

Paul J.Kohtes

Nadja Rosmann

Hören Sie auf zu rennen

Was Manager
von Hase & Igel
lernen können

De Has un de Swinegel 9

Hören Sie auf **zu rennen** 13

(*Hasen-Syndrom: Orientierungslosigkeit*)

I. Den Bilanzen die Macht nehmen 22

(*Hasen-Syndrom: **Kosten-Druck***)

Ohne Vision kein Lohn 23

Schlicht vergessen: Wofür kämpfen wir eigentlich? 25

Die Analysten-Neurose 28

Mythos Downsizing - Weniger ist nicht

immer mehr und woanders ist nicht alles besser . 30

Wir brauchen Innovations-Bilanzen 32

EXPERIMENT

-¹ Geben Sie sich nicht mit einer miesen Lösung zufrieden 35

- * • Erfühlen Sie Ihr Unternehmen 35
- Schöpfen Sie aus dem inneren Geist Energie 36

II. Ziele gemeinsam definieren und offen halten 38

(*Hasen-Syndrom: **Erfolgs-Druck***)

Zapfen Sie den Kreativ-Pool an 40

Mit Igel-Methoden zum Erfolg 44

Lassen Sie die Zügel einfach mal locker 46

Fördern Sie den Spirit Ihres Unternehmens 47

EXPERIMENT

Spannung, Action, Happy End - Machen Sie Geschichte 50

- Finden Sie die Story,
die Ihr Unternehmen zusammenhält 50
- Entdecken Sie die Quelle der Begeisterung 50

III. Kraftvoll und flexibel agieren 52

(*Hasen-Syndrom: **Ziel-Fixierung***)

So nutzen Sie die Komplexität einer Aufgabe 54

Das Besondere vorleben 56

Am Ball bleiben und dabei nicht erstarren 58

Wenn der Hase an die Wand rennt oder der Igel schläft 60

EXPERIMENT

Stromern und ankommen 63

- >~ Gehen Sie absichtslos auf Entdeckungsreise 63
- >• Lassen Sie die Ideen einfach kommen 63

IV. Have a break. In echt. 66

(Hasen-Syndrom: Zeit-Druck)

- Den natürlichen Flow erleben 68
- Einfach so - Auswege aus der Atemlosigkeit 69
- Zeit-Jongleuren auf die Finger geschaut 71
- Spiele und steuern - Machen Sie die Zeit flexibel 73

EXPERIMENT

- Finden Sie die richtige „Eigenzeit“ 77
 - Raus aus dem Hamsterrad: „Eine-Minute-Meditation“ 77
 - Auszeit: Der Tag gehört Ihnen 77
 - Empfinden Sie die Zeit, anstatt sie zu verplanen 78

V. Andere und sich selbst erkennen 80

(Hasen-Syndrom: Überheblichkeits-Wahn)

- Entdeckungsreise nach innen als Programm 82
- Die Schizophrenie des Systems erkennen und überwinden 84
- Grenzen überschreiten und dienen lernen 86
- Menschliches, allzu Menschliches 88

EXPERIMENT

- Das Gegenüber als Spiegel betrachten, nicht als Gegner 93
 - Schrei(b)en Sie's raus: Was nervt 93
 - Genau hinsehen: Machen Sie eine Positiv-Liste 94
 - Rollentausch: Schauen Sie sich selbst zu 94

VI. Visionen pflanzen, tagträumen und spielen 98

(Hasen-Syndrom: Innere Emigration)

- Die eigene Sehnsucht spüren 100
- Graben Sie verschüttete Träume wieder aus 102
- Im **Spiel** Träumen zur Realität verhelfen 104
- Von der Trockenübung zum schöpferischen Prozess 106

EXPERIMENT

- Entdecken Sie den Clown in sich 109
 - Wechseln Sie die Rolle und spielen Sie Freiheit 109
 - Präzisieren Sie Ihre Träume 111

VII. In Schönheit sterben 114

(Hasen-Syndrom: *Der/Die Wichtigste sein*)

- Relativitätstheorie für Manager 116
- Die Kreativität der Vielen feiern 118
- Die Angst vor dem Abgang 119
- Den Blick für die Vielfalt des Lebens zurück gewinnen 121

EXPERIMENT

- Das eigene Leben spielerisch wieder entdecken 125
 - Machen Sie Urlaub vom Ego 125
 - Ritual: Renovieren Sie **Ihr** Selbstbild 126
 - Vipassana: Sehen Sie die Dinge, wie sie wirklich sind 126

VIII. Den tieferen Sinn entdecken - f, Vollkommenheit gewinnen 128

' , (Hasen-Syndrom: **Perfektions-Sucht**)

- Die Seele berühren lassen 130
- „Made in Germany“ - Vollkommenheit oder Auslaufmodell? 132
- Leadership - alles vollkommen und im Fluss 135
- Einen einfachen Weg gehen 137

EXPERIMENT

- Finden Sie Ihren eigenen Weg der Vollkommenheit 139
 - >• Üben Sie sich in Hingabe 139
 - >- Nutzen Sie den Alltag als Experimentierfeld 140

Wut auf dieses Buch ... oder Lust auf mehr? 142

(Hasen-Syndrom: **Nachwort**)

Zu den Autoren 148