LORENZ WENGER

MUT!VATION

MACHEN STATT ZÖGERN

4 DEEP DIVES FÜR MEHR SELBSTBESTIMMUNG IN BERUF UND LEBEN

BusinessVillage

Nutzungshinweise für Ihr BusinessVillage-E-Book

Lesen Sie bitte den E-Book-Lizenzvertrag auf der folgenden Seite sorgfältig durch. Sie sind nur dann berechtigt, dieses E-Book zu nutzen, wenn Sie den Bestimmungen dieses Lizenzvertrages zustimmen.

Bitte beachten Sie hierbei insbesondere folgende Punkte:

- Die E-Book-Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, dieses Dokument **für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch** zu nutzen.
- Sie sind nicht berechtigt dieses Dokument – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es zu verleihen, zu vermieten oder zu verkaufen. Unternehmensversionen erhalten Sie auf Anfrage.
- Das Anfertigen von Vervielfältigungen und das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Computern ist jederzeit gestattet, jedoch nur dann, wenn dies für Ihren persönlichen Gebrauch geschieht und Dritten dadurch nicht der Zugang dazu ermöglicht wird.
- Sie dürfen dieses Dokument nicht verändern. Schon bei dem Versuch einer Veränderung erlischt das Recht zur Nutzung.
- Das Recht zur Nutzung wird zeitlich unbegrenzt erteilt, solange die Lizenzbestimmungen vom Lizenznehmer erfüllt werden.
- Ihr BusinessVillage-E-Book ist speziell für Sie erstellt worden. Sichtbare und nicht sichtbare Kennzeichnungen zur Individualisierung innerhalb des E-Books erlauben die Identifizierung des Lizenznehmers im Falle eines Verstoßes gegen die Lizenzbedingungen.
- BusinessVillage übernimmt für Inhalte des E-Books keine Haftung.

BusinessVillage E-Book-Lizenzvertrag

Indem Sie dieses E-Book speichern, kopieren oder in einer anderen Art und Weise nutzen, erklären Sie, dass Sie die Bestimmungen der nachfolgenden Lizenzbedingungen akzeptieren. Durch das Speichern, Kopieren oder durch eine anderweitige Benutzung dieses E-Books wird ein rechtsgültiger Vertrag zwischen Ihnen (entweder als natürliche oder juristische Person) und BusinessVillage GmbH und deren Rechtsnachfolgern geschlossen. Falls Sie den nachfolgenden Bestimmungen nicht zustimmen, sind Sie nicht berechtigt, dieses E-Book zu speichern, zu kopieren, zu lesen oder in einer anderen Art zu nutzen. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book sofort zu löschen!

E-Book-Nutzungslizenz: Das vorliegende E-Book ist rechtlich als SOFTWARE zu qualifizieren und wird sowohl durch Urheberrechtsgesetze und andere internationale Urheberrechtsverträge geschützt als auch durch andere Gesetze und Abkommen über geistiges Eigentum. Wenn Sie den Lizenzvertrag akzeptieren, wird Ihnen dieses E-Book lizenziert, nicht verkauft.

I. LIZENZGEWÄHRUNG
Durch diesen Lizenzvertrag werden Ihnen folgende Rechte gewährt:

a) Verwendung des E-Books
Diese Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, das E-Book für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch zu nutzen. Sie sind nicht berechtigt – auch nicht auszugsweise – das E-Book zu vervielfältigen, zu kopieren oder zu verbreiten, zu verleihen, weiterzugeben oder Ähnliches, es sei denn, es wird Ihnen mit diesem Lizenzvertrag ausdrücklich gestattet. In jedem Fall ist eine Veränderung des E-Books (zum Beispiel Änderungen im Text, Kürzungen oder Ergänzungen etc.) oder ein Eingriff in oder eine Änderung an dem Quellcode des E-Books (insbesondere eine Veränderung oder Entfernung der personalisierenden Elemente des E-Books) strengstens untersagt.

b) Speicherung/Netzwerkverwendung
Sie sind lediglich berechtigt, das E-Book für Ihren persönlichen Gebrauch zu speichern. Dieses Recht schließt eine Speicherung auf mehreren Computern ein, solange diese ausschließlich von Ihnen genutzt werden. Eine Speicherung dieses E-Books auf einer zentralen Speichervorrichtung, wie etwa einem Netzwerkserver, ist Ihnen nur dann erlaubt, wenn Sie diese Speichervorrichtung ausschließlich dazu verwenden, das E-Book über ein internes Netzwerk auf Ihren anderen Computern zu nutzen. Anderen Nutzern darf dieses E-Book nicht überlassen werden oder der Zugriff über ein Netzwerk ermöglicht werden. Sie sind ebenfalls nicht berechtigt, das E-Book über ein externes Netzwerk oder das Internet direkt oder indirekt (beispielsweise durch Einstellen in eine Homepage, Speicherung auf einem File-, FTP- oder anderen Servern, Verweis darauf durch einen Link etc.) Dritten zur Verfügung zu stellen oder anderen den Zugang zu ermöglichen.

c) Sicherungskopie
Zusätzlich zu den unter Punkt b) genannten Speicherungsmöglichkeiten sind Sie lediglich berechtigt, von dem E-Book eine Sicherungs- oder Archivierungskopie zu fertigen. Auch diese Kopie ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch und darf nicht an Dritte weitergegeben werden oder Dritten Zugang dazu verschafft werden.
d) keine Weitergabe/Übertragung der Nutzungsrechte

Da dieses E-Book ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch ist, ist eine – auch unentgeltliche – Weitergabe nicht gestattet. Sie sind auch nicht berechtigt, die Nutzungsrechte an diesem E-Book entgeltlich oder unentgeltlich zu übertragen.

II. Laufzeit und Kündigung
BusinessVillage erteilt Ihnen die Nutzungslizenz zeitlich unbegrenzt, solange Sie die Lizenzbestimmungen erfüllen. Unbeschadet sonstiger Rechte ist BusinessVillage berechtigt, Ihre Rechte aus diesem Lizenzvertrag zu kündigen, sofern Sie gegen die Bestimmungen dieses Lizenzvertrages verstoßen. In einem solchen Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book und sämtliche Kopien unwiderruflich zu löschen.

III. Kennzeichenrechte
Diese Lizenzvereinbarung gewährt Ihnen keinerlei Rechte in Verbindung mit Kennzeichenrechten von BusinessVillage.

IV. Prüfrechte
Der Kunde wird über die Anzahl der Anwender beziehungsweise der von der Software erstellten Kopien sowie über deren Installationsort genaue Angaben nachhalten. BusinessVillage ist berechtigt, fünf Werktage nach vorheriger schriftlicher Ankündigung die Geschäftsräume des Kunden während der allgemeinen Geschäftszeiten zu betreten, um zu überprüfen, ob der Kunde seine Vertragspflichten einhält. Unter Berücksichtigung berechtigter Belange des Kunden wird BusinessVillage gegebenenfalls einen zur Berufsverschwiegenheit verpflichteten Sachverständigen mit dieser Überprüfung beauftragen. Der Kunde unterrichtet den Sachverständigen oder BusinessVillage umfassend, hält seine Mitarbeiter zur Auskunftserteilung an und gewährt Einblick in die für die Überprüfung erforderlichen Unterlagen. BusinessVillage trägt die Kosten dieser Überprüfung, es sei denn, es würde eine Vertragsverletzung durch den Kunden festgestellt.

V. Urheberrecht
Alle Rechte und geistigen Eigentumsrechte an dem E-Book (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Bilder, Fotografien, Grafiken, Animationen, Video, Audio, Musik und Applets, die in dem E-Book enthalten sind), den gedruckten Begleitmaterialien und jeder Kopie des E-Books liegen bei BusinessVillage oder seinen Autoren. Jeder Fall einer Verletzung der Urheberrechte von BusinessVillage und jeder Verstoß dieser Lizenzvereinbarung wird ausnahmslos verfolgt. Jede Verletzung der Urheberrechte oder eine Missachtung der Lizenzbestimmungen verpflichtet zum Schadenersatz. Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft werden. Bei einer gewerbsmäßigen unerlaubten Verwertung droht eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

VI. Haftungsausschluss
BusinessVillage übernimmt für den Inhalt des E-Books keine Haftung. Die Verantwortlichkeit für den Inhalt liegt ausschließlich bei dem jeweiligen Autor. Dies gilt insbesondere für fachspezifische Inhalte wie rechtliche, steuerrechtliche, medizinische, pharmazeutische oder ähnliche Inhalte. Im Übrigen ist die Haftung von BusinessVillage und seinen Erfüllungsgehilfen beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

BusinessVillage

Lorenz Wenger

MUT!VATION – Machen statt zögern

4 Deep Dives für mehr Selbstbestimmung in Beruf und Leben

BusinessVillage

Lorenz Wenger
MUTIVATION – Machen statt zögern
4 Deep Dives für mehr Selbstbestimmung in Beruf und Leben
1. Auflage 2023
© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern
ISBN 978-3-86980-684-6 (Druckausgabe)
ISBN 978-3-86980-685-3 (E-Book)
ISBN 978-3-86980-686-0 (E-Book)
Direktbezug www.BusinessVillage.de/bl/1165

Bezugs- und Verlagsanschrift
BusinessVillage GmbH
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen
Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00 Fax: +49 (0)5 51 20 99-1 05
E-Mail: info@businessvillage.de Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz | Sabine Kempke

Hintergrund Umschlag | Buddy_Nath, https://pixabay.com/de

Autorenfoto | Thomas Hodel, www.thomashodel.ch

Druck und Bindung | www.booksfactory.de

Copyrightvermerk
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhalt

Über den Autor 9

Deine digitale Playbox – Downloads zum Buch 10

Vorwort 11

1. Deep Dive #1: Die Angst 17
Die Mut-Formel 18
Eintauchen: Deep Dive #1 27
Tabu Angst 31
Angstkultur im Business-Alltag 36
Psychologische Sicherheit 38
Welcher Angst-Typ bist du? 43
Identifiziere deine Scheinriesen 47
Connecting the Dots: Dein Biogramm 51

2. Deep Dive #2: Das Wozu 57
Eintauchen: Deep Dive #2 59
Angreifen, tot stellen oder abhauen? 61
Dein innerer Kompass 67
Warum scheitern Veränderungen? 80
Paradigmen 82
Deine Top 5 85

Dein Polarstern 92
Dein Ikigai (生き甲斐) 98
Dein Vision Board 99
Zurück in die Zukunft 103
Deine Ziele 106

3. Deep Dive #3: Die Entscheidung 111
Eintauchen: Deep Dive #3 113
Krise heißt entscheiden 115
Das Leben vor dem Tod 118
Tauchgang der Verantwortung 121
Am Anfang war der Gedanke 126
Mehr Mut zum Nein 127
Mindset: Statisch oder dynamisch? 130
Risiko oder Unsicherheit? 134
Wahrnehmung: Haltung 136
Welche Fragen stellst du? 138
Dein Lebensrad 141
First Best: Entscheidungstraining im Restaurant 144
Deine Löffelliste 145
Dein Mut!vationsmanifest 147

4. Deep Dive #4: Das Tun 149
Eintauchen: Deep Dive #4 150
Dein Fokus 155
Haue Dellen in deine Komfortzone 158
F*ck the Standards 160
Deine 72-Tage-Challenge 161
Mehr Luftreserve mit der 3R-Methode 164
Amateur oder Profi? 166
Dein Mut!vationsjournal 168
Dein Heldentauchgang 169
Dein Mut-Momentum 176

Anhang 179
Dank 180
Angebote zum Buch 181
Quellen- und Literaturverzeichnis 182

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Über den Autor

Lorenz Wenger ist der Mut!vator. Als Keynote Speaker, Business Trainer und Mental Coach macht er vor, wie wir mutige, radikale und zugleich gut überlegte Entscheidungen treffen. Er begleitet Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Kommunikationsthemen und hilft Unternehmern, Fach- und Führungskräften, mutigere Entscheidungen zu treffen und Ziele zu erreichen.

Kontakt
E-Mail: mail@lorenzwenger.ch
Web: https://lorenzwenger.ch

Deine digitale Playbox – Downloads zum Buch

Du möchtest intensiv an deiner Mut!vation für mehr Selbstbestimmung in Beruf und Leben arbeiten? Du möchtest deinem persönlichen Mut-Momentum auf den Grund gehen, deine Schätze bergen und erfolgreich durchstarten? In der digitalen Playbox findest du Arbeitsvorlagen und weiterführende Informationen. Denn Mut!vation, ist ein schrittweiser Prozess, den du gezielt trainieren und etablieren kannst. Mit jeder Wiederholung, mit jedem Schritt und jeder Handlung lernt dein Gehirn. Nutze daher dieses Zusatzmaterial.

Du findest dort:

1. Deinen Polarstern: Fragen zur Entwicklung deiner Vision und Mission
2. Dein Ikigai: Fragen für deinen Lebenssinn
3. Dein Lebensrad: Was läuft rund, wo anfangen?
4. Deine Grabrede: Fragen für wegweisende Entscheidungen vor dem Tod
5. Die Fünf-Wochen-Regel
6. Zurück in die Zukunft: Visualisierung für Entscheidungen
7. Reality Check: Ist dein Mindset statisch oder dynamisch?
8. Risiko oder Unsicherheit? Unterzieh deine Risikokompetenz einem Härtetest
9. Reality Check: Prüfe, wie proaktiv du bist!

Vorwort

»

Tauche mutig ein
und wage entschlossen,
was dir wichtig ist.

«

In Europa herrscht Krieg, die Energiekrise ist in aller Munde und während ich diese Zeilen schreibe, sind die Medien voller Hiobsbotschaften: alarmierend, Befürchtungen, Schock-Prognose, Krise, Gefährdung, lahmgelegt, Bekämpfung, Notfall-Plan, Ausfälle, Aufspaltung, Missbrauch, Streik, Massenentlassung, Plage, schlechtestes Jahr, ... ich könnte die Liste endlos fortsetzen. Wenn ich mich durch die News-Portale klicke, schleicht sich langsam und stetig das Gefühl ein, dass unsere Welt spätestens dieses Jahr noch vor die Hunde geht. Das Wording dieser Tage ist alles andere als erquickend, inspirierend und ermutigend. So glauben sechsundfünfzig Prozent der jungen Erwachsenen, dass die Welt »dem Untergang geweiht« sei. Dies zeigte eine Studie mit zehntausend Teilnehmern im Alter von sechzehn bis fünfundzwanzig Jahren aus zehn Ländern.[1]

Es stimmt schon, noch nie war unsere Zukunft so unsicher wie heute. Doch ungewiss war sie schon immer. Niemand kann mit Sicherheit sagen, was uns morgen, in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr berührt und bewegt. Und doch liegt es in unserer Hand. Wir können (und sollten!) Verantwortung für unsere Zukunft übernehmen. Allein als Individuum und genauso auch als Gesellschaft im Kollektiv.

Wir haben täglich die Wahl, ob wir uns für die nächstmögliche Krise interessieren und verzweifeln oder ob wir uns auf die vielen Chancen und Möglichkeiten konzentrieren, welchen wir – oft auch unerwartet – immer wieder begegnen. Unsere Erwartungshaltung macht den kleinen Unterscheid. So, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und beurteilen, so denken wir, so entscheiden wir, so handeln wir. Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Um unsere Zukunft also selbstbestimmt und nach unseren Bedürfnissen zu gestalten, ist Angst eher lähmend als förderlich. Eine der weitverbreitetsten Ängste in unserer Gesellschaften ist die Angst vor der Zukunft. Gemäß Meinungsforschungen sind es achtzig Prozent der Deutschen, fünfundsiebzig Prozent der Österreicher und

sechzig Prozent der Europäer, die sagen, dass sie Zukunftsängste haben.[2]

Seit Erscheinen meines ersten Buches mit dem Titel »Mehr Mut, Mensch! – Wie Sie Ängste über Bord werfen, entschlossen durchtauchen, Ziele erreichen« vor zwei Jahren hat sich enorm viel verändert: Der Fachkräftemangel breitet sich wie ein Flächenbrand aus, Arbeiten im Homeoffice erfährt eine nie dagewesene Akzeptanz, Büroflächen werden großzügig reduziert. Die Arbeitswelt erfindet sich, angetrieben durch die Digitalisierung, gerade unter dem Schlagwort »Arbeit 4.0« mal wieder neu und die Dominanz von Google im Internet wird durch Anwendungen künstlicher Intelligenz wie ChatGPT infrage gestellt. Die künstliche Intelligenz ist in unsrem Business-Alltag angekommen.

Was trotz des rasanten, unaufhaltsamen Fortschritts bleibt, ist der Faktor Mensch.

Um unsere Zukunft wünschenswert und selbstbestimmt zu gestalten, ist es unsere Pflicht, mutig einzutauchen in das Unbekannte. Es ist unsere Aufgabe, mutig voranzugehen und andere Menschen mit unseren Ideen, Entscheidungen und Taten zu inspirieren.

Was bewegt dich? Was interessiert dich? Was inspiriert dich? Sobald du weißt, was dich täglich aus dem Bett springen lässt, was dich immer wieder Neues anpacken lässt, und du weißt, wofür du auf der Bühne deines Lebens angetreten bist, bist du bereit weiterzugehen.

Mit diesem Buch lade ich dich ein, einzutauchen und auf diesem Tauchgang deinen Fokus, deine Ziele, deine Träume, deine Sehnsüchte und deine verborgenen Schätze

auf dem Meeresgrund zu entdecken. Aber auch auf deine Zweifel und Ängste, die dich möglicherweise noch davon abhalten, zu deinen Schätzen vorzudringen.

Tauche ein und entdecke dein persönliches Mut-Momentum – deine Mut!vation!

Für wen dieses Buch ist für …

- Menschen, die ihren aktuellen Status quo infrage stellen;
- Menschen, die sich in mindestens einem Lebensbereich mehr Mut, Entschlossenheit und Erfüllung wünschen – beruflich oder privat;
- Menschen, mit einem Wunsch nach beruflicher oder persönlicher Veränderung;
- alle, die nicht wissen, wo sie anfangen sollen;
- alle an Persönlichkeitsentwicklung Interessierten;
- angehende, junge Führungskräfte;
- Führungskräfte, die sich weiterentwickeln wollen.

Wie nutzt du idealerweise dieses Workbook?

Sämtliche Dives in diesem Workbook sind praxiserprobt. Entweder als Selbstversuch in eigener Sache, in der Coaching-Praxis mit meinen Klienten oder in meinen Workshops mit Führungspersonen. Es ist mir eine große Ehre, dich damit auf deinem persönlichen Tauchgang begleiten zu dürfen. Egal, welche mutige Veränderung oder welcher mutige Entscheid bei dir gerade ansteht: Diese Dives mögen teilweise auf den ersten Blick vielleicht einfach und banal wirken, doch sie sind mit Bedacht und Sorgfalt gewählt und haben ihre Wirksamkeit vielfach bewiesen. Sie können bei dir Großes bewirken, vorausgesetzt, du bist bereit, sie konsequent und diszipliniert umzusetzen.

Wie du vielleicht schon gesehen hast, ist dieses Workbook in vier »Deep Dives« aufgeteilt: »Angst«, »Wozu?«, »Entscheidung« und »Tun«. Sämtlich Impulse und Übungen in diesem Workbook – wir nennen sie auch einfach Dives –, sind jeweils einem dieser vier Bereiche zugeordnet.

Ob du die Dives klassisch von vorne nach hinten durcharbeitest oder dabei innerhalb der vier Deep Dives kreuz und quer vorgehst, ist selbstverständlich dir überlassen. Ich empfehle dir jedoch, mit dem »Deep Dive #1« zu starten.

Wir lernen und verändern uns durch Wiederholung, Konstanz und Regelmäßigkeit. Du kannst daher auch so vorgehen, dass du dir als tägliches Ritual, einen Dive vornimmst. Kultiviere also deine tägliche Portion Mut!vation. So erschaffst du dein persönliches Mut-Momentum für jeden Tag und stellst sicher, dass nicht immer etwas dazwischenkommt. Auch bei dir werden sich schon bald die ersten kleinen Teilerfolge einstellen. Versprochen! Berichte mir über deine Fortschritte, ich freue mich auf deine Nachricht.

Und jetzt: Let's go diving!

Dein