



**Power-of-Vision Erfolgs-Letter  
– powered by Axios  
Sommer 2009**



Info-Letter für Kunden, Partner, Lieferanten, Freunde und Interessenten der Firma

Axios GmbH  
Kriesbachstrasse 84  
CH-8600 Dübendorf

**Zielpublikum:**

- Menschen, die ein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben führen wollen und sich für ihr Leben verantwortlich fühlen
- Selbständige, Unternehmerinnen und Unternehmer (oder solche die es werden wollen)
- Verantwortliche in Grossbetrieben, die ihre Organisation erfolgreich führen und etwas bewegen wollen

**Nutzen, der Ihnen dieser Newsletter bietet – Themen, über die wir schreiben:**

- Ganzheitlicher Erfolg und Erfolgspsychologie
- Leadership / Unternehmensführung / Menschenführung / Selbstführung
- Kommunikation, Teamentwicklung
- Gesundheit, Wellness, Fitness, Work-Life-Balance

**Inhalt des heutigen Erfolgs-Letters:**

- o Managementtipp: Mitarbeiterbewertung, hilfreich auch bei Entlassungen
- o Erfolgstipp: Karriere-Planung
- o Fitness-/Gesundheitstipp Nr. 1: Beginnen Sie mit einem Tag in der Woche
- o Fitness-/Gesundheitstipp Nr. 2: Vermeiden Sie Heisshunger-Attacken
- o Seminar-Tipp Nr. 1: Kommunikation für Manager
- o Seminar-Tipp Nr. 2: Konflikt-Management
- o Frauen-Tipp: Frauen-Power-Anlässe
- o YouTube-Tipp: Sound of Music



Guten Tag liebe Leserin, lieber Leser

Die Hiobsbotschaften als Nachwirkung der Finanzkrise sind allgegenwärtig. Wer sich immer noch fragt, wie es soweit kommen konnte, sollte sich Folgendes vergegenwärtigen:

In einem Interview mit Richard H. Thaler, US-Starökonom, wird Robert Rubin, ehemaliger US-Finanzminister und Topmanager bei Citigroup zitiert. Er habe den Begriff "Liquiditäts-Put" noch nie gehört - und das, nachdem die Citibank wegen solcher Puts 50 Milliarden Dollar in den Sand gesetzt hatte. Auf die Frage, wer dann die moderne Finanzwelt noch verstehe, wenn nicht jemand wie Robert Rubin, antwortete Thaler: "Genau das macht mir Sorgen. Wir müssen besser verstehen, was die Banken treiben, und die Risiken überwachen, die sie eingehen".



Da fragt man sich, wohin die schon heute allgegenwärtigen Aufsichtsbehörden hingeschaut haben - und es bleibt zu hoffen, dass die notwendigen Lernlektionen aus dem Debakel gelernt werden.....

Wie auch immer, ich wünsche Ihnen viele Erkenntnisse beim Lesen!



**Managementtipp: Mitarbeiterbeurteilung, hilfreich auch bei Entlassungen**

**Mitarbeiter, welche zu wenig leisten, sollten bei Entlassungen eigentlich als Erste gehen. Der Anteil von „Low Performern“ bei grösseren Entlassungswellen bleibt aber klein, da die Angestellten in früheren Jahren zu gut bewertet wurden.**

Minderleister, sogenannte „Low Performer“, sind nicht das, was sich Arbeitgeber wünschen, denn sie leisten zu wenig und erfüllen die Erwartungen nicht. Es erscheint deshalb nur logisch, sich bei notwendigen Entlassungen als Erstes von diesen zu trennen. Insofern kann eine Krise durchaus eine gute Möglichkeit sein, sich von den Minderleistern zu trennen.

Doch das jährlich wiederkehrende Ritual der Mitarbeiterbeurteilung wird oft als notwendiges Übel betrachtet, das schnell abgehakt werden muss. Dementsprechend fallen die Beurteilungen aus. Oft unkritisch und zu gut bewertet, man will es sich mit den Mitarbeitenden ja nicht verscherzen. Vorgesetzte wollen gemocht werden, haben keinen Mut, Farbe zu bekennen, wissen nicht, wie Negatives zu formulieren oder haben Angst vor Konflikten.

Dies rächt sich dann in Krisen wie wir sie momentan erleben. Denn dadurch werden personenbezogene Entlassungen aber schwierig. Will man einen Low Performer entlassen, fehlen die Argumente, da seine Qualifikationen jeweils zu gut bewertet waren und die tatsächliche Arbeitsleistung nicht dokumentiert wurde.

In Krisenzeiten geben sich die Mitarbeitenden mehr Mühe, da sie Angst um den Arbeitsplatz haben. Das Auffinden von Low Performern wird dadurch schwierig, wenn die Qualifikation in den letzten Jahren immer zu gut ausgefallen ist.

Unfair wäre es auch, diejenigen zu Entlassen, die jahrelang gute Leistung gebracht haben und kurzfristig wegen beispielsweise privater Probleme Mühe haben, gegenwärtig die Leistung zu erbringen. Auch da wäre eine korrekte Qualifikation fair.

**Die 20-70-10-Regel**

Es muss ja nicht gleich die von Jack Welch, ehemaligen CEO von General Electric, bekannt gewordenen 20-70-10-Regel eingeführt werden. Diese besagt: 20 Prozent der Mitarbeitenden leisten überdurchschnittliche Arbeit, 70 Prozent machen ihren Job recht und 10 Prozent sind Low Performer, welche jedes Jahr ausgewechselt werden. Der Vorteil dieser Regel liegt aber sicher in einer richtigen Bewertung, denn wenn Vorgesetzte jedes Jahr 10% der Belegschaft auswechseln müssen, dann werden sie sich die Bewertung sicherlich sehr gut überlegen.

Einen Artikel über Qualifikationsgespräche finden Sie im Newsletter 11.2007:  
Alle Jahre wieder – das Qualifikationsgespräch:  
<http://www.axios.ch/newsletter/archiv/ErfolgsNewsLetter0711>

\*\*\*\*\*

## **Erfolgstipp: Karriere-Planung**

Die meisten Menschen planen ihren Urlaub besser als ihr Leben! Oder haben Sie einen Lebensplan? Dann gehören Sie zu einer Minderheit. Vielleicht haben Sie einen Karriereplan aufgestellt, das wäre schon mal ein Anfang. Gerade in der heutigen unsicheren Zeit kann sich ein Lebenskonzept als grosser Vorteil herausstellen.

Dieser Artikel ist in unserem Partnerverlag WEKA erschienen. Den ganzen Artikel können Sie hier lesen:

[http://www.managementpraxis.ch/praxistipp\\_view.cfm?nr=1104&stichwort=Lebenskonzept](http://www.managementpraxis.ch/praxistipp_view.cfm?nr=1104&stichwort=Lebenskonzept)

\*\*\*\*\*

## **Fitness-/Gesundheitstipp Nr. 1: Beginnen Sie mit einem Tag pro Woche**

Wie heisst es doch so schön: „Aufhören zu Rauchen ist ganz einfach, ich habe es schon hundert Mal gemacht“.

So geht es auch vielen Menschen, die sich gesünder ernähren möchten, mit Sport beginnen wollen, Mentaltraining in den Alltag einbauen möchten, mehr schlafen wollen – und vieles mehr.

Der Haken daran ist, dass sich der Mensch mit Veränderungen enorm schwer tut. Wenn wir seit Jahren oder Jahrzehnten eine Gewohnheit haben, dann bringen wir diese fast nicht mehr weg – der Mensch ist eben ein „Gewohnheitstier“. Zum Glück gibt es gewisse Automatismen, denn es wäre ja eher mühsam, wenn wir jeden Morgen von Neuem Laufen lernen müssten .....

Speziell schwer tun wir uns mit radikalen Änderungen, also Umstellungen von einem Tag auf den Anderen.

Deshalb macht es mehr Sinn, Veränderungen in Etappen anzugehen: Beginnen Sie mit einem Tag pro Woche. Planen Sie diesen Tag fest in Ihre Agenda ein. Idealerweise ist es immer der gleich Wochentag. Sollte es an dem geplanten Tag aus welchen Gründen auch immer nicht passen, dann lassen Sie diesen Tag nicht einfach in der entsprechenden Woche aus, sondern wählen Sie einen Alternativtag.

Achten Sie auch auf sonstige Gewohnheiten: Wenn Sie beispielsweise mittwochabends jeweils mit einem Sixpack und Chips vor der Kiste Fussball schauen, dann eignet sich der Mittwoch kaum als „Umstellungstag“.

Halten Sie den gesunden Tag für zwei Monate durch. Dann steigern Sie auf zwei Tage die Woche. Auch das wieder für zwei Monate. Dies führen Sie so lange weiter, bis sie dort sind, wo Sie hin möchten.

So schleifen Sie neue Gewohnheiten ein – und merken es kaum.

Idealerweise leben Sie fünf bis sechs Tage gesund, am Samstag oder Sonntag dürfen Sie dann mit gutem Gewissen Ihre alten Vorlieben pflegen.

\*\*\*\*\*

## **Fitness-/Gesundheitstipp Nr. 2: Vermeiden Sie Heisshungerattacken**

Sicher kennen Sie das auch: Heisshungerattacken, die plötzlich kommen und die am besten mit Süssigkeiten zu stoppen sind. Gesund ist das natürlich nicht – und sie machen erst noch dick. Aber woher kommen diese Attacken - und wie kann man sie verhindern?

Meist entsteht dieser Heisshunger, wenn Sie zu lange zwischen den Mahlzeiten nichts mehr gegessen haben. Ihr Blutzuckerspiegel sinkt dann ab. Da versprechen Süssigkeiten natürlich eine schnelle Hilfe - die aber nicht von langer Dauer ist.

Besser aber ist es, wenn Sie den Heisshunger vermeiden. Essen Sie zwischendurch Obst, rohes Gemüse, einen Eiweiss-Shake oder Nüsse.

Um das Gewicht zu halten oder abzunehmen, ist es so oder so ratsam, zwischendurch kleine Mahlzeiten einzunehmen. Die Theorie, „zwischendurch oder möglichst lange nichts zu essen zwingt den Körper dazu, Fett zu verbrennen“, ist leider so nicht richtig. Fett ist die eiserne Reserve und diese wird nur im Ausnahmefall abgezapft.

Wenn der Körper lange keine Nahrung erhält, schaltet er auf „Sparbetrieb“ um und verbrennt möglichst wenig. Wenn ihm dann wieder Nahrung zugefügt wird, dann füllt er alle Depots möglichst rasch wieder auf. Das führt eher zu Gewichtszunahme!

Dies gilt übrigens auch bei sportlicher Betätigung. Der Durchschnittssportler sollte vor und nach dem Sport Eiweiss zuführen. Zuckerhaltige Sportlergetränke sind Dickmacher.

Vermeiden Sie bei der Zwischenverpflegung Kohlenhydrate, vor allem „schlecht“ Kohlenhydrate wie Zucker, Schokolade und Weissmehl. Besser sind: Früchte oder einen Eiweissshake.

Eiweissshakes sind speziell lange anhaltend und gesund, vorausgesetzt sie enthalten kein Zucker und keine chemischen Zusätze. Wenn er dann noch mit den notwendigen Vitalstoffen angereichert ist, dann haben Sie einen richtigen „Powerdrink“.

Welchen Powerdrink wir empfehlen, verraten wir Ihnen gerne auf Anfrage.

Wer dazu mehr lesen möchte, findet im letzten Newsletter den Artikel: Kommen Sie raus aus der Kohlenhydrat-Falle!

<http://www.axios.ch/newsletter/archiv/NewsletterFeb09>

\*\*\*\*\*

## **Seminartipp Nr. 1: Kommunikation für Führungskräfte**

Nicht nur im privaten sondern gerade auch im geschäftlichen Bereich hängt das Erreichen unserer Ziele und Wünsche damit zusammen, WIE wir kommunizieren.

Dieses Seminar wird durch unser Partnerunternehmen WEKA Verlag organisiert: Informationen und Anmeldung finden Sie hier:

[http://www.weka.ch/kongress\\_view.cfm?nr\\_kongress=113&linktitel=Kommunikation%20f%C3%BCr%20F%C3%BChrungskr%C3%A4fte](http://www.weka.ch/kongress_view.cfm?nr_kongress=113&linktitel=Kommunikation%20f%C3%BCr%20F%C3%BChrungskr%C3%A4fte)

\*\*\*\*\*

## Seminartipp Nr. 2: Konflikt-Management

Wo Menschen zusammenkommen, gibt es früher oder später Konflikte. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen. Theoretisch wissen die meisten von uns, was ein konstruktives, faires und sinnvolles Verhalten in Konfliktsituationen ist – solange wir nicht selber davon betroffen sind. Sind wir aber ein Teil des Konfliktes oder zumindest mitverantwortlich, dann sind die meisten von uns persönlich ziemlich gefordert, damit wir wieder einen gangbaren Weg finden für alle Konfliktparteien.

Dieses Seminar wird durch unser Partnerunternehmen WEKA Verlag organisiert:  
Informationen und Anmeldung finden Sie hier:

[http://www.weka.ch/kongress\\_view.cfm?nr\\_kongress=119&linktitel=Konflikt-Management](http://www.weka.ch/kongress_view.cfm?nr_kongress=119&linktitel=Konflikt-Management)

\*\*\*\*\*

## Frauen-Tipp: Frauen-Power-Anlässe

Haben Sie auch Träume und wissen noch nicht, wie Sie diese verwirklichen können? Vielleicht haben wir eine Idee, die auch Ihnen Flügel verleiht...: Wir haben nämlich eine Vision und ein Projekt – von Frauen für Frauen – mit dem sich ganz viele persönliche Ziele besser erfüllen lassen (auch finanzielle). Einzige Voraussetzung: Freude daran, mit Menschen zusammen etwas zu bewegen. Interessiert? Rufen Sie uns an – wir geben Ihnen gerne mündlich weitere Auskünfte und Termine für unsere nächsten Treffen in der ganzen Deutschschweiz!

Sorry Männer – diese Anlässe sind von Frauen für Frauen – aber wer weiss, vielleicht stellen wir demnächst auch etwas nur für Männer auf die Beine... ☺

\*\*\*\*\*

## YouTube-Tipp: Sound of Music

So leicht können Menschen begeistert werden... schauen Sie rein, es lohnt sich:

<http://www.youtube.com/watch?v=7EYAUazLI9k>

\*\*\*\*\*

## Zum Schluss noch das

*"Du kannst in zwei Monaten mehr Freunde gewinnen, indem du dich wirklich für andere Menschen interessierst, als du in zwei Jahren finden wirst, wenn du versuchst, andere Menschen für dich zu interessieren."* (Dale Carnegie)

*«Der Optimist denkt oft ebenso einseitig wie der Pessimist. Nur lebt er froher!»*  
(Charly Rivel)

\*\*\*\*\*



Das wär's für heute – Ihr Kommentar erfreut mich – wie immer! Und wenn Ihnen dieser Letter gefällt, freut mich natürlich auch eine Weiterempfehlung.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und einen schönen Sommer!

Rolf Rado ☺

**Axios...**

**Performance Improvement: Entdecken und entwickeln - was wirklich Nutzen stiftet!**

<http://www.axios.ch>

<http://www.powerofvision.ch/>

<http://www.erfolgs-coaching.com>

Alle bisherigen ErfolgsLetter finden Sie hier: <http://www.axios.ch/newsletter/archiv>

=====

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann können Sie sich einfach hier <http://www.axios.ch/newsletter/abo> aus der Liste austragen.