

Peter Beutler

MEDIATION – TRAINING - COACHING

Newsletter 1 - 2012

2012

FROHES NEUES JAHR!

HAPPY NEW YEAR!

BONNE ANNÉE!

YILINIZ KUTLU OLSUN!

GELUKKIG NIEUWJAAR!

GLAEDELIG JUL!

FROCHES NEUES CHAR!

SZCZESLIWEGO NOWEGO ROKU!

www.peterbeutler.de

Gute Vorsätze für das Jahr 2012

Zum Jahreswechsel starten viele Menschen voller guter Vorsätze ins neue Jahr: „Rauchen aufgeben“ – „Gesünder ernähren“ – „Mehr Sport treiben“ – „Mehr Zeit für die Familie“. Lauter gute Vorsätze, leider gehen die meisten im täglichen Leben schnell wieder verloren. Spätestens mit der Schneeschmelze sind auch die guten Vorsätze wie weggeschmolzen. Psychologische Untersuchungen zeigen, dass 23 % aller Neujahrsvorsätze nicht die erste Woche überstehen, 87 % aller Vorsätze scheitern insgesamt. Neujahrsvorsätze sind also schnell gefasst, ernst gemeint, rasch verworfen und noch schneller vergessen.

Sieben Gründe für das Scheitern und was Sie dagegen tun können:

- 1 **Unrealistisches Ziel:** Viele Ziele sind zu hoch angesiedelt und überfordern.
- 2 **Fremde Wünsche:** Für wen möchten Sie Ihr Ziel erreichen? Entpuppen sich nämlich die Eltern, der Partner oder die Kollegen als die wahren Antreiber für Ihr Ziel, ist dieses zum Scheitern verurteilt. Entscheidend ist, dass das Ziel Ihr eigenes ist. Unterstützung durch andere ist hilfreich, darf aber nicht die einzige Motivation sein.
- 3 **Teilziele fehlen:** Haben Sie Ihr Ziel in Teilziele untergliedert? Wer sich dank messbarer Teilschritte bewusst auf dem Weg zum Erfolg befindet, motiviert sich ständig neu und bleibt am Ball. Wer dagegen nur das Ziel vor Augen hat, das noch in weiter Ferne liegt, ist schnell demotiviert und gibt auf.
- 4 **Falsche Zielformulierung:** Wie ist Ihr Ziel formuliert? Es besteht ein sehr großer Unterschied darin, ob Sie "nicht mehr so viel essen" oder "sich gesünder ernähren" möchten. Während das eine negativ formuliert ist und etwas verbietet, ist das andere positiv formuliert und erlaubt etwas. Entsprechend demotiviert der erste Vorsatz, wohingegen der zweite Vorsatz motiviert.
- 5 **Nicht messbares Ziel:** Das Ziel muss messbar sein - sonst fällt es schwer, oben genannte Teilziele zu berücksichtigen. Es besteht ein Unterschied darin, ob Sie sagen "Ich muss weniger rauchen." oder "Ich rauche nur noch eine Zigarette am Tag."
- 6 **Termine fehlen:** Versehen Sie Ihr Endziel und ihre Teilziele mit Terminen und halten Sie diese schriftlich fest. Als Erinnerungshilfe können Sie sich kleine Merktzettel basteln, die Sie sich z.B. in den Geldbeutel legen oder an den Spiegel kleben.
- 7 **Belohnung:** Entscheidend ist, dass Sie sich für die eigene Disziplin belohnen. Das fällt leichter, wenn man sich oben genannte Teilschritte gesetzt hat und sich schon für das Erreichen eines Teilziels eine Belohnung gönnt. Sonst wäre erst das Endziel die Belohnung wert und das kann unter Umständen noch (zu lange) dauern.

Schauen Sie sich zum Thema „Zielformulierung“ meine älteren newsletter an, sie finden dort einige Anregungen.

Was will ich im Jahr 2012 erreichen?

Verliere nie dein Ziel aus den Augen,
sondern gehe geradlinig darauf zu.
Überleg sorgfältig, was du tun willst,
und dann lass dich davon nicht
mehr abbringen.

Die Bibel, Sprüche 4, 25-26

Anregungen für Ihren Jahreszielplan



- ▶ Welche beruflichen Ziele werde ich im nächsten Jahr erreichen, wie werde ich mich weiter entwickeln? (Karriere, Aufgaben/Projekte, Weiterbildung etc.)
- ▶ Was will ich im privaten Bereich erreichen? (Familie / Partnerschaft / Freunde / Wie kann ich ein wertvoller Partner, Vater, Freund ... sein?)
- ▶ Für welche - mein Leben belastende – Themen und Probleme will ich eine Lösung herbeiführen?
- ▶ Was werde ich im nächsten Jahr für meine körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit tun?
- ▶ Welches Hobby / welche Freizeitbeschäftigung werde ich im nächsten Jahr intensivieren?
- ▶ Wie werde ich wann, wo und mit wem meinen Urlaub verbringen?
- ▶ In welcher Weise werde ich mich gesellschaftlich engagieren? (Partei, Gewerkschaft, Elternbeirat, Verein, Kirchengemeinde)

Wis**s**e was du **w**ill**s**t **!**



Ziele für jeden Lebensbereich

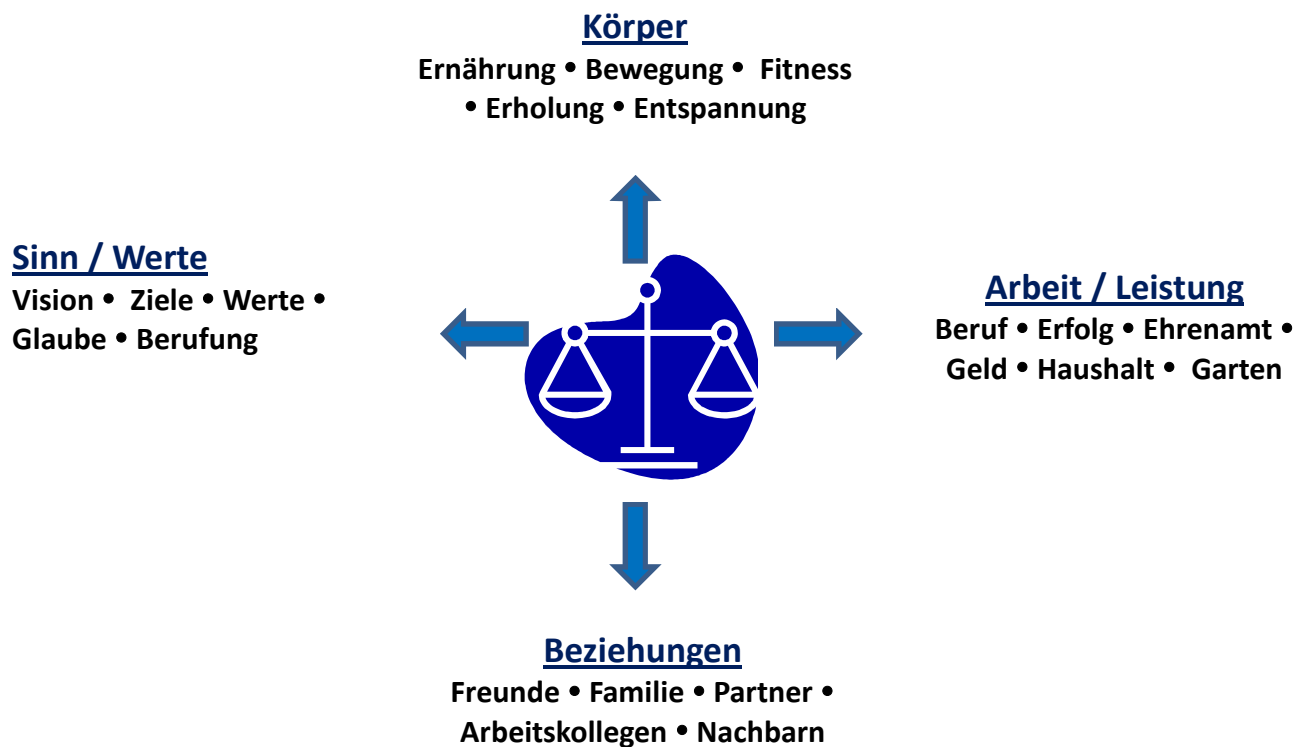
In einem zweiten Schritt sollten Sie Ihre Ziele gliedern nach den vier Lebensbereichen Körper, Leistung, Kontakt und Sinn. Definieren Sie für jeden Bereich **messbare** und **machbare** Ziele:

Was wollen Sie im Bereich **Körper** für Ihre Bewegung, Ernährung und Erholung tun?

Was wollen Sie im Bereich **Arbeit / Leistung** für Ihr Weiterkommen tun?

Was wollen Sie im Bereich **Beziehungen** für Ihre Familie, Freunde, Bekannten tun?

Was wollen Sie im Bereich **Sinn / Werte** für Ihre Selbstverwirklichung und Ihr persönliches Wachstum tun?



Was wollen Sie im Hinblick auf jede **Lebensrolle** konkret tun und verbessern?

Beispiel: Ich will in diesem Jahr mehr Sport treiben ist noch lange kein richtiges Ziel. Besser, d. h. messbar und machbar formuliert: »Ich werde ab sofort jede Woche an mindestens vier Tagen 20 bis 30 Minuten Ausdauersport betreiben (Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf), 350 Kalorien verbrauchen und mein Körpergewicht unter X kg halten; überschreite ich diese Gewichtsgrenze, führe ich sofort einen Obsttag oder eine andere Diät durch.«

Meine wichtigsten Ziele für das Jahr 2012

Lebensbereich: Körper und Gesundheit

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Lebensbereich: Arbeit und Leistung

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Lebensbereich: Kontakte

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Lebensbereich: Sinn / Werte

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



Abwarten? Tun!

Rundheraus: das alte Jahr war keine ausgesprochene Postkartenschönheit, beileibe nicht. Und das neue? Wir wollen´s abwarten. Wollen wir´s abwarten? Nein. Wir wollen es nicht abwarten! Wir wollen nicht auf gut Glück und gut Wetter warten, nicht auf den Zufall und den Himmel harren, nicht auf die politische Konstellation und die historische Entwicklung hoffen, nicht auf die Weisheit der Regierungen, die Intelligenz der Parteivorstände und die Unfehlbarkeit aller übrigen Büros. Wenn Millionen Menschen nicht nur neben-, sondern auch miteinander leben wollen, kommt es auf das Verhalten der Millionen, kommt es auf jeden und jede an, nicht nur auf die Instanzen.

Wenn Unrecht geschieht, wenn Not herrscht, wenn Dummheit waltet, wenn Hass gesät wird, wenn Muckertum sich breit macht, wenn Hilfe verweigert wird – stets ist jeder Einzelne zur Abhilfe mit aufgerufen, nicht nur die jeweils „zuständige“ Stelle. Jeder ist mitverantwortlich für das, was geschieht, und für das, was unterbleibt. Und jeder von uns und euch muss es spüren, wann die Mitverantwortung neben ihn tritt und schweigend wartet. Wartet, dass er handele, helfe, spreche, sich weigere oder empöre, je nachdem.



Emil Erich Kästner (* 23. Februar 1899 in Dresden, † 29. Juli 1974 in München) war ein deutscher Schriftsteller, Drehbuchautor und Verfasser von Texten für das Kabarett, der vor allem wegen seiner humorvollen, scharfsinnigen Kinderbücher und seiner humoristischen bis zeitkritischen Gedichte bekannt geworden ist.

Copyright © 2012 Peter Beutler. Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieses newsletters darf ohne schriftliche Erlaubnis wieder verwendet werden.
www.peterbeutler.de

www.peterbeutler.de

Peter Beutler

MEDIATION - TRAINING - COACHING

Mediation

Ich berate und unterstütze Sie in akuten Konfliktfällen als Mediator.

Konflikte gibt es immer und überall - Sie gehören zum Arbeitsleben dazu. Und manchmal haben sich die Konfliktparteien so sehr darin verstrickt, dass Sie ohne Unterstützung nicht mehr herausfinden. Bei akut bestehenden Konflikten bietet Ihnen Mediation die Möglichkeit, die existierenden Störungen mit Hilfe eines externen, allparteilichen Moderators zu klären und aufzuarbeiten. Mediation kann helfen, Konflikte zwischen zwei Streitparteien oder in Gruppen und Teams zu klären und zudem eine tragfähige Lösung für die weitere Zusammenarbeit zu erarbeiten.

Trainings

Ich führe für Sie zielgruppenspezifische Konflikt-Trainings durch.

Immer neue Anforderungen und ständige Veränderungen führen in Unternehmen und Organisationen zwangsläufig zu mehr Konflikten. Werden diese Konflikte nicht gelöst, verursachen sie enorme Kosten. Ich liefere Ihnen mit meinen Trainings ganz konkretes Handwerkszeug, damit Sie Ihre Konflikte im Arbeitsalltag erfolgreich lösen können. Die Teilnahme an meinen Trainings steigert systematisch Ihre Konfliktkompetenz. Nach Abschluss des Trainings sind Sie in der Lage, die neu erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten umgehend in Ihrem Arbeitsumfeld einzusetzen.

Coaching

Ich unterstütze Sie durch individuelles Coaching bei der Lösung Ihrer Konflikte

Im Rahmen des Coachings bearbeiten wir unter „Vier Augen“ oder in einer kleinen Gruppe Ihren Konfliktfall. Wir analysieren gemeinsam Ihren Konflikt und Ihren Konflikt-Stil. Wir erarbeiten konkrete Schritte, die Sie bei der Bearbeitung des Konfliktes unterstützen. Sie werden Möglichkeiten kennen lernen, eine innere Distanz zum Konfliktgeschehen zu entwickeln, so dass es Ihnen leichter fällt, kreative Lösungen zu finden. Sie werden sich Ihrer Interessen und Motive bewusst, die im aktuellen Konfliktgeschehen oft verborgen bleiben. Das wichtigste Ziel des Coachings besteht darin, Ihre eigenen Ressourcen für die Lösung des Konfliktes zu mobilisieren.