JENS CORSSEN,

Dipl. Psychologe und Verhaltenstherapeut, ist einer der profiliertesten Berater des Top-Managements. Er vermittelt sein Wissen in Seminaren und Vorträgen und coacht Führungskräfte aus Wirtschaft, Medien und Sport im beruflichen und persönlichen Bereich.

»Jens Corssen ist für mich einer der besten Trainer im Bereich Selbstmanagement. Seine zahlreichen Einsätze in unserem Konzern haben zu nachhaltigen Einstellungsänderungen bei unseren Managern geführt.«
Jürgen Bock, ehem. Leiter der Personalentwicklung, Otto Konzern

Covermotiv © ZERO Werbeagentur, München

»Ich schätze Jens Corssen als lebensklugen Berater und inspirierenden Gesprächspartner.«
Prof. Dr. Hubert Burda, HUBERT BURDA Media

»Mr. Corssen's seminars provide the highest value for money, and generate the greatest return for and through our people.«
Silvio C. Gabriel, ex-CEO, Novartis Pharma Europe

»Jens Corssens Idee des Selbst-Entwicklers fördert erfolgreiches Selbstmanagement und leistet damit einen wesentlichen Beitrag für die lernende Organisation.«
Dr. Wolfgang Reitzle, ehem. Vorstandsvorsitzender der Linde AG

www.verlagshaus-roemerweg.de
ISBN 978-3-937715-89-6
€ 35,00 (D)
€ 36,00 (A)

JENS CORSSEN DER SELBST-ENTWICKLER

S. Marix Verlag

DER **SELBST-ENTWICKLER**

Die Sinn-Philosophie

Jens Corssen

Dauerhafter Erfolg basiert – besonders in Zeiten raschen Wandels – auf einer notwendigen Veränderung zunächst des eigenen Denkens und, als Folge davon, des selbstverantwortlichen Handelns: das ist die Botschaft, die von diesem Buch ausgeht.

Denn Wissen ohne Bewegung hat noch nie zu merklichen Veränderungen geführt. Und auch umgekehrt gilt: Bewegung ohne Wissen ist stets ziellos und geht ins Leere.

Als Selbst-Entwickler erfolgreich zu sein, heißt, das innere Spiel zu gewinnen, vom Wissen zum Wollen und vom Wollen zum Tun zu gelangen. In aufrechter Haltung und mit wacher Lernbereitschaft wird der Selbst-Entwickler zum selbst-bestimmten Gestalter seines Erlebens und Handelns!

Eine zeitgemäße Definition von »Erfolg« stellt demgemäß eine positive Gestimmtheit dem Leben gegenüber und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit in den Mittelpunkt. Beide Faktoren sind für das Erreichen von Zielen unverzichtbar.

»Die vier Instrumente des Selbst-Entwickler – Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – sind meiner Erkenntnis nach das Beste, was ich einem Menschen, der sein Leben in seinem Sinn erfolgreich gestalten möchte, anbieten kann.«
Jens Corssen

Jens Corssen
Der Selbst-Entwickler

Jens Corssen

DER **SELBST**-ENTWICKLER

Die Sinn-Philosophie

S. Marix Verlag

Gewidmet
meinen
Seminarteilnehmern

Inhalt

Vorwort 9

Was ist Erfolg? 19

Selbst-Verantwortung 29
- Freudige Gestimmtheit erlangen 35
- Eigen-Macht statt Ohn-Macht 36
- Wo ich bin, will ich sein 38
- Was ist, ist 52
- Die Situation ist mein Coach 60
- Das Wichtigste in Kürze 69

Selbst-Bewusstheit
- Was denke ich über mich und das Leben? 73
- Die mentale Stabilität erhalten 76
- Automatische Störgedanken und Grübeleien 77
- Selbsthypnosen 84
- Selbstbegrenzungen 88
- Glaubenssätze und irrationale Muss-Annahmen 91
- Was kostet mich mein Denken? 98
- Das Wichtigste in Kürze 101

Selbst-Vertrauen 105
- Selbstverpflichtungen einhalten 107
- Die Visionstechnik 111
- Ich gebe mein Bestes 118
- Die ultimative Erfolgsformel 122
- Will ich mein Ziel wirklich erreichen? 126
- Das Wichtigste in Kürze 130

Selbst-Überwindung 135
Schmerzvermeidung bei Entscheidungen 137
Schmerzvermeidung in der Konfrontation mit anderen Menschen 140
Schmerzvermeidung im Umgang mit der eigenen Software 141
Vom erfolgreichen Umgang mit Abweisungen 146
Glück ist eine Überwindungsprämie 152
Neue Wege gehen 156
Das Wichtigste in Kürze 159

Statt eines Nachwortes 163

Zwei Nachträge zur Jubiläumsausgabe 167

Statement von Alexander Horn 182
Statement von Dr. Thomas Breuer 183

Anhang 185
Beiträge meiner Gesprächspartner über sich und bestimmte Lebenssituationen 185
Verzeichnis der Übungen und Aufgaben 188
Register 189

Vorwort

Angesichts der Vernetztheit moderner Unternehmensstrukturen fällt es gerade Global Playern trotz größtem persönlichen Einsatz ihrer Mitarbeiter immer schwerer, die gesetzten Unternehmensziele zu erreichen. Eine zunehmende Leistungsdichte, immer rascher ablaufende Entscheidungsprozesse und unwägbare äußere Faktoren beeinflussen das Management in einer Weise, die persönlichen Erfolg immer öfter dem Zufallsprinzip unterwirft.

Auf die Dauer ist das demotivierend, und nicht wenige Mitarbeiter in den großen Unternehmen fühlen sich im Sinne der klassischen griechischen Tragödie »schuldlos schuldig«: Sie haben ihr Bestes gegeben, doch der Erfolg bleibt ihnen versagt.

Dennoch: Als Führungskraft zeichnet man auch für den Misserfolg verantwortlich. Werden sich deshalb in nicht allzu ferner Zukunft immer mehr Manager als Versager fühlen? Werden sie ihren Unternehmen nur mehr in einer depressiven Grundstimmung dienen können? Werden sie nur noch zynisch und sarkastisch auf erlebte Ohnmachtssituationen reagieren?

Nach einer aktuellen Gallup-Studie haben nur 14 Prozent der deutschen Angestellten Freude an der Arbeit, 19 Prozent haben bereits die innere Kündigung vollzogen und 67 Prozent machen nur noch Dienst nach Vorschrift. Der Schaden, der dadurch entsteht, geht nach Angaben der Studie in die Milliarden.

Ich habe diese Demotivation in vielen Beratungsgesprächen kennengelernt. Immer wieder kommen Ängste, Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen zum Vorschein. Aus diesem Grund will ich im Folgenden nicht nur aufzeigen, wie innere Hindernisse überwunden werden können. Vielmehr biete ich eine aus meiner

Sicht zeitgemäße Definition von »Erfolg« an, die eine positive Gestimmtheit dem Leben gegenüber und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellt. Beide Faktoren sind für das Erreichen von Zielen unverzichtbar. Mit anderen Worten:

- Selbst-Management ist erlernbar und notwendiger denn je.
- Selbst-Management heißt, sich bewusst zu führen und zu entwickeln.
- Persönlichkeitsentwicklung ist letztlich »Software«-Entwicklung (das heißt Veränderung der eigenen Einstellung).

Nach Auffassung von Fredmund Malik, Gründer und Inhaber von Malik Management in St. Gallen, erhöht richtiges Management die Leistungsfähigkeit, die Wettbewerbsfähigkeit und die Lebensqualität: »Management ist das gestaltende und bewegende Organ einer Gesellschaft und ihrer Institutionen.« Und was für Unternehmen im Allgemeinen gilt, das gilt für unsere Selbst-Entwicklung im Besonderen!

Nun haben auch Sie sicher schon viel über das erfolgreiche Handeln von »Gewinnern« gehört und gelesen. Und sicher haben Sie alles verstanden und waren begeistert, doch nach einiger Zeit mussten Sie feststellen, dass die anfängliche Euphorie im alltäglichen Einerlei nahezu wirkungslos verpufft ist. Keine Angst – es geht nicht nur Ihnen so! Dabei kennen Sie (und ich und all die anderen) den Wirkungszusammenhang genau: Wissen ohne Bewegung hat noch nie zu merklichen Veränderungen geführt. Und auch umgekehrt gilt: Bewegung ohne Wissen ist stets ziellos und geht ins Leere. Information und Wissen sind heute anerkanntermaßen unsere wichtigsten Ressourcen. Doch was nützt alles Wissen und alle

Information, wenn der Einzelne für sich selbst nicht die Voraussetzungen schafft, um das Gewollte auch umzusetzen? So bleibt die alles entscheidende Frage offen: »Warum mache ich nicht das, was ich als richtig erkannt habe?« Allgemein formuliert: Weshalb bleibt so wenig hängen von den zahlreichen praxisorientierten Anleitungen zum erfolgreichen Selbst-Management?

Die schlichte Antwort: Weil die jeweiligen Erkenntnisse und Vorgaben nicht oft genug wiederholt werden. Die permanente Wiederholung ist »die Mutter des Lernens«, denn nur durch ständige Wiederholung materialisieren sich Ideen auf der Verhaltensebene – ich werde im Folgenden mehrfach darauf hinweisen (und darüber hinaus im Verlauf meiner Ausführungen wichtige Sachverhalte im gebotenen Umfang und an entsprechender Stelle wiederholen)! Es geht nicht darum, einen Zustand zu erreichen, in dem wir alles unter Kontrolle haben. Unser Ziel sollte es sein, im Wachstumsprozess zu bleiben: Schon das Bemühen veredelt das Tun!

Für den Erfolg genügt es, die persönlich relevanten Informationen immer wieder zu lesen. Das kostet nicht mehr als 15 bis 30 Minuten am Sonntagmorgen. Oder Sie lesen sich täglich eine zentrale Information laut vor, und erst wenn Sie merken, dass diese Information gegriffen hat, wählen Sie eine neue Information. Für diesen Zweck habe ich die wichtigsten Aussagen am Ende dieses Buches zusammengefasst (s. S. 164 f.).

Persönliches Wachstum kann natürlich auch gemeinsam mit einem Partner gelingen, indem Sie sich gegenseitig coachen. Hierzu treffen Sie sich mit Ihrem Partner regelmäßig und wiederholen bei diesen Meetings die für Sie wichtigen Inhalte bzw. berichten über das eigene Bemühen. Bitte erteilen Sie sich dabei gegenseitig keine Ratschläge, sondern hören Sie nur zu und fragen Sie nach.

Die Ausführungen dieses Buches beschränken sich nicht auf analytische Erklärungen, sondern geben auch Anregungen, wie

leidvolle Situationen gemeistert werden können. Es mag Sie überraschen, dass ich dabei nicht nur Beispiele aus dem Wirtschafts- und Berufsalltag heranziehe, sondern auch ganz alltägliche Situationen aus dem Privatleben. Das hat zwei Gründe:

- Zum einen geht es in turbulenten Zeiten wie diesen auch darum, beruflichen Stress nicht ins Privatleben ausstrahlen zu lassen, sondern im Gegenteil das Privatleben als Gegenpol zu nutzen und sich in einem Bereich, in dem man eigenverantwortlich gestalterisch tätig werden kann, »Inseln des Funktionierens« zu schaffen. Das wirkt auch zielfördernd im beruflichen Umfeld. Menschenführung, soziale Kompetenz und Empathie sind bedeutende Faktoren für den beruflichen Erfolg – wer nicht gut drauf ist, wird diesen Ansprüchen auf Dauer nicht genügen können.
- Zum anderen ist es nicht immer einfach, die im Folgenden beschriebenen Anregungen und Übungen sofort auf den Berufsalltag zu übertragen. Ich rate meinen Seminarteilnehmern, die Anleitungen, die zu einer Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern führen, vornehmlich im neutralen Bereich umzusetzen. Nutzen Sie als Change-Manager also die Familie, den Freundeskreis, ihre Hobbys usw. als Versuchslabor.

Die Chance, im neutralen Bereich anzuecken, Kopfschütteln hervorzurufen oder als zu kantige Persönlichkeit abgestempelt und bestraft zu werden, sind vergleichsweise gering – auf diese Weise steigen Ihre Möglichkeiten, als »übender Meister« im Lernprozess zu bleiben und sich zu entwickeln, hin zu mehr Selbstliebe, zu mehr Toleranz und zu erfolgreichem Tun.

Dauerhafter Erfolg basiert – besonders in Zeiten raschen Wandels – auf einer *notwendigen* Veränderung zunächst des eigenen

Denkens und, als Folge davon, des selbstverantwortlichen Handelns – das ist die Botschaft, die von diesem Buch ausgeht.

Aus der Erfahrung und der Erkenntnis heraus, dass die gegenwärtigen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen immer noch bessere, noch effizientere Strategien und Lösungen verlangen, wage ich die Prognose, dass wohl auch in Zukunft noch mehr Lehren und »Management by …«-Techniken den Markt überschwemmen werden. Not macht eben erfinderisch.

Diesem Trend setze ich die Behauptung entgegen, dass es nicht darauf ankommt, noch mehr desselben zu tun, sondern – frei nach Paul Watzlawick – eine Lösung »zweiter Ordnung« zu finden. Nicht *es* muss man ändern, sondern *sich selbst*, genauer gesagt: *das eigene Denken*, die Glaubenssätze, die uns daran hindern, in Zeiten des Wandels Gewinn bringend handeln zu können! Genau hier liegt, um es einmal salopp zu formulieren, der Hase im Pfeffer. Wer sich buchstäblich nicht selbst *entwickelt* und damit bereit ist, seine Sicht der Dinge in Frage zu stellen, seine *Software* zu überprüfen und zu ändern, läuft Gefahr, dass sein Denken zum Auslaufmodell wird und er so den Anschluss verliert.

Mein sehr geschätzter Kollege Prof. Peter Kruse sprach in diesem Zusammenhang von der Gefahr des vorsichtigen Beharrens auf der gewohnten Funktionsoptimierung. Der knallharte Wettbewerb erfordert jedoch auch mutige Prozessmuster-Wechsel als Strategie für erfolgreiches Change-Management. Die Voraussetzungen dafür schafft, wer sich ganz bewusst entscheidet, ein Selbst-Entwickler zu sein. Er wartet nicht darauf, *dass* sich etwas ändert, sondern nutzt die Gegebenheiten als Trainingseinheiten für persönliches Wachstum und betrachtet das Leben als Ganztagsschule – ohne Ferien. Wenn man zur Bewusstheit über sich, die anderen und den Lauf der Dinge gelangt, wird man den gegenwärtigen und künftigen Herausforderungen gewachsen

sein und sich vom Opferspieler, der am Leben leidet, zum freudig gestimmten Gestalter seines Erlebens und Handelns entwickeln! Dieses Konzept – der Selbst-Entwickler – könnte auf Vorbehalte stoßen: Heute seien derlei Dinge Luxus, heute frage keiner, ob wir uns gut entwickeln, heute komme es darauf an, nicht auf der Ersatzbank zu landen, sondern im Spiel zu bleiben und die eigene Position zu behaupten. Die materielle Sicherheit erhalten – das sei gegenwärtig das Ziel!

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Entscheidung zum Selbst-Entwickler weder mit pädagogischen noch mit moralischen Beweggründen verknüpft ist. Sie dient allein dem Ziel, durch kluge und pragmatische Selbstführung den Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit dem Auf und Ab des Lebens erfolgreich zu gestalten:

- Im Kontext des Selbst-Entwicklers gelingt es leichter, berufliche Herausforderungen und Probleme innovativ und Gewinn bringend anzugehen und dabei die eigenen Potenziale wirksam zu nutzen.
- Durch die spezielle Art, sich selbst und andere sowie Situationen zu beurteilen, erschafft sich der Selbst-Entwickler auch in schwierigen Zeiten die notwendige Gelassenheit und den Mut, seine Ziele zu erreichen.
- Die Kenntnis und die bewusste Nutzung geistig-seelischer Gesetzmäßigkeiten, die den ökonomischen durchaus gleichen, versetzen den Selbst-Entwickler in die Lage, auch den Turbulenzen im privaten Bereich mit Würde und wacher Lernbereitschaft zu begegnen.

Meine Klienten und Teilnehmer vom Wollen zum Tun zu begleiten, das ist meine tägliche Aufgabe als Lehrer und Coach für Persönlichkeits-Entwicklung. Was ich hier an Einsichten,

Denkanstößen und Ratschlägen vor Ihnen ausbreite, ist die verdichtete Erfahrung aus fünfzig Jahren Umgang mit der »Variable Mensch«, die in einschlägigen Sachbüchern nicht erwähnt wird. Die folgenden Ausführungen beschreiben die Themenschwerpunkte meiner Selbst-Entwickler-Seminare:

- Exzellentes Selbst-Management
- Die Persönlichkeit macht den Unterschied
- Mentale Stabilität im Wandel
- »Inner Coaching« – von Sportlern lernen
- Der Selbst-Entwickler macht Umsatz
- Wie man sich und andere erfolgreich führt

Die vier Instrumente des Selbst-Entwicklers – Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – sind nach meiner Erkenntnis das Beste, was ich einem Menschen, der sein Leben in seinem Sinn erfolgreich gestalten möchte, anbieten kann. Nutzen Sie meine Erfahrungen und Erkenntnisse auf Ihrem Lebensweg – Sie würden dieses Buch ohnehin nicht in Händen halten, wenn Sie nicht der Ansicht wären, dass Ihnen noch etwas zu Ihrem Glück fehlt.

Das *Was* bestimmen Sie – ich sage Ihnen, *wie* Sie es erreichen können. Das Streben, anders zu sein als die anderen, die Bereitschaft, Risiken einzugehen, immer in Bewegung zu bleiben und bei allem, was man tut, zu lernen – das korreliert mit privatem und beruflichem Erfolg.

Wer sich hingegen unreflektiert einem gesellschaftlich anerkannten oder geforderten Idealbild anpasst, läuft Gefahr, seine gerade heute noch Gewinn bringende Einzigartigkeit und seine individuellen Stärken zu vernachlässigen. Er versteift sich auf diese Weise auf ein »Schwächen-Management« – mit

unerfreulichen Nebenwirkungen. Nach Fredmund Malik haben erfolgreiche Menschen drei Gemeinsamkeiten:

- Regeln und Grundsätze disziplinieren ihr Verhalten.
- Sie erledigen ihre Aufgaben mit großer Sorgfalt.
- Sie befleißigen sich einer methodisch-systematischen Arbeitsweise.

Übertragen auf den Kontext einer erfolgreichen Selbstführung heißt das:

- Ich halte meine eigenen ethischen Grundsätze und Selbstvereinbarungen ein.
- Ich mache das, was ich tue, so gut ich heute kann.
- Ich nutze die vier Instrumente des Selbst-Entwicklers konsequent für mein persönliches Entwicklungs- und Erfolgsprogramm – geleitet von dem Wissen, dass nur stetig wiederholte Einsichten zu einer dauerhaften und tiefgreifenden Veränderung im eigenen Denken führen und sich dann auf der Verhaltensebene materialisieren.

In diesem Sinn heißt erfolgreich sein, als Selbst-Entwickler das sogenannte *innere Spiel* zu gewinnen, vom Wissen zum Wollen und vom Wollen schließlich zum Tun zu gelangen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg!

Jens Corssen