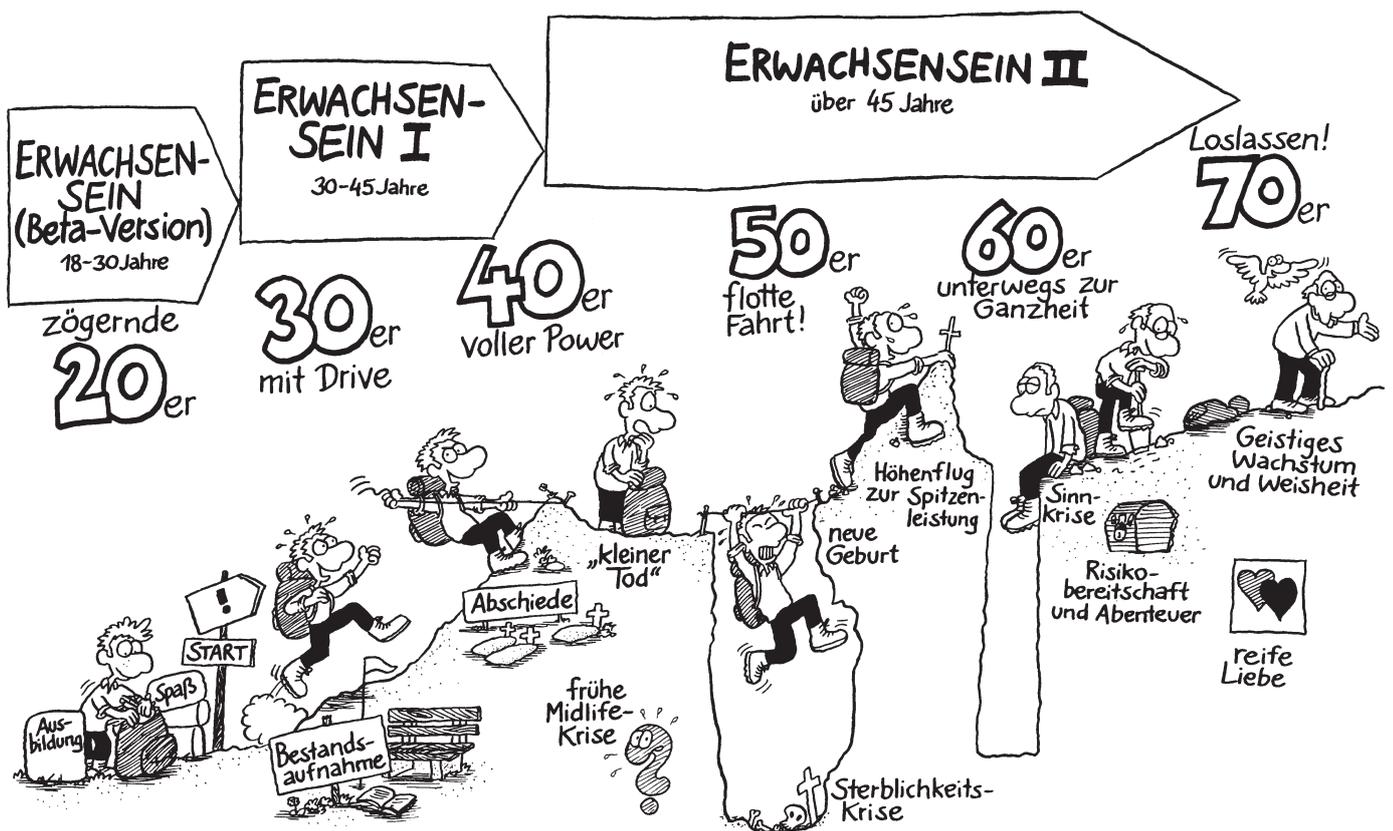




simplify

your life

Einfacher und glücklicher leben



das simplify-Konzept

Die Grundgesetze des Aufräumens

„Ein bisschen“ aufräumen bringt nichts. Auf einer Ecke des Schreibtischs Ordnung machen, in einem Regal von rechts nach links Sachen sortieren – das wird zwar immer wieder einmal stattfinden, wirkungsvoll aufräumen aber können Sie nur nach dem Prinzip „ganz oder gar nicht“.



Räumen Sie Ihren Kleiderschrank, Ihre Schublade oder Ihren Schreibtisch komplett leer! Putzen Sie danach den neu entstandenen Leerraum und freuen Sie sich über den freien Platz. Auch wenn dadurch auf dem Fußboden zunächst ein riesiges Tohuwabohu entsteht – es lohnt sich.

Denn nur so spannen Sie den wichtigsten Helfer mit ein: Ihr Unterbewusstsein. Die meisten Entrümpelungsaktionen beginnen ja mit einem Entschluss in Ihrem Kopf: „Ich müsste mal ...“. Viele Menschen ahnen dabei schon, dass es mit der Verwirklichung dieses Vorhabens schwierig wird. Unser „Bauch“, unsere Tatkraft, unser Durchhaltevermögen, eben all das, was tiefer in uns drin ist, sperrt sich.



Die Erklärung ist einfach: Unser Unterbewusstsein reagiert nicht auf logische Einsichten, sondern auf Bilder. Das kennt jeder aus den Träumen, dieser allnächtlich stattfindenden Kommunikation zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Dort wird mit bewegten Bildern gearbeitet, 3-D und in Farbe, mit Ton, Gerüchen und Gefühlen.



Nutzen Sie das, indem Sie Ihrem Unbewussten beim Aufräumen ein Bild bieten: die leere Schreibtischplatte zum Beispiel. Räumen Sie wirklich alles ab, bringen Sie die Platte mit Möbelpolitur auf Hochglanz und freuen Sie sich an diesem Anblick. So schön und klar kann Ihr Arbeitsplatz sein! So einfach kann Ihr Leben werden! Das Ganze ist natürlich noch keine wirkliche Aufräumaktion, denn das ganze Gerümpel lagert ja noch auf dem benachbarten Fußboden.

Aber es ist ein unentbehrlicher Schritt,



denn beim Wiederbeladen werden Sie (in Zusammenarbeit mit Ihrem Unbewussten) sehr sorgfältig auswählen, was wieder auf diese wertvolle Arbeitsfläche hinauf darf.



Achten Sie dabei besonders auf den Bereich direkt vor Ihnen. Im Feng-Shui, der fernöstlichen Lehre vom richtigen Einrichten, ist das die „Zukunftsseite“, die Richtung der Visionen. Dort sollten Sie ein angenehmes, Mut machendes Symbol aufstellen. Und nicht, wie viele Menschen das leider tun, dort die zu erledigenden Aufgaben stapeln. Das



verstehen man eigentlich auch ganz ohne die alten Chinesen, dass es runterzieht, wenn einen ständig die unangenehmsten Arbeitsaufträge anstarren. Platzieren Sie die lieber neben oder hinter sich.

Der Schreibtisch-Check

So wird Ihr Arbeitsplatz zum Motivierungs-Zentrum

Schreibtische, Verkaufstheken, Werkbänke und andere Arbeitsflächen haben die unschöne Tendenz, nach einiger Zeit zu verwildern. Kleine Zettel, große Papierstapel, Schreibgeräte und allerlei Gegenstände, bei denen man nicht so recht weiß, wohin damit. Dagegen hilft nur ein regelmäßiger Check, ein systematisches Durchforsten und Aufräumen. Hier die wichtigsten Regeln:

Es ist zu schaffen!



Halten Sie das Ausmisten Ihrer Papierstapel nicht für eine der Prüfungen des Herkules. Profi-Aufräumer machen in 16 Stunden auch aus dem übelsten Chaos-Schreibtisch eine wohlgeordnete Arbeitszone. Ein durchschnittlich verwüsteter Arbeitsplatz ist in 2 Stunden wieder wohl organisiert.

werfen! Nein: zu Frage 3.

3. Wo würde ich dieses Papier suchen, wenn ich es benötige? Wenn Sie darauf eine schnelle, klare Antwort haben, legen Sie es dort ab. Wenn die Antwort unklar ist: wegwerfen! Denn ein abgelegtes Papier, das Sie später höchstens durch Zufall wieder finden, ist so gut wie weggeworfen.

Installieren Sie einen Vor-Papierkorb

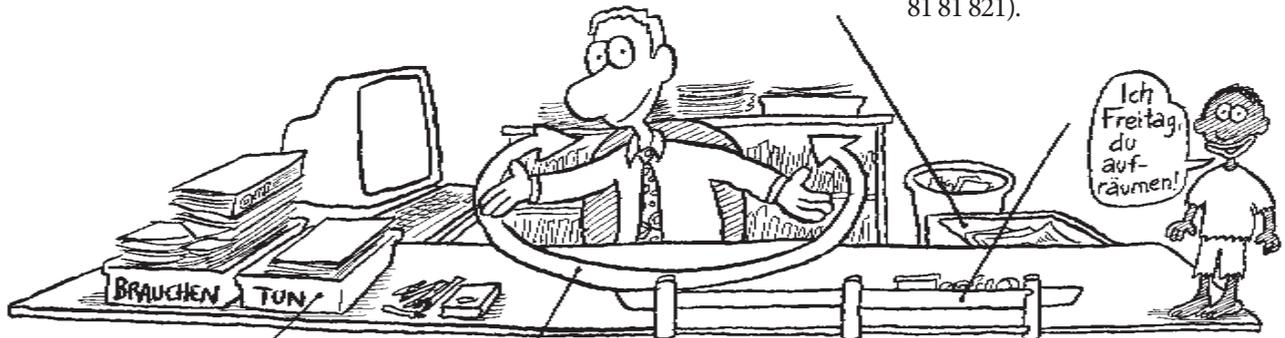
Besorgen Sie sich eine große Kiste, in die Sie alle Papiere entsorgen, bei denen Sie sich nicht 100%ig sicher sind, ob Sie sie nicht wieder brauchen. Leeren Sie die untere Hälfte aus dieser Kiste alle 14 Tage. Damit haben Sie auf alles, was Sie weggeworfen haben, mindestens 1 Woche lang Zugriff. In den normalen Papierkorb (der öfter geleert wird) kommt alles, was Sie mit Sicherheit nie wieder sehen wollen.

Aufbewahrungsbehälter vom Tisch!

Auf Ihrer Arbeitsfläche sollten nur Dinge stehen, die Sie mehrmals am Tag brauchen. Alles andere gehört in leicht erreichbare Schubladen oder auf Ablageflächen hinter und neben Ihnen. Auch die zu erledigenden Aufgaben sollten Sie eher seitwärts lagern, damit auf dem Platz vor Ihnen stets nur eine Aufgabe liegt.

Gehen Sie in die 3. Dimension

Wenn Sie neben und hinter sich keine Ablagemöglichkeiten einrichten können, sollten Sie für Locher, Hefter, Schere, Stifte und häufig gebrauchte Nachschlagewerke ein Regalbrett über Ihrem Schreibtisch in Betracht ziehen. Es gibt Systeme, die sich auch auf einem freistehenden Tisch anbringen lassen. Z. B. top rail der Firma Hansa (50 Euro beim Büroartikelversender Viking, Tel. 0800 / 81 81 821).



Teilen Sie in die 2 Kategorien „tun“ und „brauchen“

In der Abteilung „tun“ landet alles, was Sie noch irgendwie bearbeiten müssen (Korrespondenz, Formulare, Arbeitsaufträge). Die Kategorie „brauchen“ enthält alles, was Sie aufheben möchten.

3 Fragen für die Kategorie „brauchen“

Stellen Sie sich bei jedem Stück dieser Kategorie folgende Fragen (am besten halblaut):

1. Werde ich die Informationen auf diesem Papier jemals wieder brauchen? Nein: wegwerfen! Ja: zu Frage 2.
2. Gäbe es eine andere Möglichkeit, an die Informationen dieses Papiers zu kommen (z. B. im Internet, bei einem Kollegen, durch einen Anruf)? Ja: weg-

Machen Sie den Rundum-Check

Ihr Arbeitsplatz besteht nicht nur aus der Fläche vor Ihnen, sondern er umfasst alles, was Sie von Ihrem Drehstuhl aus erreichen können. Rund um Sie herum sollten nur Dinge gelagert sein, die Sie täglich brauchen. Optimal ist es, wenn die Arbeitsfläche vor Ihnen frei ist wie das Deck eines Flugzeugträgers und so die wirklich wichtigen aktuellen Aufgaben Platz für die Landung haben.

Parken Sie den Computer seitwärts



Wenn Sie einen PC haben, stellen Sie ihn nicht frontal vor sich, sondern so, dass Sie ihn mit einer Drehung leicht erreichen können. Schreibtische in Winkel- oder geschwungener Form sind ideal.

Führen Sie regelmäßig eine Inspektion durch

Der einzige Weg zu einem motivierenden Schreibtisch ist ein wöchentliches Aufräumritual. Am besten am Freitag, bevor Sie ins Wochenende starten. Die dafür benötigten 20 Minuten werden eine Ihrer gewinnbringendsten Zeit-Investitionen sein!

simplify-Checkliste zur Schreibtisch-Aktion

- Zeitlimit _____ Minuten
- Großzügigst wegwerfen
- 2. Papierkorb besorgen
- Flächen hinter und neben mir nutzen
- Computer auf Nebentisch
- Regal oder Topablage vor mir
- Nächstes Aufräumen am _____

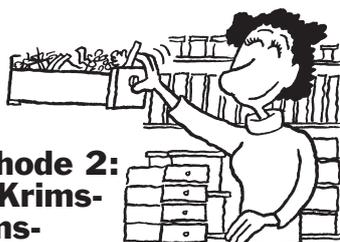
Die besten Entrümpelungsmethoden

So schaffen Sie endlich Ordnung



Methode 1: Wegwerfen auf Probe

Im Schnitt werden 80% von angesammelten Gegenständen überhaupt niemals benutzt. Packen Sie Dinge, die Sie 1 Jahr lang nicht mehr benötigt haben, in eine große Kiste, und deponieren Sie die im Keller oder auf dem Dachboden. Wenn Sie den Inhalt der Kiste nach einem weiteren Jahr vergessen haben, können Sie ihn eigentlich endgültig entsorgen.



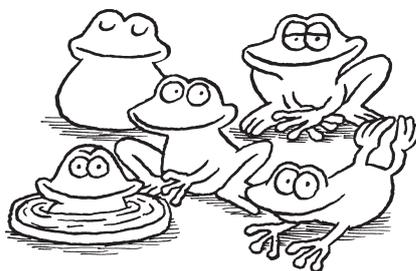
Methode 2: Die Krimskrams-Schublade

Reservieren Sie in jedem 2. Zimmer mindestens 1 Schublade für Kram. Hier kommt alles hinein, was in keine Kategorie passt. Aber wählen Sie dafür keine zu große Schublade, benutzen Sie sie sparsam und leeren Sie sie regelmäßig aus. Nach 3 Monaten werden Sie guten Gewissens 80% davon wegwerfen können, weil sich herausgestellt hat, dass es niemand braucht.

Methode 3: Lebensnerv Schlafzimmer

Traditionellerweise ist der Schlafraum einer Wohnung für Gäste tabu. Deswegen wird er häufig missbraucht als Abstellzimmer für alles, was anderswo stört. Dabei benötigen Sie gerade in dem Raum, in dem Sie die Nacht verbringen, Harmonie und Ordnung. Werfen Sie klassische Quellen negativer

Emotionen hinaus: schmutzige Wäsche, Kisten mit alten Sachen, kaputte Gegenstände. Lagern Sie nichts unter dem Bett, höchstens Bettwäsche und Bettdecken. Sehen Sie auch die Schubladen durch: Niemand braucht 40 Paar Socken oder 15 altmodische Pullover. In geordneten Schlafzimmern: tieferer Schlaf, besseres Liebesleben.



Methode 4: Sammelleidenschaft kritisch überprüfen

Irgendetwas sammelt jeder: Telefonkarten, Bücher, Streichholzschachteln, Mokkatassen, Kuschtiere, Elefanten, Briefmarken. Es beginnt mit einer kleinen Parade gleichartiger Dinge auf einem Regalbrett, und es endet mit Haushalten, in denen Tapeten, Tischdecken, Wandbilder, Handtücher, Servietten, Geschirr und alles mit kleinen Fröschen oder Kühen verziert sind. Dahinter steckt ein uraltes Bedürfnis von uns Menschen, sich mit etwas zu identifizieren. Meist sind es Tiere, wie bei den Namenstems der nordamerikanischen Indianer. Sammlungen bringen ein System in die unüberschaubare Zahl von Dingen, die uns angeboten werden.

Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Art von Dingen, die Sie sammeln: Wann haben Sie damit begonnen? Was könnte dahinter stecken? Haben Sie das Bedürfnis, das Sie damals hatten, immer noch? Oder werden Sie durch Ihre Sammlung in der Vergangenheit festgehalten? Dann lösen Sie Ihre Sammlung auf und beobachten Sie, wie Sie plötzlich frei werden für Neues.



Methode 5: Mit warmen Händen verschenken

Die populärste Methode, um sich von Dingen zu befreien: das Wegwerfen den Nachkommen überlassen. Dabei stellen die lieben Nachkommen meistens fest, dass etwa 95% der geliebten wertvollen Dinge nicht einmal mehr jemand geschenkt haben möchte. Falls Sie es noch nicht selbst erlebt haben, lassen Sie es sich von Betroffenen erzählen.

Die bessere Lösung: Gehen Sie durch Ihre Wohnung und sammeln Sie alles, was Sie für jemand anderen aufbewahren. Dann geben oder verschicken Sie diese Dinge an die betreffenden Personen (aber fragen Sie, ob die es überhaupt haben wollen). Das „Geben mit warmen Händen“ ist eine der lohnendsten Arten, sich von Ballast zu befreien.

simplify-Sofort-Tipp

Wenn Sie etwas für die Nachwelt aufbewahren – dann geben Sie es der Nachwelt, und zwar jetzt. Großvaters Taschenuhr, die Ihr Sohn erben soll: Hängen Sie das gute Stück Ihrem Sohn an einen Ehrenplatz in sein Zimmer. Oder packen Sie ihm ein Päckchen.

Dazu gibt es einen Kalauer von Groucho Marx: „Warum sollte ich etwas für die Nachwelt tun? Was hat die Nachwelt denn für mich getan?“

Das Gebet des Jabez

Eine unscheinbare Bibelstelle macht in den USA Furore

Über 10 Millionen Exemplare wurden in den letzten beiden Jahren von einem kleinen Büchlein verkauft. Viele Menschen berichten, dass es ihre Lebensauffassung dramatisch verändert hat.

Ein Mann namens Schmerz



Mitten in einem langwierigen Geschlechtsregister im 1. Buch der Chronik findet sich in Kapitel 4, Vers 9 und 10 diese Bemerkung:

Jabez war angesehener als seine Brüder. Und seine Mutter nannte ihn Jabez; denn sie sprach: Ich habe ihn mit Kummer geboren.

Jabez heißt auf deutsch „Schmerz“, und im jüdischen Denken hat der Name eine gleichsam schicksalhafte Bedeutung. So ein Mann trägt eine große Bürde. Jabez hatte schlechte Aussichten, aber er fand einen Weg: Er flehte Gott so intensiv an, dass sein kurzes 4-teiliges Gebet vom Verfasser der Chronik in die Liste aufgenommen wurde:

„Segne mich!“



Eine solche Bitte ist eigentlich verpönt. Man bittet nicht für sich, sondern für andere. In den Lebensgeschichten großer Männer und Frauen des Glaubens kann man es aber nachlesen: Diese Menschen haben den Mut gehabt, um Segen zu bitten. Segen heißt nicht einfach: Gib mir, was ich will! Segen heißt: offen sein für die Form, in der das Gute zu einem kommt. „Bittet, so wird euch gegeben“, sagt Jesus (Matthäus 7, 7). Der Jakobusbrief (4, 2) wird noch deutlicher: „Ihr bekommt nicht, was ihr wollt, weil ihr Gott nicht darum bittet.“



„Erweitere mein Gebiet!“

Das bedeutet zu fragen: Könnte es nicht sein, dass ich zu mehr bestimmt bin? Die Bitte um ein erweitertes Gebiet kann der Schritt zu einer ganz neuen Einstellung zum Leben werden. Das „erweiterte Gebiet“ bedeutet mehr als nur mehr Weideland für Jabez, also mehr Wohlstand. Es bedeutet, Grenzen zu sprengen, über das Gewohnte hinaus zu denken, die eigenen Möglichkeiten zu nutzen. Menschen, die das Jabez-Gebet regelmäßig sprechen, berichten von erstaunlichen neuen Begegnungen. Ihr Blick weitete sich, neue Menschen traten in ihr Leben.



„Lass deine Hand bei mir sein!“

Wer Grenzen überschreitet, verlässt die Bequemlichkeitszone: neue Herausforderungen im Beruf, mehr Arbeit, neue Aufträge. Das bedeutet auch so manche neue Gefahr. Manchmal mag es einem vorkommen, als habe sich der Segen in eine Last verwandelt. Darum ist der 3. Teil des Jabez-Gebets sehr wichtig. Seinen Hilferuf könnte man so übersetzen: „Das schaffe ich nicht allein! Nicht ich werde groß, sondern du sollst groß werden in mir!“



„Halte Schmerz und Unglück von mir fern!“

Wer sagt, dass es ihm gut gehe, der macht sich in den Augen anderer bisweilen schon verdächtig. Leiden, Schmerzen, das Ertragen von großem Unglück – das gilt besonders in christlichen Kreisen als besondere Tugend. Die 6. Bitte des Vaterunsers lautet aber nicht: „Mache uns stark im Leid“, sondern: „Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.“ Jabez hat nicht wild gegen die Feinde gekämpft, sondern die Waffen niedergelegt. Seine Bitte war: „Lenke meine Schritte weg von allem, was mir schadet.“

„Diese Bitte hatte Gott erhört.“



Viele Menschen haben das Gebet des Jabez zu einem festen Bestandteil ihres Lebens gemacht. Sie heften sich einen Zettel mit dem Gebet an den Badezimmerspiegel, sie sprechen es jeden Morgen, sie sprechen es in den vielen kleinen und großen Krisen des Tages, sie erzählen anderen davon. Sie sprechen es für sich und für andere, und sie verlassen sich darauf, dass es bei ihnen so erhört wird wie damals bei Jabez.



Das Gebet des Jabez

„Segne, ja, segne mich,
und erweitere mein Gebiet!
Lass deine Hand bei mir sein,
und halte Schmerz und Unglück von mir fern.“
Und Gott ließ geschehen, worum er bat.

Das tote Pferd

Fundsachen zu einem indianischen Sprichwort

„Wenn dein Pferd tot ist, steig ab!“ Diese Redensart, meist als „Sprichwort der Dakota-Indianer“ deklariert, macht derzeit in vielen Vorträgen und auf zahlreichen Websites Furore. Das drastische Bild bringt Themen wie Veränderung, Berufswechsel, Reform oder Neuorganisation augenzwinkernd auf den Punkt. Bei Lehrern steht es für Schulreform, bei Managern für Umstrukturierung, bei Unternehmern für neue Geschäftsfelder und Produkte.



Wenn dein Pferd tot ist, steig ab.

OUTSOURC-ING



Absteigen vom toten Pferd

Eine Prise Sarkasmus

Viele Betroffene in Firmen und Verwaltungen haben indes den Eindruck, dass die nötigen radikalen Veränderungen nicht oder nur halbherzig in Angriff genommen werden. Man will es einfach nicht wahrhaben, dass das Pferd tot ist, auf dem man so viele Jahre saß. Anstatt abzusteigen, so witzeln sie, werden andere Wege beschritten. Neben Sarkasmus ist dabei auch gehörig Selbstironie zu spüren, denn mindestens eine der im Folgenden aufgezählten Alternativlösungen haben wir schon selbst ins Auge gefasst. Wir haben aus den vielen entsprechenden Sprüchesammlungen die schönsten für Sie zusammengetragen. Außerdem wurden sie erstmals katalogisiert und bebildert.

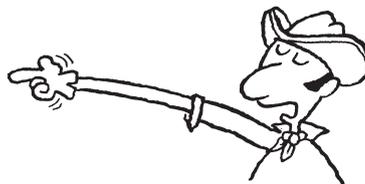


Weghauen

1. Wir besorgen eine stärkere Peitsche.
2. Wir erklären: „Kein Pferd kann so tot sein, dass man es nicht noch schlagen könnte.“
3. Wir erhöhen die Qualitätsstandards für das Reiten auf toten Pferden.
4. Wir führen ein Jahresgespräch mit dem Pferd und erhöhen seine Leistungsanforderungen.

Wegdelegieren

5. Wir wechseln den Reiter.
6. Wir kaufen Leute von außerhalb ein, um das tote Pferd zu reiten.



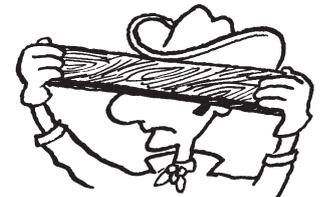
7. Wir strukturieren um, damit ein anderer Bereich das tote Pferd bekommt.
8. Wir kaufen etwas zu, das tote Pferde schneller laufen lässt.
9. Wir gründen einen Arbeitskreis, um das Pferd zu analysieren.
10. Wir suchen Berater, die uns bestätigen, dass das Pferd noch nicht ganz tot ist.
11. Wir bringen das tote Pferd unter einem zugkräftigen Namen an die Börse.

Wegreparieren

12. Wir schieben eine Trainingseinheit ein, um besser reiten zu lernen.
13. Wir besuchen andere Orte, um zu sehen, wie man dort tote Pferde reitet.
14. Wir spannen mehrere tote Pferde zusammen, um ihre Teamfähigkeit zu erhöhen.



15. Wir richten eine unabhängige Kostenstelle für tote Pferde ein.
16. Wir machen zusätzliche Mittel locker, um die Leistung des toten Pferdes zu erhöhen.
17. Wir bilden einen Qualitätszirkel, um eine Verwendung für tote Pferde zu finden.



Wegdenken

18. Wir stellen Vergleiche zwischen unterschiedlich toten Pferden an.
19. Wir ändern die Kriterien, die besagen, ab wann ein Pferd tot ist.
20. Wir veranlassen eine Gegenstudie, die die Lebendigkeit des Pferdes nachweist.
21. Wir erstellen eine tolle PowerPoint-Präsentation darüber, was das Pferd könnte, wenn es noch lebte.
22. Wir erklären, dass unser Pferd „besser, schneller und billiger“ tot ist.
23. Wir stellen fest, dass die anderen auch tote Pferde reiten, und erklären dies zum Normalzustand.
24. Wir sagen: „So sind wir schon immer geritten.“



Aufschieberitis unter der Lupe

Warum Menschen Aufgaben nicht erledigen – und was dagegen hilft



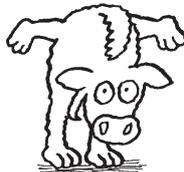
Der Schreibtisch quillt über, der Terminkalender ist überfüllt, in der Post häufen sich die Mahnungen – wenn dieser Zustand aber über mehrere Wochen und selbst in eher ruhigen Zeiten anhält, könnte ein tiefer sitzendes Problem dahinter stecken. Die folgenden Gedanken können Ihnen helfen, den tieferen Grund Ihres Planungsproblems zu ergründen.

Aufschieben – Kennzeichen von Qualität



Wenn Sie ein Aufschieber sind, gehören Sie in der Regel zu den guten, erfolgreichen Arbeitern. Sie liefern zum Teil sogar überragende Qualität. Das wissen Sie und die anderen. Die Erwartungen an Sie sind hoch, entsprechend stehen Sie unter Druck. In den Tiefen Ihrer Seele aber haben Sie Angst vorm Scheitern. Sie fürchten, die hohen Ansprüche zu enttäuschen und steigern Ihre Anstrengungen ins Maßlose. Das will Ihr Unbewusstes verhindern, weil es besorgt ist um Ihren Leib und Ihr Leben. Es verleitet Sie daher dazu, sich mit Anderem, Unwichtigem zu befassen. Und geht dabei ausgesprochen raffiniert vor: „Du bist super, du schaffst das doch alles in Rekordzeit, gönnt dir vorher ein bisschen Muße!“ flüstert Ihr Unterbewusstes Ihrem Bewusstsein ins Ohr – welches sich gern zu ein wenig Schlendrian überreden lässt.

Aufschieben – Notbremse der Seele



Damit erreicht das Unbewusste sein Ziel: Sie gönnen sich tatsächlich Ruhe. Viele bezeichnen diese Art von Unbewusstem als „inneren Schweinehund“: jener Teil von Ihnen, der lieber alle Viere von sich streckt wie ein gemütlich herumliegender Hund. Die manchmal lebensrettende Bremswirkung Ihres Unbewussten wird vom Bewusstsein aber meist als störend empfunden. Es ist nicht leicht, die Balance zu finden zwischen nützlichem Pausieren und gefährlicher Verweigerung.

Aufschieben – destruktive Energie

Das schützende Eingreifen des Unbewussten hat auch eine gewaltige zerstörerische Kraft: Sie verschieben die Aktion, gleiten ab in Trödelei und Resignation. Sie beginnen bereits zu scheitern. Ihr eigenes Verhalten demütigt Sie, und die tief in Ihnen wohnende Angst hat ihre Absicht bald erreicht: Sie verfehlen Ihre Ziele und stürzen sich selbst vom Thron.

Typische Fehler und Gegenmittel



Aufschieberitis ist nicht Faulheit. Faule sind mit wenig zufrieden. Aufschieberitis ist die Krankheit der Fleißigen, denen das Erreichte nicht genügt. Ihr wahrer Feind ist Ihre Angst, vor sich selbst oder anderen schlecht auszusehen. Deshalb heißt die Lösung: Akzeptieren Sie Ihre Probleme, ohne sich zu schämen oder zu verbannen. Das gibt Ihnen Kraft, etwas auszuprobieren, das Hilfe verspricht. Hier die 5 wichtigsten Methoden:



Vielstop statt Nonstop

Fehler: Sie arbeiten überlange Arbeitseinheiten ohne Pausen. Besser: Zwingen Sie sich zu regelmäßigen Unterbrechungen, in denen Sie aufstehen, den Raum verlassen oder zumindest ans Fenster gehen und den Himmel betrachten.

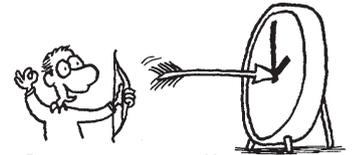
Entschleunigung statt Hektik



Fehler: Sie konzentrieren sich sehr auf das Ergebnis, vernachlässigen aber die Genauigkeit bei der Durchführung. Besser: Bemühen Sie sich, auch Details zu lieben. Müssen Sie etwas von Hand ausfüllen, schreiben Sie deutlich und nicht zu schnell. „Langsames“ Arbeiten kann unterm Strich Ihre Effizienz enorm erhöhen, weil es Ihnen das Gefühl nimmt, gehetzt und fremdbestimmt zu sein.

Kontakt statt Routine

Fehler: Sie schweifen ab zu Routineaufgaben mit geringerer Priorität, weil Sie ein schnelleres Ergebnis versprechen. Besser: Arbeiten, bei denen Sie von anderen bewertet werden (Rede schreiben, Projektplan erstellen), stehen besonders in der Gefahr, aufgeschoben zu werden. Zugleich sind dies aber die Tätigkeiten, die für Ihren Erfolg besonders wichtig sind. Tipp: Nehmen Sie (persönlich oder per Telefon) Kontakt auf mit dem, der Ihre Arbeit beurteilen wird. Sobald eine menschliche Verbindung besteht, wird es Ihnen leichter fallen, sich wieder der aufgeschobenen Aufgabe zu widmen.



Jetzt statt „dann, wenn“

Fehler: Sie haben unrealistische Ansichten über die Voraussetzungen Ihrer Arbeit. Sie meinen, besonders motiviert oder inspiriert sein zu müssen. Besser: Warten Sie nicht auf die optimalen „vibrations“, sondern beginnen Sie jetzt. Setzen Sie sich erreichbare, aber klare Fristen: In der nächsten Stunde erledige ich die 3 unangenehmsten Anrufe.

Weniger statt mehr



„Nimm dir doch weniger vor!“ Diesen Tipp hören Aufschieber häufig, aber stets gerät er für sie zur Lachnummer. Der Fehler liegt hier nicht beim Aufschieber selbst, sondern bei seinen Ratgebern. Der Vorwurf „Du machst zu viel!“ nährt die Versagensangst des Aufschiebenden. Er hört die Botschaft so: „Du versagst überall – bei der Auftragsannahme, bei der Einteilung deiner Zeit, bei der Pünktlichkeit!“ Besser: Erkennen Sie die Arbeit des an Aufschieberitis Leidenden ohne Vorbehalte und Vorwürfe an. Ermutigen und schätzen Sie ihn. Damit erlösen Sie ihn endlich von der Angst vor dem Versagen und eröffnen ihm einen Weg aus dem Teufelskreis.

Die Tagesbilanz

Die erfolgreichste Methode für fröhliches Arbeiten

„Wieder nichts geschafft!“ Dieser abendliche Seufzer macht nicht nur unzufrieden, sondern auf längere Sicht sogar objektiv krank. Rheuma, Rückenschmerzen, Immunschwäche und andere Beschwerden haben sehr oft ihren Ursprung in einem diffusen Gefühl der Unzulänglichkeit, die sich über einen langen Zeitraum erstreckt. Hier kommt ein Gegenmittel.



Machen Sie es schriftlich

Und zwar wirklich. Es ist ein fundamentaler Unterschied, ob Sie Ihre eigenen Gedanken nur als Idee im Kopf bewegen oder sie schwarz auf weiß vor sich sehen. Das schriftliche Wort setzt eine Rückkopplung in Gang: Was Sie selbst niedergeschrieben haben, hat Ihren Kopf verlassen und steht nun als objektive Wahrheit vor Ihnen. Sie vertrauen Ihren eigenen Gedanken viel stärker, wenn Sie sie endlich einmal nicht nur denken, sondern sie auch sehen können. Handschrift ist in der Regel noch wirksamer als was Sie in den PC getippt haben.



Rechnen Sie in absoluten Zahlen

Und nicht in relativen. Wenn Sie 40 qm tapeziert haben, sich aber 160 qm vorgenommen hatten, dann schreiben Sie in Ihre Tagesbilanz nicht „25 %“, sondern 40 qm! Wenn Sie in einem Buch 10 Seiten gelesen haben und sauer über Ihre Leistung sind, weil Sie eigentlich 100 Seiten schaffen wollten – beklagen Sie sich nicht über die 90 ungelesenen, sondern freuen Sie sich über die 10 gelesenen Seiten. Die **simplify**-Tagesbilanz macht

Schluss mit der ewigen falschen Unzufriedenheit, dem „gefühlten Unglück“ von Menschen, die allen Grund hätten, glücklich und zufrieden zu sein.

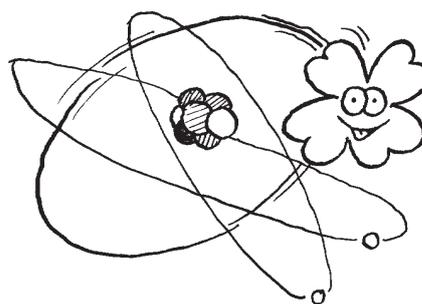
Seien Sie Ihr eigener Maßstab

Wenn Sie Angst haben, unbekannte Menschen anzurufen, ist es ein enormer Erfolg, wenn Sie sich heute dazu überwunden haben. Beurteilen Sie sich selbst, nicht aus der Sicht Ihres Chefs (der es lächerlich findet, dass Sie heute nicht 10 unbekannte Menschen angerufen haben) oder z. B. Ihrer Eltern (die Sie immer aufgezogen haben wegen Ihrer Telefonangst). Die **simplify**-Tagesbilanz rückt die verschobenen Maßstäbe Ihres von fremden Werten dominierten Beurteilungssystems wieder gerade.



Geben Sie Ihrer Bilanz einen Namen

„Glückstagebuch“, „mein Erfolgsjournal“ oder „Fortschrittskalender“ sind einige der Bezeichnungen für solche schriftlichen Sammlungen positiver Tagesergebnisse. Finden Sie für Ihre **simplify**-Tagesbilanz einen Namen, der Ihnen entgegenkommt. Machen Sie Ihr Bilanz-Buch zu Ihrem ureigensten Schatz, mit dem Sie den Blues und die Larmoyanz Ihrer Umgebung charmant besiegen.



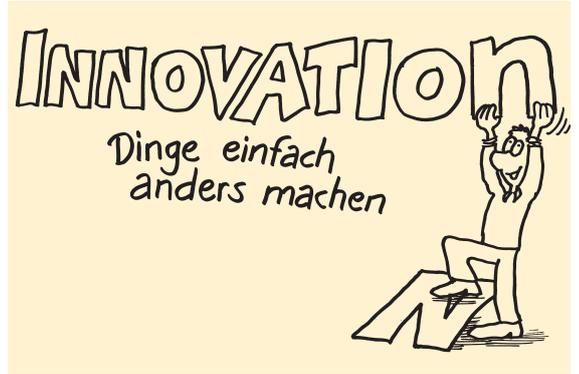
Entdecken Sie Ihre Glücks-Atome

Zufriedenheit und Erfolg speisen sich aus vielen kleinen Zufriedenheits- und Erfolgssituationen. Mit der **simplify**-Tagesbilanz schulen Sie Ihre Wahrnehmung. Schon nach wenigen Tagen werden Sie staunen, welches Glück in einer gelungenen E-Mail stecken kann, einer aufgeräumten Schublade oder einem kurzen Spaziergang in der kalten Herbstluft.



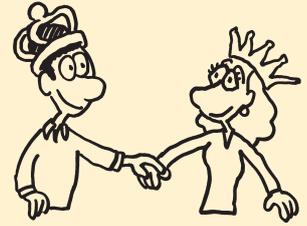
Verankern Sie's in Ihrem Tageslauf

Das größte Problem der **simplify**-Tagesbilanz: Sie wird zu oft vergessen. Legen Sie einen genauen Platz und eine genaue Zeit fest, an dem Sie Ihre täglichen Eintragungen machen: neben dem PC (während der herunterfährt, fahren Sie in Gedanken noch einmal durch Ihren Tag); in Ihrem Auto (vor dem Nachhause-Fahren füllen Sie das „Fahrtenbuch“ Ihres Tages aus); auf dem Nachttisch (glücklicher können Sie kaum einschlafen).



ÖKOsystem

Innovation
passiert
überall



Die Landschaften der Liebe

Das Herz des simplify-your-love-Konzepts: Liebe ist kein Zustand (beginnend mit einer wahnsinnigen Verliebtheit, die danach zwangsläufig abnimmt), sondern ein Prozess, eine Reise. Die Küstenmachers haben fünf typische Stationen ausgemacht, die jedes Paar durchläuft, oft mehrfach und in verschiedensten Kombinationen:

Die Reise im Land der Liebe beginnt beim Turm, dem Sinnbild Ihrer einzigartigen Persönlichkeit. Er hat eine geheime Kammer. Dort finden Sie den Schlüssel zu Ihrem künftigen Beziehungsglück. Im zauberhaften Liebeszelt begegnen

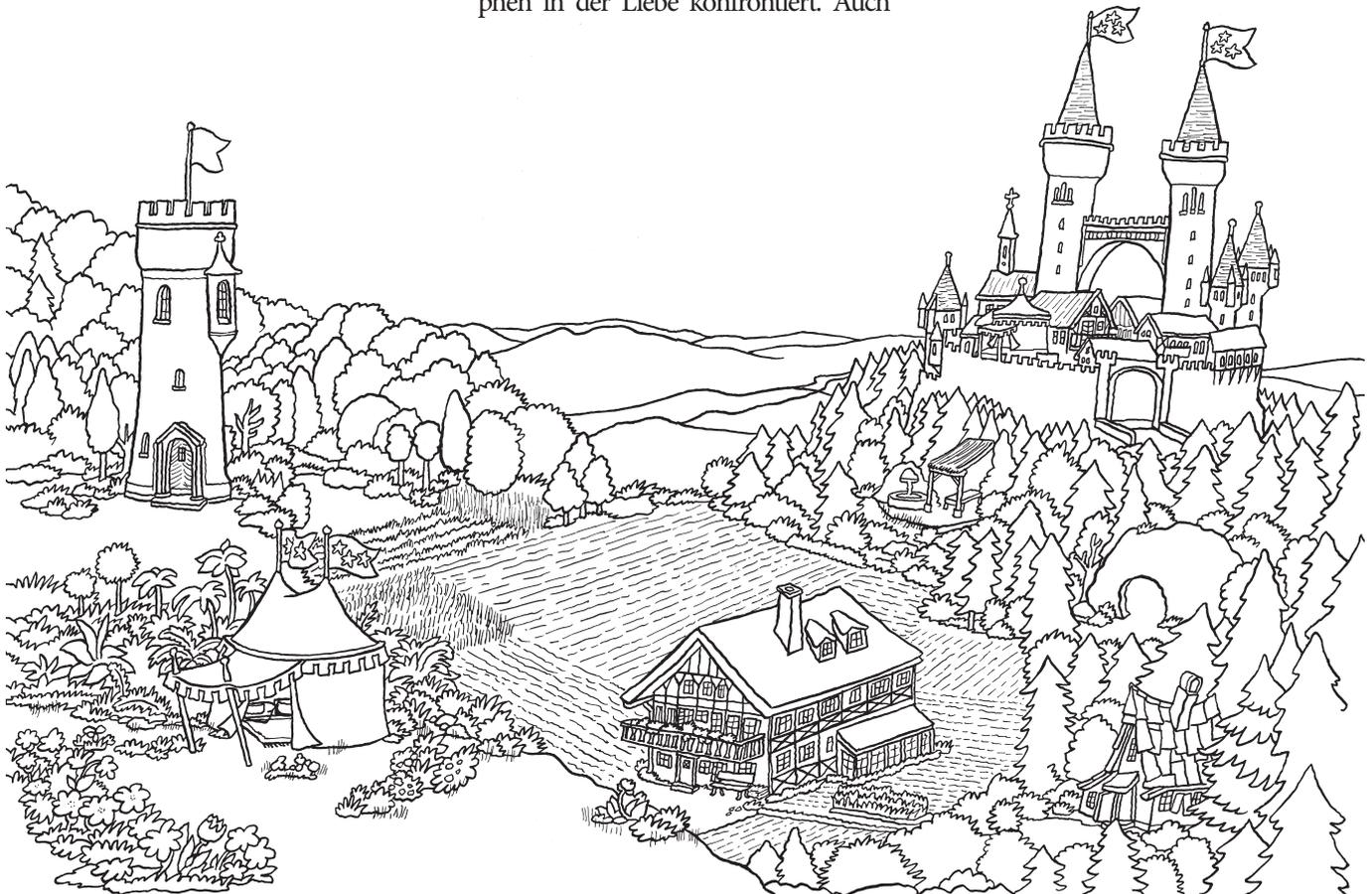
sich Verliebte zum ersten Mal als Paar und vergessen die Welt um sich herum. Für den faszinierenden Weg dorthin bekommen Singles in simplify your love praxiserprobte Tipps zur Partnersuche.

Als festes Paar ziehen Sie um in den Gutshof. Hier haben Sie ein weites Feld, wo sich Ihre Liebe entfalten und wachsen kann. Das neuartige Fünf-Felder-Konzept von simplify your love hilft Ihnen, den Beziehungsalltag mit seinen Mehrfachbelastungen in Beruf und Familie zu meistern.

Im Finsterwald können Sie sich als Paar schnell verirren. Hier werden Sie mit den kleinen und großen Katastrophen in der Liebe konfrontiert. Auch

wenn es mitten in der Krise nicht so aussieht: Sie haben die Chance, den rettenden Ausweg zu finden!

Am Ende erwartet Sie eine hohe Belohnung: Sie beziehen gemeinsam das Schloss im Königreich der Liebe. Mit simplify your love entdecken Sie ungeahnte Dimensionen Ihrer Beziehung und genießen ein erfüllendes und dauerhaftes Paarglück.



Wundermedizin Zwiegespräch

Wie Sie mit einfachsten Mitteln Ihre Beziehung dauerhaft beleben können



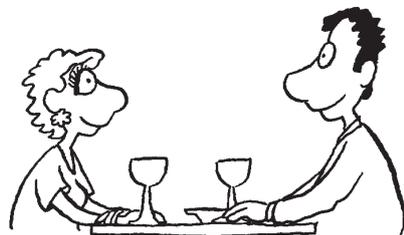
Das „Zwiegespräch“ des Psychoanalytikers Michael L. Moeller hat sich bei seinen Patienten seit über 2 Jahrzehnten zig-tausendfach bewährt. Es ist eine Unterhaltung nach einfachen, aber festen Regeln. Beide Partner verpflichten sich gegenseitig, diese Regeln einzuhalten.

Regeln für Zwiegespräche



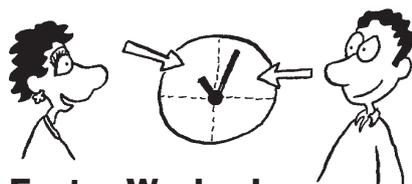
Feste Zeit

Vereinbaren Sie pro Woche einen Termin und einen Ersatztermin (falls beim 1. etwas dazwischenkommt), an dem Sie ungestört „allein zu zweit“ 90 Minuten lang miteinander sprechen können.



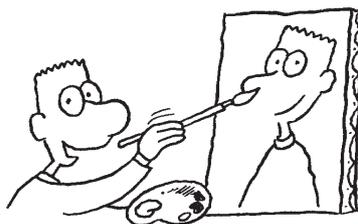
Fester Ablauf

Setzen Sie sich gegenüber, denn das Wesentliche wird optisch übermittelt, nicht über die Sprache. Schalten Sie Störungen aus (Telefon, Computer, Hintergrundmusik, Fernsehen). Kürzen Sie das Gespräch nicht ab und verlängern Sie es nicht.



Fester Wechsel

Für Zwiegespräche benötigen Sie eine Uhr. 15 Minuten spricht der eine, dann 15 Minuten der andere. Wer zuhört, stellt keine Fragen, nicht einmal Verständnisfragen.



Festes Thema

Jeder erzählt, was ihn derzeit am meisten bewegt. „Ein Selbstporträt malen“ nennt Moeller das. Jeder bleibt bei sich selbst als Thema. Wenn er über den anderen spricht (was natürlich erlaubt ist), dann nicht wertend, sondern er schildert seine eigenen Empfindungen im Blick auf den Partner. Das ist der Unterschied zu Streitgesprächen in der „Beziehungskiste“, in denen jeder dem anderen weismachen will, wie er wirklich sei.

Was Zwiegespräche bewirken

Psychosomatische Untersuchungen haben erwiesen, dass das menschliche Immunsystem wesentlich durch die Qualität der Paarbeziehung bestimmt wird. Das Blutbild nach einem Zwiegespräch verbessert sich messbar.

Das subjektive Glücksgefühl eines Menschen hängt ebenfalls wesentlich von der Paarbeziehung ab.

Eine gute Partnerschaft ist außerdem prägend für die Kinder des Paares. Jedes Kind ahmt später unbewusst die Paarqualität seiner Eltern nach.

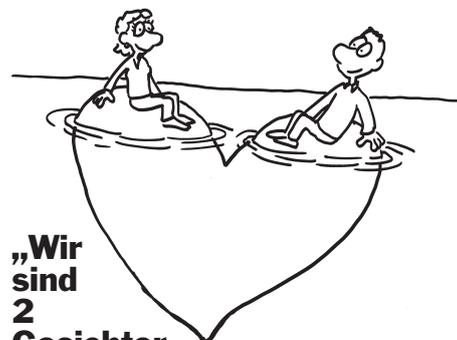
Die durch die Zwiegespräche verbesserte Paarkommunikation bereichert schließlich auch das Sexualleben des Paares. Es ist ein Irrtum, dass zu gutem Sex eine gewisse Fremdheit gehört. Gegenseitiges Verständnis und intime Vertrautheit sind die besten Zutaten für erfüllte Erotik.

In einem Zwiegespräch lernen beide Partner große Wahrheiten:

„Ich bin nicht du“



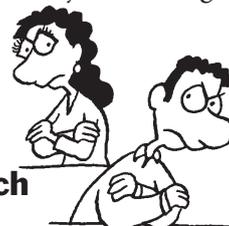
Sie lernen, dass Sie sich gegenseitig viel weniger kennen, als Sie ahnen. In einer länger dauernden Beziehung behauptet ständig ein Partner etwas über den anderen. Moeller nennt das „den anderen kolonialisieren“ oder „Paar-Rassismus“: Jeder ist heimlich überzeugt, irgendwie doch der Bessere von beiden zu sein. Ein ehrliches Zwiegespräch macht damit Schluss.



„Wir sind 2 Gesichter einer Beziehung“

Sie lernen, sich nicht als 2 unabhängige Individuen aufzufassen, sondern als ein Paar, dessen Unterbewusstes schon längst zusammenspielt. Die unangenehmsten Eigenschaften Ihres Partners, seine Geheimnisse vor Ihnen – all das gehört zu Ihnen beiden. Sie können es nicht auf den anderen abschieben. Diese Einsicht revolutioniert den Paaratag. Denn es gibt keinen Boden mehr für Vorwürfe und Selbstvorwürfe, weil beide am Verhalten eines jeden beteiligt sind.

Wenn ein Zwiegespräch schief läuft



Geben Sie deswegen nicht auf. Zwiegespräche optimieren sich selbst. Falls ein Zwiegespräch einmal miserabel ausfallen sollte, wird das nächste automatisch besser. Zwiegespräche wirken über sich hinaus; auch die anderen Gespräche werden wesentlichlicher und offener.