

## **Gute Vorsätze für 2011: Wie Sie die Bremsen für persönliches Wachstum lösen – Elf Eckpunkte von Wachstumsexperte Guido Quelle**

Dortmund, 14. Dezember 2010

Managementberater Guido Quelle richtete am Montag auf der zehnten Mandat-Telekonferenz den Blick auf die planerische Ebene „Mensch“: Er sprach über elf Eckpunkte für persönliches Wachstum, die Basis und Antrieb zugleich sein sollen für das neue Jahr – weit über gute Vorsätze hinaus.

### **Elf Eckpunkte für persönliches Wachstum in Beruf und Privatleben**

Der Mandat-Geschäftsführer führte vor mehr als 160 registrierten Teilnehmern aus, wie aus der Persönlichkeit heraus und über sachliche Dinge hinaus das neue Jahr ein Jahr des eigenen Wachstums werden kann:

**(1) Setzen Sie einen Rückblick vor den Ausblick:** „Beim Rückblick ist nicht nur die Beobachtung, sondern auch die Begründung wichtig, warum etwas geplant, getan, erreicht oder auch nicht erreicht wurde. Machen Sie sich bewusst, wo Sie stehen, was Sie gut können und gerne tun. Prüfen Sie die Ziele des letzten Jahres, wofür Sie Ziele angepeilt haben und wie realistisch sie waren. Fragen Sie sich, wie zufrieden Sie sind – und vor allem, warum das so ist und woran Sie es festmachen.“

**(2) Stellen Sie eine Balance her:** „Vier Dimensionen Ihres Lebens müssen in Balance sein: Privatleben, Beruf, Mission und Fitness – wie bei einem Stuhl, der zu wackeln beginnt, wenn eines der vier Beine nicht mehr richtig steht. Stellen Sie sich dazu Fragen wie: Wo stehe ich im Beruf, wie zufrieden bin ich insgesamt mit ihm? Was will ich im Beruf unbedingt erreichen, was ist im nächsten Jahr der nächste Schritt dazu? Welche privaten Ziele habe ich erreicht – nur meine eigenen, nicht die von anderen? Wie und wann plane ich Erholung? Was ist meine Mission: Welchen Sinn suche ich, habe ich schon gefunden? Was will ich an die Welt weitergeben, was treibt mich an? Nutze ich Ernährung und Sport bewusst für mich – und vor allem gerne? Was tue ich, um Freude und Kondition zu verbinden?“

**(3) Befreien Sie sich von Schuldgefühlen:** „Schuldgefühle sind ausschließlich dazu geeignet, uns handlungsunfähig und unzufrieden zu machen. Es gibt nur eine Regel: weg mit dem 'Man müsste'. Die Lösung: nicht verdrängen, sondern entscheiden. Wenn Sie Ihre Ziele und Ihre Prioritäten klar haben, können Sie auf dieser Basis entscheiden – und hinter Ihren Entscheidungen stehen. Keine Sorge, falls Sie einmal falsch liegen: Unrichtige Entscheidungen lassen sich fast immer korrigieren bzw. führen immer zu einer neuen Option.“

**(4) Berücksichtigen Sie Ihre Grenzen und dehnen Sie sie schrittweise aus:** „Wesentlich für die persönliche Entwicklung: Lernen Sie Ihre Grenzen kennen. Prüfen Sie für sich, wie Sie in einer geschützten Umgebung Ihre Grenzen ein wenig erweitern können. Und gehen Sie immer von Ihrer Komfortzone aus: Was brauchen Sie, um sich wohl zu fühlen, um mutig zu sein, um planmäßig vorangehen zu können – und wie halten Sie es verfügbar? Wie können Sie aus Ihrer Komfortzone heraus- und auch wieder in sie hineingehen?“

**(5) Formulieren Sie Ziele konkret und magnetisch:** „Ziele werden vom Ergebnis aus formuliert. Sie müssen innerhalb gewisser Zeit auch erreichbar sein. Ihre Ziele für die vier Balance-Dimensionen Privatleben, Beruf, Mission und Fitness sind Ihre Treiber: Sie ziehen Sie an, geben Ihnen Orientierung – und mit entsprechenden Prioritäten haben Sie eine ausgezeichnete Basis für Ihre Entscheidungen.“

**(6) Seien Sie sich über das Investment im Klaren:** „Sie investieren immer Zeit in Ihre Ziele, einen Anteil der 24 Stunden Ihres Tages. Mehr Aufgaben bedeuten mehr Zeitinvestment und/oder einen intelligenteren Umgang mit der Ressource Zeit. Auch hier gilt: Treffen Sie bewusste Entscheidungen, was zu Ihren Kernaufgaben gehört und was im Kern zu Ihren Zielen gehört – und welche Aufgaben Sie abgeben oder gar nicht erst übernehmen.“

**(7) Suchen Sie sich Sparringspartner:** „Gewinnen Sie Begleiter für Ihren Weg. Sie sollten sich in Ihrem Zielgebiet auskennen, vertrauenswürdig sein und zuhören können. Sie müssen mit ihnen unbefangen über sich sprechen können, über Ihren Fortschritt oder über dessen Fehlen, ohne dass gleich eine Wertung stattfindet. Achten Sie darauf, dass Ihre Weggefährten insgesamt Ihre vier Balance-Dimensionen abdecken, nicht jeder Sparringspartner kann Sie auf allen Teilwegen begleiten.“

**(8) Machen Sie sich Ihre Werte klar:** „Ihre grundlegenden, überdauernden Überzeugungen – eben Ihre Werte – sind Teil Ihrer Ziele. Was sind Sie bereit, für Ihre Werte zu tun? Und vor allem: Was sind Sie bereit zu tun, wenn gegen Ihre Werte verstoßen wird? Wenn Sie einen Wert nicht konsequent verteidigen können oder wollen, ist es nicht Ihr Wert.“

**(9) Halten Sie Maß:** „Das richtige Maß für sich persönlich zu finden, kann eine Lebensaufgabe sein. Es zu erkennen, hängt mit Ihrer Bereitschaft zur Investition zusammen: Was sind Sie bereit, für eine kleines bisschen mehr Output zusätzlich zu investieren? Sie selbst entscheiden, wann es genug ist.“

**(10) Belohnen Sie sich:** „Zeigen Sie Wertschätzung für sich selbst, ob materiell oder immateriell. Bei großen Projekten sollten schon Zwischenschritte Anlass genug sein. Die Belohnung zeigt Ihnen, dass sich Ihr Einsatz gelohnt hat, und vermittelt Lust und Lebensfreude. Lust wiederum lässt uns zu neuen Ufern aufbrechen – Sie können sich also nicht zu viel belohnen.“

**(11) Fangen Sie endlich an!** „Bringen Sie lieber ein, zwei Dinge einen Kilometer voran als tausend Dinge einen Meter weit. Ihre Prioritäten entscheiden, sonst niemand. Und mit eingepflanzten, kleinen, schnellen Erfolgen beweisen Sie sich selbst (und ggf. anderen), dass es vorangeht. Nutzen Sie die Zeit bis zum Jahresende, um Ihre Ziele für das nächste Jahr klar zu haben. So werden persönliche, berufliche wie private, Dialoge leichter: Ziehen Sie Konsequenzen, wenn etwas oder jemand nicht in den eigenen Entwicklungskorridor passt.“

\*\*\*

**Auch 2011 wird es eine 10-teilige Telekonferenz-Reihe geben. Interessenten können sich unverbindlich per E-Mail vormerken lassen: [guido.quelle@mandat.de](mailto:guido.quelle@mandat.de), Stichwort „Telkos 2011“. Weitere Informationen unter <http://www.mandat.de/de/menu/produkte/telekonferenzen/>**

Abdruck/Verwendung frei unter Hinweis auf Mandat-Telekonferenzreihe. Foto Prof. Dr. Guido Quelle (© Mandat Managementberatung) unter <http://www.mandat.de/de/menu/presse-raum/fotos-und-downloads/> Zusätzlich Mitschnitt der 10. Mandat-Telekonferenz 2010 zur Verwendung als journalistische Quelle per E-Mail abrufbar (Veröffentlichung von Original-Tonmaterial nicht gestattet)

\*\*\*

Mit der zehnteiligen Telefonkonferenz-Reihe „Dimensionen des Wachstums“ bietet die Dortmunder Mandat Managementberatung auch 2010 einen schnellen und komprimierten Zugriff auf 20 Jahre Know-how. Mandat ist Vorreiter in Deutschland mit dieser besonderen Form des fachlichen Austauschs, aktuell mit mehr als 160 registrierten Teilnehmern. Die einstündigen Impulsvorträge und Interviews am Telefon richten sich an Unternehmer, Vorstände, Geschäftsführer und seniorige Führungskräfte. Vortragsteile wechseln mit interaktiven Phasen.

Prof. Dr. Guido Quelle ist seit mehr als 20 Jahren Unternehmer. Als Berater, Autor, Redner und Experte für profitables Wachstum unterstützt er aktive Unternehmenslenker dabei, ihre Unternehmen auf nachhaltiges Wachstum zu trimmen. Dr. Quelle ist als erster Europäer Mitglied der Million Dollar Consultant® Hall of Fame und seit November 2010 Honorarprofessor an der Hochschule für Logistik und Wirtschaft, Hamm.

Die Mandat Managementberatung GmbH, Dortmund, unterstützt ihre Klienten seit über 20 Jahren dabei, profitabel zu wachsen. Zu den mehr als 100 deutschen und multinationalen

## Presseinformation

Klienten gehören ANZAG, Deutsche Post, DHL, Hornbach, Mercedes-Benz, Volkswagen oder die Erasmus Universität Rotterdam sowie zahlreiche mittelständische Unternehmen.

Pressekontakt:

Mandat Managementberatung GmbH  
Prof. Dr. Guido Quelle  
Emil-Figge-Straße 80  
D-44227 Dortmund

Tel: +49 231 9742390  
Fax: +49 231 9742389  
[guido.quelle@mandat.de](mailto:guido.quelle@mandat.de)  
[www.mandat.de](http://www.mandat.de)