



Peter Buchenau · Zach Davis

# Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr Produktivität  
und weniger Stress



Springer Gabler

---

# Die Löwen-Liga

---

Peter Buchenau • Zach Davis

# Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr Produktivität  
und weniger Stress

Peter Buchenau  
Waldbrunn  
Deutschland

Zach Davis  
Geretsried  
Deutschland

ISBN 978-3-658-00946-5  
DOI 10.1007/978-3-658-00947-2

ISBN 978-3-658-00947-2 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung 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.

*Lektorat:* Stefanie Brich, Katharina Harsdorf

*Titelfoto:* fotolia.de

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer-gabler.de](http://www.springer-gabler.de)

---

## Vorwort von Dr. Stefan Frädrieh

Stellen Sie sich zwei Szenarien vor:

Im ersten machen Sie pünktlich Feierabend. Zwar klingelt noch das Telefon und es stapeln sich die Mails, Sie aber wollen Ihre Kinder ins Bett bringen und danach pünktlich zum Sport gehen. Auch ein wenig Zeit mit Ihrem Partner sollte drin sein – wozu führen Sie sonst eine Beziehung?

In Szenario zwei setzen Sie Ihre Prioritäten anders: Sie beantworten alle Mails und führen tapfer die anfallenden Telefonate. Zwar sehen Sie Ihre Kinder nicht mehr und schaffen es auch nicht mehr ins Training. Aber vielleicht können Sie noch ein wenig fernsehen?

Für welches Szenario würden Sie sich lieber entscheiden? Vermutlich für das erste. Aber: Welches Szenario macht Sie (beruflich) erfolgreicher? Überraschung: auch das erste! Warum?

In beiden Fällen geht es darum, zu priorisieren: „Was tue ich? Und was nicht?“

Im ersten Fall handeln Sie zeitintelligent: Es kommt Ihnen darauf an, die „großen“ Dinge geregelt zu bekommen – hier neben dem Job eben auch Kinder, Sport und Partnerschaft. Sie schaffen, was ansteht. Sie sortieren auch konsequent aus: „Unwichtig, weg damit! Auch unwichtig, auch weg!“ Kleinkram braucht kein Mensch. Lieber morgen mit frischer Energie wieder das große Projekt vorantreiben!

Im zweiten Fall hingegen schaffen Sie, was gerade vor Ihnen liegt: Und das ist zunächst mal die Arbeit. Brav bewältigen Sie, was ansteht. Eines nach dem anderen, wie es sich gehört. Sie können schließlich nichts dafür, dass die Anforderungen ständig steigen – und irgendjemand muss Ihren Job ja machen. Zudem müssen Sie Geld verdienen, da ist Neinsagen riskant. Dass Sie oft vor lauter Bäumen den Wald nicht erkennen, fällt Ihnen nicht auf – bis schließlich die Kinder aus dem Haus sind und Ihr Partner sich anderweitig verlustiert. Auch im Job treten Sie trotz Ihres Fleißes auf der Stelle. Egal: Dafür können Sie sich bald mit der Frühverrentung trösten – Rücken und Herz . . .

Das Dilemma erscheint typisch für unsere heutigen Möglichkeiten: Alles kann, nichts muss. Wer da nicht weiß, was er wirklich will und wie er mit seiner Zeit umgeht, verzettelt sich schnell – und landet in der Falle der Opportunitätskosten: Was kostet dich das, was du gerade tust im Verhältnis zu dem, was dir etwas Besseres einbrächte? Oft sieht die Bilanz bitter aus: Hamsterradgefühl, von allem zu viel, nie genug Zeit – während die guten Chancen woanders von anderen ergriffen werden. Schließlich sind wir ach so beschäftigt,

uns genau das zu versauen, was wir durch unsere Dauerproduktivität erreichen wollen: ein schönes Leben.

In Schule, Studium oder Ausbildung haben wir über all das nichts gelernt. Im Gegenteil: Es galt als richtig, sich an alle Anforderungen anzupassen. Auch dann, wenn sie absurd waren. Gelernt haben wir also Fremdbestimmung und reaktives Handeln. Dass wir aber unseren eigenen Kompass im Kopf haben, nach dem wir uns richten können und sollten, gehört (noch) nicht zu den Lehrplänen. Schade.

Zum Glück schaffen Zach Davis und Peter Buchenau Abhilfe! In der „Löwen-Liga“ bringen sie uns bei, wie wir tierisch leicht produktiver werden und dabei weniger Stress haben – sehr unterhaltsam, ungemein treffsicher und äußerst lehrreich.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Spaß und Aha-Effekte! Und grüßen Sie Lono und Kimba von mir!

Ihr

Dr. Stefan Frädlich

---

## Danksagung

Ein Buchprojekt ist viel Arbeit und ein fabelartiges Buch sicher nicht einfacher als ein reines Sachbuch. Neben unseren Hauptjobs als Referenten ist sehr viel überlegt, recherchiert, geplant, abgesprochen und geschrieben worden. Alle Diskussionen drehten sich immer um den Gesamterfolg des Projekts und den Nutzen für den Leser. Dieses Buch ist zwar primär ein Gemeinschaftswerk von Zach Davis und Peter Buchenau. Aber alleine stemmt man ein solches Projekt nicht.

Zunächst möchten wir uns bei Ihnen, dem Leser, bedanken. Egal ob Sie das Buch bereits in der Hand halten, auf einem elektronischen Gerät lesen oder noch überlegen, ob Sie es kaufen: Was wären Bücher ohne Leser? Dann geht ein großer Dank an alle arbeitenden Menschen, die uns in Teilaspekten als gute Beispiele dienten. Ein besonderer Dank geht an unsere Lektorin Stefanie Brich, an die Journalistin Dagmar Möbius sowie an Zach Davis' Mitarbeiter Gabriele Stadler und Patrick Mertz für das Korrekturlesen. Unser Dank gilt ebenso Ursula Brandl, welche Lono und Kimba mit den vielen Zeichnungen, die das Buch bereichern, ein Gesicht gab. Last, but certainly not least: Danke an Peter Buchenaus Lebensgefährtin Bettina und die Familie von Zach Davis für das Verständnis für die vielen „Buchstunden“.

---

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
2	Es ist, wie es ist – aber mach das Beste draus! .....	3
3	Bekämpfe Meetingitis und andere Krankheiten! .....	9
4	Atme ein und atme aus – im regelmäßigen Wechsel! .....	15
5	Setze Prioritäten und kämpfe darum wie ein Löwe! .....	21
6	Wenn du ein Löwe bist, dann beweg dich! .....	27
7	Immer und überall erreichbar? .....	33
8	Wie viele Säulen braucht das Haus des Lebens? .....	39
9	Wichtigkeit ist wichtiger als Dringlichkeit! .....	43
10	Augen und Ohren auf in Sachen Stress und Burnout! .....	49
11	Wachse schneller, als es die Anforderungen tun! .....	55
12	Ernähre dich artgerecht! .....	61
13	Denke in Ergebnissen, nicht in Aufgaben! .....	67
14	Du bestehst überwiegend aus Wasser – fülle nach! .....	71
15	Große Brocken zuerst, dann den Kleinkram! .....	77
16	Mach dir sinnvolle Gedanken! .....	83
17	Meistere das Modellieren! .....	89
18	Der lachende Löwe hat länger etwas zu lachen! .....	95
19	Wenn du schaufelst, dann meistere die Schaufel! .....	101
20	Löwe, entspann dich! .....	107
21	Das Genie beherrscht die Ordnung! .....	113

22	Sei der Hammer, nicht der Nagel! .....	119
23	Beherrsche die Kunst der Vorab-Information! .....	125
24	Installiere „weg-Weiser“ für dich und andere Löwen! .....	131
25	Wenn du einen Profi brauchst, dann hol ihn dir! .....	137
	Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden .....	143
	Ratgeber, Redner, Kabarettist .....	145
	„Infotainment auf höchstem Niveau“ (Handelsblatt über Redner Zach Davis) .....	147

Die Löwen-Liga steht für eine Welt – ähnlich der Champions League beim Fußball –, in der die Anforderungen sehr hoch sind und sogar kontinuierlich steigen. Immer mehr Menschen fragen sich, wie sie die gestiegenen Anforderungen im Job überdurchschnittlich gut meistern sollen, ohne dass hierbei das Privatleben oder die Gesundheit auf der Strecke bleiben. Viele Menschen bekommen da alles irgendwie hin, haben aber den Eindruck, oft nur noch zu funktionieren statt zu leben.

Dieses Buch handelt von zwei Löwen, die in der Löwen-Liga leben. Beide haben ähnliche Voraussetzungen: Sie sind intelligent und haben eine gute Ausbildung. Sie entwickeln sich in vielen Punkten parallel. An manchen Stellen jedoch treffen sie leicht voneinander abweichend Entscheidungen, betrachten Dinge ein wenig unterschiedlich und handeln anders als der andere Löwe. Diese kleinen Unterschiede führen im Laufe der Zeit zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen, Erlebnissen und Erfolgen. Hierbei ist die Figur Lono keinesfalls ein völlig versagender Loser, sondern einfach jemand, der Schwierigkeiten hat, den hohen Anforderungen gerecht zu werden und dabei nicht selbst auf der Strecke zu bleiben. Lono weiß nicht, dass es einige wenige Löwen gibt, die zwar dieselben Herausforderungen haben, aber hiermit erheblich besser klarkommen. Lono wäre verblüfft, zu wissen, dass es nur ein paar relativ einfache Dinge sind, die ihn davon abhalten, erfolgreicher und ausgeglichener zu sein. Die Figur Kimba ist nicht der perfekte Überflieger, der niemals einen Fehler macht. Aber er kann immer wieder kleine Erkenntnisse erzielen, die ihm helfen, produktiver zu sein, mehr zu schaffen in kürzerer Zeit, sein Stressniveau zu reduzieren, mehr Zeit für seine Familie zu haben und seine Gesundheit zu verbessern.

Auch wenn die Geschichte von Löwen handelt, so beziehen sich konkrete Angaben (beispielsweise wie viel man täglich trinken soll) natürlich auf den Menschen. Die Tipps sind keinesfalls tierärztliche Empfehlungen. Die Autoren sind Experten zu den Themenkomplexen Führung, Burnout und Stressregulierung (Peter Buchenau) sowie dem Themengebiet der Produktivitätssteigerung (Zach Davis). Ein paar Male schlüpfen sie im Text in Rollen und nennen sich Zach Löwis und Peter Löwenau. Beide sind Ratgeber und Experten auf ihrem jeweiligen Fachgebiet. Die beiden Autoren haben ihr Wissen gebündelt

und in die Geschichte von Lono und Kimba zahlreiche Strategien zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Lebenserfolg und Zufriedenheit integriert.

Begleiten Sie Lono und Kimba auf ihrem Lebensweg in der Löwen-Liga und lernen Sie dabei für sich selbst einfache Strategien für mehr Erfolg in allen Lebensbereichen, eine höhere Produktivität und ein geringes Stressniveau bei guter Gesundheit!



---

**Lono**



**Der erste Arbeitstag!**

Lono steht am Anfang seiner Löwenkarriere. Erfolgreich hat er an der angesehenen Löwen-Universität zu Löwenstein Informatik studiert. Sein erster Job ruft, seine erste tolle Aufgabe. Durch die Kontakte seines Mentors Prof. Dr. Löwenhardt hat er sich vor drei Monaten bei Tiger & Meyer, einem angesehenen Unternehmen, beworben und auch den Job als Solutions-Architekt bekommen. Hier steht eine interne Umgestaltung der bestehenden Informatik-Infrastruktur an, um künftig die Kunden besser und effizienter bedienen zu

können. Lono soll ein Teil dieses Projektes sein, er soll die Datenmigration der Bestandskunden auf das neue System durchführen. Heute ist sein großer Tag, sein erster Arbeitstag.

Er steht in der Empfangshalle und wartet auf Herrn Löwenhardt, den Bruder seines ehemaligen Mentors Prof. Löwenhardt, der ihn vor drei Monaten eingestellt hat. Zu seinem Erstaunen wird Lono aber von Herrn Müller-Wechselhaft empfangen, der ihm schon vor drei Monaten wegen seiner forschen und rechthaberischen Art aufgefallen ist. Beide begeben sich in Herrn Müller-Wechselhafts Büro, wo Lono offiziell begrüßt, aber auch gleich mit Veränderungen konfrontiert wird. „Tut uns leid, Ihnen mitteilen zu müssen“, beginnt Müller-Wechselhaft das Gespräch, „Ihr vorgesehener Vorgesetzter, Herr Löwenhardt, weilt nicht mehr unter uns. Er hat das Unternehmen sehr kurzfristig verlassen – müssen. Auch die IT-Abteilung von Herrn Löwenhardt wurde umstrukturiert. Das vorgesehene Migrationsprojekt ist gestrichen worden. Aber keine Angst. Aufgrund Ihrer guten Zeugnisse haben wir uns entschlossen, Sie dennoch bei uns einzustellen. Sie berichten nun an mich. Ich werde Sie im Bereich Dokumentenmanagement einsetzen. Dort muss zurzeit viel aufgeräumt werden.“

Diese Aussage trifft Lono hart. Er schnappt nach Luft und man merkt förmlich, wie sein Blutdruck steigt. Schweißperlen bilden sich auf seiner Stirn. „Dokumentenmanagement“, denkt er sich leise. Das Langweiligste, was man in einem Unternehmen nur tun kann. Und dann noch dieser Müller-Wechselhaft als Vorgesetzter, hier werde er bestimmt nicht lange bleiben.

Innerlich hat er sich alles so schön vorgestellt. Er als Migrationsprojektleiter am Anfang seiner Karriere. Der Weg an die Spitze vorprogrammiert. Anerkennung von seinem Vorgesetzten, seiner Familie, seinen Freunden. Und nun Mitarbeiter im Dokumentenmanagement, wie soll er das erklären?

Widerwillig nimmt Lono den Job und die Aufgabe an. Er hat ja keine Wahl. Er muss arbeiten. Jetzt Nein sagen, kein Geld verdienen, wieder auf Stellensuche gehen ist für den Studienabgänger keine Alternative. Er hat lange genug die Schulbank gedrückt, er möchte sich nun endlich auch etwas leisten können. Und zudem, aus einer gesicherten Arbeitsstellung heraus kann man leichter einen neuen Job finden.

Etwas uninteressiert und demotiviert nimmt er die Aufgabe an. Das ständige Denken an „Was wäre, wenn“ lässt ihn nicht zur Ruhe kommen. Seine Gedanken kreisen. Die Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit bereitet Lono Kopfzerbrechen, bereitet ihm Stress. Wie sagte doch bereits Viktor Löwankl: „Stress ist, wenn du hier bist und dort sein möchtest.“

Auf dem gesamten Nachhauseweg überlegt Lono, wie er dieses Ereignis seiner geliebten Frau Löwina beibringen soll. Sie hatte ihm heute Morgen noch viel Erfolg gewünscht und ihm zärtlich einen Kuss auf seine Löwenschnauze gegeben. Nun kann er ihr doch nicht die Wahrheit sagen? Was wird sie denken? Lono fühlt sich plötzlich als Versager. Wie jeder Löwe jagt er nach Anerkennung. Anerkennung, die er von seinen Eltern eigentlich nie so bekommen hat. Ja, die beiden haben Lono geliebt und lieben ihn immer noch, ohne Frage, aber irgendwie konnte er es seinen Eltern nie gut genug machen. Lono musste immer besser sein, egal was er tat. Vor der Haustür angekommen merkt er, dass er immer noch keine passende Antwort hat. Löwina begrüßt ihn mit den Worten: „Schatz, wie war es?“ Eigentlich gar nicht so schlimm. Lono hat ja eine Aufgabe, eine sehr verantwortungsvolle sogar. Nun muss er einfach das Beste daraus machen. Für Lono ist das bereits am ersten Tag ein persön-

licher Misserfolg, obwohl andere Beteiligte es gar nicht so sehen. Der Gedanke, nicht seinen Traumjob bekommen zu haben, beschäftigt ihn noch lange. Sehr spät erst schläft Lono ein. Bereits am nächsten Tag kommt er zu spät zur Arbeit. Das Aufstehen ist ihm schwergelungen. Sein Chef Herr Müller-Wechselhaft bekommt das mit. Ärger ist vorprogrammiert.

## Kimba



Hurra, der erste Arbeitstag!