

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

Vom Besserwisser zum Bessermacher

Ardeschyr Hagmaier

GABAL

30 Minuten

**Vom Besserwisser
zum Bessermacher**

Ardeschyr Hagmaier

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 Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-264-7

Redaktionelle Unterstützung: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth
Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Lektorat: Silke Martin, Kriffel
Autorenfoto: Ardeschyr Hagmaier
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, 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.

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

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



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

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Bessermacher – Dein Upgrade fürs Leben	9
Erkenne die Unterschiede zwischen Bessermachern und Besserwissern.....	10
Beachte auf dem Weg zum Bessermacher sieben Prinzipien	14
Führe den Bessermacher-Kurzcheck durch.....	18
2. Upgrade im Lebensbereich Vitalität & Fitness: Einfach fit, ganz ohne Stress	23
Bewegung: Mache Deinen Alltag zum Fitness- Booster	24
Ernährung: „Der Mensch ist, was er isst“	27
Erholung & Schlaf: Beachte Deine innere Uhr.....	28
Ab in den Flow: Leiste Großes und stärke Deine Resilienz	31
3. Upgrade im Lebensbereich Finanzen & Freiheit: Finanzielle Unabhängigkeit erreichen	37
Baue mit zehn Prinzipien Deine finanzielle Unab- hängigkeit auf	38
Gemeinsam zur finanziellen Freiheit: Suche Dir einen Spar-Buddy	45

4. Upgrade im Lebensbereich Familie & Freundschaften:	
Beziehungen intensiv pflegen	49
Entwickle Deine Familie zum Dream-Team	50
Stifte Nutzen und baue Freundschaften auf und aus.	54
Erwirb fünf Kompetenzen für die nachhaltige Beziehungspflege	57
5. Upgrade im Lebensbereich Job & Berufung:	
Bestimmung erkennen und leben	63
Komm Deinem emotionalen Warum auf die Spur	64
Nutze Bessermacher-Habits, um noch leistungsfähiger zu werden	68
6. Upgrade im Lebensbereich Stabilität & Sinnfindung:	
Sich dem persönlichen Lebenssinn annähern	75
Verwirkliche das Konzept des Hands-on-Lebenscoachings.....	76
Strebe ein stabiles Leben in Balance an	82
Beherrsche das 90-Sekunden-Prinzip und beschäftige Dich mit den Bessermacher-Erfolgsregeln	86
Fast Reader	88
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Worin liegen die Unterschiede zwischen Betterwissern und Bessermachern?

Seite 10

Welche Prinzipien helfen mir, mich zum Bessermacher zu entwickeln?

Seite 14

Bessermacher-Test: Wo stehe ich?

Seite 18

1. Bessermacher – Dein Upgrade fürs Leben

In meinen Vorträgen und Coachings zum Thema „Bessermacher“ höre ich immer wieder: „Na, jetzt bin aber mal gespannt, wie Du mich zum Bessermacher entwickeln wirst!“ „Stopp“, rufe ich dann meinen Zuhörern zu, „das ist ein Denkfehler: Nicht ich, Ady Hagmaier, kann Euch oder irgendjemand anderen verändern und besser machen. Das ist Bullshit-Denken. Lasst uns Schluss damit machen, ständig andere Menschen verändern zu wollen. Lasst uns aufhören, von ihnen zu verlangen, besser zu werden. Denn der einzige Mensch, den wir verändern und verbessern können, sind wir selbst. Es geht um ein Upgrade für Euer Leben, das wir selbst, das Du selbst in Gang setzen musst.“

Das heißt: Die Entwicklung vom Besserwisser zum Bessermacher kann nur von Dir selbst angestoßen werden. Das hört sich so einfach an, aber der Sprung ins Handeln fällt vielen meiner Coachees schwer. Denn Veränderung, die zur Verbesserung führt, will eigentlich jeder. Aber bitte nicht bei sich selbst. Sollen doch die anderen anfangen, neue Gewohnheiten und Verhaltensweisen aufzubauen.

Was also tun? Wichtig ist, sich die Vorteile und den Nutzen der Bessermacher-Haltung zu vergegenwärtigen.

1.1 Erkenne die Unterschiede zwischen Bessermachern und Besserwissern

Wir alle kennen sie – die Nörgler, Stichler und Meckerer, die immer und überall ein Problem nicht nur sehen, sondern auch noch suchen und finden. Darin sind sie Weltmeister. Schlechter ist es allerdings um ihre Problemlösungskompetenz bestellt: Problemsucher ja, Lösungsfinder nein.

Besserwisseri allerorten

Es gibt sie im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz und beim Sport, wir treffen sie beim Kegeln und im Arbeitsmeeting – die ewigen Besserwisser. Da ist zum Beispiel der Chef als besserwisserischer Vorgesetzter, wie er im schlimmsten Bucho steht. Dieser Vorgesetzte glaubt, immer sehr genau zu wissen, wo es wie langzugehen habe und wie wir unsere Arbeit erledigen müssen. Er wähnt sich im Vollbesitz der allein selig machenden Wahrheit und gibt deutlich zu verstehen, was er von den Vorschlägen und Ideen der Mitarbeitenden hält: nämlich nichts. Das ist aus seiner Sicht auch nicht schlimm, denn er weiß ja ohnehin alles (besser).

Und wie soll das gehen?

Probleme jedoch hat er dann, wenn es um die Frage geht, wie der praktische Weg zur Verbesserung tatsächlich ausschauen soll und welche Umsetzungsschritte zu gehen sind, um zu einer Verbesserung zu gelangen. Das Bessermachen zählt nicht zu seinen Stärken.

Oder nehmen wir den besserwiserischen Sportkame-
raden aus dem Fußballverein: Nach der Niederlage weiß er
ganz genau, wie sich das Spiel hätte positiv gestalten lassen.
Vor dem Match allerdings hat er mit Vorschlägen, wie es
sich gewinnen lässt, gezeigt.

Stark in der Theorie, schwach in der Praxis

Die Stärke des Besserwissers oder Besserkönners liegt auf
der theoretischen Ebene. Meistens weiß er seine besserwis-
serischen Behauptungen mit Zahlen, Daten und Fakten
eindrucksvoll zu untermauern. In der Theorie also weiß er
es tatsächlich besser. Allerdings: „Grau, teurer Freund, ist
alle Theorie, und grün des Lebens goldner Baum“, heißt es
schon in Goethes *Faust**. Mit dem Bessermachen in der Pra-
xis hingegen hapert es beim Besserwisser.

Das Problem ist: Besserwisser wissen oft nicht, dass sie
nichts wissen. Dazu sind sie zu sehr von ihren Meinungen
überzeugt. Es ist wie bei dummen Menschen: Diese ahnen
nicht einmal, dass sie dumm sein könnten und über einen
nur eingeschränkten Horizont verfügen. „Besserwisser, das
sind die Klugscheißer unter den Dummköpfen“, hat der
Mediziner und Aphoristiker Gerhard Uhlenbruck in *Spruch-
reif* geschrieben (Uhlenbruck 2011).

Bessermacher legen einfach und rasch los

Bessermacher sind im Gegensatz zu den Besserwissern auf
die Lösungsfindung und Lösungsumsetzung fokussiert. Sie

* Faust, Der Tragödie erster Teil, Studierzimmer, Mephistopheles zum
Schüler, Vers 2038/2039

reflektieren und analysieren zwar, gelangen dann aber rasch in die Umsetzung. Sie erkennen mögliche Hindernisse und Stolpersteine – jedoch nur, um sie aus dem Weg zu räumen:

- Der Bessermacher fängt nach einer kurzen Analyse- und Reflexionsphase einfach an. Wir erkennen ihn bereits an seinem Start: Während der Besserwisser als Bedenken-träger und „Pro & Kontra“-Abwäger auf der Stelle tritt, agiert der Bessermacher als Blitzschach-Weltmeister und Schnellstarter, der nicht zu lange überlegt und zögert, sondern einfach loslegt.
- Der Besserwisser behauptet, es besser zu können, bleibt aber den Beweis schuldig – er ist lediglich ein Besserkö-nner, der immer wieder Ausreden findet und erfindet, um nur ja nicht ins Handeln kommen zu müssen. Der Bes-sermacher hingegen hält sich nicht lange mit der Behaup-tung auf, es besser zu können, sondern macht es einfach.
- Als Besserwoller will der Besserwisser zwar agieren, kann es aber nicht. Denn seine Handlungs- und Umsetzungs-energie ist mangelhaft ausgeprägt. Er gibt sein Bestes, aber das genügt nicht. Der Bessermacher hat den festen Glau-ben, als Regisseur seines Lebens sein Schicksal selbst bestimmen und die Dinge zum Besseren hin entwickeln zu können. Mit hoher Handlungs- und Umsetzungsenergie schreitet er entschlossen zur Tat und wird vom Zuschau-er zum Akteur, der nicht als passiver Beobachter am Spiel-feldrand steht, sondern sein Leben aktiv gestaltet.
- Der Bessermeiner meint es – natürlich – gut, kommt aber vor lauter Reden nicht ins Handeln. Ganz anders der Bes-sermacher: Er sieht sich nicht als Opfer widriger Umstän-

de, sondern als Umsetzungsakteur mit ausgeprägter Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

- Der Besserwisser ist der Feuermelder: Er erkennt Probleme, kommentiert sie laut, zeigt auf andere. Und er ist der Feuerlöscher: Er sieht ein Problem, packt an, findet Lösungen und handelt. Der Bessermacher redet nicht nur, sondern wird aktiv.

Fehler als Ansporn zur Verbesserung

Natürlich gelingt auch dem Bessermacher nicht alles und auf Anhieb, ab und zu arbeitet selbst er mit Ausreden wie: „Ich habe es gemacht, war aber nicht gut genug!“ Der Unterschied zum Besserwisser: Er bleibt dabei nicht stehen, sondern zieht daraus die Erkenntnis, seine Stärken noch mehr zu stärken und zu nutzen, seine Potenziale auszuschöpfen sowie seine brachliegenden Bessermacher-Fähigkeiten endlich zur Entfaltung zu bringen.

Während der Besserwisser oft nicht in der Lage ist, einen Fehler in seinem Handeln überhaupt auch nur zu erkennen, geschweige denn einzugestehen, sieht der Bessermacher in einem Fehler eine Chance zur Verbesserung.

Bei Besserwissern gilt: Sie wissen stets, wie es nicht geht, sie wissen immer, wie es besser geht. Wenn es aber ans praktische Bessermachen geht, regnet es fadenscheinige Ausreden. Bessermacher hingegen leben die folgende Einstellung: „Grüble und überlege nicht bis zum Sankt Nimmerleinstag, sondern folge der Philosophie der kleinen und umsetzbaren Schritte. Leg einfach los!“

1.2 Beachte auf dem Weg zum Bessermacher sieben Prinzipien

„Auf hundert Besserwisser gibt es nur einen Bessermacher“ – dieser Spruch stammt wahrscheinlich von dem Schweizer Politiker Willi Ritschard (1918–1983). Und Hand aufs Herz: In jedem von uns steckt ein kleiner Besserwisser. Auch in mir. Das wirst Du an der einen oder anderen Stelle dieses Buches bestimmt merken. Viel zu selten gelingt uns der Entwicklungsschritt zum Bessermacher. Viel zu oft wissen wir ganz genau, warum wir nicht in der Lage sind, es besser zu machen. Hunderte von Ausreden fallen uns ein, um zu begründen, warum das einfach nicht geht! Diese Einstellung gilt es bei der Entwicklung vom Besserwisser zum Bessermacher zu überwinden – dabei unterstützen Dich meine sieben Prinzipien, die mir auf meinem Weg zum Bessermacher geholfen haben.

Prinzip 1: Mach es einfach (und) besser

Zentral ist das Einfachheits-Prinzip. Bessermacher suchen immer nach der naheliegenden und damit einfachen Lösung: Wenn einfach einfach einfacher ist, warum dann nicht einfach gradlinig und direkt auf die Lösung zugehen! Bessermacher sind Fans von „Ockhams Rasiermesser“*. Gemeint ist ein Grundsatz der Erkenntnistheorie, das nach dem mittelalterlichen Philosophen und Theologen Wilhelm von Ockham (1288–1347) benannt wird. Vereinfacht ausgedrückt ist es demnach meistens die einfachste (und nahe-

* https://de.wikipedia.org/wiki/Ockhams_Rasiermesser

liegendste) Theorie und Erklärung, durch die sich ein Sachverhalt am besten erläutern lässt.

Bessermacher ziehen daraus den Schluss, Komplexität zu reduzieren, eher unwahrscheinliche und unrealistische Möglichkeiten wie mit einem Rasiermesser abzuschneiden und zunächst einmal zu prüfen, ob der einfachste Weg nicht der ist, der sie rasch ans Ziel bringt. Sie fokussieren sich auf das Wesentliche und wollen das Naheliegende tun. Das Prinzip führt zwar nicht immer zum Erfolg, aber den komplizierten Weg können wir ja immer noch einschlagen, wenn der einfache ins Leere führt.

Prinzip 2: In der Kürze liegt die Würze

Bessermacher gehen in überschaubaren Teilschritten vor. Sie haben zwar ein größeres Ziel vor Augen, machen aber nicht den Fehler, sich immer nur auf das Fernziel zu konzentrieren. Im Fokus stehen Teil- und Miniziele: „Es ist zielführender, jeden Tag ein Teilziel zu erreichen und ein bisschen besser zu werden, als ein übergroßes Ziel zu verfolgen, das in unerreichbarer Ferne liegt“, so die Bessermacher-Haltung. Sie lehnen ellenlange To-do-Listen ab, die nur lähmen und davor abschrecken, die Umsetzung anzugehen. Bessermacher nehmen sich lieber einige wenige Aufgaben vor, die sie jedoch konsequent abarbeiten.

Damit dies gelingt, musst Du Dich ein wenig in Geduld üben. Einige meiner Coachees nutzen dazu mein Bessermacher-Journal mit wöchentlichen Challenges und Übungen (Hagmaier 2025a), die sie jede Woche jeweils ein Stück weiter voranbringen.

Prinzip 3: 90 Sekunden investieren – lebenslang profitieren

Das Kürze-Prinzip führt zu raschem Handeln. Bessermacher investieren nur wenig Zeit und Energie und profitieren ihr Leben lang. „Besser schnell starten als gar nicht“ – so denken und agieren Menschen, die sehr auf die Ergebnisse fokussiert sind. Der Perfektionismus muss dabei hintanstehen. Denn es ist besser, zügig und unperfekt zu starten, als perfekt zu zögern, in Schönheit zu sterben und im Nichtstun zu versinken. Bessermacher müssen nicht zu 100 Prozent vorbereitet sein. Sie starten einfach, auch wenn sie bei der Zielfestlegung und der Planung der Umsetzungsschritte erst bei 70 oder 80 Prozent stehen. Es geht ihnen um Macherqualitäten, um Ergebnisorientierung, um den Output: kleines Investment und großer Erfolg; ein paar Sekunden nachdenken und konsequent handeln – und lebenslang die Früchte genießen.

Prinzip 4: In der Wiederholung liegt die Kraft

Bessermacher wenden das Prinzip der Wiederholung an und haben dies verinnerlicht. Was sie als richtig erkannt haben, wiederholen sie wieder und immer wieder. So entstehen nachhaltige und langfristige Erfolgsgewohnheiten. Da sie die Ergebnisse immer wieder kritisch hinterfragen, erliegen sie nicht der Gefahr, zum Opfer der Wiederholung zu werden. Sie befolgen das Prinzip der Wiederholung nur so lange, wie es nachweisbar zu substantziellen Verbesserungen führt.

WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

GLEICH WEITERLESEN?

In den Büchern der **30-Minuten-Reihe** finden Sie praxisorientiertes Wissen und relevante Themen für Erfolg im Beruf, Gelassenheit im Alltag und ein besseres Leben.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von den **Leseproben unserer 30-Minuten-Bücher** inspirieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!