



## Die Essenz der Effektivität

Die Essenz der Effektivität besteht in der **Balance zwischen Produktivität (P) und Produktionskapazität (PK)**:

P = die goldenen Eier und PK = die Gesundheit der Gans, die die goldenen Eier legt.

Wer seine Produktionsfähigkeit gefährdet, zerstört auch seine Produktivität. Wer die Produktivität zu hoch schraubt, ohne auf PK zu achten, zerstört die Produktionskapazitäten und damit die Basis für jede Produktivität.

Wenn keine Gans mehr da ist, kann auch kein goldenes Ei mehr herauskommen.

Wer seine physische, psychische und seelische Gesundheit nicht pflegt, verliert auf Dauer an Leistungsfähigkeit. Wer seine Gesundheit zerstört, zerstört gleichzeitig auch seine Leistungsmöglichkeit.

Wer sich im wahrsten Sinne des Wortes „zu Tode schuftet“, der ähnelt dem Bauern, welcher der Gans, die jeden Tag ein goldenes Ei gelegt hat, den Kopf abschlägt und den Bauch aufschneidet, um an alle Eier gleichzeitig zu kommen.

Niemand kann die jahrelang hohe Leistungsfähigkeit seines Körpers und Geistes auf einmal abrufen, ohne diesen Erholungs- und Kontemplationspausen, Regenerations- und Stärkungsphasen zu gönnen.

### **Effektivität und Erfolg sind Folge der Ausgewogenheit von P und PK.**

Die Chinesische Weisheit lehrt dazu: **Yin und Yang in Balance halten** (Leistung **und** Erholung). Und das nicht nur jedes Jahr, jeden Monat, jede Woche, sondern jeden Tag!

Deshalb haben wir ja auch Wach- und Schlafphasen, Konzentrations- und Müdigkeitsphasen.

### **Wer auf Dauer (beruflich) erfolgreich und leistungsfähig sein und bleiben will, muss dafür sorgen, dass er (auch privat) ein ausgewogenes und ausgeglichenes Leben führt.**

Das gilt für genügend Bewegung an frischer Luft, Sauerstoffzufuhr, Tageslichtaufnahme, gesunde Nahrungsaufnahme, Lebensmittel statt Nahrungs- und Genussmittel, Wasser statt irgendwelche Getränke, basisch verdauliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Salate statt Säure bildende Produkte (wie industriezucker- oder mehlhaltige und viel tierisches Eiweiß enthaltende Nahrungsmittel).

Wer seine Leistungsfähigkeit erhalten will, braucht einerseits gezielt und regelmäßig viel Bewegung und andererseits ebenso Phasen kompletter Entspannung, in denen es **nichts zu denken** gibt, **keine Entscheidungen** zu treffen und keine rationalen Überlegungen oder Bewertungen anzustellen sind, sprich **Phasen von Stille, Meditation, Kontemplation und Gebet**.

Bei einem Spaziergang lassen sich diese Dinge auf wunderbare Art und Weise vereinen: Frische Luft, Bewegung und Stille.



**Wer jeden Tag hart arbeitet, sollte sich auch jeden Tag genauso bewusst und intensiv entspannen**, abschalten und zur Ruhe kommen.

Nur dadurch gelingt es ihm, hoch konzentriert und kreativ Entscheidungen zu treffen und zu planen, weil nur mit einem gewissen inneren Abstand zu erkennen ist, was wirklich wichtig und wesentlich ist im Leben, und was daher höchste Priorität erhalten muss.

Wer ständig in der Tretmühle des Alltags rotiert, darf sich nicht wundern, wenn er den Überblick darüber verliert, welche Tätigkeiten diejenigen sind, die für seinen Erfolg hohe Relevanz besitzen. Hat er diesen Überblick erst mal verloren, kommt es zu dem paradoxen Effekt für ihn, dass er zwar **sehr viel arbeitet, aber sehr wenig leistet**, und dass er auch dann, wenn er viel leistet, **wenig Erfolg produziert**.

Da ihm die Ursachen seines Misserfolges nicht bewusst sind, arbeitet er dann anschließend noch mehr, was seine Misserfolgsspirale noch beschleunigt. Er arbeitet sich auf, wird müde, unkonzentriert, schwach und letztlich krank. Der Burnout, der Zusammenbruch und der Rückzug für ca. ½ Jahr in die Rehabilitation, müssen dann dafür sorgen, dass er **genügend Abstand erhält, um endlich wirklich zu begreifen, was wichtig und wesentlich ist in seinem Leben**. Das ist meist eine heilsame Zeit, um die Produktionsfähigkeiten des eigenen Körpers und der eigenen **Gesundheit endlich zu wertschätzen**.

Tut er dies, achtet er bewusst auf seine Gesundheit, kann er nach angemessener Einarbeitungszeit wieder sehr leistungsfähig und sogar sehr **viel effektiver** werden, als er es je zuvor war. Die Krankheit ist auch hier wie immer der erste Weg zur Heilung durch Veränderung. Wer jedoch klug ist, vollzieht diese Veränderung **vorher bewusst** und vernünftig, ohne erst durch schmerzhaftes Symptome seines Körpers dazu gezwungen zu werden.

Wer klug ist, überdenkt seine Aufgaben, analysiert seine Zeitverwendung, überprüft seine Arbeitsmethodik, trennt das Wichtige vom Unwichtigen und das Wichtige vom Dringenden und **gibt dem wahrhaft Wesentlichen Priorität in seinem Leben**.

Wer so vernünftig ist, und für **Effektivität** in seinem Leben sorgt, der definiert sich seine höchsten **Werte** und richtet diese nach zeitlos gültigen Urprinzipien aus. Er sorgt für ein **sinnvolles Leben**, eine wache, spirituelle Bewusstheit und definiert seine **Lebensaussage**. Das heißt, er legt fest, was er in diesem Leben in seinen verschiedenen Rollen erreichen will, und zu welchem größeren Ganzen er seinen Beitrag leisten möchte und wird.

Er gibt damit dem Leben Antwort auf die Frage: „*Wozu hast du mich? Wozu willst du mich gebrauchen?*“ Die Antwort darauf ist der **Wesenskern von Ver-Antwort-ung**. Wer verantwortlich lebt, der gibt seinem Leben einen Sinn und Nutzen, indem er **zum Wohle eines größeren Ganzen beiträgt**. Das kann er tun für die Natur oder für die Menschheit als Ganzes, doch genauso gut für einen Teilaspekt davon, z. B. für die Erhaltung der Regenwälder genauso wie für die Erhaltung des Friedens, für die Erziehung von Waisenkindern genauso wie für die Bekämpfung von Krankheit, Hunger und Elend.

**Jeder Mensch ist mit einzigartigen Fähigkeiten und Talenten ausgestattet**. Die Frage ist: was macht er damit? Benutzt er sie **weise**, damit sie anderen nutzen und sich so mit dem



Nutzen der anderen für ihn multiplizieren? Auf die Art und Weise geht es allen besser und jeder dient dem Gesamtwohl. Oder lässt er seine Fähigkeiten und Talente – die göttlichen Geschenke, die er erhalten hat – brach liegen und verkümmern, oder nutzt er sie nur für egoistische Selbstzwecke?

Wenn jemand nicht auf sein Wohlergehen achtet (sein physisches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlergehen), sondern Raubbau betreibt mit seiner Gesundheit, dann ist das als würde er von seinem Bankkonto ständig Geld abheben und sich dann wundern, warum er nicht genug Ertragszinsen erwirtschaftet. Jedem wird an diesem Beispiel sofort klar, dass er sich ruiniert, in die Pleite und den Konkurs begibt, wenn er ständig nur abhebt, anstatt auch etwas einzuzahlen. Das exakt gleiche Prinzip wirkt auch bei unserer **Leistungsfähigkeit!**

Wenn wir für unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere persönliche Entwicklung... nichts tun, wenn wir unsere physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekte unseres Körpers nicht pflegen, wenn wir also unsere Leistungsfähigkeit nicht fördern, dann brauchen wir uns auch nicht zu wundern, dass wir keine positiven Erträge erwirtschaften können.

Wer nie nachdenkt über die **langfristige Wichtigkeit** seiner Tätigkeit und über die **Effektivität** und Effizienz seiner Arbeit, der ruiniert seine Erfolgsaussichten genauso, wie derjenige, der seinem Körper ständig das Falsche zu essen und zu trinken gibt. Oder wie jemand, der zu wenig Wasser trinkt, oder zuviel raffinierten Zucker zu sich nimmt, zulange am Schreibtisch und PC oder vor dem Fernseher sitzt... Das sind nur Beispiele und jeder, der verstehen will, hat sicher verstanden. Und wer verstanden hat, der wird in sich gehen und sein Leben in die richtige Richtung steuern und damit **seine Effektivität deutlich erhöhen** und dem Gefühl von **Erfüllung und Zufriedenheit** näherkommen.

Selbstmanagement, Ziel- und Zeitplanung sowie Arbeitsmethodik sind keine einmaligen Aktivitäten, sondern **permanent zu beachten**, zu überdenken und zu verbessern.

### **Worin liegt der Unterschied von „wichtig“ und „dringlich“?**

**Wichtig** ist es, wenn es mit Ihrer Mission, Ihren Rollen und Ihren Zielen zu tun hat, also Ihrer Lebensaussage, Ihrer Führung im Leben, Ihrer Selbstbestimmung über die Richtung und den Sinn Ihres Lebens.

**Dringend** ist es, wenn etwas Druck auf Sie ausübt, von außen kommt und Ihnen das Gefühl von Dringlichkeit aufdrängt.

Ein typisches Beispiel dafür kann das Klingeln des Telefons sein. Es kann mit Ihrer Mission, Ihrer Lebensaussage, Ihren Rollen und Werten überhaupt nichts zu tun haben, sogar vollkommen unwichtig sein, dennoch zieht es Ihre Aufmerksamkeit auf sich und lenkt Sie davon ab, das Wichtige und wahrhaft Wesentliche in Ihrem Leben zu tun. Dringliche Dinge sind oft lästig, und wir kümmern uns um sie – wie um das Klingeln des Telefons – damit sie aufhören, uns zur Last zu fallen. Je mehr wir das tun, umso weniger haben wir Zeit, uns um die wahrhaft wichtigen Dinge zu kümmern.



Dringend sind all die Dinge, die Ihnen das Gefühl geben, es handle sich um einen Notfall und die Sie dazu bringen, sich um Management zu kümmern statt um Führung. Dringend sind all die Dinge, die Sie dazu bringen, die falschen Dinge richtig und gut zu machen, statt sich um das Wesentliche zu kümmern, das verhindert, dass es überhaupt zu Notfällen kommt.

Die Menge der dringlichen Dinge können Sie nur reduzieren, indem Sie immer wieder durch Planung und weise Vorhersicht dafür sorgen, dass diese gar nicht erst auftauchen oder zumindest weniger werden. **Nur wer sich vermehrt den Aufgaben von Quadrant II** (= wichtig, aber nicht dringend), **widmet, der kann auf Dauer die Aufgaben in Quadrant I** (= wichtig und dringend) reduzieren.

### Die Zeit-Management-Matrix

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	<b>Quadrant I</b> Krisen und Notfälle, Dringliche Probleme, Projekte mit anstehenden Abgabeterminen	<b>Quadrant II</b> Vorbeugen, planen, lernen, PK-Tätigkeiten, Beziehungen pflegen, neue Möglichkeiten erkennen, Chancen nutzen, erholen, auftanken
Nicht wichtig	<b>Quadrant III</b> Unterbrechungen, einige Anrufe/Berichte/Post, einige Konferenzen, unmittelbare, dringliche Angelegenheiten, eilige Arbeiten	<b>Quadrant IV</b> Triviales, Geschäftigkeiten, manche Post, einige Anrufe, Zeitverschwender, angenehme „Arbeiten“

Die „not-wendige“ Zeit für Tätigkeiten im Quadrant II gewinnt nur, wer die Tätigkeiten aus Quadrant III (= dringend, aber nicht wichtig) deutlich reduziert und sich um Quadrant IV Tätigkeiten (= nicht wichtig und nicht dringend) konsequent nicht mehr kümmert.

Quadrant I Tätigkeiten wirken auf uns ein, sie machen uns reaktiv, sie lassen uns reagieren. **Quadrant II Tätigkeiten erfordern Pro-aktivität, Eigenverantwortung, Eigeninitiative.** Sie wirken nicht von sich aus auf uns ein. Wir müssen uns um sie kümmern, sie in die Hand nehmen, uns bewusst Zeit für sie nehmen. Typische Quadrant II Tätigkeiten sind: planen, organisieren, nachdenken, weiterbilden, die richtigen (wichtigen) Bücher und Artikel lesen, wertvolle Beziehungen pflegen, uns um unsere Gesundheit und Fitness kümmern, erholen, beten, meditieren..., all die Dinge, die uns nicht bedrängen, aber die notwendig sind, um unsere Produktionskapazität zu erhalten oder zu verbessern.



Alle Quadrant II Tätigkeiten sind wichtig, weil sie unser Leben **effektiver** machen würden, täten wir sie. Und sie sind nicht dringend, denn sonst würden sie uns dazu zwingen, uns um sie zu kümmern, wie Krisen und Notfallprobleme aus Quadrant I.

Doch zu Quadrant I Tätigkeiten werden sie erst dadurch, dass wir sie lange genug in Quadrant II vernachlässigt haben. Wer sich lange nicht um seine Gesundheit kümmert (Quadrant II Aufgabe), der muss sich halt dann zwangsläufig Zeit nehmen für seine Krankheit (Quadrant I Aufgabe); sie lässt ihm keine andere Wahl mehr. **Vorbeugen** ist eine Quadrant II Tätigkeit, nicht dringend, aber **sehr wichtig**.

Das gilt gleichermaßen auch für alle beruflichen Aufgaben. **Das Kümmern um die Unternehmensphilosophie, das Leitbild, die Werte und Ziele** (der Firma oder des Teams), die langfristigen Strategien etc. ist nie dringend, aber sehr, **sehr wichtig**. Wer dies einige Zeit nicht getan hat, wird sich zwangsläufig um die fatalen Folgen kümmern müssen, ständig als Feuerwehrmann Löschkaktionen durchführen und kurzfristige Veränderungen einleiten, um nicht vollkommen abzusaufen.

Wenn jemand keine berufliche Bewegungsfreiheit mehr hat, keinen zeitlichen Spielraum also, dann liegt es daran, dass er sich vorher zu wenig um Quadrant II Tätigkeiten gekümmert hat.

Wer seinen Ordner mit den Seminarunterlagen (**Mit effektivem Selbstmanagement, rationeller Zeit- und Zielplanung sowie effizienter Arbeitsmethodik zu mehr Erfolg in Beruf und Privatleben**) nicht zumindest noch ein zweites Mal vollständig durchgearbeitet hat, sorgt dafür, dass die Investition von 1½ Tagen Training zu einer kompletten Fehlinvestition wird.

Statt sich durch **gründliches Nachbereiten in den wichtigen Dingen wesentlich zu verbessern**, hat er oder sie zugelassen, dass 1½ Tage Seminarzeit zu einer Verschwendung wertvoller Zeit geworden sind.

Ist es bei 168 Stunden Zeit jede Woche nicht angemessen, wenigstens 1 Stunde am Tag für Bewegung, Sport und Gymnastik, aufzubringen, damit der Körper gesund leistungsfähig bleibt?

Ist es bei jeden Tag 24 Stunden Zeit zur Verfügung nicht angemessen, sich wenigstens 1 Stunde um seine psychische, emotionale Ausgeglichenheit und Balance zu kümmern, also Gefühlsmanagement zu betreiben, auf sein Herz zu achten, HerzIntelligenz-Übungen durchzuführen, auf die innere Stimme der Weisheit und Intuition zu achten?

Unsere ökonomische **Sicherheit** liegt nicht in unserem Job begründet, sondern ausschließlich in unseren Fähigkeiten, zu **denken**, Neues zu kreieren, zu innovieren, in unserem Wissen und unseren Erfahrungen. Bleiben wir uns immer dessen bewusst: Unser ökonomischer Wert in der Wirtschaft beruht auf den persönlichen Charaktereigenschaften und Qualitäten, Wissen und Fähigkeiten integer, weise und **intelligent** einzusetzen. Das ist langfristig die einzige Basis für finanzielle Sicherheit.



Deshalb sind **Investitionen in die persönliche Weiterbildung die lohnendsten Investitionen** überhaupt. Die **kommunikativen Stärken**, mit anderen Menschen positive Beziehungen zum Wohle beider Seiten zu schließen, zu halten und zu entwickeln, ist Grundlage einer Gewinner-Gewinner-Einstellung. Diese gedeiht nur auf der Basis eines gefestigten Charakters, der zentriert auf den Urprinzipien ruht, ausgerichtet an einer wertorientierten persönlichen Lebensaussage.

Das ist es, was uns als Menschen wertvoll macht. Unsere Einstellungen und Fähigkeiten nutzenbringend für eine Gemeinschaft einzusetzen, macht uns für diese Gemeinschaft so wertvoll, dass sie uns gut dafür bezahlt, damit wir diese Leistungen auch weiterhin erbringen können. („Je höher Ihr Nutzen für Ihre Zielgruppe, desto höher Ihre Attraktivität – und damit Ihr Wert – am Markt“, so hat es Wolfgang Mewes in der EKS-Strategie treffend formuliert).

Wenn Ihnen jetzt einfallen sollte, wie viele Menschen sich nicht daran halten, dann beachten Sie bitte auch: Ausbildung, Know-how und vor allen Dingen Charakter, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Partnerorientierung, Herzlichkeit... werden umso wichtiger und höher bewertet, je seltener sie anzutreffen sind.

Eine Person, die mentale Stärke besitzt, ihre spontane Triebe und ihre aktuellen Wünsche **langfristigen, hohen Werten unterzuordnen**, besitzt den **Respekt aller Menschen**. Diese Achtung ernten Menschen, die in ihre Weiterbildung und ihr Selbstmanagement investieren.<sup>1</sup> Damit investieren sie in das Wertvollste, was sie besitzen, ihren Charakter, ihre Persönlichkeit, ihr Bewusstsein.

Viel Spaß und viel Erfolg damit!

Rudolf A. Schnappauf, Februar 2006

---

i

---

<sup>1</sup> Im Wochenend-Intensiv-Kurs „**Effektiv schaffen und erfüllt leben – innerlich stabil den äußeren Wandel meistern**“ bekommen Sie ausgiebig Gelegenheit, in einer vertraulichen Kleingruppe von max. **8 Teilnehmern** intensiv in sich zu gehen und sich **Ziel, Sinn, Wert und Richtung Ihres Lebens** bewusst zu machen.

Termin: **7.-9. April 2006.**

mehr Infos dazu s. [www.RAS-Training.de](http://www.RAS-Training.de) (Re-Sourcing – Seminare – Termine)  
oder telefonisch unter 06438 – 540 0.