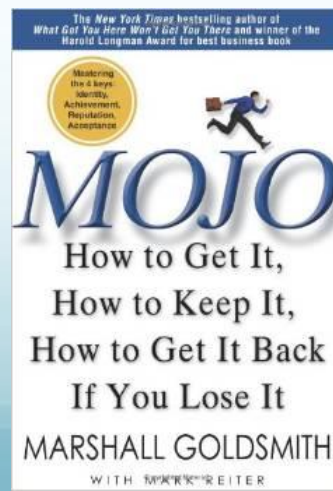


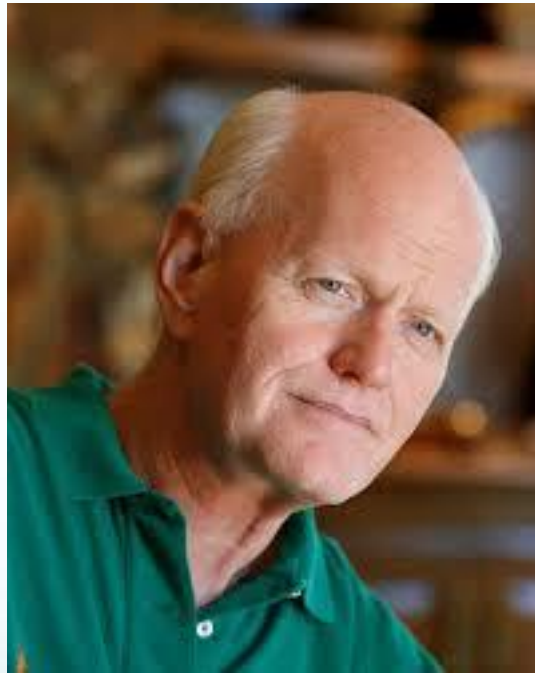
MOJO – happy with life and work

Stefan Günther, SGMI-Club,
Maulbronn, April 2014-2015



<https://youtu.be/0EI-N7He3fk>

Mojo (nach Marshall Goldsmith)



„Wirklich erfolgreiche Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit mit Tätigkeiten, die sowohl Sinnhaftigkeit als auch Glück und Zufriedenheit bringen.“

Die Mojo-Frage

? Wie viel Prozent Deiner Zeit bist Du in einem Zustand, wo Du „genau das Richtige“ tust – sinnvoll, positiv, Deinen Fähigkeiten entsprechend und so, dass es Dich wirklich zufrieden macht – so sehr, dass dies auch andere erkennen können?

_____ %

a. „This job is gone“

- 40-Stunden-Woche bei guter Bezahlung, 30+ Tage Urlaub, Job-Sicherheit, nette Leute, komfortable Altersversorgung ab 60, 63, 65...
- „Wenn Du 60-80 Stunden pro Woche arbeitest und Du Deinen Job nicht magst, und Work-Life-Balance ist definiert als das, was außerhalb Deiner Arbeit stattfindet, bleibt für ein großartiges Leben nicht viel übrig.“ (M. G.)

b. Mojo vs. „Nojo“

Zwei Stewardessen auf engem Raum – die eine freundlich, positiv, strahlend, die andere bitter, zynisch und grimmig.

Gleiches Kostüm, gleicher Job, gleiches Gehalt, der selbe Flug und Arbeitgeber...- woher der Unterschied?

Mojo – Def.

- Du machst etwas, das absichtsvoll, kraftvoll und positiv ist, - Du bist ganz Du dabei – und alle anderen können dies wahrnehmen.
- „Der positive Geist gegenüber dem was wir gerade tun, der im Inneren startet und nach außen strahlt“
- Bei Mojo geht es um konkrete Aktivitäten, nicht um Gedanken, Einschätzungen oder Einstellungen.
- Mojo heißt, im gegenwärtigen Moment „on“ zu sein, ganz da, nicht abgelenkt, sich „hingebend“ und nicht für die Zukunft aufsparend.

Ein Riesen-Unterschied

MOJO

Verantwortung übernehmen

Vorwärts gehen

Die Extrameile gehen

Lieben, es zu tun

Möglichkeiten wertschätzen

Das Beste draus machen

Inspirierend

Dankbar

Neugierig

NOJO

Das Opfer spielen

Auf der Stelle treten

Mit dem Minimum zufrieden sein

Sich verpflichtet fühlen, es zu tun

Verpflichtungen hinnehmen

Es erdulden, ertragen, erleiden

Schmerzvoll zu ertragen

Ablehnend, undankbar

Uninteressiert

2 Seiten des Mojo

- Was bringe ich in die Tätigkeit / den Job ein?
- Was gibt mir die Tätigkeit / der Job zurück?

2 Seiten des Mojo (2)

- **Professionelles Mojo** (Was bringe ich ein in die Tätigkeit?)
 - Motivation
 - Wissen
 - Fähigkeiten
 - Zuversicht
 - Authentizität
- **Persönliches Mojo** (Was gibt die Tätigkeit mir zurück?)
 - Zufriedenheit
 - Vergütung (finanziell u. anders)
 - Sinn, Bedeutsamkeit
 - Lernen, Entwicklungsmöglichkeit
 - Dankbarkeit

Was soll die Grabrede sagen?

- Der Höhepunkt seines Lebens war die Beförderung zum Generaldirektor?
- Einmal schaffte er sogar eine Umsatzverdopplung?
- Er machte immer die besten .ppt-Grafiken?
- Zuverlässig war er stets der Erste und der Letzte im Büro?

Mojo kann in verschiedenen
Lebensbereichen unterschiedlich sein!

5 wichtige Dinge im Leben

HEALTH	Gesundheit	Abwesenheit von Schmerz u. Krankheit Körperliche u. geistige Fitness u. Leistungsfähigkeit
WEALTH	finanz. Wohlstand	Auskömmlicher Lebensunterhalt Sicherung des Alters und der Ausbildung der Kinder
RELATIONSHIPS	Beziehungen	Harmonisch-stabile Partnerschaft u. Familie Aktiver, verlässlicher Freundeskreis (u. Netzwerk)
MEANING	Sinn	Kleiner Beitrag zur Verbesserung der "Um-Welt" "Dignity, Advancement and Joy for whomever I encounter"
HAPPINESS	Freude, Zufriedenheit	Fähigkeit zur Freude an einfachen, "kleinen" Dingen Sich selbst und anderen regelmäßig Freude bereiten

Lebe jeden Tag so,...

-als wenn es Dein letzter wäre???

➔ Heißt: Warte nicht bis Dein Tod bevorsteht damit, die Dinge zu priorisieren, die wirklich wichtig sind!

Wo steht DEINE Waage?



Aufgaben, ToDo's
Sorgen, Probleme
Belastungen, Stress
Unsinn, Andere

Freude, Spaß
Erfolge, Feiern
Entspannung, Ablenkung
Sinn, Selbst

Aufmerksamkeit ändert Verhalten

- Wie viel Freude / Spaß / Zufriedenheit/ Genuss bringt mir sofort, was ich jetzt gerade tun will?
- Wie viel langfristigen Sinn / Bedeutung hat das, was ich jetzt gerade tun will?
- ➔ **2-teiliger kleiner Selbst-Test zur**
 - 1. Wahl (Web-Surfen) und**
 - 2. Gestaltung (unvermeidbares Meeting) der Tätigkeit!!**

Denk mal drüber nach...!

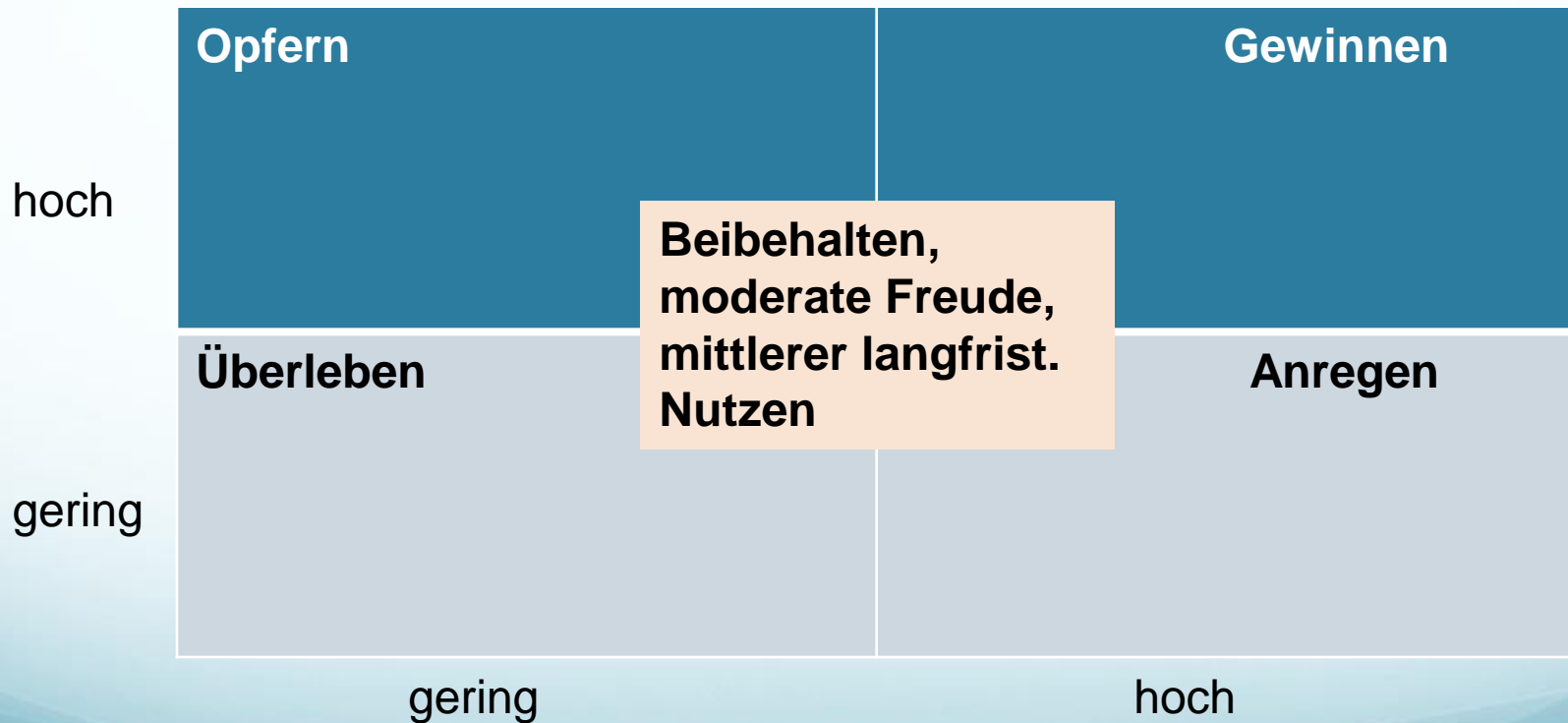
Untersuchungen zeigen, dass Menschen **65%** der Zeit in Gesprächen damit zubringen darüber zu reden

- a. wie großartig, klug, erfolgreich, nett oder witzig sie selbst sind;
- b. Wie dumm, überflüssig, gemein, unmöglich oder unanständig andere Menschen sind

➔ **Was für eine Verschwendung !!!**

Wo lebst Du?

Langfristiger Sinn u. Nutzen



Kurzfristige Befriedigung, Glück

Einflüsse auf unser Mojo

Identität: Wer bist du?



Leistung: Was hast du vollbracht?

Reputation: Was denken andere von dir?

Akzeptanz: Was ist zu ändern? Und was einfach loszulassen?

Verhaltensänderungen...

-ohne Identitätsänderung? – **Wer bin ich?**
 - Gelernte Identität (aus eigenen Erfahrungen)
 - Gespiegelte Identität (aus Erfahrung anderer mit mir)
 - Programmierte Identität (von anderen aufgedrückt)
 - Geschaffene Identität (aus eigenem Ziel u. Willen)

Leistung / Erfolg



Finde heraus,
welche Kriterien für
DICH bedeutsam
sind!

Reputation

- ...färbt, wie andere einen sehen und behandeln
- Oft hat man die Wahl, lieber SMART oder EFFEKTIV zu sein
- Prüfe, was Deine guten und schlechten Züge sind und wie diese von anderen wahrgenommen werden
- Wiederholtes Verhalten prägt Reputation. Bleibe bei Deiner Botschaft
- „Do it right the first time“ – keine Korrekturen nötig
- Starke Reputation macht Mojo-Beibehaltung einfacher!

Loslassen können

- Hast Du auch die „westliche Krankheit“?:
„Wenn ich erst mal....., **dann** bin ich glücklich.“
- Sei **jetzt** glücklich, unabhängig von dem, was kommt-
lass' los, was Du nicht beeinflussen kannst
- Ärger über die Vergangenheit und Sorgen über die
Zukunft belasten und zerstören Dein Mojo!
- Frage: Wer verliert Schlaf? Wer ist gestraft und wer
bestraft? („...kicking a chair“)

Mojo Killers

- Sich zu viel aufladen
„Kipp-Punkt“ beachten; Glück-Sinn-Test anwenden!
- Darauf warten, dass die Realität sich ändert (Job)
- Mit Gewalt auf Logik und „Richtigkeit“ bestehen
- Über den Chef herziehen
- Änderungen vermeiden aufgrund von „Sunk Costs“
- Den Modus verwechseln, in dem man auftritt
(professionell vs. entspannt-privat)

4 sinnlose Argumentationen


- 1. Lass mich weiter reden!**
Hör auf zu kämpfen, wenn die Glocke geläutet hat
- 2. Ich hatte / habe es schwerer als Du!**
Wettbewerb um Erinnerungen vermeiden!
- 3. Warum hast Du das getan?!**
Anklagend. - Unfair bei guter Absicht, schlechte Absicht wird ohnehin nicht zugegeben
- 4. Das ist nicht fair!**
„Life is not about fairness“ – Lernen und weiter!

Was kann ich tun?

- Meistens **VIEL** – das ist die gute Nachricht!
 1. Du kannst **DICH** ändern
 2. Du kannst **ES** (die Situation) ändern

FRAGE(BOGEN) !!??

Geh Du voran!

- Wenn meine Kinder aufwachsen, will ich, dass sie  werden!
- („Glücklich“ sagen hier fast alle)
- Menschen, die Dich lieben, wollen dass **Du** glücklich bist. Also geh‘ voran, sei glücklich!
- MOJO ist der positive Geist – gegenüber dem was Du tust – der in Dir startet – und nach außen strahlt
- Willst Du, dass die Menschen, die Du liebst, MOJO haben? – Zeig‘ ihnen Deins!

Was ist **DEIN** Weg?

