

Oliver Groß

**JETZT
MACH
ICH
ES!**

SPURWECHSEL

**Mit der NOTIZBUCH-STRATEGIE
finden Sie die Lösung**



Inhalt

Über den Autor	7
„Du kannst niemals ein guter Anderer sein“	9
Die vier Schritte der NOTIZBUCH-STRATEGIE	15
1. Kapitel: Grundsätzliches – Sind wir, wer wir sind?	21
Wer bin ich? oder Du bist du und ich bin ich!	22
Was Sie kaum finden werden sind Antworten!	25
Egal, was andere sagen!	27
Die Illusion der Unabhängigkeit	31
Was bedeutet eigentlich ERFOLG?	35
Möchten Sie ein wundervolles Leben?	42
2. Kapitel: Tatsächliches – Pro-blem versus Contra-blem	45
Besser ein Pro-blem als ein Contra-blem	47
Lösungskonsum versus eigene Erfahrung und Kreativität	51
Fragen geben Antworten oder neue Fragen	54
Die persönliche Evolution	57
3. Kapitel: Erforderliches – So arbeiten Sie mit der NOTIZBUCH-STRATEGIE	61
Die NOTIZBUCH-STRATEGIE	62
Punkt, Punkt, Komma, Strich ... – Die Symbolsprache	66
Die Kunst des Eliminierens oder Verwerfens	69
1, 2, 3 – Die Reihenfolge	70
Die 6 „Be“ oder die Orientierung der NOTIZBUCH-STRATEGIE	71
Die Einteilung	72
Die NOTIZBUCH-STRATEGIE – Überraschung	90

4. Kapitel: Mögliches – Augen zu und durch	93
Was, wenn ich meinem Leben eine Wende geben möchte? (Selbstkonzept).....	94
1. Schritt – Grundsätzliches	97
2. Schritt – Tatsächliches.....	105
3. Schritt – Erforderliches	107
4. Schritt – Mögliches	111
5. Kapitel: Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen	117
Notizbuch versus Handheld, Outlook.....	118
Mindmap versus NOTIZBUCH-STRATEGIE.....	119
Notizbuchstau, was nun?	120
Spiel, Satz, Sieg – mit der NOTIZBUCH-STRATEGIE im Vorteil...	122
6. Kapitel: Schreiben Sie Ihr Leben fort	125
Impuls: Mein persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit	126
1. Schritt – Grundsätzliches	128
2. Schritt – Tatsächliches.....	142
3. Schritt – Erforderliches	147
4. Schritt – Mögliches	150
Impuls: Ich entdecke meine authentische Rhetorik	154
1. Schritt – Grundsätzliches	154
2. Schritt – Tatsächliches.....	156
3. Schritt – Erforderliches	159
4. Schritt – Mögliches	163
7. Schlußwort	169

Die vier Schritte der NOTIZBUCH-STRATEGIE



Ich möchte Sie mit diesem Buch für drei Dinge begeistern: Das Schreiben in eigener Sache, Freude daran haben, sich mit sich selbst und seinem Leben auseinanderzusetzen, und die Möglichkeit, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Als Ergebnis wünsche ich Ihnen, dass Sie mit noch mehr Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Souveränität nach Ihren eigenen Werte- und Lebensvorstellungen leben werde. Dieses Buch ist in die vier Teile (fünf Kapitel) der NOTIZBUCH-STRATEGIE gegliedert: Grundsätzliches, Tatsächliches, Erforderliches und Mögliches.

Im ersten Kapitel (Grundsätzliches) finden Sie erste grundsätzliche Gedanken zu dem Thema: „Veränderung – Spurwechsel“. Im zweiten Kapitel (Tatsächliches) werden Sie wichtige Impulse bekommen, wie Sie mit sich und Ihren Gedanken arbeiten können. Im dritten Kapitel (Erforderliches) werden Sie dann die NOTIZBUCH-STRATEGIE und das Sudelbuch kennenlernen. Im vierten Kapitel (Mögliches) werden wir gemeinsam einige Lebensthemen erarbeiten und im letzten fünften Kapitel habe ich einige Tipps für Sie parat. Das Buch ist so geschrieben und unterteilt, dass es immer wieder hervorgeholt werden kann und Sie sich, je nach Verfassung, Frage oder Stimmung, die einzelnen Kapitel gesondert anschauen, lesen und damit arbeiten können. Ein Buch für immer, denn Sie können es so oft schreiben, wie Sie es möchten, Sie brauchen sich nur ein Notizbuch zu kaufen. Echtheit, Authentizität oder einfach nur Ich selbst, es ist egal, wie Sie es nennen, Sie haben recht, wenn Sie sagen, genau darin liegt das Lebensglück.

Die vier Schritte der NOTIZBUCH-STRATEGIE

Der Vordenker



1. Schritt

Grundsätzliches

Erlangen Sie Klarheit über sich! Welche Wünsche, Ziele haben Sie? Nutzen Sie Ihre Werte als Entscheidungsfundament – der Königsweg zu mehr Selbstsicherheit, Souveränität und Selbstbewusstsein!

Der Kritiker



2. Schritt

Tatsächliches

Gewinnen Sie neue Erkenntnisse über ihre (Lebens-)Situation. Lernen Sie die tatsächlichen Hindernisse kennen und werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst!

Der Macher



3. Schritt

Erforderliches

Was benötigen Sie wirklich, damit Ihre Wünsche und Ziele Wirklichkeit werden?

Der Mentor



4. Schritt

Mögliches

Die Lösung liegt auf der Hand. So geht's – Ihr persönlicher Weg zur Umsetzung.

Die 4 Schritte mit den 6 „Be“ und Reflexionsfragen als Karten

Legen Sie die Karten neben sich hin und machen Sie sich mit den Begriffen vertraut. Sie werden sie später als Orientierung nutzen und als eine Unterstützung bei Ihrer Strategie erfahren. Es sind Impulse und nicht wenig Teilnehmer, habe Ihre Frageimpulse erweitert und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Machen Sie sich mit den Karten vertraut und lassen Sie sie einfach auf sich wirken. Zu einem späteren Zeitpunkt werden Sie die Schritte, die 6 „Be“ und die Reflexionsfragen genau erläutert bekommen.

Für unterwegs kurz und bündig!	
	Die 6 „Be“
Grundsätzliches	<ul style="list-style-type: none">• Be-schreiben = Was wollen Sie?• Be-sinnen = Werte und Sinn schaffen
Tatsächliches	<ul style="list-style-type: none">• Be-trachten – Wahrnehmung – Erinnerung?
Erforderliches	<ul style="list-style-type: none">• Be-stimmen – Der Rahmen ist die Orientierung
Mögliches	<ul style="list-style-type: none">• Be-gegnen – Wo benötige ich Unterstützung? Helfern begegnen• Be-gründen – (von Gründung) Wie setze ich mein Vorhaben um?

Für den Schreibtisch		
Im Schritt	Die 6 „Be“	Reflexionsfragen
Grundsätzliches heißen die Aufforderungen	Be-schreiben = Was wollen Sie? Be-sinnen = Werte und Sinn schaffen	d. Habe ich meine Wertevorstellung klar formuliert? e. Entspricht das meiner Wertevorstellung? f. Welchen Sinn soll meine Aufgabe haben?
Tatsächliches heißt die Aufforderung	Be-trachten – Wahrnehmung – Erinnerung?	f. Ist das wirklich so? g. Woher weiß ich das?
Erforderliches heißt die Aufforderung	Be-stimmen – Der Rahmen ist die Orientierung	a. Ist das nützlich? b. Hilft mir meine Maßnahme wirklich weiter? c. Ist das mit meinem GRUNDSÄTZLICHEN vereinbar?
Mögliches heißen die Begriffe	Be-geggen – Wo benötige ich Unterstützung? Helfern begegnen Be-gründen – (von Gründung) Wie setze ich mein Vorhaben um?	a. Ist das für mich vorstellbar (realistisch)? b. Ist mein Plan konkret formuliert?