



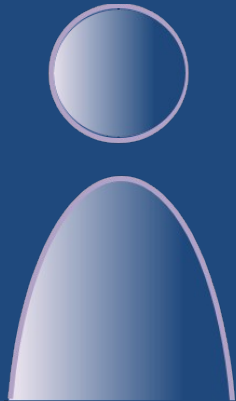
Stephen R. Covey's "Die 7 Gewohnheiten hocheffizienter Menschen"

– Persönlicher Erfolg –

Teil 1 – 3

Christoph Sprung

EFW-Treffen 25. Juni 2024

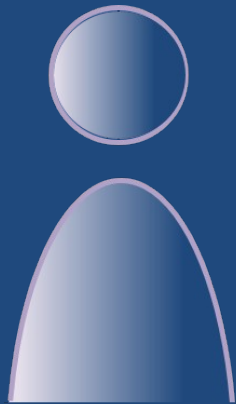
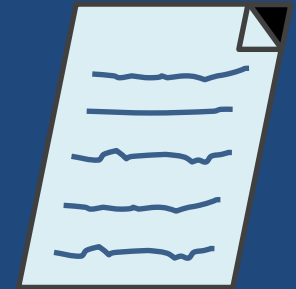


Wie effektiv bin ich?

Gedanken zum Titel.

Wohlbefinden

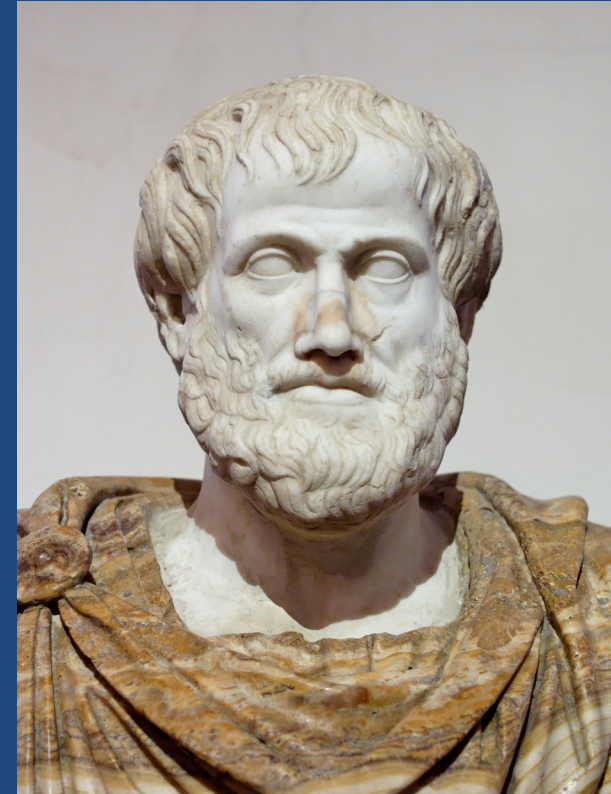
*Wie geht es mir in den fünf
Bereichen des Wohlbefindens?*



- *Berufliches/Karriere (1 – 10)*
- *private Beziehungen (1 – 10)*
- *Finanzen (1 – 10)*
- *Gesundheit (1 – 10)*
- *Gemeinschaft (1 – 10)*

Aristoteles

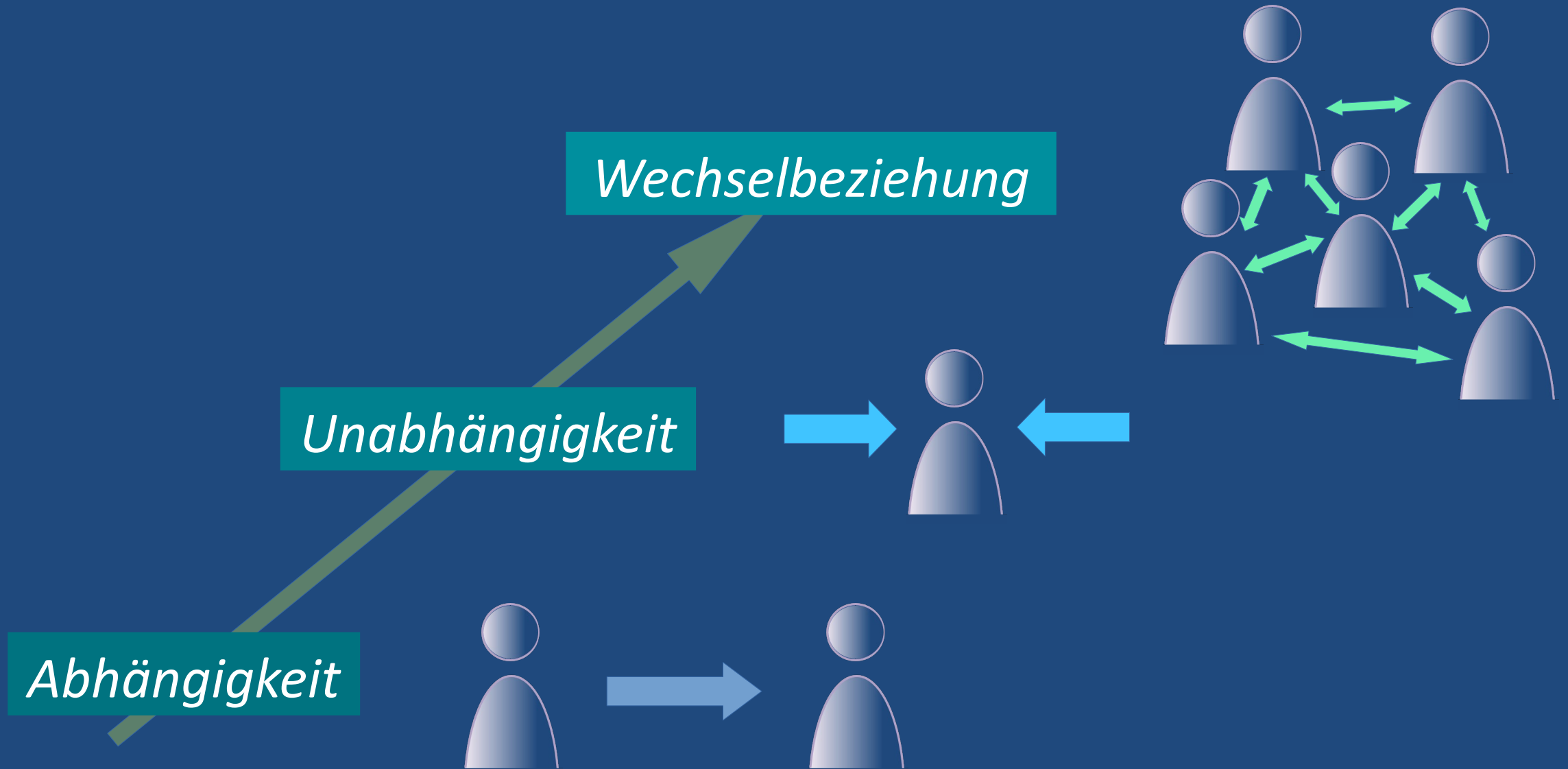
*“Wir sind das, was wir wiederholt tun.
Exzellenz ist, dann, nicht die Tat selbst,
sondern eine Gewohnheit.”*



Gewohnheit



Reifen



Die 7 Gewohnheiten



Gewohnheiten der Effektivität

Effektivität: Die richtigen Dinge tun.

Effizienz: Die Dinge richtig tun.

Gewohnheiten der Effektivität: Beruhen auf Prinzipien, die den größt möglichen Langzeitnutzen bringen.

Stabiles Fundament

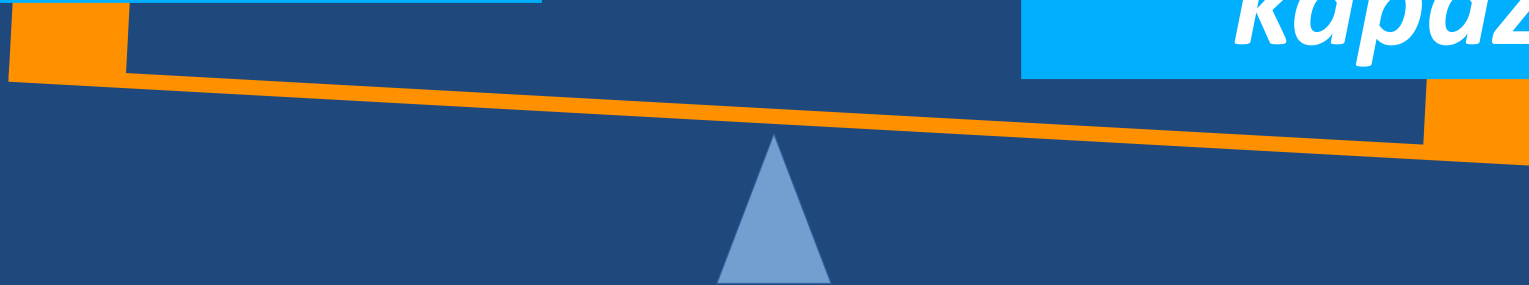


Gewohnheiten der Effektivität

P/PC-Balance

Produktion

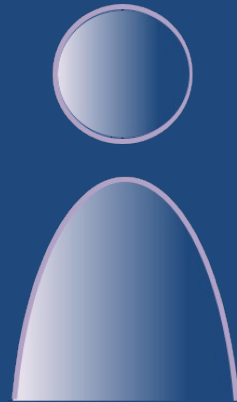
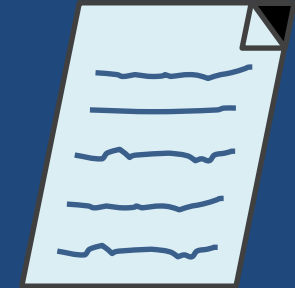
*Produktions-
kapazität*



Mein stabiles Fundament



Gewohnheiten der Effektivität

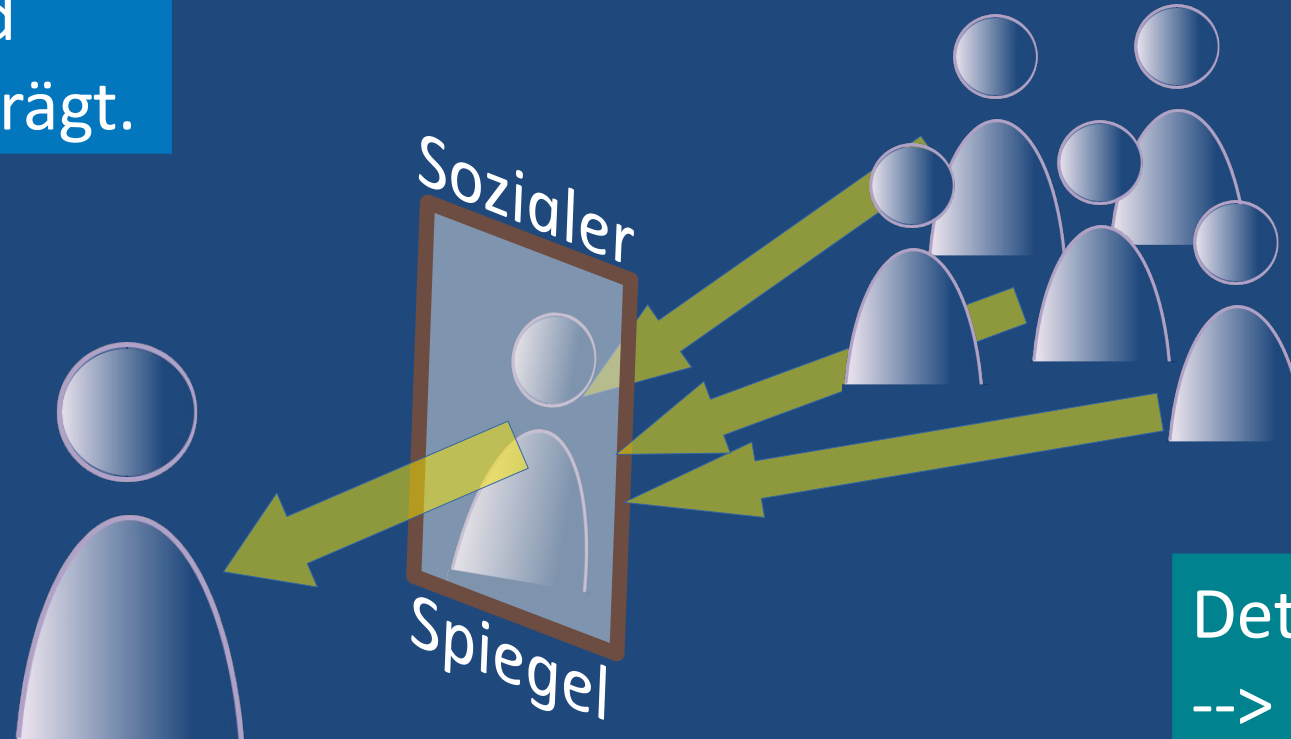


Welche Prinzipien habe ich (bis jetzt)?

Gewohnheit 1: Proaktivität

1: Denkmuster

Wir sind stark durch
äußere Einflüsse und
Konditionierung geprägt.



Determinismus:
--> genetisch
--> psychisch
--> Umfeld

1: Menschliche Freiheit



Pavlov ?!

1: Menschliche Freiheit

Stimulation

```
graph LR; S[Stimulation] --> F[Freiheit zu wählen]; F --- SK[Selbsterkenntnis]; F --- V[Vorstellungskraft]; F --- B[Bewusstsein]; F --- UW[Unabhängiger Wille]; F --> A[Antwort]
```

*Freiheit
zu wählen*

Antwort

Selbsterkenntnis

*Unabhängiger
Wille*

Vorstellungskraft

Bewusstsein

1: Proaktivität

Verhalten ist eine Funktion unserer Entscheidungen, nicht unserer Umgebung.

Reaktion



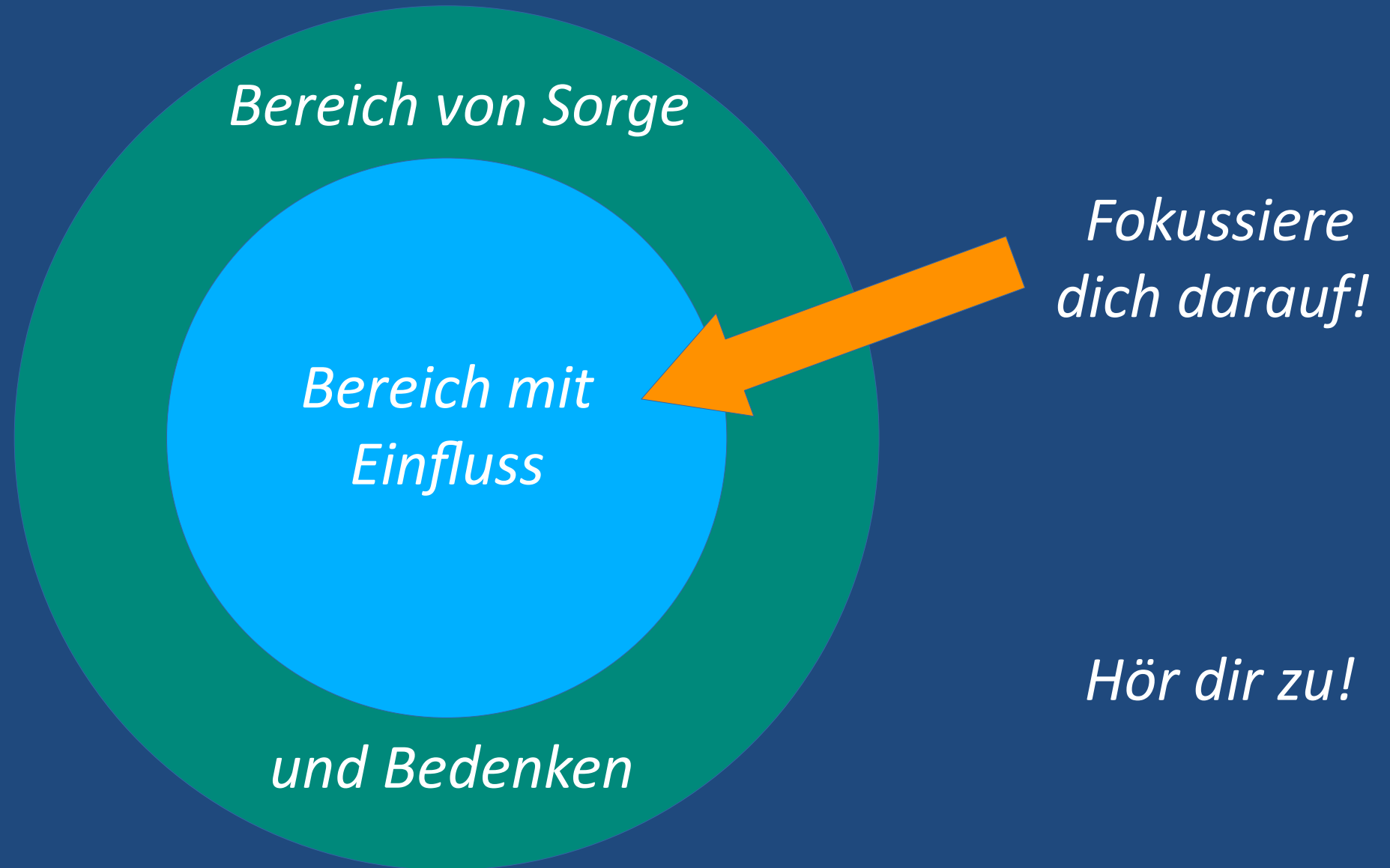
Basiert auf Bedingungen und Gefühlen.

Antwort



Basiert auf Werten und Prinzipien.

1: Einflussbereiche



Gewohnheit 2: Beginne mit dem Ende

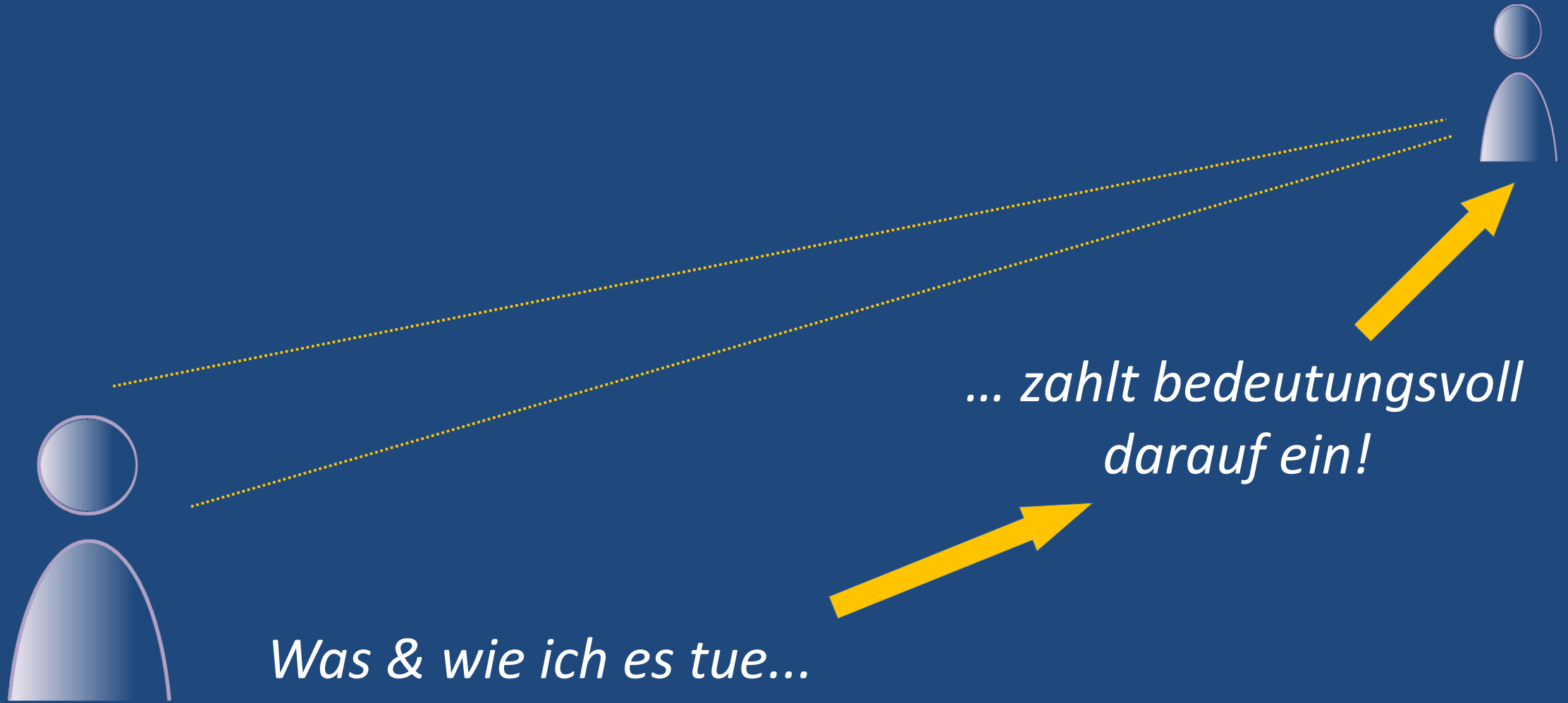
2: Ende

Was soll bleiben?

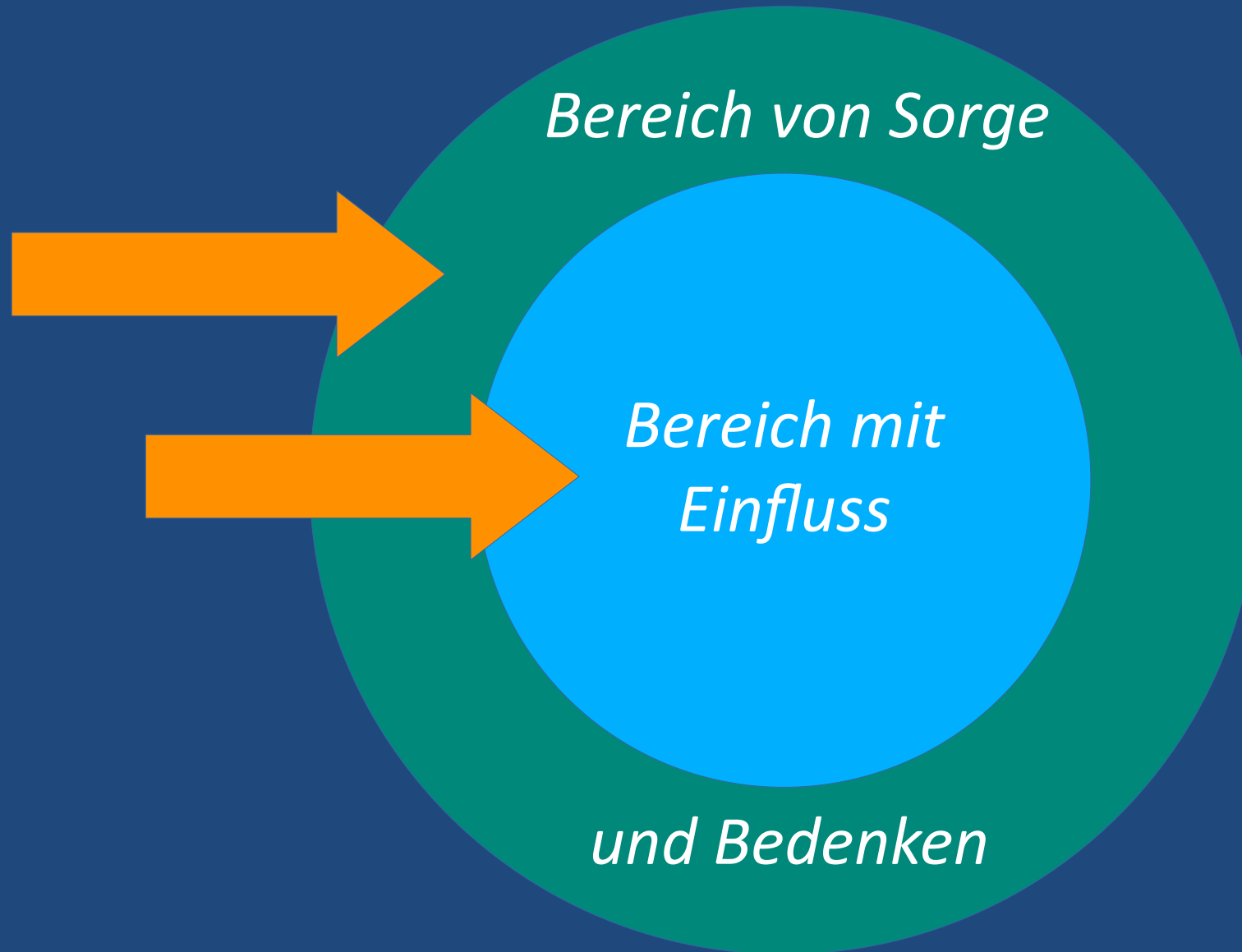


*Wer will ich
gewesen sein?*

2: Ende immer im Blick behalten



2: Bestimme Prinzipien/Fokus selbst



*Was wir nicht tun,
tun andere für uns.*

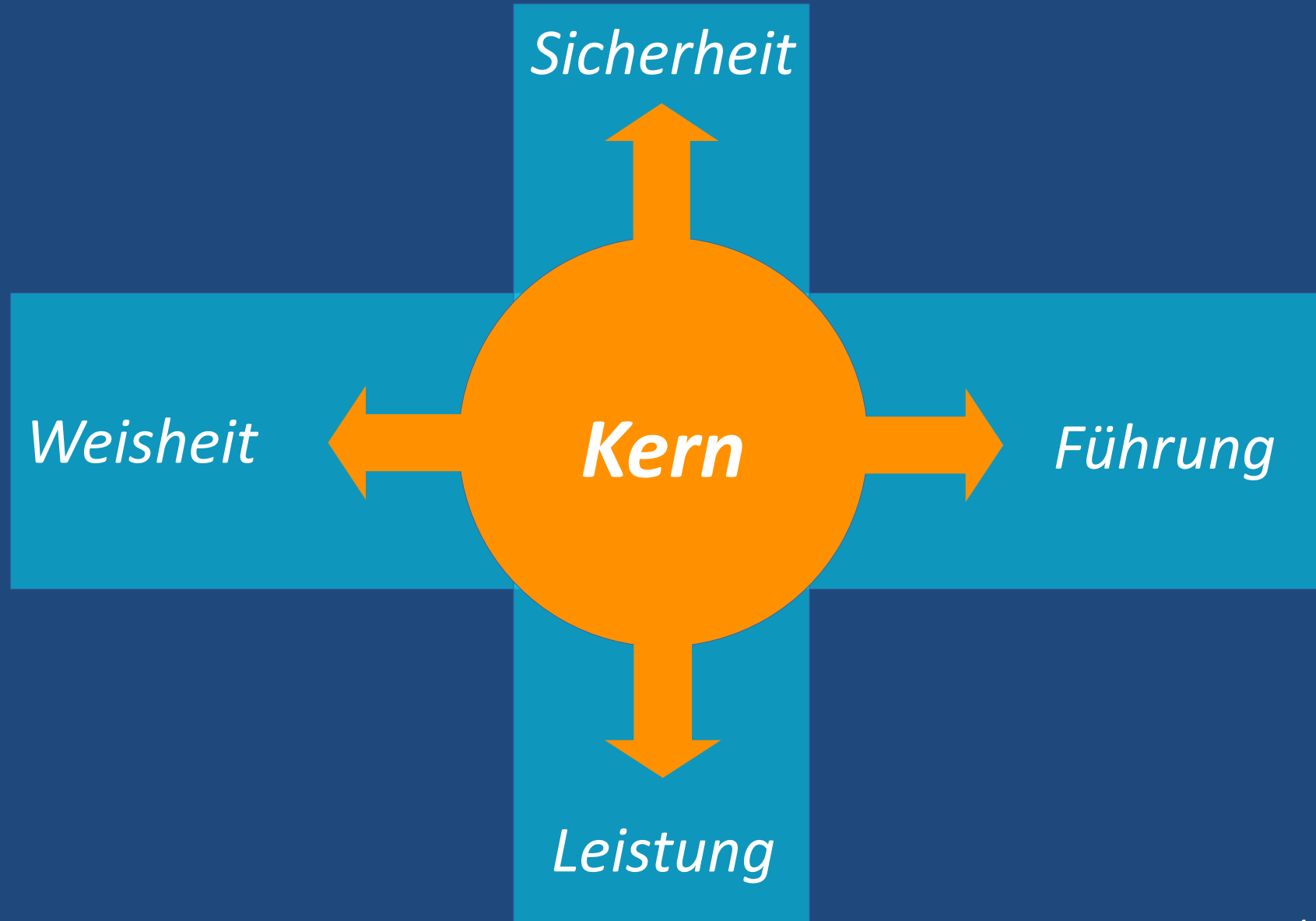
2: Führung und Management

1. Führung:
Effektivität



2. Management:
Effizienz

2: Mission Statement



Gewohnheit 3: Wichtige Dinge zuerst

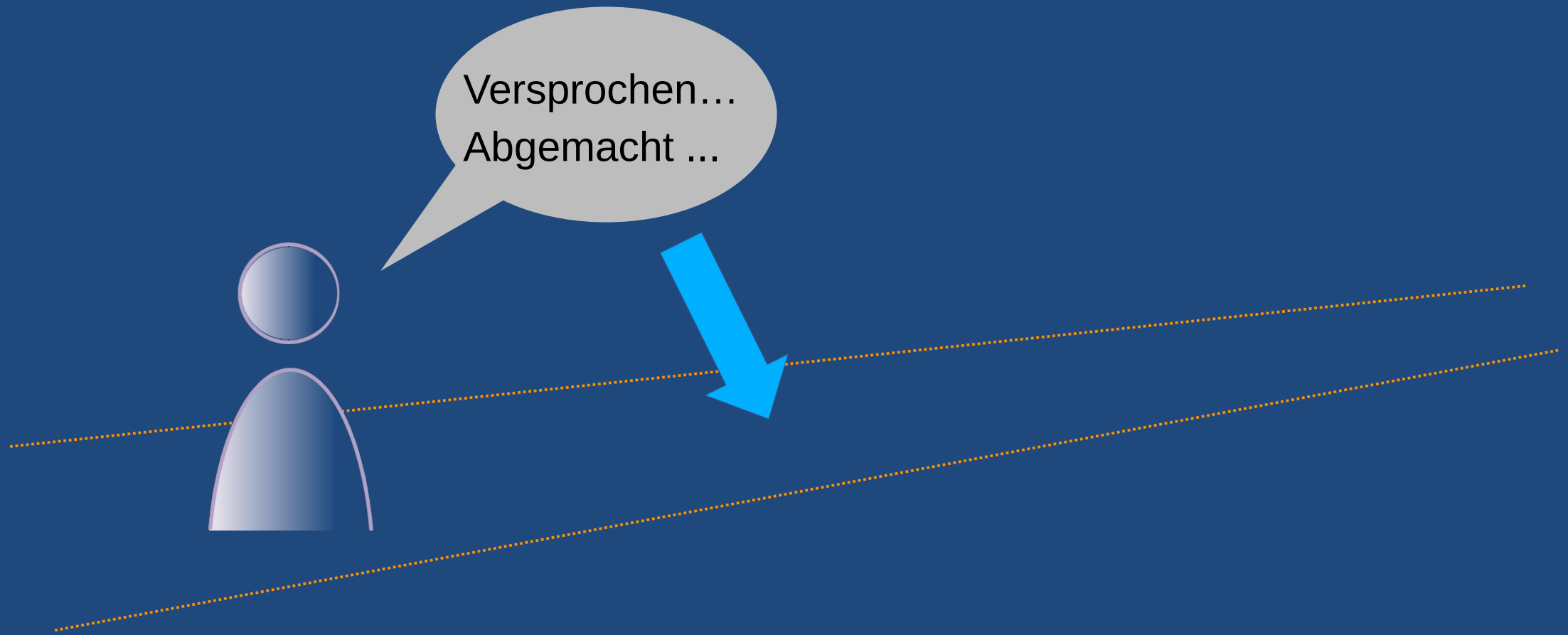
3: Persönliche Ernte

In die Tat umsetzen



| | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2 | <i>Vorstellungskraft</i> | <i>Bewusstsein</i> |
| <i>Selbsterkenntnis</i> | <i>Bewusstsein</i> | 1 |
| 1 | <i>Vorstellungskraft</i> | <i>Unabhängiger Wille</i> |

3: Walk your talk!



3: Matrix

| | <i>dringlich</i> | <i>nicht dringlich</i> |
|------------------|------------------|------------------------|
| <i>wichtig</i> | I | II |
| <i>unwichtig</i> | III | IV |

Wo lebe ich?

Wo will ich leben?

Danke für Eure Aufmerksamkeit!



Free coaching call



Connect on LinkedIn