



Stephen R. Coveys

Die **7** Wege
zur
Effektivität

Tagebuch

Mein Impulsgeber
und täglicher Begleiter

von Sean Covey

GABAL

Stephen R. Coveys
Die 7 Wege zur Effektivität
Tagebuch



»*Bücher sind die beste Nahrung fürs Gehirn.*«

SEAN COVEY

Bücher von Stephen R. Covey

Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe

978-3-96739-066-7

Der 8. Weg

978-3-86936-895-5

Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen

978-3-96739-041-4

Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien

978-3-96739-014-8

Die 12 Gründe des Gelingens

978-3-86936-722-4

Bücher von Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

978-3-86936-940-2

Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche

978-3-86936-969-3



Stephen R. Coveys

Die 7 Wege zur Effektivität

Tagebuch



Mein Impulsgeber
und täglicher Begleiter
von Sean Covey

GABAL



FranklinCovey®



mango
PUBLISHING GROUP

Die amerikanische Originalausgabe »The 7 Habits of Highly Effective People: Guided Journal. Inspired by the Wisdom of Stephen R. Covey« erschien 2020 bei Mango Media, Inc., Coral Gables / Florida, USA.

Copyright © FranklinCovey Ltd.

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

This translation published by arrangement with Mango Publishing.

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.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-96739-067-4

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

Autorenfoto: FranklinCovey Co.

Coverdesign, Layout & Design: Morgane Leoni

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin | www.totalitalic.com

Illustrations: © Snejana Sityaeva & © Nadezda Grapes

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

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
gecertifizierten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Inhalt

Bevor Sie loslegen: Wichtige Tipps zum Tagebuch	9
---	---



Die Grundlagen der Effektivität

1. Woche: Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus	12
2. Woche: Achten Sie auf Ihren Charakter	19
3. Woche: Stellen Sie Ihre Paradigmen auf den Prüfstand	25



1. Weg: Pro-aktiv sein

4. Woche: Drücken Sie den »Pausenknopf«	36
5. Woche: Werden Sie eine »Veränderungsperson«	42
6. Woche: Streichen Sie re-aktive Vokabeln aus Ihrem Wortschatz	50
7. Woche: Nutzen Sie eine pro-aktive Sprache	56
8. Woche: Minimieren Sie Ihren Interessenbereich	65
9. Woche: Vergrößern Sie Ihren Einflussbereich	71
10. Woche: Gestalten Sie Ihren Tag pro-aktiv	76



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

11. Woche: Legen Sie Ihre Ziele fest, ehe Sie handeln	84
12. Woche: Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag	91
13. Woche: Arbeiten Sie an Ihrem Leitbild	95
14. Woche: Tun Sie etwas für Ihre Beziehungen	101
15. Woche: Teilen Sie Ihr Leitbild mit anderen	106
16. Woche: Bringen Sie Ihr Leben in Balance	111



3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

17. Woche: Setzen Sie sich effektive Ziele	116
18. Woche: Teilen Sie Ihre Zeit gut ein	121
19. Woche: Achten Sie auf Quadrant I	126
20. Woche: Konzentrieren Sie sich auf Quadrant II	131
21. Woche: Planen Sie Ihre Woche	136
22. Woche: Bleiben Sie sich selbst treu	141
23. Woche: Streichen Sie alles Unwichtige	146



Vom »privaten Erfolg« zum »öffentlichen Erfolg«

24. Woche: Halten Sie Ihre Versprechen	154
25. Woche: Füllen Sie Ihr Beziehungskonto	159
26. Woche: Entschuldigen Sie sich	165
27. Woche: Verzeihen Sie anderen	170



4. Weg: Win-Win-Denken

28. Woche: Machen Sie alle zu Gewinnern	176
29. Woche: Vergessen Sie die Mangel-Mentalität	181
30. Woche: Entwickeln Sie eine Überfluss-Mentalität	185
31. Woche: Zeigen Sie Mut und Rücksicht	191
32. Woche: Setzen Sie auf Gewinn-Gewinn	196
33. Woche: Schenken Sie anderen Lob und Anerkennung	201



5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

34. Woche: Hören Sie einführend zu	208
35. Woche: Öffnen Sie Ihr Herz	212
36. Woche: Vergessen Sie Ihre eigene Geschichte	218
37. Woche: Helfen Sie anderen, Sie zu verstehen	224
38. Woche: Bringen Sie Empathie in die digitale Welt	230



6. Weg: Synergien schaffen

39. Woche: Lernen Sie aus Unterschieden	238
40. Woche: Lösen Sie Probleme auf kreative Weise	243
41. Woche: Finden Sie 3. Alternativen	247
42. Woche: Schätzen Sie Unterschiede	255
43. Woche: Seien Sie offen und neugierig	263
44. Woche: Reißen Sie Barrieren ein	269
45. Woche: Nutzen Sie die Stärken anderer	274



7. Weg: Die Säge schärfen

46. Woche: Erringen Sie Ihren »privaten Erfolg«	280
47. Woche: Tun Sie etwas für Ihre Fitness	285
48. Woche: Kümmern Sie sich um Ihre Spiritualität	291
49. Woche: Schärfen Sie Ihren Verstand	296
50. Woche: Erfreuen Sie Ihr Herz	301
51. Woche: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst	306
52. Woche: Halten Sie die Technik im Zaum	312

Über Stephen R. Covey

318

Über Sean Covey

319



Bevor Sie loslegen: Wichtige Tipps zum Tagebuch



Die »7 Wege zur Effektivität« haben das Leben von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt verändert. Auch Sie können von den Erfolgs- und Effektivitätsprinzipien von **Stephen R. Covey** profitieren!



MIT DIESEM INSPIRIERENDEN TAGEBUCH LEGEN SIE DIE BASIS FÜR EIN EFFEKTIVES, GLÜCKLICHES LEBEN – WOCHE FÜR WOCHE UND GANZ OHNE STRESS.

Sie können mit dem Tagebuch starten, wann und wo immer Sie wollen. Es ist in 9 Abschnitte und 52 Wochen unterteilt. Ob Lebensvision, Selbstmanagement, Eigenmotivation, Selbstvertrauen oder Zielerreichung: Ihr Covey-Tagebuch ist randvoll mit Tipps, Übungen, Reflexionsfragen, Affirmationen und Zitaten. Das Schreiben regt zum Nachdenken an und schafft Klarheit.

Wenn Sie offen und ehrlich notieren, was Sie bewegt, stärkt das Ihr Selbstbewusstsein und fördert Ihr persönliches Wachstum.

Das Tagebuch bietet alles, was Sie brauchen, um in sich zu gehen und **positive Veränderungen** in Ihrem Leben in Gang zu setzen. Jede Woche wartet ein neuer, wichtiger Themenschwerpunkt auf Sie. Hier ein kleines Beispiel, wie Sie an Ihrem »Ziel der Woche« arbeiten können:

Mein Ziel der Woche

Mehr Wasser trinken, um fit und gesund zu bleiben!

3 Dinge, die ich tun werde, um mein Ziel zu erreichen

1. Ich werde genau recherchieren, wie viel Wasser ich nach Ansicht von Ernährungswissenschaftlern und Medizinerinnen täglich trinken soll.
2. Ich stelle sicher, dass ich die komplette Menge Wasser für die Woche vorrätig habe.
3. Ich deponiere das Wasser so, dass ich tagsüber immer ein Glas frisches Wasser griffbereit habe. Zudem stelle ich die Wasserflaschen ganz vorn in den Kühlschrank, so sind sie das Erste, was ich sehe, wenn ich mir etwas zu trinken holen will.

Persönliche Affirmation

Ich habe meine Gesundheit selbst in der Hand. Ich kann aktiv dazu beitragen, ein langes, gesundes Leben zu führen!



Nichts in diesem Tagebuch ist zufällig. Die Fragen, Tipps und Anregungen wurden gezielt ausgewählt. Alles ist so aufgebaut, dass Sie neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen, die Ihnen bislang noch gar nicht bewusst waren.

Also, legen Sie los. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie ganz neue Seiten an sich!



Die Grundlagen der Effektivität



1. Woche

Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus



»SELBST, WENN SIE NUR
EINEN DER 7 WEGE UMSETZEN,
WERDEN SIE SOFORT ERGEBNISSE
SEHEN. ABER ES IST EIN NIE
ENDENDES ABENTEUER,
DAS IHNEN EIN LEBEN VOLLER
VERHEISSUNGEN VERSPRICHT!«

STEPHEN R. COVEY



Diese Woche im Blick



Effektive Menschen leben, anstatt »gelebt« zu werden. Wollen auch Sie ein glückliches, effektives Leben führen? Dann setzen Sie an dem Punkt an, auf den Sie den größten Einfluss haben. Welcher Punkt das ist? Dieser Punkt sind Sie selbst!

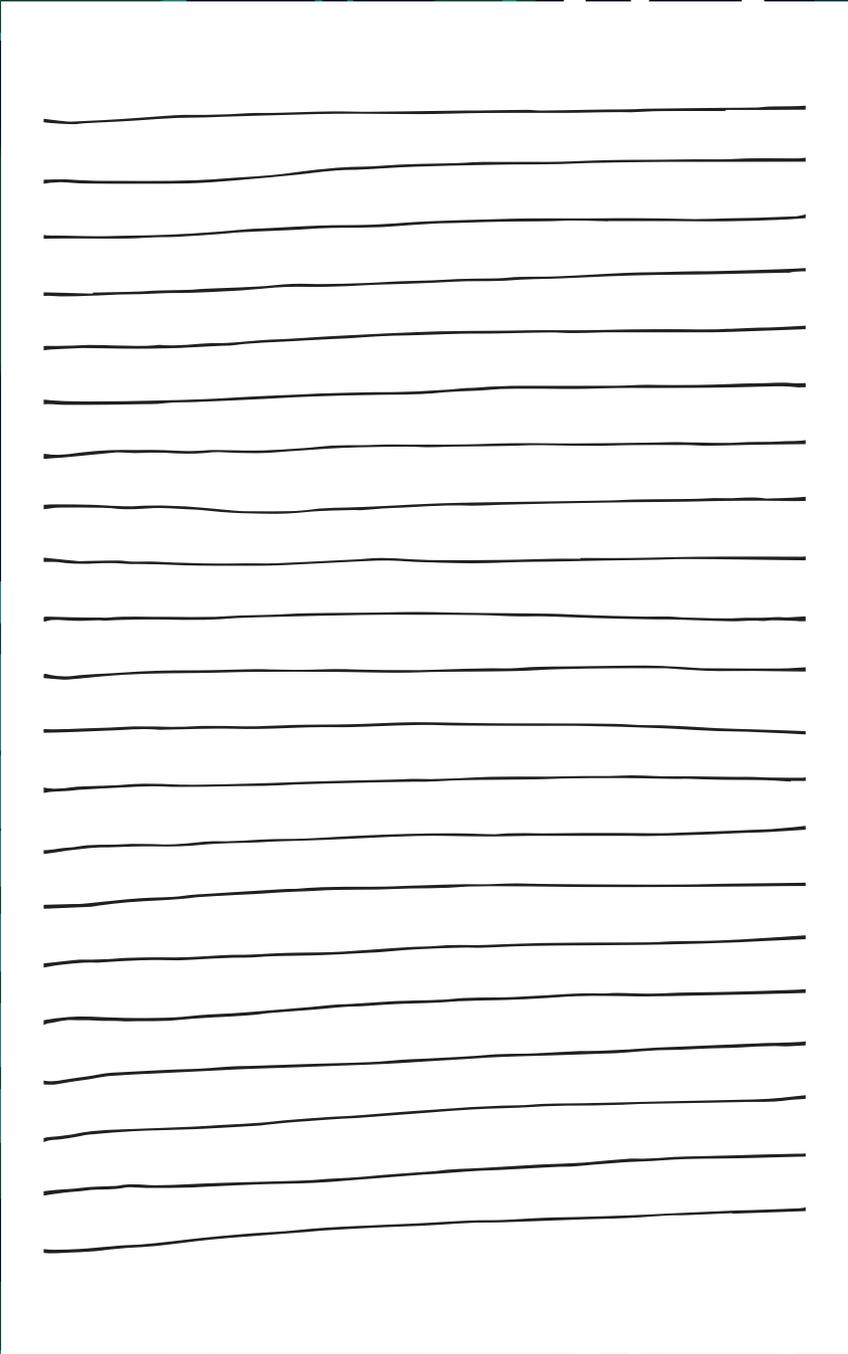
Fragen Sie sich:

Was ist das Wichtigste für mich im Beruf und im Privatleben?

Finden Sie es heraus, indem Sie eine oder mehrere der Fragen auf der nächsten Seite beantworten:

- Wie würde ich mich **selbst** beschreiben?
- Was hat mir als **Kind** am meisten **Spaß** gemacht?
- Was macht mir heute besonders viel **Freude**?
- Was ist mein größter **Erfolg**?
- Was ist mein sehnlichster **Traum**?
- Was ist meine schlimmste **Angst**?





Kommen Sie Ihren Charaktereigenschaften auf die Spur

Ihre Charaktereigenschaften zeigen Ihre innersten **Prinzipien** und **Werte**. Bevor Sie festlegen können, was Effektivität für Sie ganz persönlich bedeutet, müssen Sie erst einmal Ihren Charaktereigenschaften auf die Spur kommen. So können Sie Klarheit über den Sinn und Zweck Ihres Lebens gewinnen, Ihre persönliche Vision entwickeln, Prioritäten setzen, Ihre Zeit sinnvoll nutzen und hinderliche Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Gewohnheiten ablegen.

Also, los geht's! Lesen Sie die folgenden Begriffe aufmerksam durch und kennzeichnen Sie alle Charaktereigenschaften, die auf Sie zutreffen!

Hallo, mein Name ist: _____

Ich bin:

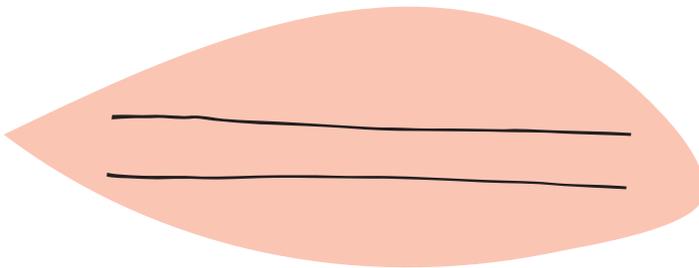
aufgeschlossen ● kreativ ● abenteuerlustig ● ehrgeizig ●
hilfsbereit ● mutig ● geduldig ● selbstbewusst ● höflich ●
motiviert ● pünktlich ● überzeugend ● bescheiden ●
fürsorglich ● spontan ● fair ● vielseitig ● diszipliniert ●
tolerant ● ermutigend ● redgewandt ● fleißig ● respektvoll ●
optimistisch ● verständnisvoll ● zielstrebig ● loyal ●
spontan ● ehrlich ● neugierig ● großzügig ● innovativ ●
achtsam ● organisiert ● intuitiv ● genau ● wohlütig ●
verantwortungsbewusst ● belesen ● vorausschauend ●
ausgeglichen ● unvoreingenommen ● sparsam ● friedliebend ●
stark ● gutmütig ● vorsichtig ● entscheidungsfreudig ●
humorvoll



Ich bin auch:



Um effektiver zu werden, möchte ich die folgende Charaktereigenschaft ändern:



Wieso werde ich wesentlich effektiver im **Beruf** sein, wenn ich diese eine Charaktereigenschaft ändere? Hier sind die Gründe:

Wieso werde ich wesentlich effektiver im **Privatleben** sein, wenn ich diese eine Charaktereigenschaft ändere? Hier sind die Gründe:

Mein Ziel der Woche



3 Dinge, die ich tun werde, um mein Ziel zu erreichen



Persönliche Affirmation



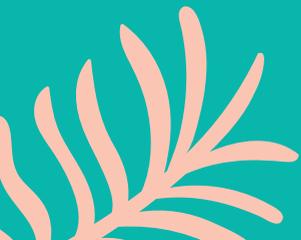
2. Woche

Achten Sie auf Ihren Charakter



»MENSCHEN, DIE AUF IHREN
CHARAKTER ACHTEN, HABEN STARKE,
TIEFE WURZELN. SIE HALTEN DEN
STÜRME DES LEBENS STAND. WAS AUCH
KOMMT: SIE WACHSEN UND
ENTWICKELN SICH WEITER.«

STEPHEN R. COVEY



Diese Woche im Blick



Ihre Persönlichkeit ist wie die Krone eines Baumes. Das ist es, was die anderen zuerst von Ihnen sehen. Natürlich wirken sich Ihr Auftreten, Ihre Gesprächstechniken oder Ihre kommunikativen Fähigkeiten positiv auf Ihren Erfolg aus. Doch die wahre Quelle für dauerhafte Effektivität liegt in den Wurzeln – in Ihrem **Charakter**.

Fragen Sie sich:

*Habe ich mich auf schnelle Ergebnisse konzentriert
und dabei meinen Charakter vernachlässigt?*

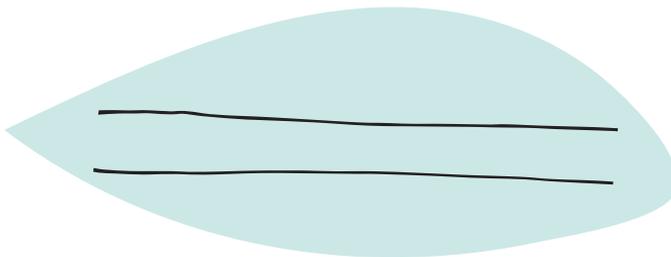
Denken Sie an eine Person mit einem vorbildlichen Charakter:

A large, light orange, teardrop-shaped area with three horizontal lines for writing, intended for the user to describe a person with a good character.

An welchen Prinzipien richtet diese Person ihr Leben aus? Markieren Sie die entsprechenden Punkte:

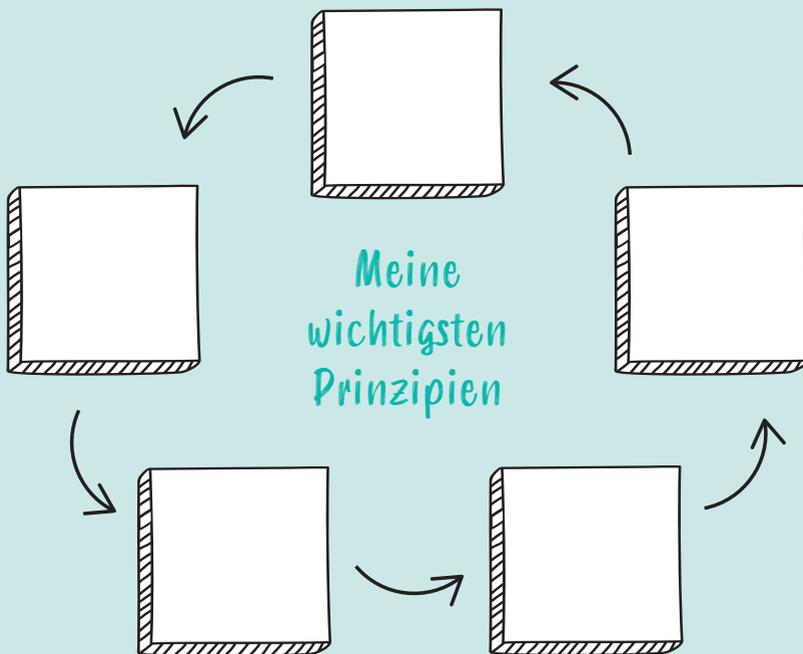
Mut Kreativität Liebe Ethik Lebensbalance
Sorgfalt Fröhlichkeit Geduld Kommunikation
Loyalität Effektivität Mitgefühl Vertrauen Exzellenz
Umweltschutz Fleiß Zufriedenheit Gleichberechtigung
Professionalität Freiheit Bescheidenheit Leistungsbereitschaft
Fairness Lernen Gemeinschaftssinn
Nächstenliebe Zuverlässigkeit Stärke Achtsamkeit
Gerechtigkeit Kooperation Optimismus Verständnis
Respekt Integrität Wachstum Güte Humor
Spiritualität Teamgeist Verantwortungsbewusstsein
Lernen Freundschaft Motivation Lebenssinn Demut
Weiterentwicklung Großzügigkeit Harmonie Offenheit
Wertschätzung

Welche Prinzipien fallen Ihnen noch ein?



Welche dieser Prinzipien würden Sie gerne übernehmen?

Übertreiben Sie es nicht. Lassen Sie sich ausreichend Zeit zum Nachdenken.
Wählen Sie nur ein paar Prinzipien aus:



Verwandeln Sie Ihre Prinzipien in Ziele

Haben Sie Ihre wichtigsten Prinzipien ausgewählt? Verwandeln Sie diese Prinzipien jetzt in Ziele. Legen Sie auch gleich konkrete Schritte fest, wie Sie diese Ziele erreichen.

Beispiel: Nehmen wir an, eines Ihrer wichtigsten Prinzipien ist Zuverlässigkeit. Wie lautet Ihr Ziel? Klar: Sie wollen zuverlässiger werden. Halten Sie dieses Ziel schriftlich fest und notieren Sie auch, was Sie tun können, um es zu erreichen:



Mein Ziel der Woche



3 Dinge, die ich tun werde, um mein Ziel zu erreichen



Persönliche Affirmation



3. Woche

Stellen Sie Ihre Paradigmen auf den Prüfstand



»WENN SIE KLEINE VERÄNDERUNGEN
IN IHREM LEBEN WOLLEN,
ARBEITEN SIE AN IHREM VERHALTEN.
ABER WENN SIE BEDEUTENDE
VERÄNDERUNGEN,
WAHRE QUANTENSPRÜNGE WOLLEN,
ARBEITEN SIE AN IHREN
PARADIGMEN!«
STEPHEN R. COVEY



Diese Woche im Blick



Paradigmen bestimmen, wie wir die Welt um uns herum sehen, verstehen und interpretieren. Sie sind unsere mentale Landkarte.

Unsere Paradigmen beeinflussen unsere Sicht der Dinge maßgeblich. Deshalb kann ein **Paradigmenwechsel** verblüffende Auswirkungen haben. Plötzlich »sehen« wir die Dinge um uns herum völlig anders. Je stärker jemand in seiner ursprünglichen Wahrnehmung verhaftet ist, desto größer ist das **Aha-Erlebnis**. Auf einmal geht einem ein Licht auf. Das zeigt auch die folgende kleine Geschichte von Stephen R. Covey, die er in den »7 Wegen zur Effektivität« erzählt:

Die ungeheure Macht eines Paradigmenwechsels

An einem Sonntagvormittag saß ich in der New Yorker U-Bahn. Einige Fahrgäste lasen Zeitung oder hörten Musik, andere waren in Gedanken versunken, einige hatten die Augen geschlossen und ruhten sich aus. Alles war ruhig und friedlich. Doch dann stieg ein Mann mit seinen Kindern ein. Die Kleinen waren extrem laut und lebhaft. Die Stimmung änderte sich abrupt.

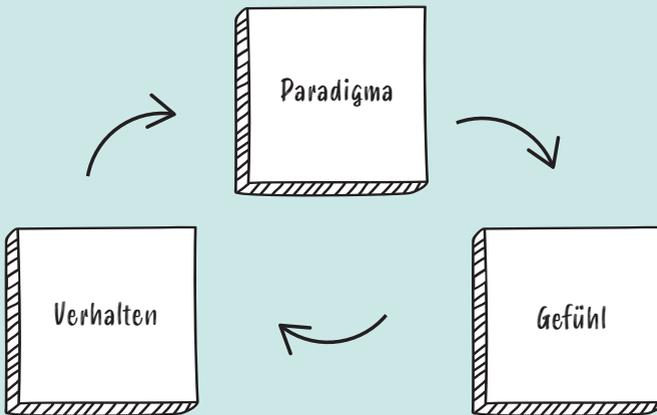
Der Mann setzte sich neben mich. Er schloss die Augen und war völlig abwesend. Seine Kinder schrien, warfen mit Sachen um sich und zerrten sogar an den Zeitungen der anderen Fahrgäste. Aber der Mann neben mir tat nichts. Ich konnte es nicht fassen, dass er so teilnahmslos war. Er ließ seine Kinder einfach lauthals herumtoben und tat rein gar nichts, um sie zu stoppen. Der Mann übernahm keinerlei Verantwortung. Es war offensichtlich, dass sich die anderen Fahrgäste auch über den Mann und die Kinder ärgerten. Deshalb sprach ich ihn schließlich sehr höflich und zurückhaltend an: »Ihre Kinder



machen eine Menge Krach. Das stört wirklich sehr viele Leute hier. Könnten Sie bitte dafür sorgen, dass die Kleinen etwas ruhiger sind?«

Der Mann hob die Augenbrauen. Es schien, als ob er sich erst jetzt der Situation bewusst wurde. Dann sagte er ganz leise: »Oh, Sie haben recht. Ich sollte etwas dagegen tun. Wir kommen gerade aus dem Krankenhaus. Die Mutter der Kinder ist vor einer Stunde gestorben. Ich weiß gar nicht, was ich jetzt tun soll. Und die Kinder haben sicher auch keine Ahnung, wie sie mit dieser schrecklichen Situation umgehen sollen.«

Können Sie sich vorstellen, was in diesem Augenblick in mir vorging? Was für ein Paradigmenwechsel das war?! Plötzlich sah ich die Dinge völlig anders. Und weil ich anders sah, dachte, fühlte und verhielt ich mich auch anders. Mein Ärger war verflogen. Mein Herz war von dem Schmerz des Mannes erfüllt. Ich fühlte nur noch Mitgefühl und Sympathie. Alles veränderte sich in diesem einen kurzen Augenblick.



Das bewirkt ein Paradigmenwechsel

Wenn Sie Ihre Paradigmen ändern, sehen Sie die Dinge völlig anders. Dadurch stehen Ihnen ganz neue Möglichkeiten offen. Das zeigen auch die folgenden Beispiele:

PARADIGMENWECHSEL	
Übliche Denkweise	Neue Denkweise
»Probleme sind Rückschläge!«	»Ich sehe jedes Problem als Chance!« <i>Clara Shib, Unternehmerin und Mitbegründerin von Hearsay Systems</i>
»Folge deiner Leidenschaft!«	»Folgen Sie nicht Ihrer Leidenschaft, sondern Ihrem Talent! Finden Sie möglichst früh heraus, worin Sie wirklich gut sind. Verpflichten Sie sich dazu, großartig darin zu werden!« <i>Scott Galloway, Speaker, Autor & Unternehmer</i>
»Erfolg ist das Gegenteil des Scheiterns!«	»Gewinnen ist wunderbar, sicher! Aber wenn Sie im Leben wirklich etwas erreichen wollen, dann müssen Sie lernen, wie man verliert. Das ist das wahre Erfolgsgeheimnis. Niemand bleibt für immer ungeschlagen. Wenn Sie es schaffen, nach einer schmerzhaften Niederlage wieder aufzustehen und zu gewinnen, dann werden Sie eines Tages ein wahrer Champion sein.« <i>Wilma Rudolph, Olympiasiegerin und Sportikone</i>