

Dringlichkeit

Buchseite 33

Der Dringlichkeitsindex[®]

Markieren Sie die Zahl auf der Matrix, die Ihren normalen Verhaltensweisen oder Einstellungen zu den Aussagen auf der linken Seite am nächsten kommt (0 = Nie, 2 = Manchmal, 4 = Immer).

- | | N | | M | | I |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Am besten arbeite ich anscheinend, wenn ich unter Druck stehe. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 2. Ich mache die Hektik der von außen auf mich einstürmenden Ereignisse dafür verantwortlich, dass ich keine Zeit für eine tiefe Auseinandersetzung mit mir selbst finde. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 3. Die Langsamkeit der Menschen und Dinge um mich herum frustriert mich. Ich hasse es, warten oder in der Schlange stehen zu müssen. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 4. Ich habe Schuldgefühle, wenn ich mir von der Arbeit freinehme. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 5. Ich renne von einem Ort und von einem Ereignis zum nächsten. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 6. Ich wehre andere Leute ab, um ein Projekt abschließen zu können. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 7. Ich fühle mich unruhig, wenn ich mehr als ein paar Minuten keinen Kontakt zum Job habe. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 8. Wenn ich etwas mache, bin ich innerlich mit einer anderen Sache beschäftigt. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 9. Wenn ich eine Krisensituation meistern muss, bin ich obenauf. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 10. Der Adrenalinstoß durch eine neue Krise erscheint mir befriedigender als die kontinuierliche Arbeit an langfristigen Ergebnissen. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 11. Ich opfere die Zeit, die für wichtige Menschen in meinem Leben vorgesehen ist, um eine Krise zu bewältigen. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 12. Ich setze das Verständnis der Menschen voraus, wenn ich sie wegen einer anstehenden Krise enttäuschen oder im Stich lassen muss. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 13. Mit der Bewältigung einer Krise kann ich meinem Tag Sinn und Orientierung geben. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 14. Ich nehme mein Mittagessen und andere Mahlzeiten oft während der Arbeit ein. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 15. Ich stelle mir ständig vor, dass ich eines Tages tun kann, was ich wirklich tun möchte. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 16. Ein großer Stapel erledigter Sachen am Ende des Arbeitstages gibt mir ein Gefühl großer Produktivität. | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |

Wenn Sie zum Ende des Index gelangt sind, zählen Sie Ihr Gesamtergebnis zusammen. Ihr Abschneiden ersehen Sie aus folgendem Schlüssel:

0–25 Geringe Dringlichkeitsorientierung

26–45 Starke Dringlichkeitsorientierung

46+ Dringlichkeitssucht

Wenn die meisten Ihrer Antworten im niedrigen Zahlenbereich liegen, spielt das Dringlichkeitsparadigma wohl keine bedeutende Rolle in Ihrem Leben. Wenn Sie im mittleren oder höheren Bereich liegen, besteht durchaus die Möglichkeit, dass Dringlichkeit Ihr grundlegendes Handlungsparadigma ist. Wenn die Antworten allesamt in den hohen Bereich fallen, ist Dringlichkeit für Sie vielleicht sogar mehr als eine Sichtweise: eine Sucht.

Wie Sie Begabungen entwickeln

Buchseite 60

Wenn Sie die Fragen beantwortet haben, zählen Sie die Ergebnisse in den vier Kategorien getrennt zusammen. Ihr Abschneiden in den einzelnen Bereichen ermitteln Sie nach folgendem Schlüssel:

0–7 Inaktive Gabe

8–12 Aktive Gabe

13–16 Hochentwickelte Gabe

Markieren Sie die Zahl auf der Matrix, die Ihren normalen Verhaltensweisen oder Einstellungen zu den Aussagen auf der linken Seite am nächsten kommt (0 = Nie, 2 = Manchmal, 4 = Immer).

Selbstwahrnehmung

- | | N | | M | | I |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Kann ich zu meinen Gedanken und Gefühlen Abstand gewinnen und sie überprüfen und verändern? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 2. Bin ich mir meiner grundlegenden Paradigmen, ihres Einflusses auf meine Einstellungen und Verhaltensweisen und der Auswirkungen auf mein Leben bewusst? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 3. Bin ich mir des Unterschiedes zwischen meinen biologischen, erblichen, psychologischen und soziologischen Prägungen und meinen innersten Gedanken bewusst? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 4. Wenn die Reaktion anderer auf mich oder eine meiner Handlungen mein Selbstbild infrage stellt, kann ich diese Reaktion an einer tiefreichenden Selbstwahrnehmung messen und daraus lernen? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |

Gewissen

- | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Fühle ich ein inneres Drängen, dass ich etwas, was ich gerade tun will, tun oder nicht tun sollte? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 2. Spüre ich den Unterschied zwischen »sozialem Gewissen« – den Werten, auf die mich die Gesellschaft konditioniert hat – und meiner eigenen inneren Stimme? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 3. Fühle ich in meinem Inneren die Wahrheit allgemeingültiger Prinzipien wie Aufrichtigkeit und Vertrauenswürdigkeit? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 4. Erkenne ich in der menschlichen Erfahrung ein Grundmuster – jenseits der Gesellschaft, in der ich lebe –, das die Realität der Prinzipien bestätigt? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |

Freier Wille

- | | N | | M | | I |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Kann ich mir und anderen Versprechen geben und sie auch halten? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 2. Habe ich die Fähigkeit, meiner inneren Stimme zu folgen, auch wenn ich dabei gegen den Strom schwimmen muss? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 3. Habe ich das Vermögen entwickelt, mir sinnvolle Ziele zu setzen und sie zu erreichen? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 4. Kann ich meine Launen meinen Verpflichtungen unterordnen? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |

Vorstellungskraft

- | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Denke ich voraus? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 2. Visualisiere ich mein Leben über die Gegenwart hinaus? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 3. Bestätige und verwirkliche ich meine Ziele durch Visualisierung? | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |
| 4. Suche ich in den verschiedensten Situationen nach neuen, kreativen Formen der Problemlösung, und | <input type="checkbox"/>
0 | <input type="checkbox"/>
1 | <input type="checkbox"/>
2 | <input type="checkbox"/>
3 | <input type="checkbox"/>
4 |

Das Wochen-Arbeitsblatt

Buchseiten 78/79


1 Verbindung zum Leitbild

3 Ziele festlegen

4 Wochenplanung

2 Rollen überprüfen

5 Täglich: Integrität im Augenblick der Wahl

ROLLEN		ZIELE	DENKEN AN	MONTAG	DIENSTAG
PHILOSOPHIE	 Physisch Sozial/Emotional Mental Spirituell				
	Die Säge schärfen		7		
			8		
			9		
	Rolle 1		10		
			11		
			12		
	Rolle 2		1		
			2		
			3		
	Rolle 3		4		
			5		
			6		
	Rolle 4		7		
		8			
		9			
			ANDERE PRIORITÄTEN	ANDERE PRIORITÄTEN	
Rolle 5					
Rolle 6					
Rolle 7					

© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

Die eigenen Ziele identifizieren

Buchseite 82

	Rollen	Ziele
LEITBILD	Rolle 1	
	Rolle 2	
	Rolle 3	
	Rolle 4	
	Rolle 5	
	Rolle 6	
	Rolle 7	

Ein inspirierendes persönliches Leitbild schaffen

Buchseite 106

Rollen

Aussagen über meinen Beitrag

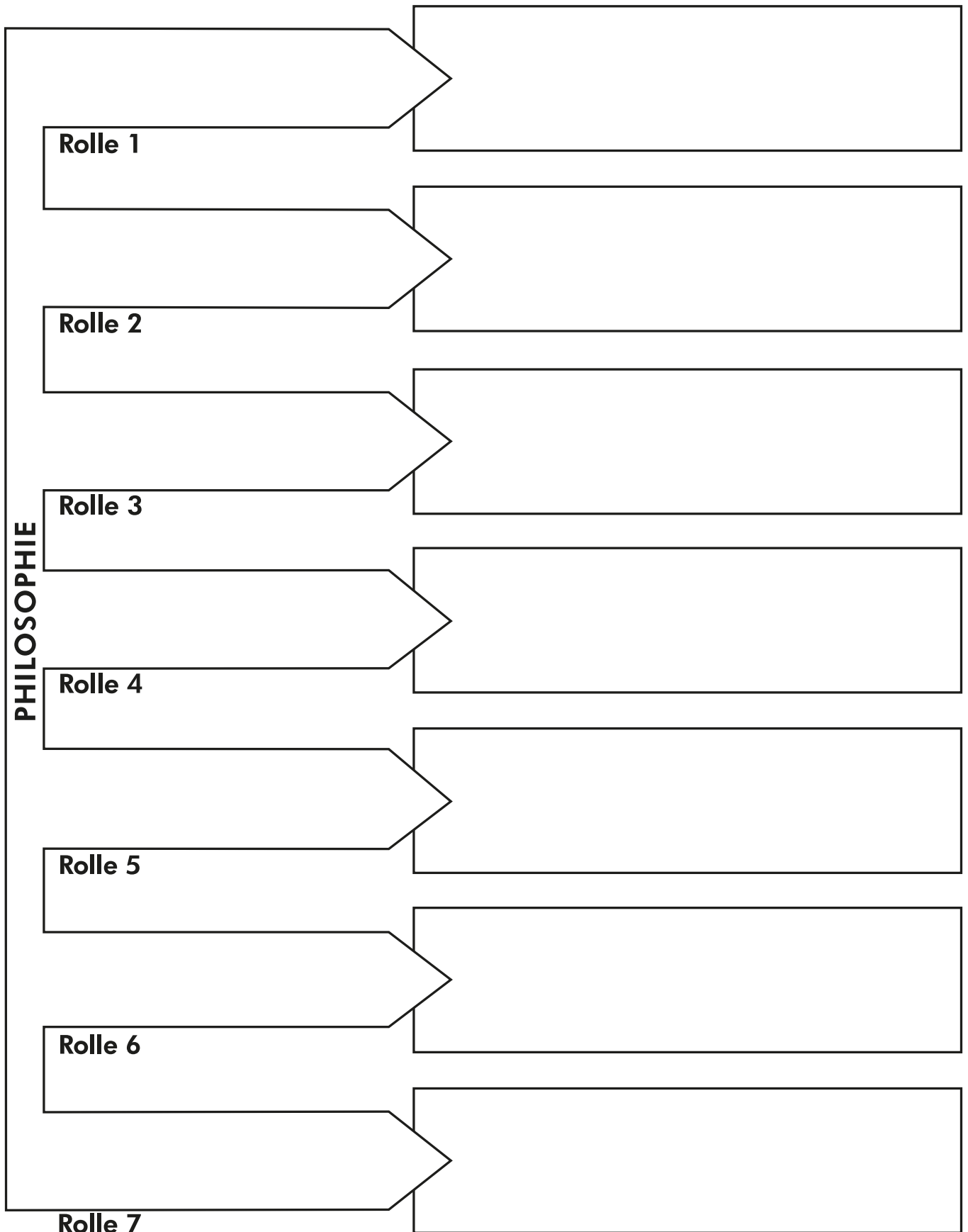
LEITBILD	Rolle 1	
	Rolle 2	
	Rolle 3	
	Rolle 4	
	Rolle 5	
	Rolle 6	
	Rolle 7	

Jede Rolle enthält alle vier Dimensionen

Buchseite 126

ROLLEN

PERSONEN



So entwickeln Sie Ihr persönliches Leitbild

Besonders effektiv für die Formulierung des eigenen Leitbildes wirkt es sich aus, wenn Sie einen Zeitabschnitt planen, in dem Sie vollkommen allein sein können – ohne Telefon, Freunde, Nachbarn und Familie. Nicht unbedingt nötig, aber ideal als Rahmen ist die Natur, in der Sie der künstlichen, mechanischen und segmentierten Welt des normalen Alltags entzogen sind und zu größerer Harmonie und Ausgeglichenheit finden. Sie kann die Bedingungen schaffen, durch die Sie klare Gedanken fassen und sich Ihren innersten Gefühlen öffnen können.

Wir möchten Ihnen vorschlagen, eine oder mehrere der folgenden perspektivenerweiternden Übungen zu machen. Diese sieben Übungen haben sich nach unseren Erfahrungen als außerordentlich wirksam für die Vorbereitung zur Niederschrift einer Leitbildaussage erwiesen.

Wichtig ist, dass Sie wirklich die Verbindung zu Ihrem Innersten herstellen. Suchen Sie den Kontakt zu den für Sie wesentlichen Dingen.

Übung 1: Probieren Sie die Visualisierungsübung in Kapitel 5, in der Sie sich mental in die Situation Ihres achtzigsten Geburtstags oder Ihres fünfzigsten Hochzeitstags versetzen (siehe Seite 105).

Übung 2: Nutzen Sie Ihre einzigartigen menschlichen Gaben, um die Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihrem Leben zu ergründen. Vielleicht möchten Sie sich dafür einer Tabelle wie der auf der nächsten Seite bedienen.

Übung 3: Gehen Sie in Klausur und nehmen Sie sich Zeit für Fragen wie diese:

Übung 3:

Was sind nach meiner Ansicht meine größten Stärken?

Welche Stärken haben andere, die mich gut kennen, an mir beobachtet?

An welchen Tätigkeiten habe ich große Freude?

Welche Charaktereigenschaften bewundere ich an anderen am meisten?

Welcher Mensch hat den größten positiven Einfluss auf mein Leben ausgeübt?

Weshalb war dieser Mensch fähig, solch einen Einfluss auszuüben?

Was waren die glücklichsten Augenblicke in meinem Leben?

Warum war ich in diesen Augenblicken glücklich?

Wenn ich unbegrenzte Zeit und Mittel hätte, was würde ich dann tun?

Was sehe ich, wenn ich Tagträume habe?

Was sind die drei oder vier wichtigsten Dinge für mich?

Welche Aktivitäten halte ich beim Blick auf mein Berufsleben für die wertvollsten?

Welche Aktivitäten halte ich beim Blick auf mein Privatleben für die wertvollsten?

Welche meiner Stärken würden anderen besonders zugutekommen?

Welche Talente habe ich, von denen niemand außer mir etwas weiß?

Obwohl ich den Gedanken daran vielleicht schon oft aus den verschiedensten Gründen verworfen habe: Gibt es Dinge, die ich dem Gefühl nach unbedingt machen sollte? Welche?

Wie sehen meine physischen Bedürfnisse und Fähigkeiten aus?

Wie zufrieden bin ich mit meinem derzeitigen Grad von Erfüllung im physischen Bereich?

Welche die Lebensqualität betreffenden Ergebnisse wünsche ich mir in diesem Bereich, die von den jetzigen abweichen?

Welche Prinzipien werden zu diesen Ergebnissen führen?

Wie sehen meine sozialen Bedürfnisse und Fähigkeiten aus?

Wie zufrieden bin ich mit meinem derzeitigen Grad von Erfüllung im sozialen Bereich?

Welche die Lebensqualität betreffenden Ergebnisse wünsche ich mir in diesem Bereich, die von den jetzigen abweichen?

Welche Prinzipien werden zu diesen Ergebnissen führen?

Wie sehen meine mentalen Bedürfnisse und Fähigkeiten aus?

Wie zufrieden bin ich mit meinem derzeitigen Grad von Erfüllung im mentalen Bereich?

Welche die Lebensqualität betreffenden Ergebnisse wünsche ich mir in diesem Bereich, die von den jetzigen abweichen?

Welche Prinzipien werden zu diesen Ergebnissen führen?

Wie sehen meine spirituellen Bedürfnisse und Fähigkeiten aus?

Wie zufrieden bin ich mit meinem derzeitigen Grad von Erfüllung im spirituellen Bereich?

Welche die Lebensqualität betreffenden Ergebnisse wünsche ich mir in diesem Bereich, die von den jetzigen abweichen?

Welche Prinzipien werden zu diesen Ergebnissen führen?

Wo sehe ich Überschneidungen zwischen meinen physischen, sozialen, mentalen und spirituellen Bedürfnissen und Fähigkeiten?

Was sind die wichtigen Rollen in meinem Leben?

Was sind die wichtigsten Lebensziele, die ich in diesen Rollen erreichen will?

Welche aktuellen Ergebnisse in meinem Leben sagen mir zu?

Welche Paradigmen führen zu diesen Ergebnissen?

Welche aktuellen Ergebnisse in meinem Leben sagen mir nicht zu?

Welche Paradigmen führen zu diesen Ergebnissen?

Welche Paradigmen würden zu besseren Ergebnissen führen?

Was würde ich in meinem Leben wirklich gerne sein und tun?

Auf welchen wichtigen Prinzipien beruhen mein Tun und Sein?