

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR
LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR **LEBENSQUALITÄT** ZU FINDEN

**DU BIST
EINMALIG
DEIN POWERBUCH**
Mehr Erfolg in allen Bereichen deines Lebens.
Mit sich selbst und anderen besser, schneller und zielsicherer umgehen.



ZIEL

**Schnell
Einfach
Sicher
Zuverlässig
Zielführend
Besser**

100% SATISFAKTION GARANTIERTE

10 

WWW.INSIDE-SCHWEIZ.CH

**MACH DEN ERSTEN SCHRITT AUS DEM
HAMSTERRAD UM ERFÜLLT ZU LEBEN**

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Inhalt:

Selbstfindungsphase, wie wir wirken immer	3
Vorteile	4
Eine kleine Fabel	5
Selbstbild/Fremdbild	7
Dein Persönlichkeitsprofil 1	9
Deine 10 Fragen	10
Dein Persönlichkeitsprofil 2	20
Was für ein Typ bist du?	21
Nutzen	23
Noch ein Goodie	28
* Ein Plädoyer gegen Schubladendenken	32
10 Tipps zum Erfolg	34
Deine to-do-Liste	38
Musterplan	40
Die Platinregel	41



* Auszug aus dem Powerbuch: Du bist einmalig.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Die Suche nach der eigenen Berufung setzt eine intensive Beschäftigung mit sich selbst voraus. Nur wenn du weißt, wer du bist, was dir wichtig ist und was für Talente du besitzt, bist du in der Lage, die folgenden 10 Fragen in diesem Arbeitsbuch effektiv zu beantworten.

Keiner hat uns gezeigt, wie wir uns selbst erkennen. Die **Selbstfindungsphase** ist die Entscheidende, wenn man wirklich Antworten erhalten will. Denn die Berufung, die daraus folgt, ist deine größte Herzensangelegenheit. Die Fragen sind ganz einfach gestellt und DU kennst alle Antworten. Diese Antworten helfen dir dabei, deine Persönlichkeit besser herauszuarbeiten.



Es ist der erste Schritt zu **mehr Sinn** und **hochgradiger Erfüllung in deinem (Berufs-) leben**.

Um was geht es?

Es geht um das Wissen: Wer bin ich, wer ist der andere?
Wie funktioniere ich, wie funktioniert der andere?
Wenn ich das weiß, kann ich meine Lebensqualität steigern.
Alles wird einfacher für mich!

"Andere zu erkennen ist Weisheit, sich selbst zu erkennen ist Erleuchtung."

Wir wirken immer! "Zu wirken" bedeutet zweierlei: Einmal die persönliche Ausstrahlung, die jeder von uns besitzt, andererseits die Fähigkeit, andere in Bewegung zu setzen, zu begeistern und zu motivieren.

Lüfte das Geheimnis einer weisen und erleuchtenden Wirkung. Es verhilft dir zu einem besseren und zielsichereren Umgang mit deinen Mitmenschen.

Du erlangst das Wissen darüber, wie sie funktionieren – und den ultimativen Durchblick bei dir selbst.



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Wo bringt dir dieses Wissen Vorteile?

Wer seine eigene Persönlichkeit und die Mitmenschen besser einschätzen kann, kommuniziert effektiver und löst Konflikte effizienter.

Doch welche Persönlichkeiten gibt es? Wie beeinflussen sie Wahrnehmung, Denken und Handeln? Mit dem Wissen um die Persönlichkeit deines Gegenübers erreichst du deine Ziele charmant und auf direktem Weg! Und wenn dir deine Wirkungsweisen und die des Gegenübers bekannt sind, dann wirst du: **einfacher, schneller, zielsicherer mit den Anderen umgehen!**

Bevor es zu den Fragen geht, hier ein paar Tipps:

1. Versuch die Fragen in **maximal 30 Minuten** zu beantworten
2. **Mach mit dir einen festen Termin aus**, wenn du jetzt gerade keine Zeit dazu hast und halte ihn auf jeden Fall ein.
3. **Erwarte im ersten Anlauf nicht sofort den Moment der „Erleuchtung“**. Viele Aspekte deiner Persönlichkeit sind dir sicher noch verborgen, wenn du dich noch nie so intensiv mit dir selbst beschäftigt hast. Leg den Bogen zur Seite und ergänze ihn in ein paar Tagen.
4. **Reflektiere am Ende deine Antworten**. Versuch ein Muster zu erkennen, das sich möglicherweise wie ein roter Faden durch alle Antworten durchzieht. Im Kompass des Lebens ist das der Bereich Berufung.
5. **Vergiss nicht: es gibt viele Bereiche in deinem Leben**: Familie und Freunde, Job und Karriere, Gesundheit, Lernen und Wachstum, Partnerschaft.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Als kleines Geschenk, dass du es bis hierhin geschafft hast, eine aufschlussreiche Fabel:

Du bist einmalig

Ein kurzer Ausflug in die Tierwelt, die häufig viel mehr auch über uns Menschen aussagt als angenommen:

Die Tiere, die etwas Bedeutendes tun wollten

Eines Tages beschlossen die Tiere, dass sie etwas Bedeutendes tun wollten, um die Probleme der neuen Welt zu lösen. Deshalb organisierten sie eine Schule. Es gab Unterricht wie Laufen, Bergsteigen, Schwimmen und Fliegen. Um diese Schule einfacher organisieren zu können, sollte jedes Tier an allen Fächern teilnehmen.



Die *initiative* Ente zeigte im Schwimmunterricht eine außerordentliche Begabung, ja, sie war zu ihrer Freude sogar besser als der Schwimmlehrer. Sie machte aber nur recht langsame Fortschritte beim Fliegen und war im Lauftraining sehr schlecht. Da sie beim Laufen so schlecht war, musste sie das Schwimmen aufgeben und nachmittags länger in der Schule bleiben, um Wettlaufen zu trainieren. Dabei wurden die Schwimmhäute so stark beansprucht, dass sie beim Schwimmen nur durchschnittliche Ergebnisse erzielen konnte. Aber eine durchschnittliche Leistung war durchaus akzeptabel und so machte sich niemand größere Sorgen darüber – außer - die Ente.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Der **gewissenhafte** Hase war beim Laufen der Beste, bekam aber nervöses Zucken in seinen Beinmuskeln aufgrund des vielen Sondertrainings im Schwimmen. Er wäre am liebsten den ganzen lieben langen Tag immer wieder seine Runden auf den immer selben Bahnen gelaufen.



Das **stetige** Eichhörnchen war außerordentlich gut im Klettern, wurde aber immer mehr entmutigt, weil sein Lehrer von ihm verlangte, dass es beim Flugunterricht vom Boden in die Höhe starten sollte, statt von den Baumwipfeln in die Tiefe. Von der Überanstrengung bekam es Muskelkater und erhielt dadurch nur sehr schlechte Noten beim Klettern und Laufen.

Der **dominante** Adler und wurde bestraft, dass er nicht Kletterunterricht war den Gipfel erreichte, auf seine eigene Art gelangen.



war ein Problemkind strengstens dafür gehorchte. Im er immer der Erste, der er bestand aber darauf, und Weise dorthin zu

Welche Lehren kannst du aus dieser Fabel ziehen?

Auszug aus dem POWER-Buch.
Originaltextherkunft unbekannt
Erzählt von Silvio Zimmermann

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Selbstbild/Fremdbild

Hast du einen Teil von dir in der Fabel erkannt? Du hast dich selbst zu erkennen versucht? Das ist der erste Schritt. Der Zweite kann der Besuch eines Powerkurses sein.

Oder du machst mal folgende Übung, damit du feststellen kannst, wo deine Einschätzung über dich mit der Einschätzung der Anderen übereinstimmt und wo nicht (blinde Flecken).

Das eigene Stärken- Schwächen-Profil

Suche dir eine beliebige Anzahl von Begriffen (Eigenschaften), von denen du glaubst, dass du damit dich selbst charakterisieren kannst. Nun schreibe sie auf ein Blatt Papier - zum Beispiel: ehrlich - unehrlich, tolerant - intolerant und bilde eine Bewertungsskala entsprechend dem Muster auf Seite 8 oder nimm gleich dieses Muster.

Ist eine Eigenschaft bei dir sehr ausgeprägt, gib dir eine "10", ist sie weniger stark, eine "5", ist sie sehr schwach, eine "1". Du erhältst dadurch ein Stärken-Schwächen-Profil, auch Persönlichkeitsprofil genannt.

Hast du deinen persönlichen Bewertungsbogen fertig gestellt? Dann mach, bevor du ihn ausfüllst, einige Fotokopien davon. Auf die erste Kopie schreibst du nun als Überschrift: **So sehe ich mich selbst**. Markiere dann sofort die Kästchen, die dir zutreffend erscheinen mit einem Kreuz, verbinde die Kreuze auch zu einer Zickzack-Linie von oben nach unten. Dann lege diesen Bogen beiseite.

Nimm nun den zweiten Bewertungsbogen und überlege, wer innerhalb deines Bekannten- oder Verwandtenkreises besonders vertrauenswürdig, offen und ehrlich erscheint. Bitte dann diese Person, mit einem Farbstift den Bogen auszufüllen, dem du die Überschrift gibst: So sieht mich (Name der betreffenden Person).

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Wenn du diesen Bogen ausgefüllt zurückbekommst, kann es sein, dass du über die Wertungen entsetzt bist. Lasse dich dadurch nicht entmutigen! Bedenke: Es handelt sich hierbei um eine Momentaufnahme und du beginnst ja erst damit, an dir zu arbeiten.

Wiederhole dieses Experiment mit **verschiedensten Menschen** in deinem Umfeld. Enge Freunde, Bekannte, der Partner und Arbeitskollegen. So siehst du immer mehr, wie du von außen in den verschiedenen Umgebungen wahrgenommen wirst.

Wenn du nun deinen eigenen Bewertungsbogen und die Fremdbewertungen übereinander legst und an eine Lampe oder ein Fenster hältst, siehst du, in welchen Bereichen die Anderen dich anders wahrnehmen als du dich selbst. Und wo du mit deiner eigenen Einschätzung von dir gegen außen ebenso wirkst.

Nun wird es auf einmal deutlich: Die "Bilder", die du auf diese Weise ermittelt hast, stimmen häufig nicht überein.

Zwischen dem, wie wir uns sehen (Selbstbild) und dem, wie die anderen uns sehen (Fremdbild), besteht eine Kluft. In der Regel beurteilt man sich selbst durchwegs positiver oder negativer, als die anderen es tun. In beiden Fällen sollte man nachzudenken beginnen: Was mache ich falsch, dass meine Umgebung meine Vorzüge nicht erkennt? Oder: Warum kann ich mich nicht so sehen, wie die anderen mich sehen, nämlich positiv?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Persönlichkeitsprofil von

Ehrgeizig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sportlich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rücksichtsvoll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Attraktiv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Konzentriert	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geduldig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Humorvoll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Korrekt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sensibel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Einsichtig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Höflich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundlich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intelligent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fleißig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mutig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ehrlich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tolerant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kontaktfreudig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zuverlässig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Datum:

Erstellt von:

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Und nun zu den 10 Fragen,
deren Antworten dich schneller ans Ziel bringen:

1. Welche Dinge begeistern dich/machen dich glücklich
(sowohl heute, als auch in der Vergangenheit)?

Was raubt dir, im positiven Sinne, den Atem? Was lässt dich nachts nicht schlafen? Womit verbringst du deine Zeit, wenn du frei bist?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

2. Worin bist du gut? Was kannst du, was andere vielleicht nicht können?

Wofür bekommst du Komplimente von anderen? Komplimente weisen auf deine Stärken hin.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

3. Was würdest du tun, selbst wenn du dafür nicht bezahlt werden würdest?

Engagierst du dich vielleicht dafür schon?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

4. Was würdest du tun, wenn du wüsstest, es gäbe kein Versagen?

Erlaube dir zu träumen. Welches Vorhaben würdest du gerne in die Tat umsetzen?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

5. Wofür würdest du alles geben?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

6. Worüber könntest du dich stundenlang unterhalten?

In welche Bücherabteilung verschlägt es dich? Worüber willst du immer mehr wissen?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

7. Wie willst du die Welt verbessern?

Welches Problem willst du lösen, um einer bestimmten Gruppe von Menschen/Zielgruppe eine Lösung anzubieten?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

8. Wie sieht dein idealer Arbeitstag aus?

Mit welchen Menschen willst du zusammenarbeiten? Wo arbeitest du? Wie fühlst du dich dabei?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

9. Welche Tätigkeiten wecken deine kreative Energie?

Was inspiriert dich, endlich mehr aus dir zu machen? Was regt deine Schöpferkraft und Kreativität an?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

10. Welcher Zustand auf der Welt macht dich „sauer“/betrifft dich?

Wenn du die nötigen Ressourcen hättest, es zu verändern, was würdest du tun? Welche Rebellion oder welches Projekt auf der Welt würdest du gerne anführen und warum?

Deine Antworten kannst du in Zukunft optimal verwenden,
wenn du es mit meinem Buch: „Du bist einmalig“, kombinierst.

Du bist auf den richtigen Weg – du beschäftigst dich mit dir selbst und deiner Umgebung!



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Dein Persönlichkeitsprofil – EINE KURZEINTEILUNG

Wo stehst du? Vermutlich hast du dich selbst schon ein wenig eingeteilt und willst nun endlich genauer wissen: Wie bin ich? Im Powerbuch wird bewusst auf einen ausführlichen Test verzichtet, weil er nicht „überwacht“ werden kann.

Die meisten Tests sind nur so gut und ehrlich, wie der Ausfüllende bereit ist, sich zu zeigen und zu öffnen. Bei Bewerbungsgesprächen, Assessments und ähnlichen Gelegenheiten, wird wohl nie so viel gelogen, wie wenn man einen solchen Fragebogen ausfüllt. Man hat ein Ziel, den Job zu erhalten. Da hilft es einem etwas verschlossenen Menschen, sich bei einem verkaufsorientierten Job als geselliger und offener darzustellen, als er wirklich ist. Und das Gegenteil natürlich auch für den etwas „zu“ Geselligen, der sich um einen detailgetreuen Job bewirbt. Bei Roten wird in Bezug auf Teamfähigkeit gelogen und beim Grünen wird das Gegenteil unterstrichen, wenn er ein Team führen soll.

Auf www.inside-schweiz.ch findest du Links zu kostenlosen Tests, die helfen, einigermaßen herauszufiltern, wer du bist. Nach der Lektüre des Powerbuches ist es in den meisten Fällen nicht mehr nötig, denn alles, was es braucht, um herauszufinden, wer du bist, ist erkennbar. Du kannst natürlich auch bei Firmen einen meist teuren Test machen und erhältst dafür einen ausführlichen Beschrieb, der genau so gut ist, wie du beim Ausfüllen ehrlich warst.

Kein Mensch gehört zu 100 % einem Persönlichkeitstypen, einer Farbe an. Kein Persönlichkeitsprofil gleicht dem anderen, doch die Erkenntnisse über deine Verhaltensweisen sind für dein Selbstverständnis und die Bereitschaft, andere zu verstehen, sehr wertvoll. Wenn du deine Familie und Freunde bittest, dich einmal zu analysieren, eröffnest du ganz neue, aufschlussreiche Möglichkeiten der Kommunikation. Hier hilft die folgende Kurzevaluation:

Die Auswertung deines Persönlichkeitsprofils wird dir eine Vorstellung von deinen Veranlagungen, deinen angeborenen Charaktereigenschaften vermitteln. Sie hilft dir, viel Neues über dich selbst herauszufinden und zu verstehen, warum du in bestimmten Lebenssituationen auf deine Art reagierst und nicht anders.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Vermutungen ankreuzen, zusammenzählen, weiter beobachten

	ROT	GELB	GRÜN	BLAU
Persönlichkeit	dominant <input type="checkbox"/>	initiativ <input type="checkbox"/>	stetig <input type="checkbox"/>	gewissenhaft <input type="checkbox"/>
Antworten	rasch <input type="checkbox"/>	ausschweifend <input type="checkbox"/>	zögerlich <input type="checkbox"/>	überlegt <input type="checkbox"/>
Kleidung	pedantisch <input type="checkbox"/>	modisch <input type="checkbox"/>	angepasst <input type="checkbox"/>	konservativ <input type="checkbox"/>
Auto	beeindruckend <input type="checkbox"/>	sportlich <input type="checkbox"/>	funktionell <input type="checkbox"/>	traditionell <input type="checkbox"/>
Blickkontakt	direkt <input type="checkbox"/>	herzlich <input type="checkbox"/>	zurückhaltend <input type="checkbox"/>	flüchtig <input type="checkbox"/>
Körpersprache	ungeduldig <input type="checkbox"/>	offen <input type="checkbox"/>	reserviert/ruhig <input type="checkbox"/>	verschlossen <input type="checkbox"/>
Stimme	stark/klar <input type="checkbox"/>	nett/lebhaft <input type="checkbox"/>	ruhig <input type="checkbox"/>	emotionslos <input type="checkbox"/>
Schritt	zügig/schnell <input type="checkbox"/>	schwungvoll <input type="checkbox"/>	ruhig <input type="checkbox"/>	kontrolliert <input type="checkbox"/>
Gespräch über	Erfolge <input type="checkbox"/>	Menschen <input type="checkbox"/>	Einkaufsvorgang <input type="checkbox"/>	Fakten <input type="checkbox"/>
Zuhören	ungeduldig <input type="checkbox"/>	abschweifend <input type="checkbox"/>	bereitwillig <input type="checkbox"/>	selektiv <input type="checkbox"/>
Wesensart	gebieterisch <input type="checkbox"/>	freundlich <input type="checkbox"/>	bejahend <input type="checkbox"/>	misstrauisch <input type="checkbox"/>
Verhalten	zielorientiert <input type="checkbox"/>	locker/offen <input type="checkbox"/>	zurückhaltend <input type="checkbox"/>	formell <input type="checkbox"/>
Ansprüche an	Design <input type="checkbox"/>	Optik <input type="checkbox"/>	Sicherheit <input type="checkbox"/>	Qualität <input type="checkbox"/>
Entscheidung	rasch <input type="checkbox"/>	unverbindlich <input type="checkbox"/>	zögernd <input type="checkbox"/>	unentschlossen <input type="checkbox"/>
Befürchtungen	Zeit verlieren <input type="checkbox"/>	verletzen <input type="checkbox"/>	Risiko eingehen <input type="checkbox"/>	Fehler machen <input type="checkbox"/>
Einschätzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Was für ein Typ bist du?

Du hast dir selbst die Antworten gegeben. Und eines gleich vorweg: Es gibt keine guten oder schlechten Typen. Alle haben unsere Sonnen- und Schattenseiten.

Wenn du deine Bestimmung kennst und deinen Typus, ist es nur noch ein kleiner Schritt zu mehr Zufriedenheit und mehr Lebensqualität. Wir sind nie nur ein Typ, nur eine Farbe, aber wir haben unsere Präferenzen!

Was bringt mir dieses Wissen?



im allgemeinen Umgang mit anderen
persönlich im Alltag
als Partner
als Führungskraft
als Angestellter
für das Unternehmen
für das Team
im Bewerbungsgespräch
beim Flirten



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Persönlicher Nutzen

- Wolltest du nicht schon immer mal wissen, warum mit manchen Menschen die "Chemie" stimmt und mit anderen nicht?
- Warum hast du mit bestimmten Menschen immer wieder ganz ähnlich gelagerte Auseinandersetzungen - was besonders nervt, wenn es sich dabei um deinen Partner/In handelt?
- Warum kommst du mit deinem Chef nicht klar?
- Was unterscheidet dich von dem Kollegen, dessen Arbeitsweise du so gar nicht nachvollziehen kannst?
- Warum reagiert mancher Kunde mit Missfallen auf deine tolle Arbeit?
- Lerne, mit deinen Stärken und Schwächen geschickter zu jonglieren!

**Schenk dir selbst ein Stück Selbsterfahrung,
die durch Qualität überzeugt
und dir beruflich und privat enorm weiter hilft.**

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Nutzen für dein Unternehmen

- Die Persönlichkeitsanalyse dient als hervorragendes Feedbackinstrument zum Erkennen deiner persönlichen Führungsqualitäten
 - a) zum weiteren Ausbau deiner Stärken
 - b) zum bewussten Umgang mit deinen Schwächen
- Du erhältst die Möglichkeit, ein **neutrales Instrument** als Kommunikationsgrundlage für Gespräche oder Konfliktsituationen mit Mitarbeitern zu nutzen
- Lerne Sie mit Hilfe der Persönlichkeitsanalyse, andere so zu **führen**, dass sie dir bereitwillig **folgen**.
- Erfahre mehr über deinen eigenen Verhaltensstil, über deine Stärken und Schwächen, über deine "blinden Flecken" und verbesserungsfähigen Bereiche. Nutze dein Wissen auch für den Umgang mit Ihrem besonders schwierigen Kunden.
- Erlerne eine ganz wichtige Kunst: die Fähigkeit, unterschiedliche Verhaltensstile deines Gegenübers zu erkennen und **flexibel, kompetent** und **erfolgreich** mit dieser Andersartigkeit umzugehen.
- Nutze die Analyse und die gewonnenen Erkenntnisse bei der Einstellung neuer Mitarbeiter.
- Führe für Ihre weniger erfolgreichen Mitarbeiter **gezielte** und sehr bewusst aufgebaute Weiterbildungsmaßnahmen durch, bei denen die Muster erlernt werden, die sich in Ihrem Geschäftsbereich als besonders **erfolgreich** herausgestellt haben.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Chancen für Unternehmen

- Erkenne und verstehe die Wirkung deines eigenen Führungsstils auf unterschiedliche Mitarbeiter noch besser.
- Lerne mit Hilfe der Persönlichkeitsanalyse andere so zu führen, dass sie dir bereitwillig folgen.
- Verringerung der Fluktuation und erhöhe die effektivere Zusammenarbeit
- Durch Erhöhung der Flexibilität und Entwicklung deiner Umgebung erhöht sich die Sozialkompetenz und du hast leistungsbereitere und fähigere Mitarbeiter
- Die effektivste Form der Teambildung berücksichtigt die unterschiedlichen Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder, um sie in einem **Zusammenspiel der Kräfte** zusammenzuführen.
- Dazu ist es notwendig, dass die besonderen Stärken der Teammitglieder bekannt sind, denn daraus leitet sich die **Stärke des Gesamtteams** ab.
- Mögliche **Konfliktfelder** werden sofort sichtbar.
- Der **Entwicklungsbedarf** des Teams liegt klar auf der Hand.
- Auf der emotionalen Ebene entsteht **Neugier und Wertschätzung** für den, der es anders macht und das kann, was ich selbst nicht beherrsche. Das **Teamgefühl wird gestärkt**.
- In einer angenehmen Arbeitsatmosphäre lassen sich wesentlich schnellere und konstruktivere Lösungen für anstehende Probleme finden. **Teams werden effektiver**.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Die INSIDE-Trainingsprogramme wurden geschaffen, um über einen **personenorientierten Ansatz** dein persönliches Leben und die Zusammenarbeit in deiner Organisation erfolgreicher, effektiver und angenehmer zu gestalten.

Du wirst fähig sein, Andersartigkeiten in all Ihren Ausprägungen besser zu erkennen, wertzuschätzen und in einem vielfältigen Zusammenspiel der Kräfte für gemeinsame Ziele zu nutzen.

Die INSIDE Persönlichkeitsentwicklung eröffnet dem Einzelnen einen interessanten und leicht verständlichen Zugang für das Verständnis von Andersartigkeit.

1-Tages-Power-Kurs mit folgendem Nutzen:

- Die Teilnehmer lernen vieles über sich selbst.
- Wie wirke ich?
- Wie wirke ich wirklich auf andere?
- Die Teilnehmer lernen vieles über andere Menschen und über Prozesse im zwischenmenschlichen Bereich.
- Welche Bedürfnisse haben andere Menschen?
- Wie erkenne ich Bedürfnisse anderer Menschen?
- Wie werde ich diesen Bedürfnissen gerecht? Will ich das?
- Die Teilnehmer lernen damit umzugehen.
- Wie erziele ich den größtmöglichen Erfolg?
- Wie erzielen wir gemeinsam in Gruppen/Team den größtmöglichen Erfolg?
- Nutzen, Nutzen, Nutzen

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Noten von meinen Kunden: *Notengebung wie Schulen in der Schweiz*

- 5.6 Ich habe nützliche Anregungen für meine tägliche Praxis gewonnen
- 5.3 Gliederung und Verständlichkeit des Themenkomplexes
- 5.4 Qualität und Quantität der Seminare durchführung
- 5.9 Identifikation des Referenten mit dem Thema
- 5.0 Tempo der Veranstaltung
- 5.6 Für mich hat sich dieser Kurs gelohnt.
- 5.7 allgemeine Kursatmosphäre
- 5.1 Angemessenheit der Räumlichkeiten
etc.

Du kannst jeden Kurs, jede Kursbeurteilung, jede "Notengebung" bei mir nachschauen. (Durchschnittsnoten aller Kursteilnehmer). Die Originale sind selbstverständlich bei mir einsehbar.

Im weiteren Frage ich z. B. nach der Qualität und dem Umfang meiner Unterlagen etc. etc.

***Kennst du einen Kursleiter, der so offen über die Wertschätzung
und den schlussendlichen Nutzen seiner Arbeit informiert?***

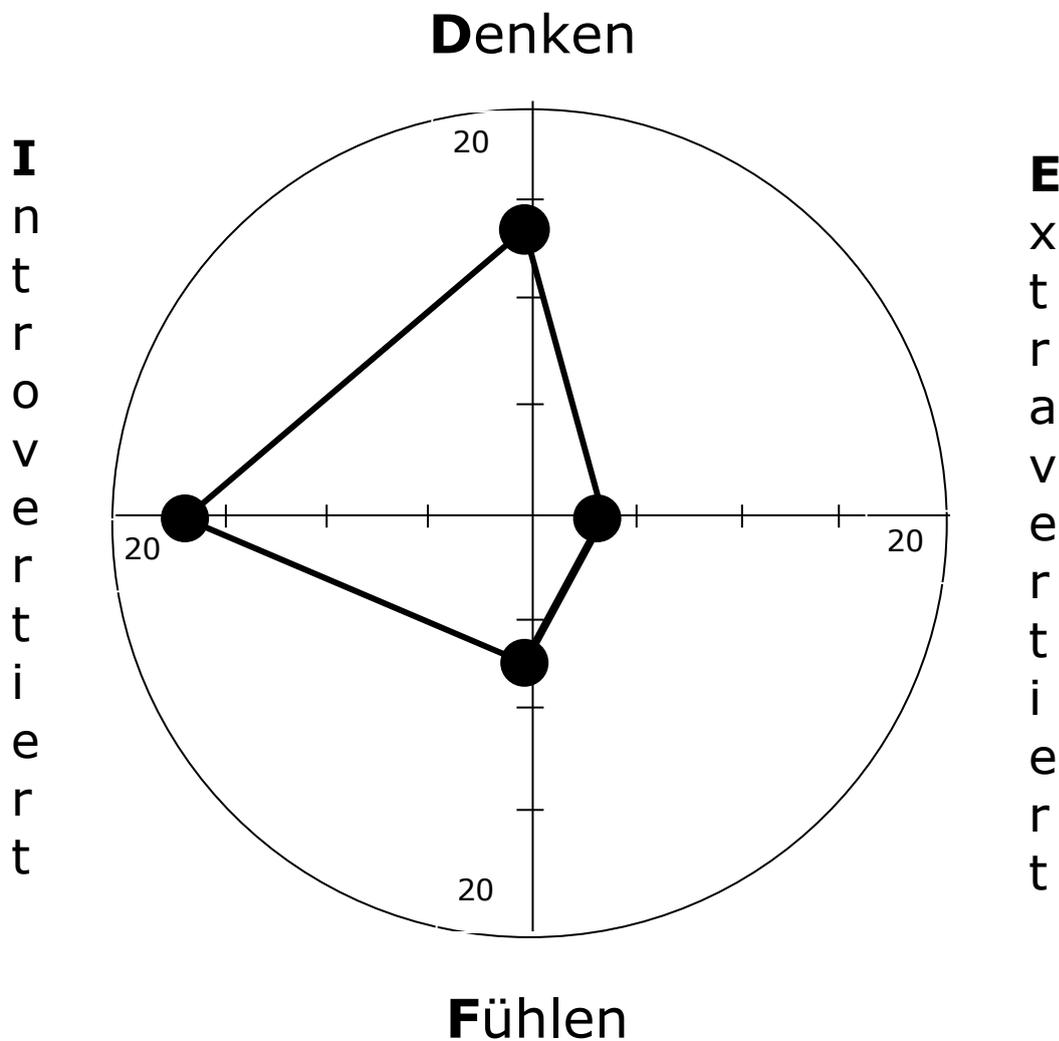
10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Und jetzt noch ein Goodie:

Siehe deine Verhaltensweisen aufgezeichnet: Gehe genau gleich vor wie bei der Liste mit deinen Eigenschaften und dem Selbst- und Fremdbildtest.

Verhaltensweisen

Ein mögliches Resultat der Verhaltensweisen (Beispiel)



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Erfragen deine Verhaltensweisen

Introversion

Kann es sein, dass du

- ... dich normalerweise Zeit nimmst, um etwas genau zu durchdenken, ehe du eine Zusage machst?
- ... am liebsten in deinem eigenen Büro arbeitest?
- ... den Ruf hast, ein guter Zuhörer zu sein?
- ... größere Gruppen von Menschen meidest und stattdessen lieber mit einigen wenigen guten Freunden zusammen sein willst?
- ... dich für eine wichtige Entscheidung gerne zurückziehen willst?
- ... die Glaubwürdigkeit von Menschen in Frage stellst, die dich stets loben?

Extraversion

Kann es sein, dass du

- ... gerne über deine Ideen redest?
- ... dich normalerweise gerne in der Gesellschaft anderer aufhältst?
- ... weniger Zeit damit verbringst, über Dinge nachzudenken?
- ... es leicht findest, mit anderen in ein Gespräch zu kommen (auch mit Fremden)?
- ... von anderen die Bestätigung bekommen möchtest, wie gut du deine Arbeit machst?
- ... dich wohl fühlst, wenn du mit Anderen Ideen austauschen kannst?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Denken

Kann es sein, dass du

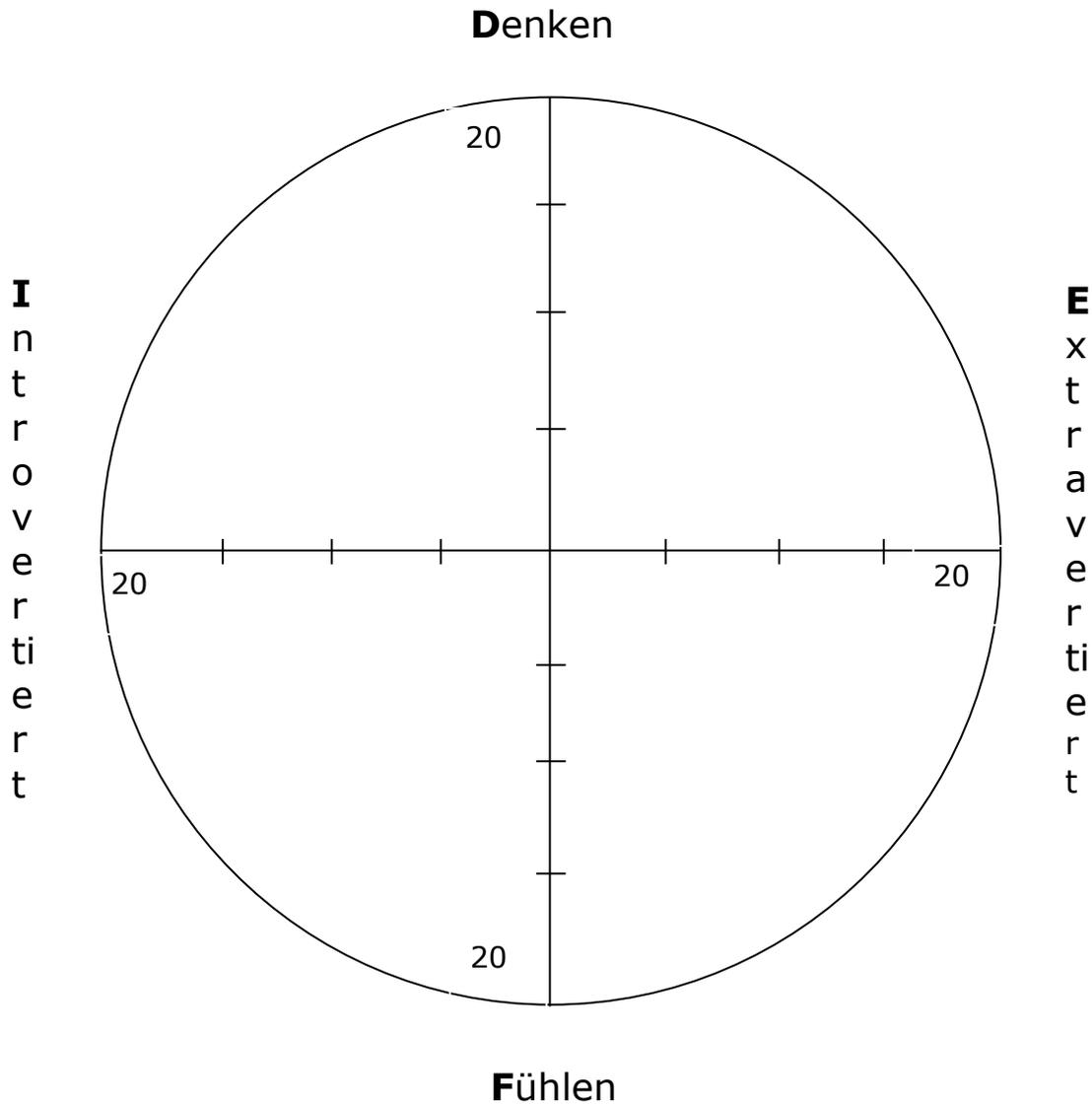
- ... deine Entscheidung eher sach- und zielorientiert triffst?
- ... solange skeptisch bist, bis du alle Fakten hast?
- ... problemlos wichtige Entscheidungen treffen kannst und nicht verstehst, weshalb sich andere dabei über scheinbar unwesentliche Dinge so viele Sorgen machen?
- ... in einer Diskussion beide Seiten gleichermaßen verstehen und begründen kannst?
- ... an einer Sache dran bleiben, die dich interessiert, selbst wenn andere bereits aufgegeben haben?
- ... ruhig und gelassen bleibst, wenn sich andere aufregen?
- ... es nicht für wichtig hältst, andere Menschen zu mögen oder beliebt zu sein, nur um mit ihnen gut zusammenarbeiten zu können?

Fühlen

Kann es sein, dass du

- ... ständig dazu bereit bist, anderen Menschen zu helfen?
- ... bei deinen Entscheidungen die Gefühle anderer berücksichtigst?
- ... Entscheidungen hinterfragst, die auf das Wohlbefinden anderer einen Einfluss haben könnten?
- ... Harmonie für wichtiger hältst, als das „angemessene Verhalten“, nur um dadurch einen möglichen Konflikt zu vermeiden?
- ... dein eigenes Wohlbefinden aufs Spiel setzt, um sich Anderen anzupassen?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN



Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vergleiche auch hier deine Selbsteinschätzung mit Einschätzungen anderer.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

* Ein Plädoyer gegen Schubladendenken

Wenn ich das Konzept der Temperamente in meinen Seminaren lehre, fragen mich manche Leute: „Versuchen Sie da nicht, uns in kleine Schubladen zu stecken?“ Da ich diesem Gedanken sehr viel Zeit gewidmet habe, bin ich zur Erkenntnis gekommen, dass wir alle uns bereits in diesen kleinen Schubladen befinden. Wir tragen unsere (Vor-)urteile mit uns herum, denken stets in den gleichen Bahnen und werfen selten einen Blick über den Zaun.

Schubladen von Anfang an. An dem Tag, an dem wir geboren werden, werden wir schon in eine kleine „Schublade“ gelegt. Wir sind in unserem kleinen Raum eingesperrt und werden zu einem Fenster gerollt, wo die stolzen Verwandten in unsere kleine Box schauen und unsere hilflosen Formen betrachten können. Und so geht es immer weiter. Wir wachsen innerhalb von



Begrenzungen auf, und wir bauen uns im Laufe unseres Lebens unsere eigenen Wände, Schubladen oder Laufgitter aus Ängsten, Vorurteilen, Erfahrungen und Bequemlichkeiten.

Das Konzept der Temperamentstypen aber grenzt uns nicht ein und gießt unsere Füße auch nicht in Beton. Es hilft uns zu sehen und verstehen, in welcher Art von Schublade wir uns befinden und wie wir uns aus ihr herausarbeiten können. Wenn wir erkennen, wie wir durch unsere grundlegenden Schwächen gefangen gehalten werden, können wir daran arbeiten, die Tür zu öffnen und uns auch trauen, durch den Garten des Nachbarn zu gehen. Indem wir die wunderbare Vielfalt der Temperamente verstehen, bringen wir mehr Toleranz für Menschen auf, die anders leben als wir.

Temperamentvolle Partnerschaften. Wenn wir überlegen, wie viele Jahre jeder einzelne von uns damit verbracht hat, seine eigene Schublade zu schaffen und sie mit seinen „Trophäen“ auszustatten, ist es dann verwunderlich, wenn frisch vermählte Ehepaare nicht automatisch perfekt zusammenpassen?

Wir kommen aus vollkommen verschiedenen Lebensbereichen zusammen, und schon auf der Hochzeitsreise fragen wir uns, wann sich unser Partner wohl endlich auf uns einstellen wird. Wir schlafen vielleicht im gleichen Bett, aber wir behalten unsere Zäune um uns herum aufgebaut.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Das Verständnis unseres individuellen Temperaments öffnet uns eine Tür in unserer schützenden Mauer; es bringt uns dazu, uns selbst und andere realistisch zu betrachten, und es zeigt uns, wie wir Probleme voraussehen und bewältigen können. Dieses Verständnis gibt uns die Möglichkeit, mit Situationen in der Zukunft ebenso fertig zu werden, wie mit lange zurückliegenden Problemen. Wir können die Reaktionen auf verschiedene Situationen voraussehen - und haben dadurch bereits die Werkzeuge in der Hand, um den Schaden zu reparieren, bevor er wirklich größer wird.

Gib deine Schwächen zu. Der erste Schritt zur „Besserung“ ist, seine eigenen Schwächen zu erkennen und diese zuzugeben. Solange du deine Fehler nicht siehst, kannst du auch nichts dagegen unternehmen. Es ist natürlich demütigend zuzugeben, dass man vielleicht jahrelang etwas falsch gemacht hat, aber es ist der erste Schritt zum wahren Erwachsen werden, zur Reife. Unreife Menschen geben ihren Eltern, ihren Partnern, ihren Kindern, ihren Freunden, den Umständen oder sonst jemandem die Schuld dafür, dass sie nicht das geworden sind, was sie erhofft haben. Ein reifer Mensch fasst sich an die eigene Nase, findet seine Fehler und arbeitet an ihnen.

Bei den Anonymen Alkoholikern muss jeder Neuankömmling aufstehen, seinen Vornamen nennen und sagen: „Ich bin ein Alkoholiker.“ Solange ein Mensch dies nicht laut und öffentlich zugeben kann, kann es keine Heilung geben. Wir können kein Problem überwinden, wenn wir es nicht als Problem zuerst erkennen und dann akzeptieren. Wenn es so etwas wie die „Anonymen Persönlichkeiten“ gäbe, müssten wir aufstehen und laut sagen:

„Ich bin ein charmanter Gelber, aber ich rede zu viel.“ „Ich bin ein sensibler Blauer, aber ich bin zu leicht deprimiert.“ „Ich bin ein dynamischer Roter, aber ich bin herrisch und ungeduldig.“ „Ich bin ein leichtlebiger Grüner, aber ich bin schwer zu begeistern.“

Von dem Moment an, wo wir dies zugegeben haben, befinden wir uns auf dem richtigen Weg.

Lass uns einen persönlichen Plan machen. Überprüfe noch einmal dein Persönlichkeits-Profil.

** Auszug aus dem Powerbuch: Du bist einmalig.*

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

10 TIPPS ZUM ERFOLG:

STARTE MIT POWER

Setze dir am Abend 3 große Ziele für den nächsten Tag. Diese Ziele sollten dich wirklich näher an deine ganz persönlichen Träume bringen.

Wähle bewusst die Dinge, die du lieber aufschieben würdest! Achte darauf, diese Aufgaben in kleine Häppchen zu packen, die in kurzer Zeit zu bewältigen sind. Mach es zur obersten Priorität diese 3 Dinge immer als erstes jeden Morgen zu erledigen. So rennst du den direkten Weg auf deine Träume zu und das Wissen, dass du schon die wichtigsten Schritte gegangen bist, lässt dich den restlichen Tag extrem motiviert angehen!

SEI EINE LESERATTE

Nimm dir regelmäßig ein Buch deiner Wahl über Persönlichkeitsentwicklung vor. So lernst du nicht nur immer wieder neue Methoden, die dein Leben leichter und produktiver machen, sondern wirst auch immer wieder motiviert, die gelernten Dinge tatsächlich anzuwenden. Abends bietet sich Lesen sehr gut zum Runterkommen an. Wenn du nicht so viel liest, kannst du die meisten Bücher aber auch einfach als Hörbuch kaufen und jederzeit mitnehmen.

BELOHNE DICH

Plane Belohnungen konkret ein und belohne dich vor allem für die ersten Schritte (sie sind die Schwersten!).

Dann belohne dich immer, wenn du eine kleine Etappe erreicht oder eine bestimmte Anzahl an Tagen durchgehalten hast. Stelle dir für größere Aufgaben ein Belohnungs-Paket zusammen, das du nur genießen darfst, während du an diesen ungeliebten Aufgaben arbeitest (Zum Beispiel ein Getränk, das dir sonst zu teuer ist und auf das du dich wirklich freust). Trage bequeme Kleidung oder kuschle dich in deine Lieblingsdecke, während du diesen schweren Weg gehst.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

NUTZE WAS DU FINDEST

Bücher können dich coachen, aber nutze auch die unglaublichen Mengen an kostenlosem Content, die täglich produziert werden! Viele energiegeladene Menschen schreiben Blogs, produzieren Podcasts oder Videos auf YouTube und all das kannst du jederzeit nutzen, um dich zu motivieren und auf neue Ideen zu kommen! Lass dich von diesen Menschen mitreißen! Wenn du nicht so viel Zeit vor dem PC verbringen willst, kannst du die Podcasts runterladen und unterwegs hören oder dir die Blog Artikel online vorlesen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Der Weg bis zur Spitze des Berges ist lang und steinig. Also besser gar nicht erst anfangen? Wenn du den ersten Hack befolgst und jeden Tag mindestens einen wichtigen Schritt auf deine Ziele zugehst, wirst du jeden Tag einen Erfolg verzeichnen können.

Sieh dir deine Erfolge an, statt den Berg zu sehen, den du noch besteigen willst! Mach dir klar, welche Bedeutung allein diese kleinen Schritte schon haben. Feier deine Erfolge - auch wenn du noch nicht an deinem großen Ziel angekommen bist. Denke abends an deine wichtigsten Schritte zurück und freue dich!

DU WEISST NICHT WIE?

Lass dich nicht davon abhalten, dass du nicht weißt, wie es geht. Du willst bloggen, aber hast keine Ahnung, wie man eine Website aufbaut? Du wärest gerne Schauspieler, aber dein Selbstvertrauen lässt das nicht zu? Für (fast) jedes Problem gibt es eine Lösung. Wenn du etwas nicht weißt, dann suche dir einen Kurs, um es zu lernen! Investiere ruhig in dein Hobby und in deine Träume - wo wäre dein Geld besser aufgehoben? Für einen Onlinekurs musst du nicht mal das Haus verlassen. Du kannst ganz konkret damit arbeiten, wann du willst und dir Schritt für Schritt alles erklären lassen.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

NICHT AUFGEBEN

Simpel, aber effektiv: Nimm dir vor, bestimmte, einfachere Aufgaben einfach JEDEN TAG abzuhaken. Wenn du erst mal 3 Tage geschafft hast, wie blöd wäre es am vierten Tag alles hinzuschmeißen? Und wie ärgerlich wäre es dann erst am zehnten Tag? Lass die Erfolgskette nicht abreißen! Mach dir eine Checkliste für die wichtigsten täglichen Aufgaben für einen Monat und versuche einfach nur täglich dein Häkchen zu machen.

Es gibt auch einen Haufen Apps mit Checklisten, die sich zu einer bestimmten Uhrzeit automatisch zurücksetzen.

NICHT ALLEIN

Würdest du alleine gegen ein ganzes Team antreten? Einzelkämpfer haben es schwer. Sie müssen nicht nur alle Fragen selbst beantworten, sondern auch ganz alleine voran kommen.

Wie gut, dass es das Internet gibt und du dir einfach nur die richtige Gruppe aussuchen musst, um gemeinsam stark zu sein. Die richtige Online Community für dein Thema kann unschätzbar wertvoll sein, denn so profitierst du nicht nur von dem gesamten Wissen der Gruppe, sondern hast auch gleich Leute, die hinter dir stehen und dich pushen. Und dich wieder auf Kurs bringen, wenn du mal durchhängst.

MACHEN!

Mal wieder keinen Bock anzufangen? Bevor du wieder die wichtigsten Aufgaben aufschiebst: Mach sie zu deiner Challenge! Kannst du das in 20 Minuten erledigen? Schaffst du 30 Liegestütze? Wie viele Aufgaben kannst du bis 10 Uhr abhaken? Fordere dich spielerisch heraus und versuche eine bestimmte Vorgabe zu schaffen oder dich selbst zu überbieten! Vielleicht hast du ja auch einen Verbündeten, der gegen dich antritt?

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

MEISTERLICH

Egal wo du hin willst oder mit welchem Problem du kämpfst, du bist sicher nicht der Erste. Suche dir echte Vorbilder. Hör dir ihre Geschichten an und vor allem: Finde heraus, wie oft sie vor ihrem Erfolg auf die Nase gefallen sind! Die meisten erfolgreichen Menschen haben nämlich nicht einfach bessere Voraussetzungen oder Talente, sondern haben selbst einen steinigen Weg zurück gelegt. Sie haben herausragende Leistungen vollbracht, weil sie gekämpft und durchgehalten haben. Lass dich von diesen Geschichten motivieren.

ZUSAMMENFASSUNG

- 1. Plane für jeden Tag 3 Schritte, die dich zu deinem Ziel führen und erledige sie als erstes am Morgen*
- 2. Lies oder höre Bücher über Persönlichkeitsentwicklung*
- 3. Plane Belohnungen und bereite Hilfs-Pakete vor*
- 4. Nutze den kostenlosen Inhalt aus Blogs, Podcasts und Youtube*
- 5. Feier deine Erfolge und denke abends an deine Leistungen zurück*
- 6. Mach einen Kurs, wenn du etwas nicht kannst*
- 7. Lass die Kette nicht abreißen, schaffe dir Routinen*
- 8. Suche dir ein gutes (Online-)Team*
- 9. Mach eine Challenge aus den Aufgaben, die du aufschieben willst*
- 10. Lerne aus den Misserfolgen der Meister*

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

DEINE TO-DO-LISTE:

- Was willst du eigentlich? Wovon träumst du? Finde es heraus!
- Suche dir mindestens ein Ziel aus, das du wirklich umsetzen willst.
- Schreibe dir 3 konkrete, kleine Aufgaben für morgen früh in deinen Kalender.
- Mach es dir zur Routine, die Aufgaben für den nächsten Tag festzulegen
- Suche dir ein Buch über Persönlichkeitsentwicklung in deinem Thema aus, das du lesen oder hören willst. Plane das für heute Abend ein.
- Plane Belohnungen für deine erledigten Aufgaben morgen früh und die nächsten Tage ein.
- Überlege dir wie ein Belohnungs-Paket für größere Aufgaben aussehen könnte.
- Suche dir ein paar motivierende Blogger, Podcaster oder Youtuber, die dir gefallen.
- Denke heute Abend an deine Leistungen zurück und freue dich!
- Mach es dir zur Routine, jeden Abend deine Erfolge zu betrachten.
- Wenn du nicht weißt, wie du dein Projekt umsetzen sollst, suche nach geeigneten Kursen, die dir genau das beibringen.
- Mach dir eine Checkliste mit täglichen Aufgaben (oder lade dafür eine App runter), die du jeden Tag abhaken kannst. Zum Beispiel deine 3 Aufgaben planen, abends lesen oder ein Video in einem Onlinekurs ansehen.
- Suche dir eine Gruppe mit gleichgesinnten, motivierten Leuten, die dich unterstützen.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

- Denke dir eine Herausforderung zu den anstrengendsten Aufgaben aus.
- Lese die Geschichte von Jemandem, den du bewunderst und finde heraus, wie hart der Weg dorthin war.
- Sortiere inhaltlose Fernsehsendungen aus deinem Tagesprogramm aus (Müssen ja nicht gleich deine Lieblingssendungen sein).
- Achte darauf, deinen Nachrichtenkonsum runterzufahren. Es gibt hunderte Quellen für News, suche dir nur die Besten aus und lass dich nicht rund um die Uhr bombardieren.
- Plane fette Mahlzeiten niemals VOR deinen kreativen, aktiven Phasen ein!
- Achte darauf, nicht mehr sinnlos die Socialmedia Timelines hoch- und runter zu scrollen
- Wenn du gerne spielst, tu das abends, nachdem du erledigt hast, was du wirklich tun willst. Stelle dir einen Wecker um nicht stundenlang im Spiel zu versinken.
- Mach mal eine Pause von Spielen, die dich verpflichten regelmäßig Zeit zu haben.
- Gehe die ersten Schritte und setze die Dinge sofort um, die dir gefallen.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Muster für eine tägliche Aufgabe:

z.B. Start mit 2 Liegestützen und täglich 1 mehr versuchen

Tägliche Aufgabe:

Tag 30		← SUPER, du hast es geschafft! Belohnung:
Tag 29		
Tag 28		
Tag 27		
Tag 26		
Tag 25		← Du bist bald am Ziel! Belohnung:
Tag 24		
Tag 23		
Tag 22		
Tag 21		
Tag 20		← Läuft! Kannst stolz auf dich sein! Belohnung:
Tag 19		
Tag 18		
Tag 17		
Tag 16		
Tag 15		← Du kannst es! Belohnung:
Tag 14		
Tag 13		
Tag 12		
Tag 11		
Tag 10		← Du bist einmalig! Belohnung:
Tag 9		
Tag 8		
Tag 7		
Tag 6		
Tag 5		← 5 Tage am Stück! Super! Belohnung:
Tag 4		
Tag 3		← Weiter so! Belohnung:
Tag 2		← Yeah! Belohnung:
Tag 1		← Los gehts! Belohnung:

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Welche Regel passt besser?

Goldene Regel:

Behandle andere so, wie DU selbst
behandelt werden möchtest!

Platin-Regel:

Behandle andere so, sie SIE
behandelt werden möchten!

Wirf HEUTE die goldene Regel über Bord
und genieße alle **Vorteile der Platin-Regel!**

Noch viel mehr Nutzen bei:



INSIDE SCHWEIZ



Silvio Zimmermann



Zugerbergstrasse 11



6314 Unterägeri



www.inside-schweiz.ch

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

DAS SPEZIELLE ANGEBOT:



Dein Powerbuch **DU BIST EINMALIG**
jetzt statt ~~Fr. 59.00~~ wie im Handel,
exklusiv für **nur Fr. 39.00** bei
www.inside-schweiz.ch



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Weitere Bücher von Silvio Zimmermann:

MEIN LEBEN! MEIN WILLE! MEINE ORDNUNG! MEIN BUCH

ISBN 978-1517395506

Von Athos Kosmidis und Silvio Zimmermann



Darum ist dieses Buch so wichtig:

Wer sind meine wichtigsten Bezugspersonen?

Wo befinden sich meine wichtigsten Unterlagen?

Wie erlange ich Ruhe im Alltag?

Was möchte ich noch erleben?

Wann soll was mit mir geschehen?

Welches sind meine wichtigsten Ziele?

Warum möchte ich meinen digitalen Nachlass ordnen?

Weil ICH die Antworten gebe!

Ruhe im Leben - Lebe in Ruhe

50% mehr Ordnung, 65% mehr Zeit, 100% mehr Qualität und Übersicht im Leben für Dich und Deine Liebsten!

Eines der wertvollsten Geschenke, das sie sich selbst und ihrem Umfeld machen können!

Das Anwenderbuch für Verantwortungsbewusste!

Auf www.inside-schweiz.ch oder www.dasbuch.eu.

Deine Bucket-Liste! ISBN 978-1517395506



Deine Träume sollen wahr werden und du weißt nicht wie?

Deine Bucket-Liste hilft dir auf dem Weg vom Traum zur Erinnerung.

Auf einfachste Weise lernst du, dich deiner Träume bewusst zu werden, dir Ziele zu setzen und diese zu verwirklichen.

Weiterführende Literatur und wichtige Links unter: www.inside-schweiz.ch
www.dasbuch.eu.

Dieses klar strukturierte Büchlein ist die ideale Ergänzung um Buch: „Mein Leben, Mein Wille, Meine Ordnung, Mein Buch“

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Er ist auch als Geschichtenerzähler unterwegs:

John Etter – Verschollen in den Höllgrotten

ISBN 978-3745075915

JOHN ETTER
VERSCHOLLEN IN DEN
HÖLLGROTTE



Die Erpressung im Zusammenhang mit einem außergewöhnlichen, in den Höllgrotten gelagerten Whisky und das gleichzeitig aus der Umgebung jener Sehenswürdigkeit verschwundene junge Paar, verändern sein Leben.

Schon bald wird klar: Die beiden Verbrechen hängen zusammen. Aber die kärgliche Spurenlage lässt ihn fast verzweifeln.

Wo soll er mit seinen Ermittlungen beginnen?

Wer hat ein Interesse am außergewöhnlichen Whisky? Oder hat das junge Paar etwas mit der Erpressung zu tun? Wo sind sie? Wer ist die mysteriöse Frau, die sein Herz berührt?

Machen Sie sich gemeinsam mit John Etter auf den Weg durch den spannenden Ermittlungsdschungel.

John Etter – Stummer Schrei

ISBN 978-3745076097

JOHN ETTER
STUMMER
SCHREI



2003 verschwand die 10-jährige Selina spurlos. 2013 kommt sie nach einem Unfall, bei dem der Entführer ums Leben kam, frei.

Sie hat in der Zwischenzeit ein Kind vom Entführer geboren. Kann sie jetzt lernen, ein normales Leben zu führen? John Etter nimmt sich ihrer an und erfährt am eigenen Leib, was missbrauchte Entführungsoffer auf dem Weg ins normale Leben mitmachen.

Die Lösung des Falls wird zum Nebenschauplatz. Selina steht im Mittelpunkt. Mitfühlend, beengend, einfühlsam, ergreifend, jenseits des Krimimainstreams. Der etwas andere Krimi, der die Seite des Opfers miterzählt.

Das Auf und Ab im täglichen Leben, die verschiedenen Phasen aus der beklemmenden Aussichtslosigkeit in ein Weiterleben, das diesen Namen auch verdient.

Nicht reißerisch - nahe am Leben. Der zweite John-Etter-Krimi: Anders als andere.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

John Etter – Lottosechser

ISBN 978- 37467654267

JOHN ETTER
LOTTOSECHSER



Eine zufällige Bekannte verschwindet spurlos in der wunderschönen Umgebung in Tirol. Was hat der zukünftige Ex-Ehemann damit zu tun - und warum? Was spielen sogenannte Genmanipulationskits, krumme Geldgeschäfte und ein ominöser Lottogewinn für eine Rolle?

Machen Sie sich gemeinsam mit John Etter auf den Weg durch den spannenden Ermittlungsdschungel. Lernen Sie dabei die herrliche Umgebung in Tirol und sonderbare Tatsachen in Bezug auf Genmanipulation kennen.

Erleben Sie zudem die wundersame Entpuppung einer „zurückhaltenden“ Frau zu einem herrlichen Schmetterling.

Spannendes Abenteuer in der herrlichen Umgebung von Maurach am Achensee im Tirol.

Spannend, realitätsnahe, unterhaltsam. Ein echter John Etter eben.

John Etter – VIRUS

ISBN 978-3-748550-52-5

Sonderausgabe: 978-3-748550-53-2

JOHN ETTER
VIRUS



Nach wahren Gegebenheiten. Ein vorerst unbekanntes Virus bricht in der Schweiz aus. Das merkwürdige daran: Es erkranken vorerst nur Polizisten in einem begrenzten Umfeld. Die Zeit drängt für die Ermittler.

Die Zahl der Toten steigt und es scheint, dass sie gezielt ausgesucht werden. Kann eine Katastrophe vermieden werden? Wer hat ein Interesse daran, Menschen absichtlich mit diesem tödlichen Virus zu infizieren? Warum wurden diese Opfer ausgesucht?

Was haben Amtsstellen, Behördenwillkür und ungesetzliches Verhalten dieser damit zu tun? Und WARUM?

Kann das erweiterte Team um Thomas Bär und John Etter den Erzeuger dieses menschengemachten Virus stoppen, bevor noch weitere Personen angesteckt werden? Wer ist in der Lage, ein solch tödliches Virus künstlich zu erzeugen und warum. John Etter und sein Freund Bruno Bär sind nicht nur in Gefahr, sondern auch gefordert.

Spannend, bedrückend und leider in vielerlei Hinsicht nahe an der Realität.

In zwei Varianten erhältlich. In Weiß, nur der Roman, und als schwarze Sonderausgabe inkl. dem Tatsachenbericht *Abwärts bis unter null*.



DU BIST
EINMALIG



10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

John Etter - Korrupt

ISBN 978-3-750245-55-6

JOHN ETTER KORRUPT



Nach wahren Gegebenheiten!

In einer Schweizer Gemeinde werden Aufträge in Millionenhöhe einander zugeschanzt, ohne dass dies nach außen dringt. Warum sollte es auch, man profitiert und schützt sich gegenseitig.

Ursprünglich war es nur ein Überwachungsauftrag für eine betrogene Ehefrau. Ein Alltagsjob für Jorge, einen Angestellten der Detektei von John Etter. Einen Tag nach der Überwachung des Paares spitzt sich die Lage in Zimmer 325 zu. Zufällig wird in Zimmer 325 mehrfach betrogen und John Etter nimmt die Spur auf. Die Zeit drängt plötzlich. Das Ableben eines Verräters dieser "ehrenwerten Bruderschaft" wird vorbereitet.

Korruption und Erpressung von Behördenmitgliedern fordern die John Etter, da nie sicher ist, inwieweit auch zuständigen Behörden in diesen Sumpf

involviert sind.

In der Schweiz läuft vieles wie geschmiert.

Silvio Z. Abwärts bis unter null, Tatsachenbericht

ISBN: 978-374-852-563-9



Protokollarisch genau skizziert der Autor den aktuellen Weg eines Mannes, der einen Lebenslauf hat, welcher sich nicht groß von anderen unterscheidet. Anfangs fünfzig in die Arbeitslosigkeit entlassen und nach der Zeit als Entschädigungsberechtigter in die Klasse "Ausgesteuert" befördert, werden die Schritte aufgelistet, welche er nach dem Erreichen der von einem Verein vorgegebenen, maximalen Kapitalobergrenze von Fr. 4'000.00, tat. Mit sämtlichen auch sehr persönlichen Umgebungsvariablen wird aufgezeigt, wie in Bezug auf Eigenständigkeit, Abhängigkeit, Stolz und Vorurteilen umgegangen werden muss. Weiter erfahren Sie:

Welche Unannehmlichkeiten der Staat vorsieht, damit er möglichst wenige Aufwendungen mit möglichen Sozialhilfeempfängern hat. Mit welchen fragwürdigen Mitteln er das tut (Lügen und Nichtbefolgen von Aufforderungen der vorgesetzten

Regierungsstelle inklusive). Wie gut ausgebildete Menschen heute Billigst-Hilfsarbeiten machen und so weniger Gebildeten auch noch schlecht bezahlte Arbeit wegnehmen.

Wie Staatsbetriebe dazu beitragen, dass man mit Ü45 nicht mehr eingestellt wird (am Beispiel einer Deutschschweizer Gemeinde aufgezeigt).

Wie eine soziale Schattenwirtschaft entsteht, die eine direkte Konkurrenz für KMU's darstellt, diesen Erträge und Arbeit wegnimmt und dafür keine Löhne zahlt.

Mehr auf www.sozialhilfeopfer.ch

**DU BIST
EINMALIG**

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Der Schlamp

ISBN 978-3741880551



Zwei Freunde fahren gemeinsam im Auto nach Barcelona und der Zufall bestimmt, wer als Erster seine Liebeslebensbeichten ablegen soll.

Mal fast erstochen, dann dank einer tödlichen Bombe eine Lebensabschnittsbegleiterin gefunden, mit der er ein gemeinsames Kind hat. Dann unschlüssig weiter durchs Leben gegliedert von der Einen zur Anderen.

Begleiten Sie den Protagonisten eine Zeit lang durch sein abwechslungsreiches Leben und erfahren sie, wie das Leben in Liebesdingen mit Menschen umgehen kann. Diese Lebensausschnitte lesen sich wie ein Fortsetzungsroman in vielen Etappen und sind doch nur ein Teil des wahren Lebens.

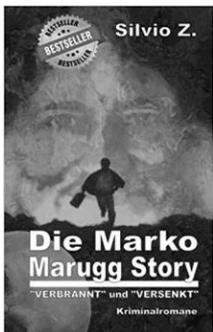
Ein Erotikroman? Nein! Ein Pornobuch? Nein! Ein Liebesroman? Nein! Eine Leidensgeschichte? Nein! Nahe am wirklichen Leben!

Mit einer lange fälligen Erkenntnis am Schluss. Für ihn hatte sich diese Reise gelohnt.

Nach den Kriminalromanen von Silvio Z. jetzt eine Novelle aus dem vollen Leben gegriffen.

Die Marko Marugg Story

ISBN 978-1541085336



Vier Tote und kein Mörder? Ein Mensch, zwei Identitäten? Ein Krimi, eine Liebesgeschichte, eine Leidensgeschichte, ein Erotikroman? Nahe am wirklichen Leben!

Marko wollte nur ein normales Leben leben. Doch die äußeren Umstände ließen ihn zu etwas werden, was er nie sein wollte. Unberechenbar und verletzlich von einem einzigen Gedanken getrieben: Rache am Mörder seiner Partnerin. Erst wenn er dieses Ziel erreicht haben würde, könnte er ein Leben wie bisher, in Frieden leben. Aber würde das dann noch gelingen? Welche Knüppel würde ihm das Leben sonst noch zwischen die Beine werfen?

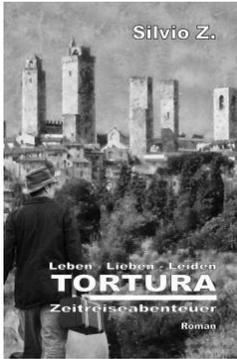
Und es ist nach den ersten Wirrungen und Irrungen noch nicht vorbei. Es hätte ein ruhiges, beschauliches Leben werden können. Doch das Leben meint es wieder einmal nicht gut mit ihm - der alles Schlechte doch zurückgelassen hat. Oder doch nicht? Holt ihn die Vergangenheit doch noch ein?

Begleiten Sie einen liebenswerten Menschen eine Zeit lang durch sein aufwühlendes Leben und erfahren Sie, wie das Leben mit den Protagonisten umgehen kann. Mal gut, mal böse, mal irreführend absehbar, mal spannend, mal erotisch und immer überraschend.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

TORTURA - Zeitreiseabenteuer

ISBN 978-3745070019



Nahe von San Gimignano in der Toskana entdeckt der nach fünfzehn Jahren aus dem Gefängnis entlassene Rinaldo einen Durchgang zur Vergangenheit. Findet er im Mittelalter Hilfe, um seine Unschuld zu beweisen? Wurde er Opfer einer Verschwörung aus dem nächsten Umfeld? Wer war der Mörder seiner Geliebten und wer treibt noch heute sein Unwesen in San Gimignano? Haben die neuen, ungleichen Liebenden eine gemeinsame Zukunft und was hat ein Henker damit zu tun?

Begleiten Sie Rinaldo durch seine spannendste Zeit und erleben Sie das wahre Leben von gestern und heute in der einzigartigen Landschaft der

Toskana.

Gut recherchiertes Historienmysterium der Spitzenklasse mit Spannung, Liebe, Leidenschaft und – Tod. Eine weitere kurzweilige Geschichte aus der Feder von Silvio Z. -

Die Erbschaft

ISBN 978-3737541636



Ein Krimi der besonderen Art. Nicht guter Polizist gegen bösen Verbrecher wie meist, sondern die Geschichte eines Mannes, der plötzlich zu Geld kommt und damit sein Leben so leben kann, wie er will. Aber das Leben wird nicht einfacher für ihn. Er und seine neuen falschen Freunde werden mehr und mehr zur tödlichen Gefahr in der gesamten Umgebung. Vergeltung, Reichtum, psychische Armut und Egozentrik lassen die Geschichte sich immer weiter zuspitzen, bis ... Immer weiter dringt der Leser in seine Gedanken- und Tatenwelt vor.

Spannend, beängstigend und unterhaltend, von A bis Z gelungen, geradeaus in der Sprache, welche dem umschriebenen Menschenschlag entspricht – so die Meinungen von denen, die das Buch schon gelesen haben.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Versenkt

ISBN 978-3737565301



Vier Tote und kein Mörder? Ein Mensch, zwei Identitäten? Ein Krimi, eine Liebesgeschichte, eine Leidensgeschichte, ein Erotikroman? Nahe am wirklichen Leben!

Marko wollte nur ein normales Leben leben. Doch die äußeren Umstände ließen ihn zu etwas werden, was er nie sein wollte. Unberechenbar und verletzlich von einem einzigen Gedanken getrieben: Rache am Mörder seiner Partnerin. Erst wenn er dieses Ziel erreicht haben würde, könnte er ein Leben wie bisher, in Frieden leben. Aber würde das dann noch gelingen? Welche Knüppel würde ihm das Leben sonst noch zwischen die Beine werfen.

Begleiten Sie einen sympathischen Menschen eine Zeit lang durch sein aufwühlendes Leben und erfahren sie, wie das Leben mit den Protagonisten umgehen kann. Mal gut, mal böse, mal irreführend absehbar, mal spannend, mal erotisch und immer überraschend. „Versenkt“ ist das pure Gegenteil des Erstlings. Waren in "Die Erbschaft" negative Menschen, Gedanken und Taten im Vordergrund, spielt der Autor jetzt mit dem Guten im Menschen und lässt das wahre Leben wirken.

Verbrannt

ISBN 978-3741836787



Es ist noch nicht vorbei! Es hätte ein ruhiges, beschauliches Leben werden können. Doch das Leben meint es wieder einmal nicht gut mit ihm - der alles Schlechte doch zurückgelassen hat. Oder doch nicht? Wer ist die Tote im Boot? Holt ihn die Vergangenheit doch noch ein?

Die Fortsetzung des Überraschungserfolgs "Versenkt" hängt sich nahtlos an jene Geschichte an und ist doch wieder einzigartig in sich abgeschlossen.

Erleben Sie einen im Jetzt geschriebenen Kriminalroman, der sie das Geschehen real miterleben lässt. Erfahren sie, wie das Leben mit den Protagonisten umgehen kann. Mal gut, mal böse, mal irreführend absehbar, mal spannend, mal erotisch und immer überraschend.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Die kleine Landmaus Kara

ISBN 978-3741800931



Im Märchen, das nicht ganz frei erfunden ist, können hinter den Gestalten die echten Menschen erahnt werden.

Ein Märchen von einer Maus, die von zu Hause auszog, um die Welt kennen zu lernen - und den Weg zu Freundschaft und nicht zuletzt zu sich selbst fand.

Es muss nicht immer Mord und Totschlag sein, es lohnt sich durchaus auch Geschichten zu erzählen, die aus dem Leben gegriffen sind und als Märchen zu Papier gebracht werden. Begleite Kara auf dem Weg zu sich selbst - zur Zufriedenheit.

Dieses Märchen kann auch personalisiert bestellt werden, das heißt, die Titelfigur trägt den vom Käufer bestimmten Vornamen.

Dieses Buch ist personalisiert nur über den Autoren direkt auf www.silvioz.ch erhältlich.

Verurteilt! Die Liebe vor Gericht.

ISBN 978-3741800948



Anklagepunkte: Verrat an der Menschlichkeit, unendliche Schmerzen, unvorstellbares Leid. Mord in mannigfaltiger Weise, böse, hinterlistig und gemein!

Urteilswunsch: Tod durch den Henker.

Die Zeugen: die Vernunft, die Berechnung, die Angst, die Einsicht, der Stolz und andere.

Das Urteil. Die Vollstreckung.

Ein außergewöhnlicher Fall steht vor Gericht und es sieht schlecht aus für die Liebe.

Eine alte Geschichte neu aufgelegt und immer noch berührend.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Über den Autor:

* 1.5.1960 in Thusis, Schweiz



Aufgewachsen inmitten der Berge des Bündnerlands wohnt er inzwischen nach einigen Stationen im Kanton Zürich im Kanton Zug.

„Seit meiner Jugend erzähle ich gerne Geschichten. Beruflich bin ich seit langer Zeit als Persönlichkeits-entwickler in der eigenen Unternehmung tätig und sehe hinter viele verschiedene Fassaden des Menschseins. Ich möchte unterschiedlichste Geschichten aus ungewöhnlichen Blickwinkeln erzählen. Jedes Buch etwas Neues – auch für mich.“

Angefangen vor langer Zeit mit Fachbüchern und Märchen und inzwischen bei Krimis der speziellen Art angelangt, möchte ich den Leser mit meinen Geschichten fesseln. Ich versuche, (*Kriminal*-)Geschichten zu erzählen, welche

nicht den häufigen Weg <Täter/Tat/Polizei/Lösung> gehen, sondern hinter die Kulissen schauen. Nahe am echten Leben eben.“

Rezensionen, Reklamationen, Begeisterungsschreiben, Wünsche und anderes: Bitte direkt via die Kontaktseiten der jeweiligen Homepage.

Alles von Silvio Z. auf den Homepages:

www.silvioz.ch

www.john-etter.ch

www.inside-schweiz.ch

Danke

Geschichten zu schreiben kann eine der einsamsten Berufungen sein, die es gibt. Und ich, der mit seinem Hobby auf diese Weise die Zeit ausfüllt, habe das von Anfang an akzeptiert. Wäre ich darauf aus, auch in meiner Freizeit neben dem Beruf, der viele Begegnungen bringt, zusätzlich möglichst viele Leute kennenlernen zu wollen, würde ich besser als Hobby-Touristenführer arbeiten.

Manchmal entstehen Bücher mithilfe zahlreicher *Whistleblower*, die ich hier auch nicht vergessen will. Danke für euer Vertrauen.

Als Hobbyschreiber lohnt sich ein professionelles Korrigieren der Bücher nicht und darum bin ich Karin sehr dankbar, dass sie in meinen neuen Romanen meine größten Schreibböcke abgeschossen hat. Eine nicht immer sehr dankbare Aufgabe, die sie mit scharfem Blick meistert.

Sollten doch noch ein paar Dreckfühler, Pardon, Druckfehler verblieben sein, seht es uns nach. Mir geht es um die Geschichte, um Realitäten, um Zusammenhänge und nicht um einzelne Buchstaben.

Und nun noch der wichtige Dank an meine unzähligen Leser und die vielen Rückmeldungen, die ich jeweils erhalte.

Danke dafür.

10 DENKANSTOSSENDE FRAGEN, UM MEHR LEBENSQUALITÄT ZU FINDEN

Lust auf andere Geschichten von
John Etter oder Silvio Z.?

Interessiert, welche Tatsachen dahinterstecken?

Auch wenn jedes Buch von John Etter oder Silvio Z. in seiner Art einzigartig sein wird, sind auch die anderen Geschichten von John Etter aus dem vollen Leben gegriffen, und haben immer einen weiterführenden Teil auf der Homepage.

Auf www.john-etter.ch
und
www.silvioz.ch
gibt's weitere Werke,
die nicht ganz alltäglich sind.

Alles von Silvio Z. auf den Homepages:

www.silvioz.ch

www.john-etter.ch

www.inside-schweiz.ch

EINFACH MAL DIE SICHTWEISE ÄNDERN:



WWW.INSIDE-SCHWEIZ.CH