

Christoph Schalk

Empowerment fürs ganze Leben

6 Erfolgsprinzipien für Menschen, die in
Leben und Beruf etwas **bewegen** wollen



MIT
ONLINE
TEST



empowerment.zone

Christoph Schalk

Empowerment **fürs ganze Leben**

6 Erfolgsprinzipien für Menschen, die in Leben und
Beruf etwas **bewegen** wollen



empowerment.zone



Christoph Schalk: Empowerment fürs ganze Leben.
6 Erfolgsprinzipien für Menschen, die in Leben und Beruf
etwas bewegen wollen. Mit Online-Test.

© 2017 Christoph Schalk, empowerment.zone
Friedrich-Bergius-Ring 15, 97076 Würzburg
www.empowerment.zone und www.christophschalk.com

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Redaktion: Annette Schalk, www.textwelten-wuerzburg.de
Fotos: photocase.com - inkje (12), kemai (16), markusspiske (87),
kiramerle (118); pixabay.com - Pexels (19), Alexas_Fotos (28),
debbiedejager (37), MonikaP (47), nidan (61), uschi2807 (83);
Creative Commons BY-SA 3.0 - Bernd Haynold (67)

Über den Autor

Christoph Schalk ist Diplom-Psychologe, Senior Coach BDP, Master Coach EASC, Trainer, Therapeut und Konflikt-Mediator. Sein Thema: Gelungene Veränderung. Seit 1994 unterstützt er Einzelpersonen, Teams und Unternehmen dabei, ihre Ziele zu erreichen und Change-Prozesse erfolgreich durchzuführen. Er ist Autor mehrerer Fachbücher, verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Würzburg.



Die Website zum Buch

Downloads und weiterführende Hilfen zum
Selbstcoaching:

www.life.empowerment.zone

Bitte geben Sie dafür folgendes Passwort ein:
empowerment4you!



Für Annette, die diesem Buch neues Leben eingehaucht hat.



Inhaltsverzeichnis

Titel

Impressum

Widmung

Vorwort

Was Sie vor dem Lebenstraining wissen müssen

Der Lebens-Test

Entdecken Sie Ihre persönlichen Erfolgsfaktoren

Das Lebens-Training

Lebensprinzipien einüben

Lebensperspektive: Lernen Sie vom Kaninchen

Lebensposition: Lernen Sie von der Ameise

Lebenspotenzial: Lernen Sie vom Mistkäfer

Lebensfrucht: Lernen Sie vom Weinstock

Lebensmosaik: Lernen Sie vom Pilz

Lebensschule: Lernen Sie vom Alpenampfer

Lebensbalance: Die sechs Lebensprinzipien im Gleichklang

Die Lebens-Mittel

Eine Werkzeugsammlung, um in Ihrem Team eine Lebenskultur zu entwickeln

Mr. Organic: Der Anwalt für die Lebensprinzipien

Lebens-Mentoring: Voneinander lernen

Lebens-Coaching: Damit Veränderung gelingt

Motto-Ziele für Teams: Gemeinsam Haltung entwickeln

Kultur-Diagnose und Kultur-Entwicklung: Die Persönlichkeit der Organisation

Navigation für Organisationen: Das OQM[®]-Profil

Der nächste Schritt

So kann es weitergehen



Empowerment fürs ganze Leben

Vorwort

Bereits 1989 veröffentlichte der Bestseller-Autor Stephen R. Covey sein Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“, das mich und meine Arbeit als Coach und Experte für Veränderungsprozesse sehr geprägt hat. Gleichzeitig habe ich festgestellt, dass Effektivität nicht alles ist. Meine Alternative sind die 6 Erfolgsprinzipien für Menschen, die in Leben und Beruf etwas bewegen und dabei andere mitnehmen wollen. Männer und Frauen, die in Verantwortung stehen – als Führungskraft oder Unternehmer, als engagierte Ehrenamtliche in einem Verein, als Eltern im Familienalltag, als Menschen, die die Gesellschaft positiv beeinflussen wollen.

„Empowerment fürs ganze Leben“ ist ein Trainingsprogramm, das ans Eingemachte geht: Sie werden ganz praktisch lernen und einüben, wie die **6 Erfolgsprinzipien** – ich nenne sie hier **Lebensprinzipien** – Ihr Denken, Ihre innere Haltung und Ihr Handeln bestimmen können. Und dann, wie Sie andere damit „empowern“, befähigen, bevollmächtigen können.

Was Sie davon haben? In einem Bild ausgedrückt: Ihr Leben wird **Frucht** bringen. Beruflich wie privat. Sie selbst werden Erfüllung und Wirksamkeit in Leben und Beruf erfahren (ohne sich aufzureiben), mit Ihren Zielen vorankommen, etwas bewegen und im Leben anderer Menschen Spuren hinterlassen:

- Sie lernen multiplikativ zu handeln und Ihren Einfluss erheblich auszuweiten
- Sie durchschauen Zusammenhänge und vermeiden langfristige Nebenwirkungen
- Sie verwandeln Probleme in Ressourcen
- Sie erfahren, wie Zielsetzung wirklich funktioniert (und warum Sie Ziele bisher frustriert haben)
- Sie werden Ihr Team zur vollen Entfaltung führen statt sich in Konflikten aufzureiben
- Sie verinnerlichen einen nachhaltigen Lebens- und Führungsstil
- Sie verstehen, wie Sie Coaching und Mentoring für sich und andere nutzen können
- Sie bekommen Werkzeuge zur Entwicklung einer gesunden Kultur in Ihrem Team oder Ihrer Organisation an die Hand

Dieses Buch ist so geschrieben, dass jeder Leser unmittelbar **für sich persönlich** davon profitiert. Gleichzeitig werden Perspektiven und Handwerkszeug vermittelt, die der **Umsetzung in Teams und Unternehmen** dienen. Die hier vorgestellten Prinzipien werden seit bald 25 Jahren auch im Organischen Qualitätsmanagement OQM® und in der Natürlichen Gemeindeentwicklung NGE/NCD verwendet. Sie sind praxiserprobt und haben sich in einer wissenschaftlichen Langzeitstudie mit bisher über 1,4 Millionen Teilnehmern als universell gültig bewährt.

**Nun lade ich Sie ein: Lassen Sie sich von diesem
Lebenstraining herausfordern und bringen Sie mehr Frucht.**

Ihr Christoph Schalk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Schalk', written in a cursive style.



Was Sie vor dem Lebenstraining wissen müssen

Freunde von mir bauen gerade ein Haus. Bei diesem mühsamen Unterfangen hilft ihnen zum Glück ein Architekt, der nach ihren Wünschen und Vorstellungen einen Bauplan entworfen hat und die Umsetzung dieses Plans durch die Handwerker überwacht. Ohne Bauplan geht nichts: Die Maurer wüssten nicht, an welcher Stelle sie Wände hochziehen sollten. Die Elektriker könnten weder sinnvoll Leitungen verlegen noch Steckdosen setzen. Die Installateure wären nicht in der Lage, Wasseranschlüsse an der richtigen Stelle zu montieren. Natürlich könnten alle nach Gutdünken arbeiten; am Ende würde das Haus aber kaum dem entsprechen, was sich die Bauherren erhofft hatten, geschweige denn alle Funktionen erfüllen.

Vielleicht erwarten Sie jetzt, dass ich Ihnen sage, dass auch Ihr Leben so einen Bauplan braucht. Das werde ich aber nicht tun, im Gegenteil. Ich halte es für einen Fehler, dass viel zu oft Prinzipien aus der Welt der Technik auf lebendige Systeme (das sind wir Menschen, aber beispielsweise auch Gruppen, Teams und Organisationen) angewandt werden. Das Leben war zuerst da, und so kann die von Menschen erfundene Technik von der Natur und vom Leben lernen, wie das zum Beispiel in der Bionik geschieht. Der umgekehrte Weg ist aber oft eine

unnatürliche Reduktion der Wirklichkeit und hat dann meist unerwünschte Auswirkungen.

Ein Bauplan, den ein Experte entwickelt hat und der von außen bestimmt, was geschehen soll, passt nur in die Welt der Technik. Der Bauplan des Lebens dagegen ist im Leben selbst verankert: Im Erbgut, in den Genen. Er kommt von innen heraus und wird nicht von außen aufgedrückt. Er wird nicht „gemacht“, sondern er entfaltet sich. Leben entwickelt sich aus sich selbst heraus. Wachstum und Frucht sind die Folge.

Es wäre jetzt aber ein Irrtum, wenn „Leben“ als Gegensatz zu „Bauplan“ gesehen wird. Denn gesundes Leben geht immer auf einen innewohnenden Bauplan zurück, der auch eine gesunde Struktur hervorbringt. Nur wenn das Erbgut geschädigt ist, also zum Beispiel bei einer Krebserkrankung, beginnen die Zellen planlos zu wuchern. Leben ohne Struktur und Plan ist ungesund.

Gesundes Leben beinhaltet immer beides: Dynamik und Statik, Organismus und Organisation. Und für Strukturen gilt ebenfalls: Nur, wenn beide Aspekte beachtet werden, fördern sie Leben und erhalten es auf Dauer.

Ein Leben führen, das Spuren hinterlässt

Ein sinnvolles und erfülltes Leben bringt Frucht. Diese Frucht kann sich im eigenen Leben zeigen, wenn wir uns glücklich fühlen und den Sinn unseres Daseins geradezu spüren können. Die Frucht unseres Lebens zeigt sich aber noch viel mehr im Leben anderer Menschen: Wenn ich andere Menschen mit meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten unterstütze und dadurch auch ihnen zu einem erfolgreichen Leben ver helfe. Wenn ich sie durch meine Freundlichkeit zum Lächeln bringe. Wenn ich nachhaltig prägende Spuren in ihrer Entwicklung

hinterlasse. Wenn ich ihnen etwas beibringe. Wenn ich mich für soziale Gerechtigkeit einsetze. Wenn ich für Menschen in meinem Umfeld zum Vorbild werde. Wenn ich im Beruf Entscheidungen und Ziele so beeinflusse, dass gute Werte sichtbar werden.

Diese Aufzählung macht deutlich, dass ein erfolgreiches und fruchtbares Leben für jeden Menschen etwas ganz Individuelles ist. Es gibt nicht die eine Frucht, sondern eine große Bandbreite an ganz unterschiedlichen „Früchten“. Für Sie sieht Frucht anders aus als für mich. Deshalb werden Sie in diesem Bereich auch am meisten profitieren, wenn Sie sich konkret überlegen, wo Sie in Ihrem Leben mehr Frucht sehen wollen. Auf welchem Hintergrund und mit welchem Anliegen wollen Sie das Buch durcharbeiten? Bitte halten sie einen Moment lang inne und überlegen Sie, was gerade Ihr Thema ist. Am besten machen Sie sich dazu ein paar Notizen:

- Wo wollen Sie mehr Frucht bringen? In Ihrem Leben insgesamt? In Ihrem Beruf? In Ihrer Rolle als Führungskraft oder Unternehmer? In bestimmten Beziehungen? In Ihrem Ehrenamt? In einer bestimmten Aufgabe, für die Sie zuständig sind?
- Was könnte Frucht in diesem Bereich bedeuten? Wie würde die Frucht aussehen?
- Angenommen, Sie wären da angekommen, wo sich diese Frucht schon ganz und gar zeigt: Was wäre dann genau anders als heute?

Der Weg zur Frucht

Bei aller Unterschiedlichkeit der Frucht – eine Gemeinsamkeit gibt es doch: den Weg zur Frucht. Der Reifungsprozess, den es für jede Frucht braucht, folgt bestimmten Elementen und Prinzipien, die sich in jeder Lebenssituation wiederfinden.

Wenn Sie in Ihrem Leben (mehr) Frucht sehen wollen, dann können sie diese Prinzipien bewusst einüben und anwenden.

Der Weg lässt sich grob in drei Phasen einteilen: Perspektive, Position und Potenzial. Wer sich entwickeln will, braucht zunächst einmal eine Perspektive, ein Ziel. Wohin soll die Entwicklung gehen? Wie sieht denn die Frucht aus, die am Ende stehen soll? Bei der Zielsetzung (für die persönliche Entwicklung, für eine Aufgabe, für eine Organisation etc.) wird deshalb vorab festgelegt, was das Ergebnis der Aktionen und Schritte sein soll. Unser Handeln soll ganz klar von einem Ziel, einem Auftrag, einer Bestimmung geleitet sein.

Nach der Zielbestimmung (Perspektive) erfolgt die Standortbestimmung (Position): Wo bin ich momentan auf dem Weg zum Ziel? Welche Schritte habe ich schon hinter mir? Was habe ich schon erreicht? Wie habe ich das geschafft? Ich durchdenke die Ist-Situation, stelle Querverbindungen her, entdecke Zusammenhänge und sehe das große Bild. Ich weiß jetzt, wo ich stehe und wo ich hin will.

Um das Ziel zu erreichen, brauche ich aber auch bestimmte Mittel und Ressourcen. Ich muss das Potenzial nutzen, das ich in mir habe: Meine Fähigkeiten und Stärken, Menschen in meinem Umfeld, Informationen, Geld – kurz: alles, was mir als „Baumaterial“ für die Zukunft dient, die ich anstrebe.

Der Kreis schließt sich, wenn ich nach Ziel- und Positionsklärung anfangs, mein Potenzial und meine Ressourcen zu nutzen und Schritt für Schritt auf das Ziel zugehe. Die Perspektive, die ich entwickelt habe, leitet mich dabei. Vereinfacht könnte man sagen: Ihr Leben wird Frucht bringen und auch Ihr Umfeld positiv prägen, wenn Sie immer wieder Ihre Perspektive und Ihre Ziele klären, schauen, wo Sie bereits stehen und dann Ihr volles Potenzial einsetzen, um Ihre Ziele zu erreichen. Ganz so einfach ist es allerdings nicht. Ein

wissenschaftliches Forschungsprojekt, das ich seit 1994 in einer Langzeitstudie zu Themen der Organisations-, Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung leite, zeigt, dass es darum geht, in diesem Prozess bestimmte Prinzipien zu beachten: Ich nenne sie hier Lebensprinzipien (in früheren Veröffentlichungen wurden sie auch als „organische Prinzipien“, „Wachstumskräfte“ oder „biotische Prinzipien“ bezeichnet – gemeint ist jedoch immer dasselbe).

Lebensprinzipien im Überblick

Wenn Sie etwas in Ihrem Leben und Ihrem Beruf bewirken und andere dabei mitnehmen wollen, ist es sinnvoll, einzelne Lebensprinzipien zu trainieren und in den Alltag zu integrieren. Ich stelle Ihnen diese von der Natur abgeleiteten Prinzipien an dieser Stelle kurz vor, wir werden sie auf einer Reise durchs Tier- und Pflanzenreich später genauer unter die Lupe nehmen. Außerdem werden wir so genanntes organisches Denken einüben mit dem Ziel, ein Frucht bringendes Leben führen zu können.

1. Lebensprinzip: Multiplikation

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Lebewesen nicht unendlich groß werden? Nach einer starken Wachstumsphase erreichen Lebewesen ihre optimale Größe und Form und erhalten diesen Zustand über einen gewissen Zeitraum. Wenn sie diesen Zustand erreicht haben, produzieren sie Nachwuchs und multiplizieren sich auf diese Weise. Unendliches Wachstum würde zu einer Überlastung der vorhandenen Strukturen, zu Fehlfunktionen und schließlich zum Tod führen. Wissen und Fähigkeiten lassen sich am besten multiplizieren, indem man sie möglichst schnell an andere weitergibt. Das gilt im privaten ebenso wie im beruflichen Bereich.

2. Lebensprinzip: Vernetzung

Vernetzung bedeutet, dass alle Bereiche in einem Organismus (also in Ihrem Körper oder in Ihrem Lebensumfeld – Familie, Freundeskreis, Beruf etc.) zusammenhängen. Eine Veränderung in einem Bereich hat immer Folgen für andere Bereiche. Manchmal sofort, manchmal aber auch zeitlich verzögert. Im Allgemeinen liegt es uns näher, linear statt vernetzt zu denken, aber es lohnt sich, auch auf nicht sofort ins Auge fallende Zusammenhänge zu achten. Ziel sollten ja langfristig positive Ergebnisse sein; von Instantlösungen mit kurzfristigen Erfolgen, aber langfristigen Nebenwirkungen hat niemand etwas.

3. Lebensprinzip: Energieumwandlung

Wenn Sie bei starkem Wind am Meer entlanglaufen, können Sie das Prinzip der Energieumwandlung sehr schön beobachten: Segelschiffe nutzen den Wind und lassen sich übers Wasser treiben, Sie aber müssen ganz schön gegen den Wind ankämpfen. Das Prinzip der Energieumwandlung nutzt bereits vorhandene Energie und inneres Engagement und versucht, sie in eine andere, konstruktive Richtung umzulenken. Es hilft uns, sogar aus widrigen Umständen, Problemen und Hindernissen Kraftquellen zu erschließen. Wer am Ende Frucht bringen will, kann so noch weitere, oft ungeahnte Potenziale entdecken und freisetzen.

4. Lebensprinzip: Fruchtbarkeit

Es gibt ja Dinge, die man einfach macht, ohne darüber nachzudenken, warum man sie so und nicht anderes macht. Das Prinzip der Fruchtbarkeit fragt danach, ob es sinnvoll ist und seinen Zweck erfüllt, was man gerade tut. Wer weiß, wo er hin will und weiß, wo er startet, der muss zwischendurch prüfen, ob er auf dem richtigen Weg ist, und am Ende auswerten, ob er das Ziel auch erreicht hat.

Bringt das, was ich mache, irgendeine Art von Frucht? Und wenn ja, die erwünschte Frucht?

5. Lebensprinzip: Symbiose

Das Prinzip Symbiose beruht auf der Tatsache, dass jeder Mensch einzigartig ist. Jeder ist anders als die anderen. Die Wahrnehmung des Ist-Zustands, nämlich meines persönlichen Profils im Unterschied zu anderen Menschen, ist der Ausgangspunkt für eine bewusste Ergänzung des eigenen Lebens und Handelns durch andere Menschen mit ihrem jeweiligen ganz besonderen Profil. Gerade in der Natur lässt sich das Prinzip der gegenseitigen Ergänzung und der daraus entstehenden Vielfalt gut beobachten. Leider kämpfen wir oft gegen Vielfalt und Unterschiedlichkeit an, statt uns die Stärken dieser Vielfalt zunutze zu machen, sie bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.

6. Lebensprinzip: Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit stellt sicher, dass wir auch langfristig immer wieder – unser ganzes Leben lang – Frucht bringen. Und dass sich diese Frucht in anderen Menschen fortsetzt. Das aber setzt voraus, dass wir ausreichend Ressourcen haben und unsere Ressourcen auf eine bestimmte Art und Weise nutzen. Nachhaltigkeit macht aus einmaliger Multiplikation eine Serie von Multiplikationen und geht gleichzeitig schonend und effektiv mit vorhandenen Ressourcen um.

Damit wir tatsächlich Frucht in unserem Leben sehen, ist es notwendig, Balance in die Anwendung der Lebensprinzipien zu bringen. Der Lebens-Test im nächsten Kapitel hilft Ihnen deshalb bei einer Bestandsaufnahme: Wie gut leben Sie bereits die Lebensprinzipien? (Auch wenn Sie sie bisher vielleicht anders genannt haben oder sich dessen überhaupt nicht bewusst sind.) Sind Ihnen diese Prinzipien bereits in Fleisch

und Blut übergegangen? Oder gibt es Lebensprinzipien, die Sie noch nicht wirklich einsetzen und umsetzen? Wie ist es um die Balance der sechs Lebensprinzipien bestimmt? Wo ist Ihre schwächste Stelle? Der Erfolg eines Veränderungsprozesses wird von der Stärke der schwächsten Stelle bestimmt. Es geht also auch darum, eventuelle Schwachstellen zu entdecken und zu stärken. Am Ende soll eine starke Balance aller sechs Prinzipien stehen.

Das anschließende Lebens-Training macht Sie fit in der Anwendung aller sechs Lebensprinzipien. Hier bekommen Sie ein vertieftes Verständnis von allen sechs Lebensprinzipien, und Sie lernen, diese Prinzipien auf den Bereich anzuwenden, in dem Sie mehr Frucht sehen wollen. Da es sich um ein intensives Training handelt, sollten Sie sich unbedingt auf das Prinzip oder die Prinzipien beschränken, die bei Ihrem Lebens-Test schwach abgeschnitten haben.