

STEPHEN R.
COVEY

SELF
LEADER
SHIP



Die **7** Wege zu einem
selbstbestimmten und
sinnerfüllten Leben

GABAL

Weitere Bücher von Stephen R. Covey

Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe

978-3-96739-066-7

Das Leitbild deines Lebens

978-3-96739-143-5

Die 7 Wege zur Effektivität – Tagebuch

978-3-96739-067-4

Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien

978-3-96739-149-7

Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen

978-3-96739-041-4

Die 12 Gründe des Gelingens

978-3-86936-722-4



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Stephen R. Covey

SELF- LEADERSHIP

Die **7** Wege zu einem
selbstbestimmten und
sinnerfüllten Leben

GABAL



FranklinCovey

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

www.franklincovey.de

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-419-7

Übersetzung und Redaktion: Claudia Franz, Oberstaufen | info@text-it.org

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin |

www.totalitalic.com

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Copyright © 2024 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

*»Ich bin nicht das Ergebnis
der äußeren Umstände.
Ich bin das Ergebnis
meiner eigenen Entscheidungen!«*
Stephen R. Covey





Inhalt

Willkommen an Bord: Leinen los zu effektivem
Self-Leadership **9**

TEST: Was sind die größten Hindernisse für
effektives Self-Leadership? **16**

Der stärkste Hebel für ein selbstbestimmtes,
sinnerfülltes Leben **18**

Die 7 Wege zu effektivem Self-Leadership

1. Weg: *Pro-aktiv sein*

Bestimme deinen Kurs selbst **25**

2. Weg: *Schon am Anfang das Ende im Sinn haben*

Erfinde dich und dein Leben neu **51**

3. Weg: *Das Wichtigste zuerst tun*

Mach das, was dich wirklich weiterbringt **69**

4. Weg: *Win-Win-Denken*

Entwickle eine Überfluss-Mentalität **91**

5. Weg: *Erst verstehen, dann verstanden werden*

Bring deine Kommunikation auf ein völlig
neues Level **111**

6. Weg: <i>Synergien schaffen</i>	
Werde zum Teamplayer	133
7. Weg: <i>Die Säge schärfen</i>	
Nimm dir Zeit für dich und deine Weiterentwicklung	153
Auf zu neuen Ufern ...	169
Über Stephen R. Covey	172

Willkommen an Bord: Leinen los zu effektivem Self-Leadership

In einer Welt voller Herausforderungen, Hektik und Alltagszwängen ist effektives Self-Leadership von entscheidender Bedeutung, um ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben zu führen. Doch wie macht man das? Was kannst du tun, damit nicht andere Menschen, fremde Terminkalender oder äußere Umstände über dein Leben bestimmen? Wie schaffst du es, dein Leben aktiv zu gestalten, deiner inneren Stimme zu folgen und deine Träume zu verwirklichen? Dieses Buch ist der Schlüssel dazu. Es basiert auf den weltbekanntesten **7 Wegen zur Effektivität**. Die 7 Wege haben schon Millionen von Menschen zu privatem Glück und beruflichem Erfolg verholfen. Sie werden es auch dir ermöglichen, das Leben zu führen, das du wirklich willst.

Im Buch werden wir uns jeden einzelnen Weg ganz genau ansehen. Dabei steht die folgende Frage immer im Mittelpunkt:

»Wie kann ich diesen Weg praktisch nutzen, um meine Selbstwirksamkeit zu erhöhen und von allen Vorteilen von effektivem Self-Leadership zu profitieren?«

Falls du »Die 7 Wege zur Effektivität« noch nicht kennst, findest du auf den nächsten Seiten einen ersten kurzen Überblick mit einigen grundlegenden Erläuterungen.

Die 7 Wege auf einen Blick

1. Weg: Pro-aktiv sein

Bestimme deinen Kurs selbst. Lass die Opferrolle hinter dir. Ergreife die Initiative. Triff bewusste Entscheidungen, um pro-aktiv Einfluss auf dein Leben zu nehmen.

2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

Erfinde dich und dein Leben neu. Gewinne Klarheit über deine Werte und Ziele. Erstelle dein persönliches Leitbild. Ergründe den tieferen Sinn deines Lebens. Lege fest, was du wirklich aus deinem Leben machen willst.

3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

Mach das, was dich wirklich weiterbringt. Setze eindeutige Prioritäten. Weise überflüssige Zeit-Fresser in die Schranken. Nutze deine Zeit effektiv und konzentriere dich auf das Wesentliche.

4. Weg: Win-Win-Denken

Entwickle eine Überfluss-Mentalität. Setze nicht auf Konkurrenz, sondern auf Kooperation. Strebe nach Win-Win-Lösungen, die auf gegenseitigem Nutzen basieren. Baue langfristige, vertrauensvolle Beziehungen auf.

5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

Bringe deine Kommunikation auf ein völlig neues Level. Entdecke die Kunst des einfühlsamen, vertrauensvollen Zuhörens. Versuche, die Sichtweise anderer zu verstehen, bevor du deine eigene Meinung vorbringst.



6. Weg: Synergien schaffen

Werde zum Teamplayer. Akzeptiere, dass andere anders sind als du. Schätze Unterschiede. Nutze die Stärken anderer, um deine Schwächen auszugleichen. Schaffe Synergien und entwickle kreative Lösungen, um gemeinsam weitaus mehr zu erreichen als allein.

7. Weg: Die Säge schärfen

Nimm dir Zeit für dich und deine Weiterentwicklung. Tu deinem Körper, deinem Verstand, deinem Herzen und deiner Seele etwas Gutes. Kümmere dich um dich selbst, um dauerhaft glücklich, fit und leistungsfähig zu sein.

Wenn du dir die **7 Wege** näher ansiehst, wirst du wahrscheinlich bemerken, dass die Reihenfolge kein Zufall ist. Im Gegenteil: Die 7 Wege bauen systematisch aufeinander auf. Bei den Wegen 1 bis 3 stehst du selbst im Mittelpunkt. Hier geht es um deinen »privaten«, um deinen ganz *persönlichen Erfolg*. Bei den Wegen 4 bis 6 dreht sich dann alles um deine Beziehungen zu anderen, um deinen *öffentlichen Erfolg*. **Private Erfolge** gehen **öffentlichen Erfolgen** voraus. Dieser Prozess verläuft von innen nach außen. Er lässt sich ebenso wenig umkehren, wie

man vor dem Säen ernten kann. Und der 7. Weg? *Der 7. Weg steht über allen anderen.* Hier geht es um deine **Erneuerung**, dein Fresh-up, deine regelmäßigen Auszeiten, um dir neue Inspiration zu holen und deinen Akku wieder aufzuladen. Das gibt dir die nötige Kraft und Energie, um die anderen 6 Wege erfolgreich zu beschreiten.



Erneuerung

7. Weg

Die Säge schärfen

Der öffentliche Erfolg

6. Weg

Synergien schaffen

5. Weg

Erst verstehen, dann verstanden werden

4. Weg

Win-Win-Denken

Der private Erfolg

3. Weg

Das Wichtigste zuerst tun

2. Weg

Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

1. Weg

Pro-aktiv sein

Nutze den Wind der Veränderung

Die 7 Wege sind wie die Segel eines Schiffes. Sie helfen dir, den Wind der Veränderung zu nutzen, den gewünschten Kurs einzuschlagen und deine Lebensziele sicher zu erreichen. Warum das so ist? Die 7 Wege funktionieren so gut, weil sie zeitlose, allgemeingültige **Prinzipien** verkörpern. Diese Prinzipien sind ebenso zuverlässig und unumstößlich wie Naturgesetze. Viele der Prinzipien, auf denen die 7 Wege beruhen, sind fest in uns verwurzelt – in unserem Gewissen und in unserem gesunden Menschenverstand. Im folgenden Kasten findest du einige dieser Prinzipien. Unterstreiche bitte die Prinzipien, die dir ganz spontan besonders wichtig erscheinen:

Ehrlichkeit ⚓ **Liebe** ⚓ **Fleiß** ⚓ **Respekt**
Dankbarkeit ⚓ **Bescheidenheit**
Gerechtigkeit ⚓ **Integrität** ⚓ **Loyalität**
Verantwortungsbewusstsein ⚓ **Geduld**
Mitgefühl ⚓ **Lernen** ⚓ **Zuverlässigkeit**
Großzügigkeit ⚓ **Achtsamkeit** ⚓ **Toleranz**
Freiheit ⚓ ⚓
..... ⚓ ⚓
..... ⚓

Natürlich gibt es noch viel mehr Prinzipien. Sicher vermisst du im Kasten oben noch das eine oder andere Prinzip, das maß-

geblich für dich ist. Trage diese Prinzipien gleich in den Kasten ein. Nimm dir gerne etwas Zeit, um darüber nachzudenken, welche Prinzipien dir besonders am Herzen liegen.

Setze auf die Kraft der Prinzipien

Prinzipien sind keine Frage des Glaubens, der Herkunft oder der Nationalität. Prinzipien lassen sich nicht widerlegen oder relativieren. Sie gelten immer und überall – für jeden von uns. Da gibt es keine Ausnahme. Wer diese Prinzipien missachtet, wird früher oder später scheitern. Nehmen wir zum Beispiel Fleiß: Du kannst nicht einfach so tun, als ob du perfekt Golf spielen, Ski fahren, Englisch sprechen oder Tango tanzen könntest. Du musst fleißig sein, um es zu lernen. Darum kommst du nicht herum. Denn Fleiß ist ein Prinzip. Oder stell dir mal vor, wie es wäre, ein Leben zu führen, das permanent gegen diese Prinzipien verstößt: Könnten Ungerechtigkeit, Lügen, Betrug, Mittelmäßigkeit oder Rückschritt tatsächlich eine verlässliche Grundlage für dauerhaftes Glück und anhaltenden Erfolg sein? Auf lange Sicht bestimmt nicht.



»Prinzipien sind wie ein Kompass. Sie zeigen uns die richtige Richtung – egal, wo wir uns befinden.«

Stephen R. Covey

Lass uns gemeinsam aufbrechen!

Die 7 Wege und die Prinzipien, auf denen sie beruhen, lassen dich nicht im Stich. Schritt für Schritt führen sie dich näher an dein Ziel, mehr Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Sinn und Glück in dein Leben zu bringen. Damit dir das auch wirklich gelingt, warten in diesem Buch jede Menge Selbsttests, Checklisten, Fragebögen, Übungen und Praxis-Hacks auf dich. Denn: Effektives Self-Leadership steht und fällt mit der Umsetzung im Alltag. Also lass uns den Kurs festlegen, die Segel setzen und gemeinsam in Richtung eines selbstbestimmten, sinnerfüllten Lebens aufbrechen!



Buchtipps: Die 7 Wege zur Effektivität

In diesem Buch erfährst du, wie du die 7 Wege für effektives Self-Leadership nutzen und so ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben führen kannst. Wenn du mehr über die 7 Wege wissen willst, kannst du gerne den Weltbestseller »**Die 7 Wege zur Effektivität**« lesen. Alles Wissenswerte erfährst du unter www.stephencovey.de.

TEST: Was sind die größten Hindernisse für effektives Self-Leadership?

Viele träumen davon, ein selbstbestimmtes, sinnvolles Leben zu führen. Dennoch schaffen es nur die wenigsten. Woran das liegt? Mach den Test und finde es heraus! Frag dich: Wer oder was hindert mich daran, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen? Was sind die höchsten Hürden, wenn es darum geht, meine Ziele zu erreichen und meine Träume zu verwirklichen? Kreuze bitte alle Dinge an, die auf dich zutreffen.

• TEST •

Wer oder was steht mir im Weg?

- Übertriebener Perfektionismus
- Geringes Selbstvertrauen
- Zeitprobleme
- Mangelndes Talent
- Zu niedriges Einkommen
- Antriebslosigkeit

- Zu wenig Unterstützung
- Familiäre Verpflichtungen
- Soziales Umfeld
- Herkunft und Gene
- Unsichere politische Lage
- Vorgesetzter oder Vorgesetzte
- Arbeitskollegen
- Fehlendes Fachwissen

Was fällt mir noch ein?

Sicher gibt es noch einige weitere Dinge, die dir im Weg stehen. Bitte trag alles, was dir noch einfällt, in die folgende Liste ein:

