

Ihr persönliches ADLER- WORKOUT

zum Vortrag: „Ente oder Adler“

von Ardeschyr Hagmaier

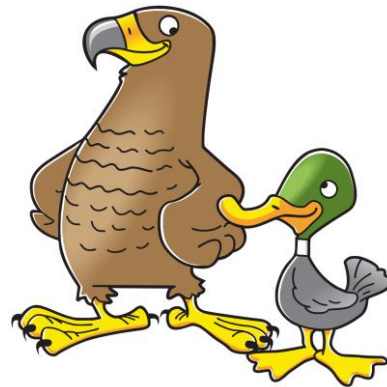
Das folgende Trainingsprogramm unterstützt Sie dabei, sich dauerhaft zum Lösungsfinder zu entwickeln. Dafür müssen Sie nur ein paar Minuten am Tag investieren. Und Sie brauchen Ihr persönliches Adler-Heft, etwa einen Notizblock oder ein tagebuchartiges Heft.

Millionen Menschen stärken jeden Tag ihren Rücken mit Gymnastik, joggen und walken nordisch. Jetzt kommt eine Trainingseinheit dazu, die die Kompetenz zur Lösungsfindung erhöht.

Guten Flug und fette Beute!

Ihr

Ardeschyr Hagmaier



Die Philosophie „Ente oder Adler“

Heute gehen wir Probleme beherzt und selbstbewusst an und lösen sie einfach. Morgen sind wir verzagt, stecken den Kopf in den Sand und beschweren uns über alles und nichts.

Problemorientierung und Lösungsorientierung – beide Herzen schlagen in unserer Brust. Resignierendes Enten-Verhalten, optimistisch-energisches Adler-Verhalten – beide Aspekte menschlichen Verhaltens sind in uns angelegt.

Kein Problem mehr ohne Lösungsvorschlag

Der Unterschied zwischen einer Ente und einem Adler ist die Perspektive, aus der heraus sie die Welt, die Probleme und die Chancen betrachten. Die Ente hockt schnatternd auf dem Wasser und blickt selten über den Teichrand hinaus. Der Adler zieht majestätische Kreise und genießt seine Freiheit.

Zu wem wollen Sie gehören? Es liegt in Ihrer Hand. Wie sehen Sie die Welt? Als Jauchegrube voller Probleme? Oder als Rosenbeet voller Chancen?

Für Adler gilt: Ab sofort diskutieren Ihre Gesprächspartner (Mitarbeiter, Kollegen, Meetingteilnehmer, Partner, Freunde ...) und Sie kein Problem mehr, ohne einen Lösungsvorschlag zu erarbeiten.

Nutzen Sie das 7-Tages-Programm, um den Adler-Zustand aktiv herbei zu führen.

Ardeschyr Hagmaiers 7-Tage- „ADLER- WORKOUT“



Tag 1

Ihre Zielorientierung:

Adler können nicht nur mehr erreichen, sie wollen auch mehr erreichen.

Motto: Heute ist mein Tag!

Übung: Schreiben Sie in Ihr Adlerheft, welche Ziele Sie beruflich erreichen wollen.

Welche Vision leitet Sie dabei? Wo sehen Sie sich beruflich in 5 Jahren?

Formulieren Sie Ihre Ziele in Entscheidungssätzen.

Beispiel: Diese Woche schließe ich das Projekt xy ab!

<„Projekt“ steht für ein **für Sie** wichtiges Vorhaben: Sie wollen einen Kunden gewinnen, die Buchhaltung zu Ende bringen, die Steuererklärung fertig machen, die Werbekampagne planen ...>

Tag 2

Ihre Veränderungsbereitschaft: Adler warten nicht passiv darauf, dass sich etwas verändert. Sie setzen die Veränderung aktiv in Gang.

Motto: Ich habe Lust auf Veränderung!

Übung: Notieren Sie im Adlerheft, welche Veränderungen notwendig sind, um Ihre Ziele zu erreichen. Wie werden Sie diese Veränderungen herbeiführen? Was hindert Sie daran, sich zu verändern? Wie können Sie diese Blockaden auflösen?

Beispiel: Was hat mich bisher gehindert, das Projekt anzugehen oder zu beenden?

Tag 3

Ihre Planung: Adler überlassen nichts dem Zufall, sondern haben immer einen Master-Plan in der Tasche.

Motto: Ich gehe Schritt für Schritt auf meine Ziele zu!

Übung: Notieren Sie in einer Tabelle für jedes Ziel, bis wann Sie es mit wessen Hilfe und mit welchen konkreten Umsetzungsschritten erreichen wollen.

Beispiel: Das Projekt setze ich bis zum ... um, indem ich gemeinsam mit ... folgendermaßen vorgehe: ...

Tag 4

Ihre Selbstverpflichtung: Adler brechen keine Versprechen, die sie sich selbst gegeben haben.

Motto: Ich besiege meinen inneren Schweinehund!

Übung: Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst, in dem Sie sich dazu verpflichten, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Planungsschritte zu verwirklichen.

Legen Sie fest, was geschieht, wenn Sie den Vertrag einhalten – und was, wenn Sie dies nicht tun.

Beispiel: Nach Beendigung des Projekts gehe ich mit meiner Familie groß aus.

Tag 5

Ihre Ressourcen: Adler sind nie mit dem Ist-Zustand zufrieden, sondern entwickeln sich immer weiter.

Motto: Ich zapfe meine Kompetenztankstelle an!

Übung: Überlegen Sie sich, welche physischen und psychischen Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen, um die Ziele zu erreichen. Welche brachliegenden Ressourcen aktivieren Sie, welche neuen Kompetenzen bauen Sie auf? Notieren Sie Ihre Ergebnisse in Ihrem Adlerheft.

Beispiel: Meine persönlichen Eigenschaften wie ... (zum Beispiel Begeisterungsfähigkeit, exzellente Fragetechnik etc.) helfen mir, den Projekterfolg zu erreichen. Ich verbessere mich in ...

Tag 6

Ihre Aktivität: Adler wissen, dass Gewinnen mit Beginnen anfängt.

Motto: Ich arbeite Tag und Nacht an der Zielerreichung!

Übung: Beginnen Sie mit der Umsetzung binnen 72 Stunden. Die 72-Stunden-Regel besagt: Was nicht in dieser Frist zumindest in die Umsetzungsphase eintritt, bleibt für immer liegen.

Beispiel: Innerhalb der nächsten drei Tagen arbeite ich an der Umsetzung des Projekts, indem ich ...

Tag 7

Ihre Erfolgsfeier: Adler überprüfen die Zielerreichung ständig und wissen Erfolge zu feiern.

Motto: Ich lobe mich mit Begründung!

Übung: Wenn Sie ein (Teil)Ziel erreicht haben, schreiben Sie in Ihrem Adlerheft eine Lobrede auf sich selbst. Stellen Sie ausführlich und in allen Einzelheiten dar, wie Sie „es“ geschafft haben.

Beispiel: Jetzt gehe ich mit meiner Familie aus!

Tipp: Wiederholen Sie das 7-Tages-Programm, indem Sie immer ein Ziel in den Fokus rücken.

Weitere Infos: www.ente-adler.de

