



## Sechs tägliche Fragen

Regelmäßige Erinnerung an Ihren Fokus

# 17. Sechs tägliche Fragen



## Einsatz

Wenn Sie Bewusstsein, ein Gefühl der Kontrolle und eine Fokussierung auf persönliche und berufliche Ziele erreichen wollen.



## Org-Ritual

Es ist ein Ritual für eine Person.



## Was brauchen Sie?

+ Erinnerungen – körperlich, digital oder zwischenmenschlich



## Schwierigkeitsgrad

Das Ritual kostet fast nichts und erfordert wenig Planung.

## Worum geht es?

Dies ist ein individuelles Ritual, das Sie täglich an Ihre Ziele und die Prioritäten in Ihrem Leben erinnern soll.

Marshall Goldsmith schuf dieses Ritual, um die Fokussierung auf seine wichtigsten Ziele aufrechtzuerhalten.<sup>33</sup> Jeden Tag zur selben Uhrzeit muss ihn jemand anrufen, der ihm immer dieselben Fragen stellt (er hat sie für sich selbst formuliert):

- + Hast du dein Bestes gegeben, um dir klare Ziele zu setzen?
- + Um Fortschritte in Richtung der Ziele zu machen?
- + Um einen Sinn darin zu finden?
- + Um dich dafür einzusetzen?

- + Um glücklich zu sein?
- + Um gute Beziehungen aufzubauen?

Die Person am anderen Ende der Leitung hört einfach urteilsfrei zu und spricht einige ermunternde Worte, bevor sie wieder auflegt.

### So funktioniert es

Das eigene Verhalten zu ändern ist immer schwer. Man muss sich Ziele setzen, sie im Bewusstsein präsent halten und hartnäckig bleiben. Sechs tägliche Fragen erinnern einen daran, die eigenen Ziele zu verwirklichen.

- Überlegen Sie sich sechs Fragen, die Sie gerne täglich beantworten würden. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, dann übernehmen Sie einfach Marshall Goldsmiths Themen: Zielsetzung, Zufriedenheit, feste, starke Beziehungen und konstanter Einsatz.
- Bitten Sie jemanden, Ihnen jeden Tag diese Fragen zu stellen – oder richten Sie für sich selbst eine tägliche Erinnerung ein.
- Wenn eine andere Person Ihnen die Fragen stellen soll, dann beantworten Sie sie jeden Tag zur selben Zeit. Wenn Sie sie für sich alleine beantworten, dann schreiben Sie die Antworten auf. Sie müssen sich selbst kontrollieren.
- Planen Sie in regelmäßigen Abständen Kontrollpunkte ein, an denen Sie überprüfen, wie weit Sie gekommen sind. Haben Sie die Fragen täglich gestellt und beantwortet? Erkennen Sie Fortschritte in Ihren Antworten?
- Wenn Sie Fortschritte machen, beschenken Sie sich selbst – mit einem schönen Mittagessen, einer Arbeitspause oder einem neuen Buch. Feiern Sie jeden Fortschritt mit schönen Erlebnissen, die Sie sich selbst bescheren.

Marshall Goldsmith entwickelte die Fragen im Lauf der Zeit weiter. Er verwandelte normale Fragen in aktive Fragen, sodass beispielsweise aus: »Habe ich mir klare Ziele gesetzt?« die Frage wurde: »Habe ich mein Bestes gegeben, um mir klare Ziele zu setzen?« Diese kleine Änderung betont das Eigentum und verstärkt das Engagement der Person, die die Fragen beantwortet.

Auf der Grundlage von rund 5000 Umfragen gewann Goldsmith einige Erkenntnisse über die Effektivität der sechs täglichen Fragen. Durch die aktive Selbstbefragung wird den Menschen klarer, wo sie bei ihren Unternehmungen stehen. Dieses Bewusstsein verstärkt ihr Gefühl der Kontrolle und Verantwortung. Bewusstsein hat das Potenzial, Veränderungen anzustoßen und für die nötige Hartnäckigkeit im Veränderungsprozess zu sorgen.