

Jörg-Peter Schröder

Der Omega-Faulpelz

Die Weniger-ist-mehr-
Erfolgsstrategie



GABAL

Jörg-Peter Schröder

Der Omega-Faulpelz

Gewidmet

*den Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen
als das, was man von ihnen erwartet,
den feinfühligsten Seelen, die ihrem inneren Selbst lauschen,
mutig Grenzen überschreiten und sich selbst folgen,
den kreativ-intuitiven Omega-Faulpelzen, die leicht
und anstrengungsfrei weniger tun und im Netzwerk
mit anderen erfolgreich sind.*

Hinweise:

Die Namen beteiligter Personen sind verändert beziehungsweise frei erfunden. Eine Übereinstimmung mit lebenden Personen wäre zufällig und ist nicht beabsichtigt.

Aus Gründen der Praktikabilität wird die männliche Variante von Begriffen benutzt – Frauen sollen sich nicht benachteiligt fühlen. Zum Beispiel ist mit dem *Architekten* ebenfalls die *Architektin* gemeint.

Alle Kapitel dieses Buches sind miteinander verwoben und lassen sich sowohl in horizontaler, vertikaler als auch diagonaler Richtung ab-, mit-, vor-, quer- und durchlesen. Ein Seiteneinstieg oder ein lockerer Seitensprung sind durchaus beabsichtigt.

Das vorliegende Buch ist sehr sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen oder Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Jörg-Peter Schröder

Der Omega- Faulpelz

Die Weniger-ist-mehr-
Erfolgsstrategie

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-057-9

Lektorat: Susanne von Ahn, Hasloh

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich

Umschlagfoto: Corbis, Düsseldorf

Satz und Layout: Lohse Design, Büttelborn

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

www.gabal-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Das Tagebuch der Erfolgsgeheimnisse	12
Teil 1:	
Mythos Erfolg	13
Eine neue Spezies – der kreativ-intuitive Omega-Faulpelz	15
Sinn und Unsinn von Karriere und Macht	31
Wie wir Erfolg neu denken und leben können	37
Teil 2:	
Sieben Meilensteine zum Erfolgreich-Sein	43
Meilenstein 1: Spring aus der Anstrengungsfalle	45
Arbeit soll Spaß machen, nicht krank	46
Lebensqualität beginnt jenseits der Hektik	53
Meilenstein 2: Geh deinen eigenen Weg – authentisch	58
Grundhaltung – mehr Sein, weniger Schein	59
Die Angststarre überwinden	64
Typologien – Radarsysteme zur Persönlichkeit kennen	68

Meilenstein 3: Lass los	77
Ex it! – Weg mit dem Informationsmüll!	79
Die Firewall gegen Arbeitseifer installieren	86
Meilenstein 4: Betritt Möglichkeitsräume und erfinde dich selbst neu	90
Am Scheideweg – Leben zwischen Holzweg und Erfolgsweg	91
Mit Leicht-Sinn Regeln brechen und Grenzen überschreiten	96
Meilenstein 5: Vertraue den magischen Momenten der Omega-Zeit	103
Hetzefrei – nur nicht verzetteln!	105
Die neue Zeitqualität – die Magie des Augenblicks genießen	110
Meilenstein 6: Suche Verbindung zur Innenwelt	113
Mit dem Herzen sehen, der inneren Stimme lauschen	114
An- und innehalten – Tiefenentspannung und Meditation	119
Meilenstein 7: Surf auf der Welle	125
Mut zum Scheitern aufbringen – und wieder anfangen	127
Gemeinsam spielen statt angestrengt arbeiten	129
Das neue Wir-Gefühl leben	132
Kontakt	137
Über den Autor	138
Zum Quer- und Weiterlesen:	
Literaturempfehlungen	140
Stichwortverzeichnis	142

Achtung!

**Sie erreichen das Ende eingefahrener Wege.
Das Weiterlesen erfolgt auf eigenen Spaß
und eigene Leichtigkeit.**

Das Lesen dieses Buches fördert Ihr

Erfolgreich-Sein.

**Fragen Sie keinen Arzt oder Apotheker,
denn nur Sie kennen die Antwort
auf gestellte Fragen.**

**Als erwünschte Nebenwirkungen kann es
zu beschwingter Lebensfrische,
kreativem Querdenken,
authentischer Weiterentwicklung
und Glücksgefühlen kommen.**

Vorwort

„Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen.
Aber schwer, es leicht zu nehmen.“

NOSSRAT PESECHKIAN
(DEUTSCHER PSYCHOANALYTIKER
IRANISCHER HERKUNFT)

Beim Surfen durch die unendliche Weite des Internets las ich in einer Job-Börse folgendes fett gedruckte Statement: „*Erfolg ist harte Arbeit – erfolgreiche Menschen wissen das.*“ Und dann folgten ein paar Zitate: „*Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet*“, soll Thomas Alva Edison einmal gesagt haben. „*Glück musst du dir verdienen*“ stammt von Franz Beckenbauer. Das alles klingt nach Anstrengung und viel Mühe. Meine Mitarbeiter und ich wollten es genauer wissen und haben nachgefragt.

In einer nicht repräsentativen, dafür aber ganz spontanen Blitz-Umfrage bei 178 Führungskräften auf einer mittel-deutschen Personalmesse erhielten wir auf die Frage, wovon Erfolg abhängt, folgende Antworten:

- von harter Arbeit,
- von der Erreichung von Zielen,
- von Fleiß und Können,
- von Wissen und Erfahrung,
- von Disziplin und starkem Willen,
- von Persönlichkeit,
- von Beziehungen und Netzwerken,
- von Informationen, Zahlen, Daten und Fakten,
- von der Motivation und dem Wollen,

**Was macht
Erfolg aus?**

- von Ausdauer und Biss,
- von der Anerkennung für das, was man gemacht hat.

Es ergab sich fast dasselbe Bild wie im obigen Online-Karriere-Journal. Für die meisten Menschen besteht das Leben offenbar aus harter Arbeit. Und dann kommt lange nichts. Stets getrieben von vorgegebenen Zielen verzetteln sich viele in der Menge möglicher Optionen und springen mit heraushängender Zunge über die auferlegten Hürden des Managementalltags: Besprechungen, Telefonkonferenzen, Präsentationen, E-Mails und Permanentverfügbarkeit rund um die Uhr. Geschafft, heißt es, wenn wieder ein Termin – und so auch ein Stückchen Lebenszeit – abgehakt wurde. Und der Druck steigt täglich und durch die Ritzen kriecht die Angst ... Aber: Führt mehr Arbeit zu mehr Erfolg?

Gibt es Alternativen zum Hamsterkäfig? Eindeutig ja. Für Arbeit und Erfolg werden in den Märkten von morgen ganz andere Spielregeln gelten. Soft Skills wie Kreativität und emotionale Intelligenz werden immer wichtiger. Entgegen der verbreiteten Vorstellung, Erfolg sei nur durch harte Arbeit zu erreichen, möchte ich Ihnen zeigen, dass es alternative Wege zum Erfolgreich-Sein gibt, die anstrengungsfrei und leicht zu gehen sind und zudem noch Spaß machen.

Ein neuer Typ Bei unseren Studien haben wir eine neue Spezies entdeckt – den kreativ-intuitiven *Omega-Faulpelz*, so benannt als Gegenfigur zum klassischen dominanten *Alpha-Typen* im Management. Der Omega-Typ denkt weniger linear, vielmehr in Netzstrukturen. Er hat ein ausgeprägtes Wir-Gefühl, sucht den Erfolg nicht gegen andere, sondern gemeinsam mit ihnen – jenseits von Hierarchien. „*Adieu Karriere – bonjour Erfolg*“ ist sein anstrengungsfreies Lebensmotto.

Dieses Buch ist ein praxisorientiertes Wertpapier für alle, die vom Omega-Faulpelz lernen wollen, dass *weniger* oft *mehr*

ist. Es geht nicht um die Menge, sondern um die Effektivität dessen, was wir tun. *Weniger* ist *mehr* Erfolg, Spaß, Leichtigkeit und Lebensqualität. Auf Basis von weniger Tun werden wir den Grundstein für *mehr* Erfolgreich-Sein legen. Wir werden aufräumen mit überkommenen Mythen vom Erfolg und gesellschaftliche Erwartungen hinterfragen. *Erfolgreich sein* ist etwas anderes als *Erfolg haben*. Erfolgreich ist, wer etwas leistet, indem er sich selbst folgt, authentisch ist, das tut, was ihm entspricht – und andere dabei einbezieht. Das ist vor allem eine Frage der Einstellung, der Art und Weise, wie man mit Menschen und mit Dingen umgeht.

Es geht um persönliche Lebensentwicklung und berufliches Empowerment jenseits des Alltagsstrudels und der Versklavung durch fremdbestimmte Lebensmuster und Karriereerwartungen. Dieses Buch soll dem Einzelnen helfen, aktiv in sein Umfeld einzugreifen, das Leben verantwortlich zu gestalten und es mit spielerischer Leichtigkeit, Spaß und unternehmerischer Initiative zum persönlichen Erfolg zu bringen. Hierzu haben Ihnen die Omega-Faulpelze sieben Meilensteine als markante Entwicklungsschritte mit auf den Weg gegeben, die einfach und leicht zu gehen sind. Bei allen Herausforderungen geht es mehr um Reflexion als um Rezepte.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren ganz persönlichen Weg zum Erfolgreich-Sein finden, mit absichtsloser Achtsamkeit in der Jetztzeit präsent sind und mit Leichtigkeit ganz einfach sich selbst folgen und mit Spaß leben. Stellen Sie Ihre Uhren um auf Omega-Neuzeit und leben Sie los!

Dr. Jörg-Peter Schröder
Budenheim, Oktober 2006

Das Tagebuch der Erfolgsgeheimnisse

Erfolgreich-Sein ist ein Prozess. Für Ihr eigenes Erfolgs-Erlebnis ist es prima, wenn Sie Ihre Erfolge aufschreiben, sodass Sie den roten Faden Ihrer ganz persönlichen Erfolgs-Story entdecken können. Das macht Spaß und gibt einen Schub Motivation. Schreiben ist ein guter Veränderungs- und Weiterentwicklungs-Indikator, mit dem Sie sich neu entdecken und verstehen lernen. Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch und schreiben Sie jeden Tag hinein, was Ihnen zum Thema Erfolgreich-Sein in den Sinn kommt. Es sollte ein Jubel- und kein Jammer-Buch werden. Ihr *Tagebuch der Erfolgsgeheimnisse* ist ein Grund zum Feiern jener kleinen Veränderungsschritte, die Sie täglich machen. Sie können mit sich selbst in einen aktiven Dialog treten, indem Sie Ihrer inneren Stimme Gehör verleihen und das, was Sie wahrgenommen haben über die Leichtigkeit des Seins oder den Frust mit dem Leben, aufschreiben. Dabei geht es weniger um stilistisch oder grammatikalisch korrekte Sätze, sondern einfach um die Wiedergabe dessen, was Ihnen spontan einfällt, wenn Sie sich mit Ihrem persönlichen Erfolgreich-Sein beschäftigen. Zücken Sie Ihr *Tagebuch der Erfolgsgeheimnisse* und nehmen Sie sich täglich 20 bis 45 Minuten Zeit – nur für sich allein. Überlegen Sie, welche Tageszeit dafür sinnvoll ist. Es wäre schön, wenn Sie dann schreiben, wenn Sie noch voller Energie sind und nicht erst nach einem anstrengenden, arbeitsreichen Tag. Nutzen Sie das Schreiben als einen Prozess kreativer Inspiration auf dem Weg zum grenzenlosen und anstrengungsfreien Erfolg. Aller Anfang ist leicht. Der Erfolg beginnt unter Ihren Füßen. Sie müssen nur den ersten Schritt dazu machen. Tun Sie es. Fangen Sie an. Heute. Jetzt!

Teil 1:

Mythos Erfolg



Eine neue Spezies: der kreativ-intuitive Omega-Faulpelz

„Der Fleiß ist die Wurzel aller Hässlichkeit.“

OSCAR WILDE,

ENGLISCHER ERZÄHLER IRISCHER HERKUNFT

Eine Frau sagte in einem Seminar: „Erfolg ist, wenn ich etwas tue und andere das dann gut finden.“ Erfolg hat zwei Seiten: die individuelle Leistung und die gesellschaftliche Anerkennung. Die Vorstellung von Erfolg in unserer Gesellschaft ist häufig: Je mehr du arbeitest und dich anstrengst, desto mehr wirst du erreichen. Solche Wenn-dann-Verknüpfungen lauten beispielsweise:

- Wenn du Überstunden machst, wirst du befördert.
- Wenn du die Zähne zusammenbeißt, dann wirst du es schaffen.
- Wenn du viel Wissen erwirbst, dann wirst du irgendwann eine Führungsposition erklimmen.

Und wie viele strengen sich an, machen Überstunden, beißen die Zähne zusammen, erwerben Wissen, aber Erfolg stellt sich nicht ein! Unzählige Organisationen verdienen an diesem Mythos: Schulen, Universitäten, Fortbildungsinstitute, Seminaranbieter, Volkshochschulen... Sogar die tot geglaubten Tanzschulen werben für ihre Benimm-Kurse damit, dass etwa Banken großen Wert auf gute Manieren legen.

Doch die Ursache-Wirkungs-Regel vom Erfolgsweg durch Anstrengung wackelt, wie uns einige Beispiele deutlich machen:

**Die zwei Seiten
des Erfolges**