



simplify[®] your life

Jubiläumsausgabe: Best of simplify

Liebe Leserin, lieber Leser,
gut 10 Jahre gibt es **simplify your life** jetzt schon, und es schien uns an der Zeit, einmal Bilanz zu ziehen: Welche Methoden, praktischen Tipps und Anregungen haben sich am meisten bewährt? Bei unzähligen Vorträgen, Seminaren und Beratungsgesprächen haben mir (Werner Küstenmacher) **simplify**-Fans erzählt, was bei ihnen wirklich eingeschlagen hat. Einiges davon habe ich für Sie ausgewählt und mit kleinen Kommentaren im Vorspann versehen. Frau Dr. Drost-Hüttl hat die bewährten Tipps mit aktuellen Aspekten ergänzt.

An den Anfang dieser Best-of-Zusammenstellung stellen wir einen Artikel, in dem es um die Organisation von Sachen geht, also um die unterste Stufe der **simplify**-Lebenspyramide. Das passt zu meiner Erfahrung, dass das Aufräumen und Entrümpeln der alltäglichen Dinge oft ganz verblüffende Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche hat: Sie sind zufriedener mit Ihrer Zeitplanung, Sie fühlen sich körperlich besser, Ihre Partnerschaft macht Fortschritte, und sogar bei Ihren Finanzen sehen Sie klarer. Wie immer gilt (hier einmal in der bayerischen Fassung): „Probiert’s es, dann g’spürt’s es!“

Es grüßen Sie

Werner Küstenmacher

Dr. Ruth Drost-Hüttl

Werner Küstenmacher,
Herausgeber

Dr. Ruth Drost-Hüttl,
Chefredakteurin



Arbeitsorganisation

Stapel ade!

Das goldene *simplify*-Prinzip für Papierkram aller Art



Manchmal habe ich gehofft, dass mein Wort „entstapeln“ eines Tages in den Duden aufgenommen wird. Hat bisher nicht geklappt, ist aber egal: Wichtig ist, dass Sie die Technik kennen, die sich hinter dem Begriff verbirgt. Denn damit kriegen Sie eine der stärksten Belastungen in Ihrer Arbeits- oder Wohnumgebung im wahrsten Sinne des Wortes vom Tisch.

Der Mensch kann ungeheure Schwierigkeiten meistern, er kann enorme Kräfte entwickeln und hat Techniken ersonnen, um auch die größten Feinde zu besiegen. Aber: immer nur einen nach dem anderen. Wer nicht weiß, wo er zuerst hinschlagen soll, wird mutlos. Einer der größten Stressfaktoren ist die Mehrfachbelastung.

Oft zieht in solchen Situationen der Körper die Notbremse und reagiert mit einer anfallsartigen Krankheit, beispielsweise mit Asthma, einem Hexenschuss oder gar einem Infarkt. Solche Alarmreaktionen führen – und das ist ihr Sinn – zu einer extremen Vereinfachung. Alles andere wird unwichtig. Beim Infarkt zählt nur noch das nackte Überleben, bei Asthma nur noch die Luft zum Atmen, bei krampfartigen Rückenproblemen nur noch die Hoffnung auf das Ende der Schmerzen. Die Botschaft unseres Körpers ist klar: Er will, dass wir vereinfachen.

Einfach statt mehrfach!

Wie können Sie diese Erkenntnis nutzen, um einem schmerzhaften Körper-

Bitte umblättern auf Seite 2

In dieser Ausgabe

Stapel ade!	1	Wie soll ich das alles nur schaffen?	5
10 Regeln für streitende Paare	3	So werden Sie zurückgerufen	6
Gut versteckt!	4	Sie haben im Lotto gewonnen!	7
		Wenn dein Pferd tot ist	8



alarm vorzubeugen? Was können Sie dazu beitragen, dass Ihr Leben einfacher wird? Das Grundprinzip lautet: einfach statt mehrfach. Ein typisches Zeichen falscher Mehrfachbelastung ist ein Papierstapel der Sorte „to do“, wie er sich auf vielen beruflichen und privaten Schreibtischen findet. Jedes Schriftstück steht für eine Aufgabe, die noch erledigt werden muss. So ein Haufen von Papieren erzeugt Depression. Er drückt Sie nieder. Denn er ist undurchsichtig. Sie wissen nicht mehr genau, was er alles enthält. Damit ist der Stapel stärker als Sie. Er sagt wortlos: „Mich schaffst du nicht!“

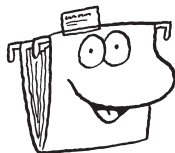
Teufelszeug Stapel

Das gilt nicht nur für To-do-Stapel, sondern für alle derartigen Gebilde. Für den Stoß ungelesener Zeitschriften (die Sie später einmal durcharbeiten wollen), den Haufen mit interessanten Zeitschriftenartikeln (die Sie aufheben, weil Sie sie vielleicht irgendwann einmal brauchen), die aufeinandergeschichteten Umschläge mit Urlaubsfotos (die eines Tages säuberlich eingeklebt werden sollen) ...

Der Trick mit dem Dreh

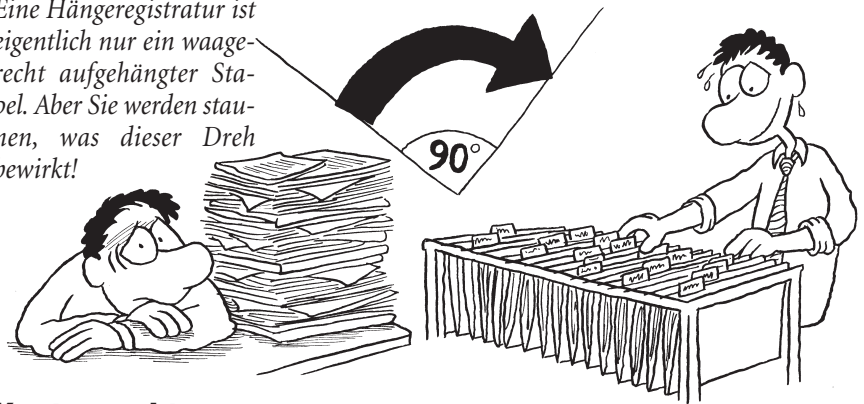
Bauen Sie solche Stapel ab, indem Sie sie um 90 Grad drehen und die einzelnen Themenbereiche in eine Hängeregistratur (mit nach oben offenen Mappen) einsortieren. Aus dem undurchsichtigen Stapel wird so ein transparentes Gebilde. Nun hat jede Aufgabe ein „Fach“! Beim Umräumen eines Stapels in die Hängemappen tun Sie einen wichtigen Schritt: Sie ordnen, fassen Gleichartiges zusammen und können sogar eine Hierarchie erstellen. Die Mappen mit den wichtigsten Aufgaben kommen ganz nach vorne.

Die Stimmung steigt



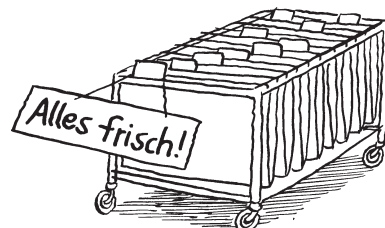
Was ist damit gewonnen? Ihre Aufgaben müssen Sie natürlich nach wie vor abarbeiten. Aber neu eintreffende Papiere können Sie nun gleich an der richtigen Stelle einsortieren, Sie gewinnen Übersicht, und nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass sich das unangenehme Stapelgefühl verflüchtigt hat. Versprochen!

Eine Hängeregistratur ist eigentlich nur ein waagrecht aufgehängter Stapel. Aber Sie werden staunen, was dieser Dreh bewirkt!



Knotenpunkt statt Sorgenstoß

Mithilfe der folgenden Regeln machen Sie Ihre Hängeregistratur zum zentralen Werkzeug neben Ihrem Schreibtisch, zur Kommandozentrale, in der alle Fäden zusammenlaufen. Das Wichtigste: Missbrauchen Sie dieses Werkzeug nicht als Papierfriedhof, sondern nutzen Sie es aktiv.



8 bewährte Regeln fürs Entstapeln

1. Wenn etwas **erledigt** ist, fliegt es raus! Dazu ist der Platz hier zu wertvoll. Entweder in einen Aktenordner oder (immer am besten) in den Papierkorb.
2. Dinge, die nicht in eine Hängemappe passen, sollten Sie anderweitig ablegen. Bei mir landen dicke Manuskripte in einem **Stehsampler** mit dem jeweiligen Verlagsnamen. In der Hängemappe dieses Verlages aber steckt – als Erinnerung – der Begleitbrief zu dem Manuskript.
3. Damit **Aufgaben** nicht in Vergessenheit geraten, werden sie **im Zeitplaner eingetragen**, und zwar an einem realistischen Termin.
4. Beschriften Sie die Hängemappen mit **aussagekräftigen Namen** („Messestand“, „Forschungsabteilung“, „Dienstreisen“) Vermeiden Sie Aufschriften wie „Dringend!“ oder „zu erledigen“. Mappen mit solch abschreckenden Bezeichnungen mutieren oft zu stapelähnlichen Wesen, die wichtige Unterlagen verschlucken.

5. Checken Sie, welche Art von Schriftstücken chronisch auf Ihrem Schreibtisch liegen bleibt, weil sie in keine Kategorie passt. Und **eröffnen Sie entsprechende Mappen**. Bei mir ist dadurch die Abteilung „Kinder“ entstanden (Einladungen zum Elternsprechtag, Klassenlisten ...).

6. Scheuen Sie sich nicht, die **Mappen** mit neuem Inhalt zu füllen und **umzubenennen**. Ihre Hängeregistratur soll ein lebendiges Wesen bleiben.

7. „**Fundsachen**“ (Zeitungsausschnitte, Broschüren) kommen in die jeweilige thematische Mappe. Gibt es keine, eröffnen Sie eine (z. B. „persönliche Gesundheitstipps“).

8. Durchforsten Sie Ihre Hängeregistratur, wenn sie zu voll aussieht. In jeder Mappe gibt es Dinge, die sich längst erledigt haben. Nach **10 Minuten Wegschmeißen** ist alles wieder picobello!

Auch privat eine sinnvolle Investition

Hängemappen sind schon für unter 50 Cent erhältlich, kaufen Sie lieber ein paar mehr, als dass Sie später Nicht-Zusammengehörendes in einer Mappe zusammempferchen. Bei Hängeregistraturen haben Sie die Auswahl zwischen vielen unterschiedlichen Modellen, entsprechend groß ist die Preisspanne. Mappen und Registraturen verschiedener Hersteller sind nicht unbedingt kompatibel. Achten Sie daher beim Mappenkauf darauf, dass diese in die gewählte Registratur passen. Praktisch für alle, die daheim keinen eigenen Schreibtisch für ihren Papierkram haben: Für unter 10 € gibt es Hängemappenboxen, die Sie mitsamt Inhalt jederzeit in einen anderen Raum tragen können.

XNIP: CY7A



10 Regeln für streitende Paare

Wie Sie alltägliche Konflikte zu einem guten Ende führen

Immer wieder kommen neue Bücher mit neuen Erfolgsrezepten für eine glückliche Partnerschaft auf den Markt. Einigkeit herrscht bei aller Vielfalt der guten Ratsschläge darüber, dass das Austragen von Konflikten zum Paarsein dazugehört. Die folgenden einfachen Regeln dazu habe ich vor etlichen Jahren aufgeschrieben – und seitdem viele Male selber angewendet.

Wer streitet schon gern mit dem Menschen, der ihm am liebsten ist? Doch manchmal ist Zoff unvermeidlich – dann sind diese 10 Regeln Gold wert:

1. Vermeiden Sie Krieg

Krieg bedeutet eine Auseinandersetzung, die auch die hemmungslose Zerstörung aller Beteiligten in Kauf nimmt. Krieg entsteht durch zu viele angestaute Aggressionen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Scheuen Sie nicht die Auseinandersetzung; wird sie richtig geführt, kann sie sogar ein wertvoller Bestandteil Ihrer Beziehungspflege werden. Aber lassen Sie die Liebe auf Platz 1.



2. Streiten Sie nur, wenn es sich lohnt

Machen Sie sich klar, wie groß der aktuelle Anlass des Streits ist. Bauschen Sie Kleinigkeiten nicht zu Grundsätzlichkeiten auf, etwa indem Sie eine vergessene Besorgung als Zeichen mangelnder Liebe deklarieren. Sehen Sie's juristisch: Wenn der Streitwert zu gering ist, vergessen Sie's lieber.

3. Einigen Sie sich, worüber Sie streiten

Zoff, bei dem Sie aneinander vorbeireden, ist besonders unrentabel. Einigen Sie sich vor der Auseinandersetzung, worum es geht: „Ich finde es schade, dass wir am Wochenende fast nie mehr etwas unternehmen.“ – „Ich brauche mehr Entspannung.“ Oft wird dabei jedem von Ihnen erst richtig klar werden, was für ihn der Kernpunkt des Konflikts ist.

4. Kämpfen Sie fair

Wenn der Streit unvermeidlich ist, wahren Sie den Anstand. Auch wenn Sie laut werden, können Sie sportlich bleiben. Ihr Gegenüber ist der Mensch, den Sie lieben, nicht Ihr Feind.

5. Hände weg vom Zünder!

Lassen Sie den Kampf auf dem vereinbarten Schlachtfeld. Eröffnen Sie keine Nebenschauplätze. Wenn Sie im Kopf bereits viele weitere Streitpunkte vorrätig haben, bedeutet dies, dass Sie öfter einmal die Auseinandersetzung suchen sollten. Vor allem: Bringen Sie keine neuen Themen ins Spiel, von denen Sie wissen, dass sie den anderen sehr verletzen oder in Rage bringen.

6. Wenn ein Argument verbraucht ist, lassen Sie es fallen

Streiten Sie heftig, aber kurz. Setzen Sie auf den kraftvollen Austausch von Argumenten, aber nicht auf Aushungern und endlose Belagerung. Denn solche Grabenkämpfe sind das Gegenteil einer heilsamen Konfrontation. Tipp: Am besten legen Sie jetzt gleich fest, dass Streit bei Ihnen in Zukunft nie länger als 15 Minuten dauern soll. Dann ist in der Regel alles Nötige gesagt.

7. Wählen Sie die richtigen Waffen

Wenn Worte nicht mehr helfen, greifen Sie zu anderen Waffen. Erlaubte Wurfgeschosse: Kissen, Rosenblätter, Federboas, Schlagsahne, Wattebällchen, gekochte Nudeln. Diese Utensilien bieten die Chance, dass aus dem Streit ein Spiel wird. Etwas Besseres kann Ihnen nicht passieren.



8. Akzeptieren Sie die weiße Flagge

Wenn der andere sagt, er will nicht mehr, dann hören Sie auf. Freuen Sie sich still über Ihren Sieg, auch wenn er nur klein ist. Aber nutzen Sie die Situation nicht aus: Erpressen Sie von Ihrem

der Auseinandersetzung müden Partner keine Zugeständnisse, die er später bereuen würde.

9. Vorletzte Chance: nackt kämpfen

Ist alles bisher gescheitert, greifen Sie zu einer gemeinen Kriegsliste: Ziehen Sie sich aus, und gehen Sie nackt ins Bett. Es ist schwer, auf einen ungepanzerten Gegner einzuhämmern.



10. Letzte Chance: Massage

Vereinbaren Sie, dass als äußerstes Mittel zur Beendigung aussichtsloser Konflikte eine der beiden Parteien das Codewort „Massage!“ rufen darf. Das bedeutet einen sofortigen Waffenstillstand, währenddessen die eine Partei die andere gefühlvoll massieren muss. Beide Parteien haben dabei absolutes Stillschweigen zu bewahren. Höchstens gedämpfte Laute des Wohlgefallens sind erlaubt. Danach darf weitergekämpft werden. Wird aber meistens nicht.

Regel 11

Ja, die gibt es: Wenn Sie nach dem Befolgen dieser 10 Regeln immer noch heftigen Zoff mit Ihrem/Ihrer Liebsten haben, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

XNIP: T4HC

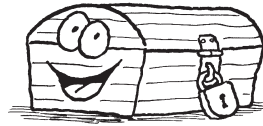
simplify-sofort-Tipp: Listige Liste

Sie müssen jetzt nicht mit Gewalt einen Streit vom Zaun brechen. Aber anstatt Konflikte zu verdrängen, stellen Sie heute Abend mit Ihrem Partner eine Liste der Themen auf, bei denen Sie unterschiedlicher Meinung sind – und das auch bleiben dürfen. Besonders in „Friedenszeiten“ eine sehr befreiende Übung.



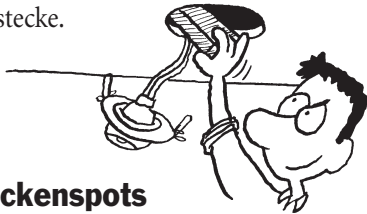
Gut versteckt!

So bewahren Sie Ihre Wertsachen sicher auf



Verrückte Zeiten seit Lehman, Kaupthing, Madoff & Co.: Wer die letzten Monate sein Geld in bar zu Hause hatte, besitzt heute mehr als viele, die ihre Ersparnisse in Aktienfonds oder Sparkonten angelegt hatten. Schon vor 7 Jahren veröffentlichten wir Tipps für gute Verstecke daheim.

Geld oder gar Gold unter der Matratze findet jeder Einbrecher. Das bedeutet aber nicht, dass es unbedingt ein Bankschließfach sein muss – dem trauen viele Menschen immer weniger, nachdem sie von ihren Banken immer wieder um einen Teil ihrer Ersparnisse gebracht wurden. Wichtigster Rat: Verteilen Sie Ihre Schätze auf mehrere Verstecke.



Deckenspots

Wo eine in die Decke eingelassene Leuchte ist, ist die Decke in aller Regel abgehängt. Es gibt also einen Hohlraum. Sie erreichen ihn, wenn Sie einen der Spots aus der Decke ziehen. Für Nicht-Eingeweihte ohne komplette Demontage der Decke kaum zu finden.

Das unterste Regalbrett

Viele Regalsysteme mit Sockelleiste bieten unter dem tiefsten Brett ein flaches Geheimfach. Es ist nur erreichbar, wenn das Brett komplett frei geräumt wird. Für Einbrecher viel zu umständlich.

Fußbodenleisten

Bei Parkettböden überdeckt die Holzleiste zwischen Fußboden und Wand oft einen ziemlich tiefen Hohlraum. Gestalten Sie ein unauffälliges Stück Bodenleiste so, dass es leicht abzuschrauben ist. Vorteil: Bodenleisten sind so lang, dass sie unmöglich komplett abgesucht werden können.

Bücher

Je mehr Bücher Sie haben, umso sicherer sind sie als Versteck. Das klassische ausgehöhlte Buch bietet Platz für grö-

ßere Sachen. Bauen Sie sich eine Eselsbrücke als Merkhilfe für Ihr Versteck („Geld bei Goethe, Schmuck bei Schiller“). Wenn Sie Geldscheine in einem Buch unterbringen: Wählen Sie eines, das Sie bestimmt nie verleihen werden.

Ordner

Sie können diebstahlgefährdete Unterlagen sogar in ganz normalen Ordnern aufbewahren – vorausgesetzt, außen steht nicht drauf, was drin ist. Je mehr Ordner Sie haben, umso besser.

Pflanzen

Klassisch, aber wirksam: Bei großen Pflanzen lässt sich unter dem Ballen ein großer Hohlraum einrichten, in dem Sie wasserdicht in Plastiktüten eingeschlagene Gegenstände verstecken können.

Umzugskisten

Die beste Tarnung ist die Masse. Wenn Sie im Keller oder auf dem Dachboden Weihnachtsschmuck und alte Klamotten in großen Pappkisten lagern (und diese Orte nicht allgemein zugänglich sind), dann ist manches wertvolle Gut dort sicherer versteckt als in hervorgehobenen Positionen in der Wohnung.

Tresore

Der klassische Tresor hat einen eklatanten Nachteil: Wenn ein Einbrecher ihn sieht, weiß er sofort, dass es bei Ihnen etwas zu holen gibt. Dazu kommt: Billige Tresore aus dem Baumarkt sind in der Regel leicht transportabel. Aber auch der teuerste und sicherste Panzerschrank nützt nur dann etwas, wenn niemand daheim ist: Denn wenn der Ganove Sie mit vorgehaltener Waffe zum Öffnen zwingt, ist er unsicherer als jedes simple Versteck.



Schlechte Verstecke

Diebe suchen zuerst in Kommoden und Kleiderschränken. Schreibtischschubladen durchstöbern sie routinemäßig.

Elektronische Geräte werden von Gelegenheitseinbrechern fast immer mitgenommen. Verstecken Sie also keinen Schmuck im Computer oder in DVD-Hüllen. Hohlräume hinter Bildern und Wandverkleidungen finden Langfinger instinktiv. Pretiosen im Tiefkühlfach oder im Plastikbeutel schwimmend im Spülkasten wurden so oft in Filmen gezeigt, dass solche Verstecke nicht mehr originell sind.



Garten

Vergraben im Garten ist eine klassische und ziemlich sichere Methode. Häufig wird aber unterschätzt, welche Druckkräfte auf den verbuddelten Schatz einwirken. Gefahr droht außerdem durch Nässe. Wurzeln, Larven und Würmer durchbohren einfache Plastikummüllungen mühelos. Die schlimmste Panne ist indes menschlicher Natur: Wenn die Lage des Verstecks nicht absolut genau festgehalten wurde, wird es oft nicht mehr gefunden.

Zu gut versteckt

Passiert gar nicht so selten: Wer lange hin und her überlegt hat, wo Geld oder Wertsachen während des Urlaubs am besten aufgehoben wären, findet die Sachen nach dem Urlaub selbst nicht mehr. Das Gehirn hat zwar die vielen Möglichkeiten gespeichert, nicht aber die Lösung! Daher gilt für alle Verstecke: Machen Sie mindestens 1 Person zum Mitwisser. Zeigen Sie Ihrem Partner, einem guten Freund und/oder Ihren erwachsenen Kindern, wo Sie die Sachen deponiert haben (aber lassen Sie die anderen bei der Verstecksuche außen vor). So stellen Sie auch sicher, dass jemand Bescheid weiß, wenn Sie – etwa durch einen Unfall – außer Gefecht gesetzt sein sollten. Und Sie verhindern, dass Ihr Partner beim Ausmisten aus Versehen auch Kostbarkeiten wegwirft – z. B. zusammen mit den alten Filmdöschchen („die braucht kein Mensch mehr“) den Ring, den Sie von Ihrer Großmutter geerbt hatten.  XNIP: FPG5

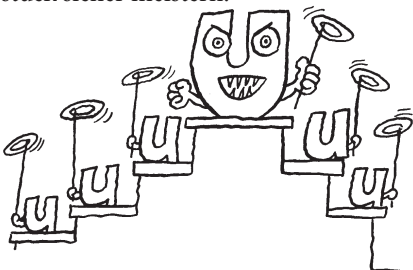


Wie soll ich das nur alles schaffen?

So werden Sie frei für Ihre vielfältigen Aufgaben

Für den Organisations-Altmeister Alexander Grossmann bestand die wichtigste Einsicht, um die Organisation des eigenen Arbeitsalltags zu revolutionieren, aus einem einzigen Buchstaben. Einfacher geht es nicht, oder?

Beim Zirkuskunststück „Die chinesischen Teller“ kommt es darauf an, so viel zerbrechliches Geschirr wie möglich gleichzeitig auf langen wackeligen Stäben am Rotieren zu halten. Vielen Menschen – Hausfrauen und Managerinnen, Selbstständigen und Angestellten – kommen manche Tage ähnlich vor: Eine kaum noch übersehbare Anzahl von Aufgaben erfordert ihre Aufmerksamkeit. Hat man an der einen Ecke etwas in Ordnung gebracht, beginnt an der anderen Ecke schon die nächste Krise. Hier ist Alexander Grossmanns 5-Punkte-Strategie, mit der Sie das unmöglich erscheinende Kunststück sicher meistern:



1. Finden Sie das „große U“

Wichtigste Einsicht: Das Tellerkunststück vollbringen wir nicht nur an „schlimmen Tagen“, sondern nonstop. Bloß fällt das normalerweise nicht negativ auf. Stress, Hektik und Unmut kommen auf, sobald eine oder mehrere dieser Aufgaben so unangenehm sind, dass Sie immer wieder einen weiten Bogen um sie machen. Das ist das „große U“ (U für unangenehm). Alexander Grossmann hat nachgewiesen, dass das Unterbewusste schier unglaubliche Anstrengungen unternimmt, um diesen „Us“ zu entkommen – beispielsweise durch das Anhäufen anderer Aufgaben, die von den „Us“ ablenken sollen.

2. Schreiben Sie eine U-Liste

Damit die unangenehmen Aufgaben nicht im Dunkeln des Unterbewusst-

seins ihr Unwesen treiben und Ihnen die Lebensfreude rauben, müssen Sie Ihre „Us“ ans Licht zerrren und ehrlich beim Namen nennen. Formulieren Sie laut und deutlich, was Sie derzeit am meisten nervt. Schreiben Sie es auf. Wenn es mehrere Punkte sind, nehmen Sie sich Zeit und bestimmen den allerunangenehmsten. Damit haben Sie den Schlüssel zur Lösung Ihrer Probleme in der Hand.



3. Besiegen Sie das „große U“ im Geiste

Verharren Sie nicht regungslos – wie das Kaninchen vor der Schlange – vor dieser allerunangenehmsten Aufgabe, sondern schauen Sie in die Zukunft. Stellen Sie sich vor, Sie hätten diese Aufgabe bereits erledigt. Wie ist das? Saugen Sie kurz das Gefühl der Erleichterung ein, wenn Sie es geschafft haben werden.

4. Berechnen Sie das „große U“

Formulieren Sie (am besten wieder schriftlich), woraus die erledigte unangenehme Aufgabe materiell besteht, und quantifizieren Sie sie. Beispiele: Ein Bericht, der Ihnen schwer im Magen liegt, besteht am Ende aus 4 Seiten bedruckten Papiers. Ein peinliches Gespräch mit Ihrem Nachbarn, das Sie lange vor sich herschieben, dauert letztlich gerade einmal 15 Minuten. Auch große Aufgaben sind nicht unendlich groß. Selbst wenn Sie ein Buch zu schreiben haben – zu guter Letzt ist es eine 600 Kilobyte große Textdatei. Selbst wenn Sie eine ganze Abteilung umstrukturieren müssen – de facto sind das 45 Gespräche, 10 Meetings und 20 Dateien à 20 Kilobyte. Unangenehme Aufgaben ähneln oft dem Scheinriesen aus Michael Endes „Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer“: Aus der Ferne wirkt er schrecklich

groß. Doch je näher Sie ihm kommen, umso kleiner wird er.

5. Erledigen Sie das „große U“

Endlich ist die unangenehme, verschobene und verdrängte Pflicht auf ihre realen Maße geschrumpft. Sie wissen, wie viel (oder wenig) Zeit Sie für die Erledigung benötigen. Sie haben die Mechanismen Ihres Unterbewusstseins durchschaut. Packen Sie den Stier nun ohne Zögern bei den Hörnern. Sie werden merken: Jetzt geht's. Der Dämon hat seine dunkle Macht verloren. Danach feiern Sie, dass Sie es geschafft haben. Sie werden staunen, dass sich die anderen Teller auf den Stäben immer noch drehen. Und dass Sie sie ohne Mühe am Laufen halten werden. 🍷

XNIP: C3CQ

Was Sie vom Tellerjongleur noch lernen können

Was unterscheidet das bewundernswerte Tellerkunststück von dem Multitasking-Wahnsinn, von dem wir in **simplify your life** immer wieder abraten? Der Tellerjongleur setzt klare Prioritäten: Er weiß genau, welchem Teller er sich zu welchem Zeitpunkt widmen muss, und konzentriert sich (zumindest für 1 Sekunde = die dafür nötige Zeit) voll auf diesen, während die anderen automatisch weiterrotieren. Multitasking bedeutet dagegen, dass Sie mehrere Aufgaben gleichzeitig angreifen, sodass Sie sich auf keine davon richtig konzentrieren können.

Der Artist weiß übrigens genau, wie viele Teller er für sein Kunststück maximal am Rotieren halten kann. Muten Sie sich nur so viele Teller zu, wie Sie realistischerweise schaffen werden. Verzichten Sie lieber auf ein paar Teller (hier noch eine Zusatzaufgabe, dort noch ein Ehrenamt), als dass die Teller Ihres Lebenskunststücks irgendwann zu Boden fallen.



So werden Sie zurückgerufen

Clevere Tricks für ein alltägliches Telefonproblem

Glücklicher und einfacher zu leben – das heißt nicht nur, mit den offensichtlichen Kompliziertheiten des Alltags besser zurechtzukommen. Es bedeutet auch, versteckte Probleme überhaupt erst einmal zu entdecken. Hier ein typischer Fall.

Sie versuchen seit Tagen, eine alte Freundin telefonisch zu erreichen, erwischen aber immer nur ihren Anrufbeantworter? Trotz Ihrer Nachricht ruft sie einfach nicht zurück? Oder Sie sind schon lange hinter Herrn Schlingel vom Bauamt her, aber nie ist er da. Seine Mitarbeiterin schafft es offenbar auch nicht, ihn zu einem Rückruf zu motivieren. Probieren Sie folgende Kniffe:



Vorfreude schüren

Betonen Sie nicht, wie wichtig oder dringlich Ihr Anliegen ist. Das löst bei vielen Leuten unangenehme Befürchtungen aus, sodass sie den Rückruf vor sich herschieben. Geben Sie dem anderen lieber einen Anreiz, sich auf das Gespräch mit Ihnen zu freuen. Zum Beispiel: „Hallo Sabine. Ich hab’ jetzt endlich herausgefunden, auf welcher CD der Song ist, den du so verzweifelt gesucht hast. Und ich möchte auch noch etwas anderes mit dir besprechen. Ruf mich doch bitte zurück.“

Danken

Wenn Sie Ihren gewünschten Gesprächspartner bereits besser kennen, dann loben Sie ihn oder bedanken Sie sich bei ihm für etwas, womit er Sie erfreut hat: „Hallo Klaus, schön, dass du gestern noch die Unterlagen weggebracht hast. Ich möchte mich gern noch mal persönlich bei dir bedanken und noch etwas mit dir besprechen. Rufst du mich bitte zurück?“ Das befriedigt den Wunsch nach Anerkennung und entfacht Neugier. Sie sollten dabei aber ehrlich bleiben: Wenn Sie keinen Dank empfinden, fühlt sich Ihr Gesprächspartner zu Recht manipuliert.

Originelle Ansprache

Hinterlassen Sie eine Nachricht in einem Sekretariat, dann fragen Sie die Bürokräft, ob sie gelbe oder rote Haftetiketten verwendet. Wie die Antwort auch ausfällt – bitten Sie: „Okay, könnten Sie mir einen Gefallen tun? Malen Sie einen großen Smiley neben die Nachricht.“ Oder eine Sonne, einen Mond, eine Rakete ... irgendetwas, das leicht zu zeichnen ist. Sie werden erstaunt sein, wie oft die Menschen darauf eingehen. Eine solche Zeichnung erregt schnell die Aufmerksamkeit des gewünschten Gesprächspartners – und sie oder er ruft zurück.

Spannung

In besonders hartnäckigen Fällen (z. B. der Anrufbeantworter einer extrem un-



zugänglichen Sachbearbeiterin) besprechen Sie das Band mit diesem Trick: „Guten Tag, mein Name ist Barbara Erbe, meine Telefonnummer ist 0987654321. Ich rufe Sie an, weil Sie für mich genau die richtige Ansprechpartnerin sind für ...“ Dann legen Sie auf. Die Sachbearbeiterin wird vermutlich davon ausgehen, dass der Anrufbeantworter Sie mitten im Satz abgeschnitten hat. Und zurückrufen, weil sie halt einfach doch zu neugierig ist, wie Ihr Satz weitergeht. Kein Kniff für alle Tage, aber für Notfälle echt hilfreich.

Souveräne Botschaft

Zwar sind Anrufbeantworter im Privat- wie im Berufsleben inzwischen Standard. Dennoch wirken viele aufgesprochene Botschaften unbeholfen – so, als sei der Anrufer komplett überrascht davon, statt der gewünschten Person nur das technische Hilfspersonal an der Strippe zu haben. Halten Sie daher für diesen Fall schon ein passendes Sprüchlein parat.

Ihre Körpersprache ist hörbar



Auch wenn Sie niemand sieht und zudem „bloß der Anrufbeantworter“ dran ist: Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Denn die Stimme, mit der Sie Ihre Botschaft aufsprechen, folgt Ihrer äußeren Haltung. Wenn Sie zusammengesunken am Schreibtisch hängen, klingen Sie gepresst und müde. Wenn Sie dagegen aufrecht sitzen oder stehen, kommen Sie frisch und munter rüber. Telefonierprofis stellen häufig einen Spiegel vor sich, um ihren Gesichtsausdruck während des Telefonierens zu überprüfen. Der Anrufbeantworter registriert auch Ihr Lächeln! Vielleicht bewirkt der positive Klang Ihrer Stimme sogar, dass Sie den Angerufenen doch noch gleich an die Strippe bekommen. Denn viele Menschen lassen prinzipiell erst einmal den Anrufbeantworter rangehen und greifen dann – je nach aufgesprochener Botschaft – doch noch selbst zum Telefonhörer.

XNIP: ATK7



ist ein Rundum-Beratungs-Service.
So helfen wir Ihnen, einfacher und glücklicher zu leben:

Abonnenten-Service Deutschland:

Theodor-Heuss-Str. 2-4, 53177 Bonn,
info@simplify.de, Tel.: (0228) 9 55 01 40,
Fax: (0228) 35 97 10

Abonnenten-Service Österreich:

Senderstr. 10, 6960 Wolfurt-Bahnhof,
kundenservice@vnr.at, Tel.: +43 (0) 5574 52149,
Fax: +43 (0) 5574 52153

Abonnenten-Service Schweiz:

Gaiserwaldstrasse 14, CH-9024 St. Gallen,
vnr-ch@guell.ch, Tel.: +41 (0) 71 - 3 11 62 71,
Fax: +41 (0) 71 - 3 11 62 72

Leser-Sprechstunde (für inhaltliche Fragen):
dienstags 11 bis 13 Uhr. Tel.: (089) 58 90 94 37
bzw. (0049-89) 58 90 94 37

Schriftliche Anfragen: simplify your life,
Theodor-Heuss-Str. 2-4, D-53177 Bonn

Per Mail: info@simplify.de

Herausgeber: Werner Tiki Küstenmacher, Detlef Koenig

Chefredaktion: Dr. Ruth Drost-Hüttl (v.i.s.d.P.)

Zeichnungen: Werner Tiki Küstenmacher

Freie Mitarbeiterin: Barbara Erbe (Seite 6)

Produktmanagement:

Stephanie Honekamp

Herstellungsleitung: Dipl.-Ing. Monika Graf

Herstellung: Dirk Rölke

Druck: Bonner Druck & Medien, Bonn

© 2009 by **Orgenda Verlag – ein Unternehmens-**

bereich der VNR Verlag für die Deutsche

Wirtschaft AG, Bonn, HRB 8165,

Vorstand: Helmut Graf

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen,

auch auszugsweise, nicht gestattet.

simplify your life erscheint monatlich. Thematische

Schwerpunktausgaben (5-6 im Jahr) werden gesondert in

Rechnung gestellt. Schüler, Studenten, Auszubildende und

Volontäre erhalten **50 %** Rabatt (Bescheinigung vorlegen).

Die Inhalte von **simplify your life** werden sorgfältig

recherchiert und erstellt. Für ihre Richtigkeit, Vollständigkeit

und Aktualität kann jedoch keine Haftung übernommen wer-

den. **simplify your life** ersetzt nicht die Beratung durch

Ärzte, Psychologen oder Finanzexperten.

Postvertriebskennzeichen G 48007 **ISSN 1436-848X**

simplify® und **simplify your life®** sind eingetragene

Marken der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG.

Sie haben im Lotto gewonnen!

Erproben Sie eine neue Sicht auf Ihre Finanzen!

Spielen Sie nicht im Lotto – so lautet einer unserer klassischen Tipps, weil der unrealistische Traum vom Knacken des Jackpots Sie ablenkt von der Verwirklichung realistischer finanzieller Ziele. Weil das Thema aber immer wieder in Anfragen auftauchte, haben wir den Spieß umgedreht, damit Sie die enorme Kraft des Lottotraums doch nutzbringend für Ihr Lebensglück einsetzen können.

Stellen Sie sich probenhalber vor, Sie hätten 250.000 € gewonnen – eine realistische Summe für einen hohen Gewinn (die Supermillionen sind super selten). Was würden Sie mit diesem Geld machen? Was würde sich in Ihrer Stimmung und in Ihrem Leben verändern?



Gewonnen – ich kündige!?

Eine Umfrage unter Lottogewinnern in Dänemark ergab: Von über 1.000 Befragten kündigten nur 4 % ihren Arbeitsplatz, und gerade einmal 3 % reduzierten ihre Arbeitszeit. Immer wieder ist von Lottogewinnern zu hören, die den Geldsegen innerhalb kürzester Zeit verbubeln; repräsentativ sind diese Gewinner aber wohl nicht.

Von den Gewinnern, die ihren Arbeitsplatz aufgaben, wurden nur ganz wenige zu Müßiggängern. Die anderen ergriffen stattdessen den Beruf, der ihnen am meisten Freude machte, auch wenn er finanziell weniger attraktiv war als der alte. Sie taten das, weil sie ja den unverhofften Gewinn im Hintergrund hatten. Aber viele mussten das gewonnene Geld gar nicht antasten. Weil sie ihre Arbeit motivierter und fröhlicher taten, war diese bald mindestens so lukrativ wie die alte.

Fazit: Der Traum vom „neuen Leben“ ist unabhängig vom Glücksspielgewinn. Das neue Leben können Sie jetzt beginnen, auch ohne Lottosechser. Wenn Ihnen Ihr Beruf so wenig Freude macht, dass Sie ihn nach einem Lotto-

gewinn sofort aufgeben würden, dann sollten Sie sich auch ohne Lottogewinn nach Alternativen umsehen. Das Leben ist zu kurz, um es mit ungeliebter Arbeit zu vergeuden!



Gewonnen – ich erfülle mir meinen Traum!

Die meisten Lottogewinner legten ihr Geld höchst konservativ an: fest verzinsliche Wertpapiere, Rentenversicherungen, Immobilien. Nur mit einem Bruchteil der Glückssumme erfüllten sie sich persönliche Wünsche. Vom „großen Traum“ übrig blieben etwa eine Fernreise, ein Cabrio oder ein paar noble Kleidungsstücke. Im Vergleich zu den Gewinnsummen relativ bescheidener Luxus.

Fazit: Um sich einen Herzenswunsch zu erfüllen, brauchen Sie keinen Lottotreffer. Legen Sie ab sofort konsequent am Monatsanfang Geld für Ihren Traum zurück. Wenn nötig, schichten Sie dafür Ihre Ausgaben um – wir kennen z. B. Menschen, die sich vieles allein durch ihren konsequenten Zigarettenverzicht leisten konnten. Formulieren Sie Ihren Traum ganz konkret: „Wenn ich 250.000 € gewonnen hätte ...“

Gewonnen – endlich glücklich!?

Dass dem so ist, glaubt laut einer Emnid-Umfrage von 2009 die Mehrheit der Deutschen. Aber: Lottogewinner kämpften mit einer Menge Stress. Furcht vor Schnorrern, neidischen Verwandten, aufdringlichen Reportern, ja auch vor der eigenen Unbeherrschtheit. In Dänemark gibt es für die Gewinner größerer Summen eine spezielle Beratung, die so gut wie alle in Anspruch nahmen. Die Berater berichten, dass sie häufig dabei helfen mussten, dass sich die Gewinner überhaupt freuen konnten – so groß waren die beschriebenen Ängste.

Fazit: Zurückgelegtes Geld aus ehrlicher Arbeit lässt sich ohne Stress und Neid anderer genießen. Sehen Sie das als Vorteil.



Gewonnen – endlich reich!

Lottogewinner fühlen sich reich. Auch wenn sie niemandem davon erzählen, wenn sie genau so weiterleben wie bisher. Manche zahlen nicht einmal ihre Schulden ab, sondern bedienen weiter in monatlichen Raten ihre Kredite. Verändert hat sich aber ihr Lebensgefühl. Sie haben etwas „im Rücken“.

Fazit: Das können Sie auch. Erklären Sie sich jetzt, hier und heute, für reich. Gleichgültig, wie viele Schulden Sie haben oder als wie kümmerlich Sie Ihre Einnahmen empfinden. Es gibt eine riesige Menge von Menschen, die ärmer sind als Sie. Und jeder Millionär kennt Menschen, die noch viel reicher sind als er. Setzen Sie die Reichtumsgrenze einfach bei sich selbst an! Entdecken Sie, dass Reichtum keine messbare Größe ist, sondern ein Lebensgefühl. ☺
XNIP: FKP3

Simplify-sofort-Tipp: Genießen Sie Ihren Gewinnertag



Versuchen Sie es – wenigstens 1 Tag lang: Gehen Sie durch die Straßen, als hätten Sie im Lotto gewonnen und dürften es niemandem sagen. Aber innerlich strahlen dürfen Sie, ein bisschen selbstbewusster in den Spiegel sehen und aufrechter gehen als sonst. Sie können großzügiger sein und sich während des Tages immer wieder heimlich freuen. Staunen Sie, wie Sie von Ihren Mitmenschen anders behandelt werden. Wir gratulieren: Sie haben gewonnen! In jedem Fall!



Wenn dein Pferd tot ist ...

... steig ab!

Es sind oft die einfachsten Weisheiten, die erstaunlich nützlich sein können. Vor 6 Jahren fanden Sie diesen Beitrag in **simplify your life** – übrigens in derselben Nummer, in der wir zum 1. Mal vor der drohenden US-Immobilienkrise warnten und den Rat gaben, Gold zu kaufen (kostete damals über ein Drittel weniger als heute).

Die Redensart, meist als „Sprichwort der Dakota-Indianer“ deklariert, bringt die Notwendigkeit von Veränderung, Berufswechsel, Reform, Neuorganisation augenzwinkernd auf den Punkt. Bei Lehrern geht es dabei um Schulreform, bei Managern um Umstrukturierung, bei Unternehmern um neue Geschäftsfelder und Produkte.

Eine Prise Sarkasmus



Wenn dein Pferd tot ist, steig ab! Klingt ganz einfach. Doch oft will man es einfach nicht wahrhaben, dass das Pferd tot ist, auf dem man so viele Jahre saß. Anstelle des Absteigens – so witzeln viele Menschen, die unter toten Pferden leiden – werden andere Wege beschritten. Neben Sarkasmus im Hinblick auf die Unfähigkeit so mancher Verantwortlichen ist dabei auch eine gehörige Portion Selbstironie zu spüren. Denn mindestens eine der im Folgenden aufgezählten Alternativlösungen haben wir schon selbst ins Auge gefasst. Schließlich gibt es tote Pferde nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch im Privatleben – und auch dort werden oft merkwürdige Scheinlösungen gefunden.

Mehr als nur amüsent

Wir haben aus den vielen entsprechenden Sprüchesammlungen die schönsten für Sie zusammengetragen, katalogisiert und bebildert. Unser Tipp für die Lektüre: Amüsieren Sie sich erst einmal unbefangen darüber – so, als sei von fremden toten Pferden die Rede. Lesen Sie den Text dann noch ein 2. Mal. Überlegen Sie sich dabei, welche



der untauglichen Maßnahmen Sie von sich oder Ihrer Umgebung her kennen und wie Sie Ihr eigenes totes Pferd gegen ein frisches Reittier umtauschen könnten.

Gewaltlösungen

- Wir besorgen uns eine stärkere Peitsche, weil wir ahnen: „Kein Pferd kann so tot sein, dass man es nicht noch schlagen könnte.“
- Wir steigern die Qualitätsstandards für das Reiten auf toten Pferden.
- Wir führen ein Jahresgespräch mit dem Pferd und erhöhen die Leistungsanforderungen.



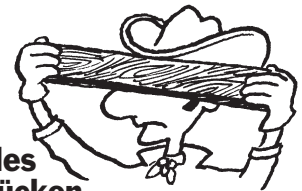
Wegdelegieren

- Wir wechseln den Reiter.
- Wir kaufen Leute von außerhalb ein, um das tote Pferd zu reiten.
- Wir strukturieren um, damit ein anderer Bereich das tote Pferd bekommt.
- Wir kaufen etwas zu, das tote Pferde schneller laufen lässt.
- Wir gründen einen Arbeitskreis, um das Pferd zu analysieren.
- Wir suchen Berater, die uns bestätigen, dass das Pferd noch nicht ganz tot ist.
- Wir bringen das tote Pferd unter einem zugkräftigen Namen an die Börse. (Das ist, unschwer zu erkennen, ein Tipp aus dem Jahr 2000.)

Reparaturlösungen

- Wir schieben eine Trainingseinheit ein, um besser reiten zu lernen.
- Wir besuchen andere Orte, um zu sehen, wie man dort tote Pferde reitet.
- Wir spannen mehrere tote Pferde zusammen, um ihre Teamfähigkeit zu verbessern.

- Wir richten eine unabhängige Kostenstelle für tote Pferde ein.
- Wir machen zusätzliche Mittel locker, um die Leistung des toten Pferdes zu erhöhen.
- Wir bilden einen Qualitätszirkel, um eine Verwendung für tote Pferde zu finden.



Mentales Wegdrücken

- Wir stellen Vergleiche zwischen unterschiedlich toten Pferden an.
- Wir ändern die Kriterien, die besagen, ab wann ein Pferd tot ist (*mein absoluter Lieblingssatz!*).
- Wir veranlassen eine Gegenstudie, die die Lebendigkeit des Pferdes nachweist.
- Wir erstellen eine tolle PowerPoint-Präsentation darüber, was unser Pferd könnte, wenn es noch lebte.
- Wir erklären, dass unser Pferd „besser, schneller und billiger“ tot ist.
- Wir stellen fest, dass die anderen auch tote Pferde reiten, und erklären dies zum neuen Standard.
- Wir sagen: „So sind wir schon immer geritten.“



Die Lösung?

Steigen Sie auf ein lebendiges, junges, ausgeruhtes Reittier! Fangen Sie etwas Neues an. Wagen Sie das Abenteuer. Das Leben ist zu kurz, um es auf toten Pferden zu verbringen!

XNIP: 7EPH