Greg McKeown

Essentialismus

Leseprobe

Essentialismus

von Greg McKeown

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Teil I: Essenz

Was ist der Kern der Denkweise eines Essentialisten?

1. Der Essentialist 1
2. WÄHLEN: Die unbesiegbare Macht zu wählen 39
3. UNTERSCHEIDEN: Die Bedeutungslosigkeit von praktisch allem 49
4. KOMPROMISSE EINGEHEN: Welches Problem will ich? 57

Teil II: Erforschen

Wie können wir die vielen belanglosen von den wenigen wesentlichen Dingen unterscheiden?

5. AUSBRECHEN: Die Vorzüge der Nichterreichbarkeit 73
6. SCHAUEN: Das wirklich Wichtige sehen 85
7. SPIELEN: Die Weisheit des Kindes in uns annehmen 97
8. SCHLAFEN: Schutz des höchsten Guts 105
9. AUSWÄHLEN: Die Macht höchster Kriterien 119

Teil III: Eliminieren

Wie können wir die vielen belanglosen Dinge ausschalten?

10. KLÄREN: Eine Entscheidung, die tausend weitere prägt 137
11. WAGEN: Die Macht eines charmanten „Neins“ 149
12. AUFKÜNDIGEN: Großer Gewinn durch Verlustbegrenzung 165
13. BEARBEITEN: Die unsichtbare Kunst 177
14. GRENZEN SETZEN: Die Freiheit, Grenzen zu setzen 187

Teil IV: Ausführen

15. PUFFER SCHAFFEN: Der unfaire Vorteil 199
16. SUBTRAHIEREN: Mehr erreichen durch die Beseitigung von Hindernissen 211
17. FORTSCHRITTE: Die Macht kleiner Erfolge 221
18. „FLOW“: Die Genialität der Routine 233
19. FOKUSSIEREN: Was ist jetzt wichtig? 245
20. SEIN: Das essentialistische Leben 257

Anhang

Wesentliche Bestandteile der Leadership 271

Referenzen 280

Danksagung 291

Über den Autor 293

Index 295

Kapitel 1

Der Essentialist

Die Weisheit des Lebens besteht im
Weglassen des Unwesentlichen.
— *Lin Yutang*

Sam Elliot*, eine fähige Führungskraft im Silicon Valley, fühlte sich nach der Übernahme seiner Firma durch ein größeres, bürokratisch geführtes Unternehmen zunehmend gestresst.

Da er als guter Bürger ernsthaft bemüht war, seine neue Rolle gewissenhaft zu erfüllen, akzeptierte er viele Aufgaben, ohne wirklich darüber nachzudenken. Die Folge war, dass er von morgens bis abends von einer Sitzung und Telefonkonferenz zur nächsten eilte, um es allen recht zu machen und alles bewältigen zu können. Sein Stress nahm immer mehr zu, während die Qualität seiner Arbeit immer mehr litt. Es war, als würde er den Großteil seiner Zeit mit weniger wichtigen Aktivitäten verbringen. Die Folge war, dass er mit seiner Arbeit nicht mehr zufrieden war und genau die Menschen frustriert waren, denen er so gern gefallen wollte.

* Name wurde geändert.

Als seine Frustration den Höhepunkt erreicht hatte, unterbreitete ihm seine Firma das Angebot, früher in Pension zu gehen. Aber er war erst Anfang 50 und hatte kein Interesse daran, sich schon vollständig zur Ruhe zu setzen. Er zog kurz in Erwägung, eine eigene Beratungsfirma zu gründen und damit seine bisherige Tätigkeit fortzusetzen. Er dachte sogar darüber nach, seinem Arbeitgeber seine Dienste als Berater anzubieten. Aber keine dieser Optionen war wirklich verlockend. Also suchte er einen Mentor auf, der ihm den folgenden erstaunlichen Rat gab: „Bleiben Sie, aber tun Sie das, was Sie als Berater auch tun würden, und nicht mehr. Und sprechen Sie mit niemandem darüber." Mit anderen Worten, sein Mentor riet ihm, nur das zu tun, was er für wichtig hielt, und alle anderen Dinge, die von ihm verlangt wurden, abzulehnen.

Sam Elliot befolgte diesen Ratschlag! Er zwang sich, sich täglich weniger um bürokratischen Kleinkram zu kümmern. Er fing an, *Nein* zu sagen.

Anfangs ging er noch vorsichtig vor. Er bewertete Anfragen zögerlich nach dem Kriterium, ob er diese Aufgabe in Anbetracht der zur Verfügung stehenden Zeit und Ressourcen wirklich würde erfüllen können. Lautete die Antwort *Nein*, lehnte er die Anfrage ab. Er war angenehm überrascht zu sehen, dass die Leute zwar zuerst ein wenig enttäuscht aussahen, dann aber seine Ehrlichkeit zu respektieren schienen.

Ermutigt durch seine kleinen Erfolge wagte er sich weiter vor. Kamen neue Anfragen, hielt er zunächst inne und bewertete sie jetzt nach einem härteren Maßstab: „Ist dies das *Allerwichtigste*, für das ich jetzt sofort meine Zeit und meine Ressourcen aufwenden sollte?"

War die Antwort kein klares *Ja*, lehnte er die Anfrage ab. Und zu seiner Freude brachten ihm seine Kollegen auch jetzt, obwohl sie

anfangs vielleicht enttäuscht zu sein schienen, für seine Ablehnung mehr Respekt entgegen, nicht weniger.

Ermutigt bewertete er jetzt alles andere auch nach diesem Auswahlkriterium, nicht nur unmittelbare Anfragen. In der Vergangenheit hatte er sich immer freiwillig für Präsentationen oder Aufgaben gemeldet, die in letzter Minute erledigt werden mussten.

Jetzt hatte er eine Methode gefunden, sie nicht mehr zu übernehmen. Er, der immer einer der Ersten gewesen war, die sich an einer E-Mail-Korrespondenz beteiligt hatten, trat jetzt einen Schritt zurück und ließ den anderen den Vortritt. Er nahm nicht mehr an Konferenzschaltungen teil, bei denen für ihn nur einige Minuten von Interesse waren. Er saß nicht mehr in den wöchentlichen Update-Sitzungen, weil die Informationen für ihn nicht von Belang waren. Er nahm nicht mehr an Sitzungen teil, wenn er keinen direkten Beitrag zu leisten hatte. Er erklärte mir, dass allein die Tatsache, eingeladen worden zu sein, für ihn als Grund nicht ausreichte, auch teilzunehmen.

Er hatte anfangs das Gefühl, selbstgefällig zu sein. Aber durch die selektive Auswahl bekam er Raum und dieser Raum ermöglichte ihm kreative Freiheit. Er konnte seine Kräfte auf jeweils ein Projekt konzentrieren. Er konnte sorgfältig planen. Er konnte sich auf mögliche Probleme einstellen und anfangen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Anstatt seine gesamte Energie aufzuwenden, um alles erledigen zu können, gelang es ihm, die richtigen Dinge erfolgreich abzuschließen. Seine neu gewonnene Devise, nur die wirklich wichtigen Dinge zu erledigen und alles andere außer Acht zu lassen, stellte die Qualität seiner Arbeit wieder her. Anstatt Fortschritte von einem Millimeter in unzählige Richtungen zu erzielen, gelang ihm jetzt ein unglaublich großer, schwungvoller Schritt in Richtung der Projekte, die wirklich zählten.

Er behielt diese Vorgehensweise mehrere Monate lang bei. Er hatte sofort das Gefühl, dass er nicht nur mit seinem Tag am Arbeitsplatz zufriedener war, sondern dass er auch an den Abenden mehr Zeit für sich und seine Familie hatte. Er sagte: „Ich habe mein Familienleben zurückgewonnen! Ich kann jetzt zu einer vernünftigen Zeit nach Hause gehen." Anstatt ein Sklave seines Telefons zu sein, schaltet er es jetzt aus. Er geht zum Sport. Er geht mit seiner Frau ins Restaurant.

Und sein Experiment hatte zu seiner großen Überraschung keine negativen Folgen. Sein Manager ermahnte ihn nicht und seine Kollegen ärgerten sich nicht über ihn. Eher das Gegenteil war der Fall: Weil er nur Projekte bearbeitete, die ihm etwas bedeuteten *und* für die Firma wirklich wichtig waren, respektierten sie ihn und schätzten seine Arbeit mehr als je zuvor.

Seine Arbeit erfüllte ihn wieder. Seine Leistungen wurden immer höher bewertet und am Schluss konnte er sich über eine der höchsten Leistungsprämien seiner gesamten Karriere freuen!

Dieses Beispiel spiegelt das grundlegende Wertversprechen des Essentialismus wider: Erst wenn man sich selbst erlaubt, nicht länger immer alles bewältigen zu wollen und nicht länger zu allem und jedem *Ja* zu sagen, kann man seinen größten Beitrag zu den Dingen leisten, die wirklich wichtig sind.

Und wie sieht es bei Ihnen aus? Wie oft haben Sie schon zu Anfragen *Ja* gesagt, ohne wirklich darüber nachzudenken? Wie oft haben Sie es schon bereut, sich verpflichtet zu haben, und haben sich dann gefragt: „Warum habe ich mich dazu bereiterklärt?" Wie oft sagen Sie *Ja*, einfach um zu gefallen? Oder um Ärger zu vermeiden? Oder weil ein *Ja* schlichtweg zu Ihrer Standardantwort geworden ist?

Deshalb möchte ich Ihnen jetzt folgende Frage stellen: Haben Sie jemals das Gefühl, zu starkem Stress ausgesetzt zu sein? Haben

Sie sich jemals überarbeitet und gleichzeitig unausgelastet gefühlt? Haben Sie jemals Ihre Zeit vor allem mit weniger wichtigen Aktivitäten verbracht? Haben Sie jemals das Gefühl, viel zu tun zu haben, aber nicht produktiv zu sein? Als wären Sie immer unterwegs, kämen aber nie irgendwo an?

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit *Ja* beantwortet haben, wird der Weg des Essentialisten für Sie zu einem Ausweg.

Der Weg des Essentialisten

Dieter Rams war viele Jahre lang der führende Designer bei Braun. Er ist getrieben von der Vorstellung, dass fast alles überflüssig ist. Er ist der Ansicht, dass nur sehr wenige Dinge wesentlich sind. Seine Aufgabe ist es, all das Unwesentliche zu filtern, bis er zur Essenz vorgedrungen ist. So wurde er bei Braun zum Beispiel als junger Mann von 24 Jahren dazu aufgefordert, an dem Entwurf eines Plattenspielers mitzuarbeiten. In jener Zeit war es üblich, den Plattenteller mit einem festen Deckel aus Holz abzudecken oder ihn sogar in ein Möbelstück zu integrieren.

Er und sein Team entfernten stattdessen allen unnützen Ballast und entwarfen einen Plattenspieler mit einer durchsichtigen Plexiglasabdeckung. Es das erste Design dieser Art und so revolutionär, dass alle sich Sorgen machten, es würde die Firma in den Bankrott treiben, weil niemand es kaufen würde. Wie immer erforderte es Mut, das Unwesentliche wegzulassen. In den Sechzigern wurde diese Ästhetik immer beliebter und im Laufe der Zeit wurde dieses Design zum gängigen Standard bei allen Plattenspielern.

Dieter Rams' Designkriterien lassen sich kurz und knapp in drei Worten zusammenfassen: *Weniger, aber besser.* Es wäre schwierig, eine Definition für den Essentialismus zu finden, die zutreffender wäre.

Der Weg des Essentialisten ist das unablässige Streben nach „weniger, aber besser!“. Es bedeutet nicht, diesen Grundsatz gelegentlich zu befolgen. Es bedeutet vielmehr, ihn in einer *disziplinierten* Weise zu verfolgen.

Der Weg des Essentialisten hat weder etwas mit den guten alten „Nie-wieder-Vorsätzen“ an Neujahr zu tun noch mit dem Löschen eingehender Nachrichten oder der Beherrschung irgendeiner neuen Zeitmanagement-Strategie. Es geht hierbei vielmehr darum, permanent innezuhalten und sich zu fragen: „Investiere ich in die richtigen Aktivitäten?“ Es gibt weitaus mehr Aktivitäten und Möglichkeiten in der Welt, als uns an Zeit und Ressourcen zur Verfügung stehen, die wir in sie investieren könnten. Und obwohl viele von ihnen gut sein mögen – oder sogar sehr gut – ist es nicht von der Hand zu weisen, dass die meisten belanglos und nur wenige unverzichtbar sind. Der Weg des Essentialisten bedeutet zu lernen, den Unterschied zu erkennen – zu lernen, alle Optionen zu filtern und nur die auszuwählen, die wirklich wesentlich sind.

Beim Essentialismus geht es nicht darum, wie man mehr Dinge erledigen kann, sondern darum, wie man die richtigen Dinge getan bekommt. Er bedeutet ebenso wenig, einfach nur weniger zu tun, weil weniger schon ausreichend ist. Es geht darum, unsere Zeit und Energie so klug wie möglich zu investieren, um unseren größtmöglichen Beitrag zu leisten, indem wir nur genau das tun, was wirklich wesentlich ist.

Index

90-Prozent-Regel 120
„Weniger, aber besser"-Prinzip 51, 91, 118, 124, 259

Angst, etwas zu verpassen 174
Angst vor Verschwendung 170
Aufkündigen 165
Ausbrechen 73
Ausführung 200, 214, 216
Ausschalten 184, 270
Auswahlkriterien 121, 123

Bearbeiten 177
Beseitigung von Hindernissen 211, 236
Besitzeffekt 168

Eliminierung des Unwesentlichen 123, 138, 178-179, 261, 265, 295
Entscheidungen 17, 19, 40, 119-120, 266
Entscheidungsmüdigkeit 17
Entwicklung eines Prototyps 175
Erforschen 69-71, 75, 119, 178
Erforschen von Optionen 56, 70
Erlernte Hilflosigkeit 44

Fortschritte 221

Grenzen 187

Klarheit 135, 153, 262, 266-267
Kompromisse 57, 121

Leadership 271, 290
Leitbilder 137, 146

Mut 151

Neinsagen 46, 188, 264
Normative Konformität 154

Paradoxon des Erfolgs 14, 262
Pareto-Prinzip (80/20-Regel) 53
Planungsfehlschluss 207
Prinzip der Komprimierung 184
Prioritäten 18, 253, 268
Prozess 179, 267
Puffer 199-200

Realität von Kompromissen 60, 89
Routine 233

Schaffen von Raum 75
Schauen 85
Schlafen 105
Setzen von Grenzen 188, 190
Sozialer Druck 17, 19
Spielen 97
Stanford-Gefängnis-Experiment 226
Status-quo-Verzerrung 172
Streichen von Optionen 181
Sunk-Cost-Bias 166, 170

Tagebuch 90
Technologie 17, 187

Verpflichtungsfallen 168
Verzettelungsstrategie 59-60

Wesentliche Intention 143, 216, 276

Ziel 139, 276
Zuhören 89
Zweck 139

Greg McKeown

Essentialismus

Die konsequente Suche nach Weniger. Ein neuer Minimalismus erobert die Welt

304 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de