



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

## **DEIN DURCHBRUCH MIT FLO(W)**

**So entwickelst Du Dein BUSINESS-LIFE nachhaltiger,  
begeisternder & souveräner**

**Florian Hausmann-Bewegungsflow**



## Über den Autor

Florian Hausmann, geboren 1983, ist zertifizierter Experte für nachhaltigen Erfolg. Er ist Banker und examinierter Gymnasiallehrer in Wirtschafts-, Sportwissenschaften und Geographie mit zahlreichen Zusatzausbildungen in der Erlebnispädagogik, Neuer Institutionenökonomie oder Neurowissenschaften. Seit 2016 ist er freiberuflich als Durchbruchsexperte, Trainer und Speaker - on- und offline - aktiv. Zuvor war er mehrere Jahre als Banker und Lehrer tätig. Aufgrund seiner vielfältigen Erfahrungen begeistert er sich für dieses Thema.



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2021 Florian Hausmann

Herausgeber: Florian Hausmann

Autor: Florian Hausmann

Design Umschlag und Illustration: Sandra Lerzer

Lektorat und Korrekturen: Dr. Lotte Husung

Bildquellen: eigene Bilder sowie von Sandra Lerzer

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-29987-0

Hardcover: 978-3-347-29988-7

e-Book: 978-3-347-29989-4

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inspirationsverzeichnis

<b>VORWORT: Warum dieses Buch gerade jetzt?</b>	<b>9</b>
<b>I.) Hinführung zum nachhaltigen Erfolg</b>	<b>15</b>
1.) War alles gut?	15
2.) Ist noch alles gut?	15
2.1) Befinden wir uns in einer Sackgasse?	16
2.1.1) Gedanken werden Dinge	18
2.1.2) Wechsle Deine Perspektive	19
2.2) Ohne intakte Erde ist Erfolg unmöglich	20
2.3) Wer hat die Macht?	20
2.4) Welche Wahl haben wir?	22
2.5) Unser größter Gegner: die Zeit	22
2.6) Gemeinsam mehr erreichen	23
2.7) Setze Deinen Fokus klar auf Chancen	24
2.8) Strategische Handlungsspielräume durch Technik	25
2.9) Stimmige Verbindung von Purpose, Führung und Skills	26
2.9.1) Gesellschaftlicher Purpose	28

2.9.2)	Purpose von Mitarbeitern und Lieferanten	29
2.9.3)	Die Wahl des richtigen Führungsstils	32
2.10)	Erfolgsstorys	33
<b>II.)</b>	<b>Praktische Schritte auf Business-Ebene</b>	<b>38</b>
1.)	Bestimme Deinen Standort	38
2.)	Finde Deine Vision, Mission und Deinen Purpose	41
3.)	Setze Deine Ziele SMART	47
4.)	Gestalte ein nachhaltiges Geschäftsmodell	51
5.)	Kommuniziere bewusst	54
6.)	Training von Skills-Empowerment	55
6.1)	Maßgeschneiderte 3 E-Premium-Methode	56
6.2)	Ziele des Superlearnings	59
6.3)	Die wichtigsten Prinzipien	60
6.4)	Praxisbeispiele	62
6.4.1)	Minierlebnisse	62
6.4.2)	Alpine Erlebnisse	64
6.4.3)	Tour und Visionssuche	65

6.4.4)	Stadtnahe Erlebnisse	67
6.4.5)	Seilaufbauten	68
6.4.6)	Online-Training	69
7.)	Steuere mit nachhaltigen Kennzahlen	70
8.)	Energie-Umsetzung auf individueller Ebene	71
8.1)	Glaubenssätze	71
8.2)	Erzeuge einen unerschütterlichen Glauben	74
8.3)	Vermeide negativ belegte Worte	79
8.4)	Fehler machen ist normal	80
8.5)	Zeige täglich Dankbarkeit	80
8.6)	Weiterbildung und Lernen	82
8.7)	Setze Deine Ressourcen effizient ein	82
8.8)	Richtig planen leicht gemacht	84
8.9)	Rituale und Routinen- mehr als Beschäftigung	84
8.10)	Immer die passenden Ideen	85
8.11)	Entwickle Willensstärke und Disziplin	86
8.12)	Lerne, die vier Menschentypen zu verstehen	87
9.)	Flow - mehr als nur ein Zustand	89

9.1)	Flow-Eigenschaften	91
9.2)	Flow-Verhinderer	92
9.3)	Flow-Stärker	93
9.4)	Die fundamentalen Komponenten	94
<b>III.)</b>	<b>Fazit und Ausblick</b>	<b>103</b>
<b>IV.)</b>	<b>Meine Story</b>	<b>104</b>
<b>V.)</b>	<b>Kundenstimmen</b>	<b>107</b>
<b>VI.)</b>	<b>Nachwort</b>	<b>112</b>
<b>VII.)</b>	<b>Zur Person</b>	<b>113</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>115</b>
	<b>Inspirationsquellen</b>	<b>116</b>

**Dieses Buch widme ich meinen Unterstützern und  
meinen Kindern  
Emma-Marie und Lotta**

***„Zwischen Können und Tun liegt ein Meer, und auf seinem Grunde gar  
oft die gescheiterte Willenskraft.“***

*Marie von Ebner-Eschenbach*

## Vorwort: Warum dieses Buch gerade jetzt?

Die Welt ist in einem **schlechten Zustand** - nicht erst seit Corona. Auch wenn ich zuversichtlich bin, dass wir die Wende gemeinsam schaffen. Darüber will ich hier nicht ewig schreiben, denn dies ist mittlerweile nicht mehr nur eine Stimmung oder Außenseitermeinung von Gutmenschen, Visionären, Weltverbesserern oder Ökofreaks.

Wir dürfen also alle **mehr bewegen und unternehmen!** Die Weltwirtschaft steht mit in der Verantwortung, genauso wie jeder Einzelne von uns. So war die Wirtschaft schon immer Impulsgeber für Fortschritt, auch wenn dieser gerade nach heutigem Wissensstand in bestimmten Fällen aufhört fortschrittlich zu sein, wie es beispielsweise die Kohlekraft, die Atomkraft oder die intensive Landwirtschaft zeigen. Denn hier dient die Wirtschaft der Gesellschaft nicht mehr, sondern sie zerstört die Erde und das gemeinsame Miteinander zunehmend.

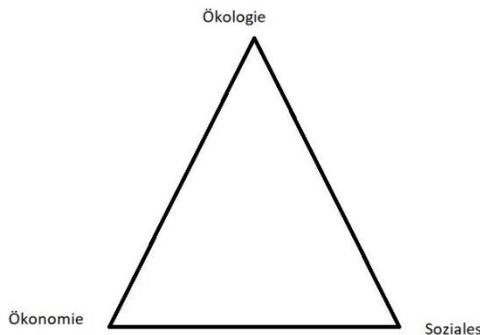
Gerade im Business, ob **selbstständig oder unternehmerisch** geführt. Diese sind dem Gemeinwohl und nicht nur den Shareholdern verpflichtet, auch wenn die Finanzmärkte oft andere Dinge bewirken. Das Ergebnis ist jährlich beim World Overshoot Day zu beobachten - letztes Jahr corona bedingt in Deutschland erst im August. Aber für mich definitiv viel zu früh.

Corona bietet hier die einzigartige Chance für echte Besinnung, um gleichzeitig die Weichen für eine nachhaltigere Zukunft zu stellen mit **höheren Umsätzen, niedrigeren Kosten** und einem **wesentlichen Beitrag**. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Dass wir die **Welt weiterentwickeln können**, haben wir bereits mehrfach bewiesen. Dies beginnt täglich durch unsere Gedanken. Denn durch einzelne oder gemeinsame Gedanken kann Neues entstehen. Jede Veränderung hat mit einem einzelnen Gedanken begonnen. Zeit also für weitere Gedanken, neben der in meinen Augen sehr **einseitig geführten Covid-19-Diskussion**, bei der es nur ums Impfen geht und viel zu wenig, um die grundlegende Gestaltung unserer Zukunft danach.

Zunächst möchte ich ein paar **Begrifflichkeiten** klären.

**Nachhaltigkeit** wird im Duden beschrieben als ein ökologisches Prinzip, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren, künftig wieder bereitgestellt werden kann. Nach meinem Verständnis fehlt in dieser Definition jedoch die soziale Komponente, also der Mensch. Für mich ist die Grundidee von Nachhaltigkeit wie ein magisches Dreieck. Sie ist jetzt so zu leben und wirtschaften, damit zukünftige Generationen nicht beeinträchtigt werden und ebenfalls eine würdige Lebensgrundlage haben.



**Abb.1: Magisches Dreieck der Nachhaltigkeit**

Sie ist erreicht, wenn alle drei Bereiche in Balance zueinanderstehen, so wie auf dem Umschlagbild dargestellt.

Die **soziale** Komponente meint dabei gemäß Duden, die menschlichen Beziehungen in der Gemeinschaft regelnd und fördernd sowie den Schwächeren schützend.

**Ökologie** meint die Wechselbeziehung zwischen den Lebewesen und ihrer Umwelt, und mit **Ökonomie** oder Wirtschaft wiederum ist nach Wikipedia

die Gesamtheit aller Einrichtungen, die der planvollen Befriedigung der Bedürfnisse dienen, gemeint.

Zur **Messbarkeit von Nachhaltigkeit** mittels HDI oder dem ökologischen Fußabdruck später mehr. (Duden, 2021)

Für mich gibt auf dem Weg zum Durchbruch **drei Handlungsebenen** zu unterscheiden: die Politische, die Business- und die individuelle Lifeebene.

Mit **Businessesebene** meine ich den Handlungsspielraum auf Organisations-ebene, den du als Selbständiger, Leader (wie Geschäftsführer, Führungskraft), Gründer oder Unternehmer hast, hin zu mehr Nachhaltigkeit.

**Die Lifeebene** hingegen meint den individuellen Spielraum mit der konkreten Umsetzungsenergie. Denn in meinen Augen haben die meisten Menschen ein Umsetzungs- und kein Wissensproblem. Diese kann sich neben der Umsetzung im Business auch im Privatleben widerspiegeln.

Auf die **Politische Ebene** werde ich in diesem Ratgeber aufgrund der im Folgenden dargestellten Gründe nur bedingt eingehen.

Während gerade die dritte Corona-Welle hereinschwappte, habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben. Ich hatte diesen Impuls schon länger in mir gespürt, aber warum gerade jetzt? Die **Gründe dafür** sind folgende:

Meine Kinder, meine Frau und ich mussten pandemie-bedingt bereits mehrfach zu Hause bleiben, auch wenn wir nicht erkrankten. In dieser Zeit nahm ich mir am Abend nach dem Homeschooling, Homekindergarten und eigenem Homeoffice immer wieder **Zeit, um inne-zu-halten**, über die Zukunft nachzudenken, die Vergangenheit zu reflektieren, und ich erkannte, dass wir uns in einer Sackgasse befinden.

Ich **liebte es als Kind**, auf Bäume zu klettern, im Wald „Räuber und Gendarm“ zu spielen oder Baumhäuser zu bauen. Ich verbrachte und verbringe immer noch viel meiner Zeit draußen in der Natur. Ein Referat in der neunten Klasse zum Thema „Waldsterben“, die im Rahmen des Geogra-

phiestudiums durchgeführten Exkursionen nach Namibia, in die Alpen, in Städte und zu Unternehmen sowie die Expedition mit der Jungmannschaft des DAV nach Kirgistan öffneten mir zunehmend die Augen für die Kostbarkeit, aber auch die Verletzlichkeit unseres Planeten Erde.

In der Folge beschäftigte ich mich anhand der im **Studium** gelernten Inhalte aus Wirtschaftswissenschaften, Geographie, Sportwissenschaften, Pädagogik und Psychologie verstärkt mit Themen wie Klimawandel, Neuer Institutionenökonomie, Globalisierung oder Neurowissenschaften und der zentralen Frage, wie mehr Nachhaltigkeit ins Business-Life gebracht werden kann. Ich begann zunächst, mich in Projekten für TransFair mit dem bekannten Fairtrade -Siegel zu engagieren, und entschied, 10% meiner jährlichen Gewinne an nachhaltige Organisationen zu spenden.

Das **unternehmerische Denken** dagegen wurde bereits mit 14 Jahren in meinem ersten Nebenjob geweckt, als ich jeden Sonntag bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad Zeitungen austrug und stets motiviert war, Neukunden zu gewinnen. Meine Methode: Ich war bei fast jeder Altpapiersammlung vom Sportverein dabei und merkte mir die Häuser wo BamS, WamS und Euro am Sonntag gelesen wurden. Am Sonntag darauf fragte ich bei diesen Leuten freundlich nach, ob sie Interesse an meinem Lieferservice hätten. Meistens war ich erfolgreich und um einen Kunden reicher. Du siehst- mit der richtigen Strategie und Umsetzung ist vieles möglich. In der Folge wollte ich jedoch noch mehr bewegen und wagte 2016 den Sprung in die Selbstständigkeit. Denn ich liebe es als Durchbruchsexperte- oder Business-Life Coach-, Trainer und Speaker Menschen und Organisationen raus aus einer Sackgasse und oder in ihr volles Potential auf dem Weg zum nachhaltigen Erfolg zu unterstützen.

Ein **weiterer Grund**, dieses Buch zu schreiben, sind sicherlich auch meine beiden Töchter. Sie sind sieben und vier Jahre alt, begeistert und neugierig aufs Leben. Ich fühle aber, dass das Leben, welches wir bisher erleben durften, für sie in dieser Form nur schwer möglich sein dürfte, wenn wir so weiter handeln. Denn nach zahlreichen Studien ist das CO<sup>2</sup>-Budget für

eine intakte Erde in gut zwanzig Jahren verbraucht, und die Kinder sind dann erst Mitte 20. Sie würden mich dann sicherlich als Opa fragen, warum ich trotz wissenschaftlicher Erkenntnisse den Glauben und Willen zur Umkehr nicht hatte und nicht mehr bewegt habe. Zwar sind wir als Familie in manchen Bereichen- wie der Strom- und Warmwasserversorgung mit PV-Anlage, Stromspeicher und Erdwärme mit Tiefenbohrung als Heizenergie- nachhaltig aufgestellt, aber auch bei uns ist noch einiges an Potential vorhanden, was ich beispielsweise wöchentlich beim Gang zum Wertstoffhof mit dem vielen Plastikmüll und in anderen Bereichen verärgert wahrnehme.

Warum aber gibt es bisher noch nicht ausreichend genug Selbstständige, Gründer, Unternehmer oder Leader mit Mut, die langfristig Gewinne machen und gleichzeitig ökologische und soziale Standards in Balance bringen wollen? Ich versuche mir diesbezüglich selbst immer wieder ehrliche Antworten zu geben und höre dabei immer wieder folgende Kundenausagen, auch wenn diese weniger werden:

„Es ist doch alles okay, stell dich doch nicht so an!“ Oder: „Die anderen machen ja auch nicht mehr, warum sollte ich dann starten?“

Letztendlich aber reifte in mir bereits vor einigen Jahren die Erkenntnis, dass wir die Erde von unseren Kindern nur geliehen haben und es unsere Aufgabe ist, diese in einem für sie lebenswerten Zustand zurückzugeben. Dies ist in meinen Augen aber nur möglich, wenn wir umdenken, indem wir Produktlösungen mit besseren Technologien, und nachhaltigere Dienstleistungen entwickeln, um die Menschen und die Erde wieder mehr in Balance zu bringen.

Deshalb habe ich mich gerade JETZT entschieden, dieses Buch zu schreiben. Denn in meinen Augen ist es kurz vor zwölf! Mein Buch bietet Dir im **ersten Teil** verschiedene Hintergrundinformationen und Perspektivwechsel, um Dir im **zweiten Teil** konkrete Schritte, die es zum Durchbruch nachhaltigen Erfolgs braucht, an die Hand zu geben. Hier liegt der Fokus auf der Businesssebene (Kapitel II ab Punkt 1) für Selbstständige, Gründer, Unternehmer und Leader, wobei auch Menschen, die mehr bewegen **wol-**

len, hilfreiche Schritte auf individueller Lifeebene erhalten (ab Kapitel II unter 8).

Diese stammen aus meinem selbst entwickelten Ansatz mit der **3-E – Premium-Methode**, die Impulse aus den Wirtschafts-, Sportwissenschaften, Geographie, Psychologie, Pädagogik sowie meiner eigenen Erfahrung zusammenführt. Dies ist somit kein reines wissenschaftliches Buch, sondern ich will Selbstständige, Gründer, Unternehmer und Leader einladen zu motivieren, inspirieren und konkrete Umsetzungsschritte vorschlagen. Sekundär soll es Impulse für offene Menschen geben, die im Bereich Nachhaltigkeit mehr bewegen wollen. Auch wenn der vor uns liegende Weg zunächst weit und etwas unklar erscheint, ist es nach meiner Erfahrung sehr erfüllend, neue Wege zu gehen, was mir immer wieder beim Verlassen der eigenen Komfortzone beim Alpinsport, im Business oder jetzt beim Schreiben dieses Buchs bewusst wird.

Seien wir uns unserer Verantwortung für zukünftige Generationen bewusst! Auf geht's zum nachhaltigen Erfolg!

Gutes Gelingen und nachhaltigen Erfolg wünscht *Florian Hausmann*,  
Durchbruchexperte, Trainer und Speaker für nachhaltigen Erfolg  
Stötten a. A., 17.05.2021



Mit Flo(w) durchbrechen. Nachhaltig.

### **Abbildung 2: Eigenes Logo**

\*Der Einfachheit halber beschränke ich mich sprachlich auf die männliche Form, welche auch für Frauen oder andere Geschlechter gilt.

# I.) Hinführung zum nachhaltigen Erfolg

## 1.) War alles gut?

Nach der letzten Finanzkrise im Jahr 2008 ging es „scheinbar“ jahrelang bergauf mit der Weltwirtschaft. Das Jahr 2019 war für die meisten Selbstständigen, Gründer, Unternehmer und Leader noch ein erfolgreiches Jahr. Die betriebswirtschaftlichen Zahlen stimmten, mögliche Anteilseigner waren mit der Rendite zufrieden und Onlinemarketing funktionierte noch relativ zuverlässig. Die Zahl an Selbstständigen und Unternehmensgründungen und der PKW-Absatz stiegen, die Tourismusbranche hatte ein Rekordjahr und auch andere Branchen boomten. Warum dann alles hinterfragen?

Mit Beginn der Coronakrise Anfang 2020 änderte sich das Bild- für einige Branchen schlagartig. Zwar hatten einige meiner Bekannten sofort den Schuldigen für die schlechten Zahlen mit Covid-19 gefunden und versuchten, teils über Finanzhilfen vom Staat die sinkenden Umsätze aufzufangen, vorausgesetzt, dass sie sie bekamen. Keiner konnte einschätzen, wann es wieder zurück in den Normalzustand gehen würde. Denn hier könnten ja die alten Spielregeln und Strategien verfolgt werden, um weiterhin erfolgreich zu sein, oder (Specht und Nauert, 2020, S.18-28)?

Aussagen eines Netzwerkpartners hierzu: „Nach jeder Krise geht’s ja bekanntlich auch wieder nach oben. Alles ist und wird schon wieder gut! Der MDax oder andere Indizes steigen. Warum sollen wir denn unser bisheriges Geschäftsmodell beziehungsweise unsere Strategie ändern? Ich kann gerade corona-bedingt eh nichts ändern, das muss schon die Politik machen.“ Ist dem wirklich so?

## 2.) Ist noch alles gut?

Seit einigen Jahren gibt es jedoch **zunehmend kritische Stimmen**, gerade von jüngeren Menschen, wie die Umweltbewegung Fridays for Future oder Felix Finkbeiner mit „Plant for the Planet“ belegen. Aber auch Vertreter von Scientists4Future ein Zusammenschluss von 12.000 Wissenschaftlern führten Anfang 2019 eine wegweisende Bundespressekonferenz zur Unterstützung von Fridays for Future durch. Die Message war zusammengefasst folgende: „Wir wissen schon lange, dass es mit unserer Art zu wirtschaften nicht mehr lange gut gehen wird, was die Wissenschaft schon längst belegt hat. Allein der **Glaube fehlt** uns, dass ein großer Change etwas bewirken kann, weshalb wir Großteils weiterhin das machen, was wir in den Bereichen Mobilität, Wohnen, Konsum oder Tourismus kennen!“ (Dörner, 2014)

Aktuell beanspruchen wir weltweit mit unserer Lebensweise 1,7 Erden, in Deutschland sogar noch mehr, haben aber lediglich eine (Specht und Nauert, 2020, S. 28-35).

Wir haben somit schon länger **kein Wissens-, sondern ein Umsetzungsproblem**. Wie lange wollen wir noch so weitermachen?

Ich sehe das Ganze beispielhaft, wie bei einem Raucher. Wir alle wissen, dass Rauchen gesundheitsschädigend ist. Aufgrund dessen, dass die gesundheitlichen Folgen schleichend eintreten, hören die meisten jedoch erst nach einer schweren Krankheit mit dem Rauchen auf. Zu spät! Wie sagte eine Kundin kürzlich: „Wenn wir es jetzt nicht packen, dann werden wir es nie mehr schaffen.“

### 2.1) Befinden wir uns in einer Sackgasse?

Das 20. Jahrhundert war stark geprägt von der neoliberalen Wirtschaftsweise. Jedoch ist fraglich, ob uns diese zukünftig unterstützen wird, um

unsere Herausforderungen zu meistern. Einerseits haben wir durch sie unseren materiellen Wohlstand aufgebaut, andererseits erfolgte dies aber häufig stark zu Lasten von Erde und Menschen.

Ich möchte hier die neoklassischen Wirtschaftswissenschaften nicht kritisieren, denn sie sind Vergangenheit. Sondern ich will neue Ideen und Ansätze aufzeigen, wie Nachhaltigkeit und Profitabilität zusammenpassen.

Ein **großer Irrglaube** ist es, dass Selbständige im Business einen höheren Lebensstandard nur mit mehr Kunden, Nachfrage- oder Produktivitätssteigerungen erreichen würden und Führungskräfte nur so die Karriereleiter erklimmen können. Denn dies führt wiederum zu steigendem Ressourcenverbrauch, was neben der zunehmenden Weltbevölkerung ein großes Problem darstellt. In meinen Augen sollten vielmehr Anreize geschaffen werden, damit sie ein nachhaltiges Vorbild für ihre Kunden, ihre Mitarbeiter, in Netzwerken oder im Team sein können.

Darüber hinaus könnte der Wald ein weiteres Vorbild für unsere Produktionsprozesse mit den negativen externen Effekten sein. Jedes Jahr wachsen pro Hektar Waldfläche in Deutschland circa 10 Kubikmeter Wald nach, was 1,6m Kantenlänge eines Würfels pro Sekunde entspricht. Hier wird nach der sehr einfachen Regel, nur so viel zu verbrauchen-, wie nachwächst, gewirtschaftet und das bereits seit 200 Jahren. Diese Regel ist leider noch viel zu selten als Produktionsprozess etabliert. Es gilt daher zukünftig, **viel mehr in Kreisläufen zu denken und zu handeln** (Specht und Nauert, 2020, S. 28-37).

Eine alternative Ordnung zeigt das Königreich Bhutan, wo der Wohlstand anhand des Bruttonationalglücks gemessen wird. Hier ruht alles auf den Säulen Schutz der Erde, Förderung einer sozial gerechten Gesellschafts- und Wirtschaftsordnung, Bewahrung kultureller Werte sowie gute Regierungs- und Verwaltungsstrukturen. Natürlich ist dies nicht 1:1 auf andere Länder übertragbar, jedoch dominiert hier der Wohlstand nicht primär nach Geld bemessen, sondern richtet sich nach Lebenszufriedenheit und Ökologie als weitere wichtige Kriterien (Fundamente, 2014, S.450).

### 2.1.1) Gedanken werden Dinge

Unsere Gedanken werden Dinge. Denn unser **Gehirn ist die Schaltzentrale** für alles. Bereits die Herrscher im alten Ägypten, die Inkas oder die Römer sorgten mit ihren Vorstellungen für den Bau von damals wie heute für viele Menschen unglaublichen Meisterwerken. Es gab einige Visionäre, die daran glaubten und erfolgreich waren. Gemäß meiner Erfahrung mit Kunden handeln aber viele Menschen oft erst sehr spät und bei größeren Schmerzen. Ich höre hier immer wieder Sätze wie: „Ich weiß, dass ich was tun müsste. Aber im Moment habe ich zu wenig Zeit und es funktioniert noch alles.“

Denn jeder von uns hat im Lauf seines Lebens bestimmte Glaubenssätze entwickelt - manche fördern, andere dagegen hindern den nachhaltigen Erfolg. Neurowissenschaftler **haben zwei Hauptgründe für das Festhalten an alten Denkweisen** herauskristallisiert. Diese sind folgende:

- Die zunehmende Komplexität unserer Herausforderungen fordert von unserem Gehirn zunehmend Energie. Somit scheint es verlockender die einfache und bekannte alte Welt zu bevorzugen, als Neuland zu erschaffen. Dies ist jedoch ein Irrglaube, denn auch in jedem Aufbruch entsteht ebenfalls positive Energie wie der Flow, wenn die Rahmenbedingungen stimmen (im Teil 2 mehr dazu). Das durfte ich beim Schreiben dieses Buchs selbst erfahren.
- Der bremsende Vergleich mit anderen Menschen: „Ich mach doch schon was, sollen erst mal die anderen ins Handeln kommen!“

Dazu sei erwähnt, dass wir Weltmeister im Verdrängen oder Ablenken sind. Ich bin auch in meiner „Sturm- und Drangzeit“ mit Anfang zwanzig oft Problemen davongerannt oder habe mir diese schön-geredet, bis ich lernen durfte, im „Feuer stehen zu bleiben“ und nach nachhaltigen Lösungen zu suchen.

Interessanterweise haben wir auf Corona sehr schnell und mit großem Aufwand reagiert. Durch unsere Evolution bedingt, haben wir gelernt, auf plötzlich auftretende bedrohliche Ereignisse umgehend zu reagieren. Müssen wir hingegen beim Klimawandel, dessen Folgen erst künftig noch in vollen Umfang auftreten werden, noch tiefere Schmerzen erfahren? Sobald wir unseren Lebensstil oder unsere Identität in Gefahr sehen, ist unser Gehirn ein guter Verdränger und selektiert Informationen zu unserem Nutzen. So reagieren die meisten Menschen erst auf „ungerechte“ Verluste.

Deshalb soll es in diesem Buch um die nachhaltige Umsetzung der passenden Gedanken-, mit neuen Geschichten, gerechten Ansätzen und Ideen gehen. Zahlreiche Schritte dazu befinden sich im Praxisteil. Ein bekanntes Zitat besagt:

***„Diese Welt wird den derzeitigen Krisenzustand nicht überwinden, wenn sie die Denkweise beibehält, die diese Situation hervorgebracht hat.“***

*(Albert Einstein)*

### **2.1.2) Wechsle Deine Perspektive**

Warum gehen Menschen wie ich so gerne in die Berge? Dies hängt mit der Tatsache zusammen, dass hier oft ein Perspektivenwechsel erst möglich wird und bisherige **Probleme aus neuen Blickwinkeln betrachtet** werden können. Deshalb ist in diesem Abschnitt ein Wechsel von der Gegenwart in die Zukunft nötig, verknüpft mit der Vorstellung, dass die Wirtschaft nur in einer Gesellschaft in Balance und Gerechtigkeit auf einer intakten Erde erfolgreich sein kann. Gemäß dem Perspektivenwechsel dreht sich somit die bisherige Rangfolge um. An **erster Stelle steht eine intakte Erde** (Ökologie) mit stabilen und zufriedenen Menschen, woraus sich automatisch Gewinne für die Wirtschaft ergeben.

Unter dieser Annahme sollte die Ökonomie immer ökologische und soziale Aspekte beachten, und daraus die Produkte, Dienstleistungen und das Geschäftsmodell entwickeln. Diese Rangfolge macht Sinn, da wir ohne eine intakte Erde und zufriedene Menschen nicht erfolgreich leben und wirtschaften können.

## **2.2) Ohne intakte Erde ist Erfolg unmöglich**

Denn auf einer zerstörten Erde, auf der es durch den Klimawandel zunehmend nicht nutzbare Räume wie Wüsten gibt und in einer durch Krisen wie Bürgerkriege gebeutelten Gesellschaft ist es schwer, zu produzieren und zu verkaufen. Darüber hinaus brauchen die Menschen aber auch die Wirtschaft, welche Lösungen und Technologien für den Erhalt der Erde und das Zusammenleben schafft und verkauft.

Der **Trend zur Nachhaltigkeit** ist da, was die Wahlerfolge der Grünen oder auch die exponentiell zunehmende Google- Suche nach dem Begriff „nachhaltig“ verdeutlicht. Die entscheidende Frage ist, wann dieser Trend zum Durchbruch führt, da das Problem noch nicht vollständig bewusst ist und die Suche nach Lösungen noch nicht ausreichend verlangt wird. Fakt ist aber, dass es in einigen Jahren zu spät sein dürfte! Denn spätestens 2050 ist die Erde, so wie wir sie heute kennen, nicht mehr vorhanden und unbewohnbar.

Darüber hinaus wird die Nachfrage nach Problemlösern, die Ökologie, Soziales und Ökonomie in Balance bringen, steigen. Dies verdeutlicht auch die zunehmende Beteiligung von Investoren wie BlackRock an nachhaltigen Unternehmen oder der Nachhaltigkeitsindex MSCI World Select SRI, welcher in den letzten Jahren oft besser performte als der MSCI World. Dies bestätigt auch die Studie der Fondsrating -Agentur Scope, die die Wertentwicklung und Volatilität einiger Nachhaltigkeitsindizes untersucht hat. „Je strenger der Index, desto besser die Performance“ (Specht und Nauert, 2020, S. 40-49).

## 2.3) Wer hat die Macht?

Auch wenn der Begriff Macht nicht 100% passt, zeigt er doch, wer den Mut aufbringen darf, um die nächsten Schritte voranzugehen. In meinen Augen ist dies die Wirtschaft mit den Selbstständigen, Gründern, Leadern und Unternehmern, gerade wenn diese langfristig denken oder auch zukünftigen Generationen ihr **Lebenswerk erfolgreich weitergeben** wollen. Größere Veränderungen wird es jedoch erst geben, wenn immer mehr Menschen ihr Business umstellen bzw. bereits nachhaltig umsetzen, wobei diese Veränderungen bei jedem Einzelnen anfangen (Specht und Nauert, 2020, S. 49-50).

Zwar gibt es seit 2001 die **Agenda 21 des Deutschen Nachhaltigkeitsrats** mit detailliertem Aktionsprogramm, worin Empfehlungen und Handlungsanweisungen enthalten sind oder aktuell von Ferdinand von Schirach die Forderung nach 6 neuen Grundrechten innerhalb der EU. In meinen Augen ist die Politik dafür aber teils zu langsam oder nur von Wahlperiode zu Wahlperiode denkend und handelnd (<https://www.nachhaltigkeitsrat.de/deutsche-nachhaltigkeitsstrategie/>).

Es bleibt spannend, wie das Urteil des Bundesverfassungsgerichts zu mehr Klimaneutralität bis 2045 umgesetzt wird, was aber meiner Meinung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe darstellt, wie damals die Wiedervereinigung. Des Weiteren fehlt der Politik leider immer wieder der konkrete Überblick. Ein Beispiel dafür ist der Emissionszertifikatehandel. Wer viele Schadstoffe produzieren will, muss dafür bezahlen, und wer wenig emittiert, wird belohnt - eigentlich eine gute Idee. So sollten Anreize geschaffen werden, in umweltfreundliche Techniken zu investieren und Ressourcen wie Kohle, Öl und Erdgas sparsam zu verwenden. Das Problem ist aber, dass der Preis für die Zertifikate viel zu niedrig angesetzt wurde mit zu vielen Zertifikaten, auch wenn er jetzt zunehmend ansteigt.

Hierfür braucht es neben dem Wollen mit der **richtigen Strategie** ebenfalls das Können, welches trainiert werden darf, mit **leistungsfähigen und mo-**

**tivierten Akteuren.** Im ersten Schritt gilt es dabei aber immer, zuerst zu wollen, und einen Entscheid für nachhaltigen Erfolg zu treffen. Da ich persönlich ein großer Freund der intrinsischen Motivation gemäß der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan sowie des Flows (mehr dazu im Praxisteil) bin, empfehle ich Selbstständigen, Gründern, Unternehmern und Leadern ihr Potential weiter in Richtung Nachhaltigkeit zu entwickeln, da irgendwann sowieso staatliche Reglementierungen und Einschränkungen folgen werden. Außerdem ist die extrinsische Motivation viel ineffektiver als die Intrinsische (Specht und Nauert, 2020, S. 49-50). Für mich gilt letztendlich der Spruch: „Alles beginnt in Dir!“. Zeit, jedes Einzelnen mehr Verantwortung zu übernehmen!

## **2.4) Welche Wahl haben wir?**

Wenn im Business die Dimensionen Ökologie, Soziales und Ökonomie vereint werden und nachhaltig gewirtschaftet wird, kann daraus ein starker Purpose entstehen. Dies kann der Kern einer neuen Strategie sowie des Geschäftsmodells sein.

Da es aber nur eine Erde gibt, seit 2000 die Weltbevölkerung um 1,5 Milliarden gestiegen ist und bis 2050 weitere 3,5 Milliarden hinzukommen werden - auch wenn die Armen reicher werden und somit die Geburtenrate zurück gehen könnte- wird die CO<sup>2</sup>- Bilanz zunehmend steigen. Die zentrale Frage lautet dabei, was jeder Einzelne dazu beitragen kann, damit sich Entwicklungsländer auf eine Art entwickeln, ohne einen weiteren CO<sup>2</sup>- Anstieg zu verursachen? Dies gilt es bei der nachhaltigen Strategieplanung zu berücksichtigen, auch wenn Planungen in die Zukunft auf 10 - Jahressicht für die meisten Menschen schwer vorstellbar sind (Specht und Nauert, 2020, S. 51-63).

## 2.5) Unser größter Gegner: Die Zeit

Wie Du sicherlich beim Lesen gemerkt hast, geht es mir in diesem Buch nicht darum zu dramatisieren oder mich als Moralapostel darzustellen. Ich sehe mich vielmehr als pragmatischer Macher, denn generell wissen wir mehr als jemals zuvor. Der Klimawandel wird auch nach Corona weitergehen. In meinen Augen können wir nicht mehr gemäß dem Motto „Höher, schneller und weiter!“ weitermachen. Bereits seit mehreren Jahren reden wir zwar viel darüber, handeln aber zu langsam, da wir zu wenig daran glauben, da es keine Vergleichsszenarien gibt, die Folgen mit Hitzewellen, Dürren, Lebensmittelknappheit, Krieg, Migration oder Wassermangel nur schleichend und noch nicht deutlich genug sichtbar werden, im Gegensatz zu Corona. Wir befinden uns in einer **Sackgasse**. Jedoch haben wir nach Professor Dr. Volker Quaschnig in den Industrieländern immerhin die Ressourcen für Veränderung, was zumindest Hoffnung spendet.

Je nach CO<sup>2</sup>- und somit Temperaturanstieg werden die **Folgen** vielfältiger und intensiver sein (Specht und Nauert, 2020, S. 64-65).

Was bedeutet dies jedoch konkret? Der Klimawandel bedingt zunehmende Wasserknappheit, Bodendegradation, Armut, Missachtung der Menschenrechte, Naturkatastrophen, Artensterben von Flora und Fauna, Krankheiten, Migration oder steigende Konflikte um Wasser oder Rohstoffe. Damit es so weit nicht kommt, ist ein entschlossenes und konsequentes Handeln nötiger denn je, da die Ausrede, es fehle an geeigneten Lösungen wissenschaftlich widerlegt wurde (<https://www.ecogood.de/klimawandel>).

## 2.6) Gemeinsam mehr erreichen

Einen weltweiten Orientierungsrahmen bietet die UNO mit den 2004 veröffentlichten **Sustainable Development Goals (SDGs)**, einem globalen wirtschaftlichen Wiederaufbauplan. Er dient der Förderung des nachhaltigen Friedens und Wohlstands sowie dem Schutz unseres Planeten. In eini-

gen Bereichen werden erfreulicherweise bereits Verbesserungen erzielt und positive Trends sind sichtbar. So ist z. B. die Kindersterblichkeitsrate um 49 Prozent gesunken und die meisten Menschen der Welt haben Zugang zu Strom. Andererseits sieht es in vielen Bereichen sehr bescheiden aus. Der wichtigste Bedarf besteht beim Klimawandel. Bei unzureichendem Handeln werden der Meeresspiegel und die Versauerung der Ozeane steigen, die Flächen an nicht nutzbarem Land zunehmen, durch Nahrungsmittelverknappung, Hunger, Kriege und Migration werden Millionen Pflanzen- und Tierarten aussterben (Specht und Nauert, 2020, S. 66-68).

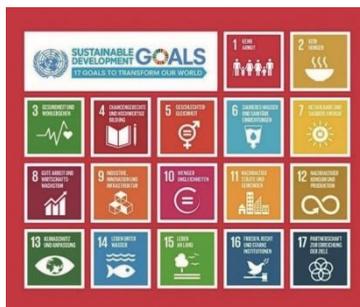


Abbildung 3: SDGs

## 2.7) Setze Deinen Fokus klar auf Chancen

Natürlich ist es möglich, dass Du vor lauter Gefahren und Ängsten den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst. Du kannst aber auch Deinen Fokus klar auf die Chancen legen und Klarheit aufbauen. Es gibt es zunehmend klimaneutrale und klimapositive CO<sup>2</sup>-reduzierende Beispiele, die unter dem Einsatz von Technologien sowie mittels nachwachsender Rohstoffe nachhaltig erfolgreich sind. Vor einigen Jahren waren **Häuser in Holzbauweise** noch die Ausnahme, heute sind in Deutschland sogar große Holzbauten möglich, wie das Holzhochhaus „Wildspitze“ in Hamburg mit 19 Geschossen und 180 Wohnungen beweist. Aber auch weitere dieser vor Jahren noch unverstellbaren Objekte, wie das im norwegischen

damit sie den PV-Strom bestmöglich selbst nutzen können. Das ist die neue Art der Nachhaltigkeit, die sich in den kommenden Jahren in der Industrie durchsetzen wird. Überschüssiger Strom, der in der Green Factory nicht benötigt wird, kann von benachbarten Firmen mitgenutzt oder in das allgemeine Stromnetz eingespeist und vergütet werden. „Wenn jede Fabrik auf der Welt eine Green Factory wäre, hätten wir die Energiewende längst abgeschlossen“, so Müller. Auch beim Thema „Mobilität“ setzt die Alois Müller GmbH auf Nachhaltigkeit. Langfristig soll der komplette Fuhrpark auf E-Autos umgerüstet werden (<https://standort.allgaeu.de/ein-bisschen-echte-nachhaltigkeit-aus-dem-allgaeu>).

## II.) Praktische Schritte auf Businesssebene

Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung verschiedener Schritte, zunächst auf Business- im Kapitel 8 auf individueller Lifeebene. Die Businesssebene untergliedert sich in die Bereiche Positionierung, Einzigartigkeit (USP), Strategische Ausrichtung, Training und der Umsetzung des Ganzen. Die hier vorgestellten Schritte geben Dir einen Einblick in meine Arbeitsweise und richten sich **primär an Selbständige, Unternehmer und Leader**, da ich mit diesen in der Zusammenarbeit bisher die meisten Erfahrungen sammeln konnte. **Sekundär an offene Menschen**, die bereit sind sich persönlich weiterzuentwickeln. Anbei eine vereinfachte Übersicht mit 6 Etappen als Werkzeugkasten, an der Du Dich orientieren kannst.



**Abbildung 5: Werkzeugkasten**

## 1.) Bestimme Deinen Standort

Im ersten Schritt führe ich immer eine Standort- und Potentialanalyse mit meinen Kunden durch. Je nach Problem, wird diese sowohl auf der Organisations-, der Führungs-/Mitarbeiterbene als auch der Individualebene durchgeführt. Da ich bisher verstärkt mit Selbstständigen, Gründern, Unternehmern und Leadern in KMUs zusammengearbeitet habe, stelle ich dir hier zwei Ist- Analysemöglichkeiten in Kurzform dar.

Hierbei gilt es, immer die Lücke zwischen Zukunftsanforderungen und dem aktuellen Istzustand darzustellen. Im ersten Schritt in der nachhaltigen Entwicklung im Unternehmen gilt es dabei immer die Handlungsnotwendigkeit zu beschreiben.

**Anwendung Standortbestimmung Organisationsebene:** Stelle Dir hierzu folgende Fragen, immer unter Einbezug von ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekten.

- 1.) Welche Wirkung können wir im Business erzielen?
- 2.) Haben wir eine konkrete Strategie für die nächsten 10 Jahre, mit verbindlichen Zielen, Projekten mit Handlungsschritten und können unsere Mitarbeiter diese ggf. umsetzen?
- 3.) Liefert unser Angebot Lösungen für die Entwicklung der kommenden 10 Jahre?
- 4.) Welche Wirkungen haben unsere Produkte und Dienstleistungen?
- 5.) Welche Spuren hinterlassen die Produkte und Dienstleistungen in der Kreislaufwirtschaft?

- 6.) Haben unsere Führungskräfte, Geschäftspartner und Mitarbeiter die nötigen Fähigkeiten? Gibt es einen Plan, wie diese sowie die Technologie und Infrastruktur aufgebaut werden können?
- 7.) Kann im heutigen Business ein neues Angebot entstehen, das den zukünftigen Anforderungen entspricht?
- 8.) Sind unsere Führungskräfte oder Mitarbeiter für die neuen Anforderungen geeignet?

Anhand verschiedener Indexwerte können die Antworten in fünf Zustände definiert werden, wodurch Du erkennen kannst, wo noch Potential liegt (Specht und Nauert, 2020, S. 160-161).

**Platz für Deine Antworten**


## 6.2) Ziele des Superlearnings

Letztendlich gibt es gemäß der 3 -E -Premium- Methode mit dem Hauptziel von Entwicklung auf persönlicher und Organisationsebene auch Teilziele. Hierzu zählen je nach Setting die Förderung verschiedenster Kompetenzen (Skills) für Selbstständige, Gründer, Unternehmer oder Leader. In den Prozessen werden folgende Kompetenzen verbessert.

- **persönliche Kompetenzen** (z. B. Selbsterfahrung, Selbstsicherheit, Begeisterungsfähig, Souveränität, Selbstfindung mit Vision und Zielarbeit, Kreativität, Selbstvertrauen, Selbstführung, Achtsamkeit oder Nachhaltigkeit)

- **soziale Kompetenzen** (z. B. Teambuilding für neu gebildete Teams; Kollaboration, Teamfähigkeit mit klarer Kommunikation, Verantwortungsübernahme oder Aufgabenteilung; Führungsstile, Kreativität, gemeinsames Problemlösen, Empathie, Solidarität, Führen, Konfliktmanagement oder Kommunikation)

- **methodische Kompetenzen** (z. B. Organisationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Ziel und Strategie, Risikomanagement oder Orientierung)

- **körperliche Kompetenzen** (z. B. Verbesserung der Resilienz, Körper- und Grenzerfahrungen, Mut, Bewältigung von Herausforderungen, Durchhaltevermögen, Entschlusskraft oder Leistungsfähigkeit)

Weitere **klassische Themenfelder** im Businesskontext sind:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Fusion von Unternehmen
- Agiles Business mit Arbeitsformen wie SCRUM
- Projektentwicklung
- Interkulturelles Training

Messbare Ergebnisse werden dabei immer wichtiger. Denn diese Trainings sind keine reine Bespaßungsmaßnahme, sondern sie fördern den nachhaltigen Erfolg im Business, u.a. mit **folgendem Nutzen**:

- Förderung des Wir-Gefühls, was gerade in Krisenzeiten-, wie aktuell sehr wichtig ist
- Steigerung der Attraktivität, gerade bei neuen Mitarbeitern und Kunden
- Steigerung des Kundennutzens und dadurch eine höhere Zufriedenheit
- Schnellere und leichtere Zielerreichung
- Geringerer Krankenstand und weniger Fehlzeiten
- Nachhaltige Qualitätssteigerungen

### **6.3) Die wichtigsten Prinzipien**

Anbei **die wichtigsten Prinzipien**, an denen mein Team und ich mich orientieren:

- Prozessorientiertes Arbeiten
- Personenzentriertes Arbeiten
- Learning by doing
- Natur als größter Lehrmeister
- Grundhaltung der Wertschätzung aller Menschen
- Jede Herausforderung ist ein Schritt aus der Komfortzone
- Handeln in einer ernstsituation, Echtheit, Authentizität und Unausweichlichkeit → dies ist bei den meisten anderen Ansätzen nicht der Fall, weshalb die Nachhaltigkeit fehlt und die Umsetzung oft scheitert
- Individuell auf Teilnehmer eingehend
- Schwierigkeitsgrad ist flexibel anpassbar

- Vielfalt und Ganzheitlichkeit
- Safety first
- Wahrung der Anonymität nach außen (je nach Gruppenvertrag und Vorgaben)
- Ressourcenorientierung

Diese Prinzipien kommen in folgendem 8 -stufigen **Modell zur Anwendung**, welches ich in der Zusammenarbeit mit Kunden immer wieder einsetze.

- 1.) Aufbau von Settings, die persönliche Erfahrungen ermöglichen
- 2.) Bezug zur Alltagssituation: Zu sich selbst, zu Beziehungen der Gruppe oder Beziehungen
- 3.) Reflexion der Werte, an denen sich konkretes Handeln orientieren kann
- 4.) Entwicklung konkreter Maßnahmen und Einschätzung von Hemmnissen
- 5.) Konkrete Aktionsplanungen (Wer macht was bis wann mit welchen konkreten Ergebnissen?)
- 6.) Daraus sich ergebende Veränderungen der Rahmenbedingungen und Verantwortlichkeiten
- 7.) Entwicklung von Kontrollschleifen (Was wurde mit welchem Erfolg bisher umgesetzt? Was wurde noch nicht umgesetzt und warum? Welche Widerstände traten auf und wie wurde damit umgegangen?)
- 8.) Was sind die nächsten Schritte und wer ist dafür verantwortlich?

Die Settings können dabei flexibel je nach Rahmenbedingungen und Wünschen gestaltet werden. Sie reichen vom In -, über den Outdoorbereich, vom Online- zum Offlinetraining, im Seminar- und Workshop- Format, in Wald-, Wiesen-, City-, Park- oder Bergnähe.

## **6.4) Praxisbeispiele**

Ich liebe es, die obigen Kompetenzen (Skills) in Trainings zu fördern oder aber auch in meiner **Bewegungsflowtrainerausbildung**, z. B. an Berater, Trainer oder Coaches weiterzugeben. Dadurch entwickeln sich diese persönlich enorm weiter, erweitern ihr bisheriges Angebot mit höheren Umsätzen auf Premiumangebote, grenzen sich einmalig von anderen Anbietern ab und bauen letztendlich eine höhere Lebensqualität auf.

Wie bereits beschrieben, gibt es **verschiedenste Settings**. Diese bestehen in Trainings in Form von Minierlebnissen in und ums Seminarhotel, in-house sowie im Outdoorbereich. Entscheidend hierfür ist dabei nicht die Auswahl der herausforderndsten Übungen, sondern diese mit den richtigen Fragestellungen und Umsetzungstools für den nachhaltigen Erfolg individuell zu gestalten.

Im Folgenden werde ich auf einige selbst durchgeführte Projekte in verschiedenen Handlungsfeldern und Settings mit dem Schwerpunkt Outdoorbereich eingehen.

### **6.4.1) Minierlebnisse**

Dies sind zeitlich und räumlich begrenzte Erlebnisse mit Herausforderungscharakter. Um die vom Auftraggeber gewünschten Ziele und Kompetenzen zu erreichen, werden oft mentale, soziale und körperliche Kompetenzen benötigt. Die Anforderungen an die Beteiligten sind hier sehr vielfältig: Von Strategie -Organisation, Kommunikation, Führungsverhalten bis zu zielorientiertem Teamwork sind hier verschiedene Kompetenzen gerade im Bereich **New Work** verbesserbar.



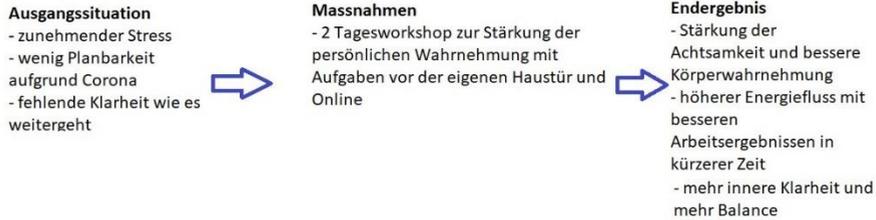
**Abbildung 6: Spinnennetz**

Beliebte Minierlebnisse sind das Spinnennetz, der Säureteich oder der „Blinde Mathematiker“, welche ich schon öfter in Trainings gemäß **Leadership** mit Leadern rund um den Seminarraum eingebaut habe. Dadurch lernen die Teilnehmer gemäß **New Work** ein eigenes authentisches und souveränes Führungsverhalten gemäß Prinzipien der **Emotionalen Intelligenz** mit Kollaboration, Achtsamkeit, Resilienz, Sinn und Empathie aufzubauen und zu reflektieren, mit ihrem Team effizienter zu kollaborieren und zu kommunizieren, wodurch die Mitarbeiterbindung und Qualität steigen, die Fluktuation sinkt und die Ziele schneller erreicht werden.



**Abb. 7: Kundenbeispiel 1**

Daneben gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, die stark von der Teilnehmerzahl, der Zielsetzung, den Teilnehmer Voraussetzungen, der Zeit, dem Budget und weiteren Faktoren abhängen. Entscheidend für den daraus sich entwickelnden nachhaltigen Erfolg ist immer eine kompetente Vorbereitung, Moderation und Auswertung dieser Prozesse.



**Abbildung 13: Kundenbeispiel 6**

## 7.) Steuern mit nachhaltigen Kennzahlen

Viele Prinzipien der Businesssteuerung stammen noch aus der Industrialisierung. Kennzahlen wie Cash- Flow, Produktivität oder Rendite sind immer noch an der Tagesordnung bei Controllern. Jedoch dürften diese im Business nicht mehr allein helfen, um zukünftig nachhaltiger zu leben. Denn ein Business, welches keine positiven Auswirkungen auf Ökologie und Soziales hat, wird irgendwann vom Markt verschwinden.

Die zentrale Frage ist, wie Du ein Business steuern kannst, welches externe Rahmenbedingungen wie den Purpose mit gleichzeitigem wirtschaftlichem Erfolg verbindet?

Dafür sind vier Aspekte relevant:

- Die **Auswirkung und der Nutzen** der Produkte und Dienstleistungen auf Ökologie und Soziales: Dazu zählen Kennzahlen wie der ökologische Fußabdruck, die Artenvielfalt, die Arbeitsbedingungen oder die Stärkung der Gesundheit.
- Die **Kreislaufwirtschaft** mit der Nutzungsdauer der Produkte und Dienstleistungen, die Verwendung von natürlichen Rohstoffen und

Materialien oder die Reparaturfähigkeit. Kennzahlen werden durch Scoringsysteme, Ratings, Normen oder Standards gestaltet.

- Das **wirtschaftliche Fundament** ist ebenfalls sehr bedeutsam. Im Vordergrund steht hier, einen möglichst großen Impact für Ökologie und Soziales zu erreichen, und nicht, eine möglichst hohe Rendite zu erzielen. Dieses ist Mittel zum Zweck. Mögliche Kennzahlen sind der Cash -Flow, die langfristige Profitabilität oder die lebenszyklusorientierte Ergebnisrechnung.
- Das **Training** von allen Beteiligten mit Skills, Organisation, Führung und Kultur ist ebenfalls von großer Bedeutung, denn nur so kann eine nachhaltige Strategie mit den darauf abgestimmten Angeboten umgesetzt werden. Kennzahlen können der Selbstorganisationsgrad, die durchschnittliche Projektlaufzeit oder die Entscheidungsstruktur sein (Specht und Nauert, 2020, S. 191- 202)

## 8.) Energie- Umsetzung auf individueller Ebene

In meinen Augen haben die meisten Menschen und Organisationen kein Wissens- sondern ein nachhaltiges Umsetzungsproblem. Die hier aufgeführten Schritte dienen dem Empowerment, damit Du nachhaltig mit höherer Energie ins Handeln kommst. Fang am besten zunächst mit zwei bis drei kleinen Schritten an - idealerweise mit denen, vor denen Du am meisten Respekt hast. Gemäß „Eat the frog“- wendest Du diese idealerweise täglich an. Denn aus neurowissenschaftlicher Sicht braucht es mindestens 30 Tage, bis sich durch neue Synapsenverknüpfungen neue Gewohnheiten bilden können. Sei Dir bewusst, dass nachhaltige Veränderungen Zeit und Raum brauchen- sei es Dir, der Umwelt und Deinen Mitmenschen wert.

## 8.1) Glaubenssätze

Alle erfolgreichen Menschen, die ich kenne, haben zumindest zwei Dinge gemeinsam: Die richtige Einstellung und Erfolgsrituale. Fangen wir mit der positiven Einstellung an. Wie bereits im ersten Teil beschrieben, entstehen aus unseren Gedanken Dinge, konkret Resultate. Deshalb ist es sehr wichtig, eine positive Einstellung zu entwickeln. Diese führt zu bestimmten Gedanken in Form von Glaubenssätzen, welche wiederum Deine Emotionen prägen und zu bestimmten Worten führen. Durch Deine inneren und äußeren Worte entstehen Taten, daraus Gewohnheiten, Dein Charakter und letztendlich Deine Persönlichkeitsentwicklung. Somit hat jeder einzelne Gedanke enorm viel Kraft für Deinen nachhaltigen Erfolg, ein Prozess, der oft unreflektiert in Deinem Unterbewusstsein abläuft.

Bis Anfang März 2021 hatte ich auch noch begrenzende Glaubenssätze dieses Jahr kein Buch zu schreiben: „Es schreibt ja schließlich gerade fast jeder Trainer, Experte oder Berater ein Buch. Außerdem war ich in der Schule auch nie gut in Deutsch, und woher soll ich denn die ganze Zeit nehmen!?“ Dank eines Gesprächs mit einer Bekannten, welche mir genau das Gegenteil spiegelte,- fühlte ich, dass es an der Zeit ist, in diesem Bereich Verantwortung zu übernehmen, meine alten Begrenzungen loszulassen, umzudenken - und seitdem war ich täglich im Schreibflow.

### Merkmale:

- Sobald Du denkst „Ja, ja, kenn ich...“ oder „Nachhaltiges Unternehmertum ist nur was für Ökos!“, ist Vorsicht geboten - dies sind die hartnäckigsten Glaubenssätze, die uns so lange ärgern, bis wir es wagen, uns mit ihnen auseinanderzusetzen. Weitere Beispiele: „Ich kann nicht ..., Das geht nicht ..., Dazu fehlt mir leider ...“

- Oft gehen wir in den Angriffsmodus und verteidigen unbewusst unsere Begrenzungen, denn die meisten Menschen scheuen unangenehme Themen.

## **Anwendung Glaubenssätze**

- Nimm Dir bewusst täglich 15 Minuten Zeit und notiere Dir die nächste Woche, Deine für den nachhaltigen Erfolg hinderlichen Gedanken, Gefühle und Handlungen (optional in ein Tagebuch).
- Baue positive Bilder in Dir auf (wo du hinwillst) oder hänge Dir Bilder gut sichtbar auf. Ich hatte z. B. jahrelang ein Bild von Elon Musk im Büro hängen.
- Stoppe negative Glaubenssätze, indem Du Dir einen Gegenstand suchst, der Dich daran erinnert, und lerne, wie Du mit einem Experten diese Sätze nachhaltig veränderst.
- Umgib Dich mit Menschen, die Dich immer wieder pushen, positiv herausfordern und motivieren, Dein volles Potential Wirklichkeit werden zu lassen. Frage dich: Wer zieht in Deinem Umfeld Energie ab und erstickt jegliche Veränderung bereits am Start? Letztendlich bist Du der Durchschnitt Deiner fünf nächsten Menschen, wähle bewusst!
- Wie eingangs bereits erwähnt bestimmen Deine Gedanken Deinen Erfolg. Hierzu gibt es viele inspirierende Bücher wie „The Secret, Das Masterkey System“ oder „Bestellung beim Universum“, welche die Macht des Unterbewusstseins darstellen.



Freude diese Stufen nach oben. Sie ist somit Deine innere Erfahrung, dass Du nachhaltig erfolgreicher sein wirst-, und Deine Vision und Mission erreichst. Du kannst Dir somit immer wieder Kommandos geben und die Treppe hochsteigen. Sie ist somit das Fundament für jeden nachhaltigen Erfolg - je öfter Du erfährst, dass Du selbstwirksam bist, desto mehr registriert das Unterbewusstsein, dass Du alles, was Du Dir vornimmst, meistern kannst und Du erzeugst einen unerschütterlichen Glauben.

### **Anwendung - Entdecke mit Mut neue Wege**

Läute eine Woche des bewussten Risikos ein und frage Dich jeden Morgen:

- „Was wollte ich schon immer einmal ausprobieren?“
- „Was würde ich sofort ausprobieren/tun, wenn ich keine Angst vorm Scheitern hätte?“
- „Welchen kleinen (oder auch großen) Impuls werde ich heute durch eine Handlung befreien?“
- „Wie könnte ich heute eine meiner Stärken auf eine frische Weise ausprobieren?“
- „Mit welcher konkreten Handlung möchte ich heute meine Komfortzone verlassen?“ Schreibe die Handlung auf und tue sie!

**Platz für Deine Antworten**


Nimm dir jeden Tag ein paar Dinge vor, mit denen Du leichter aus der Komfortzone treten kannst. Beispiele können sein, dass Du einen anderen Weg in die Arbeit wählst als normalerweise, einen Mitarbeiter zum Essen einlädst oder einen fremden Menschen an der Ampel anlachst. Du kannst das Schwierigkeitsniveau dabei kontinuierlich steigern, wodurch Dein Unterbewusstsein merkt, dass viel mehr möglich ist als bisher geglaubt.

## 9.) Flow - mehr als nur ein Zustand

Emotionen sind es, die Menschen gemäß aktuellen neurowissenschaftlichen Studien nachhaltig in Bewegung bringen. Sie sind für mich Energie, deren Fluss gefördert werden darf. Bevor Du im Folgenden mehr zur Sonderform des Flows erfährst, noch ein paar Grundlagen.

In der **produktiven Zone**, im Workflow also, ist viel Energie vorhanden. Diese ist auf den Purpose (Businesszweck) und die Ziele gerichtet. Du, die Mitarbeiter oder das Team sind motiviert, sie arbeiten der Sache wegen und miteinander. Sie haben ein WIR -Gefühl entwickelt und sind stolz, Teil des Teams und des Business zu sein. Sie sind somit für nachhaltige Veränderungen offen.

Daneben gibt es die **behgliche Zone**. In dieser sind die Menschen in der Komfortzone, weniger engagiert als in der produktiven Zone und arbeiten die To do's ab ohne größere Identifikation mit dem großen Ganzen. In dieser Zone ist es eine Herausforderung, die Menschen für nachhaltige Veränderungen zu begeistern.

Die beiden negativen Energiezonen sind die zerstörende und die pessimistische. Die **zerstörende Zone** ist dadurch gekennzeichnet, dass die Energie in verschiedene Richtungen und nicht in eine Richtung fließt. Oft herrscht eine angespannte Stimmung und lautstarke Konflikte mit täglichen Vorwürfen nehmen zu. Das Arbeitsklima ist schlecht, die Arbeitsergebnisse verschlechtern sich und die Krankenzahlen steigen.

Die **pessimistische Zone** ist die schlechteste. Mitarbeiter ziehen sich zurück, es ist wenig Engagement und Einigkeit vorhanden und die Gemeinsamkeiten sinken. Im schlimmsten Fall bricht das Team auseinander und die Fluktuation steigt, so wie bei mir damals als Banker, als ich keinen anderen Weg mehr sah, als zu kündigen.

Wie aber schaffst Du es als Selbstständiger, Gründer, Unternehmer oder Leader **Menschen zu mehr Nachhaltigkeit mehr zu bewegen?**

Um Menschen aus negativen Energiezonen herauszuführen, kann es helfen, ihnen den Nutzen der Veränderung klar aufzuzeigen. Es geht darum, Gemeinsamkeiten, ein Wir -Gefühl sowie eine gemeinsam gelebte Vision zu gestalten. Dies funktioniert aber bei Menschen in der behaglichen Zone nur bedingt. Hier gilt es, das „Jetzt -erst -recht -Gefühl“ zu beleben, da sich Marktbedingungen wie neue Wettbewerber oder der Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit aufgrund gesellschaftlicher Wandlungen geändert haben.

Hier gilt es, im ersten Schritt das Bewusstsein der Mitarbeiter für mehr Notwendigkeit und Dringlichkeit zum nachhaltigen Handeln im Business zu steigern. In der Folge können je nach Branche, Businessgröße, Rechtsform und weiteren Einflussfaktoren gemäß der Betriebswirtschaftslehre weitere Modelle beachtet werden-, um nachhaltige Veränderungen aktiv zu gestalten. In der Zusammenarbeit mit Kunden helfen Dir aus eigener Erfahrung die unten beschriebenen Flow- Komponenten bereits bei den ersten Schritten.

Kennst Du das Gefühl, völlig in einer Tätigkeit aufzugehen und die Zeit zu vergessen, weil es einfach läuft? Weil Du im Tun versinkst und es wie von allein läuft? Dann hast Du sicher einen Flow erlebt.

Flow zu erleben heißt, dass Du Dich völlig im Einklang fühlst-, mit der Tätigkeit, die Du gerade ausübt. Du erkennst, dass Du stark und fähig bist, im Moment Deine Fähig- und Fertigkeiten zu bestimmen, mit einem Gefühl von Freude, das nicht nur vom Erfolg allein abhängig ist, da zu starker Druck nie das volle Potential freisetzt.

Viele Menschen wissen zwar, was mit Flow gemeint ist, aber die meisten erleben diesen Zustand im Business zu selten. Idealerweise kommen Du, das Team oder die Mitarbeiter in den Workflow. Es gilt deshalb dem Flow-förderliche Bedingungen zu schaffen.

Denn nach Professor Michel Csikszentmihalyi, dem Flow-Begründer, suchen wir im Leben kein kurzfristiges Glück- und, Harmonie, sondern der uns am meisten antörende Zustand ist der des Flows. Hier erfahren wir begeisternde und einzigartige Glückserfahrungen durch Sinn, höchsten Genuss, ein höheres Bewusstsein, erzielen Durchbrüche und es werden zusätzliche Energien freigesetzt. Wir sind in diesem Zustand sowohl entschlossen als auch hochgradig fokussiert.

### **9.1) Flow- Eigenschaften**

Wie bereits erwähnt, ist Flow ein wissenschaftlich erforschter Zustand, welcher folgende Merkmale hat und Nutzen bewirkt:

- Durch ihn wird Dein Leistungsvermögen leichter ausgeschöpft, da Du konzentrierter bist sowie Leichtigkeit und Freude während der Arbeitserledigung aufkommen
- Die Motivation liegt allein in der Aufgabenerledigung
- Die Begeisterung anderer Menschen und von sich selbst gelingt wesentlich einfacher
- Bessere Stimmung herrscht (Zweifel werden vorübergehend ausgeblendet)
- Flow führt zu persönlichem Wachstum
- Die Mitarbeiter bzw. das Team ist motivierter, die Arbeitsergebnisse verbessern sich, die Zahl der Krankentage sinkt, die Fluktuation geht zurück und alle werden nachhaltig erfolgreicher

**Beachte:** Flow kannst Du nicht willentlich herbeiführen, aber Du kannst hindernde Umstände beseitigen und förderliche Bedingungen schaffen. Hierzu zählen die Reduktion von Unterbrechungen, die Verringerung eines hohen Arbeitspensums und Termindruck.

**Anwendung Flow -Erfahrung:**

Frage Dich: „Wann hattest Du das letzte Mal vermutlich eine Flow- Erfahrung?“ Ich erlebe diesen Zustand oft in der Zusammenarbeit mit meinen Kunden bei komplexen Themen, beim Tanzen oder beim Sport, wie beim Bergab-joggen über einen Wurzeltrail.

**Platz für Deine Antworten**


**9.2) Flow -Verhinderer**

Um in Deinen Work- Flow zu finden, gibt es zahlreiche verhindernde und stärkende Faktoren. Hierzu einige Flow -Verhinderer:

- Wenn wir Dinge zu sehr wollen und verkramphen
- Zu wenig Anstrengungsbereitschaft
- Zu wenig Klarheit --> sondern Du brauchst einen klaren Fokus, in welche Richtung sich der Flow entfalten darf
- Negative Emotionen wie Angst, Frust oder Schuld

## VI.) Nachwort

Wenn auch du Dein Business -Life JETZT mit Deinem wesentlichen Beitrag **nachhaltiger, begeisternder, souveräner und zukunftsicher** weiterentwickeln willst, dann hast Du in diesem Buch bestimmt viele Ansätze und Ideen gefunden, wie Du starten kannst.

Wenn Du dazu Fragen hast oder darüber hinaus noch Unterstützung suchst, dann habe ich folgendes Geschenk für dich. Mein Team und ich schenken Dir 60 Minuten für eine kostenlose Potentialanalyse, um zu schauen, wo Du aktuell stehst und wie der Durchbruch gestaltet werden kann, sodass Du endlich das Business -Life mit tiefer Erfüllung, nachhaltigem Erfolg und voller Freude lebst, von dem Du schon immer geträumt hast.

Nutze dieses kostenfreie Angebot und vereinbare Deine kostenlose Potentialanalyse, in der du Klarheit darüber bekommst, wo noch Potential auf individueller und Businesssebene brach liegt, warum Du aktuell evtl. nicht weiterkommst, und wie Dein Weg zum Durchbruch aussehen kann.

Gehe hierzu auf ***<https://bewegungsflow.youcanbook.me>***, such Dir einen passenden Termin aus, wo wir per Zoommeeting schauen, was Deine nächsten Schritte sein könnten oder Du schreibst eine Mail an ***[info@bewegungsflow.de](mailto:info@bewegungsflow.de)***.

Ich freue mich auf Deine Nachricht!



## VII.) Zur Person

Florian Hausmann, immer wieder auch Bewegungsflow genannt, ist zertifizierter Durchbruchsexperte (IHK), Trainer und Speaker für nachhaltigen Erfolg. Vor seiner selbstständigen Tätigkeit war er mehrere Jahre als Berater in der Sparkasse Allgäu und als Gymnasiallehrer für Wirtschaft& Recht,

Geographie und Sport, sowie in der Führung von Teams im sportlichen und beruflichen Kontext tätig. Daneben hat er einige Zusatzqualifikationen als Erlebnispädagoge, Neurowissenschaften und Berater für die Neue Institutionenökonomie absolviert und ist bei der IHK als Berater zertifiziert, wodurch er Fördermittel beantragen kann.

Aus den oben genannten Qualifikationen und Erfahrungen hat er eine ganzheitliche Coaching Methode, die maßgeschneiderte und einzigartige **3 E-Premium-Methode** entwickelt, wodurch Menschen und Organisationen mit Freude und Leichtigkeit sich entwickeln können.

Diese ist Grundlage für die prozessorientierten, maßgeschneiderten, ganzheitlich und nachweislich effektiven Beratungs- und Trainings- Programme, was die Kundenerfolge bestätigen. Er ist somit professioneller Wegbereiter mit Herz, Mut und Klarheit, mit einiger Lebens-, Berufs- und Führungserfahrung als Business -Life Experte.

Seine Lebensaufgabe sieht er darin, dass volle Potential im Menschen und in Organisation zu entfalten, damit diese einen wesentlichen Beitrag für zukünftige Generationen leisten. Seine Vision ist es, die Welt im Business - Life Kontext ein Stück nachhaltiger mitzuentwickeln.

Seine **persönlich wichtigsten Werte sind**: Nachhaltigkeit, Frieden, Liebe, Bewusstsein, Freude, Freiheit, Selbstbestimmung, Achtsamkeit, guter Erfolg und Erfüllung.

**PS:** Wenn Dir das Buch gefallen hat, dann empfehle es gerne weiter, um die Message einer nachhaltigeren Welt voranzubringen, schreib mir eine positive Rezension oder bewerte mich auf der Seite, wo Du das Buch gekauft hast im Internet. Herzlichen Dank!

***„Nichts ändert sich, bis man sich selbst ändert.***