

STEPHEN R.  
**COVEY**

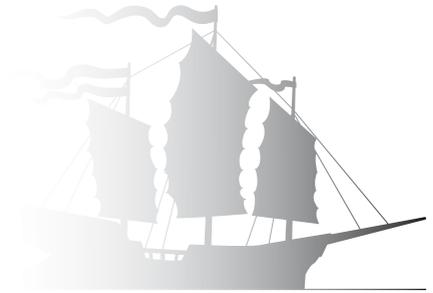
SELF  
LEADER  
SHIP



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

**GABAL**

Stephen R. Covey  
**Self-Leadership**



### 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](http://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 978-3-96739-206-7

Übersetzung und Redaktion: Claudia Franz, Oberstaufen | [info@text-it.org](mailto:info@text-it.org)  
Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin | [www.totalitalic.com](http://www.totalitalic.com)  
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)  
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH, Staßfurt

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.

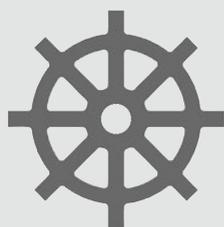
Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://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	<b>133</b>
7. Weg: <i>Die Säge schärfen</i>	
Nimm dir Zeit für dich und deine Weiterentwicklung	<b>153</b>
Auf zu neuen Ufern ...	<b>169</b>
Über Stephen R. Covey	<b>172</b>

## 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:

---

---

---

---

---

---

---



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

Hast du die größten Stolpersteine auf deinem Weg zu effektivem Self-Leadership gefunden? Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigen Punkt, an dem du ansetzen kannst, um alle diese Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Welcher Punkt das ist? Dieser Punkt bist du selbst:

**Du**  
bist der  
**stärkste Hebel**  
für ein selbstbestimmtes,  
sinnerfülltes Leben!

Wenn du dir das bewusst machst, verändert das einfach alles! Die Sache hat allerdings einen kleinen Haken. Denn ab sofort gibt es keine Ausreden mehr:

- Es liegt **nicht** an deinen Genen, wenn du dich morgens zu nichts aufraffen kannst.
- Es liegt **nicht** an deiner Ausbildung, wenn du im Job nicht vorankommst.
- Es liegt **nicht** an deinen Arbeitskollegen, wenn du keine Freude an deinem Beruf hast.
- Es liegt **nicht** am Wetter, wenn du es nicht schaffst, zum Joggen zu gehen.
- Es liegt **nicht** an deinem Partner oder deiner Partnerin, wenn es in deiner Beziehung nicht gut läuft.

Natürlich spielen all diese Faktoren eine Rolle. Aber am Ende liegt es allein an dir, was du daraus machst.



*»Du bist nicht das Ergebnis der äußeren Umstände. Du bist das Ergebnis deiner eigenen Entscheidungen!«*

**Stephen R. Covey**

Ganz ehrlich: Damit du dein Leben in die eigene Hand nehmen kannst, reichen positives Denken oder motivierende Zitate allein nicht aus. Worauf es wirklich ankommt? Auf deine **Paradigmen!**

## Paradigmen machen den Unterschied!

Paradigmen sind im Grunde nichts anderes als Denkmuster, Glaubenssätze oder Vorurteile. Sie bestimmen, wie wir die Welt »sehen«. Dabei geht es jedoch nicht um unsere visuelle Wahrnehmung, sondern um das Aufnehmen, Verstehen und Interpretieren von den Dingen, die um uns herum passieren. Wie groß der Einfluss unserer Paradigmen auf unser Denken und auf unser Verhalten ist, zeigt die folgende kleine Geschichte:

### So kann man sich täuschen!

Die Filialleiterin eines großen Sportgeschäfts hörte, wie ein Verkäufer zu einer Kundin sagte: *»Das sieht wirklich nicht gut aus. Wir warten auch schon sehnsüchtig darauf. Aber ich fürchte, dass wir nicht so bald damit rechnen können. Leider!«*

Die Filialleiterin war entsetzt. Wie konnte der Verkäufer nur so etwas sagen. Sie rannte der Kundin, die bereits auf dem Weg zum Ausgang war, nach. Atemlos rief sie: *»Nein, das stimmt nicht. Wir haben natürlich sofort nachbestellt! Die Lieferung ist schon so gut wie im Haus.«*

Die Kundin lachte und sagte: *»Sie haben echt Humor!«* Dann verließ sie zügig den Laden.

Die Filialleiterin knöpfte sich den Verkäufer vor. Wütend meinte sie: *»Geben Sie NIEMALS zu, dass wir etwas nicht haben. Wenn wir irgendetwas nicht am Lager haben, dann sagen Sie, dass wir es bestellt haben und zeitnah mit der Lieferung rechnen! Haben Sie das verstanden?! Was genau wollte die Kundin eigentlich?«*

*»Schnee!«,* antwortete der Verkäufer.

Die Filialleiterin war sprachlos. Dann stammelte sie: *»Oh*

*mein Gott! Wie peinlich ist das denn?! Die Kundin denkt jetzt sicher, dass ich total verrückt bin!«*



Ist es dir auch schon oft so ergangen wie der Filialleiterin? Immer wieder schätzen wir Situationen völlig falsch ein. Wir treffen Annahmen über uns, andere Menschen oder bestimmte Situationen. Oft sind wir uns einer Sache hundertprozentig sicher, nur um anschließend festzustellen, dass wir uns gründlich geirrt haben. Woran das liegt? An unseren Paradigmen!

### **Komm deinen Paradigmen auf die Spur!**

Was passiert, wenn du fehlerhafte Paradigmen über dich selbst, über andere oder über das Leben ganz allgemein hast? Dann ist es so, als ob du eine Brille mit der falschen Dioptrienzahl auf der Nase hättest. Du siehst die Welt verzerrt, verschwommen oder unvollständig. Hier ein klassisches Beispiel für ein verzerrtes Paradigma, das du über dich selbst haben könntest:

*»Meine Stimme klingt total komisch. Ich habe einfach kein Talent, um Reden oder Vorträge zu halten. Wenn ich eine Präsentation vor mehreren Leuten halten soll, geht das immer schief!«*

Mit verzerrten Paradigmen stellst du dir meist selbst ein Bein. Deshalb ist es wichtig, dass du diesen hinderlichen Glaubenssätzen auf die Spur kommst. Bitte nimm dir Zeit, um über die folgende Frage nachzudenken. Schreib deine Antworten unbedingt auf:

Welche Paradigmen hindern mich daran, ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben zu führen:

---

---

---

---

---

---

---

---



### Paradigmen wirken immer

Ob im negativen oder im positiven Sinne: Paradigmen wirken immer. Falls du dich für unsportlich hältst, werden dir sofort jede Menge Beweise dafür einfallen. Und was ist, wenn du dich als ziemlich fit einstufst? In dem Fall wirst du sicher sehr viele Dinge finden, die genau das bestätigen. Es ist ganz einfach:

**Du bekommst das, was du siehst!**

Wir glauben, dass wir objektiv sind und die Dinge so sehen, wie sie tatsächlich sind. Aber das stimmt nicht:

**Niemand sieht die Welt so,  
wie sie ist.  
Wir sehen die Welt so,  
wie wir sind.  
  
Und: Auf der Art und Weise,  
wie wir die Dinge sehen,  
basiert unser gesamtes Denken  
und Handeln!**

Deshalb ist es enorm wichtig, dass du dir deine grundlegenden Paradigmen, Glaubenssätze und Vorurteile bewusst machst. Je klarer du dir darüber bist, wie sehr sie dich beeinflussen, desto besser kannst du sie analysieren und mit der Realität abgleichen. Das führt oft zu verblüffenden Erkenntnissen. Plötzlich »siehst« du die Dinge um dich herum völlig anders. Und vieles, was dich bisher daran gehindert hat, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, ist auf einmal gar kein wirkliches Problem mehr! Diese Erkenntnis solltest du auf jeden Fall im Hinterkopf behalten, wenn wir uns nun näher mit den 7 Wegen für effektives Self-Leadership befassen. Das wird es dir wesentlich leichter machen, die 7 Wege zu verstehen und erfolgreich in deinem Leben umzusetzen.

# DIE COVEY-BIBLIOTHEK: DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM PERSÖNLICHEN ERFOLG

## GLEICH WEITERLESEN?

Entdecke noch mehr **Tipps, Tricks und Praxis-Hacks** für ein erfolgreiches, glückliches Leben. Scanne den QR-Code – und schon kommst du zu unserer **Covey-Bibliothek**.



Hier warten spannende **Leseproben** zu den Themen **Erfolg, Persönlichkeitsentwicklung** und **Besser leben** auf dich. Finde dein Wunschbuch und bestelle es ganz bequem mit nur einem Klick.