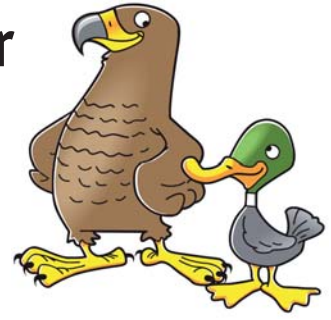


# Ente oder Adler? Vom Problemsucher zum Lösungsfinder

von Ardeschyr Hagmaier



Adler oder Ente - das sind zwei Aspekte menschlichen Verhaltens. Der größte Unterschied zwischen einer Ente und einem Adler liegt darin, dass ein und dasselbe Ereignis unterschiedlich bewertet wird. Die Ente sieht in jeder Chance das unlösbare Problem, die Schwierigkeit, der Adler ist auf die Lösung fokussiert, er freut sich auf die Aufgabe, er kämpft und handelt. Wir Menschen tragen beides in uns. Die Ente und den Adler. Aber wir sind uns nicht immer bewusst, wann wir uns im Entenzustand befinden und damit automatisch ins Hintertreffen geraten.

## Enten glauben, dass das Erzählte reicht. Adler wissen, dass nur das Erreichte zählt

Wenn Sie den Adler-Zustand erreichen wollen, müssen Sie etwas dafür tun. Sie müssen aktiv werden und handeln. Vielleicht sind Sie „durch die Ente in Ihnen“ bisher daran gehindert worden, Erfolg zu haben, Ziele zu erreichen und Pläne umzusetzen. Vielleicht haben Sie ein konkretes Problem, dessen Lösung sie schon lange vor sich herschieben. Hier kommt Ihr ultimatives Wochenprogramm für den Adler in Ihnen. Das Einzige, was Sie brauchen, ist ein kleines Heft, in dem Sie Ihre Gedanken und Erfolge notieren.

### 1. Ihre Zielorientierung: Adler können nicht nur mehr erreichen, sie wollen auch mehr erreichen.

Schreiben Sie in Ihr Adlerheft, welche Ziele Sie erreichen wollen. Welche Vision leitet Sie dabei? Wo sehen Sie sich in 5 Jahren? Formulieren Sie Ihre Ziele in Entscheidungssätzen. Beispiel: Diese Woche schließe ich das Projekt xy ab! „Projekt“ steht für ein wichtiges Vorhaben.

### 2. Ihre Veränderungsbereitschaft: Adler setzen die Veränderung aktiv in Gang.

Notieren Sie im Adlerheft, welche Veränderungen notwendig sind, um Ihre Ziele zu erreichen. Wie werden Sie diese Veränderungen herbeiführen? Was hindert Sie daran, sich zu verändern? Wie können Sie diese Blockaden auflösen? Beispiel: Was hat mich bisher gehindert, das Projekt anzugehen oder zu beenden?

### 3. Ihre Planung: Adler überlassen nichts dem Zufall, sondern haben den Master-Plan in der Tasche.

Notieren Sie in einer Tabelle für jedes Ziel, bis wann Sie es mit wessen Hilfe und mit welchen konkreten Umsetzungsschritten erreichen wollen.

Beispiel: Das Projekt setze ich bis zum ... um, indem ich gemeinsam mit ... folgendermaßen vorgehe: ...

### 4. Ihre Selbstverpflichtung: Adler brechen keine Versprechen, die sie sich selbst gegeben haben.

Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst, in dem Sie sich dazu verpflichten, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Planungsschritte zu verwirklichen. Legen Sie fest, was geschieht, wenn Sie den Vertrag einhalten – und was, wenn Sie dies nicht tun.

Beispiel: Nach Beendigung des Projekts gehe ich mit meiner Familie groß aus.

### 5. Ihre Ressourcen: Adler entwickeln sich immer weiter.

Überlegen Sie sich, welche physischen und psychischen Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen, um die Ziele zu erreichen. Welche brachliegenden Ressourcen aktivieren Sie, welche neuen Kompetenzen bauen Sie auf? Notieren Sie Ihre Ergebnisse in Ihrem Adlerheft.

Beispiel: Meine persönlichen Eigenschaften wie ... (zum Beispiel Begeisterungsfähigkeit, exzellente Fragetechnik etc.) helfen mir, den Projekterfolg zu erreichen. Ich verbessere mich in ...

### 6. Ihre Aktivität: Adler wissen, dass Gewinnen mit Beginnen anfängt.

Beginnen Sie mit der Umsetzung binnen 72 Stunden. Die 72-Stunden-Regel besagt: Was nicht in dieser Frist zumindest in die Umsetzungsphase eintritt, bleibt für immer liegen.

Beispiel: Innerhalb der nächsten drei Tagen arbeite ich an der Umsetzung des Projekts, indem ich ...

### 7. Ihre Erfolgsfeier: Adler überprüfen die Zielerreichung ständig und wissen Erfolge zu feiern.

Wenn Sie ein (Teil)Ziel erreicht haben, schreiben Sie in Ihrem Adlerheft eine Lobrede auf sich selbst. Stellen Sie ausführlich und in allen Einzelheiten dar, wie Sie „es“ geschafft haben.

Beispiel: Jetzt gehe ich mit meiner Familie aus!



#### Buchtipp:

ARDESCHYR HAGMAIER

Quakst du noch oder fliegst du schon?

216 Seiten, gebunden

ISBN: 978-3-89749-909-6

24,90 EUR / 43,70 CHF

#### Autoreninfo:

Ardeschyr Hagmaier ist seit mehr als zehn Jahren als Trainer, Coach, Vortragsredner und Sachbuchautor tätig. Hagmaier berät und motiviert die Führungselite deutscher und internationaler Unternehmen. Sein Bestseller Ente oder Adler – Vom Problemsucher zum Lösungsfinder, das mittlerweile auch als Hörbuch erhältlich ist, liegt bereits in der 6. Auflage vor. Anknüpfend an den großen Erfolg des ersten Buches ist im März 2009 der Nachfolgetitel

