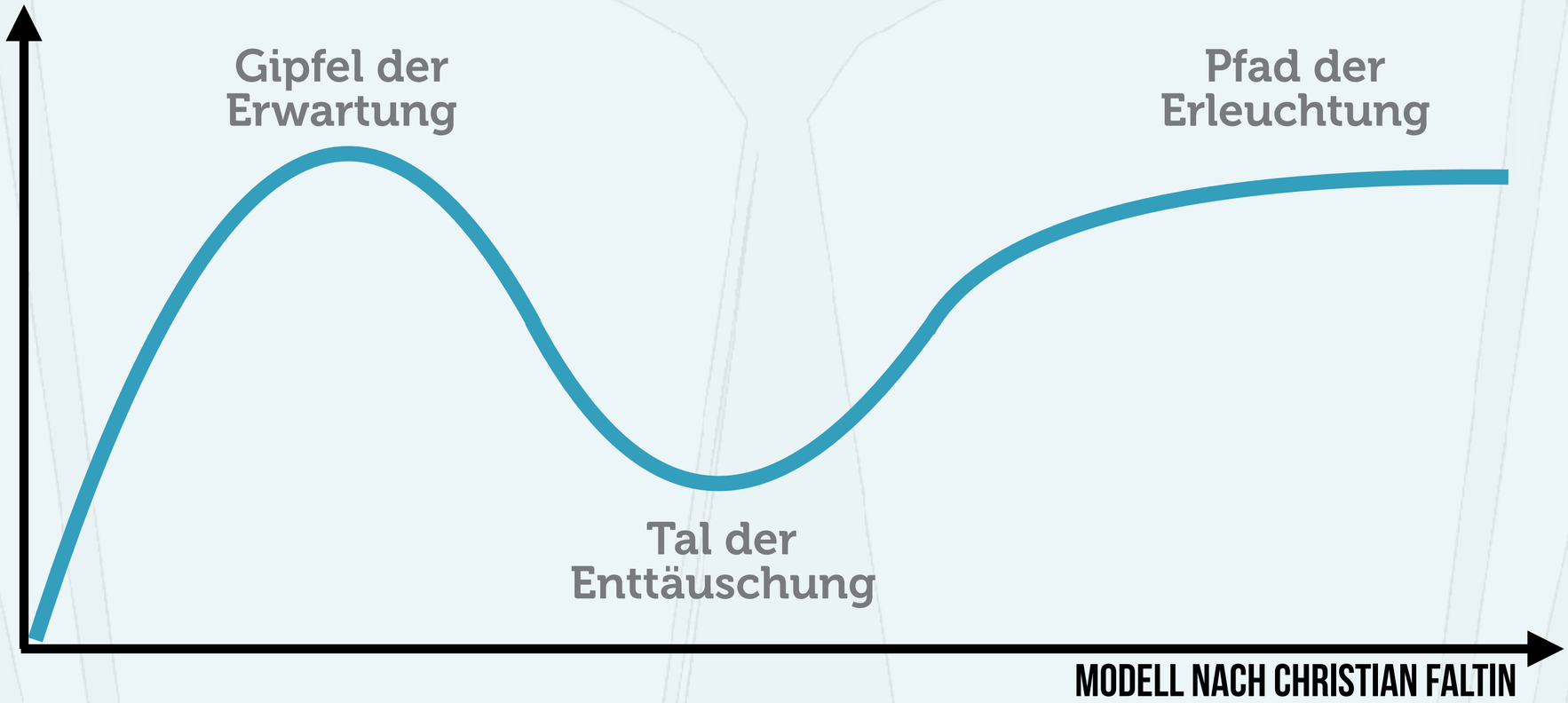
- [ ] Aufgeben
- [ ] Nachgeben
- [ ] Alles geben

Es ist dasselbe heiße Wasser,
das die Kartoffel weich
und das Ei hart macht.

Es kommt nicht auf die
Umstände an, sondern darauf,
woraus du gemacht bist.



TYPISCHER VERLAUF EINER ENTTÄUSCHUNG



Enttäuschungen sind nur dort möglich, wo Täuschungen bestanden haben. Deshalb ist jede Ent-Täuschung - so schmerzlich sie auch ist - eine wertvolle Befreiung von Irrtum und Illusion.

Setze nicht so oft ein

KOMMA,

wo du eigentlich einen

PUNKT

machen solltest.

ERFAHRUNG

ist nicht das, was dir passiert.
Es ist das,
was du daraus machst,
was dir passiert.

SEI EINE STIMME.

KEIN {ECHO}.

Wenn du Kritik vermeiden willst…

TUE NICHTS.

SAGE NICHTS.

SEI NICHTS.

UNABHÄNGIGKEIT IM DENKEN

IST DER ERSTE SCHRITT

ZUR FREIHEIT.

Man kann sich von seinen

ÄNGSTEN TREIBEN

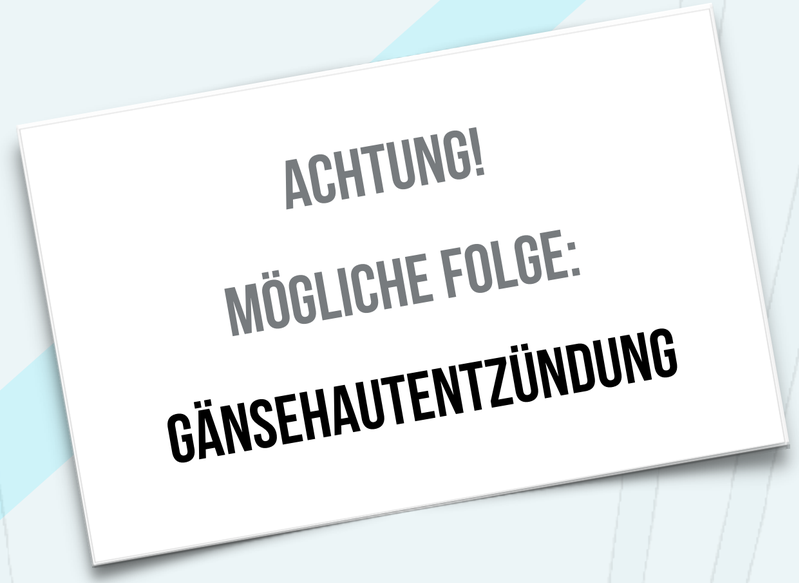
lassen oder von seinen

TRÄUMEN BEFLÜGELN.

Egal, wie voll dein Kopf heute ist:

Lass noch Platz für ein paar Flausen!

W ahrnehmungen
A nforderungen
C ourage
H istorie
S trategie
T argets
U msetzung
M otivation



~~HÄTTE~~

~~SOLLTE~~

~~KÖNNTE~~

~~WÜRDE~~

MACHEN!

Dank des Zufalls
kommen wir an Orte,
zu denen uns
Absicht
nie gebracht hätte.

VIELLEICHT WIRD ALLES VIELLEICHTER.

Du bist stark.

Weil du deine Schwächen kennst.

Du bist mutig.

Weil du dich deinen Ängsten stellst.

Du bist schön.

Weil du dich liebst, wie du bist.

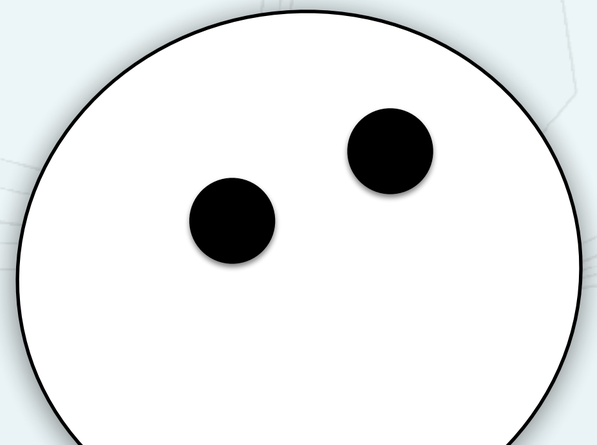
Du bist klug.

Weil du weißt, dass du nicht alles weißt.

Du bist glücklich.

Weil du dich dazu entschieden hast.

Wer versucht,
dich runter zu ziehen,
muss dazu schon
unter dir sein.



Wer die Freiheit aufgibt,
um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende beides verlieren.

BENJAMIN FRANKLIN

„LEBEN“
heißt rückwärts gelesen
„NEBEL“.

Kein Wunder also,
wenn wir nicht immer
durchblicken.

Mach aus deinem „Bald“ lieber ein „Jetzt“ bevor daraus ein „Nie“ wird.

Was wirklich intelligente Menschen auszeichnet:

1. SIE WISSEN, WAS SIE NICHT WISSEN.
2. SIE SIND UNSTILLBAR NEUGIERIG.
3. SIE BESITZEN GROSSE EMPATHIE.
4. SIE STELLEN GUTE FRAGEN.
5. SIE SIND OFFEN FÜR NEUES.
6. SIE HABEN MUT UND PROBIEREN AUS.
7. SIE ADAPTIEREN SCHNELL.

Wenn dein Leben mal wieder

auf dem Kopf steht

denke an

Shampoo-Flaschen:

Da kommt so auch mehr heraus!

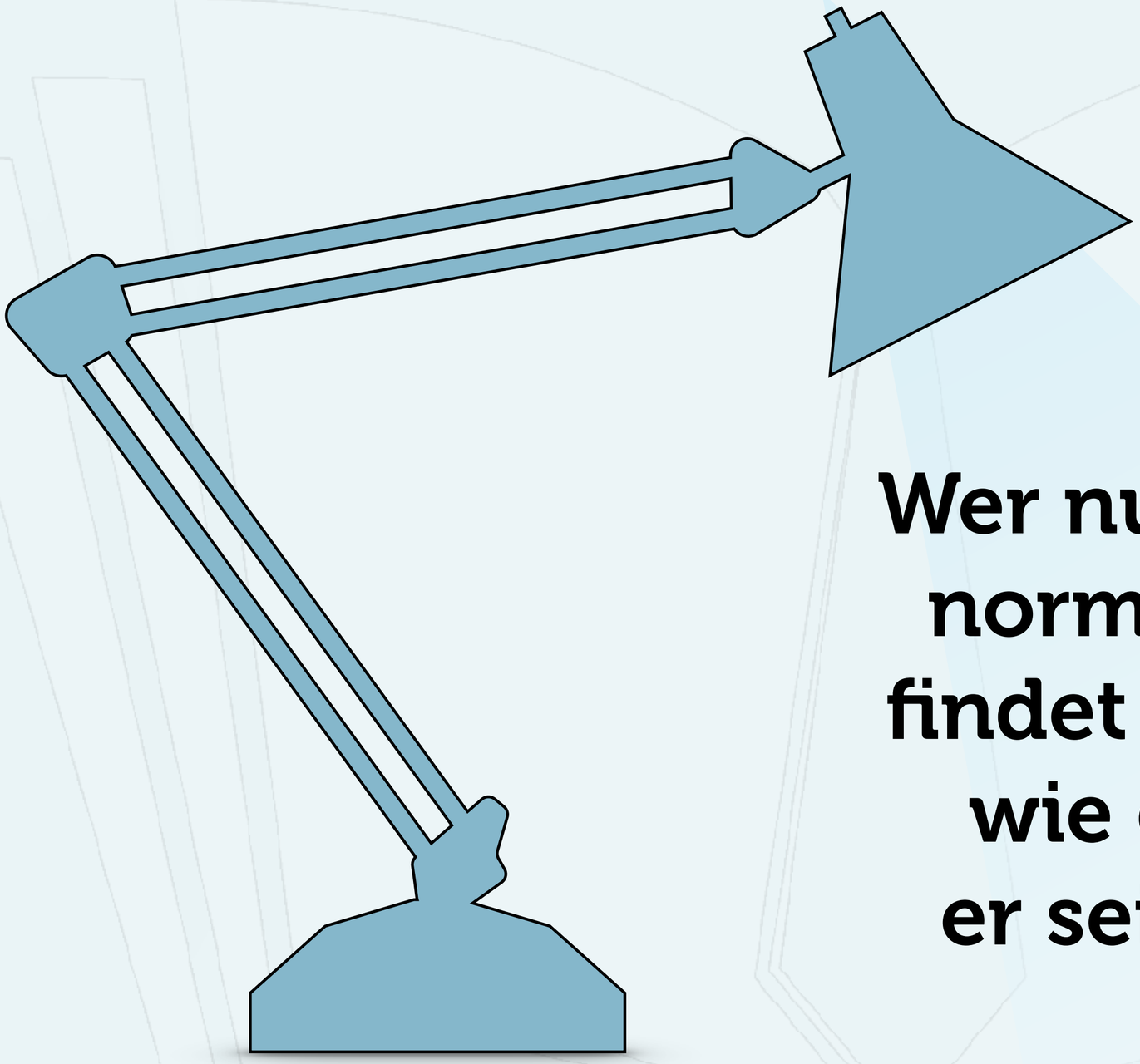
Sie sind verrückt, wenn Sie einen Beruf ausüben, weil Sie glauben, der mache sich später gut im Lebenslauf. Das ist so, als wollten Sie sich den Sex fürs hohe Alter aufheben.

WARREN BUFFETT

FEBRUAR

Manche Menschen wissen gar nicht, dass sie der Höhepunkt unseres Tages sind.

Sag es Ihnen doch mal!



Wer nur versucht,
normal zu sein,
findet nie heraus,
wie großartig
er sein könnte.

Wir haben alle den gleichen

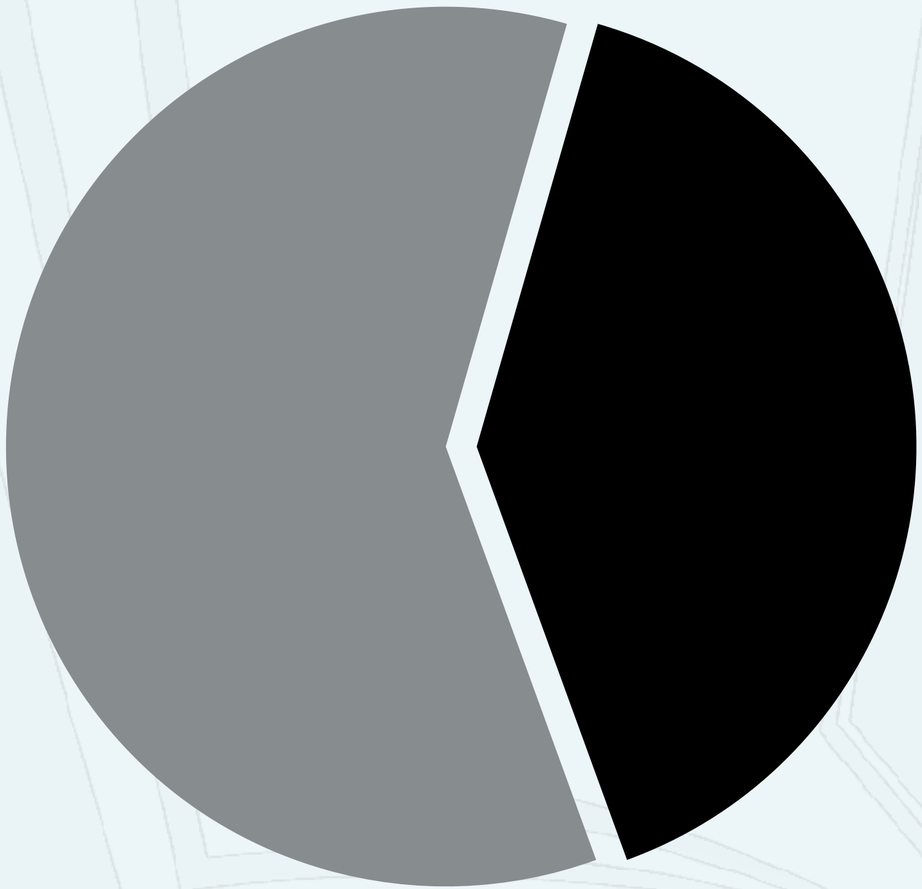
HIMMEL.

Aber nicht alle den gleichen

HORIZONT.

Bevor du nimmst,
was du kriegen kannst,
warte vielleicht,
bis du bekommst,
was du brauchst.

Typische Tagesphasen



So langsam sollte ich mal loslegen…

Jetzt lohnt es sich auch nicht mehr, was Neues anzufangen…

Jeden Tag funktionieren, funktioniert halt nicht.

Man kann jeden Fehler
2x machen.
Aber beim zweiten Mal
ist es kein Fehler mehr,
sondern eine
Entscheidung.

Wer nachtragend ist,

hat viel

zu schleppen.

STELLE DIR DIE FRAGEN:

Wird das in…

10 Tagen noch eine Bedeutung haben?

10 Wochen noch eine Bedeutung haben?

10 Jahren noch eine Bedeutung haben?

KEINE KOMPROMISSE

72H

Alles, was Sie sich vornehmen, müssen Sie innerhalb von 72 Stunden beginnen, sonst sinkt die Chance, dass Sie es umsetzen, auf 1 Prozent.

Fehler sind wie eine Schutzimpfung: Sie stärken unser kognitives Immunsystem.

Diese 5 deutschen Worte sind nahezu unaussprechlich:

Acetylsalicylsäure

Hippopotomonstrosesquippedaliophobie

Bitte

Danke

Entschuldigung

Das passiert, wenn du aufhörst, dich mit anderen zu vergleichen:

Du freust dich über das, was du hast.

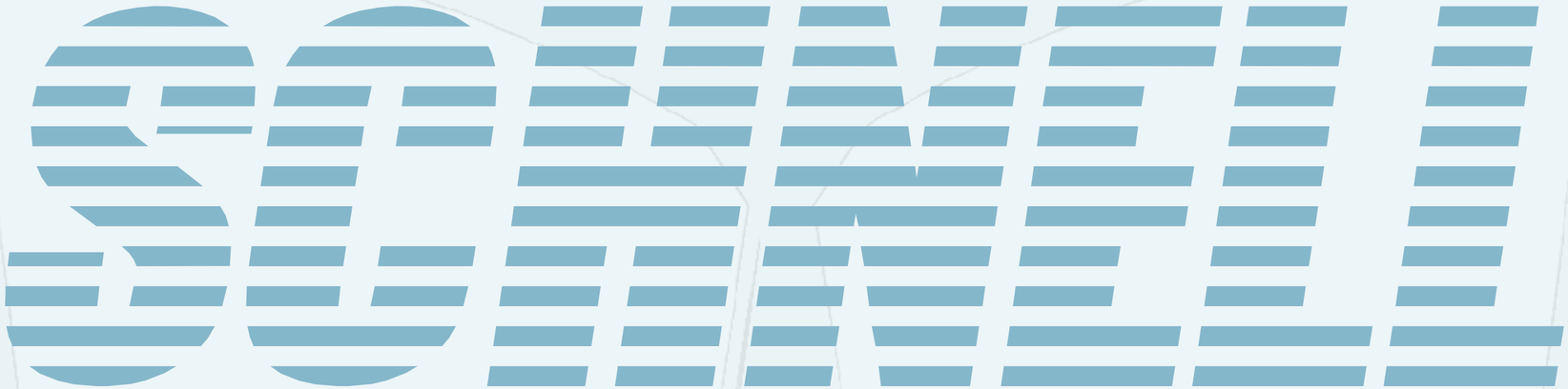
Du schenkst Defiziten weniger Gewicht.

Du konzentrierst dich auf eigene Ziele.

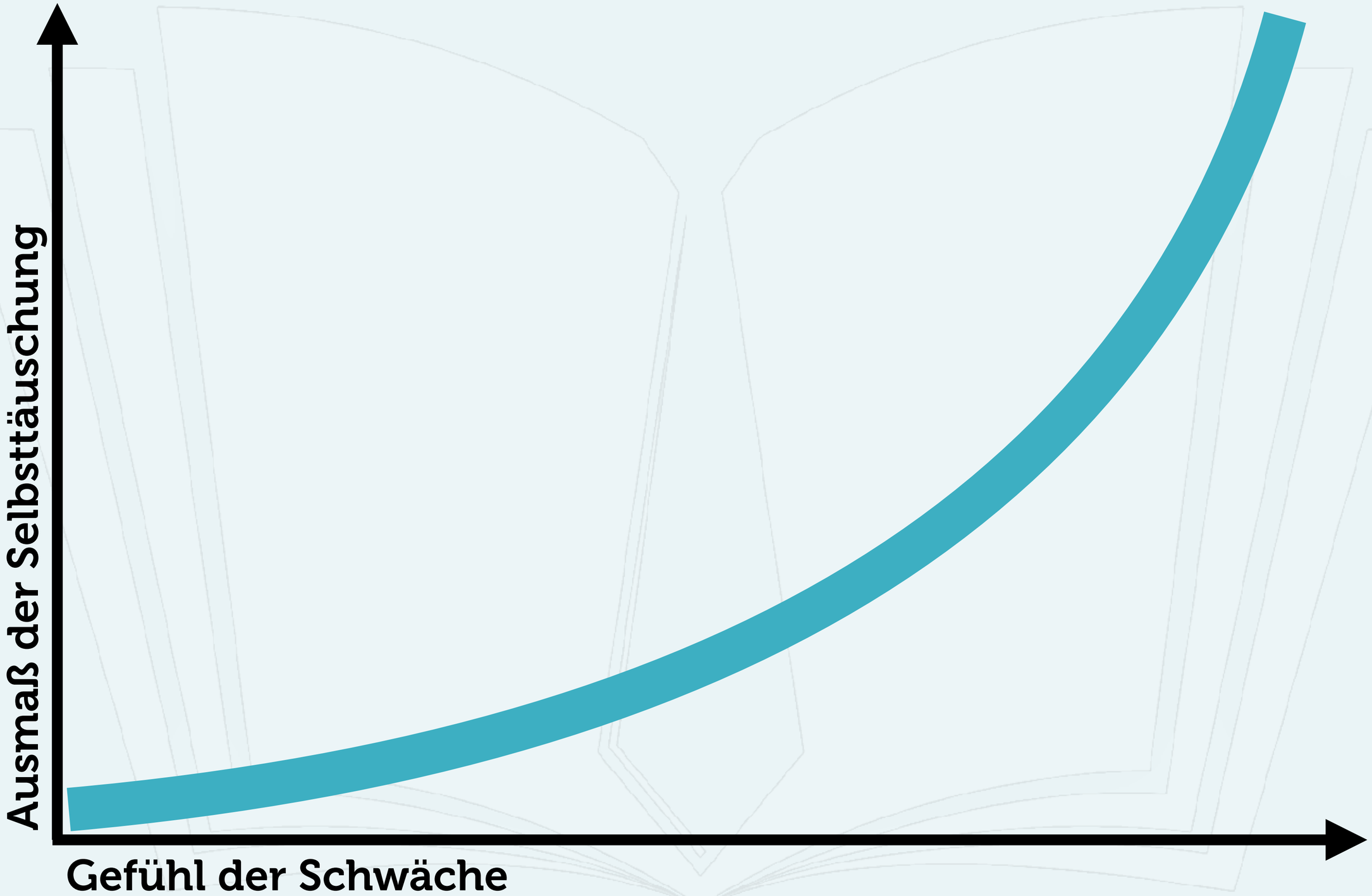
Du wirst selbstbewusster.

Du findest Dankbarkeit und Zufriedenheit.

Du wirst glücklicher.



**braucht länger,
wenn du es
eilig hast.**


Ausmaß der Selbsttäuschung
Gefühl der Schwäche

Jeder Mensch hat Zeit.
Aber man muss sie sich
nehmen für die Dinge,
die einem wichtig sind.

DIE SCHLECHTE NACHRICHT:

Man kann Menschen nicht dazu bringen, dass sie einen verstehen, respektieren, mögen.

DIE GUTE NACHRICHT:

Es ist auch nicht so wichtig.

Manche Menschen suchen überall danach, was sie aufregt.

Nur wenige suchen, was sie fasziniert.

Wenn du nicht aufhören kannst, daran zu denken, dann hör nicht auf, dafür zu kämpfen.

Das alles passiert, wenn du deine Komfortzone verlässt:

- Es eröffnen sich völlig neue Chancen.
- Du machst neue Erfahrungen.
- Du überwindest (oft unbegründete) Ängste.
- Du entdeckst deine Spontaneität neu.
- Du trainierst deine Stärken.
- Du stellst fest, was du noch alles kannst.
- Du erkennst ganz neue Seiten an dir.
- Du hörst auf, den Status quo zu akzeptieren.
- Du merkst: Träume können Realität werden.
- Dein Leben wird sich dauerhaft verändern.

Unterschätze nie
einen Menschen, der
einen Schritt zurück macht.
Er könnte Anlauf nehmen.

Eigentlich bin ich ja

Frühaufsteher.

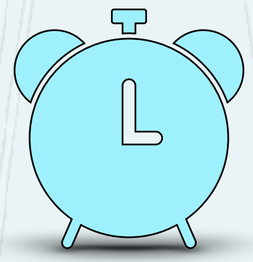
Ich bin nur in der falschen

Zeitzone.

Hör auf, Blumen in Gärten von anderen zu pflanzen, die diese nicht wässern (wollen).

Wenn Chancen nicht anklopfen, baue eine Tür.

Keiner von uns weiß,
ob er morgen aufwacht.
Trotzdem stellen wir
den Wecker.



So geht Hoffnung!

Manchmal muss man gehen,
weil einem keiner sagt,
dass man bleiben soll...

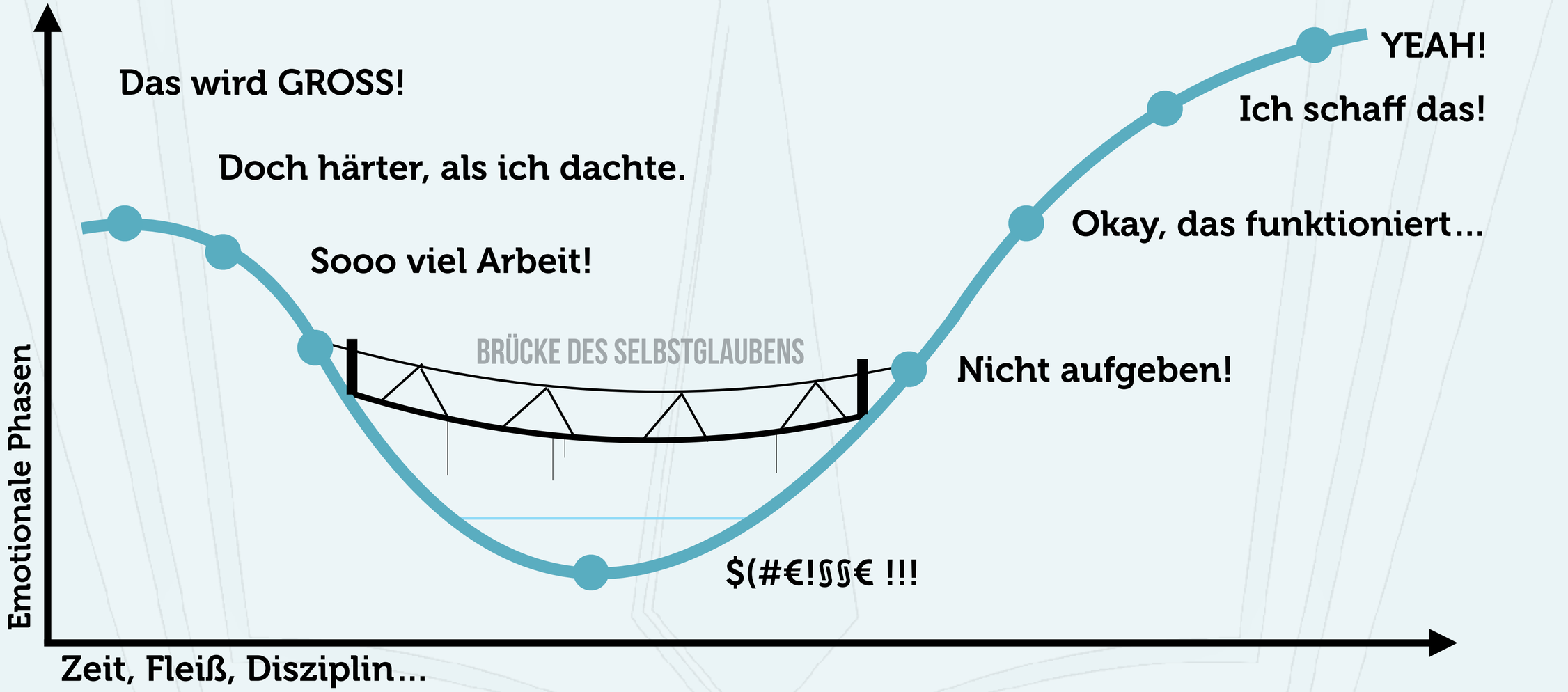
Lass dir den Erfolg niemals zu Kopf steigen.
Und nimm dir Misserfolge nie so zu Herzen.

Nimm dir heute vor, mehr Zeit mit dem Glücklichsein zu verbringen!

LMAA: LÄCHLE MEHR ALS ANDERE.

MÄRZ

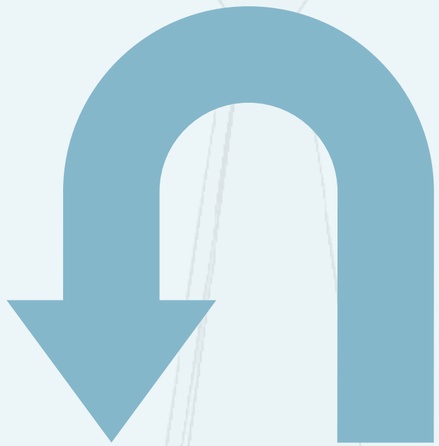
DIE TYPISCHEN PHASEN, WENN SIE IHR DING MACHEN



Wer versucht, sich immer alle Türen offen zu halten, wird den Großteil des Lebens auf dem Flur verbringen.

Nimm dich selbst nicht zu ernst.

Die anderen tun es auch nicht.



LOVE IT

CHANGE IT

LEAVE IT

Immer nach Plan ist wie tot.

Nur vorher.

Das Leben ist vielleicht kein Ponyhof.

Aber als Kasperletheater… Hossa!

Bevor du mit dem Kopf durch die Wand willst, frage dich:

Was will ich nebenan?

Was du denkst, … das ziehst du an.

Was du denkst, das bist du. Was du bist, das strahlst du aus. Was du ausstrahlst, das ziehst du an.

Wenn du dich reich fühlen willst:

Zähle all die Dinge,
die du hast,
die man mit Geld
nicht kaufen kann.

Ein typischer Veränderungsprozess:

„Ist das hart!“ „Hilfe, Chaos!“ „Oh, toll!“

Wessen Wurzeln tief reichen, der muss den Wind nicht fürchten.

Du weißt nicht,
wie stark du bist,
bis STARKSEIN
die einzige
Option ist.

Bedenke, wie schwer es ist,
dich selbst zu ändern.

Wie groß sind da die Chancen,
andere zu verändern?

Probleme, die man ignoriert, verschwinden nur, um Verstärkung zu holen.

Selbstbewusstsein bedeutet nicht:

„Sie werden mich mögen."

Selbstbewusstsein bedeutet:

„Mir geht's gut, wenn nicht."

Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen.

Der kreative Prozess

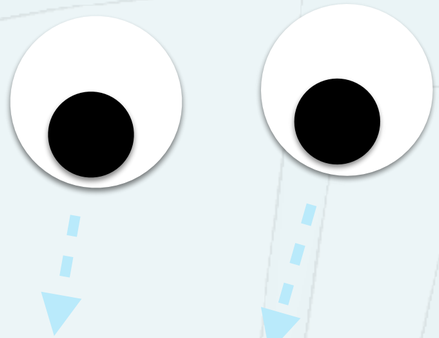
Schwache Menschen
streben nach Rache.

Starke Menschen
vergeben.

Kluge Menschen
ignorieren.

Nicht wer du bist,
hält dich zurück.

Es ist das Denken darüber,
wer du nicht sein kannst.



Wer zu sehr auf das Problem fokussiert, übersieht womöglich die einfachste Lösung.

CHANCE

Die schwerste aller Sprachen ist:

KLARTEXT.

10 ZIEMLICH HINTERSINNIGE FRAGEN:

Welche Gedanken würdest du lieber nicht haben?
Was fällt dir leichter: denken oder nachdenken?
Wie lähmend ist für dich Selbsterkenntnis?
Woher weißt du, dass Vernunft kein Gefühl ist?
Wärst du lieber sympathischer oder intelligenter?
Welche Komplimente verunsichern dich?
Worum beneidet man dich?
Würdest du den Konjunktiv abschaffen?
Weißt du, was du wirklich willst?
Wie viel Erfolg brauchst du ganz persönlich?

Gehe so weit, wie du sehen kannst.
Wenn du dort ankommst,
wirst du sehen, wie es weiter geht.

THOMAS CARLYLE

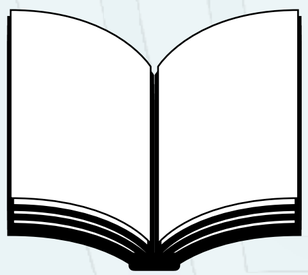
Einfach mal machen.
Könnte ja gut werden.

90-90-1-REGEL:

90 Tage lang, die ersten 90 Minuten des Tages für 1 Aufgabe nutzen.

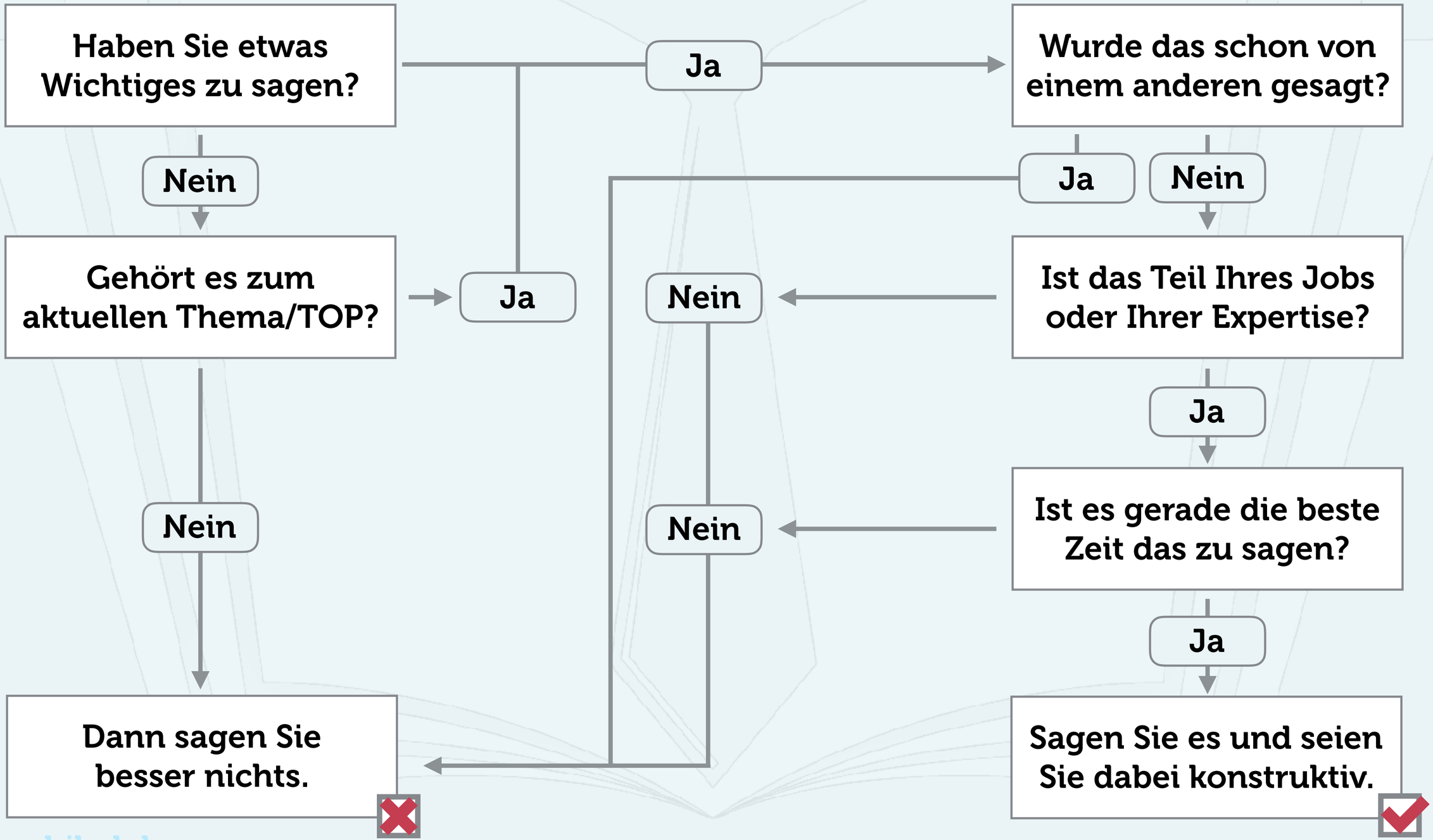
Menschen sind wie Bücher:

Die einen täuschen dich mit dem Umschlag;

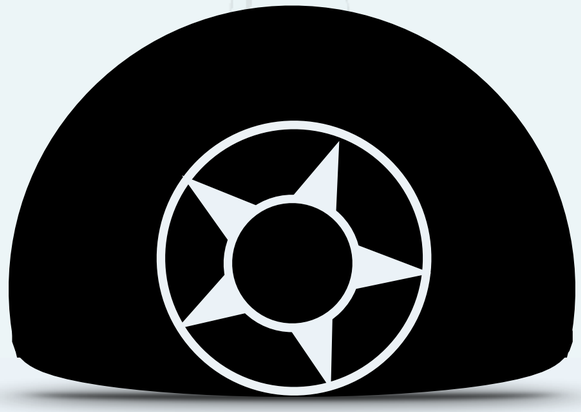


die anderen überraschen dich mit dem Inhalt.

REDEN IM MEETING - DAS FLUSSDIAGRAMM



Eine negative Einstellung ist wie ein platter Reifen:



Du kommst nirgendwo hin, bevor du sie nicht wechselst.

Stell dir vor, Kleinkinder würden wie Erwachsene denken:

„Jetzt bin ich 10 Mal hingefallen. Laufen wird total überschätzt, das ist einfach nix für mich!“

Ich habe keine

MACKEN!

Das sind

SPECIAL EFFECTS.

APRIL

SIND SIE NERVÖS?

☐ Ja

☐ Nein

SIND SIE GLÜCKLICH?

☒ Ja

☐ Nein

SIND SIE MISSTRAUISCH?

☐ Ja

☒ Nein

warum???

SIND SIE GEWISSENHAFT?

☐ Ja

☒ Nein

SIND SIE BETRUNKEN?

☐ Ja

☒ Nein

SIND SIE ENTSCHEIDUNGSFROH?

☒ Ja

☒ Nein

VIELE SEHEN NUR DIE OBERFLÄCHE

- Erfolg

- Harte Arbeit
- Risiken / Mut
- Rückschläge
- Zweifel
- Opfer
- Selbstdisziplin
- Kritik
- Ausdauer

Sei kein

Eye Candy.

sei

SOUL FOOD.

Talent öffnet dir die Tür.

Aber was dich
im Raum bleiben lässt,
ist Charakter.

PHASEN DES ERFOLGS

BETRACHTE DIE DINGE MAL ANDERS

Wir würden uns seltener darum sorgen, was andere von uns denken, wenn wir uns bewusst machen, wie selten die das tun.

Akzeptiere, **was ist.**

Lass los, **was war.**

Glaube daran, **was kommt.**

Langeweile

Es fehlt der Fokus, dafür herrscht Unterforderung.

Angst

Die Sorgen zu versagen, blockieren jedes Handeln.

Motivation

Es gibt deutliche Ziele & das Gefühl von Kontrolle.

FLOW

Herausforderung

Gefolgt von der Erfahrung, über sich hinauszuwachsen.

Niemand ist so leer,
wie jene,
die voll von sich selbst sind.

Gefühlte Länge der Wochentage

Mooooooooooooontaaaaaaag
Diiiiiiieeenstaaaaaaaaaag
Mittttttttttwocch
Donnnnerstag
Freiiiiitag
Smstg
So

BRAC-PRINZIP FÜR PAUSEN

NACH NATHANIEL KLEITMANN
BRAC = BASIC REST - ACTIVITY CYCLE

90 MINUTEN TAKT

Selbst wer voll ausgeschlafen ist, wird alle 90 bis 100 Minuten müde und braucht eine Pause.

4 STUNDEN TAKT

Zusätzlich braucht der Mensch alle vier Stunden längere Ruhepausen zur Erholung.

Nette Kollegen verlangen nicht,
dass man für sie alles stehen
und liegen lässt -
sie helfen beim Tragen.

Gute Freunde übrigens auch.

Kluge Menschen sind voller Zweifel, glaube ich…

Was wäre, wenn du ~~nicht~~ könntest?

70-20-10-REGEL

NETWORKING-REGEL VON MIKE SANSONE

**Nutze 70% deiner Zeit,
um anderen zu helfen.**

**Nutze 20% deiner Zeit, um dich
selbst zu präsentieren.**

**Nutze 10% deiner Zeit,
um andere um Hilfe zu bitten.**

Dein Tempo spielt keine Rolle.

Fortschritt ist Fortschritt.

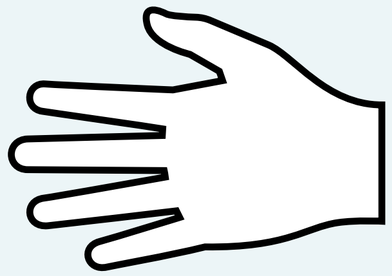
Wenn du deine eigenen Träume nicht realisierst,

wird dich jemand einstellen,

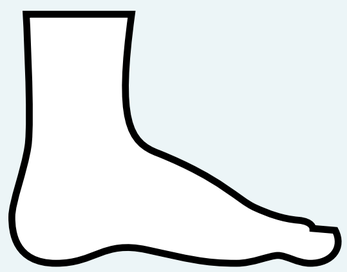
um seine zu realisieren.

Das Leben wird leichter, wenn du lernst, eine Entschuldigung anzunehmen, die du nie bekommen wirst.

Nicht alles, was



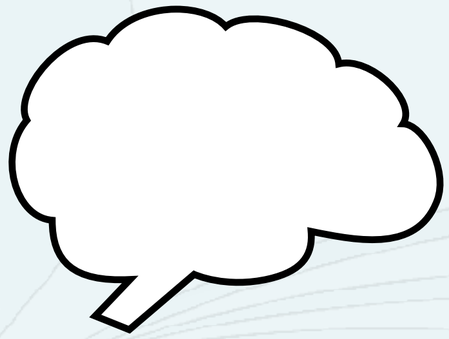
und



hat,

hat auch

und



.

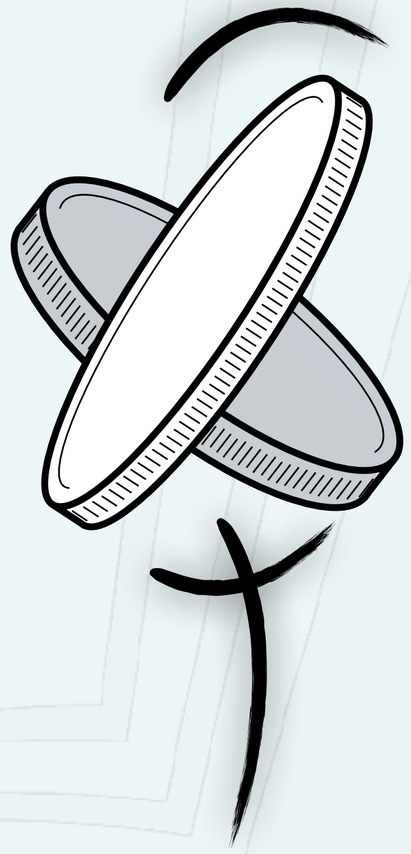
Der Trick ist, nicht LAUTER zu sprechen, sondern bessere Argumente zu finden.

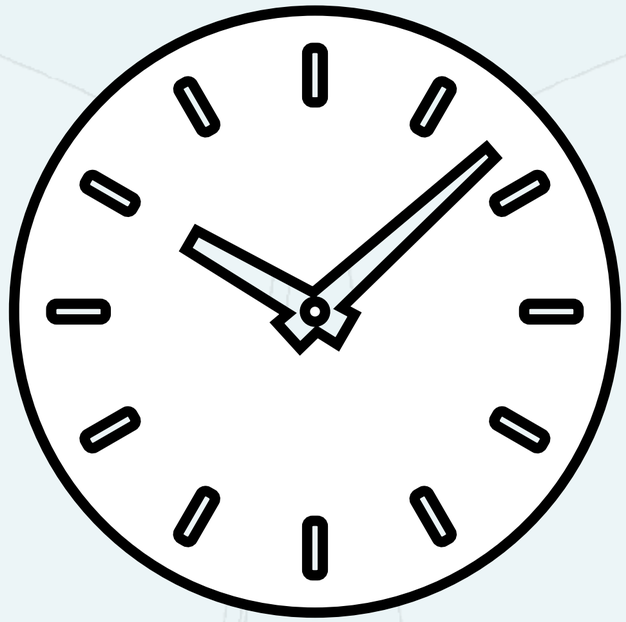
Unser Geist ist wie ein Fallschirm:

Er funktioniert nur, wenn er offen ist.

Wenn du dich nicht entscheiden kannst, wirf eine Münze …

Es geht dabei nicht um Kopf oder Zahl, sondern darum, worauf du hoffst. Das ist deine Wahl, die du längst getroffen hast.





Jedes Mal, wenn du lachst, fügst du deinem Leben ein paar Stunden hinzu.

Die meisten Frösche quaken lieber als zu springen.

SEI KEIN FROSCH!

ZUFRIEDENHEIT BEGINNT,
WENN DU ENTSCHEIDEST,
DU SELBST ZU SEIN.

SELBSTLIEBE LERNEN & PRAKTIZIEREN:

1. Akzeptiere dich - deine Gedanken & Gefühle.
2. Lobe dich selbst. Regelmäßig.
3. Sprich positiv von dir.
4. Wertschätze deinen Körper.
5. Sei dankbar für alles.
6. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich.
7. Glaube daran, dass du es schaffen kannst.
8. Notiere deine Erfolge - auch die kleinsten.
9. Sei barmherzig - vor allem zu dir selbst.

Was hast du heute gemacht?

Nix.

Das hast du doch gestern schon gemacht?!

Bin nicht fertig geworden.

Manchmal muss man einen **Sprung** wagen, um festzustellen, dass hinter der **Furcht** die **Freiheit** wohnt.

SILHOUETTE: DESIGNED BY FREEPIK

Neue Wege entstehen beim Gehen.

MAI

TANZ - auch mal aus der Reihe.

Und…

L(I)EBE

Mit diesen Dingen kannst du sofort aufhören:

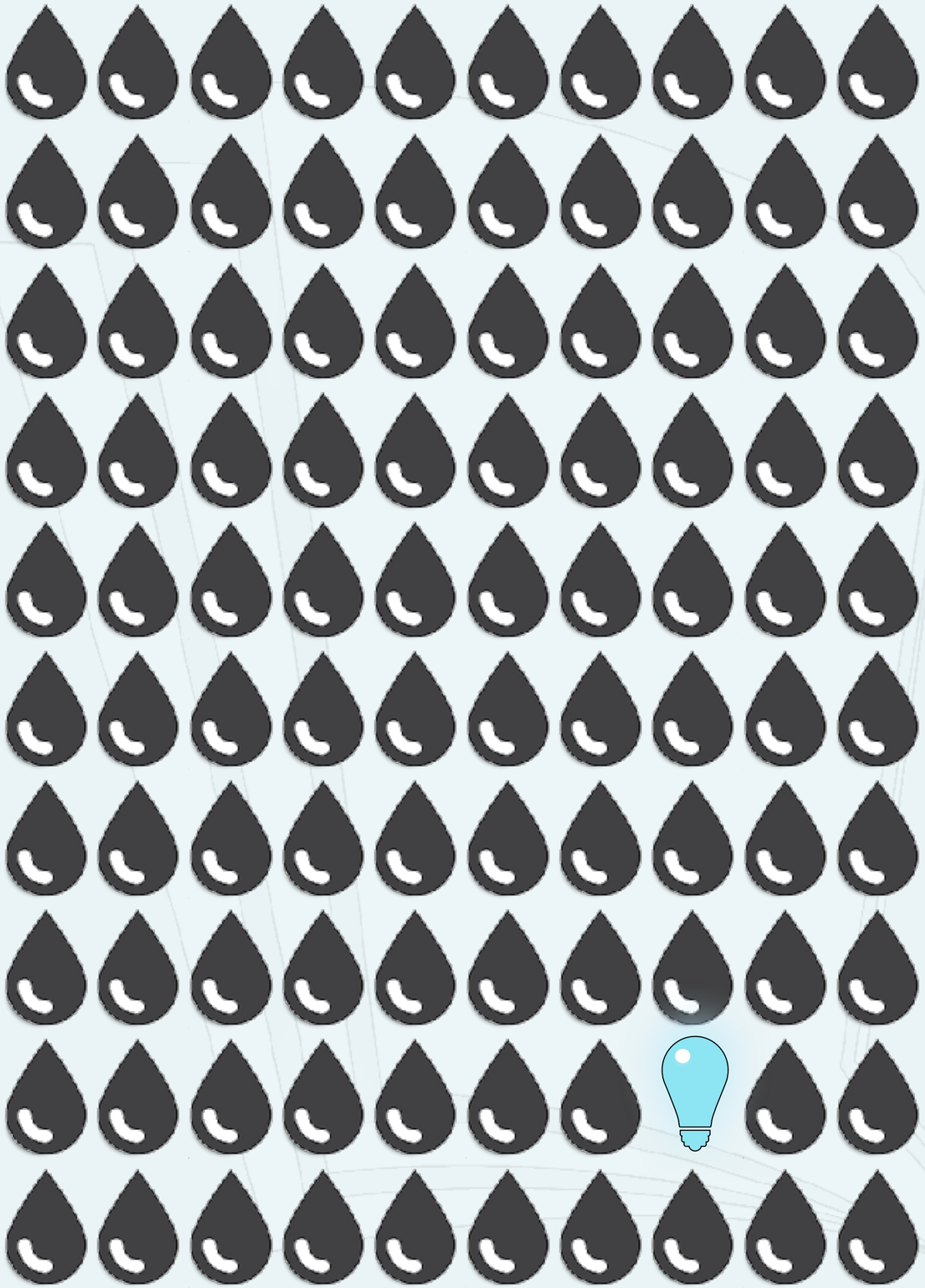
Immerzu grübeln.

Es jedem Recht machen wollen.

In der Vergangenheit leben.

Warten, dass was passiert.

Angst vor Veränderungen haben.



„Genie ist

99% Transpiration und

1% Inspiration.“

THOMAS ALVA EDISON

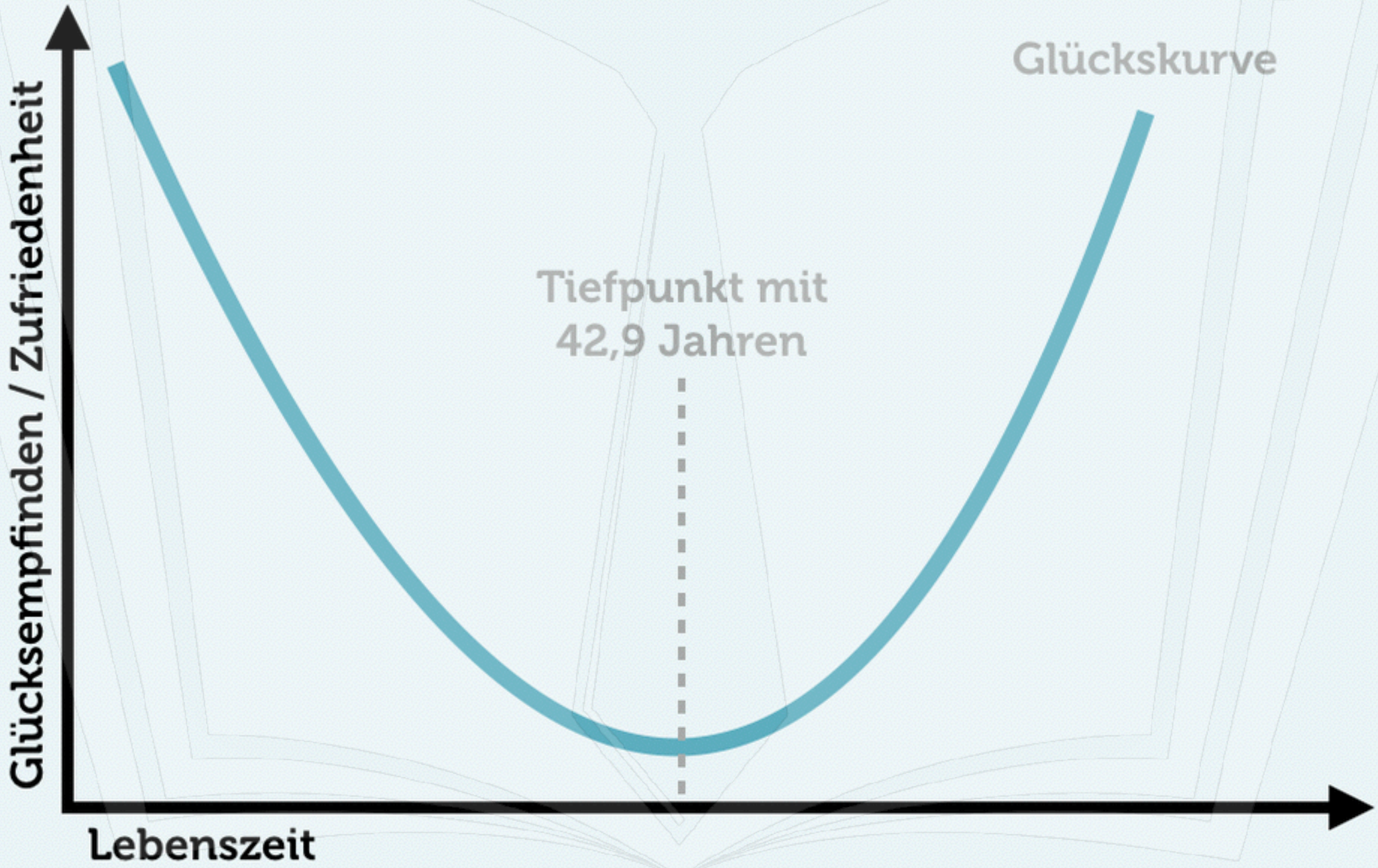
karrierebibel.de

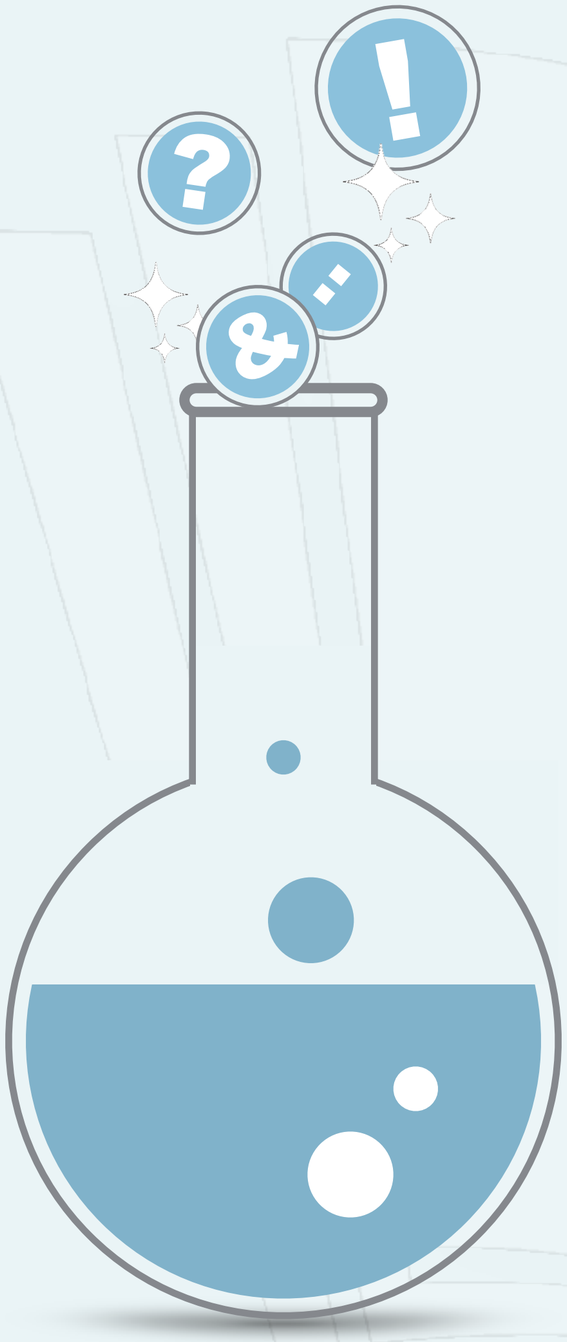
Wenn eine Schraube locker ist, hat das Leben mehr Spiel.

Es ist egal,
wie schnell du vorankommst,

Du überholst immer noch jeden,
der gar nichts unternimmt.

Laut Glücksforschung steigt das Lebensglück im Alter wieder an…





REZEPTE FÜR EINE GUTE REDE

Sprechen Sie langsam und deutlich.

Verwenden Sie kurze Sätze.

Modulieren Sie die Stimme für mehr Spannung.

Achten Sie auf Mimik und Körpersprache.

Nutzen Sie (rhetorische) Sprechpausen.

Würzen Sie die Rede mit Humor.

Bewegen Sie sich auf der Bühne.

Interagieren Sie mit dem Publikum - mit Fragen.

5 FINGER METHODE
FÜR MEHR DANKBARKEIT

Daumen
Auf welche Stärken und
Talente bin ich stolz?

Zeigefinger
Was in der Natur inspiriert
und begeistert mich?

Mittelfinger
Wem kann ich heute
etwas Gutes tun?

Ringfinger
Welche Menschen
liebe ich von Herzen?

Kleiner Finger
Für was bin ich in meinem
Leben zutiefst dankbar?

BILDNACHWEIS „HAND“: CREATED BY DDRAW - FREEPIK.COM

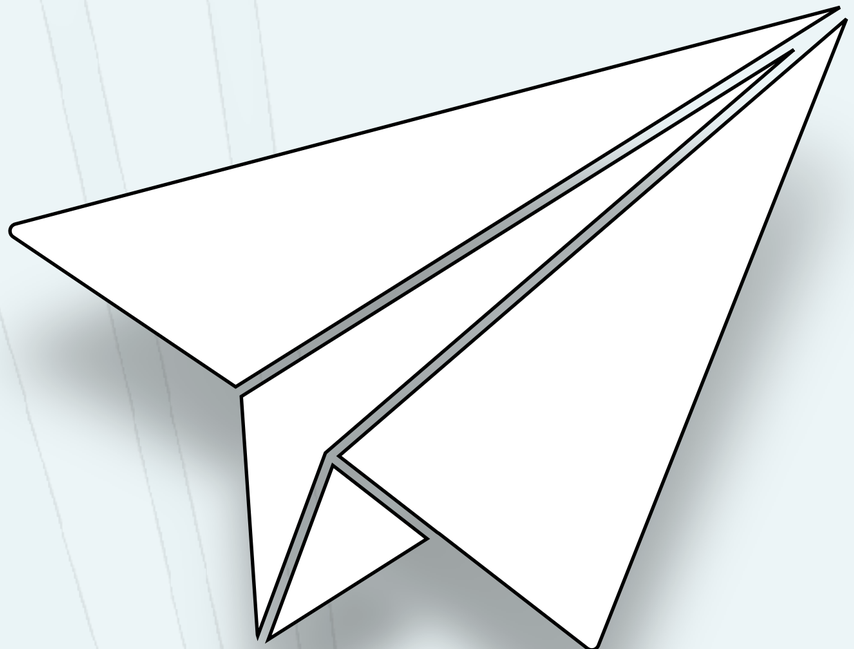
EINES TAGES

1. TAG

DU ENTSCHEIDEST!

WER LÄCHELT, IST NICHT IMMER GLÜCKLICH, ABER IMMER STARK.

Auch andere Wege haben schöne Steine.



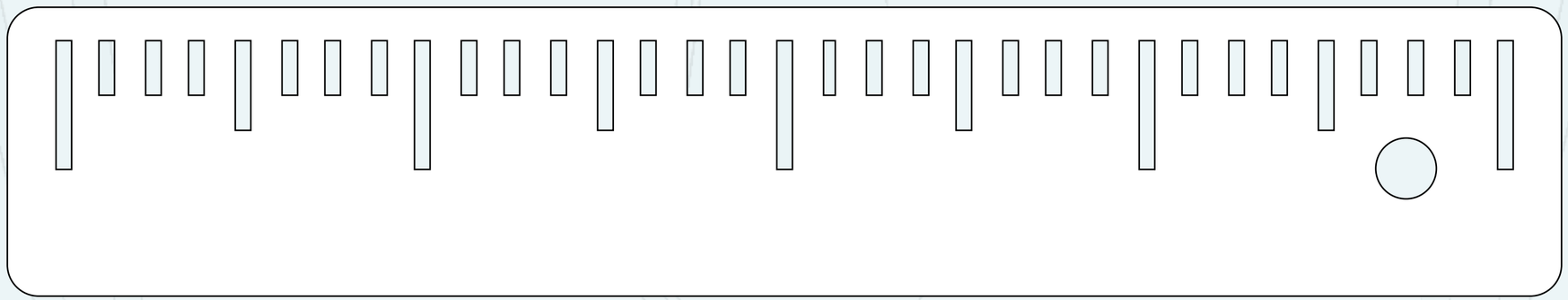
Die Vergangengeit
ist Geschichte.

Die Zukunft
ein Geheimnis.

Aber jeder Augenblick
ein Geschenk.

Wir haben nachgemessen:

Du bist großartig!



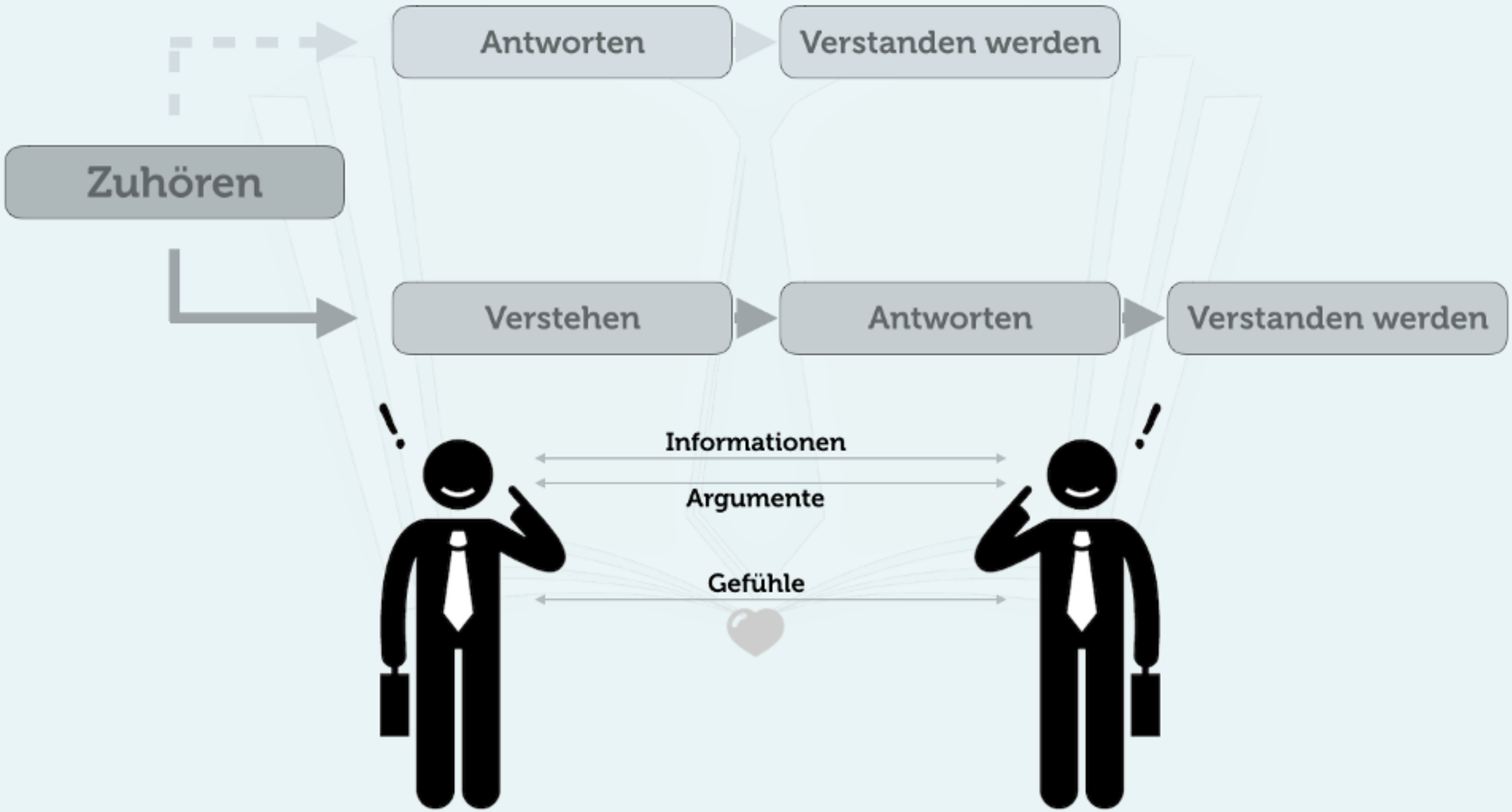
DASSELBE ALTE DENKEN

DIESELBEN ALTEN ERGEBNISSE

DEFINITION: **GMBH**-KULTUR:

Geh mal…!
Mach mal…!
Bring mal…!
Hol mal…!

ZUERST VERSTEHEN - DANN VERSTANDEN WERDEN



**Wer schweigt,
stimmt nicht immer zu,
sondern hat vielleicht nur
keine Lust, mit Idioten
zu diskutieren.**

Sei stark genug,
um unabhängig zu bleiben.

Sei klug genug,
um zu erkennen, wann du Hilfe brauchst.

Sei weise genug,
um darum zu bitten.

Was alle Erfolgreichen miteinander verbindet, ist die Fähigkeit, den Graben zwischen Entschluss und Ausführung äußerst schmal zu halten.

PETER DRUCKER

11 SCHRITTE ZUR SELBSTACHTUNG

1. **Kenne und bewahre deine Werte und Ideale.**
2. **Verfolge konsequent deine Träume und Ziele.**
3. **Denke und sprich positiv über dich selbst.**
4. **Sei dankbar für das, was du hast und kannst.**
5. **Vertraue deinen Instinkten.**
6. **Wenn es sich falsch anfühlt - lass es!**
7. **Scheue dich nicht, NEIN zu sagen.**
8. **Versuche nicht, es allen recht zu machen.**
9. **Lass los, was du nicht kontrollieren kannst.**
10. **Halte dich fern von negativen Menschen.**
11. **Behalte dein Leuchten, auch wenn es andere blendet.**

Dein Ziel sollte ein Leben sein, von dem du dich im Urlaub nicht erholen musst.

ABZIEHBILDER HAFTEN MEIST NUR EINMAL.

Du bist
mutiger, als du glaubst;
stärker, als du scheinst;
klüger, als du denkst;
wertvoller, als du meinst.

Es ist dein Denken,
das dich limitiert.

HOFFNUNG

bedeutet nicht, zu glauben,
dass etwas gut ausgeht,
sondern zu wissen,
dass etwas Sinn hat,
egal, wie es ausgeht.

WIR MÜSSEN JA SOWIESO DENKEN.

WARUM DANN NICHT GLEICH POSITIV?

Ob du denkst,
du kannst es
oder du kannst es nicht:

Du wirst in jedem Fall
Recht behalten.

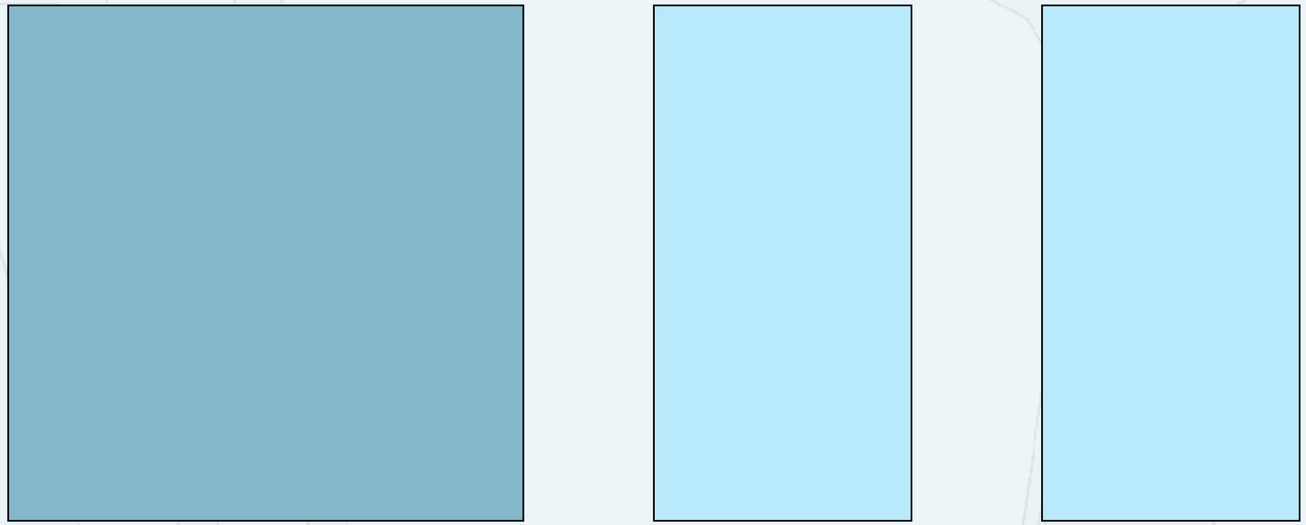
Kurz mal nicht gegrübelt

— ZACK —

glücklich.

Das Geheimnis voran zu kommen, ist loszugehen.

WIE SEHEN SIE DIE WELT?



Machen Sie einen kleinen Selbsttest und sagen Sie, was links erkennen. Natürlich ist das kein tiefenpsychologischer Test, aber er verrät Ihnen viel über Ihre Wahrnehmung…

Der Test zeigt, wie Sie Informationen aufnehmen, verstehen, einsortiern. Er verrät Ihnen, ob Sie vornehmlich Gemeinsamkeiten oder Unterschiede erkennen.

Manche Menschen sehen vor allem Verbindendes. Motto: Irgendeine Ähnlichkeit, (Seelen-)Verwandtschaft gibt es immer! Diese Menschen erkennen in der obigen Grafik meist drei Rechtecke oder drei graue Formen mit je vier Kanten.

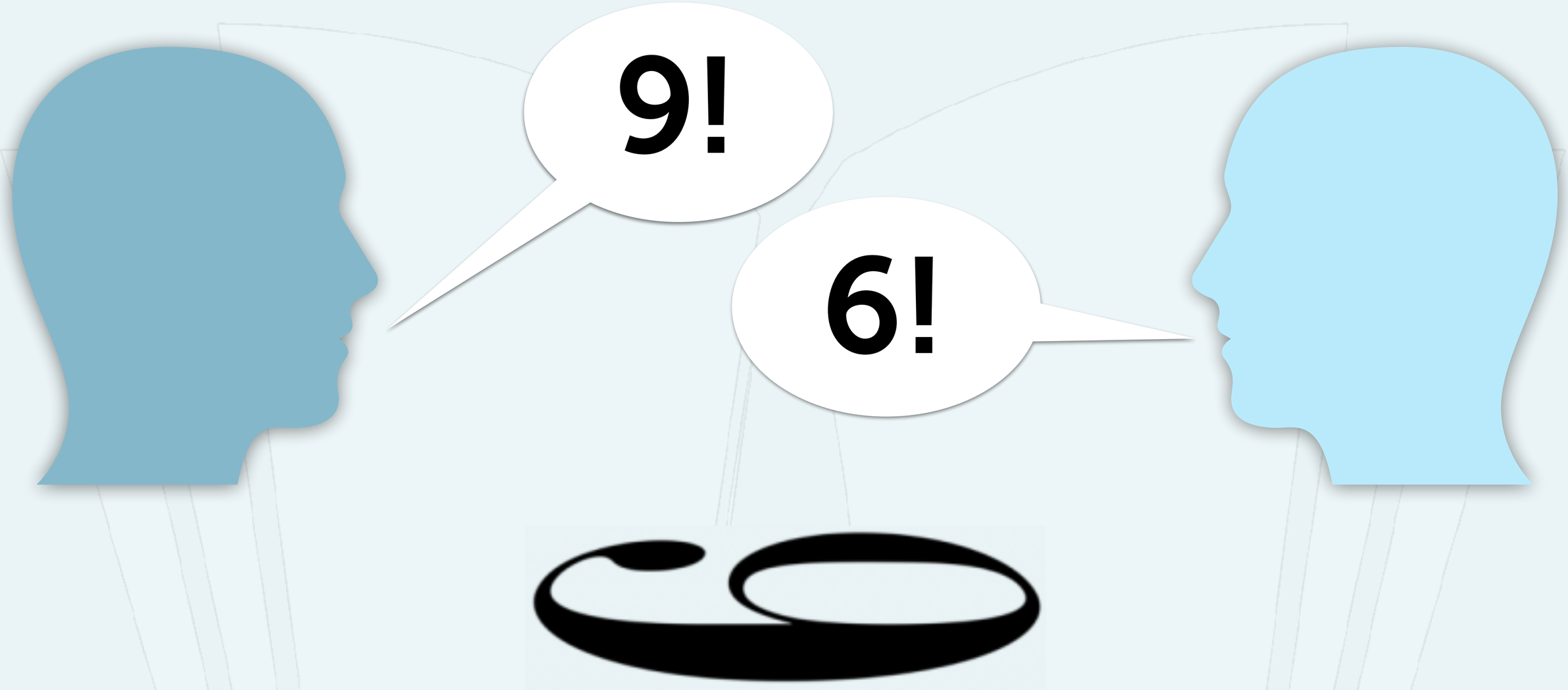
Es gibt aber auch die anderen: Diese Menschen suchen in erster Linie Unterschiede. Sie lieben es zu differenzieren. Dieses Denken fokussiert auf Trennendes. Es sieht zuerst die Ungleichheiten, Diskrepanzen und Divergenzen.

Angst beginnt im Kopf.

Mut aber auch.

Träum mal drüber nach!

JUNI



DIE PERSPEKTIVE MACHT DEN UNTERSCHIED.

Denk dir nicht schon vorher alles kaputt.

ZWEIFEL

Sie machen alles so vielleichter.

Denke an eine Zahl.

x 2 — Verdopple sie.

+ 6 — Addiere 6 hinzu.

: 2 — Teile sie durch 2.

- ? — Subtrahiere die Zahl, an die du gedacht hast.

karrierebibel.de

Die Lösung ist: 3

karrierebibel.de

Krokodile sind simpel.
Sie versuchen, dich zu töten
und zu fressen.
Menschen sind komplizierter:

Manche behaupten zuerst,
dein bester Freund sein zu wollen.

STEVE IRWIN (1962-2006)

18 Minuten
reichen völlig, um sich besser auf die Schlüsselmomente des Lebens zu konzentrieren.

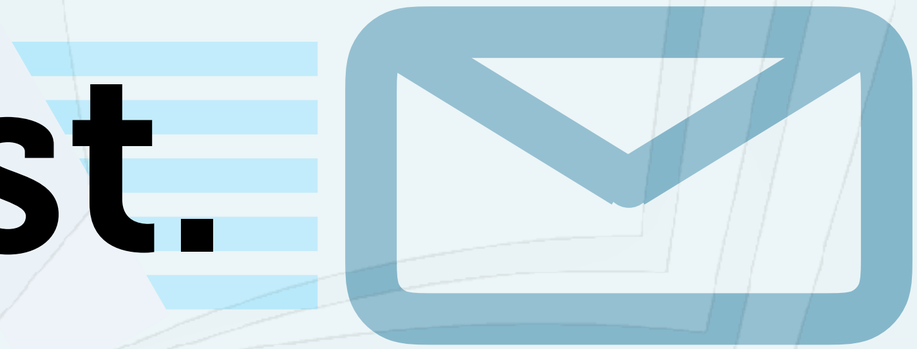
Rückschläge interessieren sich nicht dafür, wie du dich fühlst. Sie machen keine Zugeständnisse. Sie lassen dir nur die Wahl:

- ☐ **aufgeben oder**
- ☐ **aufstehen & weiterkämpfen.**

DAS DRINGLICHE IST SELTEN WESENTLICH,

DAS WESENTLICHE SELTEN DRINGLICH.

Aufgeben kannst du bei der Post.



Geber sollten Limits setzen.

Weil Nehmer das nicht tun.

Man kann auf eine Wand schlagen und hoffen, dass sie sich dabei in eine Tür verwandelt.

Das passiert allerdings nur selten.

Wenn du dir nicht sicher bist,
ob dich jemand beobachtet,
gähne zuerst und schiele dann
unauffällig in die Richtung des Stalkers.
Gähnen steckt an. Gähnt derjenige
kurz danach ebenfalls, hat er dich
sehr wahrscheinlich beobachtet.

Wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken.

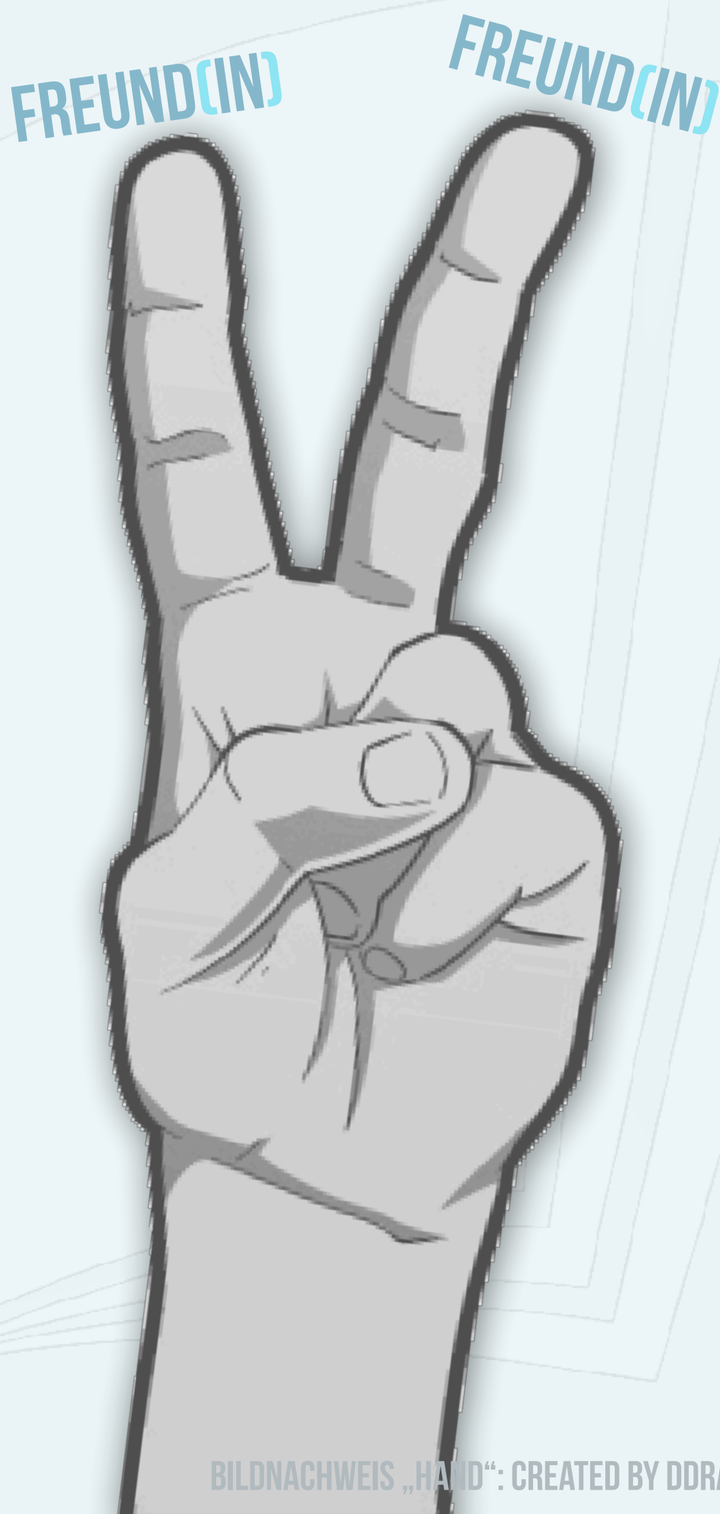
Mit leerem Hirn spricht man nicht!

SEI DU SELBST

Die anderen gibt es schon.

Ich kann gut Mitmenschen umgehen.

F est
R atgebebnd
E infühlsam
U nterstützend
N achsichtig
D ankbar
S eelenverwandt
C harakterstark
H erzlich
A nspornend
F air
T reu



BILDNACHWEIS „HAND“: CREATED BY DDRAW - FREEPIK.COM

Charakter ist das, was vom Menschen übrig bleibt, wenn es unbequem wird.

BEACHTE STETS DIESE 3 TYPEN IN DEINEM LEBEN

**Menschen, die dir
in schweren Zeiten beistanden.**

**Menschen, die dich
in schweren Zeiten im Stich ließen.**

**Menschen, die dich
in schwere Zeiten brachten.**

Was würdest du unternehmen, wenn du wüsstest, du kannst nicht scheitern?

Wer nicht sicher ist, ob er
auf Kopf oder Bauch hören soll,
der hört einfach
auf sein Herz.
Das liegt genau dazwischen
und hat meistens Recht.

ARROGANZ

braucht stetig Werbung.

Selbstvertrauen spricht für sich.

Manchmal bekommt man vom Leben einen Tritt in den Hintern.

Gut so!

Nutze den Schwung, um voran zu kommen.

Sei nicht planlos.

Sei erlebnisoffen!

Es geht nicht darum,

der oder die Beste zu sein.

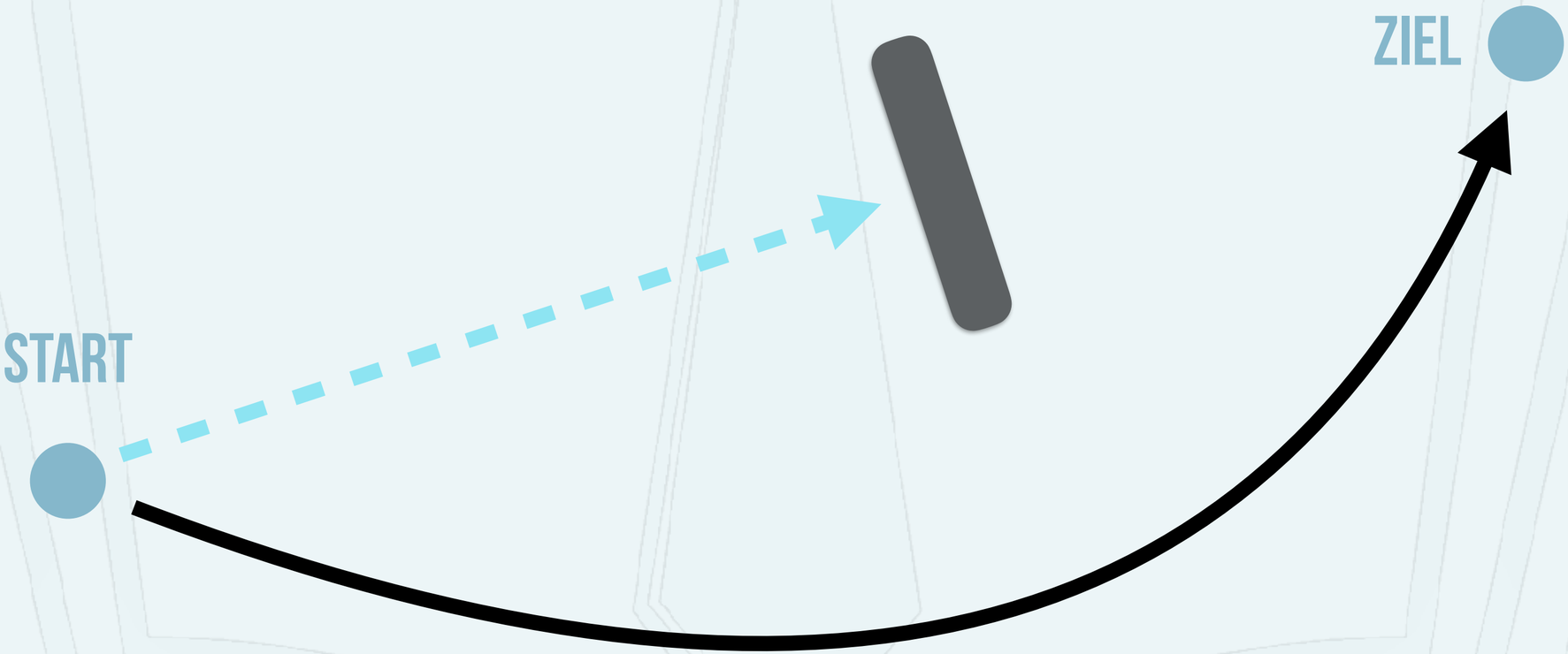
Es geht darum,

besser als gestern zu sein.

Mache nie jemanden zur Priorität, für den du nur eine Option bist.

Gilt für Chefs & Freunde.

Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist nicht immer die Gerade, sondern die Krumme.



Nur weil es ein schlechte Idee war, muss es keine schlechte Zeit sein.

Die meisten Menschen mögen ihre eigenen schlechten Seiten bei anderen gar nicht.

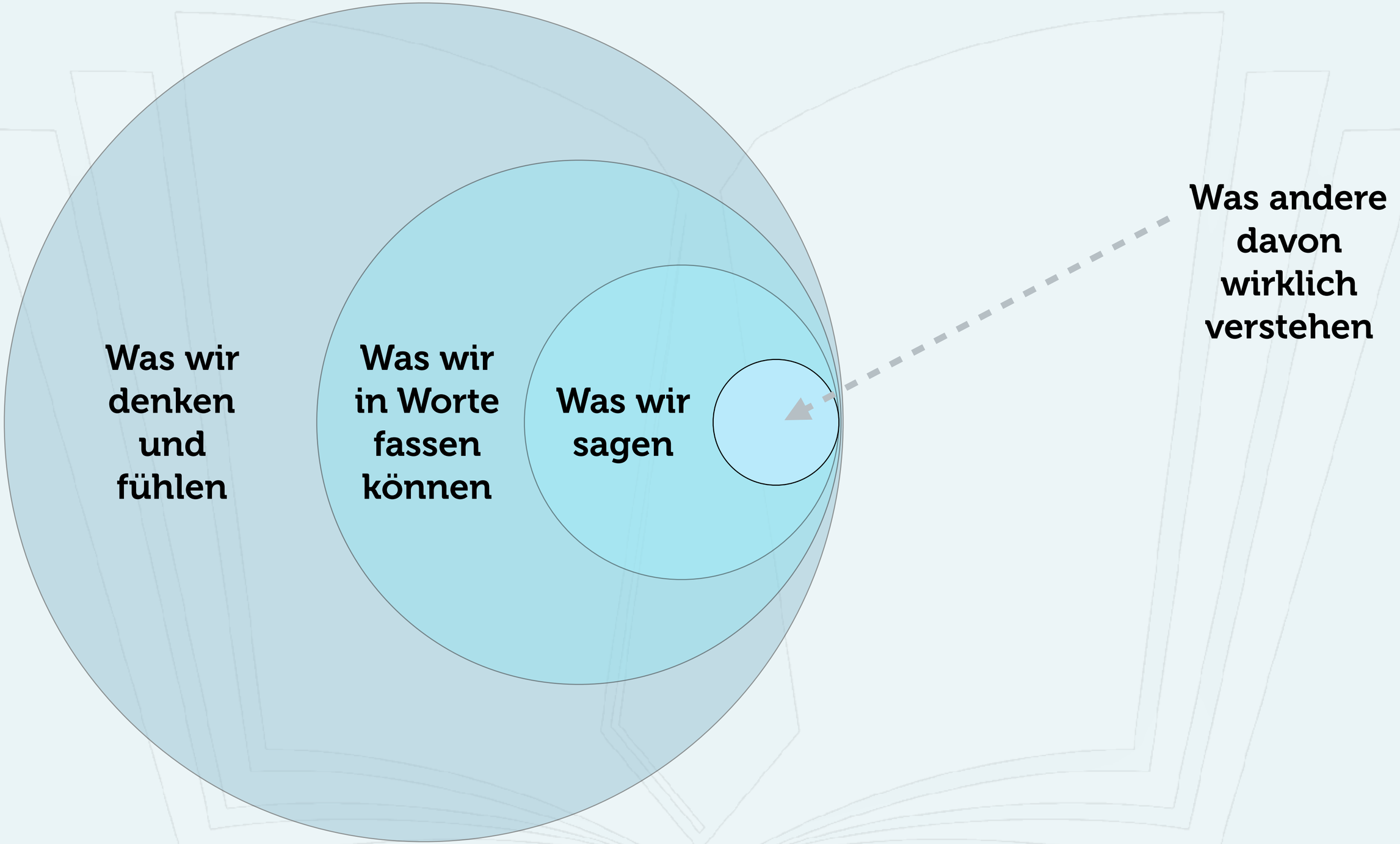
Was Peter über Paul sagt, sagt manchmal mehr über Peter als über Paul.

JULI

„Und Sie sind bitte…?“

„Großartig.“

#sichvorstellenkannich

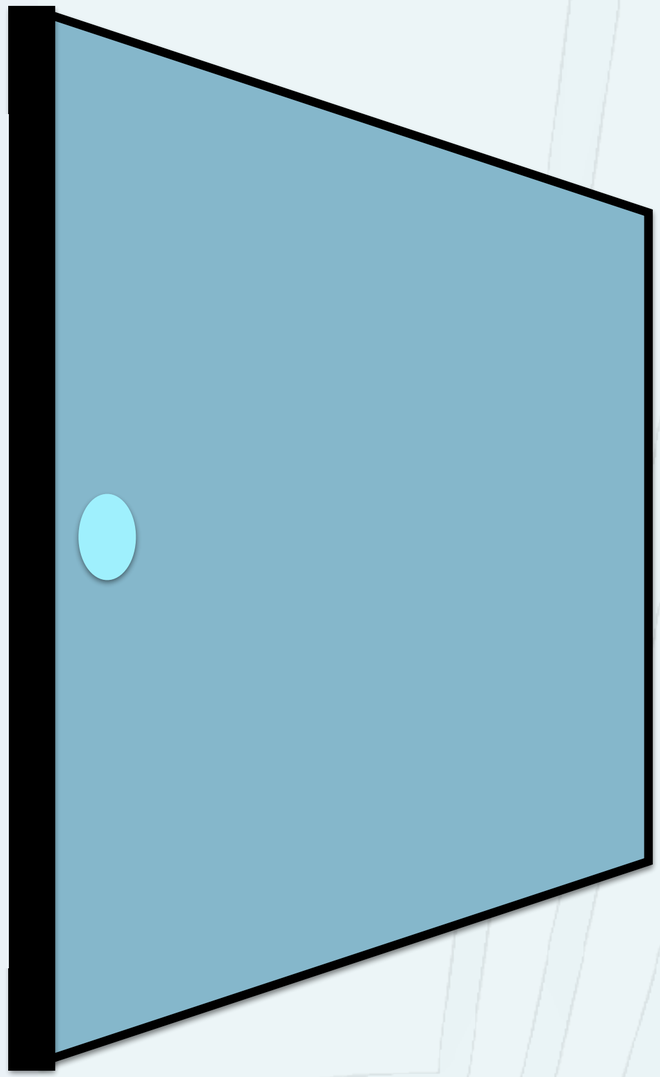

Was wir denken und fühlen
Was wir in Worte fassen können
Was wir sagen
Was andere davon wirklich verstehen

Glaube nicht alles, was du denkst.

Es wird vielleicht nicht einfacher.

Aber du wirst immer besser.

Wenn es sich nicht öffnet, ist es nicht deine Tür.



Man kann sich den ganzen Tag lang ärgern. Verpflichtet dazu ist man aber nicht.

3 Dinge im Leben kehren niemals zurück:

WORTE

ZEIT

UNGENUTZTE GELEGENHEITEN

Es wird vielleicht nicht besser, wenn es anders wird.

Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

Falls Sie jemanden neu kennenlernen, stellen Sie doch mal folgende Fragen:

- Worauf freuen Sie sich in den nächsten Tagen am meisten?
- Wo würden Sie am liebsten leben?
- Was ist Ihr Lieblings-Emoji?
- Welcher TED-Vortrag würde Sie vor allem interessieren?
- Was ist Ihr aktuelles Lieblingswort?
- Wer wollen Sie werden?

„Was haben Sie in Ihrem Leben denn schon groß auf die Beine gestellt?“

„Mich. Immer wieder.“

#inyourface

Es ist gut, wenn man irgendwann erkennt:

Es muss einen nicht jeder mögen.
Es reicht, wenn das die Richtigen tun.

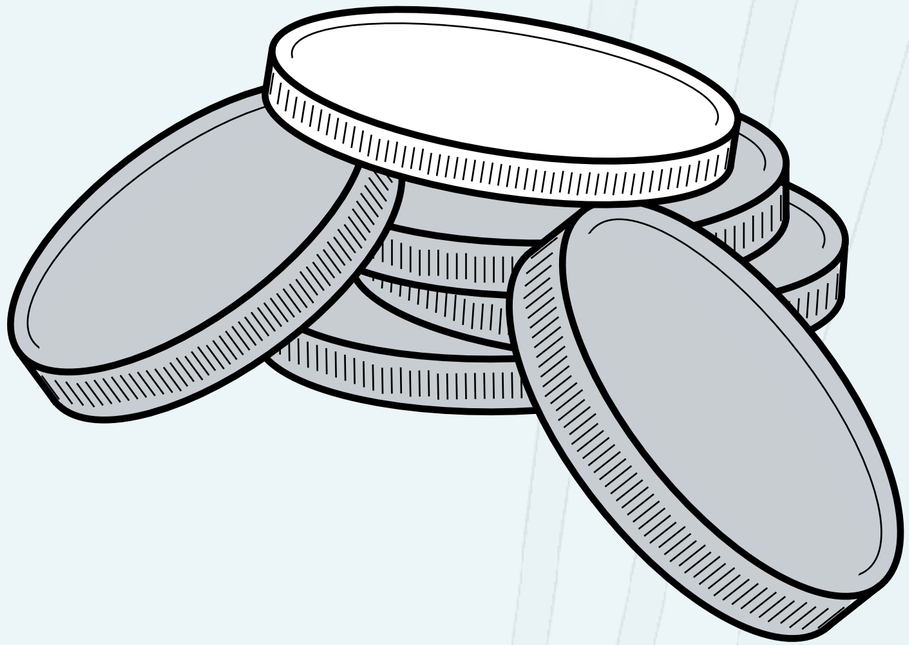
Erfolg ist wie

69:

Du bekommst, was du gibst.

Nicht alles, was zählt,

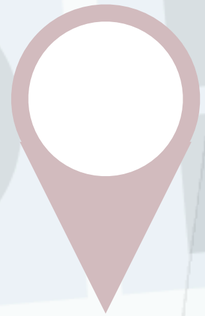
ist zählbar.



Und nicht alles,

was zählbar ist, zählt.

MANCHMAL IST DAS LEBEN WIE EIN NAVI:



DIE ROUTE WIRD NEU BERECHNET.

WER DIR SAGT:
„DAS IST UNMÖGLICH!“
ZEIGT DIR DAMIT NUR
SEINE GRENZEN.

NICHT DEINE.

Das Herz malt immer über den Rand.

Harte Aufgaben starren mich an.
Ich starre zurück.
Und schiebe mir ein Stück
Schokolade in den Mund.
Gewonnen!

Jetzt ist die Zeit zu HANDELN!

Das wird GROSS!

Ich habe ALLES, was es dazu braucht!

Ich KANN das!

MEIN ZIEL:

_____

Ich ziehe das DURCH!

Ich werde NICHT aufgeben!

Das habe ich VERDIENT!

Und ich habe Erfolg, weil...

_____

_____

_____

Ich WILL das!

Ich SCHAFFE das!

Was wäre, wenn das Abenteuer gerade erst beginnt?

Erfolg ist nicht nur das, was du selbst im Leben erreicht hast.

Erfolg ist auch, wozu du andere inspiriert hast.

KLEINE SCHRITTE SIND BESSER ALS KEINE SCHRITTE.

Ich bin nicht schwierig.

Ich bin für Fortgeschrittene.

DIE 7 SÜNDENFÄLLE DES ERFOLGS

Wissen	ohne Charakter
Geschäft	ohne Moral
Wohlstand	ohne Arbeit
Wissenschaft	ohne Ethik
Vergnügen	ohne Gewissen
Religion	ohne Demut
Politik	ohne Werte

Jeder Mensch hat 3 Leben:

Ein eigenes

Ein öffentliches.

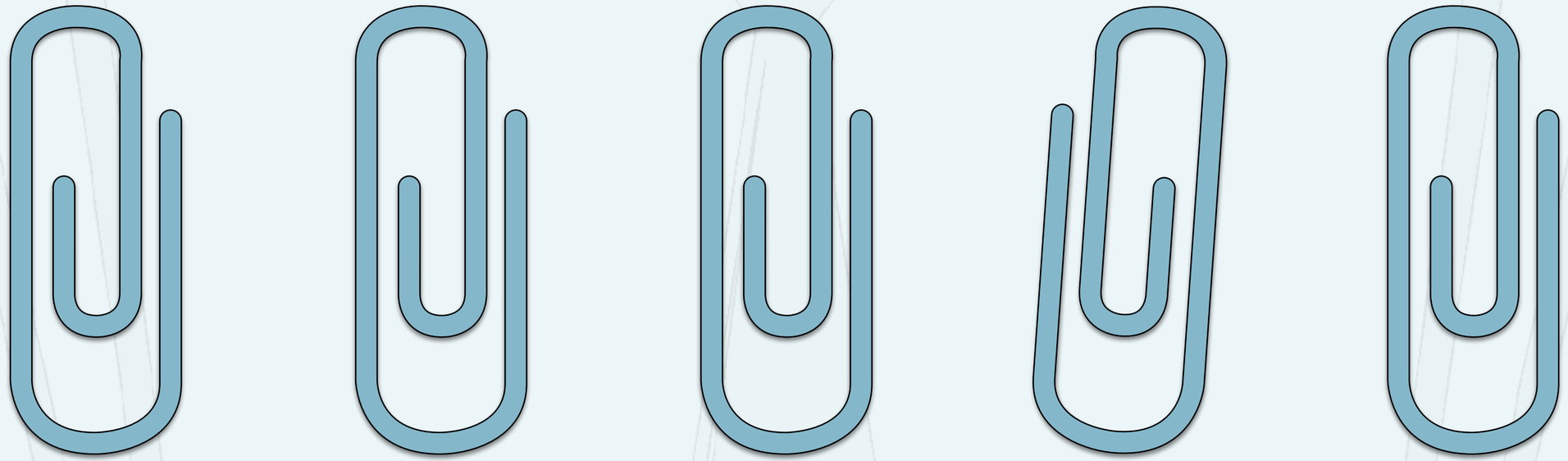
Eines, das andere sich ausdenken.

#wähleweise

Die 2 Gründe, warum wir anderen nicht vertrauen:

#1 WIE KENNEN SIE NICHT.

#2 WIR KENNEN SIE.



Chaos. Made in Germany.

Man sollte Menschen mit schmutzigen Füßen nicht durch seinen Geist wandern lassen.

Ich bin nur deshalb so müde, weil in mir viele Talente schlummern.

Wer die Zukunft
nur durchs Fenster
betrachtet,
sollte wissen,
dass er immer noch
vor einer Wand steht.

VERWANDLE...

Wut in Gelassenheit

Angst in Antrieb

Frust in Aktion

Sorge in Glaube

Ok, ich trau mich!

#lebenamlimit

AUGUST

GIB ALLES NUR NICHT AUF!

Im Gegensatz zum Gehirn meldet sich der Magen wenn er leer ist.

Carpe that fucking Diem!

Wer versucht, es allen recht zu machen, hat oft eine Person vergessen:

sich selbst.

FALLS DU NOCH AUF EIN ZEICHEN { WARTEST }

„Ich möchte nicht durch Maschinen künstlich am Leben gehalten werden.“

„Was ist mit der Kaffeemaschine?“

„Verdammt.“

Wäre die Antwort auf diese Frage dieselbe, wie auf die Frage, ob ich eine Gehaltserhöhung bekomme?

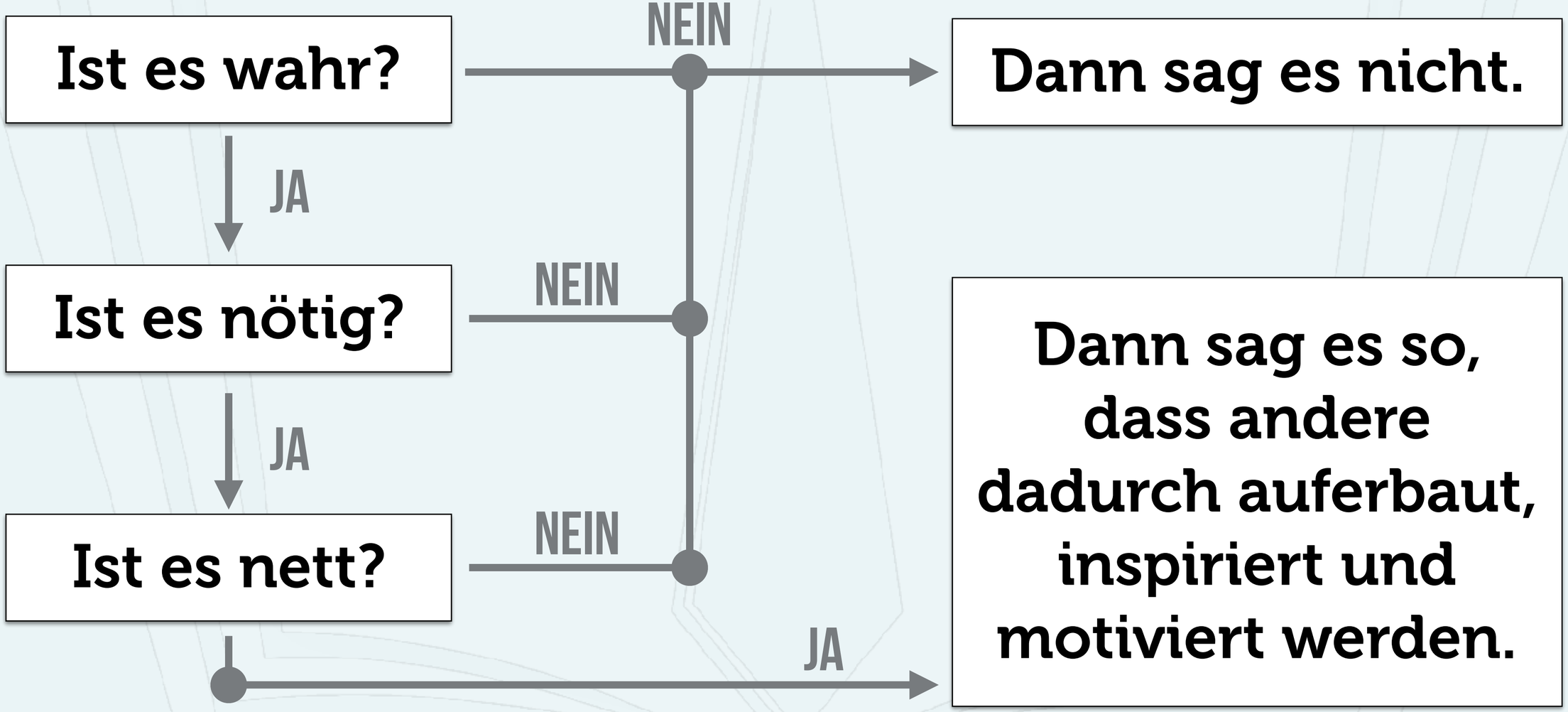
TRICKSEN LIKE A BOSS.

KLEINE DINGE, DIE DAS LEBEN JEDEN TAG BESSER MACHEN...

1. Plane den neuen Tag am Morgen.
2. Nimm dir Zeit für ein gesundes Frühstück.
3. Meditiere täglich - 20 Minuten reichen.
4. Schenke anderen ein Lächeln.
5. Mach Pausen und nimm dir Zeit für dich.
6. Lobe jemanden für seine Arbeit.
7. Versuche etwas Neues zu lernen.
8. Lies ein Buch - 15 Minuten am Tag.
9. Nimm dir Zeit für Familie und Freunde.
10. Notiere am Abend deine Erfolge - auch kleine.

kartenbibel.de

DER WEISE REDET WENIG, SAGT ABER VIEL, WENN ES WERTVOLL IST.



Wer nur noch schauspielert, hat die Regie für sein Leben abgegeben.

Ein Vogel hat niemals Angst, dass der Ast unter ihm bricht.

Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen Flügeln.

Das Gras nebenan sieht
manchmal grüner aus.

Dann will dich das Leben
womöglich daran erinnern,
das Gras, auf dem du jetzt stehst,
besser zu gießen und zu pflegen.

Du kannst im Leben nicht alles kontrollieren.

Aber du kannst kontrollieren, wie du darauf reagierst.

Darin liegt wahre Stärke.

Ein Professor steht vor seinen Studenten und hält ein schwarzes Buch in die Höhe.
Er ruft in den Hörsaal: „Der Buchdeckel ist rot!“

Die Studenten protestieren natürlich und rufen zurück: „Nein, er ist schwarz!“
Der Professor bleibt trotzig: „Er ist rot!“

Das Ganze geht ein paar Mal so. Dann dreht der Professor das Buch auf die Rückseite -
und siehe da: Der Deckel ist rot.

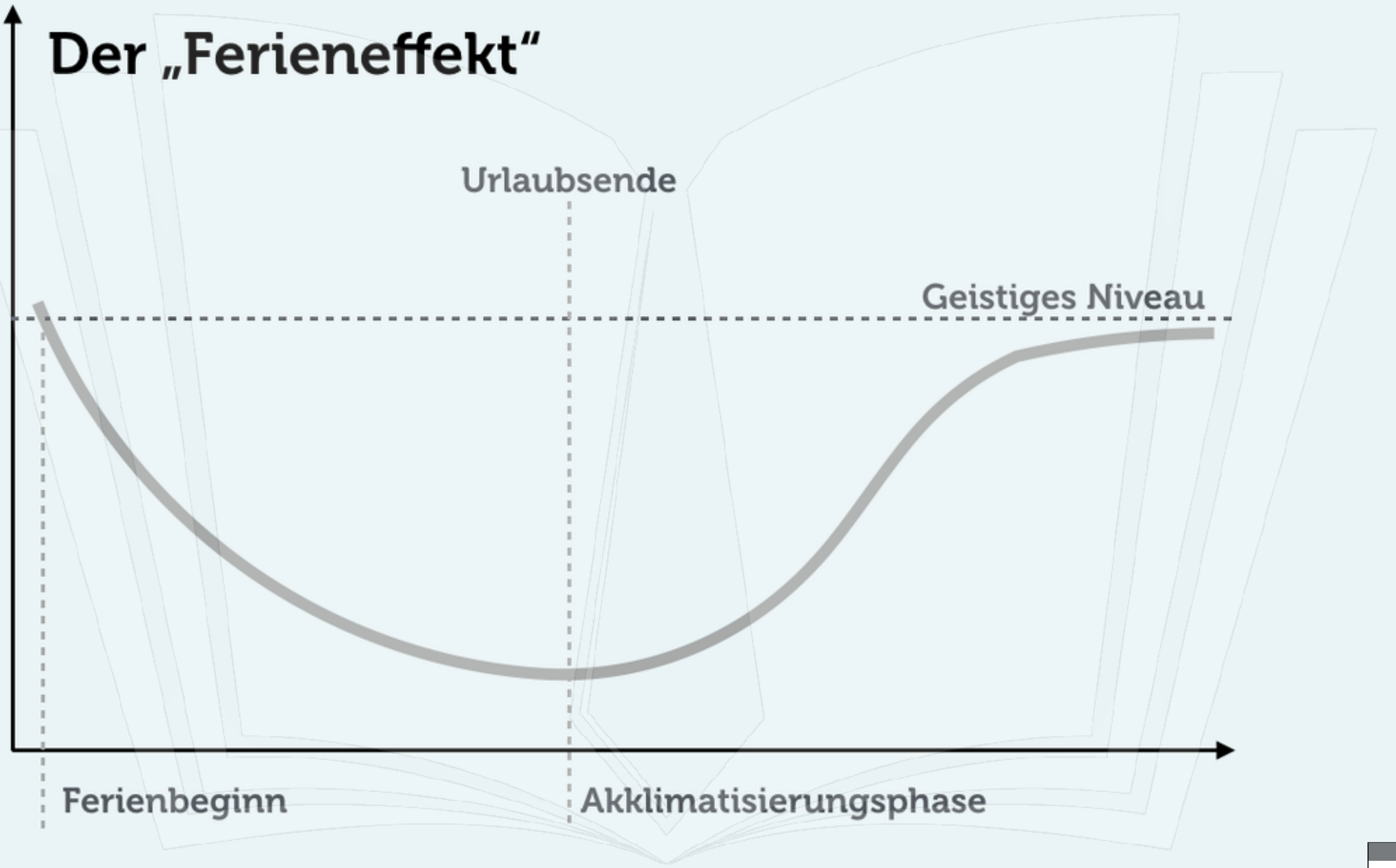
Der Professor blickt in die verdutzten Gesichter seiner Studenten und sagt: „Sage niemandem, er liege falsch, solange du die Dinge nicht aus seiner Perspektive gesehen hast.“

ES KOMMT ANDERS,

WENN

MAN DENKT.

Der „Ferieneffekt“

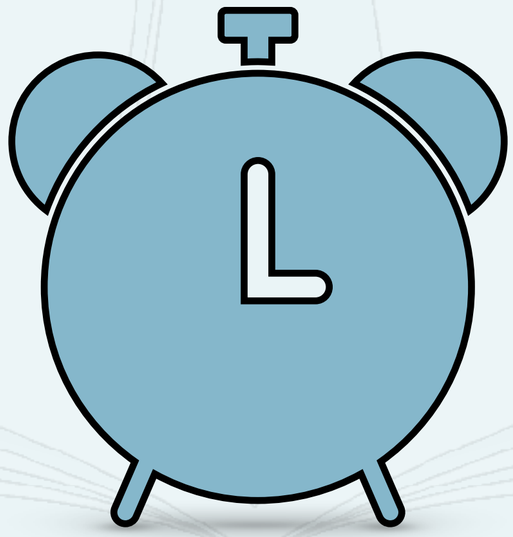


ALLTAGS-BINGO - FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM

Stimulieren Sie Ihr Gehirn - täglich	Umgeben Sie sich mit Klügeren	Setzen Sie um, was Sie lernen	Hören Sie auf Ihr Herz	Schreiben Sie ein Erfolgstagebuch
Wagen Sie etwas Neues	Finden Sie einen Mentor	Teilen Sie Wissen mit anderen	Lesen Sie regelmäßig Blogs	Priorisieren Sie Ihre Aufgaben
Gehen Sie neue Wege, buchstäblich	Pflegen Sie eine To-Do-Liste	Lesen Sie öfter die Karrierebibel	Trauen Sie sich mehr zu	Bringen Sie alles zuende
Lesen Sie ein Buch pro Monat	Meiden Sie toxische Menschen	Bilden Sie sich weiter - online	Lernen Sie, „Nein“ zu sagen	Treiben Sie Sport - 20 Minuten pro Tag
Üben Sie mehr Selbstreflexion	Seien Sie für alles dankbar	Ernähren Sie sich gesünder	Pflegen Sie ein kreatives Hobby	Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich

Wenn du willst, dass deine Träume wahr werden, musst du eines zuerst tun:

AUFWACHEN!

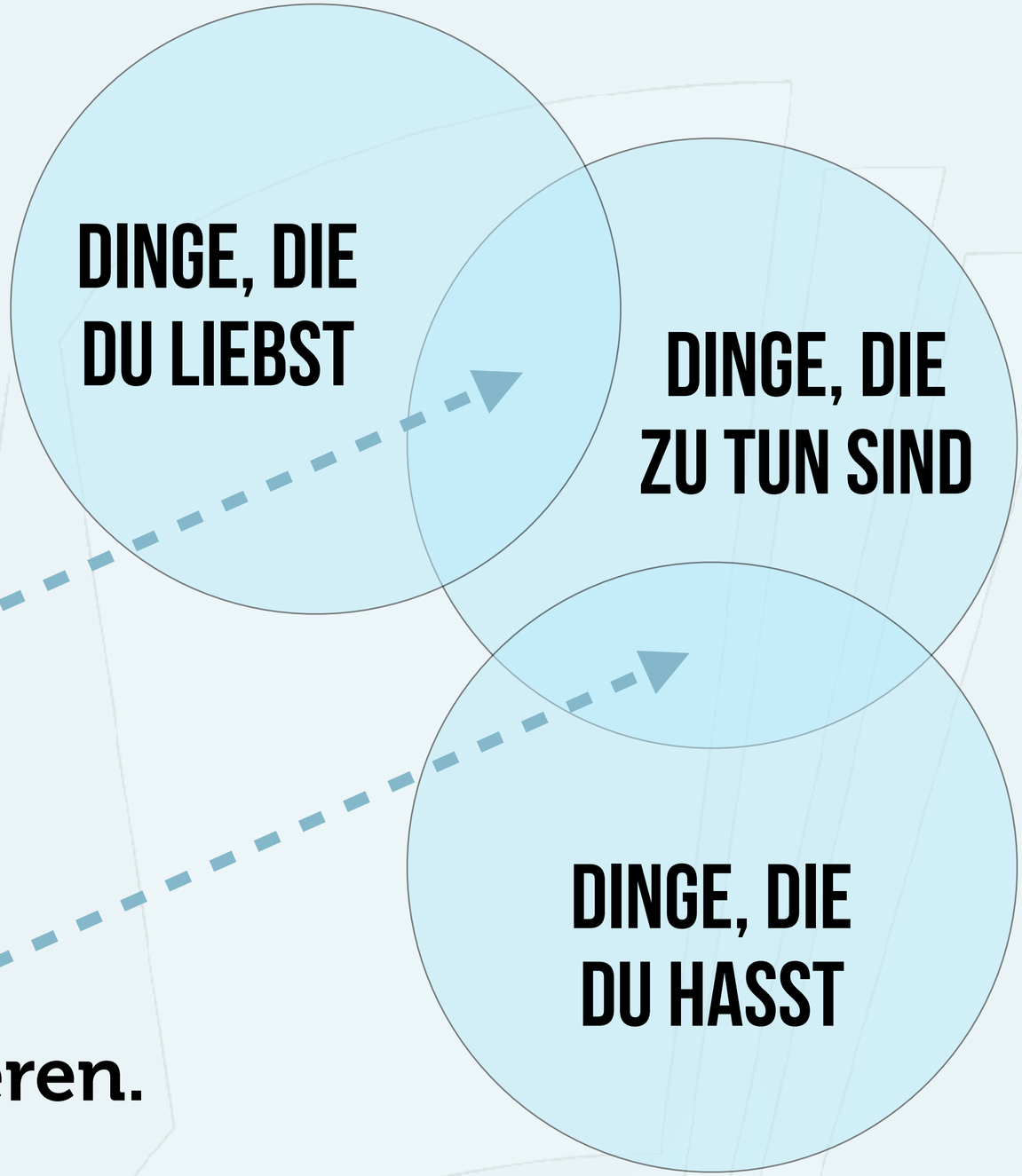


„Wie viele Leute arbeiten bei euch in der Firma?“

„Knapp die Hälfte.“

ENTWICKLUNGS DIAMANT

Wenn es dich deinen Frieden kostet, ist es zu teuer.



Auf diese Aufgaben fokussieren.

Diese Aufgaben möglichst delegieren.

Lege weniger Wert auf dein Gewicht, dafür mehr Gewicht auf deinen Wert.

Man sollte nicht über Dinge stolpern, die längst hinter einem liegen.

TRÄUMEN IST AUCH ZUKUNFTSPLANUNG.

Der Moment, wenn man sich die BEWERBUNG nochmal durchliest und denkt:

So wäre ich auch gerne.

Denke ungewöhnlich

Der Einstellungseffekt

Erfahrungen
Gewohnheit
Tradition
Routine

Alte Lösung
Bewährtes
Vertrautes
Keine Risiken

Annahme:
Offenheit für Neues

Resultat:
Geistige Befangenheit

Es gibt Menschen, die sind einfach gestrickt.

Ich habe Bommeln.

GEFÜHLSLEBEN DER WOCHENTAGE

MONTAG	Wo ist das Wochenende hin?
DIENSTAG	Fühlt sich an, wie ein 2. Montag.
MITTWOCH	Wie kann es erst Mittwoch sein?
DONNERSTAG	Augen zu und durch!
FREITAG	Heute kann mich nichts aufhalten.
SAMSTAG	Ich bin der König der Welt!!!
SONNTAG	Müde. Und schon fast wieder Montag.

OPTIMALE SCHLAFMENGE

PRO TAG

Neugeborene (0 bis 3 Monate)	14 bis 17 Stunden
Babys (4 bis 11 Monate)	12 bis 15 Stunden
Kleinkinder (1 bis 2 Jahre)	11 bis 14 Stunden
Vorschüler (3 bis 5 Jahre)	10 bis 13 Stunden
Schulkinder (6 bis 13 Jahre)	9 bis 11 Stunden
Teenager (14 bis 17 Jahre)	8 bis 10 Stunden
Junge Erwachsene (18 bis 25 Jahre)	7 bis 9 Stunden
Erwachsene (26 bis 64 Jahre)	7 bis 9 Stunden
Ältere (65+ Jahre)	7 bis 8 Stunden

SEPTEMBER

DIE BESTEN DINGE IM LEBEN BEGINNEN MIT DEM BUCHSTABEN „S“

Sommer
Sonne
Strand
Sex
Schlafen
SWochenende
SWein
SFreunde
SBurger

STARTE, WO DU STEHST.

NUTZE, WAS DU HAST.

TU, WAS DU KANNST.

Die produktivsten Mitarbeiter…

nehmen sich eine 17-minütige Auszeit

für alle 52 Minuten, die sie effizient arbeiten.

MACH MAL PAUSE!

Man kann die Dinge
nicht immer ändern.

Aber man kann den

ändern, wie man die
Dinge betrachtet.

Erinnerst du dich,
an all die Dinge,
die du immer tun wolltest?

AM ENDE SIND NUR 2 FRAGEN WICHTIG:

1. **Was will ich (wirklich)?**
2. **Was hält mich davon ab?**

PSST...

**Verwende die Zeit,
die du brauchst,
um andere zu kritisieren,
lieber damit,
selbst besser zu werden.**

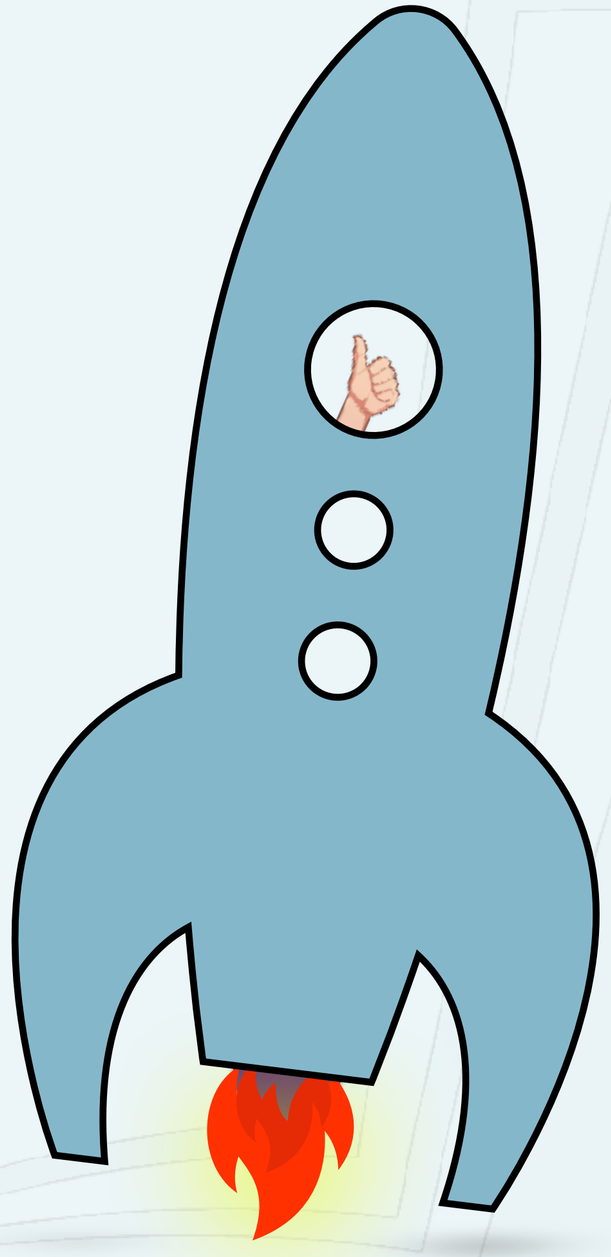
Um zum oberen

1%

zu gehören, musst du machen, was die anderen

99%

nicht machen.



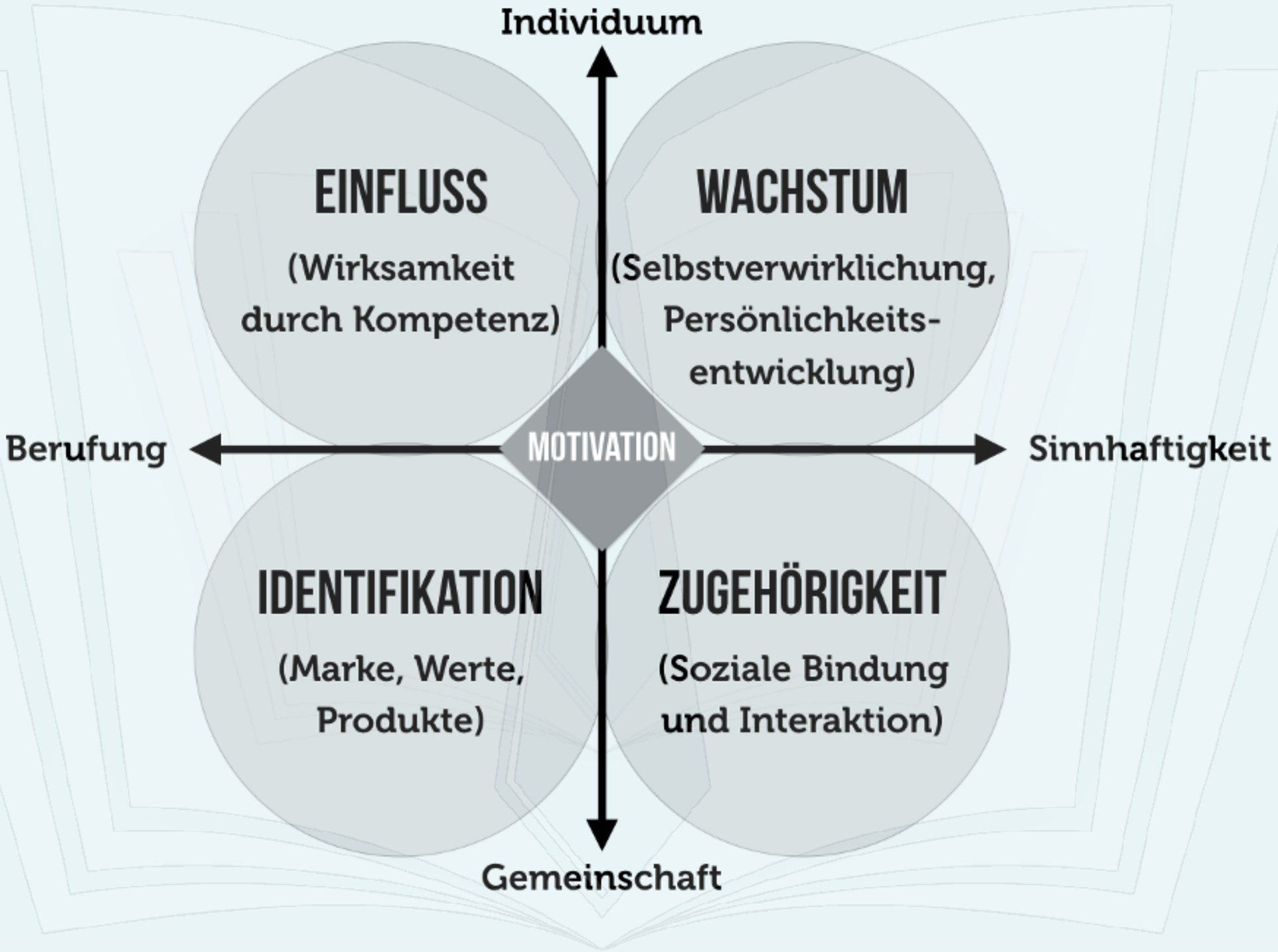
PS: Spruchbilder verändern noch nichts. Du musst den Impuls auch selber umsetzen.

ZUM BEISPIEL HEUTE.

Der erste Schritt ist oft der schwerste.

GLAUB AN DICH!

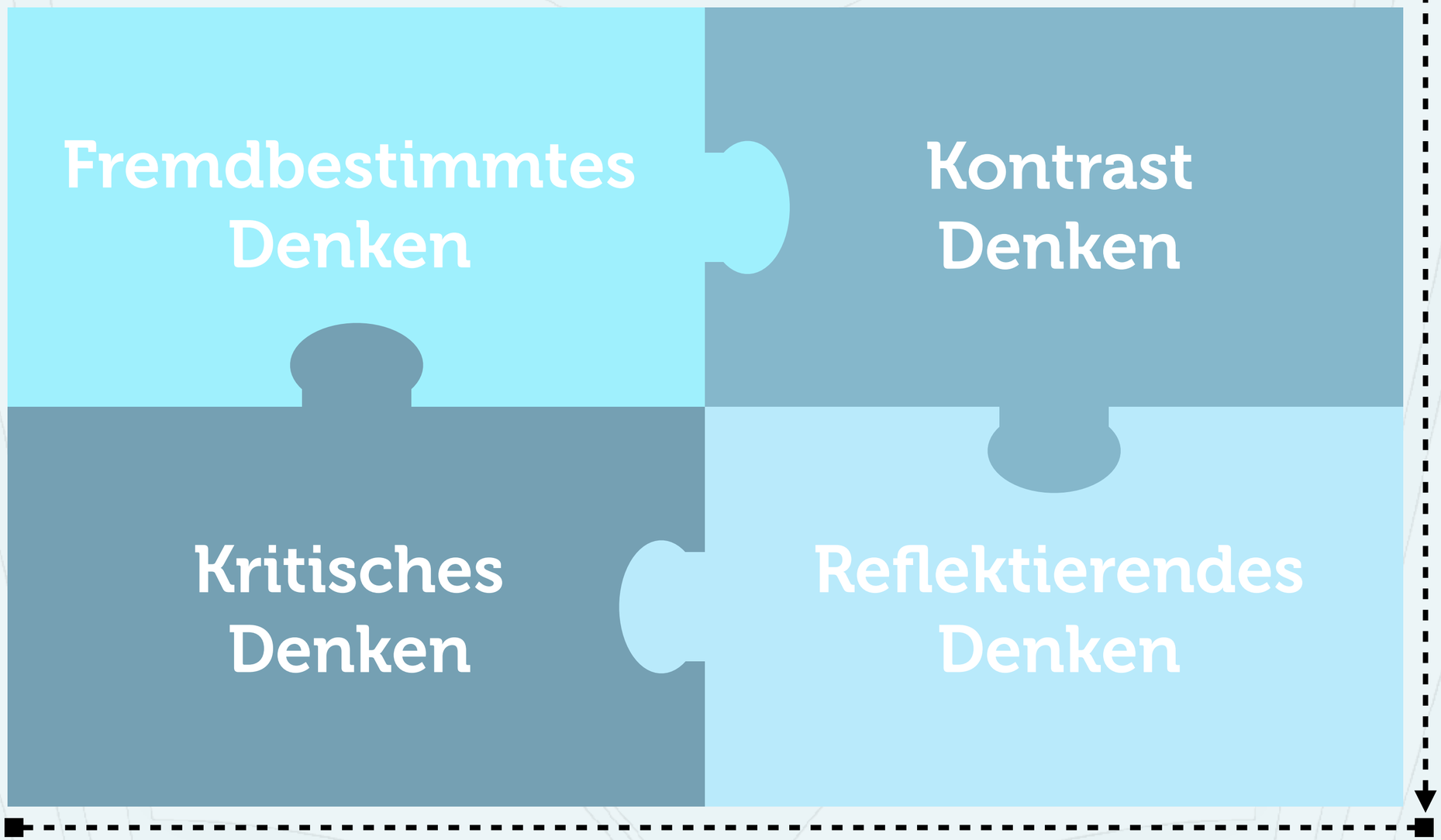
Wenn du es schon nicht tust, wer sollte es dann tun?


Individuum
EINFLUSS
(Wirksamkeit durch Kompetenz)
WACHSTUM
(Selbstverwirklichung, Persönlichkeits-entwicklung)
Berufung
MOTIVATION
Sinnhaftigkeit
IDENTIFIKATION
(Marke, Werte, Produkte)
ZUGEHÖRIGKEIT
(Soziale Bindung und Interaktion)
Gemeinschaft

Scheitern ist nicht das Gegenteil von **Erfolg**.

Es ist ein **Teil** davon.

4 PHASEN DES KRITISCHEN DENKENS

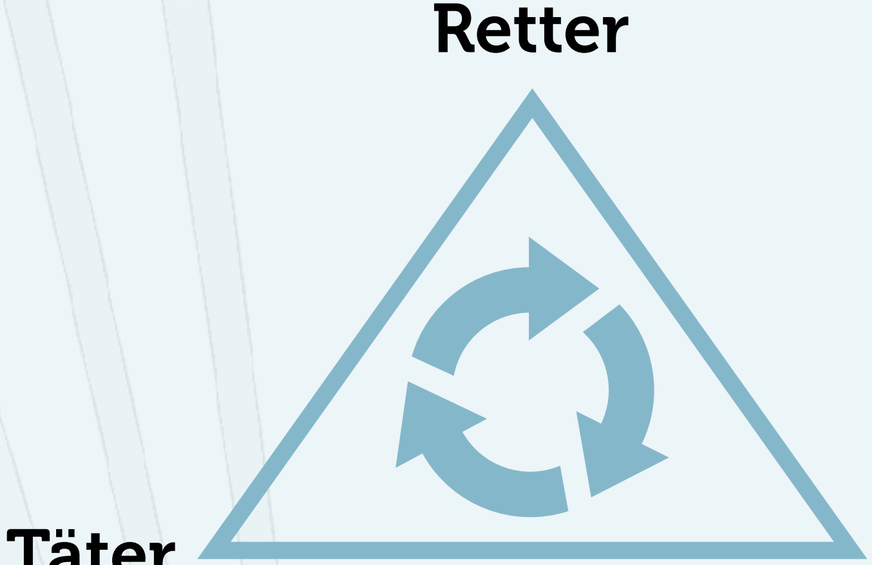


Sei gutmütig,
aber nicht naiv.

Sei hilfsbereit,
aber lass dich nicht ausnutzen.

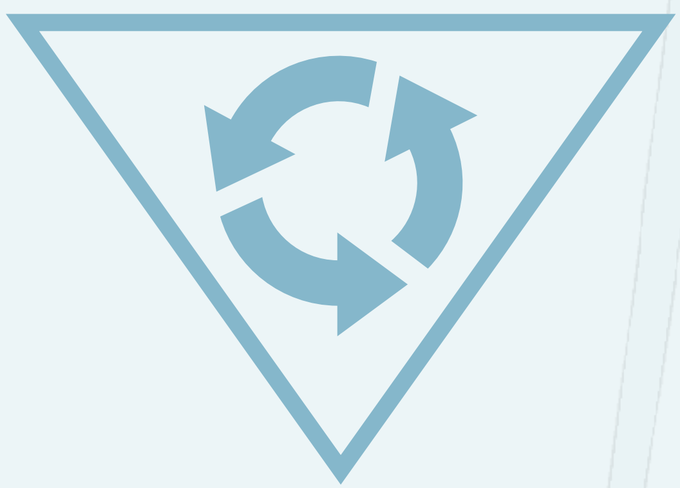
Sei großzügig,
aber dich nicht ausnehmen.

MANIPULATION VS. UNTERSTÜTZUNG



DRAMADREIECK

NACH KARPMANN



ERFOLGSDREIECK

NACH KARRIEREBIBEL

Es heißt:
Nehmen und Geben.

Nicht:
Nehmen und Gehen.

5 GUTE FRAGEN FÜR JEDEN TAG:

? **Was macht mich dankbar?**

? **Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

? **Wie kann ich andere heute glücklich machen?**

? **Was habe ich heute gelernt?**

? **Was kann ich morgen besser machen?**

DIE 66-99-REGEL

Es braucht 66 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren.

Es braucht 99 Tage, für einen neuen Lebensstil.

Trage das Lächeln,
das andere dir schenkten.

STELL DIR VOR: DIE ZUKUNFT WIRD WUNDERBAR.

Und du bist dran schuld.

Wer stehen bleibt,
ist selber schuld.

Denn:

Das Leben geht weiter.

Ich mag Menschen,
die sagen, was sie denken.

Noch mehr aber
mag ich Menschen,
die machen, was sie sagen.

{ ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN }

Sind Sie auf dem Weg, etwas richtig gut zu können?

JA

NEIN

Beherrschen Sie schon alles?

JA

NEIN

Prima! Dann üben Sie weiter!

Gibt es jemanden, der besser ist als Sie?

JA

NEIN

Finden Sie jemand, der besser ist!

Haben Sie gerade aufgehört zu üben?

Okay, machen Sie eine Pause und sammeln Kräfte.

Genug erholt?

Üben Sie jetzt, in diesem Moment etwas?

Klasse!

Hören Sie nie auf, weiter zu üben!

Alles hat seinen Preis.

Aber nur Weniges hat auch einen Wert.

Wer neidisch auf andere ist, ist vor allem mit sich selbst unzufrieden.

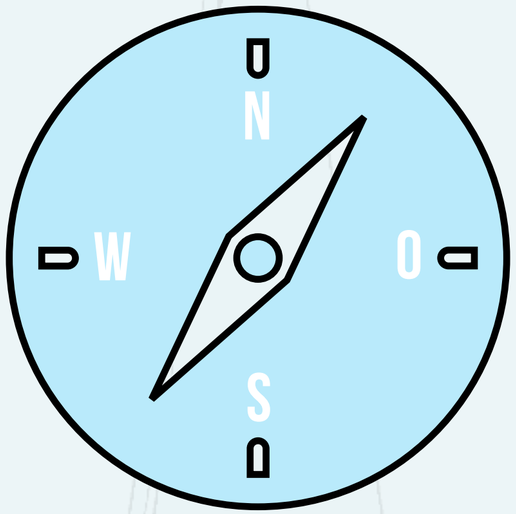
Begegne der Zukunft

nicht mit Angst,

sondern mit Hoffnung.

Wenn die Klügeren immer nachgeben, geschieht nur, was die Dümmeren wollen.

Wer etwas will, findet Wege;

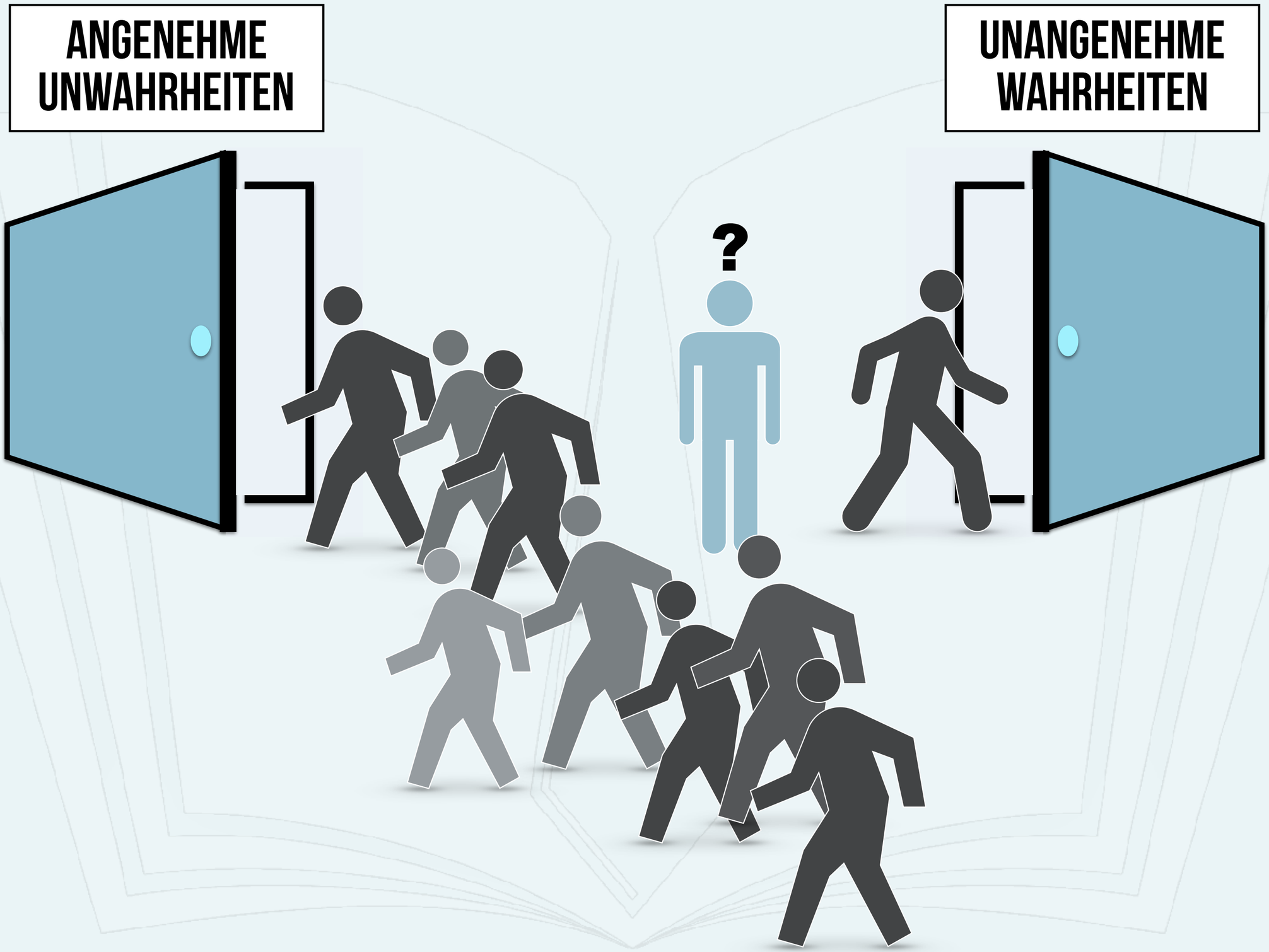


wer etwas nicht will, findet Gründe.

TO DOS FÜR DIESE WOCHE:

- [x] **Weniger grübeln, mehr entscheiden.**
- [x] **Weniger jammern, mehr lachen.**
- [x] **Weniger reden, mehr zuhören.**
- [x] **Weniger urteilen, mehr verstehen.**
- [x] **Weniger fürchten, mehr wagen.**
- [x] **Weniger labern, mehr machen.**

OKTOBER


ANGENEHME UNWAHRHEITEN
?
UNANGENEHME WAHRHEITEN

Es ist nicht die
Angst vor der Zukunft,
die dich lähmt,
sondern die Sorge,
dass sich die
Vergangenheit wiederholt.

Wenn ein Zug mal durch den Tunnel fährt, wirfst du auch nicht sofort das Ticket weg.

Wirklich arm ist,

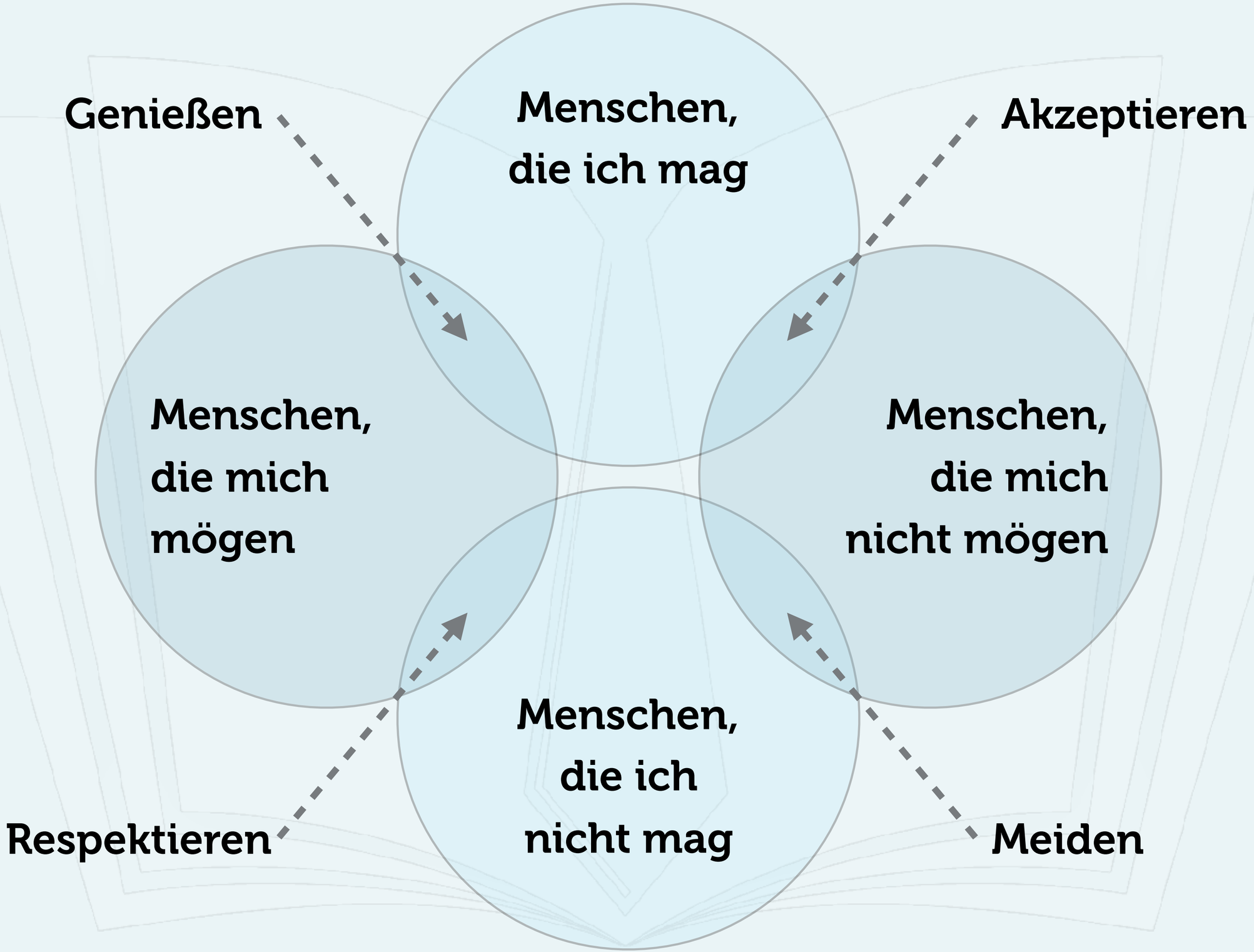
wer weder

ein Lächeln

noch

nette Worte

zu verschenken hat.


Genießen
Menschen, die ich mag
Akzeptieren
Menschen, die mich mögen
Menschen, die mich nicht mögen
Menschen, die ich nicht mag
Respektieren
Meiden

Das nächste Mal, wenn du Angst hast, deine Idee im Meeting auszusprechen, denke daran,

dass irgendjemand mal vorgeschlagen hat, einen Film mit fliegenden Haien im Tornado zu machen…

{ „UNMÖGLICH!“ }

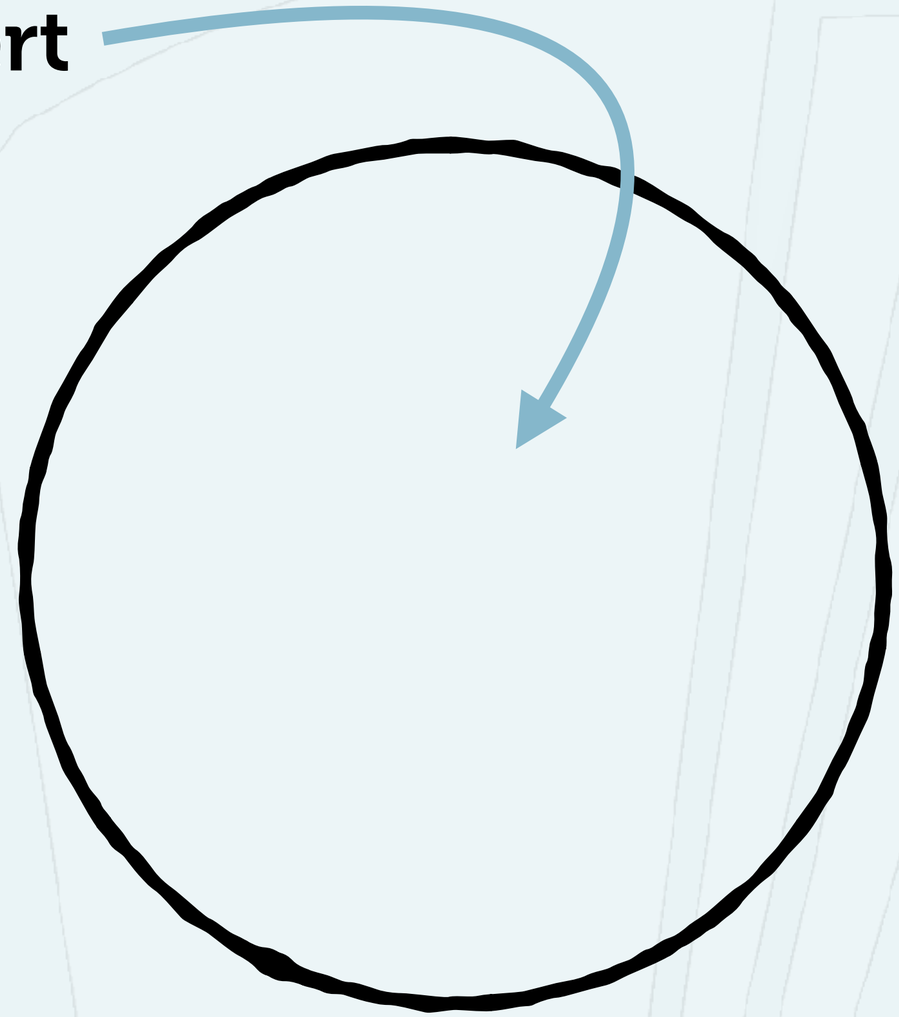
Ist auch nur eine Meinung.

Wir essen gerne Lügen, wenn unser Herz hungrig ist.

Lebst du deine Prinzipien?

Wo die Magie passiert

Deine Komfortzone



TRAU DICH...

An deinen Erfolg zu glauben.
Beharrlich zu bleiben.
Chancen zu ergreifen.
Dankbarkeit zu pflegen.
Eigene Ziele zu verfolgen.
Fremde anzusprechen.
Grenzen zu überschreiten.
Herausragend zu sein.
Ideen zu teilen.
Jeden Augenblick zu genießen.
Komfortzonen zu verlassen.
Loszulassen.
Meinung auszusprechen.
Neue Wege zu gehen.
Optimistisch zu bleiben.
Perfektionismus abzulegen.
Quer zu denken.
Regeln zu brechen.
Sorgen zu ignorieren.
Traditionen zu hinterfragen.
Unpopulär zu entscheiden.
Vergangenes hinter dir zu lassen.
Wagnisse einzugehen.
Xtra-Meilen zu gehen.
YEAH zu sagen, wenn du es fühlst.
Zorn durch Liebe zu besiegen.

Wo willst du in 5 Jahren stehen?

UND:

Wie wirst du dich dann fühlen?

Der größte Feind des Wissens ist nicht Ignoranz, sondern die Illusion, etwas ganz genau zu wissen.

BILDNACHWEIS „HAND“: CREATED BY DDRAW - FREEPIK.COM

Du bist dann auf dem richtigen Weg, wenn du kein Bedürfnis mehr hast, zurückzublicken.

MACH DEIN DING!

Irgendjemand findet
es so oder so scheiße.

Erstaunlich viele
beste Dinge im Leben
beginnen mit:

„Ach, egal. Ich mach's!"

Manche Fehlentscheidung aber leider auch.

3 FRAGEN- 3 BETONUNGEN:

ALLE WICHTIG!

Will ICH das?

Will ich DAS?

WILL ich das?

**Vielleicht bist du noch nicht da,
wo du hinwillst.
Dafür bist du aber auch
nicht mehr da,
wo du warst.**

JEDEN TAG EINEN SCHRITT WEITER!

Perspektiven: So kann man es auch sehen…

Optimist

„Das Glas ist halb voll.“

Pessimist

„Das Glas ist halb leer.“

Ingenieur

„Das Glas ist doppelt so groß wie es sein müsste.“

Realist

„Das Glas ist voll - je halb mit Wasser und Luft.“

Idealist

„Es gibt bestimmt noch mehr für alle.“

Opportunist

„Hauptsache, ich hab genug zu trinken.“

Kapitalist

„Das Glas ist mir egal, wo ist die Flasche???“

Kommunist

„Das Wasser im Glas gehört allen!“

Sexist

„Das Glas füllt sich nich von allein, Babe!“

Nihilist

„Das Glas existiert nur als Grafik!“

Möchtest du dich lieber an deiner

VORSICHT

oder

SEHNSUCHT

orientieren?

BUSINESSSPRACHE

Sorry, ich stecke gerad in einem wichtigen Projekt, das keinen Aufschub duldet.

Ich war nicht von Anfang an in dieses Projekt involviert.

Ich glaube, wir müssten mal an unserer internen Kommunikation arbeiten.

Das ist leider so nicht darstellbar.

Womöglich haben wir anfangs ein paar wichtige Variablen übersehen.

Der Kollege ist mit dem Projekt noch nicht völlig vertraut.

Ich verstehe. Da sehe ich aber keinen Grund zur Besorgnis…

Wir sollten ergebnisorientierter arbeiten.

Ich liebe Herausforderungen.

IM KLARTEXT

Mach deine Arbeit gefälligst selber.

Ach, und jetzt soll ich mal wieder den Karren aus dem Dreck ziehen?!

Warum hat mir niemand was gesagt?

Was für eine Quatsch-Idee!

Ich hab’s euch gleich gesagt.

Der Idiot hat überhaupt keine Ahnung.

Deine Bedenken sind mir schnuppe.

Kommt endlich in die Pötte!!!

Was für ein kosmischer Unfug!

Das ZARA-Modell für Veränderungsprozesse

Z — ZIELE

Es besteht Konsens über die Ziele.

A — AUFGABEN

Die Aufgaben sind verteilt und jedem bekannt.

R — ROLLEN

Jeder im Team kennt seine Rolle und Aufgabe.

A — ABLAUF

Die Prozesse & Strukturen sind klar definiert.

Worauf fokussieren Sie?

Ihre Ziele und Mentoren

Sie bekommen neue Impulse

Sie geben alles und wachsen

ZIEL ERREICHT

Ihre Zweifel und Kritiker

Sie werden unsicher

Sie verzetteln sich und geben auf

GAME OVER

Flussdiagramm:

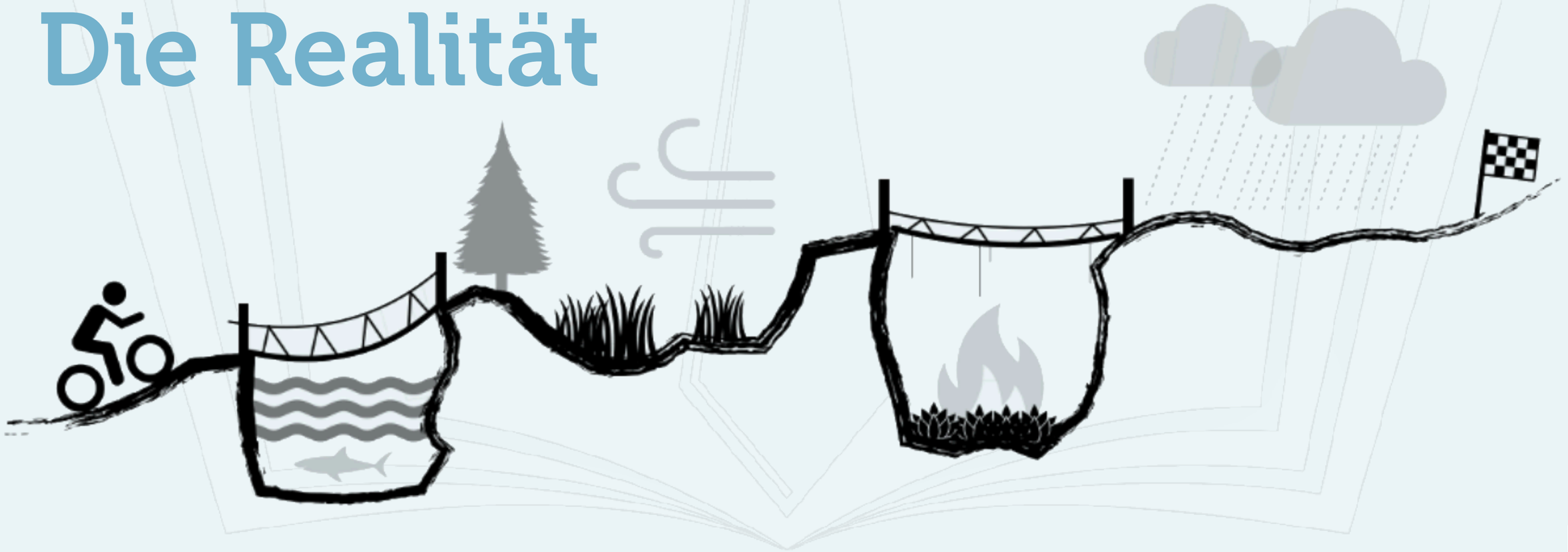
Typischer Projektverlauf

Liebe Vergangenheit,
danke für die Lektionen...

Liebe Zukunft,
ich wär dann soweit...

Der Plan

Die Realität

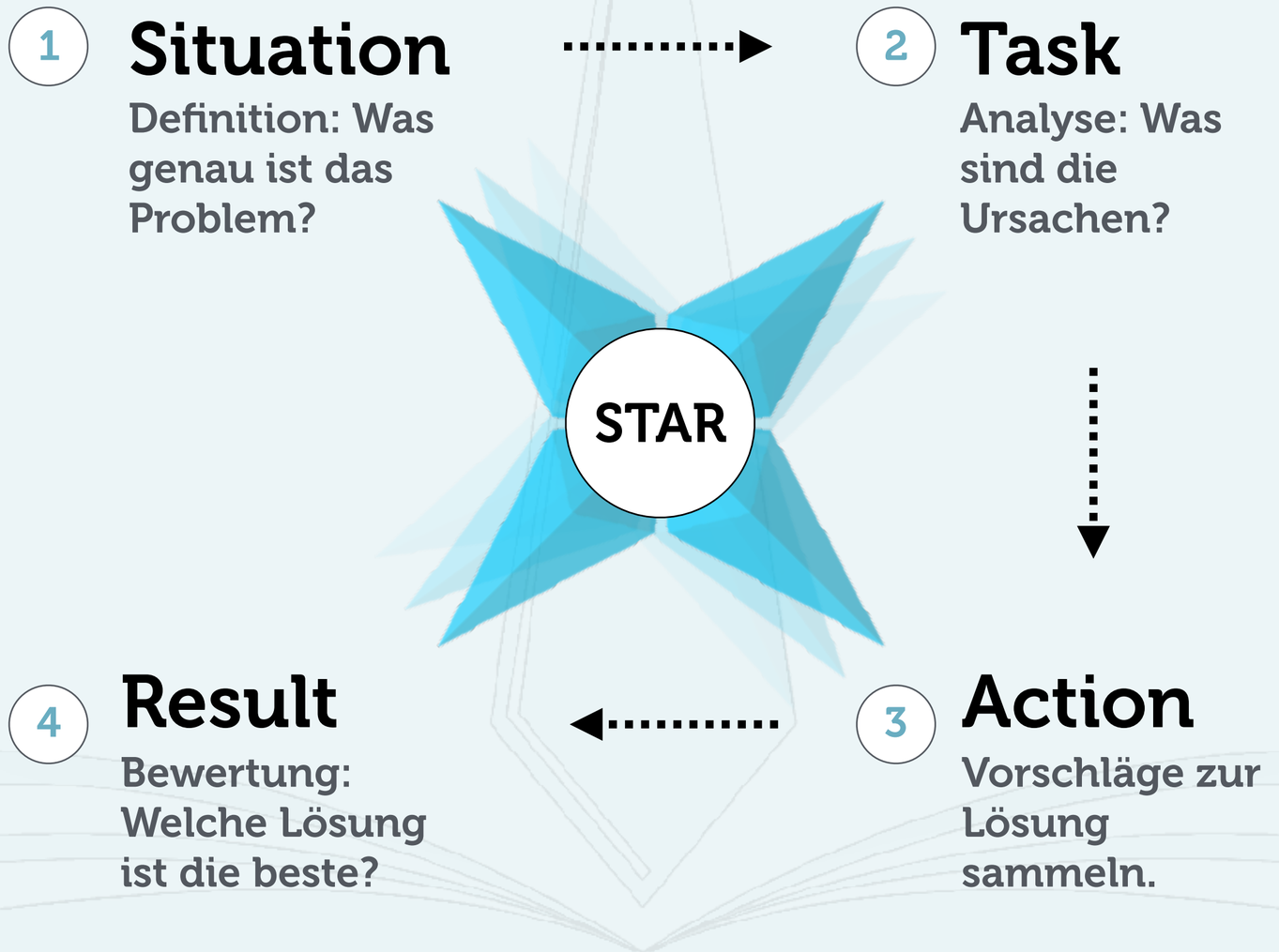


Du bist ein Kämpfer!

wärst du keiner,
wärst du heute nicht hier.

Und nun mach
das Beste aus dem Tag!

PROBLEME LÖSEN MIT DER STAR-METHODE



Glücklich zu sein,
ist etwas
sehr persönliches.

Das hat wirklich nichts
mit anderen zu tun.

GROW

GOALS

Ziele definieren: Kurzfristig, mittel- und langfristig.

REALITYCHECK

Analyse: Sind die Ziele realistisch erreichbar? Voraussetzungen?

OPTIONS

Welche Optionen und Strategien ergeben sich zur Umsetzung?

WORK

Realisierung der Strategien und parallele Kontrolle.

GROW-Modell für Wachstum

Wann beginnt dein neues Leben?

~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~

~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~

~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~

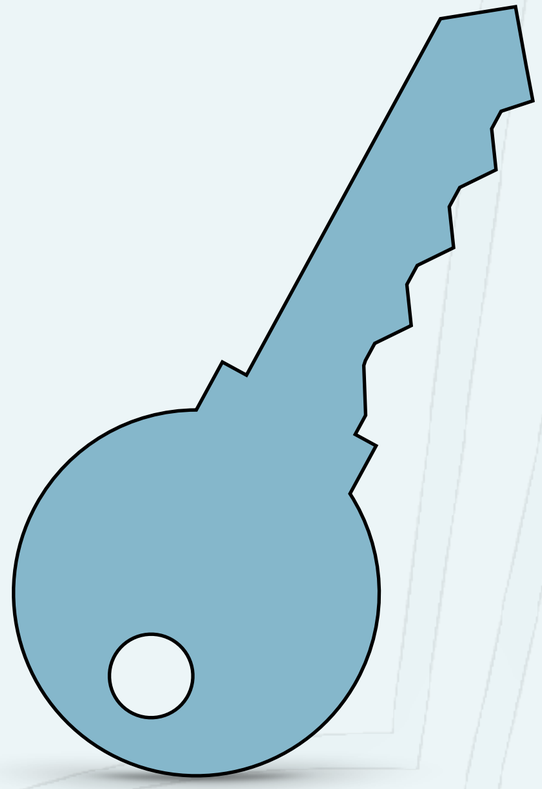
~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~

~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~

~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ ~~Jetzt~~ Je...

DIESE ERFOLGS-SCHLÜSSEL BENÖTIGEN NULL TALENT:

- Neugier ☐
- Sorgfalt ☐
- Disziplin ☐
- Integrität ☐
- Manieren ☐
- Leidenschaft ☐
- Pünktlichkeit ☐
- Zuverlässigekeit ☐
- Lernbereitschaft ☐
- Extra-Engagement ☐



BITTE ANKREUZEN, FALLS VORHANDEN.

NOVEMBER

Motivation in 5 Worten:

Bedenke, dass du sterben wirst.

Veränderung tut weh.
Wachstum tut weh.

Aber nichts schmerzt so sehr,
wie unter seinem Potenzial
geblieben zu sein.

Tun, was man mag, ist

FREIHEIT.

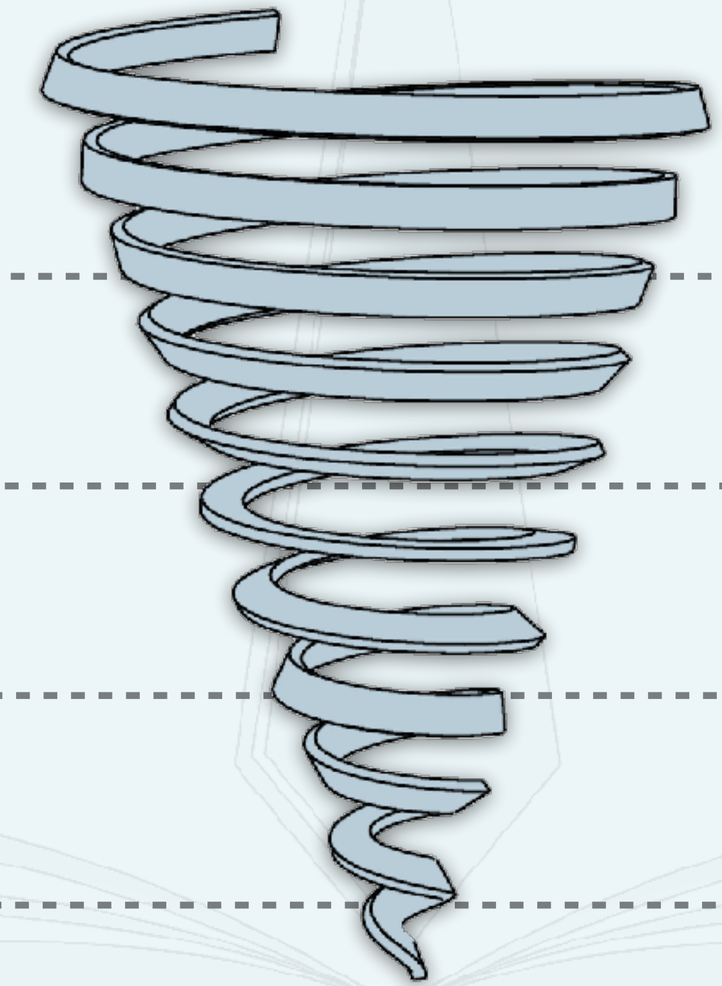
Mögen, was man tut, ist

GLÜCKSELIGKEIT.

DIE ABWÄRTSSPIRALE DES KONTROLLWAHNS

Manager:
„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“

Mitarbeiter:
„Hier steht man unter Generalverdacht.“



Verstärkte Kontrolle → **Motivationsverlust**

Implizites Misstrauen → **Weniger Loyalität**

Noch mehr Kontrolle → **Opportunes Verhalten**

Explizites Misstrauen → **Enttäuschungen**

Was zwischen dir und deinem Erfolg steht, ist der

Bullshit,

den du dir immer wieder selbst einredest.

**Wer seinen Wert erkennt,
hat es zunehmend schwer,
sich mit Menschen
zu umgeben,
die das nicht tun.**

Sei du selbst. Immer.

Sammle Erinnerungen keine Dinge.

Hör auf dein Gewissen.

Halte deine Versprechen.

Suche die Herausforderung.

Lerne aus deinen Fehlern.

Verlasse deine Komfortzone.

Lebe ohne Zweifel. Stoppe das Grübeln.

Höre mehr zu als zu reden.

Finde deinen Rhythmus und deine Balance.

Übernehme Verantwortung. Auch für dich.

MACH ES ZUR GEWOHNHEIT!

Teile Wissen wie Komplimente.

Genieße jeden Moment.

Denke auch an dich selbst.

Sei dankbar.

Behandle andere, wie du behandelt werden willst.

Sei ein guter Freund.

Finde Zeit zur Erholung.

Biete Hilfe an.

Bringe andere zum Lachen. 1x am Tag.

WESSEN

ERWARTUNGEN

ERFÜLLST DU?

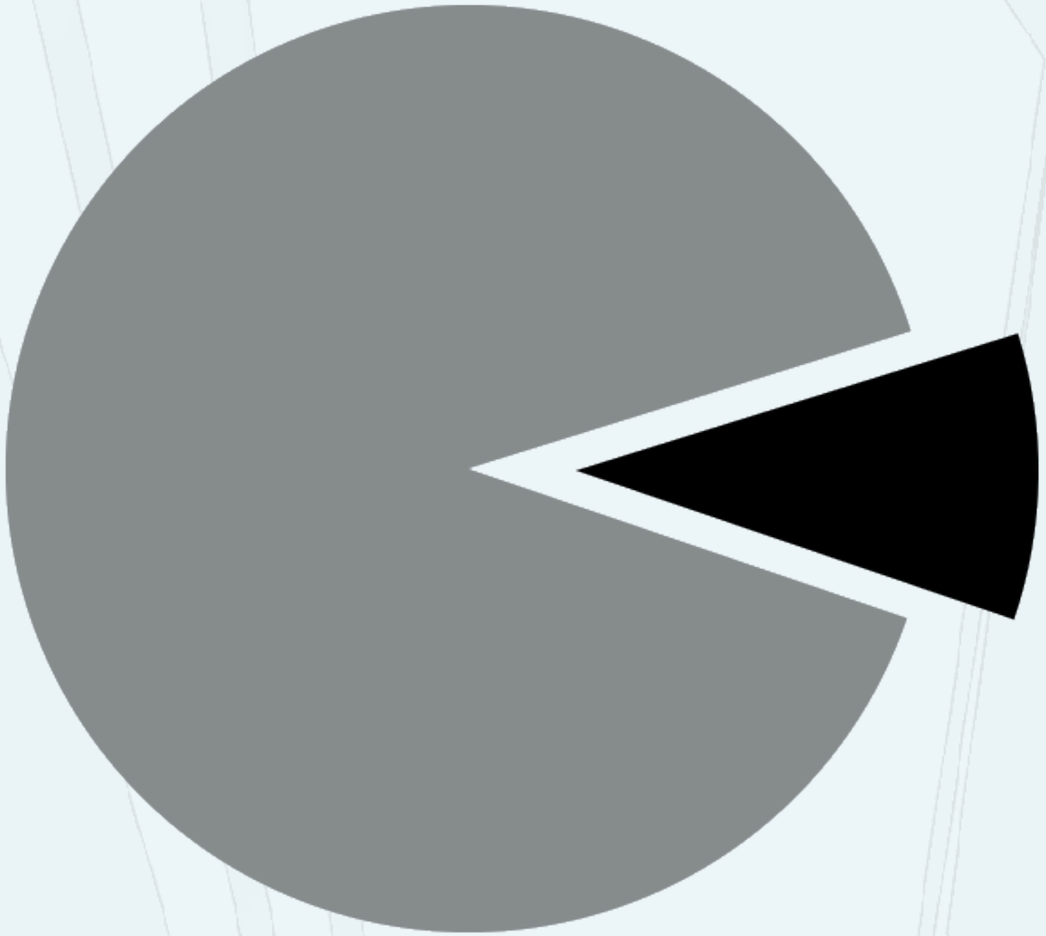
10 LEKTIONEN, DIE MAN VON KINDERN LERNEN KANN:

1. Morgen sieht die Welt wieder ganz anders aus.
2. Manchmal ist es besser, seine eigenen Regeln zu machen.
3. Es ist immer gut, seine Begeisterung zu zeigen.
4. Frag, wenn du was nicht weißt. Das ist gar nicht peinlich!
5. Mauern sind zum Drübersprungen da.
6. Manche Erfahrungen muss man einfach selber machen.
7. Wenn du nicht weiterkommst, bitte um Hilfe. Sofort.
8. Klammer dich an nichts, bau einfach was Neues.
9. Wer nicht ehrlich und fair spielt,
   ist nicht mehr dein Freund.
10. Blöde Aufgaben machen mehr Spaß, wenn man
    dabei singt oder Quatsch macht.

Man sollte nie Angst davor haben, das Gute für das Bessere aufzugeben.

Jeden Morgen beginnt ein Tag, der alles im Leben verändern kann.

Verdienen Sie, was Sie verdienen?



Nein.

Auch nein.
Ich ärgere mich
nur schon schwarz.

https://karrierebibel.de/gehaltserhohung/

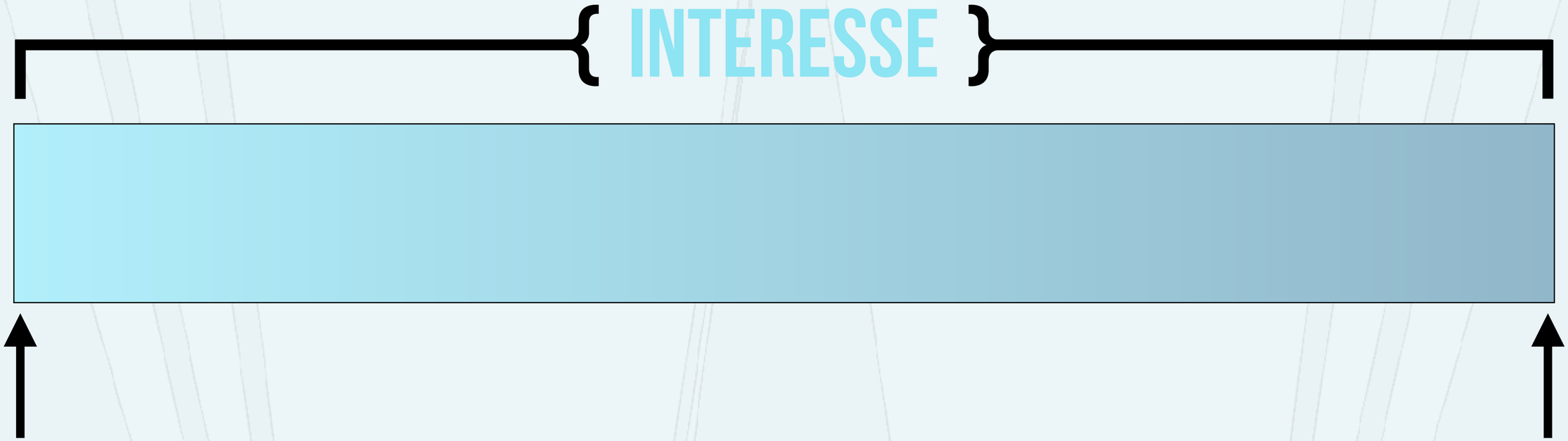
Wenn du schnell gehen willst, gehe allein.

Willst du weit gehen, gehe gemeinsam.

(AFRIKANISCHES SPRICHWORT)

Die Art,
wie dich jemand behandelt,
sagt aus, was für ein Mensch
dieser jemand ist -
nicht wer du bist.

Was „Ich habe keine Zeit“ wirklich bedeutet:



PSST...

Alles, was du über andere hörst, kann genauso falsch sein wie die Person, die es dir erzählt.

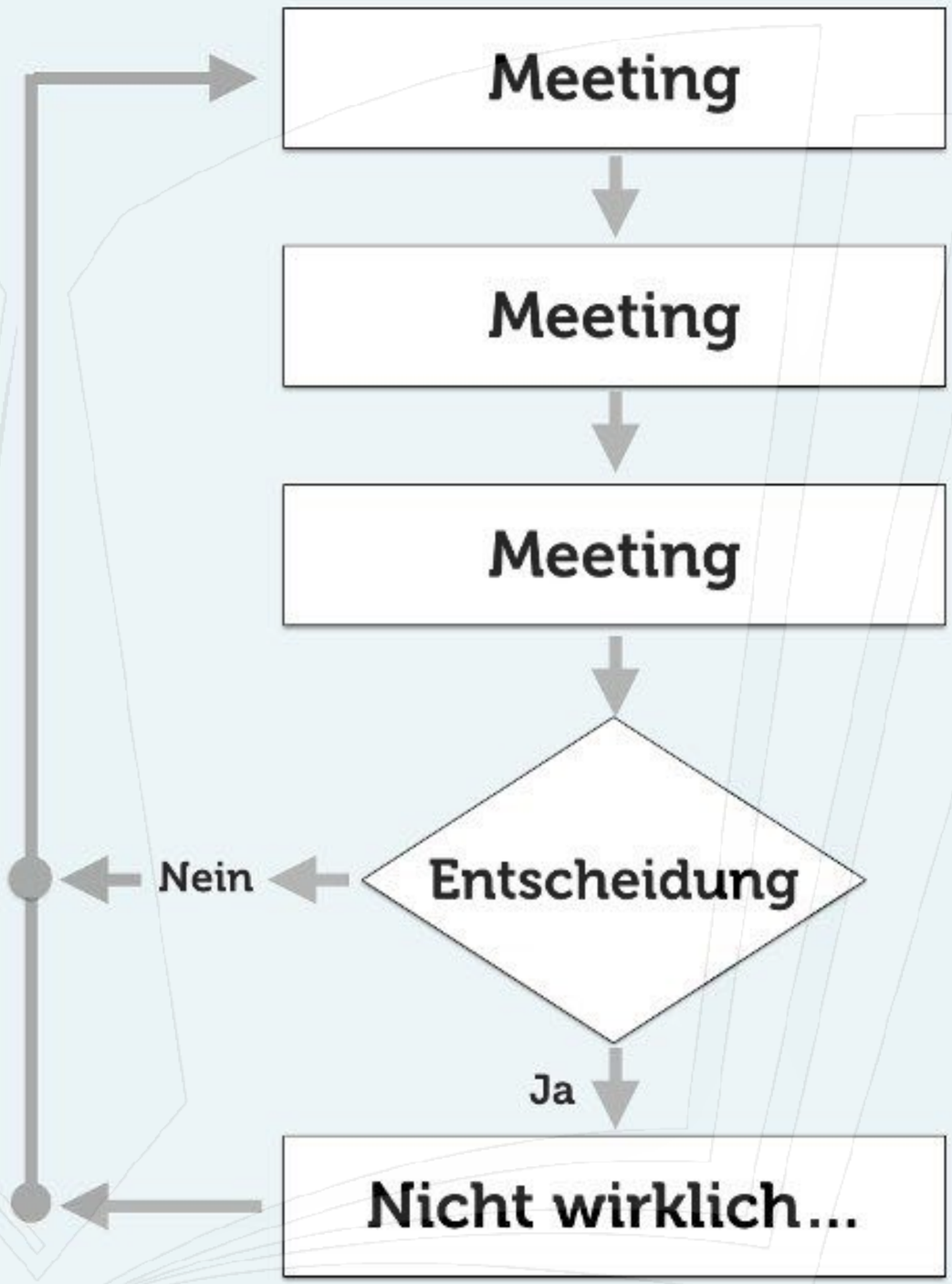
Manchmal fragt man sich, ob man selbst zu viel oder andere zu wenig nachdenken…

**Mut bedeutet nicht,
keine Angst mehr zu haben.**

**Mut bedeutet,
dass dich deine Angst
nicht stoppen kann.**

MEETINGITIS

Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts Harris verlieren Beschäftigte weltweit durchschnittlich **4,5 Stunden pro Woche durch Meetings,** denen sie zwar beiwohnen müssen, die aber kaum Relevanz für ihre tägliche Arbeit haben.



In jedem Team gibt es …

eine(n), der 99% der gesamten Arbeit macht.

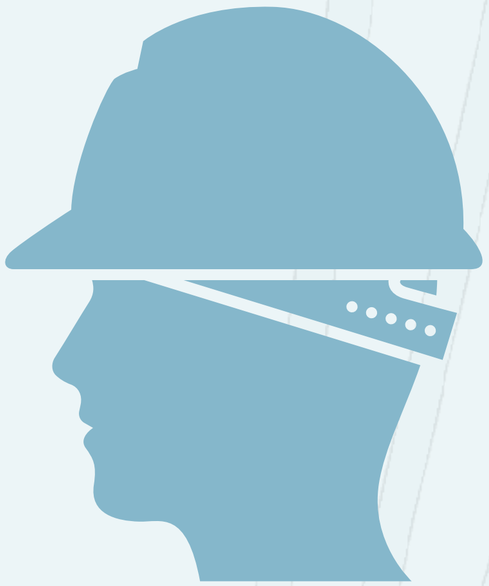
eine(n), der absolut keine Ahnung hat.

eine(n), der Hilfe anbietet, aber nie leistet.

eine(n), der erst zum Projektende wieder auftaucht.

Die besten Dinge im Leben sind keine Dinge.

Wer nichts riskiert, riskiert eigentlich viel mehr…



9 CLEVERE WEGE ZU LERNEN:

Durch beobachten.

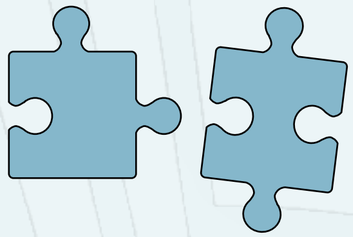
Durch lesen.

Durch üben.

Durch zuhören.

Durch scheitern.

Durch überwinden.



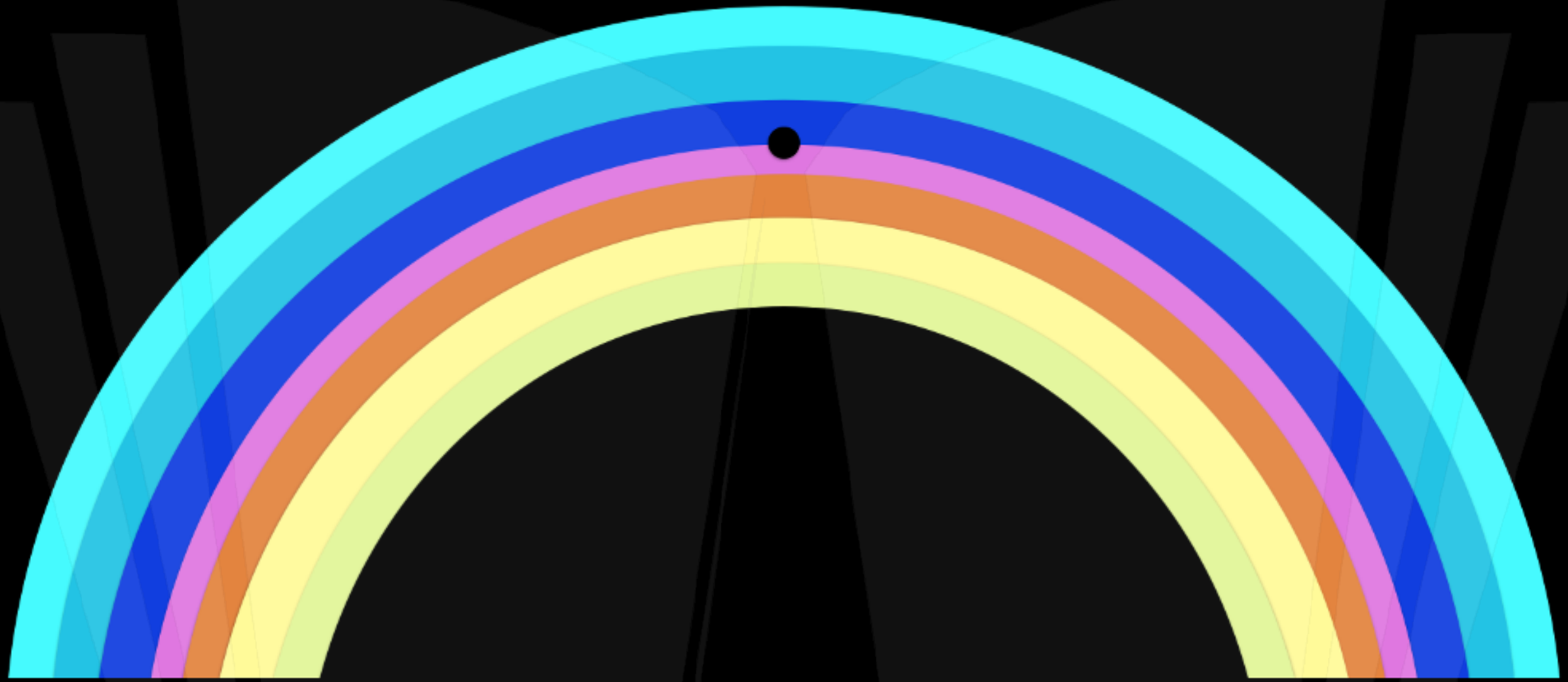
Durch ausprobieren.

Durch nachdenken.

Durch machen.

Angst ist ein Feigling.

Wenn du ihr in die Augen schaust, läuft sie weg.



Starre 20 Sek. auf den schwarzen Punkt.
Dann schaue in den Himmel.
Lächle.

Nutze dein Leben!

Da kommt sowieso niemand lebend raus.

GEWINNER

fokussieren

auf ihr Ziel.

VERLIERER

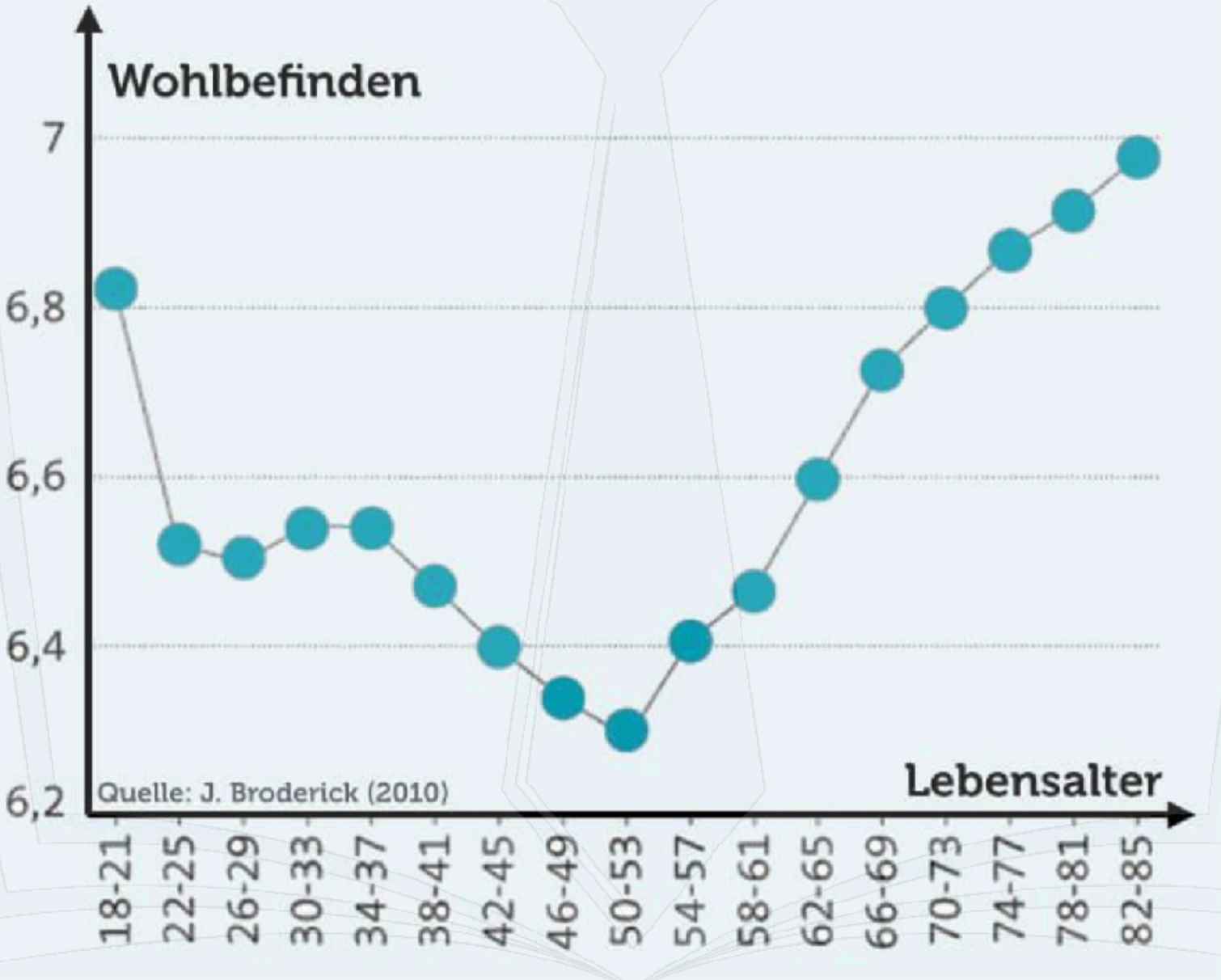
fokussieren

auf Gewinner.

Auf einer Konferenz erzählt der Redner einen Witz.
Alle lachen. Kurz darauf erzählt er denselben Witz
nochmal. Ein paar lachen immer noch.
Dann erzählt er den Witz ein drittes Mal. Keiner lacht.

Nach einer kurzen Pause lächelt der Mann sein
Publikum an und sagt:
Sehen Sie, man kann über denselben Witz nicht
mehrmals lachen. Warum aber jammern Sie dann
immer wieder über dieselben Dinge -
ohne sie je zu ändern?

LEBENSZUFRIEDENHEIT IM ALTER



Vermeide Situationen, in denen du Menschen verändern musst.

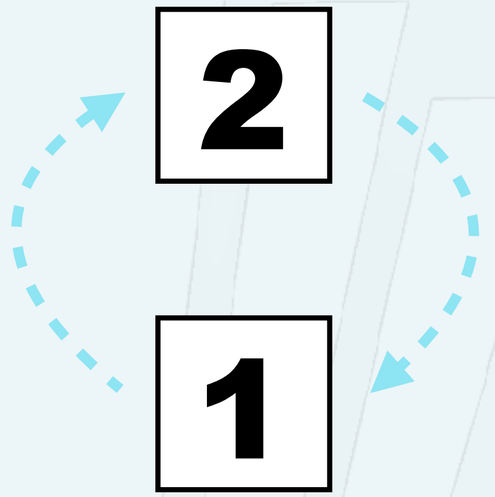
ROLF DOBELLI

DEZEMBER

Die einzige Arbeit,
die auf Dauer wirklich lohnt,
ist die Arbeit an sich selbst.

Vieles, was wir für selbstverständlich halten, ist etwas, wofür andere täglich beten.

DU HAST IMMER ZEIT FÜR DIE DINGE, DIE DU AN DIE ERSTE STELLE SETZT.



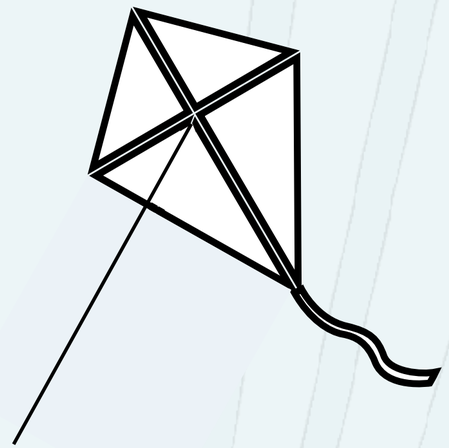
Man sollte öfter prüfen, ob das, was manche von einem erwarten, diese selbst vorleben.

Damit kommt man durchs Leben:

HERZ

HIRN

HUMOR

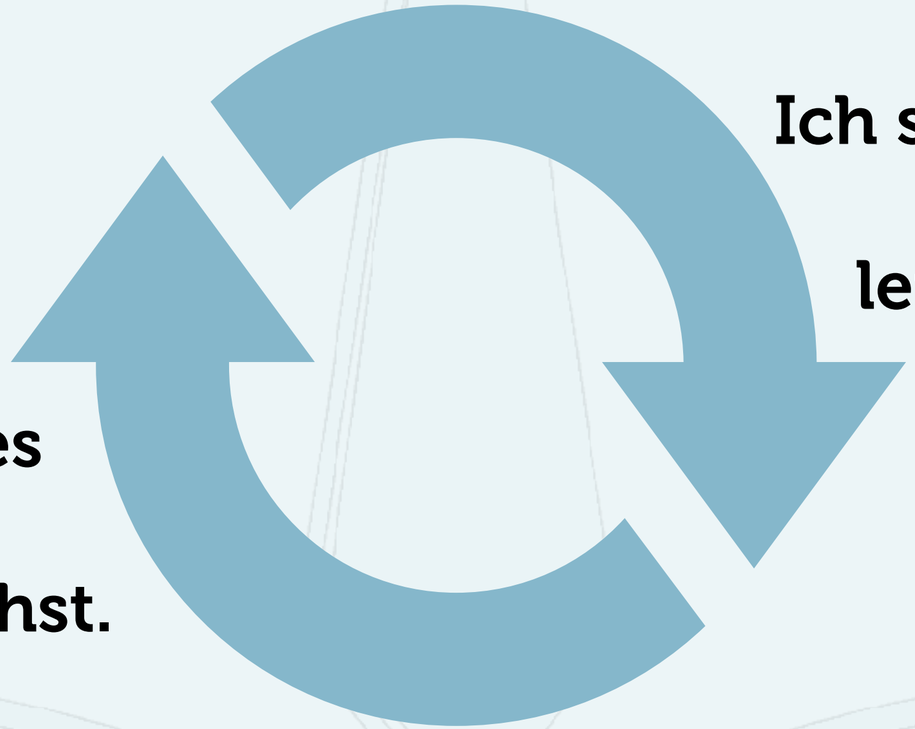


HOFFNUNG

Wenn du 5 Jahre an den Weihnachtsmann glauben konntest, kannst du auch 5 Minuten an dich selbst glauben.

DEPLETION-EFFEKT

ODER: DAS PARADOXON DER PROKRASTINATION



**Ich schiebe Arbeit auf,
um es mir JETZT
leichter zu machen.**

**Tatsächlich wird es
so viel schwerer,
weil der Berg wächst.**

LEBENSZIELE?

Erziele ein hohes Einkommen.

Besitze mindestens 5 Millionen.

Finde den perfekten Partner.

Sammle Luxusgüter.

Erreiche Bekanntheit & Prominenz.

Habe viele Fans & Follower.

Positiven Einfluss.

Zufriedenheit & Dankbarkeit.

Inneren Frieden.

Wunderbare Erfahrungen.

Geistige Unabhängigkeit.

Wahre Freunde.

NIEMAND HEILT SICH, INDEM ER ANDERE VERLETZT.

WO SCHATTEN IST, MUSS ES AUCH LICHT GEBEN.

Die Nebenwirkungen von Krisen:

1. Wahre Freunde erkennen.
2. Bessere Beziehungen erleben.
3. Stärkere Persönlichkeit besitzen.
4. Größere Offenheit entdecken.
5. Mehr Dankbarkeit empfinden.
6. Achtsame Lebensfreude entwickeln.

In jeder Minute,
die du dich ärgerst,
verlierst du
60 Sekunden
Lebensfreude.

BILDNACHWEIS „HAND“: CREATED BY ICONICBESTIARY - FREEPIK.COM

**Es gibt Tage,
die fühlen sich an,
als hätte jemand in die
Konfetti-Kanone
geschissen.**

Wann war das letzte Mal, dass du etwas zum ersten Mal gemacht hast?

„Lebenslauf“ klingt immer so hochtrabend.

Ich schreibe lieber: „Was bisher geschah…“

Es gibt Menschen, die besitzen
Charakter, Charisma, Charme.

Und dann gibt es die, die all das
gut gebrauchen könnten.

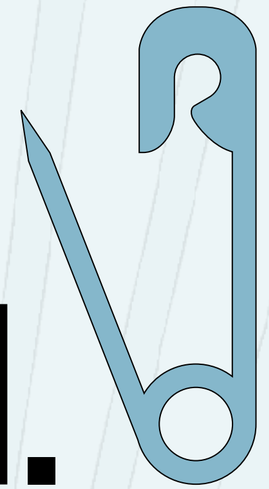
Gute Freunde helfen dir, Wichtiges wiederzufinden:

Dein Lächeln.
Deinen Mut.
Dein Selbstvertrauen.
Deine Hoffnung.
Deine Zuverischt.

Erfolg lässt sich nicht erzwingen.

Aber er mag hartnäckige Menschen.

WER DEN ERFOLG WILL,
MUSS SICH VERÄNDERN.



Wenn das Leben eine Tür schließt, mach sie wieder auf.

Türen funktionieren so.

Du musst nicht die

ganze Treppe sehen.

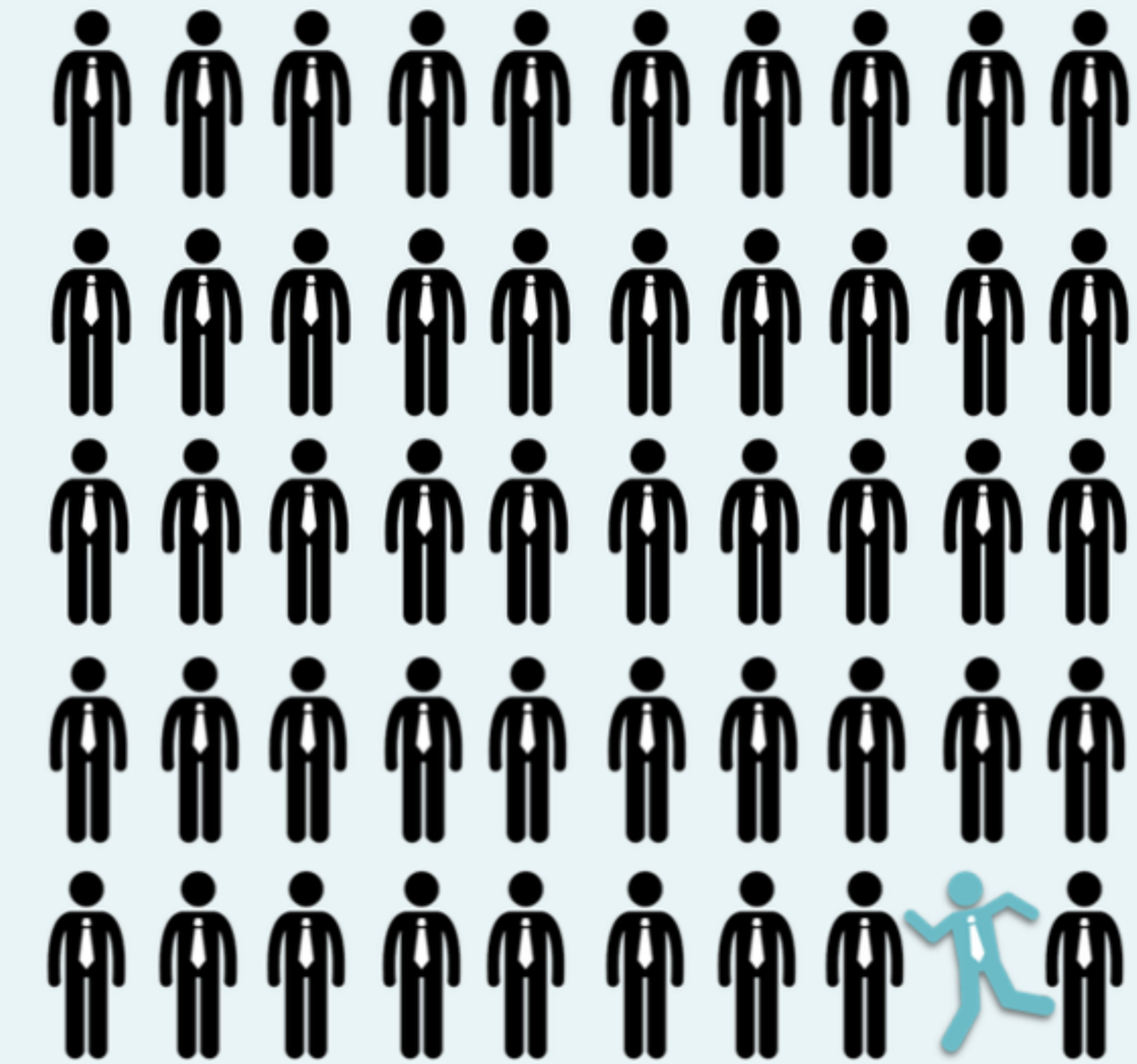
Es reicht für den Anfang,

wenn du den

ersten Schritt machst.

„Du musst auch mal Gefühle zulassen."

„Sind zu."



Bleib authentisch.

Ich habe mich nicht verändert…

…nur gefunden.

Wir haben alle 2 Leben:

Das zweite beginnt,
wenn wir realisieren,
dass wir nur
1 Leben haben.

Es gibt 2 gute Gründe, Menschen zu treffen:

Entweder sie verändern dein Leben.

Oder du veränderst ihres.

AFFIRMATIONEN FÜR DEN TAG:

Ich liebe mich, so wie ich bin.

Ich glaube fest an meine Ziele.

Ich bin überzeugt, sie zu erreichen.

Ich gebe jeden Tag mein Bestes.

Ich allein bin für mein Leben verantwortlich.

Ich bin dankbar für alles, was ich bin und habe.

Alles wird gut.

„Ich hab’s dir gleich gesagt!“

Mit freundlichen Grüßen
Deine Intuition

Viele sagen:

„Das Leben ist kurz.“

Dabei ist das die längste Erfahrung, die wir je machen werden.

MANCHE MENSCHEN AKZEPTIEREN DICH NUR, WENN DU IN IHRE BOX PASST. HABE DEN MUT, SIE ZU ENTTÄUSCHEN.

Irgendwann ändern sich

nicht die Dinge,

sondern die Bedeutung,

die wir ihnen geben.

DU KANNST.

Ende der Geschichte.