

Inhaltsverzeichnis

Auf zu neuen Ufern

Vorwort

I Mein Projekt, dessen Management und ich

Projektorientiertes Handeln – Passt mein

Vorhaben dazu?

Projektarten – 3 Beispiele aus der Praxis

II Meine Projektplanung

Ziel und Auftrag – Es beginnt schon vor dem

Anfang

Ergebnisse und Leistungen – Was soll in welcher

Qualität herauskommen?

Ressourcen und Kosten – Was kann und will ich

wirklich investieren?

Team und Stakeholder – Das soziale Gefüge

nutzen

Ablauf – mit kleinen Schritten große Sprünge

machen

Gefahren – Stolperfallen erkennen und umgehen

III Meine Projektumsetzung

Kultur und Durchführung – der Rahmen für eine

erfolgreiche Zusammenarbeit

Controlling – Was funktioniert und was nicht?

Krisen, Chancen und Abschluss – Stoppen,

weitermachen oder beenden?

MERTEN



MEIN
PROJEKT
DEM KÖRPER
GUTES
TUN

AUF ZU NEUEN UFERN

maudrich



Auf zu neuen Ufern

Band 5

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt inhaltlich für alle Geschlechter gleichermaßen.

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.

Copyright © 2021 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild, S. 8–9, 16–17, 88–89: © ongap, istockphoto.com

Lektorat: Astrid Fischer, Berlin, www.astridfischer.eu

Coverentwurf und Grafiken: Marcus Balogh, Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Typographie und Satz: Hannes Strobl, Neunkirchen/NÖ

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-106-4

Auch als ebook erhältlich: ISBN 978-3-99111-240-2 (epub)

Vorwort

Super – Sie wollen Ihrem Körper Gutes tun, halten diesen Ratgeber in Händen und möchten am liebsten gleich starten. Das tun viele – und nicht wenige scheitern genau daran! Vielleicht hatten Sie auch einmal den ein oder anderen Freund oder Vorgesetzten, der lieber gestern als heute schon die ersten Ergebnisse auf dem Tisch sehen wollte? Unter Managern ist dies als Whisky-Syndrom bekannt, das für die Frage steht: „Why isn't Sam coding yet?“ („Wieso programmiert Sam noch immer nicht?“). Daran erkennen Sie mindestens zweierlei: Zum einen, dass Projektmanagement ursprünglich aus der IT-Branche stammt (und nicht aus dem Spirituosenhandel). Zum anderen, dass Ungeduld und Aktionismus selbst dann nicht weiterhelfen, wenn sie wie so oft Hand in Hand gehen.

Projektmanagement-Tools sind eine großartige Hilfe, wenn man sie zweckgemäß einsetzt und sich zuvor einige Grundsätze klarmacht – das lesen Sie im ersten Kapitel. Darüber hinaus lebt ein gutes Management von einer voraus-schauenden Planung dessen, was man wie und wann, womit und mit wem, wie lange und in welcher Weise vorhat – davon handelt das zweite Kapitel. Erst dann geht es an die Umsetzung, die mehr ist, als Papier in Taten umzuwandeln – dies erfahren Sie im dritten Kapitel.

Sie lernen dabei nicht nur einen bunten Methodenkoffer kennen. Sie probieren jedes Tool auch praktisch an Ihrem Projekt aus.

Viel Spaß dabei – get your project started!

Wien, im Januar 2021 Ihr René Merten

**I MEIN PROJEKT,
DESSEN MANAGEMENT UND ICH**



Projektorientiertes Handeln – Passt mein Vorhaben dazu?

„Mach es zu deinem Projekt!“, lautete einst die Werbung einer bekannten Baumarktkette. Dahinter steht die Intention, dass die erfolgreiche Umsetzung eines Projektes vornehmlich von Ihrer Einstellung zum Vorhaben abhängt. Sie mag marketingmäßig zu steigendem Absatz von Baumaterial und Heimwerker-Utensilien geführt haben – stimmen tut sie nicht.

Nicht alles, was Sie gerne in Projektform umsetzen würden, eignet sich dazu – genauso wenig wie ein Auto zum Schwimmen taugt oder ein Dreirad zum Drachensteigen. Projekte zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass zumindest ein Teil des beabsichtigten Vorhabens neuartig ist. Wenn Sie zum Beispiel endlich körperlich fitter werden wollen, ist die Einschreibung in einem Fitness-Studio nicht per se neu – das Angebot nehmen viele Menschen wahr. Neu ist dies aber insofern, als Sie es selbst noch nie gemacht haben. Verfolgen Sie beispielsweise eifrig in den sozialen Netzwerken Beiträge über eine ausgewogene Kost, Bio-Nahrungsmittel und gesunde Kochrezepte, um nun endlich Ihre Ernährung umzustellen? Dann gründet die Neuartigkeit nicht in der Umstellung selbst, sondern darin, dass Sie Ihre Essgewohnheiten ändern. Typisch dafür ist stets eine gewisse **Unsicherheit**:

- Bin ich bereit für die Aufgabe?
- Wird es mit den begrenzten Mitteln klappen?
- Ist es die richtige Zeit dafür?
- Stimmen die engen Rahmenbedingungen?

Wenn Sie sich solche oder ähnliche Fragen stellen, ist Ihr Vorhaben projektwürdig. Um es anders auszudrücken: Projekte leben von dem **Risiko**, dass sie scheitern können!

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die notwendige **Abgrenzung** und inhaltliche **Fokussierung**. Einfach gerne etwas Neues ausprobieren,

sich treiben lassen oder sich nicht selbst gedanklich einschränken wollen – das sind perfekte Voraussetzungen z. B. für eine vegane Probewoche oder ein spontanes Kochwochenende mit Freunden, aber nicht für ein Projekt. Die projektmäßige Umsetzung hat vor allem den Sinn, Ihr Vorhaben zu steuern. Dazu müssen Sie festlegen, in welche Richtung es gehen soll – „Einfach raus aufs Meer!“ taugt als Kurs wenig. Wollen Sie weder nutzlose Energie aufwenden noch sich später über enttäuschte Erwartungen ärgern? Sie möchten keine handfesten Gefahren übersehen, sondern sich am Ende ehrlich über Ihren **messbaren Erfolg** freuen? Dann müssen Sie diesen vorher genau festlegen.

Keine große Hilfe wird Ihnen das Projektmanagement sein, wenn Sie beispielsweise lediglich kein Fast Food mehr essen oder allgemein offen für eine gesündere Lebensweise werden wollen. Fragen Sie sich alleine oder gemeinsam mit einer vertrauten Person in solchen Fällen besser zunächst: Was möchte ich in der Zukunft konkret erreichen? Oder geben Sie sich einfach die Zeit, dies in Ruhe herauszufinden.

Projektideen resultieren oft aus ähnlichen Situationen: Sie haben

- ein Problem (z. B. Ihre Fett- und Zuckerwerte im Blut sind zu hoch)
- einen Mangel (z. B. sitzen Sie den ganzen Tag vor dem Computer und treiben keinen Sport)
- ein Defizit (z. B. wachen Sie stets mit Rücken- und Nackenschmerzen auf)

Oft reagieren Sie auch schlicht auf äußere Umstände: Beispielsweise haben Sie neue Freunde kennengelernt und Sie wollen deren gesunder Lebensweise nacheifern. Oder Sie haben so viel Spaß an Ihrem letzten Yoga-Kurs gehabt, dass Sie die medizinischen Hintergründe von Meditationspraktiken verstehen und tiefer in das Thema einsteigen wollen. Vielleicht benötigt eine Person in Ihrem Umfeld Unterstützung in einer besonderen Situation, etwa ein Familienmitglied, für das Sie nun regelmäßig kochen?



.....

Beschreiben Sie Ihre derzeitige Ausgangslage mit allen Pros und Kontras. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden einen Brief an Ihren besten Freund verfassen, der Ihre Nachricht während einer Dschungel-Expedition ohne Strom und Telefon liest. Er freut sich riesig darüber, nach langer Zeit von Ihnen zu hören. Allerdings weiß er nicht, was in den letzten Jahren in Ihrem Leben passiert ist, und kann auch nicht zurückfragen.

Schreiben Sie Ihre Ausgangslage daher so einfach und klar wie möglich auf, am besten in ganzen Sätzen.

Worin genau besteht der derzeitige, unbefriedigende Zustand? Seit wann denken Sie schon so? Ist dem ein konkretes Ereignis, ein Schlüsselerlebnis oder eine Entscheidung vorausgegangen? Was geben Sie durch die erwünschte Veränderung auf? Und auf welche Personen in Ihrem Umfeld hätte die Veränderung noch Auswirkungen?

.....

Projekte leben von **Struktur, Zeit** und **Kommunikation**.

Projektmanagement kann strukturiert denkenden Menschen helfen, sich nicht in Details zu verheddern. Viele Planungsmittel sind hoffnungslos überdimensioniert – es gelten daher einige grundlegende Regeln:

- Komplexität reduzieren
- möglichst einfach planen
- nur das planen, was hilfreich und notwendig ist

Statt ausgefeilter Computer-Software und hoch komplizierten Analysen tun es meist schlichte Stichwortsammlungen, Tabellen und Zeichnungen. Weniger strukturiert denkenden Menschen kann das Projektmanagement Sicherheit geben: Es werden Gedanken geordnet, dokumentiert, visualisiert und verständlich heruntergebrochen.

Auch wenn es Ihr persönliches Vorhaben und damit Ihr eigenes Projekt ist – es betrifft nie nur Sie alleine! Dessen Management erfordert daher die **Kommunikation** mit anderen Menschen. Dazu gehört, dass Sie Ihr Projekt erklären oder Unterstützung suchen. Vielleicht müssen Sie z. B. im engen Familienkreis um Zustimmung dafür werben, dass Sie Ihre bisherige Zeiteinteilung beim Kochen zugunsten einer Slow-Food-Zubereitung anpassen. Oder denken Sie etwa an sportliches Training am Abend, für das Sie eine passende Betreuung Ihrer Kinder organisieren.

Auch „arbeitet“ Ihre geplante Veränderung in Ihnen. Möglicherweise kommen in Ihnen Zweifel über einen gewagten Schritt auf oder Sie müssen Ihre mentale Energie gerade auf viele andere Dinge richten und für Ihr Vorhaben bleibt wenig übrig. Dann geht es um die Kommunikation mit Ihnen selbst:

Wie gehen Sie z. B. mit Niederlagen oder Komplikationen um? Welche Fehler verzeihen Sie sich selbst oder wie motivieren Sie sich, am Ball zu bleiben?

Und schließlich verlangt projektorientiertes Arbeiten nach einem **persönlichen Zeitmanagement**. Sich selbst und anderen Deadlines zu setzen und diese einzuhalten, einen Ablauf festzulegen, aber auch flexibel Termine bei Bedarf umzuplanen, zeichnet einen erfolgreichen Projektmanager aus.

Häufig scheitern Projekte an einem der drei Faktoren:

- die Planung war unzureichend
- der eigene Zeitplan wurde nicht konsequent befolgt
- die Kommunikation ist unterschätzt worden

Projektarten – 3 Beispiele aus der Praxis

Projekte gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Ausprägungen. Bei Veränderungen, um Ihrem Körper Gutes zu tun, treten jedoch einige Besonderheiten zutage.

Im Folgenden seien drei typische Beispiele erläutert, die in der Praxis häufig vorkommen: Wollen Sie einen **Halbmarathon laufen**, Ihr **Gewicht reduzieren** oder **mit dem Rauchen aufhören**? Für jede dieser Projektarten erhalten Sie im Anschluss praktische Tipps. Aber egal, ob Sie sich dies oder etwas ganz anderes vornehmen – die hier angeführten Vorschläge werden Ihnen dabei helfen. Zudem werden Menschen zu Wort kommen, die diese Vorhaben tatsächlich verfolgt und erfolgreich beendet haben.

Checkliste „Projekt und Projektmanagement“

- Was ist das Neuartige an meinem Vorhaben, was ich bisher so noch nie gemacht habe?
- Habe ich ein Bild von der derzeitigen Ausgangslage und bin ich mir bewusst, was ich daran verändern möchte?
- Bin ich der Typ für projektorientiertes Arbeiten mit Strukturierung, Kommunikation und Zeitplanung?
- Was hat mein persönliches Vorhaben mit einem oder mehreren der drei Praxisbeispiele gemeinsam?



II MEINE PROJEKTPLANUNG

EINE FRAGE DER TECHNIK



„Gut vorbedacht, schon halb gemacht“, so sagt es der Volksmund –