

ERKAN KASAP

UNF*CK DEIN LEBEN

DIE ULTIMATIVE ANLEITUNG ZUR LEBENSGESTALTUNG



Unf*ck dein Leben

Erkan Kasap

Garantiert
nicht abgef*ckt

ERKAN KASAP

UNF*CK dein Leben

DIE ULTIMATIVE ANLEITUNG
ZUR LEBENSGESTALTUNG



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

IMPRESSUM

1. Auflage

© ErkanKasap, München 2024

Coverdesign & Kommentare: Damian Breu, www.designlieb.com

Coverbild: Bilder via Pixabay.com | Nutzer: 0fjd125gk87, fotoblend, GDJ

Buchsatz: Kia Kahawa Verlagdienstleistungen (Lena Adolph) | www.kiakahawa.de

Herstellung & Verlag: BoD- Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7583-5323-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.



Du findest mehr
Information zu mir
[@erkankasap.com](http://erkankasap.com)

INHALT



Prolog und Kommentar von Damian Breu	8
DIE MOTIVATION UND DEIN INNERER ANTRIEB	14
Doch was ist Motivation eigentlich?	15
Die richtigen Ziele	15
Gewohnheiten	18
PERSÖNLICHKEIT	24
Welche Persönlichkeitstypen gibt es?	26
Der dominante Typ	27
Der initiative Typ	28
Der stetige Typ	29
Der gewissenhafte Typ	30
Wie kommunizierst Du jetzt am besten mit den jeweiligen Typen?	33
KOMPETENZ	38
Was ist eigentlich „eine Kompetenz“?	38
Die Fachkompetenz	38
Die Methodenkompetenz	39
Die Menschenkompetenz	39
Eigne Dir alle Kompetenzen an	39
Multiple Intelligenzen	40
Wie kannst Du dein Potenzial richtig nutzen?	44
Darf ich das?	44
PERFORMANCE	50
Produktivität	50
Handeln	50

Richtung	50
Energie	51
Zeit	51
Ablenkung	51
Zeitmanagement	53
NETZWERK	60
AIDA	64

BONUSKAPITEL



WEITERBILDUNG	72
Wieso eigentlich Weiterbildung?	73
Welche Arten der Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es?	74
Inhaltlich die richtige Weiterbildung finden	75
Die Art des Lernens	77
WORK-LIFE-BALANCE	82
Das Problem mit der Work-Life-Balance	83
Anforderungen im Berufsleben	83
Der demografische Wandel	85
„Die gute alte Technologie“	85
Die 4 Säulen der Work-Life-Balance	87
1. Das berufliche Leben	87
2. Das sinnliche Leben	87
3. Gesundheit und Körper	88
4. Das soziale Leben	89
Geschafft!	95
Epilog von Damian	96

PROLOG UND KOMMENTAR VON DAMIAN BREU



Ich erinnere mich noch gut an den Tag, als Erkan und ich uns zufällig auf einer Veranstaltung begegneten. Der Erstkontakt ging über unsere jeweiligen Partner:Innen, die uns an diesen Abend begleiteten. Ohne sie wäre diese nun tiefe Freundschaft nie entstanden. Die Gespräche waren von Anfang an direkt ein „Mindfart“ (Definition Mindfart: Der Druck und Stress im eigenen Kopf entweicht wie ein „Furz“ aus dem Kopf – Alternatives Wort: Perspektivenwechsel). Das erfuhr ich sehr schnell, da ich mich damals, mit 22 Jahren gerne mit älteren Menschen in Diskussionen anlegte. Erkan war damals noch (natürlich) junge 44 Jahre alt. Ich liebte es, mich mit Menschen auseinander zu setzen und von ihren Erfahrungen zu lernen, sowie auszutauschen. Der Mensch hinter der Maske, wie man in Japan so schön sagt, war mir von Interesse.

Die ersten Treffen mit Erkan waren rein Business. Er war ein Netzwerkkontakt. Geschäftlicher Natur. Ständig hinterfragte er, was ich fühlte und dachte, und ich stellte sokratische Fragen an Erkan. Es war ein regelrechter Schlagabtausch mit etlichen Perspektivenwechsel in sehr kurzer Zeit. Jeder von uns schaute binnen weniger Sätze über den Tellerrand des anderen. Die Gespräche gingen schnell sehr tief. Aber eine wesentliche Sache erkannte ich sehr schnell:

Während ich damals eine Maske hatte, hatte er keine. Der Erkan, wie man ihn kennenlernt. Das ist Erkan. Die Kompetenzen sind sichtbar. Die Empathie spürbar. Authentisch gut könnte ich sagen. Natürlich möchte ich nicht nur eine Lob Hymne über ihn singen.

So sehr ich diesen Menschen respektiere und als Freund schätze. Er sei verdammt, dass er mich hier zu diesem Prolog verdonnert hat und ich auch noch das Buch Layouten „darf“. Ich habe nämlich keine Ahnung, wie man ein Buch „layoutet“. Aktuell versuche ich mich autodidaktisch an dieses Buch! Aber: wenn ich schon die Arbeit mache, dann will ich auch meinen Spaß haben. Also wundern Sie sich bitte nicht, wenn in diesem Buch von



mir kleine Kästchen kommen, wo ich meinen Senf dazugebe. Nehmen Sie diese Kästchen gerne mit Humor oder als anreiz. Die sind mit einem „D“ markiert.

Zurück zum Thema. In den letzten fünf Jahren erlebte ich Erkan als Coach, Mentor, im Streit und natürlich als Freund. Er kennt die Probleme, die andere Menschen haben. Teils hat er sie selber schmerzhaft erleben müssen. Auch wenn die Wahrheit wehtut: Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar und Erkan führt Sie durch diese Wahrheit durch. Bei Ihnen selbst, Ihrem Umfeld und Ihrer Zukunft. Die Fortschritte sind aber schnell spürbar. Und das ist das, was Sie hier erreichen wollen, oder? Weiterkommen. Dann los.

Ein Tipp von mir: Schreiben Sie und skizzieren Sie in diesem Buch so viel es geht und lesen Sie es immer wieder durch, was Sie sich selber geschrieben haben. Trauen Sie sich den neuen Weg in Angriff zu nehmen. Lassen Sie die Angst und Unsicherheit zu. Erkennen Sie Ihre Schwächen und machen Sie daraus Ihre größte Stärke. Fehler sind erlaubt. Am Horizont der Riese, die auch ich bereits angefangen habe, erkenne ich jetzt schon einen zarten Streifen eines erfüllten Lebens. Lasst uns starten und ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem neuen Abschnitt.

Zum Aufwärmen hier eine Auswahl an Übungen. Nehmen Sie einen Stift und wählen Sie eine Aufgabe und führen Sie diese aus (Es müssen nicht alle gemacht werden).

- 1.** Korrigieren Sie die Rechtschreibfehler im Prolog.
- 2.** Malen Sie eine Linie um den gesamten Text herum.
- 3.** Malen Sie Ihre aktuelle Emotion unten in die weiße Fläche.
- 4.** Reißen Sie diese Seite raus – malen Sie ein Ausrufezeichen in die weiße Fläche unten – gerne mit Farbe - und hängen Sie das an den Kühlschrank.
- 5.** Nehmen Sie einen gelben Marker und markieren Sie das Wort „Mindart“.

