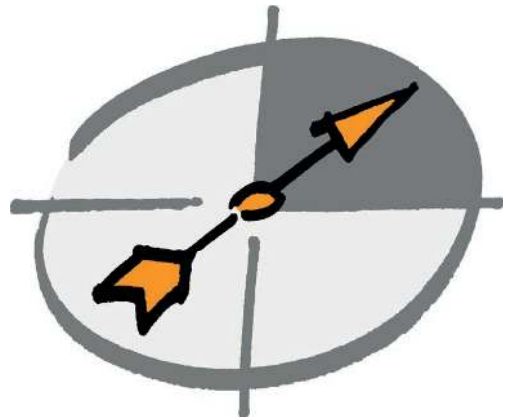


Jürgen Lauber

Der Prolog - Buchauszug

PROFESSIONELLE  
PERSÖNLICHE PLANUNG  
UND SELBSTMANAGEMENT



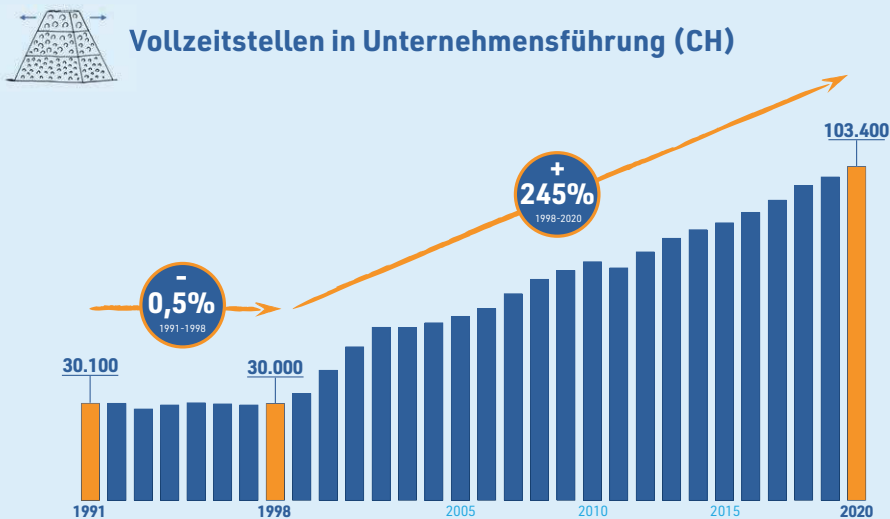
NAVIGATIONSHANDBUCH  
für Arbeitsalltag und Arbeitsleben  
im 21. Jahrhundert

1. Auflage 2021,  
ISBN 978-3-906749-21-1

## ES IST ZEIT FÜR PROFESSIONELLERE PLANUNG UND SELBSTMANAGEMENT

Obwohl uns bei der Arbeit immer mehr und bessere Hilfsmittel zur Verfügung stehen, brauchen wir dennoch immer größere Managementkapazitäten und werden trotzdem immer gestresster und drohen in Burn-outs zu laufen. Was genau läuft hier schief?

Die Antwort lautet: zu viel Ablenkung, zu viel Fremdsteuerung und zu wenig persönliche, zielorientierte Planung. Wir sind menschliche Wesen und nicht digitale Maschinen. Deshalb sollte unsere Arbeitsmethodik unsere menschlichen Stärken fördern und unseren menschlichen Schwächen gerecht werden. Wir müssen der Fremdsteuerung und Bewusstseinsmanipulation durch künstliche Intelligenz und Algorithmen bewusst entgegenwirken. Dazu reicht es schon aus, einige Minuten offline zu gehen, um täglich mithilfe von Stift und Papier ein Bild des neuen Tages zu entwerfen, das Ihnen vor Ihrem geistigen Auge präsent ist und so als Navigationshilfe wirkt, die Sie sicher zu einem guten Gefühl am Feierabend und Wochenende führt.



**Abb. 1** Der rampenförmige Anstieg an Managementressourcen für die Führung von Unternehmen ist ein starkes Indiz für gewaltige Veränderungen im 21. Jahrhundert.

Quelle: Bundesamt für Statistik Neuchâtel, Beschäftigungsstatistik (BESTA), Abschnitt 70 – Vollzeitstellen in Unternehmensverwaltung u. -führung; Unternehmensberatung.

## Wenn das Bisherige nicht mehr ausreicht

Noch bevor die Corona-Pandemie die Welt heimsuchte, gab es speziell bei den jüngeren Menschen bereits viel Unbehagen und Zukunftssorgen. Das liegt daran, dass sich unser Leben und unsere Lebensperspektive stark verändert haben. Die heutige Welt wird mit der Abkürzung VUCA charakterisiert: „Volatility – Uncertainty – Complexity – Ambiguity“, auf Deutsch: Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit. Die Google-Suche nach dem Begriff VUCA World – VUCA-Welt ergibt im Oktober 2020 über 1.5 Millionen Suchergebnisse. Dabei taucht der Suchbegriff VUCA erst ab 2005 in den Google-Suche-Trend-Charts auf. Ab 2015 entwickelt sich ein exponentiell wachsendes Interesse an der „VUCA-Welt“, in der wir jetzt leben. Das ist ein Indiz dafür, dass immer mehr Menschen Mühe haben, sich in Alltag und Beruf zurechtzufinden.

Und diese Menschen arbeiten in Unternehmen, deren Führung auch immer mehr Mühe damit hat, ihrer Verantwortung und den Ansprüchen ihrer Mitarbeiter gerecht zu werden. Die offiziellen statistischen Beschäftigungszahlen der Schweiz machen das Beispiel erschreckend deutlich: In den 1990er-Jahren brauchte es in der Schweiz circa 30.000 Fachleute für das Management von Unternehmen. Seit der Jahrtausendwende hat sich diese Zahl bis 2020 mehr als verdreifacht. Im Schnitt hat sich damit jedes Schweizer Unternehmen mit mehr als 20 Mitarbeitern eine hochbezahlte Person zur Verstärkung der Unternehmensführung zusätzlich geleistet. Der Mehrbedarf an Managementressourcen in der neuen VUCA-Welt ist wohl enorm und scheint unersättlich zu sein.

Diese Entwicklung treibt die Kosten, das ist offensichtlich. Massiv gestiegen sind auch die Kosten, die von psychischen Erkrankungen verursacht werden. In der Schweiz machen sie mittlerweile 16 Prozent der Krankheitskosten für Unternehmen aus. Mitarbeiter auf allen Ebenen scheinen mit ihrem Arbeitsalltag immer schlechter zurechtzukommen. Die staatlichen Sozial- und Gesundheitssysteme sind alarmiert und über die Entwicklung besorgt. Europaweit wird heute erforscht, welches Ausmaß das Problem hat, welche Ursachen ihm zugrunde liegen und was Abhilfe schaffen kann.

Auch die Zahlen der bei Wohlstand und Sicherheit beneidenswerten Schweiz erschrecken: Im Februar 2020 zählten sich 30 Prozent der Erwerbstätigen zur

Gruppe der kritisch Gestressten, und 29 Prozent bezeichneten sich als emotional erschöpft. Seit Beginn der staatlich finanzierten Erhebung im Jahr 2014 stieg der Anteil der kritisch Gestressten an. (Quelle, Download 13.10.2020: <https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/studien-wirkung-bgm/job-stress.html>)



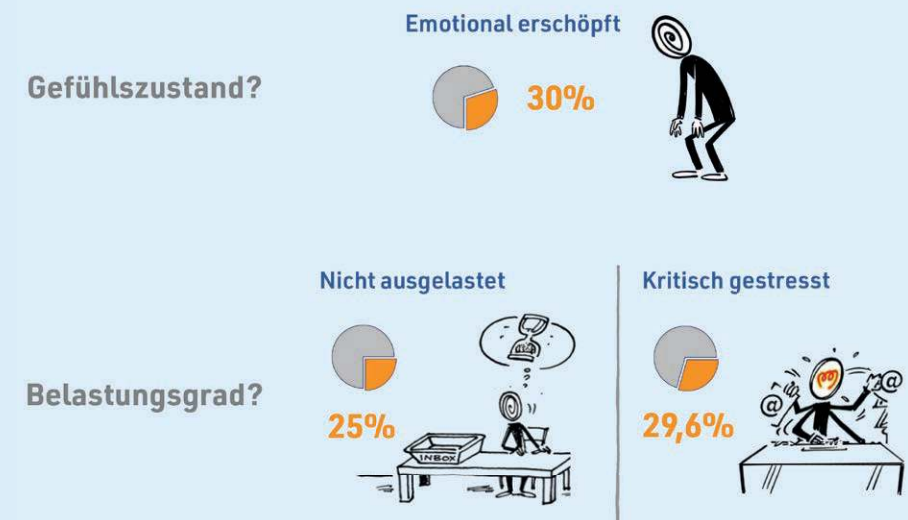
« Psychosoziale Risiken entstehen durch unzulängliche Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation und mangelndes Arbeitsmanagement sowie durch einen ungünstigen sozialen Kontext der Arbeit; sie können sich psychisch, körperlich und sozial negativ auswirken und u. a. zu arbeitsbedingtem Stress, Burnout und Depression führen. »

Zitat aus der EU-Studie: <https://osha.europa.eu/de/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Die Untersuchungen belegen: Die Jüngeren zwischen 16 und 24 Jahren sind die am stärksten kritisch Gestressten aller Altersgruppen. Dabei kümmern sich doch immer mehr Menschen als Lehrer, Erzieher oder Ausbilder um sie. Allein seit 2010 ist die Anzahl der Vollzeitstellen in der Beschäftigungsstatistik-Kategorie „Erziehung und Unterricht“ von 183.000 auf 240.000 gestiegen. Das sollten doch eigentlich 30 Prozent mehr Hilfe für Erfolg im Arbeitsleben sein. Diesem Wachstum steht im Übrigen keine auch nur annähernd ebenso große Zunahme an jungen Klienten in Lehre, Ausbildung und Schule gegenüber.

Irritierend ist, dass sich 25,6 Prozent der Erwerbstätigen bei der Arbeit als „nicht ausgelastet“ beschreiben, während sich die bereits genannten 30 Prozent kritisch gestresst fühlen. Wie kann das sein? Wieso steigen die professionellen Ressourcen für die Unternehmensführung in einer steilen Rampenform an, wenn es gleichzeitig mit Arbeitsverteilung, Arbeitsmanagement und Arbeitsorganisation immer schlechter läuft? Die Unternehmensführung ist doch genau dafür verantwortlich. Wenn es immer mehr Profis für Unternehmensführung in der Wirtschaft gibt, sollte es doch eigentlich immer besser statt immer schlechter laufen. Es sei denn, das

Management wird der heutigen Realität der Arbeits- und Wirtschaftswelt des 21. Jahrhunderts nicht mehr gerecht. Wenden die Spezialisten für Führung vielleicht alte und unpassende Methoden und Strategien an? Werden die gängigen Managementmoden eigentlich einem Realitätstest unterzogen? Es sieht nicht danach aus. Bei den Erziehern, Lehrern und Ausbildern könnte es ganz ähnlich sein. Den Jüngeren werden mit stetig steigendem Aufwand Fähigkeiten und Kompetenzen vermittelt, Wissen und Methoden gelehrt, die ihrer Lebensrealität und dem künftigen Lebensweg allem Anschein nach nicht mehr gerecht werden. Die in einer VUCA-Welt immer wichtiger werdende Fähigkeit zur professionellen Planung und zum Selbstmanagement wird nicht genug vermittelt. Das ist ein Defizit, das in der der heutigen digitalisierten Welt besonders gravierend ist.



**Abb. 2** Es gibt immer mehr kritisch gestresste und emotional erschöpfte Erwerbstätige, während gleichzeitig der Anteil der Menschen, die nicht genug zu tun haben, mit 25 % konstant hoch bleibt.

## Digitale Naivität, Unreife und Unruhe

Die ersten smarten Geräte in den Händen von Erwerbstätigen waren um die Jahrtausendwende die BlackBerry-Geräte. Führungskräfte konnten nun E-Mails jederzeit und überall senden und empfangen sowie auf Kontaktdaten zugreifen: ein gewaltiger Fortschritt. Sie legten willig ihre einfachen Mobiltelefone und Papier-Organizer zur Seite und griffen zu den neuen smarten Mobiltelefonen. Speziell die Blackberrys wurden schnell zum Statussymbol. Heute haben wir alle smarte Geräte – mit einem Vielfachen der Leistung und Funktionen der alten Blackberrys.

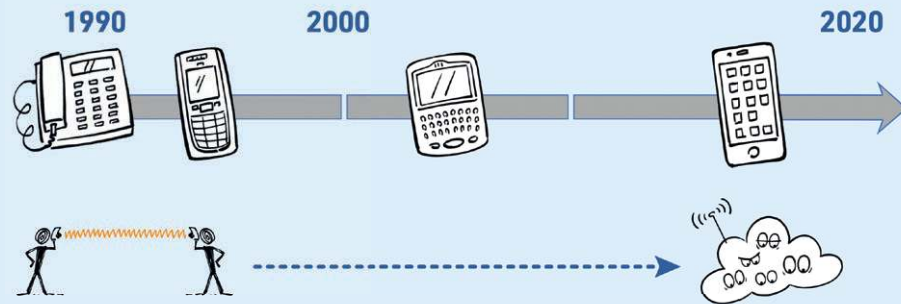


Abb. 3 Es war einmal. Ein Gerät, das Menschen zueinander brachte.

Dem einfachen Angestellten fällt es genauso schwer wie den Chefs an der Spitze, die Augen von den kleinen Screens zu lassen. Dadurch verlieren wir auch Chancen, Ziele und Mitmenschen aus dem Blick. Die Vorreiter in puncto Digitalisierung teilen ihre Aufmerksamkeit inzwischen auf mehrere digitale Geräte auf: den Laptop oder das Tablet vor sich auf dem Tisch aufgebaut, das Smartphone läutet in der Tasche, und die Smartwatch vibriert und blinkt am Handgelenk. Alle Geräte wollen unsere Aufmerksamkeit und haben immer etwas Neues für uns.

## Produktivität / Wertschätzung

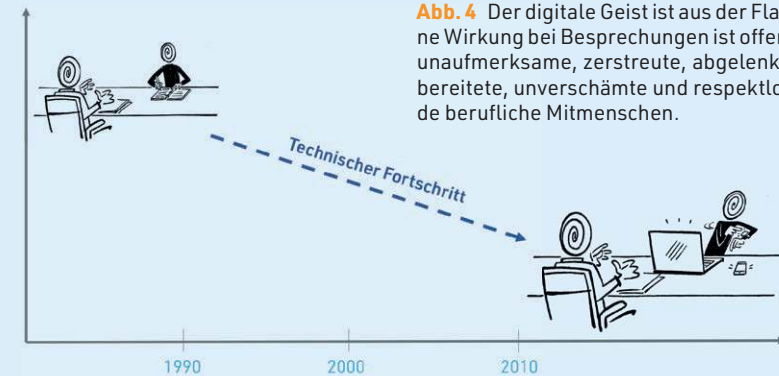


Abb. 4 Der digitale Geist ist aus der Flasche. Seine Wirkung bei Besprechungen ist offensichtlich: unaufmerksame, zerstreute, abgelenkte, unvorbereitete, unverschämte und respektlos wirkende berufliche Mitmenschen.

Diese Entwicklung scheint den Erwerbstätigen nicht gutzutun. Das Smartphone kann wie ein Messer ein nützliches Werkzeug sein. Doch wenn es in kindliche und ungeschickte Hände fällt, kann es auch Schaden anrichten. Und kindlich und naiv beschreibt unseren Umgang mit der Digitalisierung doch ganz gut. Der Reifeprozess beginnt erst jetzt. Mit der eindrücklichen eineinhalbstündigen Netflix-Doku <https://www.thesocialdilemma.com/> wird ab Herbst 2020 erstmals einem großen, weltweiten Publikum vor Augen geführt, was die Plattformen hinter unseren smarten Geräten mit uns machen. Wir lassen uns von ihnen willig manipulieren, ausnützen, ablenken und sprichwörtlich in die Irre führen. Das Smartphone schadet uns, das können wir hier schon festhalten, wenn wir nicht bewusst dagegenwirken. Wenn wir uns als smarten Nutzer nicht professionell selbst steuern und unsere eigenen Pläne verfolgen.

## Mind Capture



Abb. 5 Wer bestimmt über unser Tun, Denken und Fühlen? Das Smartphone wirkt wie ein digitaler Schnuller. Es hat immer Zeit und Neues für uns, genau zugeschnitten auf jeden Einzelnen. Mit unendlicher Rechenpower und KI nutzen die großen Internetplattformen alle unsere menschlichen Schwächen aus. So steuern sie unser Denken, Handeln und verändern unser Bewusstsein.

## Das Wohlergehen als oberstes Ziel verfolgen – jeden Tag

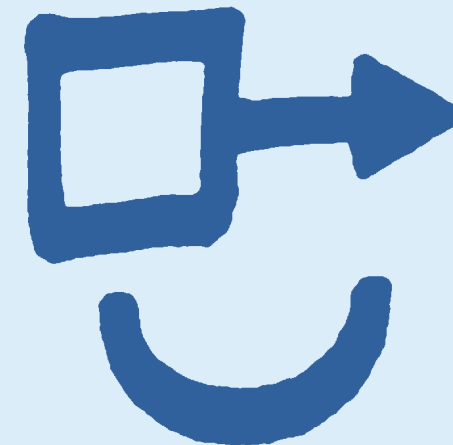
Auf die Segnungen und Möglichkeiten der digitalen Welt zu verzichten, ist natürlich keine Option. Das ist weder notwendig noch sinnvoll. Wir sollten die Möglichkeiten der digitalen Welt jedoch systematischer im Sinne des eigenen Wohlergehens und des Wohlergehens der Menschen nutzen, die uns wichtig sind, privat wie bei der Arbeit.

Um die angesprochenen für unser Wohlergehen negativen Trends zu stoppen, müssen wir nur unser eigenes Denkvermögen, das heißt die Intelligenz, einige Minuten am Tag gezielt zur Förderung unseres Wohlergehens einsetzen. Wenn immer mehr negative äußere Einflüsse unserem Wohlergehen abträglich sind, müssen wir zum Ausgleich unser Wohlergehen einfach systematischer und geplanter als bisher als oberstes Ziel unseres Selbstmanagements verfolgen – Tag für Tag.

Wenn Sie ein solch lohnendes Ziel im Auge haben und geplant verfolgen, werden Sie sich weniger ablenken, steuern und manipulieren lassen. Durch dieses Buch werden Sie bei allem, was Sie denken und tun, immer die Frage im Hinterkopf haben, ob die Verwendung Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit zielführend im Sinne Ihres Wohlergehens ist oder nicht.

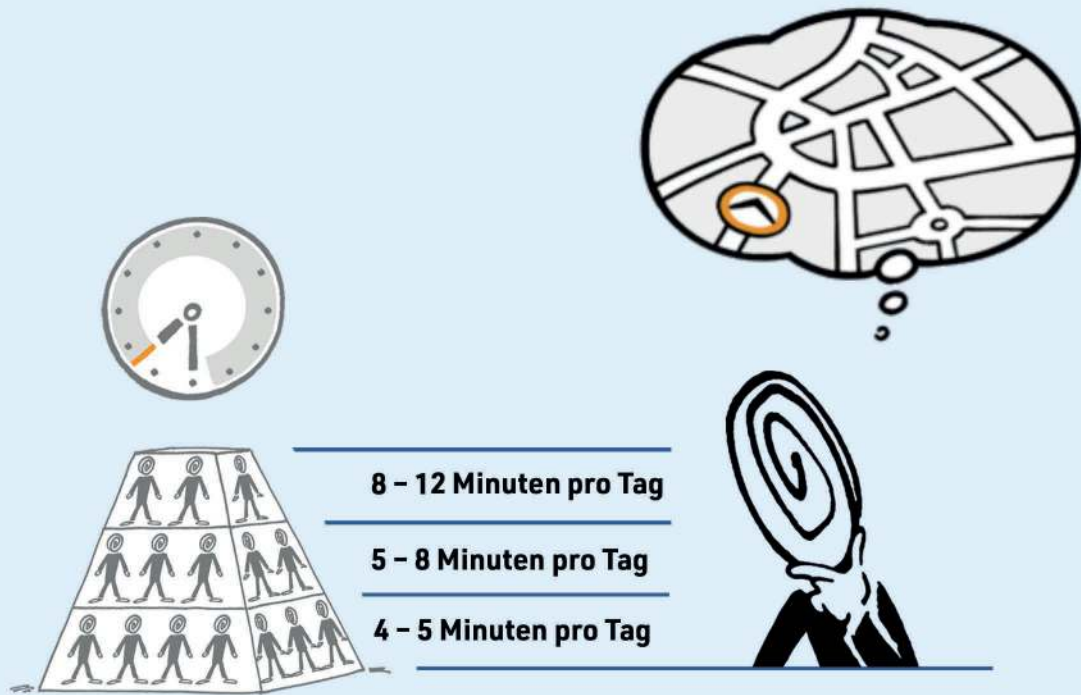
Dafür reicht es aus, jeden Morgen ganz bewusst für wenige Minuten offline zu gehen und sich von jeglicher Kommunikation abzukoppeln. Setzen Sie in dieser smart-offline-Zeit auf Tools, die Sie kennen und mühelos beherrschen. Setzen Sie wieder auf eine Technologie, die uns Menschen zweifelsfrei guttut und nie belastet, nämlich Stift und Papier. Schärfen Sie in wenigen Minuten Ihr Bewusstsein und planen Sie jeden Tag systematisch, wie Sie Ihr persönliches Wohlergehen sichern und steigern können. Mit dieser Orientierung navigieren Sie sich viel geschickter durch den Arbeitsalltag und die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts. So werden Sie erkennen, dass die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen das Wertvollste sind, das Sie haben. Ganz automatisch werden Sie Ihr Verhalten entsprechend zielführend anpassen. Das tut allen gut. Ihre Arbeitstage und -wochen in diesem Sinne geplanter und zielführender anzugehen, verändert Ihr Leben dauerhaft positiv. Sie werden besser, und es geht Ihnen besser.

Und genau darum, dass es Ihnen heute und auch in Zukunft besser geht, dreht sich dieses Buch. Daran misst sich sein Erfolg. Es ist eine zeitlose Navigationshilfe, die Sie konsultieren sollten, wann immer Sie sich um Ihr Wohlergehen oder das Ihrer Nächsten sorgen, seien es Mitarbeiter, Freunde, Kollegen oder Verwandte. Mit diesem Buch können Sie sich selbst und anderen sicher und schnell Gutes tun. Der positive Effekt professioneller Planung und Selbstmanagements ist sofort spürbar und dauerhaft. Versuchen Sie es einfach und verändern Sie etwas bei sich, weil sich die Welt auch ändert.

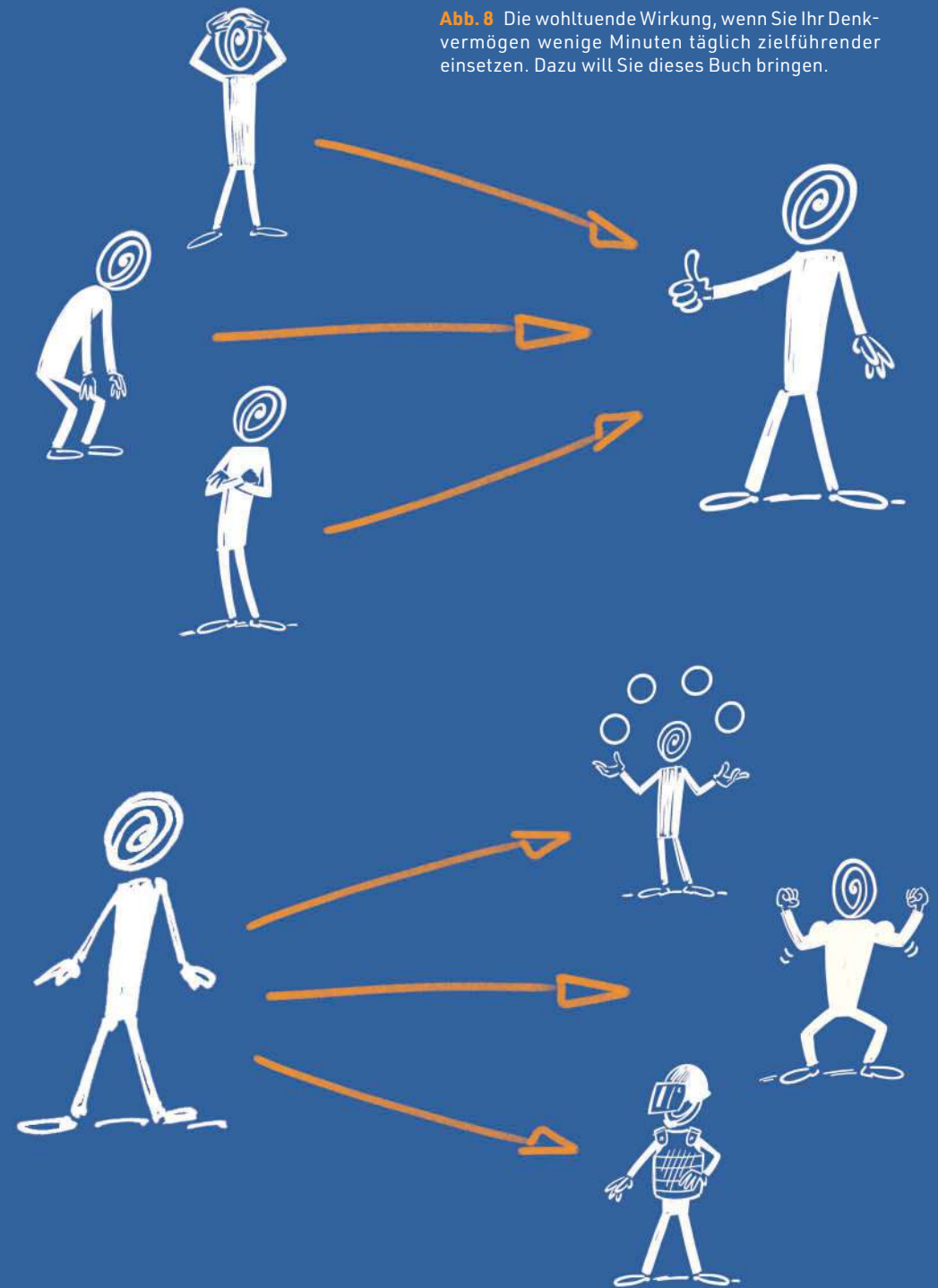


**Abb. 6** Professionellere persönliche Planung und Selbstmanagement führen ganz sicher zu mehr Wohlergehen.

## Nur wenige Minuten täglich Ihr Denkvermögen zielführender einsetzen.



**Abb. 7** Der Zeitaufwand für professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement ist abhängig von Verantwortung und Gestaltungsfreiheit.



**Abb. 8** Die wohltuende Wirkung, wenn Sie Ihr Denkvermögen wenige Minuten täglich zielführender einsetzen. Dazu will Sie dieses Buch bringen.

## WAS QUALIFIZIERT IHN FÜR DIESES BUCH?

Jürgen Lauber hat selbst mit voller operativer Verantwortung mehr als 25 Jahre lang Menschen in unterschiedlichsten Organisationen und Ländern geführt, auf dem Niveau Teamleiter genauso wie jahrzehntelang als Geschäftsführer ([www.JLauber.com](http://www.JLauber.com)). Sein Erfolg beruhte auf der Fähigkeit, seine Mitarbeiter dauerhaft zu professionellerer Planung und Selbstmanagement zu bringen. In einer Weise, dass sie auch selbst diese Fähigkeit an ihre Kollegen und Mitarbeiter weitergaben und jeden Tag mit Begeisterung praktizierten.

Im Jahr 2015 hat er sich mit Mitte 50 selbstständig gemacht und mit Zease AG ein Unternehmen gegründet, das möglichst vielen Menschen zu professionellerer persönlicher Planung und Selbstmanagement verhelfen soll. Dieses Buch ist dafür von besonderer Bedeutung.



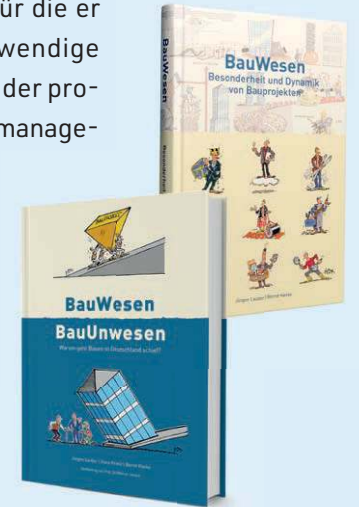
Bereits seine beiden ersten Bücher haben viel Resonanz gefunden. Mit professioneller Planung und Selbstmanagement hat sich Jürgen Lauber zum anerkannten Autor und Publizist entwickelt, und zwar auf einem Gebiet, in dem er gar nicht zu Hause war.



**Kontakt zum Autor:**  
**E-Mail** [juergen.lauber@gmail.com](mailto:juergen.lauber@gmail.com)  
**Twitter** @JuergenLauber  
**Website** [www.JLauber.com](http://www.JLauber.com)

## WAS QUALIFIZIERT IHN ALS BUCHAUTOR UND PUBLIZIST?

Jürgen Lauber hat als Vorübung für dieses Buch bereits 2014 und 2015 zwei Bücher verfasst, die in den Medien und im Leserfeedback sehr gut ankamen. Er hat dabei bewusst ein Themenfeld gewählt, in dem er noch gar nicht etabliert war. Seine ersten beiden Bücher waren auf eine Branche und ein Gebiet ausgerichtet, für die er sich die notwendigen Expertisen und das notwendige Netzwerk erst noch erarbeiten musste – mithilfe der professionellen persönlichen Planung und des Selbstmanagements, die er in diesem Buch beschreibt und zu denen er auch Ihnen verhelfen möchte.



**BauWesen / BauUnwesen: Warum geht Bauen in Deutschland schief?**

(Deutsch) Gebundene Ausgabe – 21. Juli 2014  
 von Jürgen Lauber (Autor), Hans Kranz (Autor), Bernd Hanke (Autor), Benjamin Schnepf (Illustrator), & 2 mehr  
 11 Sternebewertungen

**BauWesen: Besonderheit und Dynamik von Bauprojekten (Deutsch)**

Gebundene Ausgabe – 15. Juni 2015  
 von Jürgen Lauber (Herausgeber, Autor), Bernd Hanke (Autor)  
 10 Sternebewertungen




Bücher, die eine positive Wirkung erzielen und gut ankommen, gerade weil sie nicht von professionellen Schriftstellern, Akademikern oder Beratern geschrieben wurden. Authentisch mit Kanten und eben nicht perfekt rund geschliffen.

## IMPRESSUM

Die Verwertung der Texte und Bilder ist ohne Zustimmung des Herausgebers und der Autoren urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

© 2021 Jürgen Lauber  
Buchwebsite:  
[www.selbstmanagement.co](http://www.selbstmanagement.co)

**Herausgeber und Autor**  
Jürgen Lauber, CH-Murten  
[juergen.lauber@gmail.com](mailto:juergen.lauber@gmail.com)  
[www.JLauber.com](http://www.JLauber.com)  
 @JuergenLauber

**Lektorat**  
Daniel Lauber, Bruchsal  
[www.DanielLauber.info](http://www.DanielLauber.info)

Dr. Andreas Berger, Karlsruhe  
[www.wortundmedia.de](http://www.wortundmedia.de)

**1. Auflage 2021,**  
**ISBN 978-3-906749-21-1**

**Cartoons**  
Walter Hollenstein, CH-Murten  
[www.hollenstein-cartoons.ch](http://www.hollenstein-cartoons.ch)

**Gestaltung und Satz**  
b2 mediadesign,  
Stefan Beyer, Hanau  
[www.b2design.info](http://www.b2design.info)

Fuchs & Otter,  
Benjamin Schnepf, Heidelberg  
[www.fuchsundotter.de](http://www.fuchsundotter.de)

**Druck**  
NINO Druck,  
Neustadt/Wstr.  
[www.ninodruck.de](http://www.ninodruck.de)



## Inhalt

<b>PROLOG:</b> <b>ES IST ZEIT FÜR PROFESSIONELLERE PLANUNG UND SELBSTMANAGEMENT</b>	<b>6</b>
<b>1. NEUE ARBEITSWELT VERSTEHEN UND SICH AUF SIE EINSTELLEN</b> 35 Abbildungen auf 73 Seiten	<b>16</b>
<b>2. DENKVERMÖGEN ZIELFÜHRENDE EINSETZEN   SMOFFEN</b> 43 Abbildungen auf 62 Seiten	<b>74</b>
<b>3. IDEELLE GRUNDLAGEN FÜR PROFESSIONELLE PLANUNG UND SELBSTMANAGEMENT</b> 37 Abbildungen auf 52 Seiten	<b>136</b>
<b>4. PROFESSIONELLES PLANUNGSSYSTEM FÜR JEDEN TAG UND JEDERMANN</b> 69 Abbildungen auf 84 Seiten	<b>188</b>
<b>5. KRISEN, UMBRÜCHE UND PROBLEME SICHER MEISTERN</b> 44 Abbildungen auf 46 Seiten	<b>272</b>
<b>6. ANDEREN ZU PROFESSIONELLERER PLANUNG VERHELFFEN   SMOFFEN-MENTORING</b> 27 Abbildungen auf 34 Seiten	<b>318</b>
<b>EPILOG:</b> <b>OUTLOOK UND SELBSTMANAGEMENT – HEUTIGER STAND</b>	<b>352</b>
<b>MUSTER PROFESSIONELLER PLANUNGSFORMBLÄTTER FÜR EINE WOCHE</b>	<b>364</b>
<b>VORSTELLUNG DES AUTORS UND HERAUSGEBERS</b>	<b>374</b>





Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu motivieren, befähigen und anleiten, Ihre Arbeitstage, Ihre Arbeitswochen und auch Ihr Arbeitsleben im Sinne Ihres Wohlergehens ziel-führender zu gestalten.

Jedes einzelne der sechs Kapitel dieses Buchs wirkt für sich allein schon in diesem Sinne. Die Gesamtheit aller Kapitel deckt alle Dimensionen der professionellen persönlichen Planung und des Selbstmanagements ab, die Sie im Lauf Ihres Arbeitslebens nutzen können, um Ihr Wohlergehen auch gegen alle Widrigkeiten zu sichern. Es ist gut möglich, dass Ihnen aktuell schon die Inhalte einzelner Kapitel genügen. Dennoch ist es gut zu wissen, was noch möglich ist. Es ist beruhigend, auf ein Handbuch zurückgreifen zu können, das darauf ausgerichtet ist, für mehr Wohlergehen im Erwerbsleben zu sorgen.

**Jürgen Lauber**



### **Danke schön!**

Sehr viele Menschen haben mir unentgeltlich dabei geholfen, dieses Buch zu machen, aus reiner Begeisterung für die Sache. Ihre Hilfe ist unbezahlbar wertvoll. Die nachfolgend genannten Personen haben unter ihrem Namen einen inhaltlichen Beitrag zum Buch geleistet. Allen ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung, ohne die ein solches Buch gar nicht möglich ist.

Daniel Ernst – Leiter Produkt-Management

Heinz Hirschi – Geschäftsführer

Tim Kneusels – Personalchef

Marcel Odermatt – Senior Produktmanager

Ralf Petry – Leiter Support/Training

Martin Rohner – Angestellter Kaizen-Coach

Matthias Schaffer – Produktionsleiter

Patrick Sumi – Montage Teamleiter

# Dieses Buch führt zu einem besseren Arbeitsalltag und einem besseren Arbeitsleben im 21. Jahrhundert.

## Für Menschen, die ...

- ... aktuell oder absehbar überlastet oder überfordert sind.
- ... gerade in einer Umbruchphase sind oder bei denen eine solche bevorsteht.
- ... sicher Karriere machen und mehr Führungsverantwortung souverän tragen möchten.
- ... sicherstellen wollen, dass sie in jedem Arbeitsumfeld und auch in kritischen Situationen „Peace-of-Mind“ haben.



Es gibt ein sehr gutes Gefühl, „Life-Skills“ zu haben, die auch schwierigen Zeiten und einer veränderten Welt gerecht werden.

## Geplanter und zielgerichteter vorgehen: „Peace-of-Mind“ in allen Lebensphasen

