



**Christof Steinhauser**

# **Entfalte dein Potenzial!**

**Ganzheitliche Anleitung für Selbstoptimierung  
und die Verwirklichung Ihrer Lebensvision**

**Steinhauser, Christof: Entfalte dein Potenzial! Ganzheitliche Anleitung für Selbstoptimierung und die Verwirklichung Ihrer Lebensvision, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2016**

Buch-ISBN: 978-3-95934-924-6

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95934-424-1

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2016

Covermotiv: © pixabay.com

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

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 dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2016

Printed in Germany

## **Inhaltsübersicht**

Mein persönlicher Weg.....	5
Vorwort von Dietmar Stubenbaum .....	8
Einführung in die Thematik.....	10
Ganzheitliche Lebensführung & Potenzialentfaltung .....	11
Zeitgeist als Sprungbrett zur Umorientierung .....	13
Das Konzept im Überblick .....	14
Grundlagen für nachhaltigen Erfolg & sinnvolle Lebensführung & erste Übungen .....	16
Spiritualität, Lebensprinzipien & alltagstaugliche Ableitungen.....	16
Vision, Leitbild & stimmige Handlungsmuster.....	19
Impression Management, Kommunizieren & Netzwerken.....	22
Konzept, Methoden, Ziele der ganzheitlichen Selbstführung & souveränen Persönlichkeit ..	28
Erläuterungen .....	28
Quantenübung: Glaubenssätze körperlich erkennen und ändern .....	31
Basiskonzept für Einsteiger.....	35
Mentale Vorbereitung .....	35
Schritt-für-Schritt-Anleitung für effektives Selbstmanagement .....	38
Vision, Leitbild & erste Ziele.....	38
Überprüfung & Beispiele .....	40
Konzept für Fortgeschrittene .....	46
Der Fahrplan zum Erfolg mit der Balanced Scorecard (BSC) .....	46
Anwendung der BSC auf Selbstmanagement und Lebensführung .....	49
Beispiel Michael .....	56
Zusammenfassende Übersicht .....	67

Das Balanced-Scorecard-Schiff .....	69
Balanced Scorecard & Bewusstwerdung .....	69
Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge .....	73
Ihre Erfolgsetappen auf der Schiffsreise.....	75
Etappe 1 .....	77
Ermitteln & Definieren von Vision & Lebenszielen .....	77
Quantenübung: Bewusstes Atmen.....	89
Etappe 2 .....	90
Definieren der persönlichen strategischen Ziele .....	90
Quantenübung: Körperbewusstsein entwickeln .....	96
Etappe 3 .....	98
Definieren & Zuordnen der Perspektiven zu strategischen Zielen & Themen..	98
Quantenübung: Selbstbeobachtung.....	108
Etappe 4 .....	110
Überblicken und Bewerten der Perspektiven .....	110
Quantenübung: Beobachten der Gedanken .....	117
Etappe 5 .....	119
Definieren der Maßnahmen .....	119
Quantenübung: Die stehende Säule .....	128
Etappen 6 & 7 .....	131
Planen & Umsetzen von Maßnahmen .....	131
Visualisierung der Maßnahmen .....	141
Tools .....	146
Rückblick & Anpassung .....	146
Scorecards (Entwicklungscharts).....	148
Fortsetzung Beispiel Michael .....	148
Quantenübung: Yin-Yang-Kreislauf & Wahrnehmen des Qi-Energieflusses	154

Etappe 8 .....	159
Erstellen eigener Entwicklungscharts .....	159
Instrumententafel: das Dashboard .....	160
Quantenübung: Erfolg und Fortschritt visualisieren und feiern .....	161
Heute den Erfolg und die Zufriedenheit von morgen vorbereiten.....	163
Lernprozess & Weiterentwicklung mit TQM & BSC.....	163
Total Quality Management & Lebensqualität .....	163
TQM & BSC: ein starkes Team.....	165
Hilfen & Inspiration für Ihren Umsetzungserfolg.....	167
Checkliste auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg.....	167
Erfolgsgrundsätze erfolgreicher Persönlichkeiten .....	169
Weiterführende Literatur.....	176
Danksagung .....	179
Über den Autor .....	180

## **Hinweis und Haftungsausschluss**

Die in dieser Anleitung aufgeführten Übungen zur Aktivierung von Bewusstwerdungsprozessen können ebenso wie alle meditativen Praktiken Risiken mit sich bringen. Leserinnen und Leser mit körperlichen, geistigen oder psychischen Problemen sollten vor Ausführung ihren Arzt oder Heilpraktiker befragen.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und dargestellt. Sie sind als Anregungen zur Weiterbildung und persönlichen Entwicklung gedacht und stellen keinerlei gesundheitliche Empfehlungen dar. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für irgendwelche Schäden aus der Anwendung der in diesem Buch dargestellten Übungen und Methoden.

## Mein persönlicher Weg

In meinem beruflichen Leben als Manager für Finanzen und Controlling stehen Zahlen und Prozesse im Vordergrund. Eine trockene Materie, werden Sie vielleicht sagen. Mitnichten. Denn hinter den Zahlen und Prozessen stehen Menschen, die beides bewirken. Menschen sind in meiner Lebensphilosophie nicht einfach Nummern oder Handlanger. Als Führungskraft habe ich den Auftrag, Mitarbeitenden auf jeder Stufe die Möglichkeit einzuräumen, ihre Präferenzen und Talente zu entfalten und erfolgreich zu sein und eine Lebens-Balance zu finden, die ein sinnerfülltes Leben ermöglicht. Mitarbeitende spreche ich als ganze Menschen an und nicht nur als Rollenträger.

Diese Überzeugung vereinige ich mit der Philosophie und Praxis des Taijiquan (sprich „Taitshitschuan“), einer u. a. aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) abgeleiteten Kampfkunst. Philosophie und Übungen des Taijiquan aktivieren Seele, Geist und Körper und wirken daher ganzheitlich. Wie einige andere fernöstliche Ideengebäude, meditative und körperliche Übungen mobilisieren sie das „Qi“ (sprich „Tschii“), die Lebensenergie. Durch die verbindende Kraft entwickeln sich Körper, Geist und Seele zu einer gut funktionierenden Einheit. Die Übungen, die ich Ihnen im Buch empfehle, leisten zudem, dass Sie sich über Aspekte Ihres Lebens bewusst werden, die Ihnen vorher unbekannt oder bestenfalls vage bekannt waren. Sie gewähren durch eine Art meditativer Versenkung und durch Konzentration auf den Körper einen frischen Blick auf Bekanntes und einen neugierigen Blick auf Unbekanntes. Und einen prüfenden Blick auf das, was Sie tun – um anschließend zu entscheiden, ob Sie dies weiter tun möchten oder aus Ihrem Innersten heraus Optimierungen oder Verhaltensänderungen anstreben.

So hat sich mein berufliches Interesse an einer guten Mitarbeiterführung und Personalentwicklung verbunden mit meinen persönlichen Überzeugungen und Praktiken für eine sinnerfüllte und begeisterte Lebensführung. Beide Perspektiven verwiesen mich auf Selbstorganisation, Selbststeuerung und empathische Kommunikation als Voraussetzung selbstbestimmten Arbeitens, qualifizierter Partizipation und dem Entwerfen eines erfolgreichen Lebens.

Also begann ich, nach Konzepten und Methoden Ausschau zu halten, die lehren, wie man durch wirksame Selbststeuerung das eigene Leben mit individueller Sinnhaftigkeit bereichert und in einer guten Balance von Pflichten und eigenen Wünschen gestalten kann. Gleichzeitig wollte ich mich einer Welt von erregenden Möglichkeiten und außergewöhnlichen Leistungen öffnen um einmal auf eine persönliche Erfolgsgeschichte zurückblicken zu können.

Konzentriert habe ich daher meine Suche auf Entwürfe und Methoden, die nachhaltige und überzeugende Ergebnisse bringen. Das bedeutete, ich wählte jene aus, die auf allgemeingültigen Prinzipien unseres Lebens und des menschlichen Verhaltens beruhen. Um mich in dieser Frage zu qualifizieren, absolvierte ich unter anderem am renommierten „Inntal Institut“ in Bad Aibling eine Ausbildung zum „NLP<sup>1</sup> Business Practitioner“.

---

<sup>1</sup> NLP steht für „Neuro-Linguistisches-Programmieren“. Das ist eine Methode zur wirkungsvollen Kommunikation und Verhaltensänderung. NLP arbeitet mit Kommunikations- und Selbstmanagement-Techniken, die auf der Veränderung psychischer Abläufe im Menschen basieren..

Im Verlauf der Jahre probierte ich verschiedene Kombinationen aus. Eine davon begeisterte mich und Personen, die ebenfalls mit dieser Kombination arbeiten, nachhaltig: Die Verbindung der „Balanced Scorecard“ (BSC) mit Total Quality Management (TQM) und der Philosophie und daraus abgeleiteten, von jedermann durchführbaren Übungen des Taijiquan.

Die Synergie der Anwendung der zwei betrieblichen Planungs- und Gestaltungsmethoden mit Taijiquan war über Jahre hinweg so überzeugend, dass ich die Kombination als Konzept zur Erlangung effektiver Selbstmanagement-Fähigkeiten ausgearbeitet habe.

Um nicht – wie viele Ratgeber es tun – in einem Klein-Klein einer reinen Verhaltensanweisung mit beliebigen Übungen zu verharren, rahmt mein Konzept eine ganzheitliche Sichtweise. Dies insofern, als die Arbeit mit dem Konzept an Ihrer Lebensvision und an dem ansetzt, was Sie in Ihrem Leben als besonders wichtig und erfüllend betrachten und anstreben zu realisieren. Diese Lebensvision, Lebensphilosophie oder dieser Lebensentwurf bildet den Bezugsrahmen, auf den Sie alles Weitere beziehen, von dem Sie alles Tun und Unterlassen ableiten. Gleichzeitig bietet er Ihnen die Option, Ihre Ambitionen und Handlungen daraufhin zu überprüfen, ob und inwiefern sie geeignet sind, Sie auf dem Weg zu Ihrer Lebensvision dieser näher zu bringen.

Haben Sie den echten brennenden Wunsch nach Erfolg? Mit „echt“ meine ich, sind Sie bereit dafür, nicht nur darüber zu sprechen, sondern aktiv zu werden um Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten? Mein Anliegen ist es, Ihnen eine intelligente Rahmung und ein Instrumentarium anzubieten, die aufeinander abgestimmt sind und Sie befähigen, Ihre Kompetenzen des Selbstmanagements und Aktivitäten der Selbstoptimierung so auszurichten, dass sie Ihrem Lebensweg und der Umsetzung dieses Wunsches optimal dienen.

Und das geht weit über das reine Zeitmanagement hinaus. Ich rede von einem Lebensmanagement. Ich biete ein Konzept an, das Körper, Seele und Geist in ihren Wechselwirkungen respektiert, nutzbar macht und Wünsche, Bedürfnisse, Talente in einen ganzheitlichen, eben den persönlichen Lebens-Zusammenhang stellt.

Aus diesem Grund spielt für mich in beiden Welten, der beruflichen und privaten, auch ein spirituelles Moment eine große Rolle.

Der japanische Manager Shigem Okada, Leiter von Mitsukoshi, der größten japanischen Warenhauskette, sagte zu modernem Leadership in Unternehmen einmal: "Der Erfolg unseres Unternehmens ist darauf zurückzuführen, dass wir das pragmatische Management der westlichen Welt mit dem spirituellen, intuitiven Aspekt des Ostens erfolgreich verbunden haben.“ Ich habe das so übersetzt: Es genügt nicht, nur auf Rationalität zu setzen. Emotionalität, Spiritualität und die Wirkungen des Körpers müssen ebenso einfließen, wenn man ganzheitlich arbeiten und leben möchte.

Deshalb spreche ich in meinem Konzept zwar auch von Work-Life-Balance. Allerdings ist eine andere noch wichtiger: Die spirituelle Komponente der „Inside-Outside-Balance“, wie ich diese bezeichne. Sie umfasst alle Aspekte dessen, was ich Lebensbalance nenne.

Bei der Inside-Outside-Balance geht es um die Ausgeglichenheit zwischen dem Wirken in und mit der äußeren Welt (soziale Interaktion) und der inneren, spirituellen Welt. Beide Erlebensdimensionen sollen harmonisieren. Diese Balance zu stärken und zu kultivieren, ist die solide Grundlage großer Erfolge in der materiellen Welt und dient einem tiefen, sehr befriedigenden Einbezug der spirituellen Welt.

Meine Erfahrungen und die Berichte von Personen, die mit dem Konzept leben, konvergieren in dem Erleben, dass diese Ergänzung ein ausgezeichneter Weg ist, nachhaltig ein erfolgreiches, eigene Talente nutzendes und sinnerfülltes Leben zu führen, das sich Veränderungen keinesfalls verschließt, sondern sie im Rahmen der persönlichen Lebensvision sucht und nutzt.

Ob basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der wechselseitigen Bereicherung der beiden Hirnhälften, ob gegründet auf fernöstlichen Weisheiten wie dem Ying und Yang – wozu ich Sie einlade, ist, mit der inneren Bereitschaft, Ihr gegenwärtiges und zukünftiges Leben zu betrachten, und sich mit Geist, Seele und Körper auf einen Weg zu machen, der Sie Ihrer Lebensvision näherbringt. Dieser Weg wird Ihnen helfen, Ihr Potenzial optimal zu entfalten und im Sinne eines erfüllten Lebens ganzheitlich zu nutzen. Jeder Tag wird für Sie schon bald fruchtbar sein, wenn Sie bereit sind zu Beginn ein wenig Zeit zu investieren und den hier aufgezeigten Schritten zu folgen.

Da die Kunst des Taijiquan für mich eine besonders große Rolle spielt, freue ich mich außerordentlich darüber, meinem großartigen Lehrer des Taijiquan, Dietmar Stubenbaum, ein weiteres Vorwort zu überlassen. Taijiquan ist eine Kampfkunst, meine große Leidenschaft und gleichzeitig eine wichtige Quelle meines persönlichen Erfolgs. Ich ziehe sie immer wieder für die Erkenntnis natürlicher Lebensprozesse heran und nutze ihre Prinzipien und Weisheit, um im privaten wie im beruflichen Umfeld Sinnvolles zu tun und daraus Erfüllung zu erfahren.



**Vorwort von Dietmar Stubenbaum,  
Präsident der International Society of Chen Taijiquan**

Es freut mich, dass ich dieses Buch allen Menschen empfehlen darf, die erkannt haben wie wichtig die Kompetenz zur Selbstführung ist und bereit sind, ihre individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu nutzen und gleichzeitig eine gesunde Lebensbalance kultivieren möchten.

Christof Steinhauser beschreibt aus seiner langjährigen beruflichen Praxis als kaufmännische Führungskraft heraus Schritt für Schritt und gut verständlich die erfolgreiche Anwendung bewährter und effektiver Management-Methoden und -Ideen auf den persönlichen Bereich. Allen, die den lohnenswerten Weg der Selbststeuerung erst beginnen oder besonders rasche Erfolgserlebnisse haben wollen, bietet er das einfach und schnell umzusetzende und dennoch wirkungsvolle Basiskonzept an. Das vermittelte Grundlagenwissen für nachhaltigen Erfolg und eine begeisternde Lebensführung ist für beide aufgezeigten Konzepte gleichermaßen wertvoll.

Über die konsequente Verfolgung kraftvoller Ziele ist es auf ausgeglichene Weise möglich, sich zu einer erfolgreichen Persönlichkeit zu entwickeln, die ihre tiefsten Bedürfnisse lebt und sich auch ihre großen Wünsche erfüllt. Gleichzeitig erwirbt man die Fähigkeit, den zukünftig weiter steigenden Anforderungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld besser gerecht werden zu können.

Als langjähriger Praktizierender der Kampfkunst Taijiquan in meinem Lehrinstitut, befasst Christof sich auch mit der geistig/spirituellen Dimension für eine erfolgreiche Lebensführung. Wesentliche Bestandteile seines Buches sind entsprechende geistige und körperliche Übungen, die insbesondere auch die „rechte Gehirnhälfte“ ansprechen und ihr großes Potenzial fördern, um eine überdurchschnittliche und ganzheitliche persönliche Entwicklung zu erfahren. Bei regelmäßiger Durchführung stellen sich eine gesunde Work-Life-Balance, Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und ein Gefühl tiefer Zufriedenheit ein.

Aus meiner Sicht ist dieser ganzheitliche Ansatz grundlegend für ein gesundes und nachhaltig erfolgreiches Leben. So ist auch die Kampf- und Bewegungskunst für Menschen aller Altersstufen ein hervorragendes System für die geistige Entwicklung über die körperliche Bewegung.

Die von mir beschriebenen und von zwei meiner erfahrenen Kursleiterinnen dargestellten Übungen sollen diese Idee unterstützen und auch losgelöst von der Praxis des Taijiquan jederzeit praktischen Nutzen in der Anwendung bieten.

Sie haben durch die anschaulich strukturierte Anleitung in den zwei vorgestellten Routen in diesem Buch die Möglichkeit, je nach Ihrer Ausgangslage und Ihren Zielen optimal von den vorgestellten Konzepten und Übungen zu profitieren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und maximalen Erfolg bei der Umsetzung.

Dietmar Stubenbaum, Januar 2016

## **Einführung in die Thematik**

Manager, die ins Kloster gehen und sich für Tage, Wochen und Monate von Kommunikationstechnologie und Außenwelt abschotten.

Der neueste Trend aus dem Silicon Valley, sich in Gruppen in die Natur und ohne Bekleidung zurückzuziehen, ohne Technik und nur – so der Anspruch – mit Natur und Menschlichkeit umgeben.

Facebook-Aussteiger, die bekennen, wie anstrengend es ist, dort anerkanntes Mitglied zu sein – und im Aussteigen eine Erholung und die Chance sehen, sich auf Wesentliches in ihrem Leben zu konzentrieren.

Abschalt- und Rekreationsmethoden, von Yoga (inzwischen als „Volkssport“ bezeichnet und ein 80 Milliardenmarkt, wie Bettina Weiguny in „Gib mir ein Om“ in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung vom 2.08.2015 berichtet) bis zu asiatischen Kampfsportarten, von Meditation im Sitzen bis im Gehen und Laufen (Joggen), um, wie es heißt, den Geist zu reinigen und zu sich selbst zu kommen.

Fitnessarmbänder und Uhren sowie Psychotools wie moodscope (Erstellung eines Stimmungsbarometers zur Analyse und Behebung von Stimmungsschwankungen), die helfen sollen, Gesundheit und das seelisch-geistige und leibliche Gleichgewicht zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Nicht nur allgemein zugängliche Apps, die den Nutzer physiologisch und psychologisch überwachen und ihn warnen, wenn er sich z.B. zu wenig bewegt oder emotional angespannt ist, stehen hoch im Kurs. Auch Applikationen und Online-Programme aus dem e-medical-psychological Sektor werden zunehmend entwickelt, etwa bei Burn-out, Depression und anderen psychischen Störungen, berichtet beispielsweise Anna Gauto im Artikel „Dr. App hat immer Sprechstunde“ in der Ausgabe der Wirtschaftswoche vom 31.07.2015, S. 46-48.

Nehmen wir ernsthafte psychische und psychosomatische Erkrankungen beiseite, ist ein Befund unabweislich: Das gewachsene Bedürfnis nach Erholung, Entspannen, Abschalten demonstrieren neben den genannten Techniken und Tools zudem Gästezahlen in Hotels oder Wellnessanlagen, die für Wochenenden oder Kurzaufenthalte gebucht werden. Die Hoffnung ist, dass diese klein portionierten Atempausen genügen, um die ersehnte Balance zwischen beruflicher Eingespanntheit und privatem Vergnügen (wieder) herzustellen. Die neue (zumindest rhetorische) Lust an der „Faulheit“ thematisiert etwa das Wirtschaftsmagazin „Brand eins“ vom August 2015 (Heft 08) unter dem Titel „Macht Blau! Schwerpunkt Faulheit.“

Liebe Leserinnen und Leser, diese beispielhafte Liste könnte ich nahezu unendlich fortsetzen. Was haben die Aktivitäten der Auswahl gemeinsam? Es ist die Suche nach Ruhe, nach Besinnung, nach ungestörter Reflexion, nach meditativer Versenkung oder körperlicher Übung, um nicht nur abzuschalten, sondern auf dem Weg zu einem persönlich sinnvollen und ausgefüllten Leben sich selbst zu erkennen und das persönliche Vermögen oder Potenzial zu entfalten. Dass dies im Zeichen der viel zitierten Selbstoptimierung und damit „Verbesserung“ steht, deutet an, dass zwischen privatem und beruflichem Leben der Unterschied im Anspruch an die Lebensgestaltung wenn nicht verschwindet, so doch immer kleiner wird.

Work-Life-Balance, die bei kritischer Betrachtung Erholung als Mittel zu gesteigerter Leistung ist, ergänze ich um die Inside-Outside-Balance und rahme beides mit dem Konzept der Lebensbalance. Ich möchte mit diesen Unterscheidungen und der Rahmung hervorheben, dass es nicht nur um Verhalten geht, sondern eine angestrebte Lebensbalance immer beides braucht: die spirituelle Bezugnahme auf persönliche Gefühle, Glauben, Überzeugungen, Gedanken, Weltsicht und Lebenssinn sowie das darauf bezogene (!) Handeln.

Diese Konvergenz wird ersehnt und gefordert, ersichtlich daran, dass Forderungen oder Wunschäußerungen danach allgegenwärtig sind. Verlangt wird, im beruflichen wie im privaten Leben selbstbestimmt und erfüllt zu handeln. Dieser Ruf ist immer lauter zu hören.

Insbesondere die jüngere Generation, die sogenannten Ypsiloner, haben Werte und Lebensausrichtungen, die die Älteren aus den 1960er und 1970er Jahren, der Zeit der Hippies, des New Age, der Neuen Sozialen Bewegungen und des Psychobooms, kennen, wieder aufgegriffen und ihnen zu neuer Popularität verholfen: Selbstverwirklichung und Optimierung einer ganzheitlich glückvollen Lebensführung versus Reduktion auf Arbeitskraft, Natur versus Kultur als Gegensatz von Authentizität und Künstlichkeit oder Maskerade standen schon damals auf dem Programm. Im Gegensatz zu den Älteren formulieren die Jüngeren ihre Ansprüche in Bezug auf ein gelingendes Leben indes unmissverständlich und richten sich beruflich und privat entsprechend ein.

Gegenwärtig werden die gleichen Quellen angezapft wie zu Zeiten der 1960er und 1970er Jahre: Das Orakel von Delphi mit seiner Aufforderung „Erkenne dich selbst!“, Viktor Frankl, der den Menschen als das nach Sinn suchende Wesen beschreibt und Sinnstiften zum Imperativ erhebt; das Rousseausche „Zurück zur Natur“, kombiniert mit „Detox“, dem Verzicht auf das Nutzen technischer Kommunikationsgadgets; die Aufforderung von Michèle Foucault, „Selbstsorge“ und „Lebenskunst“ zu üben. Und das psychologisch beförderte Pathos von der Selbstfindung und Selbstverwirklichung in Beruf und Privatheit.

### ***Ganzheitliche Lebensführung & Potenzialentfaltung***

Kurz und bündig: Die Frage danach, wie das eigene Leben, das in (Berufs-) Arbeit und Privatwelt gegliedert wird, sinnvoll, erfüllend und so gestaltet werden kann, dass der Mensch vollends zufrieden ist, ist eine Frage danach, was er mental und tätig tun kann, in diesem Sinn erfolgreich zu werden bzw. zu bleiben.

Darauf gibt dieses Buch die passende Antwort. Das Konzept der ganzheitlichen Lebensbalance vereinigt spirituelle oder Fragen nach Sinn und dem „höheren Ganzen“ mit der persönlichen Lebensvision und darauf abgestimmten Handlungsoptionen. Es geht über reine Verhaltensanweisungen insofern hinaus, als es ein ganzheitliches, die subjektive Grundeinstellung berücksichtigendes Modell skizziert und im Rahmen dieser Überzeugung Empfehlungen für das Handeln ausspricht.

Systematik und Struktur des Konzeptes und des Umgangs mit ihm antworten auf das Bedürfnis, in der Unüberschaubarkeit von Tools und Ratschlägen eine Orientierung zu haben. Das Besondere und von anderen Erfolgsratgebern Unterschiedene ist, dass ich in dem Konzept zwei bisher nur in Unternehmen wirksame effektive Methoden in den privaten Raum einschleuse, alltagstauglich übersetze und bereichere um Übungen aus Philosophien

fernöstlicher Prägung. Im Rahmen der Anleitung stelle ich Übungen vor, die Sie dabei unterstützen, Ihren Lebensweg zu finden und beizubehalten.

### *Quantenübungen*

Die mentalen, spirituellen und körperlichen Übungen nenne ich „Quantenübungen“. Den Begriff habe ich gewählt, weil Quantensprünge zwar klein sind, indes als Sprünge assoziiert werden, die etwas Neues, eine neue Qualität, schaffen. Insofern grenze ich mich von den allgemein verbreiteten Beziehungen von Quantenphysik und Quantenheilung ab. Der unterstellte Zusammenhang ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen und geht Kritikern zufolge über metaphorische Rhetorik nicht hinaus.

Demgegenüber liegt die ebenfalls unterstellte Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist sehr nahe, wie etwa psychosomatische Theorien und Therapien sowie Ansätze aus der Embodiment-Forschung zeigen. Das Embodiment ist ein neuerdings wieder populärer Ansatz, der in der Robotik angewandt wird und hier in selbstlernenden Systemen Verwendung findet. Die Grundidee ist, dass Körper und Psyche unmittelbar interagieren, und zwar in beide Richtungen. Embodiment und somapsychologische Konzepte sehen die Initialzündung im körperlichen Geschehen, wie insbesondere der Neurowissenschaftler Antonio Damasio in seinen Forschungen zu den somatischen Markern zeigt.

Quantenübungen wirken in der Praxis häufig als Initialzündung zu Quantensprüngen, also qualitativen Veränderungen in der persönlichen Entwicklung. Ich möchte weniger den in der Literatur gängigeren Begriff der Bewusstseinsübungen verwenden und stattdessen von Bewusstwerdungsübungen sprechen, um den aktiven Vorgang des Erkennens und das Erkennen als Prozess zu unterstreichen.

Bei der Auswahl einiger Übungen half mir Dietmar Stubenbaum, bei dem ich mein Taijiquan-Training durchführe. Wir beschränken uns bewusst auf einfache und gleichzeitig besonders wirksame Übungen, die mir aus eigener Erfahrung als besonders wertvoll erscheinen. Zwar habe ich die Übungen einzelnen Erfolgsetappen zugeordnet. Dennoch können Sie die Reihenfolge flexibel handhaben. Entscheidend ist, welche Übung in Ihnen etwas „triggert“, also Prozesse in Gang setzt, die Sie wünschen.

Die Übungen bewirken in Kombination mit dem Gesamtkonzept von Balanced Scorecard und Total Quality Management eine Verbesserung Ihres Selbstmanagements und unterstützen Sie maßgeblich bei der Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens. Dennoch können Sie die Übungen auch für sich allein praktizieren. Ihre positive, beruhigende und klärende Kraft, ihre Hilfe beim Sortieren innerer Vorgänge und dem Herstellen von Rangfolgen etwa bei Zielen entfalten die Übungen insbesondere, wenn Sie sie häufig (gar regelmäßig) und so durchführen, dass sie Ihnen Freude bereiten. Sie sollen sich wohl dabei fühlen, die Übungen mühelos durchführen und das anschließende Wohlgefühl genießen bzw. die Motivation zu „großen Taten“ lange empfinden können.

Damit dies gelingt, ist eine der Voraussetzungen, dass Sie dafür sorgen, die Übungen an einem Ihnen angenehmen Ort und ungestört durchführen zu können. Sobald Sie Routine haben, wird es Ihnen möglich sein, die Übungen zwischendurch ähnlich dem Frische-Luft-Schnappen zu praktizieren.

Die Übungen setzen auf die Wechselwirkungen zwischen Körper, Seele und Geist und unterstützen mentale Prozesse und Entscheidungen, Handlungsmotivation und Aktivität. Wer die Übungen durchführt - das kann ich aus eigener Erfahrung berichten - wird bemerken, dass sie ihn in seinem oder ihrem Weg bestärken. Zusammen mit Kernideen aus der Balanced Scorecard und dem Total Quality Management werden Geist (Ratio), Seele (Emotio) und Körper (Physis) aktiviert und synchronisiert.

Zwar habe ich die Übungen den Aufgaben nachgeschaltet. Selbstverständlich können Sie sich mental auch auf die Aufgaben in den Anleitungen einstellen, indem Sie die Übungen erst machen, sozusagen zur Einstimmung darauf, sich mit den Fragestellungen zu befassen.

### ***Zeitgeist als Sprungbrett zur Umorientierung***

Im privaten Lebensraum finden zurzeit verschiedene Trends regen Zulauf: Makers (handwerkliches Tun), Cocooning (Rückzug in die eigene Wohnung, die als „Nest“ empfunden wird), Urban Gardening (das Gärtnern auf dem Dach von Häusern, auf städtischen Grünflächen, im Schrebergarten), das nachbarschaftliche und gemeinsame Kochen von Menschen, die sich über soziale Plattformen finden. Aus all dem spricht die Sehnsucht nach authentischem Leben, Selbstsein und Zugehörigkeit und dem Bemühen, daran Teil zu haben, eine bessere, eine menschenwürdigere Welt zu gestalten.

Auch in Unternehmen finden diese Trends Niederschlag. Eine hohe gemeinsame Schnittmenge ist mit den Begriffen Empathie und Inklusion, Wertschätzung und Partizipation beschrieben. Feel Good Manager oder Happy Manager werden eingestellt, um den Mitarbeitern Wohlbefinden zu ermöglichen, flankiert von allerlei Zugaben wie Kitas, Fitnessräume, Entspannungsräume, Physiotherapeuten, After Work Partys bis hin zur Entlastung von alltäglichen Verrichtungen wie Einkaufen.

Diese und ähnliche Trends antworten auf eine Entwicklung, die das Zusammenwachsen oder Verschmelzen von Privat- und Berufsleben fördert. Insbesondere die informationstechnologischen Entwicklungen in Hardware (Gadgets wie vor allem anderen das Smartphone) und Software (Apps, die helfen, sich beruflich und persönlich effektiver zu organisieren) haben dazu beigetragen, dass das Arbeiten nicht nur am Arbeitsplatz und das „gute Leben“ nicht nur privat stattfinden muss. Der Anspruch, beides ortsunabhängig zu tun, steigt rasant. Die Devise des „Bring your own Device“ ist ein Ausfluss; ein anderer die Erlaubnis des Arbeitgebers, auch privat im Internet und auf sozialen Plattformen aktiv zu sein.

Dieses Zusammenwachsen hat aber zugleich auch dazu geführt, dass sich Menschen überfordert oder zerstreut fühlen und vor allem nach Programmen suchen, um das eigene Leben sinnerfüllt zu gestalten, verbunden mit einem Bewusstsein von Well-being, das zu Optimierungsanstrengungen anspornt. Unter dem Titel der Selbstoptimierung greifen die Akteure zu Tools, ohne diese jedoch in einen größeren, einen ihr Leben umfassenden und insofern ganzheitlichen Rahmen zu stellen. Reine Verhaltensprogramme aber helfen auf Dauer nicht, das eigene Vermögen zu erkennen und sein Leben sinnerfüllt zu führen.

Die verbreitete Ambition, „das Beste aus sich rauszuholen“, das gesamte persönliche Potenzial zur Entfaltung zu bringen, und in jeder Hinsicht erfolgreich zu sein, berührt zusätzlich zur beruflichen zwei weitere Sphären: die private und die persönliche (das Ich als

ganzer Mensch). Und in allen Sphären beginnt die Arbeit mit der Arbeit an sich selbst: Selbsterkenntnis und Selbstführung sind Voraussetzungen für nachhaltigen Erfolg und Lebenszufriedenheit. Selbsterkenntnis gilt als Schlüsselkompetenz und damit als Fundament für effektive Selbst- und Fremdführung. Darin liegt ein Grund dafür, dass gerade Führungspersonen in Unternehmen zunehmend aufgefordert sind, sich selber besser kennen zu lernen.

Insbesondere angesichts des Zusammenwachsens von Privat- und Berufswelt ist es folgerichtig, dass der ganze Mensch und nicht nur seine Rollen in Unternehmen und im privaten Raum zum Thema werden. Führungskräfte und Mitarbeiter, Kollegen und Partner in der Wirtschaft finden sich ebenso wie Personen im privaten Raum aufgefordert, Selbstreflexion zu betreiben, eigene Stärken und Schwächen, eigene Präferenzen und Aversionen zu erkennen, das subjektive Potenzial auszufalten und dabei auch persönliche Grenzen durch mutiges Probieren und Experimentieren zu finden bzw. zu erweitern.

Auch hier assistiert das Konzept und unterstützt dabei, eine souveräne Persönlichkeit zu entwickeln, die zudem in der Lage ist, mit Widrigkeiten konstruktiv umzugehen und in diesem Sinn resilient zu sein. Dazu gehört die „Meisterschaft über die eigene Lebenszeit“ ebenso wie die Fertigkeit, qualitativ zu selektieren: Wofür nehme ich mir aus welchen Gründen und mit welchen Zielen Zeit und Muße? Wie optimiere ich mich selbst, ohne mich jedoch selbst auszubehüten und wie kann ich das Erreichte und meine freie Zeit angemessen genießen?

### ***Das Konzept im Überblick***

Wer sich auf diesen lohnenswerten und lebenslangen Weg macht, benötigt einen Bezugsrahmen und häufig auch – zumindest zu Beginn – Struktur. Für jene, die ganzheitlich und systematisch vorgehen möchten, habe ich dieses hier aufgezeigte Konzept entwickelt.

Da ich es seit Jahren selbst praktiziere, konnte ich es stetig verbessern und bin nun überzeugt davon, ein Niveau erreicht zu haben, das dazu taugt, das Konzept in Buchform anzubieten. Es umfasst Fragen von Lebensführung oder Lebensmanagement und Sinnhaftigkeit, ruft dazu auf, mental und aktiv aus dem Hamsterrad von Denk- und Handlungsroutrinen auszusteigen, neue, effektivere Routinen zu finden und zeigt, welche konkreten Maßnahmen helfen, die persönliche Lebensvision und den eigenen Lebensplan konsequent in den Alltag umzusetzen. Die Systematik beziehe ich aus zwei in der betrieblichen Welt bewährten Methoden: der Balanced Scorecard (BSC) und dem Total Quality Management (TQM) und effektiviere sie durch Körperübungen u.a. aus der Bewegungs- und Kampfkunst des Taijiquan.

Im Konzept nehmen Ziele eine prominente Rolle ein, wenn auch mit verschiedenem Schwerpunkten. Ohne Ziele haben Aufmerksamkeit und Aktion keine bzw. eine beliebige Richtung, und das ist gleichbedeutend mit „Verschwenden von Energie“. Die BSC inspiriert dazu, Ziele zu formulieren, während das TQM den Schwerpunkt auf Qualität und deren permanente Verbesserung (KAIZEN) zielt, und die spirituellen Körperübungen sorgen für eine effektive Verankerung und Prüfung der Stimmigkeit.

Mein Gesamtkonzept zentriert sich um folgende Begriffe: Sinn stiften, an Werten und Zielen orientieren, Umsetzungswillen und Umsetzungskraft dauerhaft entwickeln und halten, Selbstregulation, -organisation, -bestimmung und konstruktive Selbstoptimierung sowie

Erfolgsausrichtung im oben erläuterten Rahmen der Lebensführung, der spirituellen, beruflichen und materiellen.

Das Konzept ermuntert dazu und leitet an, eine Vision und ein Leitbild zu entwickeln, das die persönliche Lebensperspektive zeichnet, die als Bezugsrahmen für alles Denken, Fühlen und Tun dient. Aus dem NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren, nehme ich das Tool „Ökocheck“. Die Idee der kritischen und wiederholten Prüfung der Ernsthaftigkeit von Vorhaben habe ich in das Konzept eingebaut, damit Sie überprüfen können, ob und inwiefern Sie die zu Ihrer Vision passenden Ziele und Werte formuliert haben und den gezeichneten Weg wirklich gehen möchten.

Nach einigen erläuternden Hinweisen biete ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, an, einer von zwei Anleitungen mit Übungen zu folgen. Die erste richtet sich mit dem besonders rasch umsetzbaren Basiskonzept an jene, die mit BSC und TQM noch nicht vertraut sind und eignet sich somit für Einsteiger. Das zweite, das Gesamtkonzept, richtet sich an Personen, denen die Kernideen von BSC und TQM vielleicht schon aus der betrieblichen Praxis bekannt sind oder alle Leserinnen und Leser, die von Beginn an einen systematischen, sehr effektiven Weg gehen möchten. In beiden Konzepten finden Sie Körperübungen, die Sie in der jeweiligen Etappe Ihres Weges inspirieren. Egal, welches Konzept Sie zu Beginn verwenden, wichtig ist, dass Sie Ihr altes Gewand ablegen und bereit sind, jetzt den ersten Schritt zu tun. Ihre Lebens- und Umsetzungskraft wird rasch wachsen und Sie motivieren, auf dem neuen faszinierenden Weg zu bleiben.

Ein chinesisches Sprichwort besagt „Große Menschen haben Willen; kleine haben nur Wünsche“.

## **Grundlagen für nachhaltigen Erfolg & sinnvolle Lebensführung & erste Übungen**

Im folgenden Kapitel möchte ich auf einige spezielle Aspekte etwas näher eingehen, die ich bisher nur gestreift habe. Sie sind bedeutsam zum Verständnis des Konzeptes für eine ganzheitliche Lebensbalance, weil sie die Aufforderungen zu mentalen, schriftlichen, denkerischen und körperlichen Übungen in einen Zusammenhang betten und Ihnen die Ableitungen plausibel und nachvollziehbar machen.

### ***Spiritualität, Lebensprinzipien & alltagstaugliche Ableitungen***

Unabhängig davon, ob man an ein ordnendes Prinzip in religiöser oder metaphysischer Form glaubt – die Evolution bietet sich so dar, als gäbe es etwas, das dafür sorgt, dass sich Leben in jedweder Form, materiell und immateriell, in einer überschaubaren, also geordneten, strukturierten Weise entwickelt. Selbst im Chaos ist Ordnung, die nur nicht umgehend, im chaotischen Zustand, erblickt wird, sondern sich allmählich für den menschlichen Geist und sein Auge formt: Muster entstehen aus Unordnung, und etwas, das ist, entwickelt sich weiter.

Ich möchte für diese Leistung, die permanente Bewegung, Entwicklung, die Idee des Prinzips anführen: Auf Prinzipien beruhen Entwicklungen, und Prinzipien sind es, die Handeln und Denken leiten und hervorbringen. Darin ähneln sie Werten. Prinzipien, die ich auf Entwicklung, Wandlung des Lebens beziehe, wirken jedoch anders als Werte: Sie sind die Bedingung der Möglichkeit für Veränderung und Kontinuität.

Beziehen wir dies auf das Modell der BSC und ihren Nutzen für die persönliche Lebensorganisation und Selbstbestimmung, dann erweisen sich folgende Prinzipien als leitende:

- Zielbezogenheit
- Ausgewogenheit
- Beharrlichkeit
- Wachstum
- Qualität
- Wertausrichtung der Persönlichkeit im Sinn des „guten Charakters“.

Umrahmt sind diese Prinzipien und ihre Ableitungen von einer Haltung zu Lebenswelt und Persönlichkeitsentfaltung, die ich mit Spiritualität bezeichne. Sie steht im Zentrum, wenn es um Sinnfragen geht und um die Frage nach dem Wohin und Wozu. Sie ist im Konzept die Komponente, die wesentlich dazu beiträgt, wie die Inside-Outside-Balance ausfällt und sich die Persönlichkeit formt. Spiritualität gilt mir als sinngebendes Zentrum und ermöglicht, das individuelle Potenzial voll zu entfalten.

Die Prinzipien Zielbezogenheit, Ausgewogenheit und Beharrlichkeit verweisen darauf, dass ein Mensch den Blick auf etwas Erstrebtes richtet, sich diesem beharrlich, indes nicht zwangsläufig obsessiv, sondern besser im Sinn des „der Weg ist das Ziel“, gelassen nähert. Wachstum und Qualität halten den Menschen dazu an, sich Ziele zu setzen, mittels deren er

sein Vermögen oder Potenzial entfalten kann und Fähigkeiten oder Neigungen entdeckt, die er bis dahin nicht gekannt hat. Persönliche Entwicklung verstehe ich unter einem ethischen Vorzeichen, das jeden dazu anhält, so zu leben, dass seine Freiräume mit denen anderer Menschen vereinbar sind, wenigstens jedoch nicht im Widerstreit stehen.

Von diesen Prinzipien leiten sich Verhaltensnormen und –ziele ab, die sich zueinander und zu den Prinzipien stimmig verhalten: Sie müssen zusammenpassen. So etwa das Ziel, möglichst selbstbestimmt im Unternehmen zu agieren und gleichzeitig darauf zu achten, dass die persönlichen mit den unternehmerischen Zielen zumindest harmonieren bzw. einander nicht ausschließen. In dieser idealen Lage stehen die Zeichen gut, dass beide erfolgreich werden: die Person und das Unternehmen.

Wie erreicht man am schnellsten seine Ziele? Eine häufig gestellte Frage. Der Schlüssel dazu ist natürlich Effektivität. Effektivität bedeutet Prioritäten in der Verwendung des limitierten Gutes Zeit zu setzen.

Insbesondere der US-Bestsellerautor Stephen Covey hat sich jahrelang dem Zusammenhang und Wechselspiel von Prioritäten und Lebenskontext gewidmet. Das Gerüst des Eisenhower-Schemas hat er erweitert und lebensphilosophisch bereichert. Ich habe mir erlaubt, an Idee und Quadranten-Einteilung anzuknüpfen und sie inhaltlich zu beschreiben. Das Schaubild zeigt, welche Typika welcher Quadrant aufweist – und was Sie als Akteur tun bzw. nicht tun, wenn Sie sich auf den einzelnen Feldern bewegen:

**Führung und Effektivität im Privatleben und Beruf**

Prüfen Sie: In welchem Quadranten verbringen Sie Ihre wesentliche Zeit?

<p><b>A</b>      <b>Aktivitäten sind:</b> <b>DRINGEND</b> <b>NICHT WICHTIG</b></p> <p><b>Beispiele:</b> Zahlreiche Meetings, eilige Telefonate, Unterbrechungen, "Feuerwehr-Einsätze", viele termingetriebenen To Do´s.</p> <p><b>Der Fokus darauf zeigt sich in:</b> Hauptsächlich fremdgesteuerte Aktionen, nicht zielgerichtet, scheinbar "zeitkritisch".</p> <p><b>=&gt; Überwiegende Fremdbestimmung</b></p>	<p><b>B</b>      <b>Aktivitäten sind:</b> <b>NICHT DRINGEND</b> <b>WICHTIG</b></p> <p><b>Beispiele:</b> Networking, zielgerichtete Aktivitäten, Nutzung bestehender Potenziale, Talentförderung, Planung, Work-Life Balance.</p> <p><b>Der Fokus darauf zeigt sich in:</b> Höchste Effektivität, beste Ergebnisse, das eigene Potenzial nutzen, Erfüllung.</p> <p><b>=&gt; Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg</b></p>
<p><b>C</b>      <b>Aktivitäten sind:</b> <b>NICHT DRINGEND</b> <b>NICHT WICHTIG</b></p> <p><b>Beispiele:</b> Viele Telefonate, häufiges Web-Surfen sinnlose Aktionen, Zeitverschwender, so manche angenehmen Dinge.</p> <p><b>Der Fokus darauf zeigt sich in:</b> Unzufriedenheit, innere Leere, Bequemes und oberflächliches "Dasein".</p> <p><b>=&gt; Am Leben und Erfolg vorbeiziehen</b></p>	<p><b>D</b>      <b>Aktivitäten sind:</b> <b>DRINGEND</b> <b>WICHTIG</b></p> <p><b>Beispiele:</b> Einige Probleme, Projekt-Termine Entscheidungen, "Einmalige" Chancen, Gewisse begrenzte Angebote.</p> <p><b>Der Fokus darauf zeigt sich in:</b> Hauptsächlich termingetriebene Aktionen, "Trouble-Shooter", Burn-out Gefahr!</p> <p><b>=&gt; Effizienz zu Lasten Lebensqualität</b></p>

Abbildung 1 : Einteilung unserer Aktivitäten