



Peter Buchenau · Zach Davis

Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr
Produktivität und weniger Stress

2. Auflage



Springer Gabler

Die Löwen-Liga

Peter Buchenau · Zach Davis

Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr Produktivität und
weniger Stress

2., durchgesehene und ergänzte Auflage



Springer Gabler

Peter Buchenau
Waldbrunn, Deutschland

Zach Davis
Geretsried, Deutschland

ISBN 978-3-658-12406-9
DOI 10.1007/978-3-658-12407-6

ISBN 978-3-658-12407-6 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013, 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Lektorat: Stefanie Brich

Illustrationen: Ursula Brandl

Coverdesigner: deblik Berlin unter Verwendung von fotolia.de

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Danksagung

Ein Buchprojekt ist viel Arbeit und ein fabelartiges Buch sicher nicht einfacher als ein reines Sachbuch. Neben unseren Hauptjobs als Referenten ist sehr viel überlegt, recherchiert, geplant, abgesprochen und geschrieben worden. Alle Diskussionen drehten sich immer um den Gesamterfolg des Projekts und den Nutzen für den Leser. Dieses Buch ist zwar primär ein Gemeinschaftswerk von Zach Davis und Peter Buchenau. Aber alleine stemmt man ein solches Projekt nicht.

Zunächst möchten wir uns bei Ihnen, dem Leser, bedanken. Egal ob Sie das Buch bereits in der Hand halten, auf einem elektronischen Gerät lesen oder noch überlegen, ob Sie es kaufen: Was wären Bücher ohne Leser? Dann geht ein großer Dank an alle arbeitenden Menschen, die uns in Teilaspekten als gute (oder auch nicht so gute) Beispiele dienen. Ein besonderer Dank geht an unsere Lektorin Stefanie Brich, an die Journalistin Dagmar Möbius sowie an Zach Davis' Mitarbeiter Patrick Mertz für das Korrekturlesen. Unser Dank gilt ebenso Ursula Brandl, welche Lono und Kimba mit den vielen Zeichnungen, die das Buch bereichern, ein Gesicht gab. Last, but certainly not least: Danke an Peter Buchenaus Lebensgefährtin Bettina und die Familie von Zach Davis für das Verständnis für die vielen „Buchstunden“.

Einleitung

Die Löwen-Liga steht für eine Welt – ähnlich der Champions League beim Fußball –, in der die Anforderungen sehr hoch sind und sogar kontinuierlich steigen. Immer mehr Menschen fragen sich, wie sie die gestiegenen Anforderungen im Job überdurchschnittlich gut meistern sollen, ohne dass hierbei das Privatleben oder die Gesundheit auf der Strecke bleiben. Viele Menschen bekommen da alles irgendwie hin, haben aber den Eindruck, oft nur noch zu funktionieren statt zu leben.

Dieses Buch handelt von zwei Löwen, die in der Löwen-Liga leben. Beide haben ähnliche Voraussetzungen: Sie sind intelligent und haben eine gute Ausbildung. Sie entwickeln sich in vielen Punkten parallel. An manchen Stellen jedoch treffen sie leicht voneinander abweichend Entscheidungen, betrachten Dinge ein wenig unterschiedlich und handeln anders als der andere Löwe. Diese kleinen Unterschiede führen im Laufe der Zeit zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen, Erlebnissen und Erfolgen. Hierbei ist die Figur Lono keinesfalls ein völlig versagender Loser, sondern einfach jemand, der Schwierigkeiten hat, den hohen Anforderungen gerecht zu werden und dabei nicht selbst auf der Strecke zu bleiben. Lono weiß nicht, dass es einige wenige Löwen gibt, die zwar dieselben Herausforderungen haben, aber hiermit erheblich besser klarkommen. Lono wäre verblüfft, zu wissen, dass es nur ein paar relativ einfache Dinge sind, die ihn davon abhalten, erfolgreicher und ausgleichener zu sein. Die Figur Kimba ist nicht der perfekte Überflieger, der niemals einen Fehler macht. Aber er kann immer wieder kleine Erkenntnisse erzielen, die ihm helfen,

produktiver zu sein, mehr zu schaffen in kürzerer Zeit, sein Stressniveau zu reduzieren, mehr Zeit für seine Familie zu haben und seine Gesundheit zu verbessern.

Auch wenn die Geschichte von Löwen handelt, so beziehen sich konkrete Angaben (beispielsweise wie viel man täglich trinken soll) natürlich auf den Menschen. Die Tipps sind keinesfalls tierärztliche Empfehlungen. Die Autoren sind Experten zu den Themenkomplexen Führung, Burnout und Stressregulierung (Peter Buchenau) einerseits und das Themengebiet sowie der Erhöhung der Umsetzungsquote von Entwicklungsmaßnahmen (Zach Davis). Ein paar Male schlüpfen sie im Text in Rollen und nennen sich Zach Löwis und Peter Löwenau. Beide sind Ratgeber und Experten auf ihrem jeweiligen Fachgebiet. Die beiden Autoren haben ihr Wissen gebündelt und in die Geschichte von Lono und Kimba zahlreiche Strategien zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Lebenserfolg und Zufriedenheit integriert.

Begleiten Sie Lono und Kimba auf ihrem Lebensweg in der Löwen-Liga und lernen Sie dabei für sich selbst einfache Strategien für mehr Erfolg in allen Lebensbereichen, eine höhere Produktivität und ein geringes Stressniveau bei guter Gesundheit!



Inhaltsverzeichnis

1	Es ist, wie es ist – aber mach das Beste draus!	1
2	Bekämpfe Meetingitis und andere Krankheiten	7
3	Atme ein und atme aus – im regelmäßigen Wechsel!	15
4	Setze Prioritäten und kämpfe darum wie ein Löwe!	21
5	Wenn du ein Löwe bist, dann beweg dich!	29
6	Immer und überall erreichbar?	37
7	Wie viele Säulen braucht das Haus des Lebens?	45
8	Wichtigkeit ist wichtiger als Dringlichkeit!	51
9	Augen und Ohren auf in Sachen Stress und Burnout!	59
10	Wachse schneller, als es die Anforderungen tun!	67

11	Ernähre dich artgerecht!	75
12	Denke in Ergebnissen, nicht in Aufgaben	83
13	Du bestehst überwiegend aus Wasser – fülle nach! ..	89
14	Große Brocken zuerst, dann den Kleinkram!	97
15	Mach dir sinnvolle Gedanken!	105
16	Meistere das Modellieren!	111
17	Der lachende Löwe hat länger etwas zu lachen!	119
18	Wenn du schaufelst, dann meistere die Schaufel!	127
19	Löwe, entspann dich!	135
20	Das Genie beherrscht die Ordnung!	143
21	Sei der Hammer, nicht der Nagel!	151
22	Beherrsche die Kunst der Vorab-Information!	157

23	Installiere „weg-Weiser“ für dich und andere Löwen .	165
24	Wenn du einen Profi brauchst, dann hol ihn dir!	173
25	Nachwort und Ausblick	181
	Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden	185
	Ratgeber, Redner, Kabarettist	187
	„Infotainment auf höchstem Niveau!“	191

1

Es ist, wie es ist – aber mach das Beste draus!

Lono



Der erste Arbeitstag!

Lono steht am Anfang seiner Löwenkarriere. Erfolgreich hat er an der angesehenen Löwen-Universität zu Löwenstein Informatik studiert. Sein erster Job ruft, seine erste tolle Aufgabe. Durch die Kontakte seines Mentors Prof. Dr. Löwenhardt hat er sich vor drei Monaten bei Tiger & Meyer, einem angesehenen Unternehmen, beworben und auch den Job als Solutions-Architekt

bekommen. Hier steht eine interne Umgestaltung der bestehenden Informatik-Infrastruktur an, um künftig die Kunden besser und effizienter bedienen zu können. Lono soll ein Teil dieses Projektes sein, er soll die Datenmigration der Bestandskunden auf das neue System durchführen. Heute ist sein großer Tag, sein erster Arbeitstag.

Er steht in der Empfangshalle und wartet auf Herrn Löwenhardt, den Bruder seines ehemaligen Mentors Prof. Löwenhardt, der ihn vor drei Monaten eingestellt hat. Zu seinem Erstaunen wird Lono aber von Herrn Müller-Wechselhaft empfangen, der ihm schon vor drei Monaten wegen seiner forschen und rechthaberischen Art aufgefallen ist. Beide begeben sich in Herrn Müller-Wechselhafts Büro, wo Lono offiziell begrüßt, aber auch gleich mit Veränderungen konfrontiert wird. „Tut uns leid, Ihnen mitteilen zu müssen“, beginnt Müller-Wechselhaft das Gespräch, „Ihr vorgesehener Vorgesetzter, Herr Löwenhardt, weilt nicht mehr unter uns. Er hat das Unternehmen sehr kurzfristig verlassen – müssen. Auch die IT-Abteilung von Herrn Löwenhardt wurde umstrukturiert. Das vorgesehene Migrationsprojekt ist gestrichen worden. Aber keine Angst. Aufgrund Ihrer guten Zeugnisse haben wir uns entschlossen, Sie dennoch bei uns einzustellen. Sie berichten nun an mich. Ich werde Sie im Bereich Dokumentenmanagement einsetzen. Dort muss zurzeit viel aufgeräumt werden.“

Diese Aussage trifft Lono hart. Er schnappt nach Luft und man merkt förmlich, wie sein Blutdruck steigt. Schweißperlen bilden sich auf seiner Stirn. „Dokumentenmanagement“, denkt er sich leise. Das Langweiligste, was man in einem Unternehmen nur tun kann. Und dann noch dieser Müller-Wechselhaft als Vorgesetzter, hier werde er bestimmt nicht lange bleiben.

Innerlich hat er sich alles so schön vorgestellt. Er als Migrationsprojektleiter am Anfang seiner Karriere. Der Weg an die Spitze vorprogrammiert. Anerkennung von seinem Vorgesetzten, seiner Familie, seinen Freunden. Und nun Mitarbeiter im Dokumentenmanagement, wie soll er das erklären?

Widerwillig nimmt Lono den Job und die Aufgabe an. Er hat ja keine Wahl. Er muss arbeiten. Jetzt Nein sagen, kein Geld verdienen, wieder auf Stellensuche gehen ist für den Studienabgänger keine Alternative. Er hat lange genug die Schulbank gedrückt, er möchte sich nun endlich auch etwas leisten können. Und zudem, aus einer gesicherten Arbeitsstellung heraus kann man leichter einen neuen Job finden.

Etwas uninteressiert und demotiviert nimmt er die Aufgabe an. Das ständige Denken an „Was wäre, wenn“ lässt ihn nicht zur Ruhe kommen. Seine Gedanken kreisen. Die Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit bereitet Lono Kopfzerbrechen, bereitet ihm Stress. Wie sagte doch bereits Viktor Löwankl: „Stress ist, wenn du hier bist und dort sein möchtest.“

Auf dem gesamten Nachhauseweg überlegt Lono, wie er dieses Ereignis seiner geliebten Frau Löwina beibringen soll. Sie hatte ihm heute Morgen noch viel Erfolg gewünscht und ihm zärtlich einen Kuss auf seine Löwenschauze gegeben. Nun kann er ihr doch nicht die Wahrheit sagen? Was wird sie denken? Lono fühlt sich plötzlich als Versager. Wie jeder Löwe jagt er nach Anerkennung. Anerkennung, die er von seinen Eltern eigentlich nie so bekommen hat. Ja, die beiden haben Lono geliebt und lieben ihn immer noch, ohne Frage, aber irgendwie konnte er es seinen Eltern nie gut genug machen. Lono musste immer besser sein, egal was er tat. Vor der Haustür angekommen merkt er, dass er immer noch keine passende Antwort hat. Löwina begrüßt ihn mit den Worten: „Schatz, wie war es?“ Eigentlich gar nicht so schlimm. Lono hat ja eine Aufgabe, eine sehr verantwortungsvolle sogar. Nun muss er einfach das Beste daraus machen. Für Lono ist das bereits am ersten Tag ein persönlicher Misserfolg, obwohl andere Beteiligte es gar nicht so sehen. Der Gedanke, nicht seinen Traumjob bekommen zu haben, beschäftigt ihn noch lange. Sehr spät erst schläft Lono ein. Bereits am nächsten Tag kommt er zu spät zur Arbeit. Das Aufstehen ist ihm schwergefallen. Sein Chef Herr Müller-Wechselhaft bekommt das mit. Ärger ist vorprogrammiert.

Kimba



Hurra, der erste Arbeitstag!

Kimba steht am Anfang seiner Löwenkarriere. Erfolgreich hat er an der angesehenen Löwen-Universität zu Löwenstein Betriebswirtschaft studiert. Sein erster Job ruft, seine erste tolle Aufgabe. Durch seinen Mentor Prof. Geldhahn, der wiederum eine sehr gute freundschaftliche Beziehung zu Dr. Löwenhardt hat, konnte er sich vor drei Monaten bei Tiger & Meyer, einem angesehenen Unternehmen, vorstellen. Dort wurde ihm eine Position als Juni-

or-Projektleiter angeboten, welche er auch angenommen hat. Bei Tiger & Meyer steht eine umfassende interne Umgestaltung der bestehenden Informatik-Infrastruktur an, um künftig die Kunden besser und effizienter bedienen zu können. Kimba soll ein Teil dieses Projektes sein, er soll den betriebswirtschaftlichen Rahmen innerhalb des Projektes überwachen und als Projektcontroller fungieren. Heute ist sein großer Tag, sein erster Arbeitstag.

Er steht in der Empfangshalle von Tiger & Meyer. Diese ist hoch und in Weiß gehalten, wirkt edel, schlicht, aber doch eindrucksvoll. Kimba wartet auf Herrn Löwenhardt. Kontakte schaden bekanntlich ja nur dem, der keine hat, denkt er sich und grinst leise in seinen Löwenbart hinein. Herr Löwenhardt hatte ihn damals eingestellt. Die beiden hatten sich von Anfang an sehr gut verstanden. Zu seinem Erstaunen wird Kimba nach kurzer Wartezeit aber nicht von Herrn Löwenhardt, sondern von Herrn Müller-Wechselhaft empfangen, der ihm schon vor drei Monaten wegen seiner forschen und rechthaberischen Art aufgefallen ist. Beide begeben sich in Herrn Müller-Wechselhafts Büro, wo Kimba offiziell begrüßt, aber gleich mit Veränderungen konfrontiert wird. „Tut uns leid, Ihnen mitteilen zu müssen“, beginnt Müller-Wechselhaft das Gespräch, „Ihr vorgesehener Vorgesetzter, Herr Löwenhardt, weilt nicht mehr unter uns. Er hat das Unternehmen sehr kurzfristig verlassen – müssen. Auch die IT-Abteilung von Herrn Löwenhardt wurde umstrukturiert. Das vorgesehene Migrationsprojekt ist gestrichen worden. Aber keine Angst. Aufgrund Ihrer guten Zeugnisse haben wir uns entschlossen, Sie dennoch bei uns einzustellen. Sie berichten nun an mich. Ich werde Sie als meine Assistenz einsetzen. Durch Ihre hervorragenden betriebswirtschaftlichen Kenntnisse sind Sie die optimale Verstärkung in meinem Team.“

Kimba nimmt diese Ankündigung erstaunt, aber gelassen zur Kenntnis. Während des Studiums hat er das Schwerpunktthema Projektmanagement belegt und dadurch gelernt, dass Change Management, also die Begleitung der Veränderung des beste-