



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**MINUTEN**

Ralf Schmitt

**Spontaneität**

**GABAL**

**Ralf Schmitt**

**30 Minuten**

# **Spontaneität**

© 2017 SAT.1 [www.sat1.de](http://www.sat1.de) Lizenz durch ProSiebenSat.1  
Licensing GmbH, [www.prosiebensat1licensing.com](http://www.prosiebensat1licensing.com)

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

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Autorenfoto: Marco Grundt, Hamburg  
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemach-  
ten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-767-5

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Die Suche nach Sicherheit</b>	<b>9</b>
Das Leben ist ein Change-Prozess	10
Was ist Spontaneität?	11
Welche Rolle spielt Spontaneität im Leben?	16
Stoppschilder und Warnhinweise	21
<b>2. Die Grundregeln der Spontaneität</b>	<b>29</b>
Spontaneität wie, wann und wo?	30
Leben ohne Regeln?	32
Die Begegnung mit dem inneren Zensor	34
Mauern einreißen und Brücken bauen	36
<b>3. Das Ja-sagen-Prinzip</b>	<b>41</b>
Ja sagen und versteckte Neins ausmerzen	42
Die Yes-Company	50
Die „Ja, und ...“-Lösung	55
<b>4. Das Marlene-Dietrich-Prinzip</b>	<b>59</b>
Die Sache mit dem Status	60
Fehler machen Spaß	64
Fehler machen erfolgreich	68

<b>5. Das Offenheit-leben-Prinzip</b>	<b>73</b>
Ungeplant, aber nicht planlos	74
Weg mit dem (Zeit-)Druck	77
Loslassen und umdenken	79
<b>Schmittchens Five – Übungen für mehr Spontaneität</b>	<b>83</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>

# Vorwort

Hand aufs Herz: Starre Pläne und Prozessabläufe gehören langsam der Vergangenheit an. Das Zeitalter der Spontaneität ist in unserer Gesellschaft angebrochen. Es passiert einfach ständig so viel Unerwartetes und Unplanbares, das uns dazu zwingt, privat und geschäftlich unsere starre, traditionelle Haltung zu verändern. In Zeiten von Digitalisierung, Globalisierung und einer riesigen Angebotsvielfalt an Informationsmedien verändert sich unser Alltag manchmal bereits in Sekundenschnelle und wir müssen reagieren.

Spontaneität und Flexibilität gehören inzwischen zu den meistverwendeten Begriffen in Stellen- und Kontaktanzeigen. Die Praxis zeigt jedoch, dass es an der Umsetzung noch hapert. Im Privatleben gehört Spontaneität immer noch zu den größten Freizeitwünschen der Deutschen, und in der Wirtschaft wird ihr Mangel ständig beklagt. Schlechter, normierter Kundenservice, fehlende Entscheidungsspielräume, kein Platz für Kreativität und Verschlossenheit gegenüber Veränderungen sind nur einige der Probleme, von denen ich in der täglichen Zusammenarbeit mit Firmen immer wieder höre und die ich leider auch erlebe.

Viele haben anscheinend immer noch nicht verstanden, dass Spontaneität eine Tugend ist. Sie umfasst alle Lebensbereiche und bewahrt uns davor, in ungewohnten Situationen nicht mehr weiterzuwissen. Wer spontan ist, gilt außerdem als kreativer, gelassener und stress-

resistenter. Wir wären ja auch alle schon längst viel spontaner, wenn da nicht diese Angst wäre, den Schritt raus aus dem nur logischen Denken, rein ins Bauchgefühl, raus aus der eigenen Komfortzone und rein in die Unplanbarkeit zu machen.

Im vorliegenden Buch gebe ich Ihnen anhand von einfachen Übungen und zahlreichen Tipps Hilfestellungen, damit Sie diesen Schritt gehen können. Mit etwas Übung bringen Sie Kopf und Bauch in Einklang und lassen sich Stück für Stück weiter auf das Abenteuer Spontaneität ein. Sie genießen das Leben mit mehr Offenheit und legen Ihre Ängste schrittweise ab.

Viele erfolgreiche Momente mit mehr Spontaneität und Flexibilität wünscht Ihnen

*Ihr Ralf Schmitt*



# 30 MINUTEN

**Wofür brauchen wir Spontaneität?**  
**Seite 11**

**Was bewirkt mehr Spontaneität in  
meinem Leben?**  
**Seite 16**

**Warum sollte ich auf keinen Fall  
spontaner werden?**  
**Seite 21**

# 1. Die Suche nach Sicherheit

John Lennon hat einmal gesagt: „Leben ist das, was passiert, während wir eifrig dabei sind, andere Pläne zu machen.“ Trotzdem neigen wir dazu, unser Leben bis ins kleinste Detail durchzutakten. Wir lassen keinen Platz für Spielräume und blockieren unsere Kreativität mit Regeln, Regeln und noch mehr Regeln. Warum tun wir das? Weil wir nach Sicherheit streben und jeden unserer Schritte und am liebsten auch die von anderen Menschen unter Kontrolle haben wollen. Leider schaffen wir uns damit nur scheinbare Sicherheit. Denn Sicherheit ist reine Illusion. Wir streben danach, weil unser Alltag sich immer unsicherer anfühlt. Täglich nähren neue Horrormeldungen in den Medien unsere Ängste und wir klammern uns an alles, was uns ein Gefühl von Stabilität und Kontinuität schenkt, wie Routinen, Standards und Leitfäden. Doch Sicherheit existiert nur in unserer Vorstellung von einer perfekten Welt – einer Welt, in der es keine „Fehler“ gibt.