

**ARDESCHYR HAGMAIER**

# **BESSERMACHER**

*Journal*

**Der 52-Wochen-Begleiter  
für Deine Bestleistung**

**GABAL**

**ARDESCHYR HAGMAIER**

# **BESSERMACHER- JOURNAL**

**Der 52-Wochen-Begleiter  
für Deine Bestleistung**

---

**Bessermacher-Journal von**

---

**Bessermacher-Start**

**GABAL**

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 978-3-96739-229-6

Redaktionelle Unterstützung: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth  
Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin  
Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg  
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg, [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)  
Druck und Bindung: Libri Plueros GmbH, Friedensallee 273, D-22763 Hamburg,  
[info@m.bod.de](mailto:info@m.bod.de)

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach,  
[info@gabal-verlag.de](mailto:info@gabal-verlag.de)

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](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)  
[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)  
[www.x.com/gabalbuecher](https://www.x.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

## Entwickle Dich zum Bessermacher

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen den Menschen: Die einen sind Besserwisser, die anderen Bessermacher. Dieses Journal unterstützt Dich dabei, Dich zum Bessermacher zu entwickeln.

Überlege einmal, ob es in Deinem Bekannten- und Freundeskreis und im Kreis der Menschen, mit denen Du am Arbeitsplatz zusammenkommst, möglich ist, die Menschen einer der beiden Gruppen zuzuordnen.

...

Wie ist es ausgefallen? Wahrscheinlich gibt es immer Menschen, bei denen die Zuordnung schwerfällt, aber im Prinzip funktioniert es.

Eine Diskussion, die derzeit allerorten geführt wird, hat mir noch einmal bewusst gemacht, wie zentral die Unterscheidung zwischen Besserwissern und Bessermachern ist. Letztendlich war es diese Diskussion, die mich bewogen hat, dieses Bessermacher-Journal zu verfassen. Die Diskussion betrifft die Frage, ob es richtig ist, die Menschen in Generationenschubladen und den Umgang mit ihnen von der Generationenzugehörigkeit abhängig zu machen.

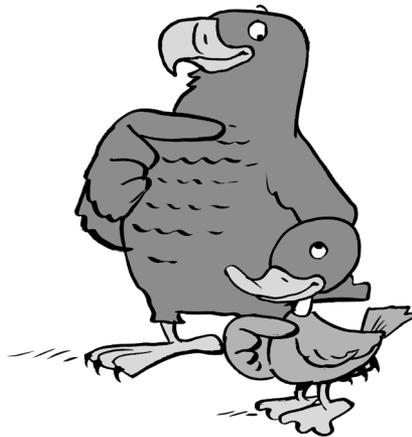
Du kennst die Generationenschubladen mit den Babyboomern, der Generation X, der Generation Y (auch Millennials genannt) und der angeblich »faulen« Generation Z. Und seit Neuestem gibt es auch noch die Generation Alpha, das sind die seit 2013 geborenen Kinder und Jugendlichen ...

Ehrlich gesagt, ich kann es nicht mehr hören, dieses Gerede von den ach so unterschiedlichen Generationen:

**Macht endlich Schluss mit dem Generationen-Wahn. Denn es gibt nur einen grundlegenden Unterschied: den zwischen Besserwissern und Bessermachern. Und die gibt es in jeder Generation!**

## Vom Problemsucher zum Lösungsfinder

Die wichtigste Unterscheidung zwischen den Menschen ist die zwischen Enten und Adlern, zwischen Problemsuchern und Lösungsfindern, zwischen Besserwissern und Bessermachern. Auf der einen Seite haben wir die quakenden Enten, die sich immer nur beschweren und überall Probleme sehen und suchen. Auf der anderen Seite gibt es die handelnden Adler, die lieber Taten sprechen lassen, Probleme anpacken, Lösungen finden und konsequent umsetzen. Problemsucher und Lösungsfinder eben.



Selbstverständlich gibt es zwischen den Extremen – den Enten, die auf der Speisekarte landen, und den Adlern, die unter Naturschutz stehen – zahlreiche Abstufungen. Aber wir alle kennen sie doch, die Besserwisser, Besserkötter und Bessermeiner. Wir begegnen ihnen am Arbeitsplatz, im Kegelverein, in der Kneipe am Tresen, auf Familienfeiern, auf dem Sportplatz. Eines verbindet sie:

**Sie alle wissen zwar, dass es besser geht. Wie es aber besser geht, wissen sie nicht. Und das kümmert sie oft auch nicht. Es hapert gewaltig an der Umsetzung. Denn sie sind nur Besserwisser, keine Bessermacher.**

Was prägt die quakenden Enten, die es gewiss auch in Deinem Umfeld gibt? Wie beschreibst Du sie? Und was wäre, wenn sie sich – und vielleicht auch Du – von besserwisserischen Ausreden- und Bedenkenträgern zu besser-machenden umsetzungsstarken Lösungsfindern entwickeln würden? Und zwar mithilfe dieses Bessermacher-Journals.

Wie gelingt die Entwicklung vom Besserwisser zum Bessermacher? Hier einige Inspirationen für Dich (die ich in dem Journal weiter ausführen werde):

- Überdenke Deine Ziele und formuliere sie neu.
- Plane selbstbestimmt Dein Leben.
- Erkenne und lebe die Werte, die Dir wichtig sind.
- Komme rasch in die Umsetzung.
- Suche Dir Unterstützung, also Menschen, die Dir helfen.

Die Inspirationen zeigen: Du musst das Rad nicht neu erfinden. (Fast) Alles, was geschieht, hat es schon mal gegeben. Du musst nur einige Stellschrauben neu justieren und neu ausrichten. In Dich gehen und Dich mit der Frage beschäftigen, was Du wirklich willst und was Dir wichtig ist. Dabei kann es durchaus sein, dass eine Inspiration bereits vor längerer Zeit von klugen Menschen entdeckt und formuliert worden ist. Dass Du Dir Ziele setzen sollst, ist keine neue Erkenntnis und nicht von mir erfunden worden. Ich tue aber auch nicht so, als hätte ich sie erfunden. Das gilt für das gesamte Bessermacher-Journal: Einige meiner Inspirationen entstammen der Wissenschaft, der Geschichte oder der Philosophie. Und dann belege ich sie natürlich, nenne die jeweilige Quelle und / oder die entsprechende Literatur. So kannst Du bei Bedarf tiefer in ein Thema einsteigen und die Stichhaltigkeit meiner Ausführungen überprüfen. Oft jedoch basieren die Inspirationen auf meinen eigenen Erfahrungen.

**Das Bessermacher-Journal unterstützt Dich dabei, Dich vom Problemsucher zum Lösungsfinder zu entwickeln. Vom Besserwisser zum Bessermacher. Von der quakenden Ente zum handelnden Adler. Und wenn Du bereits ein Bessermacher bist, geht es darum, diese Stärken weiter auszubilden.**

## Nutze den Zeigarnik-Effekt und arbeite im Wochenrhythmus

In den »Gebrauchshinweisen für die Arbeit mit dem Bessermacher-Journal« habe ich Dir zu Beginn dieses Buches gezeigt, wie Du optimal mit dem Journal arbeitest. Mit dabei: meine Empfehlung, einen wöchentlichen Rhythmus einzuhalten, Dich also ein Jahr lang jede Woche mit einer Inspiration zu beschäftigen und eine Challenge zu absolvieren.

Das empfehle ich, weil es den »Zeigarnik-Effekt« gibt (siehe dazu <https://de.wikipedia.org/wiki/Zeigarnik-Effekt>). Die Kognitions-Psychologin Bljuma Zeigarnik (1901 – 1988) hat vor über 100 Jahren (Du siehst: Du musst das Rad nicht neu erfinden!) bemerkt, dass Kellner in Restaurants sich sehr gut an unbezahlte Rechnungen erinnerten. Doch nach erfolgter Bezahlung war die Erinnerung an Rechnungsdetails wie weggeblasen. Dieses Phänomen hat sie untersucht und in ihrer Doktorarbeit »Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen« beschrieben. Wichtiges Ergebnis:

**Das Gehirn erinnert sich bevorzugt an Dinge, die noch nicht erledigt sind, und speichert sie ab. Dafür vergisst es rascher Aufgaben, die wir beendet haben.**

Das Problem dabei: Die unerledigten Aufgaben spuken uns im Kopf herum und hindern uns daran, mental »gut drauf zu sein« und gute Leistungen zu erbringen. Es ist also gut und richtig, Aufgaben zu erledigen und dann entlastet und befreit an die nächste Aufgabe zu gehen. Je weniger Ballast wir gedanklich mit uns herumschleppen, desto freier haben wir den Kopf für die Umsetzung. Je weniger unerledigte Aufgaben uns ablenken, desto besser für unsere mentalen Ressourcen und unsere Umsetzungsvorhaben.

Für die Inspirationen und Challenges heißt das:

**Du entwickelst Dich zeitnah zum Bessermacher, wenn Du nach und nach jede Woche eine Challenge meisterst, die Aufgabe als »erledigt« abhakst und Dich an die nächste machst. Und das am besten ein Jahr lang.**

Das bedeutet:

- Ellenlange To-do-Listen zu führen, ist kontraproduktiv und lähmt eher.
- Zielführender ist es, sich einige wenige Aufgaben vorzunehmen und diese konsequent abzuarbeiten. Eben in einer Woche.
- Kurze und überschaubare Arbeits- und Lerneinheiten sind besser als große und umfangreiche Einheiten.

## Zum Aufbau der Bessermacher-Inspirationen

Jede der 52 Bessermacher-Inspirationen umfasst vier Seiten:

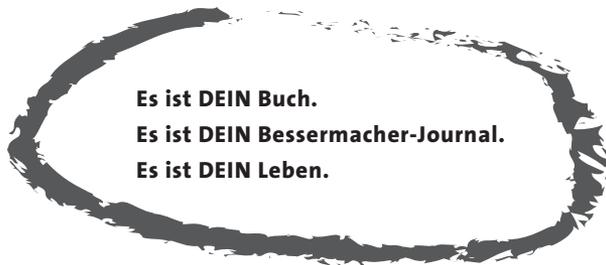
- **Inspiration:** Zunächst einmal liest Du **zwei Seiten mit Adler-Input, mit meinen Inspirationen** zu Deiner persönlichen Weiterentwicklung. Dieser Input soll Dich informieren und inspirieren, das Gelesene auf Deine Situation zu beziehen.
- **Challenge:** Es folgen stets **zwei Seiten mit einer Challenge, einer Herausforderung**. Du beziehst den Input auf Deine Lebenswirklichkeit, hörst in Dich hinein und reflektierst das Gelesene. Du arbeitest mit der Inspiration und beschäftigst Dich mit Übungen, Reflexionsfragen und Umsetzungstipps. Du durchläufst zum Beispiel eine Übung, notierst dabei Deine Ideen, visualisierst Deine Gefühle, beantwortest Fragen, arbeitest mit Checklisten, entwirfst Collagen oder machst Fotos, die Du in das Journal einklebst. Du kommst dadurch rasch ins Handeln und in die Umsetzung. Die Challenges sind so aufgebaut, dass sie Dich motivieren und – so hoffe ich – begeistern, mit Spaß und Freude in die Umsetzung zu gelangen.
- Zudem empfehle ich Dir, ein **Bessermacher-Notizbuch** zu führen. Zwar kannst Du Deine Notizen an vielen Stellen dieses Buches direkt eintragen. Aber manchmal wird der Platz nicht ausreichen und Du willst dann Deine Ideen und Überlegungen in dem Notizbuch aufschreiben. Bei manchen Übungen rate ich Dir sogar dazu.

## Es ist DEIN Leben

Alles, was zu Deiner persönlichen Weiterentwicklung beiträgt, ist erlaubt. Die Inspirationen und Challenges helfen Dir im Business und auch im Alltag, ohne größeren Zeitaufwand Ziele zu erreichen und Dich weiterzuentwickeln. Sie lassen sich nahtlos in den Alltag integrieren. Du nimmst kleine Veränderungen vor und schaffst neue Perspektiven, um Raum für neue Ideen zu ermöglichen.

So entsteht ein Gemeinschaftswerk und Workbook, an dem Du und ich (als Autor) zusammen arbeiten.

Die Belohnung: Nach der Lektüre hältst Du Dein personalisiertes Umsetzungs- und Workbook in Händen!



Nun lass uns mit der ersten Bessermacher-Inspiration starten. Zuvor noch dieser Hinweis: Für mich ist die Gleichberechtigung aller Geschlechter eine Selbstverständlichkeit. Darum wechsele ich zwischen der weiblichen und der männlichen Form und nutze häufig neutrale Bezeichnungen. Manchmal ist die Verwendung des generischen Maskulinums wegen der Lesbarkeit des Textes die beste Alternative. Immer aber meine ich alle Leserinnen und Leser.

**Alles wird ~~gut~~  
besser !**

## # Das Leben als Herausforderung

### **Begreife Dein Leben als Challenge, immer besser zu werden**

»Begrüßen Sie mit mir den ersten Kämpfer des heutigen Abends, hier ist Ardeschyr ›The Eagle‹ Hagmaier!« So tönt es am 20. April 2013 um 18.30 Uhr über die Lautsprecher, während ich bei meiner Einlaufmusik unter lautem Beifall vor mehr als 350 geladenen Galagästen im Palace Hotel Berlin zu meinem ersten – und letzten – öffentlichen Boxkampf geführt werde. Ich bin voller Adrenalin, was erwartet mich in den nächsten Minuten? Vor allem aber frage ich mich, wie ich überhaupt in diese unglaubliche und verrückte Situation geraten bin ...

**Das Leben ist eine Herausforderung, eine Challenge,  
die es jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr aufs Neue  
zu bestehen gilt.**

Das Leben ist eine Challenge: So wie auch in jener Aprilwoche 2013: Im Rahmen einer Charity-Veranstaltung wird eine Box-Gala ins Leben gerufen. Bei dem Event stellen sich Vorstände, Geschäftsführer, Multiplikatoren und Prominente für einen besonderen Zweck in den Boxring: Der Erlös geht an das ambulante Kinderhospiz »Berliner Herz« sowie an die Station für chronisch kranke Kinder im Friedrichshainer Krankenhaus in Berlin.

Auch ich werde gefragt, ob ich bereit bin, mitzumachen. Das Problem: Ich sage zu – und stehe vor der ultimativen Herausforderung meines Lebens. Mein damaliger Boxtrainer Udo Ziebarth aus dem Boxstudio Berlin meint zu mir: »Dein Ziel sollte nicht das Gewinnen sein, sondern das Überleben.«

Ich reagiere so, wie ich in meinem Leben immer reagiert habe, wenn ich mit scheinbar unlösbaren Herausforderungen konfrontiert wurde:

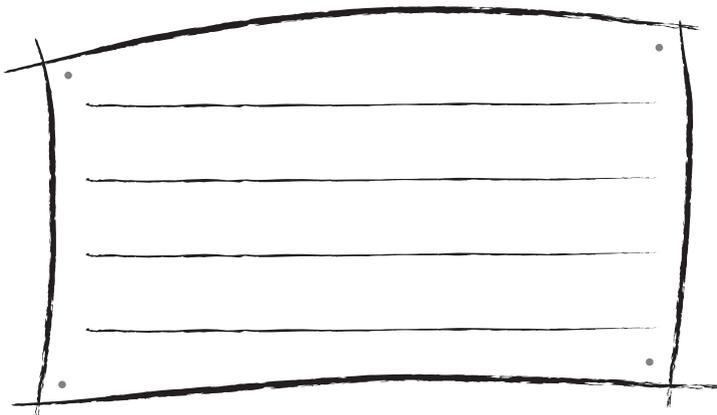
**Ich konzentriere mich auf das Wesentliche und meine Stärken, blende alles Störende aus und verschwende keinen Gedanken an ein mögliches Scheitern.**

Das Wesentliche: Das sind meine Einstellung, mein Wille und meine Motivation, das konsequent durchzuziehen, was ich begonnen habe. Hinzu kommen drei Dinge: Training, Training – und nochmals Training. Und zwar in kleinen Schritten. Jeden Tag, jede Woche geht es ein bisschen vor- und aufwärts. Und so tritt das Unmögliche ein: Ich gewinne jede Boxrunde nach Punkten und verlasse, auch zur Überraschung meines Gegners, den Boxring als Sieger.

Also: Das Leben ist eine Challenge. Wann und wie nimmst Du die Herausforderung an, immer besser zu werden?

### **Meine Überlegung zu dieser Inspiration**

Das sind die großen Herausforderungen, die ich in meinem Leben bereits bestanden habe:



### **Quelle dieser Inspiration**

Ardeschyr Hagmaier: Change Fuck! Wenn sich alles verändert und nichts verbessert. BusinessVillage, Göttingen 2017



## Challenge zum Leben als Herausforderung

### Erweitere Dein Leben durch eine wöchentliche Challenge-Übung

Entwickle Dich jede Woche ein bisschen weiter, werde jede Woche etwas besser, indem Du jede Woche eine Challenge annimmst und meisterst. Und zwar mit diesem Bessermacher-Journal. Die Aufgabe für diese Woche lautet:

- 1. Inhaltsverzeichnis:** Gehe in Ruhe und aufmerksam das Inhaltsverzeichnis auf den Seiten 7 bis 13 des Bessermacher-Journals durch. Dort findest Du meine 52 Inspirationen und 52 Wochen-Challenges.
- 2. Auswählen:** Entscheide, wie Du vorgehen willst: Wähle vier Challenges aus, die Du in den nächsten vier Wochen umsetzen möchtest. Lies die entsprechenden Inspirationen durch und bearbeite die Challenges im wöchentlichen Rhythmus.
- 3. Notieren:** Übertrage die ausgewählten Inspirationen und Challenges in die Tabelle.

Woche	Meine Inspirationen und Challenges
Woche 1	
Woche 2	
Woche 3	
Woche 4	

Nach Abschluss einer Challenge geht's weiter: Trage Deine jeweiligen Erkenntnisse auf den Challenge-Erkenntnis-Seiten ein. Du findest sie ab der Seite 228 dieses Journals.

Deine Erkenntnisse könnten diese Aspekte betreffen:

- \* Warum hast Du Dich für diese Inspiration und Challenge entschieden?
- \* Was hast Du mithilfe der durchgeführten Challenge gelernt?
- \* Welche Veränderungen oder Einsichten haben sich bei der und durch die Bearbeitung der Challenge ergeben?
- \* Welche Probleme gab es bei der Bearbeitung der Challenge?

Deine Überlegungen zu diesen Fragen helfen Dir, Deine Fortschritte zu bewerten und kontinuierlich an Deinen Zielen zu arbeiten.

### **Deine Aufgabe**

Du hast nun die erste Inspiration des Bessermacher-Journals gelesen und die erste Challenge absolviert. Was erwartest Du in der Zukunft von der Arbeit mit dem Journal?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# # Bessermachen

### Entwickle Dich zum Bessermacher

In meinen Seminaren begegne ich immer wieder Teilnehmern, die alles besser wissen, aber nichts besser machen.

Wir alle kennen sie – die Besserwisser, die Besserkönnen, die Besserwoller und Bessermeiner. Wir begegnen ihnen überall, im privaten und im beruflichen Bereich: Sie alle wissen, wie es besser geht. Wenn es aber in die Umsetzung geht, begegnet uns das große Schweigen.

Lass uns erst einmal festlegen, was genau einen Bessermacher von einem Besserwisser unterscheidet:

- ✿ Der **Bessermacher** fängt einfach an. Während der Besserwisser ein Ausreden- und Bedenkenträger ist, agiert der Bessermacher als Schnellstarter, der einfach loslegt.
- ✿ Der **Bessermacher** baut seine Talente zu Kompetenzen aus, die für ihn selbst und seine Mitmenschen von Nutzen sind. So macht er die Welt ein Stück weit besser. Der Besserwisser spricht nur über die Schwächen.
- ✿ Der **Bessermacher** hat den festen Glauben, dass er der Regisseur seines Lebens ist, sein Schicksal selbst bestimmt und die Dinge zum Besseren hin entwickelt. Der Besserwisser sieht sich oft als Opfer und gibt die Handlungsverantwortung ab.
- ✿ Der **Besserwisser** meint es gut, kommt aber vor lauter Reden nicht ins Handeln. Der Bessermacher hingegen sieht sich als Macher.
- ✿ Selbst dem **Bessermacher** gelingt nicht alles. Aber er steht immer wieder auf und versucht es aufs Neue. Der Besserwisser hingegen leidet und will Mitleid.

Bleibt die Frage:

### **Was kannst und willst Du tun, um zum Bessermacher zu werden?**

In uns allen steckt ein Besserwisser. Dein Ziel sollte sein, Dich zu einem Bessermacher zu entwickeln. Eine Möglichkeit besteht darin, die Dinge jeden Tag etwas besser zu machen, auch, um so Schritt für Schritt das Selbstbewusstsein aufzubauen, dass es Dir tatsächlich gelingt, die Dinge besser zu machen.

Übrigens: Wie das funktioniert, zeigt meine nächste Challenge.

### **Meine Überlegung zu dieser Inspiration**

»Auf 100 Besserwisser kommt nur 1 Bessermacher!« Meine Erfahrungen und meine Meinung dazu sind:

A hand-drawn rectangular box with a curved top and bottom, containing five horizontal lines for writing. There are four small dots: one at the top left, one at the top right, one at the bottom left, and one at the bottom right.

**Quelle dieser Inspiration**  
Nur meine eigenen Überlegungen!



## Challenge zum Bessermachen

### **Nutze den »Verbesserungsweg der kleinen Schritte«, um zu Verbesserungen gelangen**

Der »Verbesserungsweg der kleinen Schritte« lehnt sich an die Tiny Habits®-Methode an, die von Dr. BJ Fogg entwickelt worden ist. Er hat die Methode in seinem Buch »Die Tiny Habits®-Methode. Kleine Schritte, große Wirkung« (btb Verlag, München 2021) beschrieben. Das Vorgehen besteht darin, sich möglichst kleine und einfache Ziele zu setzen, die täglich erreicht werden können. Zum Beispiel: jeden Tag eine Seite lesen, zehn Minuten joggen oder eine Minute dehnen. Diese Mini-Ziele sind so leicht zu erreichen, dass sie von Dir anstrengungslos und auch konsequent umgesetzt werden können.

Durch die tägliche Wiederholung entstehen Gewohnheiten. Und das führt langfristig zu Erfolgen.

Das heißt: Bei dem »Verbesserungsweg der kleinen Schritte« geht es darum, dass Du Dir Aktivitäten überlegst, die Dich jeden Tag Deinem Ziel einen (kleinen, aber entscheidenden) Schritt näherbringen und Dich zu Verbesserungen gelangen lassen.

Die Tabelle auf der nächsten Seite hilft Dir dabei:

- \* Setze Dir ein Ziel, zum Beispiel eine Verhaltensveränderung oder auch ein Projekt, das Du verwirklichen willst.
- \* Brich das Ziel herunter auf kleine Teilziele (= kleine Schritte), die Du mit konkreten Aktivitäten hinterlegst, die Du regelmäßig wiederholst.
- \* Trage das Hauptziel, die Teilziele und den Wiederholungsrhythmus ein, in dem Du die kleinen Schritte realisieren willst.
- \* Ein einfaches Beispiel ist: Du willst Deine Fitness verbessern (Hauptziel) und nimmst Dir darum vor, mehr Sport zu machen und Dich gesünder zu ernähren (= Teilziele). Du legst Aktivitäten fest (joggen, schwimmen, vegetarisch ernähren) und beschließt, jede Woche einmal zu joggen, zweimal im Monat zu schwimmen und Dich jede Woche einmal vegetarisch zu ernähren.

## Der »Verbesserungsweg der kleinen Schritte«

Mein Hauptziel:		
Teilziele (kleine Schritte)	Aktivitäten	Wiederholungsrythmus

### Deine Aufgabe

Wo kannst Du den »Verbesserungsweg der kleinen Schritte« in Zukunft einsetzen?

---

---

---

---

---



# VOM WISSEN INS UMSETZEN!

## GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!