

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Größere Erfolge erreiche ich nur bedingt durch Mehrarbeit.

Wichtig ist, dass ich das 'Richtige' tue!

Das 'Richtige' ergibt sich durch meine Ziele.

Unsere Gedanken bestimmen,
wer wir sind,
wie es uns geht
und was wir erreichen.

Ernst A. Rotter

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Ich kenne das Pareto-Prinzip, das (modifiziert) auch für meinen Arbeitsalltag gilt; Faustregel:

- Nur 15% meiner Arbeitszeit tragen zu 65% meines Erfolges bei: 'A'-Prioritäten ('Goldkörnchen').
- 65% der Arbeitszeit tragen nur zu 15% des Erfolges bei: 'C'-Prioritäten ('Peanuts').

Der Gedanke ist eine Kraft,
ebenso wie die Elektrizität
oder die Schwerkraft.

Yogananda

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

wichtig = Priorität C
wichtiger = Priorität B
am wichtigsten = Priorität A

Nur 15% der Aktivitäten
tragen zu 65% des Erfolges bei!

Wer Unwichtiges lässt,
hat Zeit,
um Wichtiges zu tun.

Benno Weiffenfels

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Ich sage *konstruktiv* NEIN, z. B. so:

- *OK, aber nur noch dieses eine Mal.*
- *OK, aber übernimm bitte du im Gegenzug jene Arbeit für mich."*
- *OK, aber welche der (zu vielen) anderen Arbeiten kann ich künftig liegen lassen?*
- *OK, aber noch viel wichtiger ist, dass wir ganz rasch unsere interne Arbeitsverteilung überdenken.*

Verschiebe nicht auf morgen,
was auch
bis übermorgen Zeit hat.

Mark Twain

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Ich beherrsche das Delegations-Knowhow:

- Aufgaben-*Bereiche* delegieren (anstatt *Einzel*-Aufgaben).
- Aufgabenbereich *plus* dazu gehörige *Verantwortung* delegieren: Derjenige, der Fehler macht, muss sie korrigieren und sich ggf. (z. B. gegenüber Kunden) dafür entschuldigen - nicht der Delegierende.

Ich arbeite nach dem Prinzip,
dass man niemals etwas tun
sollte, was ein anderer
erledigen kann.

John D. Rockefeller

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

"Ich *habe keine* Zeit." wäre eine destruktive Suggestion an das Unterbewusstsein, weil doch genug Zeit da ist!

Ich brauche nur zu entscheiden, *wofür* ich mir Zeit nehme. Richtig ist in solchen Fällen eher:

"Dafür *nehme* ich mir keine Zeit."

Kein Mensch ist so
beschäftigt, dass er nicht die
Zeit hat, überall zu erzählen,
wie sehr er beschäftigt ist.

Ebner-Eschenbach

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Ich nutze
die Kraft der Eigensuggestion.

Ein durch jahrelange Übung eingeschliffenes Verhalten ist nicht allein durch neue *Ein-sichten* zu korrigieren! Diese Motivations-Karten helfen mir.

'Steter Tropfen höhlt den Stein.' ...

Gewohnheiten
sind zuerst zarte Spinnweben,
später reißfeste Stahlseile.

Spanien

Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung

Ich *verschaffe* mir *freie Zeit*
für die wichtigen Dinge:

- durch bessere *Arbeits+ZeitPlanung*
- durch *rationelleres 'Abarbeiten'* der Arbeiten, z. B. gleichartige Arbeiten im Block erledigen
- durch (mehr) *Delegation*
- durch häufigere *NEINs* (auch gegen mich selbst)

Wunsch oder Wille?

Ein *Wunsch* ist ein *Wille*,
der sich nicht ganz ernst
nimmt.

Robert Musil