



Buch Alles im Griff

Ein bewährtes Achtstufenprogramm, um Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen

Deborah Bright
McGraw-Hill, 1999
Auch erhältlich auf: Englisch

Rezension

Deborah Bright beschreibt ein Achtstufenprogramm für jene, die ihr Leben – kurz- und langfristig – besser in den Griff bekommen wollen. Dieses Buch bezieht seine Stärke vor allem aus den zahlreichen Geschichten und persönlichen Interviews, präsentiert jedoch eigentlich nur die aus vielen Erfolgs- und Selbsthilferatgebern ohnehin bekannten und bewährten Prinzipien. Frau Dr. Bright kleidet altbekannte Ratschläge bisweilen in eine recht eigenständige Terminologie. Die Ratgeber-Fangemeinde scheint jedenfalls dieselben Themen immer wieder aus einer anderen Perspektive oder in neuer Verpackung begeistert zu verschlingen. *BooksInShort* empfiehlt dieses Buch all jenen Leserinnen und Lesern, die einen zusätzlichen Energieschub brauchen, um ihr Leben in den Griff zu bekommen, Lesern mit Freude an aussagekräftigen, persönlich gehaltenen Anekdoten oder auch geplagten Jungmanagern, die noch keinen Grundkurs in Sachen Lebensmanagement absolviert haben.

Take-aways

- Um das eigene Leben in den Griff zu bekommen, benötigen Sie viererlei: Flexibilität, Gelassenheit, Entscheidungskraft und Klarheit.
- Absolute Kontrolle ist unmöglich, ein echtes Gefühl der Kontrolle aber unbedingt erstrebenswert.
- Wer sein Leben im Griff hat, fühlt sich stark.
- Wollen Sie alles besser unter Kontrolle haben, klären Sie unausgesprochene Erwartungen, um dann entschlossen handeln zu können.
- Setzen Sie auf Leistung und Aktivität, vermitteln Sie eine positive Ich-kann-Ausstrahlung, bleiben Sie jedoch realistisch.
- Um Ihr Leben in den Griff zu bekommen, fragen Sie sich nach den entscheidenden Erfolgsfaktoren.
- Vermeiden Sie die Fallen eines trügerischen Gefühls der Selbstkontrolle – Rigidität, Abhängigkeit, blinde Flecken.
- Entwickeln Sie Eigenverantwortung, indem Sie Ihre Energien bewusst einsetzen, um sich positiv von der Masse abzuheben.
- Wer immer die Nase vorn haben möchte, muss den täglichen Kleinkram ebenso wie die langfristige Perspektive im Griff haben.

- Setzen Sie Ihre Energien gezielt ein und trainieren Sie Ihre Regenerationsfähigkeit nach unangenehmen Situationen.

Zusammenfassung

Erste Schritte

Wenn Sie Ihr Leben in den Griff bekommen wollen, fragen Sie sich zuerst nach den dazu nötigen Erfolgsfaktoren. Legen Sie das angepeilte Ergebnis fest, ermitteln Sie die Schlüsselfaktoren, die dieses gewährleisten und werden Sie dann aktiv. Je gründlicher Sie in einer bestimmten Situation die Elemente ermitteln, die Sie zum Erfolg führen, desto eher kommen Sie ans Ziel.

„Ein Großteil der Frustration zu Hause oder am Arbeitsplatz entsteht durch schlecht abgestimmte oder unklare Erwartungen der Menschen.“

Wenn Sie daran arbeiten, Ihr Leben in den Griff zu bekommen, müssen Sie wissen, dass Kontrolle über das eigene Leben nicht mit Zielfestlegungen gleichzusetzen ist. Ziele sind das, was Sie erreichen wollen. Die Souveränität, die Sie befähigt, Ihr Leben im Griff zu haben, setzt die Kenntnis entscheidender Erfolgsfaktoren voraus. Absolute Kontrolle ist ein Ding der Unmöglichkeit, aber Sie können daran arbeiten, ein echtes Gefühl der Selbstkontrolle zu erlangen. Vergewissern Sie sich, dass die kurzfristig angepeilten Ziele mit Ihren langfristigen Zielsetzungen konsistent sind. Andernfalls müssen Sie mit Problemen rechnen, wenn Sie auf Kosten des langfristigen Ziels gut funktionierende kurzfristige Strategien verfolgen.

„Die Frage nach dem richtigen Energieeinsatz hilft Ihnen zu erkennen, was Sie nicht kontrollieren können, damit Sie Ihre Energie nicht unnötig vergeuden.“

Gehen Sie den Fallen eines trügerischen Gefühls der Selbstkontrolle aus dem Weg und meiden Sie insbesondere folgende drei Fallen:

1. Abgleiten in die Rigiditätszone. Wer nur noch Regeln aufstellt und strikten Plänen folgt, ist zu festgefahren.
2. Zappeln in der Abhängigkeitszone. Verlassen Sie sich nur nicht zu sehr auf irgend jemanden oder irgend etwas außer Ihnen selbst.
3. Stolpern in die blinde Zone. Verschließen Sie Ihre Augen nicht vor zukünftigen Aufgaben. Erkennen Sie möglichst rasch, wann mit Veränderungen zu rechnen ist.

„So lange Sie die Wahl haben, haben Sie auch die Kontrolle.“

Häufig treten die drei genannten Fallen gemeinsam auf. Denken Sie etwa an einen Chef, der befindet, eine Aufgabe müsse auf eine ganz bestimmte Weise erledigt werden, und dann nicht erkennt, dass sein Ansatz nicht funktioniert. Er verstärkt das Problem, wenn er sich weigert, alternative Ansätze auch nur ins Auge zu fassen. Am besten vermeidet man diese Fallen und behält die Situation im Griff, indem man folgende vier Richtlinien beachtet:

1. Bleiben Sie flexibel und konzentriert auf das Endergebnis, anstatt sich nur Gedanken darüber zu machen, wie Sie es erreichen.
2. Üben Sie sich in Gelassenheit. Damit können Sie den Kampf vermeiden, müssen also nicht zu verkrampft daran arbeiten, dass etwas nach Ihrem Willen geschieht.
3. Sorgen Sie für Wahlmöglichkeiten, weil Sie mit der Möglichkeit zum Treffen von Entscheidungen alles im Griff behalten.
4. Sorgen Sie für Klarheit. Stellen Sie fest, welche Eigenschaften oder Qualitäten frühere Erfolge ermöglicht haben und nutzen Sie diese in Zukunft.

Vier Möglichkeiten, immer die Nase vorn zu haben

Das Gefühl, alles im Griff zu haben, stellt sich ein, sobald Sie die Nase vorn haben. Dabei helfen Ihnen folgende vier Dimensionen der Selbstkontrolle:

1. Die Dimension des großen Bildes beinhaltet Ihr persönliches Gesamtkonzept und Ihre allgemeine Lebensqualität, Ihre Beziehungen zu anderen, Ihre Gesundheit, Karriere und Ihre Rolle in der Gesellschaft. Diese Dimension umfasst auch Ihre

- zukünftigen Ziele und Träume. Betrachten Sie das große Bild als allgemeines Leitsystem.
2. Die Dimension des täglichen Fortschritts beinhaltet Situationen des täglichen Lebens. Das Meistern dieser Dimension erfordert ein echtes Gefühl der Kontrolle über Ihr tägliches Leben. Stellen Sie sich diese Dimension als persönliches Navigationssystem vor.
 3. Die Dimension der mangelnden Kontrolle hilft Ihnen im Umgang mit und beim Überwinden negativer Situationen, also etwa von Enttäuschungen, einem Verlust des Arbeitsplatzes oder gesundheitlichen Problemen. Um zu lernen, wie man sich von einem Problem erholt, gönnen Sie sich einen persönlichen vorbeugenden Check samt nachfolgender Generalüberholung.
 4. Die Dimension des gezielten Energieeinsatzes bezieht sich auf die gezielte Nutzung persönlicher Energien, vorzustellen etwa wie das Benzin für Ihr Auto. Lernen Sie diese Dimension zu meistern, indem Sie erkennen, was Sie im Griff haben und was nicht. Überlegen Sie, was Sie kontrollieren wollen, wie viel Kontrolle Sie brauchen und entscheiden Sie dementsprechend, wie Sie Ihre Energien investieren möchten.

Halten Sie Ihre Versprechen – sich selbst und anderen gegenüber

Eigenverantwortung zu übernehmen ist ebenfalls ein wesentlicher Punkt, wenn Sie Ihr Leben in den Griff bekommen wollen. Das ist mehr, als sich verantwortlich zu bekennen und Ihnen übertragene Pflichten zu erledigen. Hier müssen Sie sich wirklich damit auseinandersetzen, wie Sie Ihre Energien einsetzen können, um sich positiv abzuheben. Einfaches Handeln genügt nicht, handeln Sie proaktiv. Let it happen! Seien Sie der Auslöser für Neues, sofern Sie nicht durch Umstände, die sich Ihrer Kontrolle entziehen, daran gehindert werden. Begnügen Sie sich nicht damit, sich selbst zu prüfen oder sich auf die Meinung anderer zu verlassen. Verlassen Sie sich auf sich selbst.

„Beginnen Sie damit, die jeweilige Situation zu studieren und zu überlegen, welches Ergebnis Sie anstreben, um alles in den Griff zu bekommen.“

Achten Sie im Beruf darauf, dass Arbeiten fertig gestellt werden, dass Sie Ihre eigenen internen Qualitätsstandards einhalten und beachten Sie, wie sich Ihr Handeln auf andere auswirkt. Halten Sie außerdem Vereinbarungen ein und überlegen Sie, was Sie sagen, um andere nicht mit Worten zu verletzen. Unterscheiden Sie zwischen Ihren Gefühlen und Handlungen, um Ihr Handeln im Griff zu haben - ungeachtet dessen, wie Sie sich fühlen.

Leistungsmaßstäbe setzen

Die Übernahme von Eigenverantwortung hilft Ihnen, Leistungsmaßstäbe zu setzen, ein sogenannter Pro-Achiever zu werden. Als solcher haben Sie Ihre Einstellung im Griff, und damit sind nicht nur Ihr Denken und Ihre Ansichten gemeint. Auch Gefühle spielen eine wesentliche Rolle. Sie können an Ihrer Einstellung arbeiten und sollten sie gegebenenfalls ändern, weil sich Ihre Präferenzen auf Ihre Entscheidungen auswirken, darauf, was Sie mögen und was nicht. Achten Sie also auf Ihre Einstellung. Überlegen Sie, ob sie sich für eine bestimmte Situation eignet. Falls nicht, ändern Sie sie. Sind Sie beispielsweise schlecht gelaunt, reagieren Sie zu emotional, können Sie derlei mit Ihrer Einstellung, die ja tiefer in Ihnen verwurzelt ist, überwinden. Am Arbeitsplatz treffen Sie Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen, etwa den Negativisten mit seiner negativen Einstellung, den Legitimisten, der nur wissen möchte, was für ihn herausspringt, und den oberflächlichen Optimisten, der zwar überwiegend positiv eingestellt ist, dem es jedoch an kritischem Bewusstsein fehlt.

„Wenn Menschen ihre Eigenständigkeit akzeptieren und persönliche Verantwortlichkeiten verinnerlichen, haben sie die Grundlage geschaffen, um alles, was sie sich vorgenommen haben, auch zu erreichen, und mit einer solchen Leistungseinstellung eröffnen sie sich zugleich ein natürliches Wachstumspotenzial.“

Die beste Einstellung von allen verkörpert der Pro-Achiever, der diverse positive Eigenschaften in sich vereint. Er strahlt eine deutliche Ich-kann-Botschaft aus und wirkt anregend auf andere. Mit dem Negativisten teilt der Pro-Achiever die Bereitschaft, eine Situation von allen, also auch von der negativen Seite zu sehen. Der Pro-Achiever ist Realist, betrachtet Probleme als Chance und nicht als Hindernis, und er handelt immer in der doppelten Absicht, außerordentliche Leistungen zu erzielen und sich positiv abzuheben. Als Pro-Achiever sind Sie außerdem proaktiv, kalkulieren also vorhersehbare zukünftige Ereignisse mit ein und planen Ihre Reaktionen bewusst. Auf eine bereits eingetretene Situation unüberlegt zu reagieren, das ist unter Ihrem Niveau.

Acht Schritte, mit denen Sie Ihr Leben in den Griff bekommen

Nachdem Sie die persönliche Verantwortung übernommen und sich die Einstellung eines Pro-Achievers angeeignet haben, wenden Sie Ihre neue Haltung praktisch auf folgende acht Schritte an, mit denen Sie Ihr Leben in den Griff bekommen:

1. Achten Sie auf Zwischentöne. Lernen Sie, wie man unausgesprochene Erwartungen erkennt, etwa welche Arbeitszeiten von Ihnen erwartet werden, wie Sie sich kleiden sollten und ob Ihr Chef Widerspruch erträgt. Wenn Sie die Situation im Griff haben wollen, müssen Sie unausgesprochene Erwartungen abklären, indem Sie dafür sorgen, dass sie ausgesprochen werden, um besser informiert agieren zu können. So können Sie Unausgesprochenes in der Wortwahl von Gesprächspartnern erkennen, Fragen stellen, um sich Klarheit zu verschaffen oder von kundigeren oder höhergestellten Kollegen Informationen einholen.
2. Stimmen Sie sich mit Ihren Mitmenschen ab. Stimmen Sie Ihre Erwartungen in vier wichtigen Bereichen auf jene Ihrer Mitmenschen ab: Ziele, Aufgaben und Rollen, Arbeitsqualität und Arbeitsbeziehungen. Damit leisten Sie mehr, schaffen realistischere Leistungserwartungen und können Ihre Energie produktiver als Hebel einsetzen.
3. Denken Sie wie ein Mannschaftsspieler. Internalisieren Sie die Ziele Ihres Teams, denn es ist sehr erfüllend, als Team gemeinsam das gesteckte Ziel zu erreichen. Lernen Sie, Ihr Ego am Eingang abzugeben, engstirnige Eigeninteressen draußen zu lassen und das gemeinsame Ziel mit den Augen der Gruppe zu sehen. Beachten Sie, dass jedes Teammitglied wertvoll ist und sagen Sie lieber wir als ich.
4. Lernen Sie, dass Kritik nicht weh tun muss. So erkennen Sie, dass Kritik ebenso motivierend sein kann wie Lob, weil sie Beziehungen verbessern, einen Wandel bewirken und zu besseren Leistungen führen kann. Wie Sie sich auch verhalten, Kritik lässt sich nie völlig vermeiden. Lernen Sie daher, sie als Quelle wertvoller Informationen zu betrachten, die Sie nutzen können, um das angepeilte Ergebnis zu erreichen.
5. Üben Sie die doppelte Konzentration. Konzentrieren Sie sich gleichzeitig auf zwei Ebenen: auf das Gesamtbild oder die Makroebene und auf die täglichen Belange oder die Mikroebene. Finden Sie die richtige Balance zwischen beiden Perspektiven, um in einer speziellen Situation den optimalen Blickwinkel zu finden. Nutzen Sie Ihre Energien gezielt. Setzen Sie Prioritäten und erledigen Sie Wichtiges zuerst. Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und Emotionen, um diese doppelte Konzentration aufrecht erhalten zu können.
6. Lernen Sie, cool zu bleiben. Bleiben Sie auch in angespannten Situationen ruhig. Versuchen Sie mit Tricks wie der kontrollierten Atmung, sich zu beruhigen. Reden Sie in unangenehmen Situationen keinesfalls, ohne zu denken, lassen Sie Ihren Emotionen nie ganz einfach freien Lauf.
7. Arbeiten Sie mit sich, nicht gegen sich. Setzen Sie Selbstkritik positiv ein, als eine Art Forum der Ehrlichkeit, um sich selbst objektiv betrachten zu können. So gewonnene Informationen können Sie nutzen, um weiter an sich zu feilen. Durch diesen Ansatz wird Selbstkritik zu einem wirksamen Instrument, das Ihr Selbstvertrauen stärkt.
8. Lernen Sie, sich zu entspannen und aufzuladen. Sie erhalten so die nötige Energie, um Ihr Leben in den Griff zu bekommen. Entspannungs- oder Meditationstechniken helfen, den Energiepegel wieder aufzufüllen. Nehmen Sie sich die Zeit, um körperliche und mentale Entspannungstechniken zu erlernen.

Über den Autor

Dr. **Deborah Bright**, Autorin des Bestsellers *Creative Relaxation*, arbeitet als Coach für Führungskräfte der Wirtschaft, denen sie hilft, in der fordernden Arbeits- und familiären Situation von heute zurechtzukommen. Als Taucherin mit Olympia-Erfahrung kann sie auf eine reichhaltige Konsulentenerfahrung im Sportbereich verweisen. Dr. Deborah Bright wird immer wieder im *Wall Street Journal*, in *Fortune*, *Cosmopolitan* und *USA Today* zitiert.
