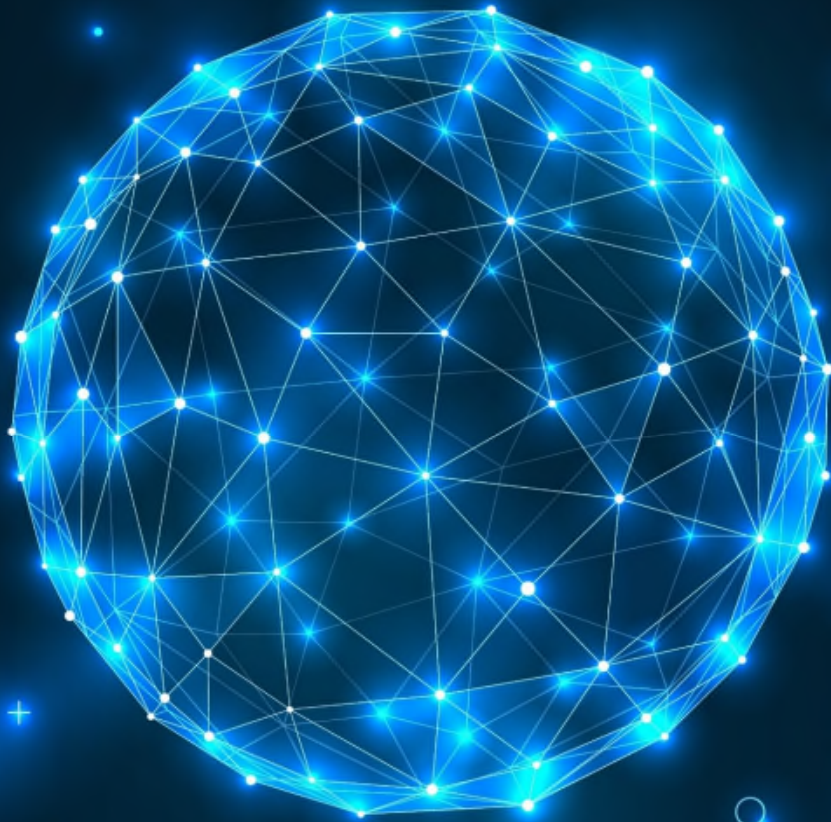


**Edith Karl**



**Workbook**  
zum Buch  
**Mut zur  
Digitalisierung**



**Akademie für  
Leben und Beruf**



# Umsetzen leicht gemacht

für

.....

Ein Buch zu lesen, ist mit nur geringem Zeitaufwand verbunden. Viele wollen gerne ihre Erkenntnisse umsetzen, vergessen aber schnell darauf, wenn die Buchdeckel zugeklappt sind.

Damit du mehr Nutzen aus dem Buch ziehen kannst, habe ich dieses Workbook für dich vorbereitet. Damit kannst du online arbeiten. Du kannst es aber auch ausdrucken und an einem Ort deiner Wahl damit arbeiten.

In diesem Workbook konzentriere ich mich auf die Arbeit mit deinem Mindset. Wir haben alle gelernt, wie wir uns Fachkompetenz aneignen können. Einsetzen können wir diese Fachkompetenz allerdings nur dann, wenn der Geist - das Mindset - mitspielt. Anregungen dazu gibt es bereits viele im Buch. Die digitale Transformation bedeutet wesentlich mehr als „nur“ technologische Herausforderungen. Es gilt, die Menschen dabei mitzunehmen. Sie danken dafür mit ihrem Engagement.

Ich wünsche dir viele Anregungen für dein weiteres Leben und Arbeiten beim Schmökern, Nachdenken und Aufschreiben. Du weißt es sicher: Wer schreibt, der bleibt.

Viel Spaß

Deine

Edith



# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Wie du dein berufliches Leben gestalten kannst – hier kommen Beispiele	4
Kapitel 2 Beschränkt euch nicht selbst, steckt eure Ziele möglichst hoch	13
Kapitel 3 So bauen der Unternehmer und sein Sohn ein tragfähiges Fundament für das Unternehmen	17
Kapitel 4 Von Angst und Langeweile zu aktiver Zukunftsgestaltung	23
Kapitel 5 Wie Change-Management Freude bereiten kann	27
Kapitel 6 Von Fantasiereisen, Wunschträumen und Gesprächen mit Andersdenkenden	31
Kapitel 7 Digitale Transformation - Mit Herz und Hirn	34
Kapitel 8 Dein ständiger Begleiter: Mut zum Vertrauen	38
Die Akademie für Leben und Beruf	42

## Kapitel 1 Wie du dein berufliches Leben gestalten kannst – hier kommen Beispiele

Welche der beteiligten Personen hier verstehst du am leichtesten, mit wem identifizierst du dich am ehesten:

mit dem Sohn Manuel

dem Vater Siegbert

der Mutter oder

der Schwester?

Schauen wir uns die einzelnen Personen näher an:

### **Mutter:**

Sie hat das Ihre gefunden, mag ihre Fächer und unterrichtet gerne. Die Anstellung in der Schule garantiert ihr und ihrer Familie ein sicheres Einkommen und einen geregelten Tagesablauf. Sie unternimmt allerdings viel, um den Unterricht immer noch ansprechender zu gestalten. Von einem angepassten und langweiligen Leben als Beamtin ist bei ihr nicht die Rede.

Unter welchen Bedingungen möchtest du gerne Angestellte(r) sein?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie mutig willst du dich für sinnvolle Ideen einsetzen – bei deinen Kolleginnen und Kollegen, bei deinem Chef?



.....

.....

.....

Was müsste passieren, dass du von dir aus kündigst?



.....

.....

.....

**Schwester Birgit, Selbstständige:**

Sie riskiert viel. Als Malerin kann sie sich selbst verwirklichen. Offensichtlich hat sie es auch geschafft, sich gut in der Kunstszene zu vernetzen. Andernfalls könnte sie nicht in einer Galerie ausstellen und hätte keine Auftragsarbeiten. Eine mutige junge Frau voller Selbstvertrauen.

Kannst du dir vorstellen, so viel Risiko einzugehen wie die Malerin Birgit?



.....

.....

.....



Welche Aufgabe / welcher Tätigkeitsbereich fasziniert dich so sehr, dass du dich gerne damit selbstständig machen willst?



.....

.....

.....

Wie gelingt erfolgreich es dir, dich mit anderen Menschen zu vernetzen? Was tust du bereits dafür?



.....

.....

.....

Welche Gründe sprechen aus deiner Sicht gegen die Arbeit als Selbstständige/r



.....

.....

.....

### **Sohn Manuel will Unternehmer werden:**

Manuel gehört wie seine Schwester der jungen Generation an. Millennials nennt man junge Menschen, die in den 90ern geboren wurden. Sie sind meistens sehr gut gebildet und selbstbewusst. Natürlich wissen sie, wie viele Chancen sie haben, weil es wesentlich weniger von ihnen gibt, als gebraucht werden. Manuel hat sich noch nicht exakt entschieden, was er beruflich machen möchte. Er hat unzählig viele Möglichkeiten und weiß das auch. Mit seinen Studien der Betriebswirtschaft und der Medizintechnik stehen ihm viele interessante Branchen offen. Doch er hat seine Zeit gut genützt. Es geht schließlich um nichts weniger als seine nächsten beruflichen Schritte und seine damit verbundene persönliche Weiterentwicklung. Der Gedanke an die neue Filiale, die er aufgebaut hat, lässt ihn heute noch zufrieden lächeln. Das war eine Zeit voller Herausforderungen. Er musste viele Menschen und ihre nächsten Schritte koordinieren, lernte aber auch klug zu delegieren. Man kam gerne zu seiner Baustelle und dann in seine Filiale. Das Arbeitsklima war ansprechend. In seiner Filiale fühlten sich bald alle wohl. Die Mitarbeiter freute ihre Arbeit. Kunden kamen gerne und in immer größerer Zahl. Er sucht wieder eine solche Aufgabe. Die große Fülle von Auswahlmöglichkeiten fasziniert ihn, die Entscheidung wird dadurch aber nicht leichter. Wie gut, dass man sich heute nicht mehr darauf einstellt, vierzig Jahre lang dasselbe zu machen. Viele Chancen bereiten Freude.

Führst du auch gerne Menschen so wie Manuel?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie viel Erfahrung hast du als Geführte(r), wie viel als Führungskraft?



.....

.....

.....

.....

.....

Organisierst du gerne?

Welche Stärken kannst du dabei ausleben?

Welche Unterstützung holst du dir?



.....

.....

.....

.....

.....





Welche neuen Herausforderungen suchst du gerade?



.....

.....

.....

.....

.....

Manuel fühlte sich auch frei genug, sich nach ein paar erfolgreichen Jahren eine Auszeit zu gönnen und sie als Sabbatical zu nutzen. Niemand zu Hause weiß von seinem Trip in die USA, den er sich aus seinem Ersparten selbst finanziert hat. Er hat sich kündigt gemacht über mehrere Themen. Davon ahnte hier noch niemand etwas.

Wie wichtig ist lebensbegleitende Weiterbildung für dich? Wie gestaltest du deine Weiterbildung?



.....

.....

.....

.....

.....



### **Vater Siegbert:**

Vielleicht verstehst du den Vater am leichtesten. Ältere Menschen identifizieren sich eher mit ihm. Er hat zuerst das Handwerk des Prothesenmachers gelernt und dann ein Unternehmen aufgebaut. Inzwischen hat er 46 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Es hat sich allerdings im Lauf der Zeit zu viel Routine und Selbstverständlichkeit eingeschlichen. Jeder macht, was zu tun ist. Doch die Stimmung im Haus wird immer düsterer. Vielleicht kann das in einem Betrieb, wo es um Prothesen geht auch gar nicht anders sein, denkt der Vater oft. Er hätte sich über junge Mitarbeiter gefreut. Doch wenn einer gekommen ist, dann hat er sich noch im Bewerbungsgespräch verabschiedet. Wollen die jungen Leute nicht mehr für Behinderte arbeiten, fragt er sich immer wieder. Inzwischen ist er 62 Jahre alt und weiß nicht genau, wie es weiter gehen wird. Die Umsätze sind gesunken. Die Mitarbeiter wirken bedrückt und er selbst geht auch schon relativ gebückt.

Ich weiß aus meiner Coaching-Praxis, dass sich solche Situationen in Unternehmen derzeit häufen. Die vielen neuen Möglichkeiten durch die Digitalisierung verunsichern Menschen in diesem Alter häufig. Da passiert es nur allzu leicht, dass der Mitbewerb die Nase vorne hat.

Kennst du Menschen, die schon fast sehnsüchtig auf ihre Pensionierung warten?  
Warum tun sie das?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kannst du dir vorstellen, mit 50+ nochmals neu zu beginnen und dich beispielsweise selbstständig zu machen?



.....

.....

.....

.....

.....

Was würde dich interessieren?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Kapitel 2 Beschränkt euch nicht selbst, steckt eure Ziele möglichst hoch

Was denkst du über den heimgekehrten Sohn, seine Gedanken, sein Vorgehen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie erlebst du den Vater?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kennst du auch Menschen, die lange Zeit fast nicht über wirklich Wichtiges miteinander gesprochen haben, obwohl sie gemeinsam wohnen?



.....

.....

.....

.....

.....

Wie stellen Vater und Sohn die Beziehung zueinander auf völlig neue Beine?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welche Themen müssen die beiden deiner Meinung nach noch besprechen, um eine klare Entscheidung für oder gegen eine Zusammenarbeit treffen zu können?



.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du bisher versucht, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, in deren Gegenwart du dich unsicher fühlst?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fallen dir Gespräche mit Menschen aus deinem privaten Umfeld schwerer oder solche im beruflichen Bereich? Welchen Unterschied siehst du?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was unternimmst du, um deine Fähigkeiten in der Gesprächsführung immer weiter zu verbessern?



.....

.....

.....

.....

.....



## Kapitel 3 So bauen der Unternehmer und sein Sohn ein tragfähiges Fundament für das Unternehmen

Wie bewusst ist Dir der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl?



.....

.....

.....

.....

.....

Hattest du auch schon Schuldgefühle, wenn du jemandem nicht helfen konntest? Wie und wobei haben dich diese Schuldgefühle behindert?



.....

.....

.....

.....

.....



Warum richtet Mitleid eher Schaden an?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Warum ist Mitgefühl so wichtig?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kennst du auch Zeiten, in denen du dir für deine Familie nur sehr wenig Zeit genommen hast? Wie hat sich das ausgewirkt?



.....

.....

.....

.....

.....

Mit wem sprichst du über deine Sorgen und Nöte? An wen könntest du dich noch wenden?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie haben Vater und Sohn es geschafft, eine neue Gesprächsbasis aufzubauen? Was hat jeder von ihnen dazu beigetragen?



.....

.....

.....

.....

.....

Mit wem möchtest du in nächster Zeit ein ehrliches Gespräch führen?



.....

.....

.....

.....

.....



Was ist dein „Warum“ für dein Sein und deine Arbeit? Warum springst du morgens gerne aus dem Bett und auf welche Arbeit freust du dich besonders?



.....

.....

.....

.....

.....

Solltest du noch kein persönliches „Warum“ haben, rate ich dir, danach zu suchen. Wenn du weißt, was du gerne machst und warum gibt das deinem Leben den richtigen Kick.



.....

.....

.....

.....

.....





## Kapitel 4 Von Angst und Langeweile zu aktiver Zukunftsgestaltung

Wie fühlst du dich in Situationen, die du nicht abschätzen kannst?

privat und beruflich



.....

.....

.....

.....

.....

Wem vertraust du, wenn es um etwas geht, das dir wichtig ist?

privat und beruflich



.....

.....

.....

.....

.....



Wie geht es Dir, wenn etwas völlig Neues auf dich zukommt?

privat und beruflich



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie leicht oder schwer kannst du Gewohntes loslassen?

privat und beruflich



.....

.....

.....

.....

.....





Wie laufen Arbeitssitzungen in deinem Unternehmen ab?

Wie hättest du es lieber?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gestaltest du selbst Arbeitssitzungen in deinem Unternehmen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gehörst du selbst zu den 70% der MitarbeiterInnen, die nur noch Dienst nach Vorschrift machen oder gar zu den 15%, die bereits innerlich gekündigt haben?

Wenn ja, wie kannst du das ändern?

Zum Beispiel das Beste aus deinem Job machen, mit dem Chef reden, eine andere Arbeit suchen, selbstständig machen...



.....

.....

.....

.....

.....

Wie überzeugst du dich als Führungskraft davon, ob deine MitarbeiterInnen zu diesen 70% gehören oder gar schon innerlich gekündigt haben?



.....

.....

.....

.....

.....

## Kapitel 5 Wie Change-Management Freude bereiten kann

Welche Rolle hättest du in diesem Meeting am liebsten übernommen?

Wärst du am liebsten der Seniorchef gewesen – warum?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wärst du hier am liebsten als Manuel Rösler dabei gewesen – warum?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wärst du hier am liebsten als einer der Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter dabei gewesen - warum?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hättest du diese Gruppe am liebsten geleitet – warum?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welche Collage hast du schon einmal für deine Zukunft erstellt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Warum ist es wichtig, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach ihren Vorlieben und Fähigkeiten zu befragen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Kapitel 6 Von Fantasiereisen, Wunschträumen und Gesprächen mit Andersdenkenden

Hast Du schon einmal eine Phantasiereise wie im Buch beschrieben, unternommen? Ich bin mir sicher, du hattest schon so manchen Tagtraum oder Wunschtraum in deinen Gedanken. Vielleicht hast du sogar nachts davon weiter geträumt, wie du dir deine Zukunft vorstellst und wünschst. Das ist ein natürlicher Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Da liegt viel von deinem Wissen, deinen Erfahrungen und auch schon so einige Lösungen ganz tief vergraben. Diese Schätze zu bergen lohnt sich in jedem Fall.

Fantasiereisen in die Zukunft führen immer in eine positive Zukunft. Wie sonst soll sie aussehen? Wir gestalten sie schließlich selbst. Wo möchtest du lieber mitarbeiten: In einem Umfeld voller Hoffnungslosigkeit, Resignation und Angst vor einer ungewissen Zukunft oder doch lieber in einem Umfeld voller Zuversicht und engagierter Arbeit? Du kannst dich entscheiden. Du kannst entsprechend gestalten.

Mit wem führst du lieber Gespräche über wichtige Anliegen: Bevorzugst du Menschen aus deinem eigenen Fachbereich? Warum?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Oder tauschst du dich lieber mit Personen aus anderen Fachbereichen aus? Aus welchen?

Beschränke dich jetzt nicht auf Menschen aus dir bekannten Fachbereichen, nenne einfach, die Wissensgebiete die dich interessieren – wer weiß, wer dir noch begegnet und mehr dazu weiß als du ahnen kannst

Wie führst du Gesprächen mit Leuten, die völlig anders denken als du?



.....

.....

.....

.....

.....

Wie empfindest du Viktor Frankls Aussage: „Muss man sich denn alles von sich selbst gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“

Wann könnte dir dieser Satz helfen, daran zu denken?



.....

.....

.....

.....

.....





Wissenschaftler haben bewiesen, dass unsere Gene uns nur zu ca. 10% beeinflussen, den Rest erzeugen wir selbst und unsere Umgebung. Was wird für dich möglich, wenn du das bedenkst?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hirnforscher beweisen, dass unser Gehirn in jedem Alter immer weitere Synapsen und Verschaltungen bilden kann - vorausgesetzt wir benutzen es. Alter ist also keine Ausrede, nichts Neues lernen zu können.

Was wirst du als nächstes lernen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kapitel 7 Digitale Transformation - Mit Herz und Hirn

Warst du auch schon einmal missmutig oder gar hoffnungslos wie manche Mitarbeiter hier, bevor der Junior-Chef gemeinsam mit seinem Vater neue Impulse gesetzt hat?

Wie hast du diese Situation(en) bewältigt?



.....

.....

.....

.....

.....

Hast du schon einmal jemanden anderen als bedauernswert eingeschätzt? So wie der Seniorchef damals seine Kunden? Warum gerade diese Menschen?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie bist du mit dieser Person umgegangen? Welche neuen Impulse hast du hier bei den Rösler und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erkannt, um solche Menschen hilfreich stärken zu können?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hast du als Unternehmer oder Führungskraft so gefördert, dass sie in manchen Bereichen sogar besser performen als du selbst?

Fähige Führungskräfte stellen prinzipiell Menschen ein, die mehr können als sie selbst.



.....

.....

.....

.....



Und wie hast du es dann geschafft, diesen Menschen den Platz und die Eigenverantwortung einzuräumen, damit sie ihr Potenzial weiter entfalten können? Bei wem ist da noch Luft nach oben?

Dazu gehört eine Menge Mut. Der ist allerdings unverzichtbar, weil die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter andernfalls nicht einfühlsam und schnell genug auf die Kundenwünsche reagieren können.

.....

.....

.....

.....

.....

Was unternimmst du, wenn sich Veränderungen anbahnen, die du als Mitarbeiter nicht greifen kannst und auch nicht verstehst?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie bindest du als Führungskraft Mitarbeiter mit ein, wenn umfangreiche Neuerungen wie beispielsweise die Digitalisierung ins Haus stehen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kapitel 8 Dein ständiger Begleiter: Mut zum Vertrauen

Wie geht es Dir, wenn rund um dich mehrere Veränderungen stattfinden? Welche Emotionen kommen da hoch?



.....

.....

.....

.....

.....

Sorgst du dich auch manchmal um deine weitere Zukunft, obwohl du schon öfter gehört hast, dass sich in deinem Umfeld gerade etwas zum Besseren entwickelt? Wann passiert dir das? Wie findest du da wieder heraus?



.....

.....

.....

.....

.....



Manche Menschen müssen Neuigkeiten nur einmal hören, um sie sich zu merken. Das sind allerdings nur sehr wenige. Die meisten benötigen mehrere Wiederholungen, bis der Inhalt in ihrem Langzeitgedächtnis landet. Brauchst du fünf, sieben oder gar zehn Wiederholungen, bis du etwas glaubst und beherzigst? Welche Situationen fallen dir dazu ein?



.....

.....

.....

.....

.....

Wie viele Wiederholungen gestehst du den Menschen in deinem Umfeld zu? Eine, drei, fünf oder mehrere? Wie geduldig bist du beim Wiederholen?

Schleicht sich da womöglich ein Tremolo in deine Stimme ein? Wie bekommst du das in den Griff?



.....

.....

.....

.....

.....



Strebst du eher eine Fachkarriere an oder willst du Führungskraft sein oder werden?  
Begründe deine Entscheidung für dich.



.....

.....

.....

.....

.....

Wie erlebst du es als MitarbeiterIn, eigenverantwortlich Aufgaben zu übernehmen?  
Welche magst du besonders gerne, welche weniger? Warum?



.....

.....

.....

.....

.....



Wie herausfordernd ist es für dich, als Führungskraft Aufgaben zu stellen und unsicheren Mitarbeitern beim Finden der Lösung zu helfen, anstatt selbst einzugreifen?



.....

.....

.....

.....

.....

Du hast bis jetzt eine Menge guter, wahrscheinlich sogar sehr guter Ideen entwickelt. Welche hast Du schon umgesetzt? Mit welchen hast Du noch Deine liebe Plage?

**Wie soll es weitergehen, fragst du dich jetzt vielleicht.**

Wenn du rascher zurecht kommen willst mit deinen Wünschen und Plänen, rate ich dir zu einem Coaching. Alle erfolgreichen Menschen haben mindestens einen Coach, viele sogar bis zu fünf. So bleiben sie dran an ihren Zielen und erreichen sie in absehbarer Zeit.

Wenn du mit mir als Coach zusammenarbeiten willst, nimm Kontakt mit mir auf. Ich sende ich dir gerne weitere Informationen zu.

<https://www.edithkarl.com/unternehmercoach/>

Ich freue mich auf eine Nachricht von dir. Auf jeden Fall wünsche ich dir für deine Zukunft alles erdenklich Gute und weiterhin viel Erfolg.

Deine Edith

## Die Akademie für Leben und Beruf



Wir alle leben in einer Zeit der andauernden Veränderungen. Der technologische Wandel hält die Menschen in geistiger Bewegung und entlockt manches Stöhnen über das Tempo. Bei näherem Hinsehen ergeben sich allerdings Möglichkeiten in großer Anzahl wie nie zuvor. Viel Neues dringt in das Leben eines jeden. Manches bereitet von Anfang an Freude. Eine ganze Menge Ereignisse erzeugen aber Angst.

Die Corona-Pandemie hat sich niemand gewünscht. Mit Wucht und Härte überdeckt sie den gesamten Erdball. Diese Veränderung ist erdumspannend. Es kommen mit Sicherheit noch weitere, ebenso große Herausforderungen auf uns zu.

Diese Krise zeigt mit aller Deutlichkeit, wie wir mit Veränderungen umgehen. Bei vielen zeigt sie deutlich auf Themen, die schon lange fällig sind. Auf Projekte, die immer wieder aufgeschoben wurden. Während die einen viel zu lange vor Schreck erstarren, entdecken die anderen Chancen, Möglichkeiten, Gelegenheiten und Lichtblicke. Innovation und Anpassung sind keine Gegensätze für sie. Sie spielen diese Klaviatur erfolgreich.

Was kennzeichnet Menschen, die recht schnell ihren Handlungsspielraum erkennen, die neue Chancen wahrnehmen und aktiv nutzen?

Was unterscheidet sie von denen, die in Selbstmitleid versinken?

Diese Persönlichkeiten gehen – ganz besonders im Stress – achtsam mit sich selbst und anderen um. Dadurch schärfen sie ihre Wahrnehmung und stärken ihr Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeiten. Mit diesem starken Geist ziehen sie Menschen an, die ihrerseits gerne zupacken – ein gutes Fundament für Erfolg.

Wir bieten in der „Akademie für Leben und Beruf“ Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln - fachlich und emotional. Soziale Kompetenzen spielen eine immer wichtigere Rolle. Wissen um die neuen Technologien erleichtert viele Vorhaben. Das gilt ganz besonders für Führungskräfte und Unternehmer, aber auch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.



Immer mehr Menschen erkennen, dass das Leben und der Beruf viel enger miteinander verknüpft sind als sie dachten. Je bewusster Sie beides reflektieren und jeden Tag als einen Neubeginn erleben, umso erfüllter können Sie Ihr Leben gestalten. Dabei unterstützen wir sie gerne mit unseren Programmen und Kursen.



Für dich als Leserin oder Leser dieses Buches haben wir ein spezielles Angebot.

Gehe bitte auf

**[www.diemutbotschafterin.com](http://www.diemutbotschafterin.com)**

Dort findest du die weiteren Informationen.

Ich wünsche Dir interessante Erkenntnisse und viel Erfolg beim Umsetzen

Edith Karl