

STEPHEN R. COVEYS

**DIE 7 WEGE
ZUR EFFEKTIVITÄT
FÜR UNTERWEGS**

**Zeitlose Prinzipien
für eine Welt im Wandel**

VON SEAN COVEY

GABAL

**DIE 7 WEGE
ZUR EFFEKTIVITÄT
FÜR UNTERWEGS**

STEPHEN R. COVEYS

DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT FÜR UNTERWEGS

Zeitlose Prinzipien
für eine Welt im Wandel

Von Sean Covey



GABAL

Die amerikanische Originalausgabe »The 7 Habits on the Go – Timeless Wisdom for a Rapidly Changing World. Inspired by the Wisdom of Stephen R. Covey« erschien 2020 bei Mango Media, Inc., Coral Gables/Florida, USA.

Copyright © FranklinCovey Ltd.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

This translation published by arrangement with Mango Publishing.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-068-1

Übersetzung und Redaktion: Claudia Franz, Oberstaufen |
info@text-it.org

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen |
www.martinzech.de

Titelgrafik: Shutterstock

Autorenfoto: FranklinCovey Co.

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Geleiten.
www.pefc.de

»Menschen können nicht mit Veränderungen leben, wenn es keinen unveränderlichen Kern in ihnen gibt. Der Schlüssel zur Veränderung ist ein sicheres Gefühl dafür, wer du bist, worum es dir geht und was du schätzt.«

Stephen R. Covey

Inhalt

Ihre Reise zur Effektivität	11
-----------------------------	----



GRUNDLAGEN DER EFFEKTIVITÄT

Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus	14
Setzen Sie beim Charakter an	16
Prüfen Sie Ihre Paradigmen	18



1. WEG: PRO-AKTIV SEIN

Drücken Sie den »Pausenknopf«	22
Werden Sie zur »Veränderungsperson«	24
Streichen Sie re-aktive Vokabeln	26
Nutzen Sie pro-aktive Formulierungen	28
Minimieren Sie Ihren Interessenbereich	30
Vergößern Sie Ihren Einflussbereich	32
Gestalten Sie Ihren Tag pro-aktiv	34



2. WEG: SCHON AM ANFANG DAS ENDE IM SINN HABEN

Legen Sie Ziele fest, ehe Sie handeln	38
Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag	40
Überarbeiten Sie Ihr Leitbild	42
Tun Sie etwas für Ihre Beziehungen	44
Teilen Sie Ihr Leitbild	46
Bringen Sie Ihr Leben in Balance	48



3. WEG: DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

Setzen Sie sich effektive Ziele	52
Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv	54
Achten Sie auf Quadrant I	56
Konzentrieren Sie sich auf Quadrant II	58
Planen Sie Ihre Woche	60
Bleiben Sie sich selbst treu	62
Streichen Sie das Unwichtige	64
Halten Sie Versprechen	66



VOM »PRIVATEN ERFOLG« ZUM »ÖFFENTLICHEN ERFOLG«

Füllen Sie Ihr Beziehungskonto	70
Entschuldigen Sie sich	72
Verzeihen Sie anderen	74



4. WEG: WIN-WIN-DENKEN

Machen Sie alle zu Gewinnern	78
Vergessen Sie die Mangel-Mentalität	80
Entwickeln Sie eine Überfluss-Mentalität	82
Zeigen Sie Mut und Rücksicht	84
Setzen Sie auf Gewinn-Gewinn	86
Schenken Sie anderen Anerkennung	88



5. WEG: ERST VERSTEHEN, DANN VERSTANDEN WERDEN

Hören Sie einführend zu	92
Öffnen Sie Ihr Herz	94
Vergessen Sie Ihre eigene Geschichte	96
Helfen Sie anderen, Sie zu verstehen	98
Bringen Sie Empathie in die digitale Welt	100



6. WEG: SYNERGIEN SCHAFFEN

Lernen Sie aus Unterschieden	104
Fragen Sie andere um Rat	106
Finden Sie 3. Alternativen	108
Schätzen Sie Unterschiede	110
Seien Sie offen und neugierig	112
Reißen Sie Barrieren ein	114
Nutzen Sie die Stärken anderer	116



7. WEG: DIE SÄGE SCHÄRFEN

Erringen Sie Ihren »privaten Erfolg«	120
Tun Sie etwas für Ihre Fitness	122
Kümmern Sie sich um Ihre Spiritualität	124
Schärfen Sie Ihren Verstand	126
Erfreuen Sie Ihr Herz	128
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst	130
Halten Sie die Technik im Zaum	132

BONUSMATERIAL

Leitbild-Navigator	135
Wie soll Ihr Lebenswerk aussehen?	139
Fragebogen zu Ihrem Leitbild	144
Inspiration und Motivation	148
Affirmationen für unterwegs	152
7 schnelle Take-aways	160
Stephen R. Covey	163

A stylized, light-colored tree graphic is centered in the background. It has a thick trunk that branches out into several smaller branches, each ending in a simple, rounded leaf. The overall style is minimalist and modern.

Ihre Reise zur Effektivität

Herzlich willkommen bei den *7 Wegen für unterwegs!* Ich lade Sie ein, Ihre Komfortzone zu verlassen, Ihre Paradigmen zu überdenken, Ihre Beziehungen zu verbessern und ganz generell ein effektiverer Mensch zu werden.

Ob eine Woche, ein Monat oder ein Jahr: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für Ihre spannende Reise zur Effektivität brauchen!

Vielleicht denken Sie jetzt: »Okay, Sean! Ich habe gerade so viel zu tun. Wie soll ich da noch Zeit für die 7 Wege finden?« Genau deshalb haben wir dieses kleine Büchlein gemacht. Es ist für zwischendurch, einfach, schnell – und sehr effektiv! Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten, um einen Abschnitt zu lesen. Denken Sie über die Fragen und Anregungen nach – und dann packen Sie es an. Erhöhen Sie Ihre Effekti-

vität. Es geht nicht darum, über Nacht ein völlig neuer Mensch zu werden. Das Geheimnis, um voranzukommen und sich weiterzuentwickeln, liegt in den kleinen Schritten. Investieren Sie jeden Tag einige Minuten, um besser zu sein als gestern. Dann werden Sie Ihre Ziele erreichen!

Dieses Buch ist eine Kurzfassung des Weltbestsellers *Die 7 Wege zur Effektivität*, der von meinem Vater geschrieben wurde. Aber die einzelnen Lektionen haben es in sich. Jede Lektion vermittelt Ihnen ein *Schlüsselprinzip der Effektivität*, regt Sie zum Nachdenken an und hält eine Aufgabe für Sie parat. Zudem gibt es ein Zitat, das Sie inspirieren und motivieren soll.

Sind Sie der Typ Leser, der sich zuerst die Kapitel vornimmt, die ihn spontan am meisten ansprechen? Das ist auch okay. *Machen Sie es auf Ihre Art*. Beschäftigen Sie sich mit diesem Buch, während Sie mit der Bahn fahren, sich eine kleine Auszeit im Park gönnen oder im Restaurant aufs Essen warten. Tun Sie es einfach. Sie werden froh sein!

Lassen Sie sich auf die Reise zu mehr Effektivität ein. Und bitte denken Sie unterwegs immer daran: *Es sind die kleinen Dinge, aus denen die großen Erfolge entstehen!*

Alles Gute auf Ihrer Reise zur Effektivität!

Ihr SEAN COVEY

Autor von *Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche*

DIE 7 WEGE FÜR UNTERWEGS:

**Grundlagen
der
Effektivität**

Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus

- Notieren Sie einige Dinge, die Sie gerne ändern würden, um effektiver zu werden. Halten Sie Ihre Liste griffbereit, während Sie sich mit den Fragen und Aufgaben in diesem Buch befassen.

Fragen Sie sich:

Was ist das Wichtigste für mich im Beruf und im Privatleben?

Wenn Sie Ihren Fokus verändern, verändern sich automatisch auch Ihre Ergebnisse. Rücken Sie das ins Scheinwerferlicht, was in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Was sind die nächsten Schritte, um hier positive Veränderungen anzustoßen? Schreiben Sie es gleich auf!



»Selbst wenn Sie nur einen der 7 Wege umsetzen, werden Sie sofort Ergebnisse sehen. Aber es ist ein nie endendes Abenteuer, das Ihnen ein Leben voller Verheißungen verspricht!«

Stephen R. Covey

Setzen Sie beim Charakter an

- Denken Sie an eine Person mit einem vorbildlichen Charakter.
- An welchen Prinzipien richtet diese Person ihr Leben aus?
- Welche dieser Prinzipien würden Sie gerne übernehmen?
- Tun Sie heute etwas, das diesen Prinzipien entspricht.

Fragen Sie sich:

Habe ich mich auf schnelle Ergebnisse konzentriert und dabei meinen Charakter vernachlässigt?

Ihre Persönlichkeit ist wie die Krone eines Baums. Natürlich können Ihr Auftreten, Ihre Gesprächstechniken oder Ihre kommunikativen Fähigkeiten sich auf Ihren Erfolg auswirken. Doch die wahre Quelle für dauerhafte Effektivität liegt in den Wurzeln – in Ihrem Charakter.



»Menschen, die auf ihren Charakter achten, haben starke, tiefe Wurzeln. Sie halten den Stürmen des Lebens stand. Was auch kommt: Sie wachsen und entwickeln sich weiter.«

Stephen R. Covey

Prüfen Sie Ihre Paradigmen

- ❑ Wählen Sie einen wichtigen Bereich Ihres Lebens aus. Notieren Sie fünf Begriffe, die beschreiben, was Sie über diesen Bereich denken.
- ❑ Was sagen diese fünf Begriffe über Ihre Paradigmen aus?
- ❑ Wie müssen sich Ihre Paradigmen verändern, damit Sie Ihre Ziele erreichen?

Fragen Sie sich:

Wie korrekt sind meine Paradigmen?

Unsere Paradigmen bestimmen, wie wir die Welt um uns herum sehen, verstehen und interpretieren. Sie sind unsere mentale Landkarte.



»Wenn Sie kleine Veränderungen in Ihrem Leben wollen, arbeiten Sie an Ihrem Verhalten. Aber wenn Sie bedeutende Veränderungen, wahre Quantensprünge wollen, arbeiten Sie an Ihren Paradigmen!«

Stephen R. Covey

1. WEG:

Pro-aktiv sein

Übernehmen Sie die
Verantwortung für Ihr Leben.
Sie sind kein Opfer Ihrer Gene,
der äußeren Umstände oder Ihrer
Erziehung. Leben Sie Ihr Leben aus
Ihrem Einflussbereich heraus.

1.
Weg

Drücken Sie den »Pausenknopf«

- Denken Sie an morgen. Wer oder was könnte Sie dazu bringen, sich re-aktiv zu verhalten?
- Was können Sie tun, um pro-aktiv zu handeln?

Fragen Sie sich:

Wie kann ich das nächste Mal in einer besonders herausfordernden Situation pro-aktiv handeln?

Re-aktive Menschen reagieren spontan und unüberlegt. Pro-aktive Menschen nutzen den Raum zwischen Reiz und Reaktion. Sie drücken auf den »Pausenknopf«, halten inne und denken nach. Anschließend handeln sie auf der Grundlage ihrer Prinzipien und Ziele.



»Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit, zu wählen und seine Reaktion selbst zu bestimmen. In dieser Freiheit liegen unser Wachstum und unser Glück.«

Stephen R. Covey