

Checklisten

Eine Checkliste ist eine schriftliche Aufzählung von Punkten, die eine Sache oder einen Ablauf festhalten. Ziel ist es, eine vollständige Abarbeitung, ohne etwas zu vergessen, zu gewährleisten. Jeder kennt den Einkaufszettel. Wir schreiben ihn, damit das Salz oder die Zahnpaste, beim nächsten Einkauf im Supermarkt wirklich mitgenommen werden.

Wieso verlassen wir uns bei wirklich wichtigen Dingen unseres Lebens auf unser Glück? War es nicht ärgerlich, wenn man Zuhause festgestellt hat, dass man nach dem Einkauf, etwas, was dringend gebraucht wird, nicht eingekauft hat? Wäre es nicht genauso wichtig uns auf ein Gespräch, bei dem es uns um wichtige Dinge geht, vorher gedanklich einzustimmen? Sind es nicht immer die selben Muster, die dann einfach ablaufen und wir aus einem Gespräch schlecht herausgehen? Hätten wir nicht größere Lebensziele im Auge, auf die im Alltag aber durch keinerlei Handlung hingearbeitet wird?

Wenn man die Zahl der Managementtrainer, der Coaches, der Kurse, Literatur und Videos betrachtet, die von vielen Menschen besucht, gehört, gesehen oder gelesen werden, müsste man meinen es gäbe keine Probleme für Menschen ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Wir nähmen an wir hätten keine Kommunikationsprobleme. Was zeigen uns die Ergebnisse? Geht es Ihnen dabei wirklich anders? Glückwunsch, wenn nicht, könnte Sie der kleine Aufsatz hier weiterbringen. Aber nur wenn Sie auch aktiv mitmachen. Deshalb ist es jetzt an der Zeit ein Blatt und einen Stift zu holen. Sie könnten hier bereits mit Aufschreiben anfangen.  Aufschreiben könnte zu Ihrem persönlichen Schlüssel  zum Erfolg werden.

Holen Sie JETZT SCHREIBSACHEN - JETZT - PAUSE

“Der Weg zur Hölle ist gepflastert mit guten Vorsätzen”. Die Menschen scheitern nicht, weil sie keine guten Vorsätze haben.

Könnte es sein, dass Menschen scheitern, weil es nicht gelingt diese Vorsätze durchzuführen? Welche Vorsätze hatten Sie in der Vergangenheit? Sie könnten jetzt einige Stichpunkte notieren. Lassen Sie sich bitte Zeit, denn Dinge die für Sie wichtig sind haben meist Zeit.

Fussnote: Nur wenn Andere etwas von uns wollen ist es meist eilig. Der Andere will es sofort. Für uns ist das aber selten wichtig.

Also, was ist, was für Sie wichtig? - Notieren Sie bitte jetzt. PAUSE

Uns mangelt es nicht an Begabung und Intelligenz. Bringen wir zu oft die Kraft und Energie nicht auf unseren kleinen und großen Zielen Schritt für Schritt entgegenzugehen? Im Supermarkt holen Sie ihren Einkaufszettel heraus und gehen Schritt für Schritt, Regal für Regal, Artikel für Artikel mit Ihrem Wagen durch die Reihen und bringen den gut gefüllten Einkaufswagen durch die Kasse und die Waren nach Hause. Aber begonnen hat es mit der Checkliste Einkaufszettel!

Wenn ich Sie jetzt auffordern würde eine Checkliste zum Thema: “Ich gehe zur Arbeit und habe ein gutes, harmonisches Miteinander mit den KollegenInnen, Kunden, Lieferanten und allen anderen beteiligten Menschen”. Was würden Sie nun auf ihre Liste schreiben? Sie sind vielleicht Pendler und haben jeden Tag zwei mal Verkehrsstress. Sie möchten eine Checkliste erstellen die Sie ihrem Ziel, “Entspannt und sicher durch den Morgen- und Feierabendverkehr gelangen”, näher bringt. Wie gehen Sie vor?

Wenn es Ihnen gelungen ist brauchen Sie nicht mehr weiterzulesen. Herzlichen Glückwunsch. Wenn es nicht gelungen ist, dann müssten Sie sich jetzt die Frage stellen wie soll ich ein Ziel erreichen wenn ich keinen Plan zu dessen Erreichen habe?

Wie ich sehe, sind Sie ein Mensch der sich Informationen aus dem Internet holt. Das mache ich auch und es ist gut. Sie könnten Jetzt die richtigen Suchworte eingeben und

würden Seitenweise fertige Checklisten finden. Wo ist die Krux bei der Sache? Der Einkaufszettel ist eine ganz einfache Liste. Er besteht nur aus einer Aufzählung von Ge- und Verbrauchsartikeln. Die Checkliste, die Sie erstellen sollten setzt fundiertes Wissen auf vielen Gebieten voraus. Wenn ich eine Liste "Anti-Verkehrsstress" erstellen will muss ich etwas von Menschen und Kultur verstehen, von Psychologie und Kommunikation, von Verkehrsregelung und -führung.
In meinem Buch

Hauptstadt der Sieger "Ziele finden, Probleme lösen, Wege gehen"

finden Sie die erste "Vorstufe" einer Checkliste auf Seite 64, die erste wirklich brauchbare Checkliste auf Seite 96!

Um uns die Frage, warum es so schwer ist, eine *funktionierende* Checkliste zu erstellen, beantworten zu können, müssen wir die Entwicklung einer solchen betrachten. In meinem Leben hat sich elementares verbessert, seit ich die Dinge die ich tue, die vielen kleinen und großen Projekte, nicht nur praktisch durchführe, sondern auch begonnen habe den theoretischen Hintergrund, durch Lesen zu beleuchten. Ob es sich dabei um das Basteln eines Modelbotes, das Halten einer Katze oder das Legen von Fliesen handelte war egal. Der nächste Sprung in Richtung Erfolg begann damit, dass ich begann den Inhalt der Bücher aufzuschreiben. Von jedem Buch, das ich las, schrieb ich mit Bleistift auf Schmierpapier die Quintessenz des Inhaltes, 5 bis 15 große Seiten. Der nächste Schritt war das Lesen zu systematisieren. Ich habe von jedem Buch, das ich gelesen habe ein Foto des Autors und seine Kurzbiografie. Da ich immer nur etwas über Dinge las mit denen ich mich auch gerade praktisch befasste lernte ich unglaublich schnell, fast wie von selbst. Heute weiß ich es handelt sich dabei um ein elementares, genetisches Programm. Jedes Kind beherrscht es bevor man es ihm aberzieht. Warum? Warum ist das so? Diese Frage stellt ein Kind immer in dem Moment, wo es zu einem bereits bekannte Sachverhalt einen neuen Zusammenhang sucht. Sie brauchen es dem Kind nur ein mal kurz, richtig und schlüssig zu erklären und es vergisst diese Sache nie wieder. Sitzen Sie mit dem Kind aber im Wartezimmer, wo es ja peinlich ist..., also sei leise, ich erklär es dir später. Vorbei, aus, es geht nicht später. Die Schule schreibt uns vor was wir wann zu lernen haben. Und leider ohne praktischen Zusammenhang. Deshalb müssen wir anstrengend Pauken. Es macht keinen Spass. Wenn man einen Fehler auswendig gelernt hat wird eine falsche Verknüpfung in unser Wissensnetzwerk eingeflochten. Wir sind von nun an auf dem Holzweg. Die gepackten Inhalte sind auch schnell wieder vergessen. Unser Langzeitgedächtnis funktioniert wie ein riesiger Schrank mit vielen Schubladen. Was wo hinein passt, was wir zu einer Kategorie dazulegen, das bleibt uns. Pauken ist wie 20 Dinge ohne Tüte oder Tasche, nur mit nackten Händen heimtragen. Wir können es nicht halten, behalten. Weil die Dinge keinen festen Platz haben, an dem sie liegen bleiben können. Lernen und vergessen.

Gehen wir gedanklich zurück zu unseren Checklisten. Will ich im Verkehr ein friedliches, entspanntes Miteinander? Sollte ich mich vielleicht mit nonverbaler Kommunikation befassen? Ist Wissen über Harmonie nötig? Kann man östliche Lebensphilosophien nützen?

Was hat das mit unserem Straßenverkehr zu tun. Albert Einstein hat einmal einen für mich extrem sinnvollen Satz geprägt: "Man kann ein Problem niemals mit der Denkweise lösen, mit der es begonnen hat".

Wir Europäer teilen ein in gut und böse, ich und die Anderen, wir polarisieren, das ist leider weit verbreitetes Kulturgut. Nehmen wir das Beispiel Ampel. Wir haben grün. Die

Anderen müssen warten. Ein rechter Winkel in der Betrachtung teilt ein in schwarz und weiß. Beim Übergang "gelb" kommt es schon zu kritischen Phasen. Schnell noch drüber, ich fahr auch schon los. Der muss mich aus der Kreuzung fahren lassen. Nein der darf jetzt gar nicht mehr rüber, hätte er doch stehen bleiben sollen. Ich fahr jetzt. Sind Sie schon einmal im Kreisel in Paris am Arc de Triomphe gefahren? 14 Avenues führen in einem gigantischen Kreisverkehr zusammen. Die Avenue des Champs-Élysées besitzt 5 Fahrbahnen in jeder Richtung, die Verlängerung in der Achse hinter dem Triumphbogen, die Rue Kleber auch. Die kleinste der 14 Straßen, die in diesen Kreisverkehr einmündet besitzt je 2 Spuren für eine Richtung. Wer hier *sicher* durchfährt hat eine andere Verkehrsphilosophie. Es sieht sich nicht als ich und die Anderen, sondern als ein kleines Teil in einem großen Fluss. Er schwimmt mit dem Schwarm. Wir alle. Leben und Leben lassen. Ein eindrucksvolles Beispiel um Denkweisen mit einfachen Maßnahmen zu ändern. Ich fordere, wenn immer möglich, weg mit den Ampeln. Jede andere Möglichkeit ist für das Miteinander viel besser. Kann ich wirklich behaupten, selbst die Ampel hat einen Teil unserer Denkkultur geprägt? Wann hatten Sie wenn Sie an einer Ampel standen Blickkontakte mit Insassen der Nachbarfahrzeuge. Und wenn, in welcher Weise. War es mehr das Signal der Freundlichkeitskette, ich lass dich rein, oder eher wag es nicht! Und wie verhält es sich beim Spurwechsel? Wie sehen wir uns? Als Autofahrer, Radfahrer oder Fußgänger. Können Sie sich wirklich auf nur eines festlegen oder wechseln Sie die Fortbewegungsart? Auf welcher Seite stehen Sie wenn Sie Rad fahren, oder Auto? Ich und die Anderen oder wir als kleiner Tropfen im Fluß des großen Verkehrs. Teilen wir ein in Jung und Alt, mit und ohne Hut?

Was ich vermitteln wollte ist die Betrachtung eines kleinen Teils unserer Welt. Wenn ich mich, wie schon angedeutet mit anderen Kulturkreisen oder menschlichem Miteinander beschäftigt habe, habe ich immer eine Essenz, einen Auszug des Textes mit meinen eigenen Worten aufgeschrieben. Dann habe ich versucht, dass gerade gelernte sofort im Alltag umzusetzen. Ja, und so hat der "Verkehrskreisel" als ein Schlagwort mit vielfältiger Bedeutung einzug in meine Verkehrscheckliste gefunden.

Sie ahnen, Checklisten sind der Abschluss eines langen Lern- und Übungsprozesses. Wenn Sie Wissen in Ihren Alltag transponieren, einfügen, umsetzen wollen, dann brauchen Sie Checklisten, sonst folgt dem Wissen kein Handeln. Wenn Sie eine Checkliste erstellen, dann sollten Sie jeden einzelnen Punkt vorher theoretisch und praktisch geübt haben. Das Bild, ich verwende mittlerweile Bilder statt Worte, auf meinen Listen kann nur der Schlüsselreiz, die Quelle zu einer Schublade in Ihrem riesigen unbewussten Wissensgebäude sein. Aber dieser Schlüsselreiz ist auch nötig, sonst findet Handeln nicht statt. Was meinen Sie, wenn Sie eine Checkliste drei Wochen lang täglich benützt haben, brauchen Sie sie dann noch? Nein, Sie haben wir beim Schwimmen oder Radfahren lernen neuronale Engramme, Handlungsmuster, ausgebildet. Was man mal unterbewusst kann, verlernt man ein Leben lang nicht mehr. Und dann, auf zur nächsten Liste mit neuem Thema. Der Mensch sucht immer nach Glück. Glück ist ein Schalter und dieser schaltet sich bei jeder Verbesserung, "besser als gedacht, besser als Gestern", ein. Haben Sie endlich ein Werkzeug gefunden um glücklich zu werden, ja?

Hier möchte ich die Checkliste vorstellen, die auf Seite 96 im oben erwähnten Buch steht. Glauben Sie, mit der hier schnell und bequem aus dem Internet gezogenen Checkliste irgendetwas anfangen zu können, ohne sich vorher mit den Kapiteln und Themen des Buches auseinandergesetzt zu haben? Sie können den umgekehrten Weg gehen. Wenn Sie etwas zu Gebiet, Thema XYZ in Ihrem Leben verbessern möchten, so kopieren Sie ruhig die Checkliste aus dem Netz. Aber diese Liste kann nur die Inhaltsbeschreibung der Arbeitsliste der Dinge sein mit denen Sie sich nun auseinandersetzen sollten.

Checkliste aus "Hauptstadt der Sieger" Seite 96:

- genießen – ändern – akzeptieren
- stimmt das? –wie schlimm ist das? (Maßstab, verglichen womit)
- Niemand muss etwas
- bei negativen Gedanken und Gefühlen STOP – STOP –
(STOP – auf den Oberschenkel klopfen)
- löse ERST das emotionale Problem, dann das praktische Problem
- was will ich? Wer will was?
- wo bin ich? Ist-Zustand?
- was ist zu tun? -> Ziele prüfen
- wann werde ich es tun? (alles positiv formulieren)
- Kreativität – Ideen – Brainstorming (8tausender)
- alle Ideen werden akzeptiert
- bewerten
- Chancen und Risikokontrolle
- realisierbare Ideen werden MUTIG durchgeführt. – Siegertyp

Haben Sie Mut. Fangen Sie einfach an verbesserungswürdiges zu beobachten. Jeder Fehler, jeder Mangel ist eine Chance. Beginnen Sie mit etwas einfachem, aber tun Sie es, denn Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens.

Hier, eine weitere von vielen Möglichkeiten:

Ich weis, Sie haben wie alle Menschen wenig Zeit. Können Sie gut einschlafen? Oder dauert das immer ein Stück. Wieso nicht eine "Gute Nacht Geschichte"? Ich erinnere an unser angeborenes Lernprogramm, leicht und spielerisch wie bei den Kindern.

Es gibt eine kritische Phase, vor dem Schlaf. Die unmittelbar vor dem Einschlafen beachteten Dinge prägen sich besonders effektiv in unser Unbewusstsein ein.

Schaffen Sie eine zu Bett geh Situation, die Sie an ihre kleinen und großen Ziele, Träume und Sehnsüchte erinnert. Das könnte ein wichtiger Stein im Puzzlespiel Ihrer Erfolgsgeschichte werden. Kultivieren Sie die Voreinschlafenszeit. Und wenn ihnen in der Früh, nach dem Aufstehen etwas einfällt, dann halten Sie es sofort fest, schreiben Sie es auf, sonst ist es weg.

Viel Erfolg bei Ihren Checklisten.

Dieter Past

www.dpast.de

dp

Beispiel einer bildlichen Checkliste fürs Leben im Großen und Ganzen:

http://www.dpast.de/john_f_kennedy_.jpg

Die Quintessenz aus 300 Büchern. Am Ende meines Workshops, Vortrages, "Praktische Lebenskunst" wird die Collage erläutert.