

30-12-17

Smarter Life: Wie 2018 angenehmer und erfolgreicher werden kann als 2017

Im Alltag lässt sich vieles angenehmer gestalten und zu größerem Erfolg führen. Diplom-Psychologe Josef Maiwald beschreibt konkret die Details, und Ute Liebhard illustriert sie amüsant: "Smarter Life" ist der Titel des inspirierenden Buches - und ein möglicher Fortschritt seiner LeserInnen für 2018 ...



Maiwald zeichnet zehn Säulen für ein "smarter life":

1. Jeder Tag ist ein wichtiger Meilenstein in meinem Leben.
2. Was Erfolg ist, definiere ich selbst.
3. Nichts von dem, was mir wichtig ist, kommt zu kurz.
4. Meine Pflichtaufgaben erledige ich zügig und verlässlich, aber ich behalte meine Ziele und Werte im Blick.
5. Ich nehme die Verantwortung möglichst selbst in die Hand und säe frühzeitig das, was ich später ernten möchte.
6. Gesundes Selbstbewusstsein: Ich weiß, was ich kann; und ich weiß, wo ich dazulernen will.
7. Ich suche möglichst nach Lösungen, bei denen alle Beteiligten gemeinsam profitieren.
8. Das Prinzip fairer Zusammenarbeit macht uns stark.
9. Ich feile immer wieder an der Optimierung von Arbeitsabläufen.
10. Ich nutze Routinen, hinterfrage jedoch regelmäßig, ob sie noch nützlich sind.

Maiwald beschreibt Hunderte Details, die dieses Konzept umsetzen. Zum Beispiel:

"Seien Sie, wenn möglich, authentisch und echt; dadurch strahlen Sie Vertrauenswürdigkeit aus und bleiben sich selbst treu. Sie vermitteln ein Bild von sich, das beim Betrachter als real und ungekünstelt wahrgenommen wird. Menschen, die authentisch sind, strahlen emotionale Ausgeglichenheit aus und sind damit wertvolle Gesprächspartner. Ihr Handeln wird nicht durch externe Einflüsse bestimmt, sondern aus der eigenen Person heraus. Schirmen Sie sich gegen Gruppenzwang und Manipulation ab. Am authentischsten wirken Sie, wenn Ihr Gesagtes mit Ihrer Mimik und Gestik harmoniert ..."

Seien Sie smart: Verstecken Sie sich nicht hinter einer Rolle, sondern stehen Sie zu sich und Ihren Überzeugungen. Gewinnen Sie Herzen durch Authentizität ..."

Josef Maiwald, Ute Liebhard: Smarter Life - Zehn Säulen für ein erfolg-reiches Leben. Pabst, 176
Seiten Großformat, Farbdruck. ISBN 978-3-89967-599-