



Sehr geehrte Damen und Herrn,

ein bewegtes Jahr geht zu Ende. Es ist an der Zeit, für Ihr Interesse an unserem Newsletter zu danken.

Bei den guten Wünschen für das neue Jahr fühle ich mich oft an Niels Bohr und seine Hufeisen-Anekdote erinnert: Als der dänische Physiker

und Nobelpreisträger von Journalisten in seiner Skihütte besucht wurde, da entdeckte einer der Besucher ein Hufeisen, das über der Tür angebracht war. Verwundert fragte der Journalist: "Sie als Naturwissenschaftler glauben daran?" Bohr entgegnete: "Selbstverständlich glaube ich nicht daran, doch man hat mir versichert, dass Hufeisen auch dann wirken, wenn man nicht an sie glaubt."

Ich wünsche Ihnen heitere Weihnachtstage, nur so viel Boote und Pferde wie Sie unbedingt benötigen, jede Menge Zeit zur Muße - und alles erdenklich Gute für 2010!

Dietmar Fischer

Lesen Sie heute:

[Mein Haus, mein Boot, mein Pferd](#)
Dr. Gudrun Wilhelm

[Carpe diem: Manage dich selbst und nutze deine Zeit](#)
Manfred Just

[Impressum](#)

Im Folgenden finden Sie aktuelle Beiträge unserer NAA-Trainer/Innen und Experten. Die NAA bietet Ihnen hochwertige Seminare an, die Sie jeweils über den entsprechenden Link finden.

Mein Haus, mein Boot, mein Pferd

Genug, ist nicht genug?



"Wer mit den meisten Spielsachen stirbt, hat gewonnen". Mit diesem Satz beschreibt ein Autoaufkleber, wie es erfolgreich gelingt, einen tieferen Sinn im Leben zu verfehlen. Mit zunehmendem Alter wächst deshalb der finanzielle Bedarf und am Ende des Einkommens bleibt meist noch viel vom Restmonat.

Gerade genug für sich selbst zu haben, ist genau genommen Egoismus, weil die Möglichkeit fehlt, andere am eigenen Wohlstand teilhaben zu lassen. Viele warten zwar auf die Gelegenheit, sich für andere zu engagieren. Doch es ist der geeignete Moment, der niemals kommt. Denn Großzügigkeit entspringt keinem Zufall. Es ist ein Lebensstil.

Das griechische „Oikonomia“ bedeutet soviel wie „Verwaltung eines Haushaltes“. Was im Beruf nicht wegzudenken ist, wird privat mitunter sträflich vernachlässigt. So kommt es zu finanziellen Engpässen, die den Familienfrieden schwer belasten.

Finanzielle Stabilität will mit guter Technik errungen sein: Lassen Sie uns einen Kreis zeichnen und zwar um alles Geld, das Sie für Ihren persönlichen Bedarf brauchen: Miete, Auto, Lebensmittel, Kleidung etc. Die Frage lautet: Wie viel ist genug? Wer darauf im Moment keine exakte Antwort geben kann, lebt in einem System des offenen Kreises. Jedes Mehr an Geld, das in diesen Kreis kommt, vergrößert automatisch den Kreis und wird verbraucht.

Verpflichtungen, Bedürfnisse und Wünsche festgelegt sind, ein Überfluss. Wenn mehr Geld zur Verfügung steht, kann es für besondere Zwecke eingesetzt werden.

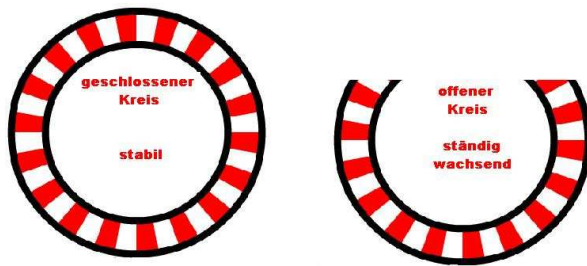
Wie viel ist also genug? Um diese Frage zu klären, dient ein persönlicher Haushaltsplan - nicht als Kontrolle und stete Beschränkung, sondern damit Freiheit im Umgang mit Geld erwächst. Praktisch sind vier Schritte zu gehen:

Der erste Schritt besteht darin, über drei Monate alle Ausgaben aufzuzeichnen. Sobald Sie Ihre Geldbörse öffnen, heißt es „Geld raus, Quittung rein“ für Buchführung in einer Excel-Datei oder in einem Haushaltsbuch. Erfasst werden auch die Abbuchungen vom Konto. Dabei vereinfachen Cluster die tägliche Eintragung, z.B. Sparen & Investieren, Essen, Wohnen, Kleidung, Transportkosten, Ausbildung, Gesundheit, Geschenke, Steuern & Sozialabgaben, Verschiedenes.

Im zweiten Schritt werden konsequent alle Einnahmen erfasst.

Schritt drei enthält die Wunschliste aller Familienmitglieder. Es werden materielle Wünsche festgehalten sowie Geschenke, mit denen Sie andere erfreuen wollen. Aus den geschätzten Preisen aller Wünsche für ein Jahr errechnen Sie einen monatlichen Durchschnittsbetrag und fügen diesen der Ausgabenliste zu.

Nach drei Monaten sind auf diese Weise genügend Informationen zusammengekommen, um im vierten Schritt den Kreis um Ihre Finanzen zu schließen und einen Haushaltsplan zu erstellen. Aus der Gesamtsumme aller Ausgaben errechnen Sie einen Monatsdurchschnitt und erhalten so einen konkreten Anhaltspunkt für Ihr Budget. Einzelne Posten darin sind feste Verpflichtungen, wie z.B. Hypothekenzahlungen,



Wer nicht weiß, wie viel genug ist und wie viel er braucht, hat auch mit mehr Geld nichts übrig. Das offene System schluckt jeden Zuwachs. Im Gegensatz dazu entsteht in einem geschlossenen Kreis, wo

Versicherungen, Miete, Abzahlungen für Kredite. Manche Posten aber, wie Bedürfnisse und Wünsche, sind variabel und bieten das Potenzial zu Einsparungen.

Sie werden feststellen, dass Sie mit Ihrem Vorsatz, den Kreis zu schließen, bei sich und anderen auf regelrechte Festungen stoßen: Furcht, Schuld, Scham und viele andere unaufgearbeitete Emotionen aus der Vergangenheit im Umgang mit Geld werden versuchen, Ihr Ansinnen zu boykottieren. Geduld, Feingefühl und Beharrlichkeit sind von Nöten, wenn Sie trotz allem Ihren Haushalt in Ordnung bringen. Am Ende steht Überfluss in Ihrem Leben, von dem neben Ihnen auch Projekte und Menschen profitieren, die Ihre Unterstützung verdienen.

[Mehr von unserer Trainerin Gudrun Wilhelm](#)

Carpe diem: Manage dich selbst und nutze deine Zeit

Zeit - ein Gut, das man nicht vermehren kann



Selbstmanagement und damit Zeitmanagement ist in den letzten 20 Jahren eines der wichtigsten Themen im Bereich der sogenannten „Softskills“ geworden. Die Fähigkeit, sich selbst angemessen zu organisieren und seine (Arbeits-)zeit effizient (und effektiv) zu nutzen, kann dem einzelnen helfen, den immer größer werdenden Anforderungen zu begegnen, ohne stressbedingt „auf der Strecke“ zu bleiben.

Selbst- und Zeitmanagement als Sammelbegriff für lern- und anwendbare Techniken existiert seit Jahren als abrufbarer Wissensstoff in Büchern, Aufsätzen, Hörbüchern und im Internet und ist jedem zugänglich. Das Thema ist zudem Seminarstandard.

Betrachtet man jedoch die Tendenzen „Arbeitsverdichtung“, „Innovationsgeschwindigkeit“ und vor allem die neuen Zeitansprüche mit dem Credo „schnell, schneller, gleichzeitig“ und schaut man zusätzlich auf die extrem steigenden Zahlen bei stressbedingten Krankheitsbildern, so stellt sich die Frage: Reicht die Nutzung dieses Angebotes? Oder muss vom streng Tool- und methodengesteuerten Zeitmanagementbegriff zu einer umfassenderen Betrachtens- und Handlungsweise gewechselt werden?

Eine „gute“ Veranstaltung sollte daher nicht nur bewährte Techniken zum Umgang mit der Zeit vorstellen, sondern dem Teilnehmer ermöglichen, seine persönliche Situation zum Thema „Umgang mit der Zeit“ zu reflektieren, die Ist-Situation mit der Soll-Vorstellung abzugleichen und darauf aufbauend ein ganz persönliches Maßnahmenpaket zu schaffen.

Zeitmanagement ist Lebensmanagement

Ziel sollte es sein, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Lebensbereichen Beruf, Familie, sonstige soziale Kontakte und dem „Ich“ zu schaffen. Dies klingt stark nach dem mittlerweile sehr verbreiteten Begriff „Work-life-balance“. Für alle vier Bereiche sollte geprüft werden, ob die derzeitige Situation zufriedenstellend ist, wo Prioritäten liegen, wo Gefahren lauern, wo sich Nachlässigkeiten oder Überbetonungen eingeschlichen haben.

Für diese Analysen benötigt man das Handwerkszeug des Zeitmanagements. Prioritätenanalyse, (ABC-Analyse, Pareto-Prinzip), Risiko-Analyse, Zielfindungstools, Zeitschätzungsverfahren, Entspannungstechniken, Erkennen von Zeitfallen etc. sind die „Basics“ dafür.

Da der Ausgleich der Lebensbereiche aber von ganz individuellen „Erfolgsvorstellungen“ abhängt, ist es notwendig, sich über die derzeitige Definition des Begriffs und über die Aufteilung der Lebensbereiche innerhalb des eigenen Lebens klar zu werden. Berufsanfänger werden den Bereich Beruf sicher stärker werten als z.B. eine werdende Mutter, die vielleicht das Familienleben priorisiert. Wer sein Hobby zum Beruf gemacht hat, hat kein Hobby mehr, wenn er nach Hause kommt – und bleibt lieber in der Arbeit. Dies sind nur einige Beispiele für „normale“ Lebenssituationen und –modelle.

Erneut ist es gut, Werkzeuge an der Hand zu haben, um die Analysen und eventuelle Veränderungen der derzeitigen Situation zu meistern. Regeln der Zielfindung, Ziel-Erfolgskontrollen, Motivationsstrategien und zielgerichtete Arbeitsplanung sind hier zu nennen.

Lebensmanagement ist Selbstverantwortung

Werden Sie vom Opfer zum Täter. Nur wer aktiv gestaltet, wird auch die 24 Stunden des Tages beeinflussen können, um verschiedene Lebensbereiche unter einen Hut zu bekommen. Der Alltag ist die Verknüpfung aus eigenen und fremden Anforderungen, Rahmenbedingungen und eigenen Zielen. Da die Zeit immer mehr verknüpft wird, ist neben der Priorisierung mit der Frage „was lasse ich liegen“ auch gute Planung für den Rest der Aufgaben nötig, die nicht liegen bleiben dürfen. Dazu gehört, keine Termine zu schlucken (argumentatives NEIN = JA, aber...), Delegation (wenn möglich), den eigenen Qualitätsanspruch realistisch gestaltenWieder ist man bei der „Werkzeugkiste“ für Zeitmanagement gelandet.

Ergo: Tools sind unabdingbar für die Umsetzung eines guten Zeitmanagements. Als Grundlage ist aber immer eine ganzheitliche Sicht des Lebens notwendig mit der Festlegung auf persönliche Ziele. Der Mensch lebt 24 Stunden am Tag. Davon beansprucht ein Drittel die Arbeitswelt. Doch auch die restlichen zwei Drittel sind wichtig - auch für „gutes Arbeiten“.

Die Zusammenhänge zu reflektieren und mit Unterstützung anderer das eigene Zeitmanagement zu optimieren, ist eine lohnende Zeitinvestition. [Details finden Sie hier](#)

Trainer/In	Seminarthema	Datum	Ort
Rolf H. Ruhleder	Brillante Rhetorik und Körpersprache	25. - 27. Jan.	Bad Harzburg
Walter Kolbenschlag	Geschäftsprozesse optimieren - Software professionell auswählen	02. - 03. Feb.	Hamburg
Manfred Just	Selbst- und Zeitmanagement	23. - 24. Feb.	Rottach-Egern
Klaus J. Aumayr	Professionelle Produkteinführung	23. - 24. Feb.	Nürnberg

Elke Theobald	Online-Marketing: Die Unternehmenswebsite erfolgreich gestalten und vermarkten	24. - 25. Feb. Heidelberg
Birgit Huber-Metz	Konfliktmanagement	24. - 26. Feb. München
Ralf-Michael Lüters, Bernd Weber	Gehirngerechtes Marketing	01. - 03. März Frankfurt
Torsten Schwarz	E-Mail, Newsletter, Blogs + Twitter - im B2B-Marketing erfolgreich kommunizieren	03. - 04. März Frankfurt
Klaus J. Aumayr	Key Account Management	08. - 09. März Nürnberg
Gudrun Wilhelm	Emotionale Intelligenz und Sozialkompetenz	08. - 09. März Köln
Elke Theobald	Mit Marketing Intelligence fundierte Entscheidungen treffen	08. März Stuttgart
Sabine Lanus	Strategien und Methoden gewinnender Gesprächsführung	09. - 10. März Nürnberg
Annette Hentschel	Projektmanagement I	09. - 11. März Köln

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns an. Unter der Telefonnummer 0911 919769-0 sind wir gerne für sie da. Weitere Seminare aus unserem aktuellen Katalog finden Sie auch unter www.naa.de

IMPRESSUM

Herausgeber: NAA NÜRNBERGER AKADEMIE für
Absatzwirtschaft GmbH

Anschrift: NAA NÜRNBERGER AKADEMIE für
Absatzwirtschaft GmbH
Erlenstegenstraße 7 | 90491 Nürnberg
Telefon ++49.911.919769-0 | Fax ++49.911.919769-20
E-Mail: service@naa.de | Internet: www.naa.de

Handelsregister Nürnberg HRB 11584

V.i.S.d.P.: Dietmar Fischer

Bankverbindung: Postbank Nürnberg | Kto-Nr. 68384-855 |
BLZ 760 100 85
Steuerangaben: USt.-IdNr.: DE 157417032 | Steuer-Nr.:
24113300406

Gestaltung, Inhalt, Layout:

NÜRNBERGER AKADEMIE für Absatzwirtschaft GmbH

Disclaimer: "Für die technische und konzeptionelle Erstellung des PDF-Newsletter sowie die redaktionellen Inhalte ist die Nürnberger Akademie für Absatzwirtschaft verantwortlich. Wir weisen darauf hin, dass es sich bei Links, die auf fremde Internet-Angebote hinweisen, um unverbindliche Empfehlungen handelt. Die NAA GmbH vermittelt über die Links lediglich den Zugang zu diesen Angeboten; sie hat keinen Einfluss auf deren Inhalte und macht sich diese Inhalte auch nicht zu eigen."

Copyright © 2009 NÜRNBERGER AKADEMIE für Absatzwirtschaft