

HelfRecht

# *methodik*

Die Zeitschrift für mittelständische Unternehmer und Führungskräfte

*3/2021*



**Die Kraft der Motivation:**  
Hin zu oder weg von? Starke Ziele  
berücksichtigen beide Perspektiven  
Seite 4

**Die Kraft der Achtsamkeit:**  
Wie Sie den Dreiklang von Körper,  
Geist und Seele in Einklang bringen  
Seite 40



**IMPRESSUM**

**methodik 3/2021**

Die Zeitschrift für mittelständische Unternehmer und Führungskräfte

ISSN 0936-4846

**Herausgeber:**

HelfRecht  
Unternehmerische  
Planungsmethoden AG

**Redaktion:**

Philipp Riedel (verantwortlich für den Herausgeber)  
Christoph Beck (Chefredakteur)  
www.texterei-beck.de

**Gestaltung:**

Herz trifft Hirn Design

**Verlag:**

HelfRecht Verlag und Druck

**Anschrift Redaktion, Verlag und Vertrieb:**

HelfRecht-Unternehmerzentrum  
Markgrafenstraße 32  
D-95680 Bad Alexandersbad  
Telefon +49 (0) 9232 / 601-0  
Telefax +49 (0) 9232 / 601-282  
www.helfrecht.de  
redaktion@helfrecht.de

**Druck:**

novaconcept Schorsch GmbH  
An der Weinbrücke 11  
D-95326 Kulmbach

**Gender-Hinweis:**

Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unseren Beiträgen überwiegend auf die Nennung mehrerer Geschlechter. Unternehmer steht also gleichbedeutend auch für Unternehmerin, Chef für Chefin, Mitarbeiter für Mitarbeiterin, ...

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung des Verfassers/der Verfasserin dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und anderes Material wird keine Haftung übernommen. Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte zur Verwertung sind vorbehalten. Dies schließt die Wiedergabe durch Film, Funk oder Fernsehen ebenso ein wie jeglicheervielfältigung und Verbreitung, die fotomechanische Wiedergabe, den (auch auszugsweisen) Nachdruck, Übersetzungen, die Erstellung von Ton- und Datenträgern sowie die Eingabe, Abspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Erscheinungsweise:**

dreimal im Jahr

**Bezugspreis:**

Jahresabonnement  
€ 37,50 (Deutschland) inkl. MwSt.  
€ 42,00 (International)

Titelfoto: Peter Fogden / unsplash  
Mittelfoto: Lindsay Henwood / unsplash

**EDITORIAL** ..... 3

**WISSEN UND PRAXIS**

- Starke Ziele brauchen Minus- und Plus-Perspektive:** Wie und wann uns Ziele in besonderem Maße motivieren, beschreibt HelfRecht-Vorstand Volkmar Helfrecht..... 4
- Wie halten Sie es mit dem Gendern?** Als Unternehmen sollten Sie sich eindeutig positionieren – etwa im Zuge Ihrer Jahresplanung 2022, empfiehlt Christoph Beck..... 8

**ANWENDER IM GESPRÄCH**

- „Eine tiefe innere Zufriedenheit“:** Thomas Schäfer misst dem HelfRecht-System einen wichtigen Anteil an seinem persönlichen und unternehmerischen Erfolg bei ..... 11
- „Dem Karl ist immer alles zuzutrauen“:** Mit 15 plante Karl Geiger bei HelfRecht seine Zukunft – heute ist der inzwischen 28-Jährige einer der weltbesten Skispringer ..... 14

**ANREGUNGEN FÜR DEN PERSÖNLICHEN ERFOLG**

- Reflexions-Impuls 1** von Mahatma Gandhi ..... 18
- Schaffen Sie sich Zeitwohlstand:** Zeitexperte Jonas Geißler empfiehlt, aus dem Beschleunigungskreislauf auszuscheren – das komme auch der Umwelt zugute ..... 19
- Reflexions-Impuls 2** von HelfRecht..... 22
- Tatort Kommunikation: Einfach mal anders reagieren:** Wie Ihnen Erfolgsstrategien aus der Filmbranche im Führungsalltag helfen können, erläutert Katrin Hansmeier ..... 24
- Mehr schaffen – mit festen Zeitvorgaben:** Elon Musk und Bill Gates setzen auf Timeboxing, die Planung mit 5-Minuten-Einheiten. Von Cordula Nussbaum..... 28
- Gewohnheiten ändern: So überlisten Sie Ihr Gehirn:** Vier Tipps, die es Ihnen leichter machen, neue Routinen ins Leben zu bringen. Von Annette Hähnlein ..... 29

**ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERNEHMENSERFOLG**

- Reflexions-Impuls 3** von Wolfgang Grupp ..... 30
- Konsequent zu mehr Robustheit:** Unternehmer sollten täglich daran arbeiten, ihr Unternehmen robust und stabil aufzustellen. Ein Appell von Gerald Moser..... 31
- Kommunikations-Tipps für die hybride Arbeitswelt:** Fünf Aspekte, die helfen, schwierige Gespräche im New-Work-Berufsleben zu meistern. Von Sebastian Pflügler ..... 34
- Projekte starten mit Design Thinking:** Jens Otto Lange beschreibt, wie sich Projekte mit diesem Problemlösungsansatz auf den Weg bringen und zum Erfolg führen lassen ..... 37

**PLANUNGSTAGE**

- Körper, Seele und Geist in Einklang bringen:** Planungstageleiter Roland Gläbel lässt einen Termin der Achtsamkeitstage im Kloster Waldsassen Revue passieren ..... 40
- Übersicht:** Termine der HelfRecht-Planungstage..... 43

**PRAXISTIPPS**

- Jahresziel 2022: Bringen Sie mehr Balance in Ihr Leben:** Work-Life-Balance ist das falsche Bild – es geht um die Ausgewogenheit unterschiedlichster Lebensbereiche ..... 44