

Fit für Chaos

Das 30-Tage-Programm

schlau
statt
perfekt

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich das 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“ heruntergeladen. Ich gratuliere Ihnen dazu, denn Sie haben damit den ersten Schritt gemacht, Ihren schwierigen Alltag besser zu bewältigen.

Mit diesem Programm steigern Sie Ihre Fitness für den Umgang mit dem Chaos und mit den Belastungen des Arbeitsalltags. Sie sind berufstätig, vielleicht in verantwortlicher Position, haben zusätzliche Verpflichtungen zu erfüllen und das alles wächst Ihnen manchmal über den Kopf. Dagegen kann Ihnen das 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“ helfen. Sie werden dadurch nicht perfekt, aber besser. Und das bringt Sie dem Ziel, Ihr Pensum mit 80 Prozent Ressourceneinsatz zu bewältigen, ein großes Stück näher.

Das 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“ wendet Prinzipien an, die ich in meinem Buch „Schlau statt perfekt“ beschrieben habe. Natürlich nicht alle, aber einen Großteil der für die persönliche Wappnung erforderlichen. Es macht Sie ein Stück wacher, mutiger, schneller, disziplinierter und unerschütterlicher, als Sie bereits sind. Sie können mit dem 30-Tage-Programm wichtige Fortschritte machen, um in Ihrem schwierigen Alltag besser zurecht zu kommen. Fangen Sie an!

Nach erfolgreicher Beendigung des 30-Tages-Programmes können Sie ein Zertifikat über Ihre erfolgreiche Teilnahme erhalten.

Ich wünsche Ihnen Freude und Erfolg beim 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“. Und denken Sie immer daran:

Es geht nicht um perfekt, es geht um besser. Das ist der schlaue Weg!

Herzlichst

Ihr

Stefan Fourier

Die Struktur

Das 30-Tage-Programm ist in fünf Übungsperioden á sechs Tage gegliedert. Jede dieser Übungsperiode widmet sich einer der Grundeigenschaften, mit denen Ihre Chaosfitness gesteigert werden kann:

wach – mutig – schnell – diszipliniert – unerschütterlich

Am Beginn des 30-Tage-Programms steht der sogenannte Fokustag, an dem Sie sich auf das Bevorstehende konzentrieren und Ihre Erwartungen und Ziele klären. Dies sollte an einem Sonntag geschehen und dauert erfahrungsgemäß zwei Stunden. Sie notieren Ihre Erwartungen und Ziele auf dem ersten Blatt des Kurzberichts (Vordruck siehe weiter hinten).

Das 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“ verzichtet auf komplizierte, aufwändige Übungen oder Trainingseinheiten. Es setzt, basierend auf Erfahrungen aus Verhaltenspsychologie und alten Lehrmethoden, auf drei Elemente:

- **Fokussierung**
- **Übung**
- **Bewusstmachung**

Die Übungstage sind so gegliedert, dass Sie morgens, tagsüber und abends jeweils 30 Minuten Zeit benötigen. Die morgendliche Fokussierung dient der Konzentration auf die jeweilige Eigenschaft für den Tag. Tagsüber stehen Übungen zur aktiven Entwicklung und Stärkung auf dem Programm und abends erfolgt eine abschließende Bewusstmachung.

Eine Woche ist ein überschaubarer Zeitraum. Nehmen Sie sich fest vor, die Übungen jeden Tag durchzuführen. Sollte es dennoch vorkommen, dass Sie die die Übungen an einem Tag einmal nicht gemacht haben, setzen Sie einfach am nächsten Tag wieder damit ein.

Mehr ist nicht erforderlich, denn denken Sie immer daran: Sie verfügen bereits über die fünf Grundeigenschaften. Es geht nur darum, diese Tatsache zu entdecken, sich darin zu stärken und Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen.

Nach jeder Übungsperiode legen Sie einen Tag für einen einstündigen Rückblick mit Auswertung und Vorschau ein. Dazu gehört auch die Anfertigung eines Kurzberichts für die Woche (Vordruck siehe weiter hinten). Ich empfehle, dafür die Sonntage zu nutzen.

Nach Abschluss des 30-Tage-Programms vervollständigen Sie Ihre Rückschau mit der Einschätzung, inwieweit Sie Ihre Erwartungen und Ziele erfüllen konnten. Nutzen Sie dazu das letzte Blatt des Kurzberichts. Machen Sie sich auch darüber Gedanken, in welchen Punkten Sie sich noch weiter verbessern möchten.

Den Kurzbericht können Sie mir nach Abschluss des 30-Tage-Programms mittels Anschreiben (siehe weiter unten) zuschicken. Er dient als Grundlage für die Zertifikaterteilung.

30-Tage-Übungsplan

Tag *morgens* *tagsüber* *abends*

Fokustag

1	Fokussierung 1	Übung 1	Bewußtmachung 1
2	Fokussierung 1a	Übung 1	Bewußtmachung 1
3	Fokussierung 1	Übung 1	Bewußtmachung 1
4	Fokussierung 1a	Übung 1	Bewußtmachung 1
5	Fokussierung 1	Übung 1	Bewußtmachung 1
6	Fokussierung 1a	Übung 1	Bewußtmachung 1

**Übungsperiode 1
wach**

Reviewtag

7	Fokussierung 2	Übung 2	Bewußtmachung 2
8	Fokussierung 2	Übung 2	Bewußtmachung 2
9	Fokussierung 2	Übung 2a	Bewußtmachung 2
10	Fokussierung 2	Übung 2	Bewußtmachung 2
11	Fokussierung 2	Übung 2	Bewußtmachung 2
12	Fokussierung 2	Übung 2a	Bewußtmachung 2

**Übungsperiode 2
mutig**

Reviewtag

13	Fokussierung 3	Übung 3	Bewußtmachung 3
14	Fokussierung 3a	Übung 3	Bewußtmachung 3
15	Fokussierung 3	Übung 3	Bewußtmachung 3
16	Fokussierung 3a	Übung 3	Bewußtmachung 3
17	Fokussierung 3	Übung 3	Bewußtmachung 3
18	Fokussierung 3a	Übung 3	Bewußtmachung 3

**Übungsperiode 3
schnell**

Reviewtag

19	Fokussierung 4	Übung 4	Bewußtmachung 4
20	Fokussierung 4	Übung 4a	Bewußtmachung 4
21	Fokussierung 4	Übung 4	Bewußtmachung 4
22	Fokussierung 4	Übung 4a	Bewußtmachung 4
23	Fokussierung 4	Übung 4	Bewußtmachung 4
24	Fokussierung 4	Übung 4a	Bewußtmachung 4

**Übungsperiode 4
diszipliniert**

Reviewtag

25	Fokussierung 5	Übung 5, 5a	Bewußtmachung 5
26	Fokussierung 5	Übung 5, 5a	Bewußtmachung 5
27	Fokussierung 5	Übung 5, 5a	Bewußtmachung 5
28	Fokussierung 5	Übung 5a	Bewußtmachung 5
29	Fokussierung 5	Übung 5, 5a	Bewußtmachung 5
30	Fokussierung 5	Übung 5a	Bewußtmachung 5

**Übungsperiode 5
unerschütterlich**

Reviewtag

Abschluss und Rückblick

Übungsbeschreibungen

Fokustag

Überlegen Sie, was Ihre Erwartungen und Ziele in Bezug auf die nächsten 30 Tage sind. Was möchten Sie erreichen? Notieren Sie dies auf dem ersten Blatt des Kurzberichts.

Übungsperiode „wach“

Fokussierung 1

Überlegen Sie sich, welche Möglichkeiten sich heute für Sie ergeben könnten. Notieren Sie diese und schreiben Sie dazu, woran Sie diese Möglichkeiten erkennen können. Nehmen Sie das Geschriebene mit in den Tag. Schauen Sie – möglichst stündlich – auf Ihre Notiz.

Fokussierung 1a

Überlegen Sie sich, welchen drei Personen Sie heute die Frage „Was gibt es Neues?“ stellen wollen. Tun Sie es im Laufe des Tages!

Übung 1

Egal, wo Sie gerade sind, halten Sie inne. Registrieren und notieren Sie spontan jeweils fünf verschiedene Dinge, die sich in Ihrer Umgebung befinden:

- 5 Menschen (oder Bilder von Menschen)
- 5 Möbelstücke
- 5 Tiere (oder Bilder von Tieren)
- 5 Töne
- 5 Dinge, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben

Diese Übung können Sie mehr als einmal am Tag machen, am besten in wechselnden Umgebungen.

Bewusstmachung 1

Was haben Sie heute Neues entdeckt? Notieren Sie mindestens drei Neuigkeiten. Überlegen Sie, was Sie mit diesen Neuigkeiten machen könnten, wie Sie diese Neuigkeiten dafür nutzen können, mit weniger Aufwand erfolgreich zu sein. Schreiben Sie es auf.

Übungsperiode „mutig“

Fokussierung 2

Überlegen Sie sich ein Ereignis, eine Handlung oder eine Entscheidung, worauf Sie am heutigen Tag Ihren Mut konzentrieren wollen. Notieren Sie es. Überlegen Sie, was Sie dazu benötigen und wie Sie es bekommen können.

Übung 2

Setzen Sie das morgens notierte Vorhaben um. Achten Sie darauf, wie leicht es Ihnen fällt. Registrieren Sie, wie weit Ihr Mut Sie bringt.

Übung 2a

Sprechen Sie heute einen Menschen an, mit dem Sie noch nie gesprochen haben, und sagen Sie ihm oder ihr etwas Nettes. Versuchen Sie, daraus ein Gespräch zu entwickeln.

Bewusstmachung 2

Führen Sie sich vor Augen, dass Sie heute mutig waren. Machen Sie dies so konkret wie möglich. Registrieren Sie, dass Ihre Befürchtungen deutlich größer waren, als die Realität. Lassen Sie sich spüren, wie leicht es war, mutig zu sein. Überlegen Sie, wie Sie Ihren Mut nutzen können, mit weniger Aufwand mehr zu schaffen.

Übungsperiode „schnell“

Fokussierung 3

Überlegen Sie sich eine Aktivität, mit der Sie heute starten wollen, obwohl der Termin dafür noch nicht fällig ist.

Fokussierung 3a

Denken Sie darüber nach, was Sie heute beschleunigen können. Welche Arbeit können Sie schneller erledigen? Welche Entscheidung können Sie schneller herbeiführen? Überlegen Sie, was Sie dazu benötigen, welche Voraussetzungen Sie schaffen oder wen Sie um Unterstützung bitten müssen. Notieren Sie dies.

Übung 3

Halten Sie – mitten in einer Tätigkeit – kurz inne und vergegenwärtigen Sie sich, wie lange Sie dafür noch brauchen werden. Finden Sie eine Möglichkeit, wie Sie den Zeitaufwand reduzieren können.

Bewusstmachung 3

Rekapitulieren Sie, wie viel Zeit Sie heute durch schlaue Maßnahmen eingespart haben. Notieren Sie, wodurch Sie das geschafft haben. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie mit der gewonnenen Zeit gemacht haben. Haben Sie sie genutzt, um mehr zu schaffen, haben Sie sie zur Erholung genutzt oder haben Sie sie wieder verloren?

Übungsperiode „diszipliniert“

Fokussierung 4

Vergegenwärtigen Sie sich, welche der am heutigen Tag vor Ihnen liegenden Ereignisse notwendig erledigt werden müssen und für die Sie keine besondere Lust verspüren. Diese werden Ihre besondere Disziplin benötigen. Überlegen Sie, wie Sie diese Disziplin aufbringen können. Wer oder was kann Sie dabei unterstützen?

Übung 4

Notieren Sie (mindestens dreimal am Tag) akribisch Ihre Handlungen der zurückliegenden Stunde.

Übung 4a

Ordnen Sie mitten am Tag Ihren Arbeitsplatz (oder ersatzweise Ihr Zimmer, den Küchentisch oder ähnliches). Nehmen Sie sich dafür exakt fünf Minuten!

Bewusstmachung 4

Rekapitulieren Sie die Gelegenheiten, bei denen Sie heute diszipliniert waren (das getan haben, was Sie nötig war). Gönnen Sie sich das Gefühl der Freude darüber. Sie können stolz darauf sein, denn Sie sind ein Stück über sich hinausgewachsen.

Übungsperiode „unerschütterlich“

Fokussierung 5

Machen Sie sich die Ereignisse des vor Ihnen liegenden Tages klar, die Sie garantiert nicht erschüttern können. Riskieren Sie dabei ruhig etwas, indem Sie auch die Ereignisse auf die Liste setzen, die diesbezüglich eine Herausforderung darstellen.

Übung 5

Achten Sie darauf, ob im Laufe des Tages Ihr Atem flach wird. Bei welchen Gelegenheiten passiert das? Atmen Sie dann fünfmal tief durch und spüren Sie, wie Ihre Zuversicht dadurch wächst.

Übung 5a

Versuchen Sie sich anzugewöhnen, nach jedem Missgeschick – und zwar bereits bei den kleinsten – den Satz „Mund abwischen und weiter geht’s“ auszusprechen. Konzentrieren Sie sich danach auf den nächsten Schritt, ohne noch an das Missgeschick zu denken.

Bewusstmachung 5

Feiern Sie jede Gelegenheit, bei der Sie trotz Missgeschicks unerschütterlich geblieben sind.

Kurzbericht

Name, Vorname _____

Email _____

Telefon _____

Meine Erwartungen und Ziele für das 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“:

Was möchte ich konkret erreichen?

Woran kann ich meine Fortschritte erkennen?

Datum _____

Übungsperiode 1 - Grundeigenschaft wach

Meine Erwartungen:

Was habe ich erreicht:

Wobei will ich noch besser werden:

Datum

Übungsperiode 2 - Grundeigenschaft mutig

Meine Erwartungen:

Was habe ich erreicht:

Wobei will ich noch besser werden:

Datum

Übungsperiode 3 - Grundeigenschaft schnell

Meine Erwartungen:

Was habe ich erreicht:

Wobei will ich noch besser werden:

Datum

Übungsperiode 4 - Grundeigenschaft diszipliniert

Meine Erwartungen:

Was habe ich erreicht:

Wobei will ich noch besser werden:

Datum

Übungsperiode 5 - Grundeigenschaft unerschütterlich

Meine Erwartungen:

Was habe ich erreicht:

Wobei will ich noch besser werden:

Datum

Abschließende Bewertung des Erreichten

Welche meiner Erwartungen und Ziele konnte ich erreichen?

Woran möchte/werde ich noch weiter arbeiten?

Meine Erfahrungen mit den Übungen:

Datum _____

Wie kann es weitergehen?

Hinweise für die nächsten Schritte

Nach Absolvierung des 30-Tage-Programms „Fit für Chaos“ sind Sie nicht perfekt. Aber Sie sind besser geworden. Sie sind wacher, mutiger, schneller, disziplinierter und unerschütterlicher, als Sie vorher waren.

Wollen Sie auf diesem Weg weitergehen? Dann bietet sich eine Reihe von Möglichkeiten:

Variante 1:

Sie können das 30-Tage-Programm wiederholen. Dadurch werden Sie Ihre Fitness weiter verbessern.

Variante 2:

Sie können das 30-Tage-Programm gemeinsam mit Personen Ihrer Umgebung durchführen. Durch den Austausch mit ihnen werden sich weitere gute Ergebnisse einstellen.

Variante 3:

Sie können ein Telefoncoaching nutzen. Dabei werten wir gemeinsam Ihre Ergebnisse aus und Sie erhalten von Dr. Stefan Fourier wertvolle Hinweise für Ihr weiteres Vorgehen. Die Konditionen erfahren Sie auf Anfrage.

Variante 4:

Wenn Sie in Ihrem Unternehmen Verantwortung für die Gestaltung der Leistungsprozesse tragen und/oder eine Führungsposition innehaben, dann kann für Sie die Teilnahme an der „Komplexitätswerkstatt“ sinnvoll sein. Dort lernen Sie, gemeinsam mit Gleichgesinnten, in konzentrierter Form das Wesentliche über die Gestaltung hochdynamischer Organisationen, über soziosystemische Erfolgsfaktoren, über nachhaltige Motivation, systemgerechte Kommunikation und viele andere moderne Führungstechniken.

Auf Anforderung schicken wir Ihnen gern mehr Informationen.

Per Email, Fax oder Briefpost an:

Humanagement GmbH
30-Tage-Programm
Hindenburgstraße 28/29
30175 Hannover

Absender:

Vorname, Name _____
Straße, Hausnr. _____
Plz, Ort _____
Email _____
Telefon _____

Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme am 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“

- Ja, ich möchte das Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme am 30-Tage-Programm „Fit für Chaos“ als pdf-Datei zugeschickt bekommen.
- Ja, ich interessiere mich für ein Telefoncoaching durch Dr. Stefan Fourier und bitte um Rückruf zwecks Besprechung der Modalitäten unter der Rufnummer

Nach diesem kostenlosen Telefonat werde ich die Inanspruchnahme des Telefoncoachings entscheiden.
- Ja, ich interessiere mich für die Komplexitätswerkstatt und bitte um nähere Informationen.

Ort, Datum

Unterschrift

Senden Sie uns das Formular gerne per Post, Email (comcenter@humanagement.de) oder Fax (0511 - 279 144 32). Oder rufen Sie uns bei Fragen an unter 0511 - 279 144 0.