

Michael Mayer

# Die Business- Toolbox

Trainingsbuch zur  
Persönlichkeits- und  
Teamentwicklung

mit über  
80 Übungen



Anlagen aus  
„Die Business-Toolbox“  
von Michael Mayer

ISBN 978-3-7398-3113-8 (Print)  
ISBN 978-3-7398-8113-3 (ePDF)  
ISBN 978-3-7398-0126-1 (ePub)

Titelbild: © Deagreez · iStock

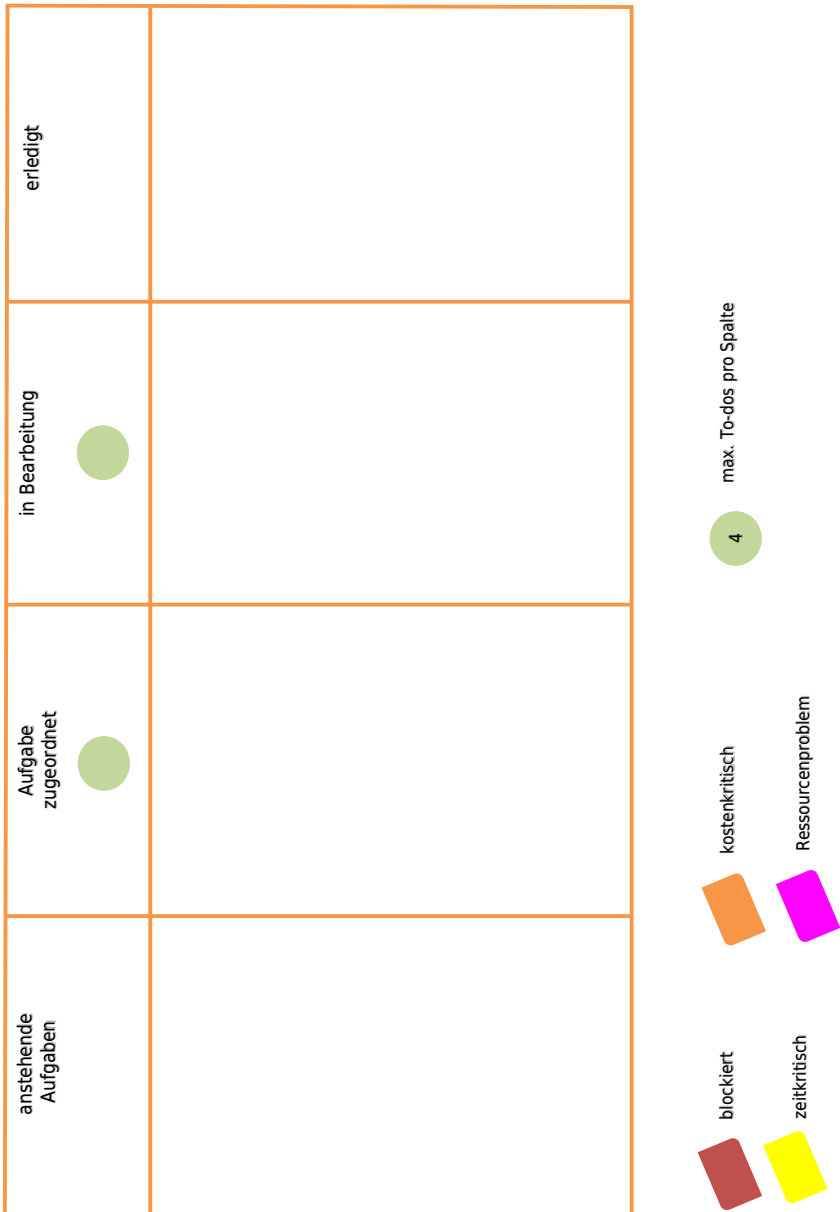
## Kanban-Board Teamsteuerung

Fragen zum Kanban-Board:

1. Woran habe ich gestern gearbeitet?
2. Was werde ich heute tun?
3. Was behindert mich gerade?
4. Wo brauche ich Unterstützung?

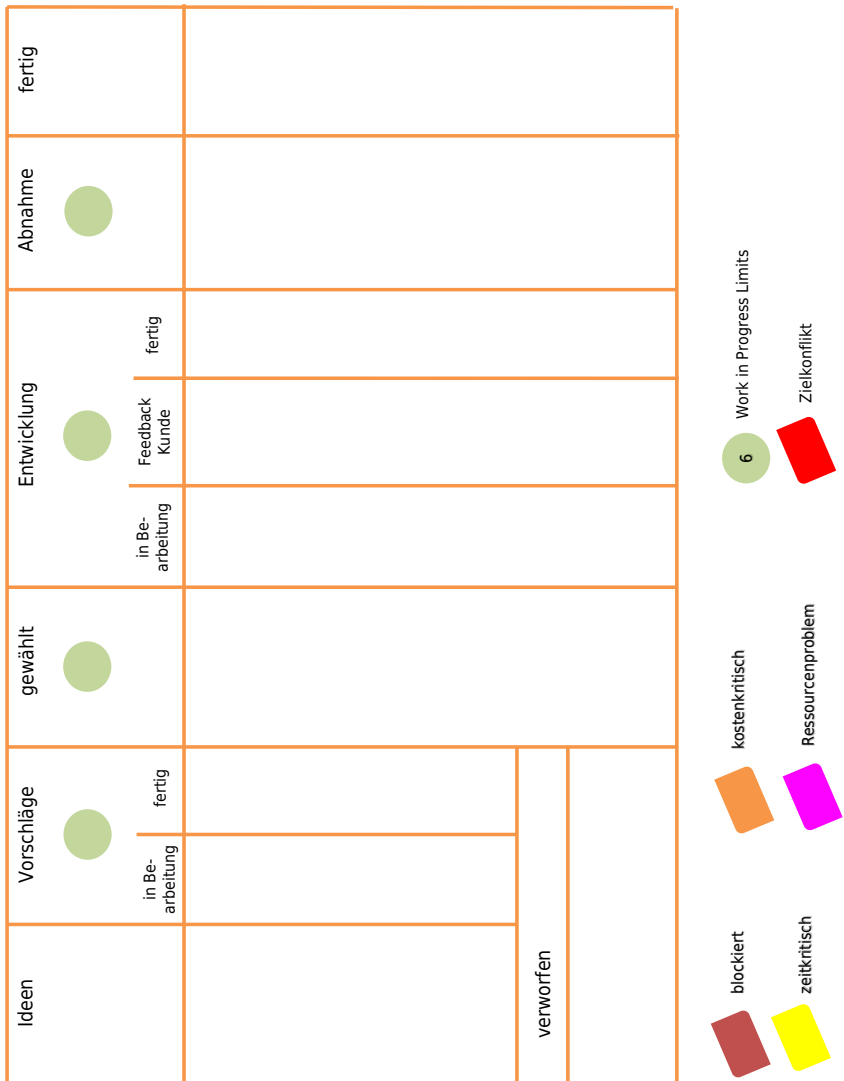
Verantwortlich	Geplante Fertigstellung
<b>Aufgabe</b>	

## Teamsteuerung





## Kanban-Board Produktentwicklung



Kanban-Board Multiprojektsteuerung



## Lean Canvas Board

<p><b>1. Herausforderung</b> Was genau sind die Bedürfnisse und Herausforderungen Ihrer Zielgruppe oder was genau ist der Engpass, auf den Sie sich bei der Produktentwicklung konzentrieren wollen?</p>	<p><b>3. Lösung</b> Welche Lösung bietet Ihr Angebot, welchen Engpass beseitigt es?</p>	<p><b>4. Alleinstellungsmerkmal</b> Warum sollte sich die Zielgruppe ausgerechnet auf Ihr und nicht auf das Angebot eines Konkurrenten entscheiden?</p>	<p><b>5. Nicht kopierbar</b> Was genau an Ihrem Lösungsweg oder Lösungsangebot tut der Konkurrenz richtig weh?</p>	<p><b>2. Zielgruppen</b> Beschreiben Sie die Zielgruppe sehr genau. Gibt es noch andere Zielgruppen, die von genau den gleichen Herausforderungen betroffen sind?</p>
<p><b>7. Kennzahlen</b> An welchen Zahlen können Sie den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg erkennen? Lassen sich aus diesen Zahlen rechtzeitige und konkrete Handlungsimpulse ableiten?</p>	<p><b>6. Wege zum Kunden</b> Auf welchen Wegen erreicht Sie Ihr Kunde? Gibt es Alternativen zu der bisherigen Vorgehensweise? Geht es für den Kunden noch einfacher? Wie viele Wege müssen Sie wirklich abdecken?</p>	<p><b>8. Variable und fixe Kosten</b> Welche Kosten entstehen Ihnen bei der Generierung/ Herstellung der Lösung? Welche davon sind fix und welche variabel? Welche sind einmalige, welche laufende Kosten?</p>	<p><b>9. Einnahmequellen</b> Was genau ist die Zielgruppe bereit für Ihr Lösungsangebot zu bezahlen? Wie entwickeln sich Kundenzahlen und Preise? Wie dauerhaft sind die Einnahmen? Wann ist der Break-even in einem Worst-Case-, in einem Normal-Case- und einem Best-Case-Szenario erreicht?</p>	



Ziele-Werte-Kongruenz

Meine zehn Werte	
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»
»	»

Meine Ziele

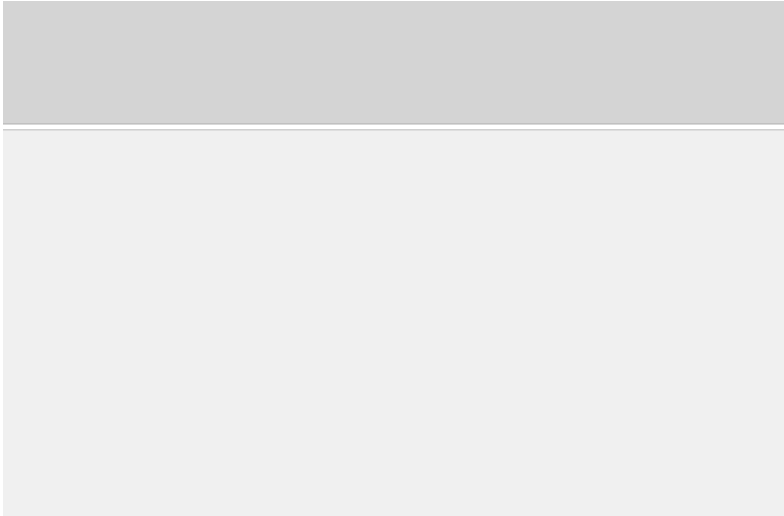
## Werteliste

Werte sind ausschließlich positiv besetzt und haben keinerlei „Nebenwirkungen“. Eine Ausnahme bildet die Wertegruppe der Macht (hier **fett** gesetzt), die, wissenschaftlich bewiesen, destruktive Auswirkungen haben.

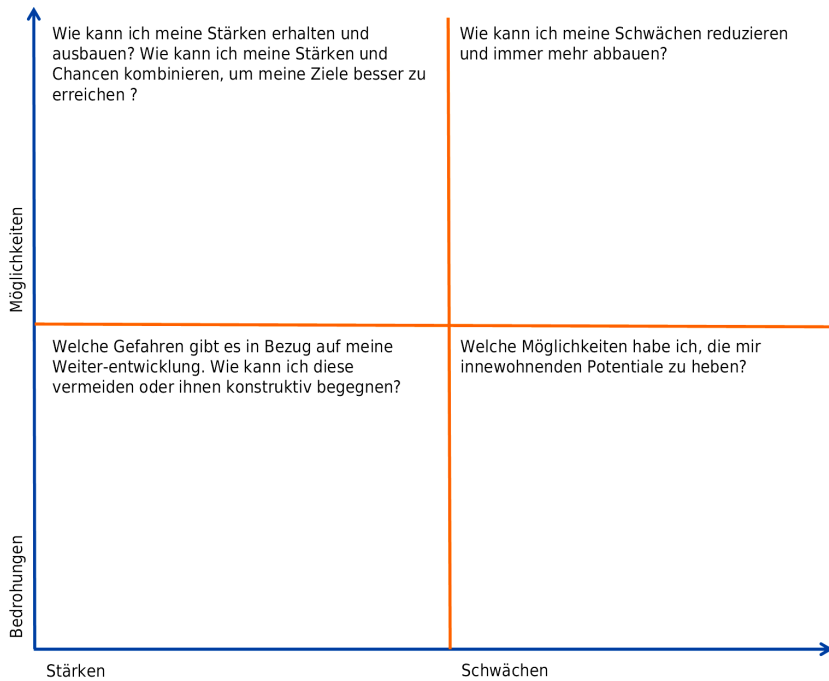
Abenteuer, Abwechslung, Achtsamkeit, Akribie, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Angemessenheit, Angepasstheit, Anpassungsfähigkeit, Anstand, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Ausgelassenheit, **Autorität**, Bedachtsamkeit, Beflissenheit, Befreiung, Begeisterung, Beharrlichkeit, Beliebtheit, Bereitwilligkeit, **Berühmtheit**, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besonnenheit, Bestätigung, Bewusstheit, Bindung, **Brillianz**, Charme, Coolness, Commitment, Dankbarkeit, Demut, Direktheit, Diskretion, Disziplin, **Dominanz**, Durchsetzungsvermögen, Edelmut, Effektivität, Effizienz, Ehre, Ehrfurcht, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eigenständigkeit, einen Unterschied machen, Einfachheit, Einfallsreichtum, Einfluss, Einfühlungsvermögen, Einheit, Einsamkeit, Einsichtigkeit, Einzigartigkeit, Engagement, Enthusiasmus, Entschlossenheit, Entspannung, Erfolg, Erholung, Ernsthaftigkeit, Expertise, **Extravaganz**, **Extraversion**, Exzellenz, Fairness, Familie, finanzielle Unabhängigkeit, Findigkeit, Fitness, Fleiß, Flexibilität, Fokussiertheit, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Frieden, Frohmüt, Führung, Furchtlosigkeit, Gastfreundschaft, Geben, **Gehorsam**, Gelassenheit, Genauigkeit, Genügsamkeit, Genuss, Gerechtigkeit, **Gerissenheit**, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Geselligkeit, Gewinnen, Glaubwürdigkeit, Glück, Gnade, Großzügigkeit, Gründlichkeit, Güte, Gutmütigkeit, Harmonie, Hartnäckigkeit, Heiterkeit, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hingabe, Hoffnung, Höflichkeit, Humor, Inspiration, Integrität, Intelligenz, Intensität, Intimität, **Introversion**, Intuition, Kameradschaft, Klarheit, Klugheit, Komfort, Kompetenz, Kongruenz, Können, Kontinuität, Kontrolle, Konzentration, Koope-

ration, Korrektheit, Kreativität, Langlebigkeit, Lebendigkeit, Leidenschaft, Leistung, Lernen, Liebe, Loyalität, **Macht**, Mäßigung, Milde, Mitgefühl, Mitwirkung, Motivation, Mündigkeit, Mut, Nächstenliebe, Nähe, Neugier, Nützlichkeit, Offenheit, Optimismus, Ordnungsliebe, Organisation, Originalität, **Perfektion**, Phantasie, Pragmatismus, Präsenz, Präzision, Proaktiv sein, Professionalität, Pünktlichkeit, Realismus, Reflexion, **Reichtum**, Reife, Reinheit, Religiosität, Respekt, Ruhe, **Ruhm**, Sauberkeit, Scharfsinn, Schlauheit, Schönheit, Seele, Selbstbeherrschung, Selbstlosigkeit, Selbstvertrauen, Sensitivität, Sicherheit, Sinnlichkeit, Sittsamkeit, Solidarität, Sorgfalt, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Spontanität, Stabilität, Stärke, Strebsamkeit, Struktur, Sympathie, Synergie, Tapferkeit, Teamwork, Träumen, Treue, Tugend, Transparenz, **Überlegenheit**, Umgänglichkeit, Unabhängigkeit, Unerschrockenheit, Unterhaltung, Unterstützung, Unversehrtheit, Unvoreingenommenheit, Urteilsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Verbindung, Vernunft, Verständnis, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Vielfalt, Vitalität, Wachsamkeit, Wachstum, Wahrheit, Wärme, Weisheit, Widerstandsfähigkeit, Wissen, Witzigkeit, Wohlstand, Würde, Zufriedenheit, Zugänglichkeit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zuverlässigkeit, Zweckmäßigkeit, ...

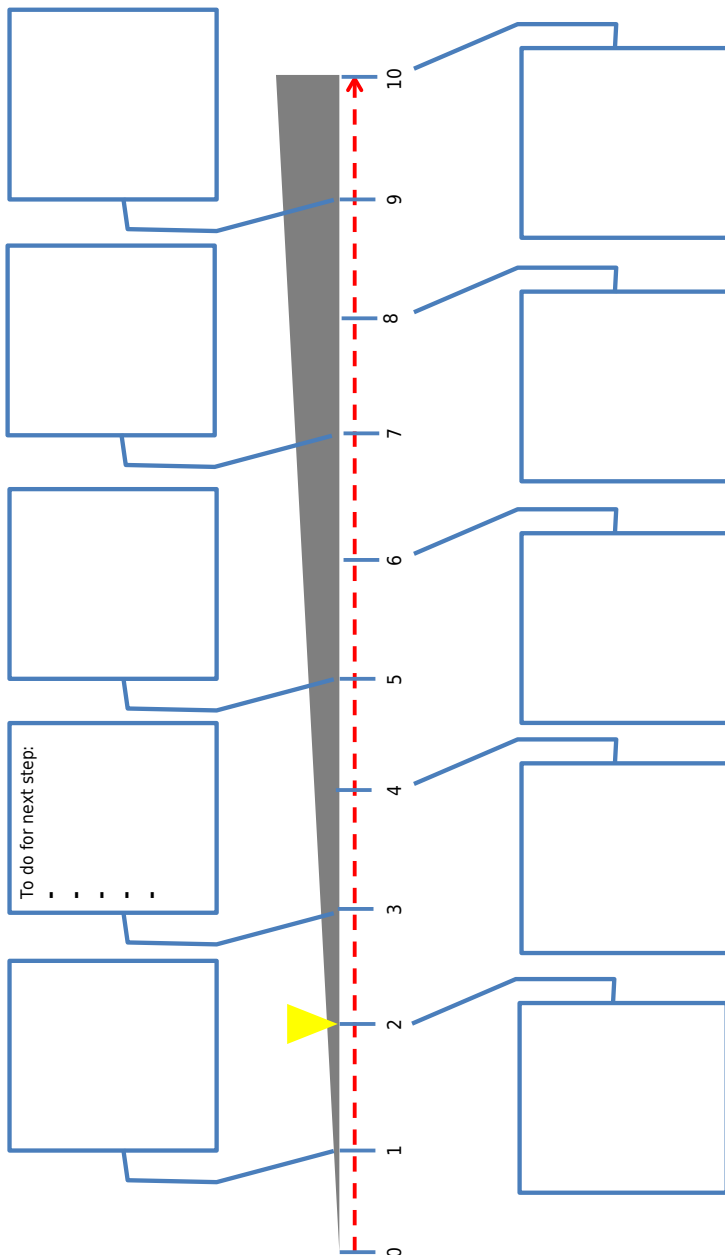
## Kudo-Karte



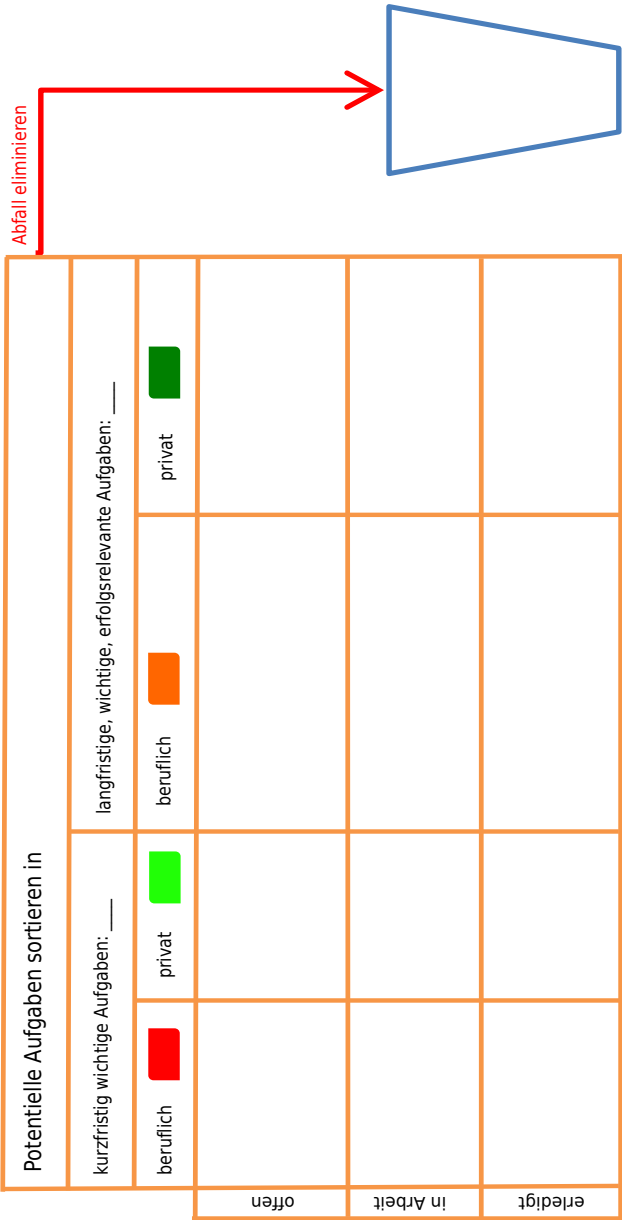
## Persönliche SWOT-Analyse



## Ihr Schieberegler



Dilligentia-Zeitmanagement-Kanban



## Stresstest

Chronischer Stress schwächt unser Immunsystem nachhaltig und gilt deshalb als Hauptverursacher der meisten Krankheiten. Er raubt dem Körper die Regenerationsfähigkeit, verläuft als schleichender Prozess und wird deshalb oft nicht bewusst wahrgenommen. Verstärkt wird dies durch die Entfremdung von Körper und Geist in unserer heutigen Gesellschaft. Der Geist dominiert oft und wir haben den Bezug zu unseren Körpergefühlen verloren. Wir verdrängen bewusst die Hinweise unseres Körpers. „Ist doch nicht so schlimm“, „Das wird schon wieder vorübergehen“, „Ich habe jetzt keine Zeit krank zu werden“, „Nur noch bis zum Wochenende durchhalten“ – diese Gedanken gehen uns durch den Kopf, wenn wir Stress haben. Deswegen halten Sie inne.

Die folgende Checkliste hilft, wenn der Kontakt zu den Warnsignalen des Körpers verloren gegangen ist, kurzfristig den bewussten Kontakt wiederherzustellen.

<b>Symptome in den letzten (Arbeits-)Wochen</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
häufig Gedanken wie oben beschrieben		
Herzklopfen		
innere Unruhe/Ungeduld		
Verdauungsbeschwerden		
Kopfkino beim Einschlafen		
Antriebslosigkeit (auch sexuell)		
Nervosität und Gereiztheit		
Muskelverspannungen		
häufige Schläppheit		
kalte Hände/Füße		
spätabends viel Essen		
Zähneknirschen		
häufige Raucherpausen zur Erholung		
Atembeschwerden		
morgens unerholt aufwachen		
Konzentrationsstörungen		
Sport wird immer wieder geschoben		
Erholung bringt erst das 2. oder 3. Glas Alkohol		



Haben Sie den Mut und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Schließen Sie die Augen und gehen Sie in sich. Lassen Sie Ihren Körper (Ihr Gefühl) entscheiden, ob Sie gesundheitlich stabil sind oder ob Sie sich bereits am Anfang einer stressbedingten Kettenreaktion befinden.

Bei mehr als drei Häkchen auf der Ja-Seite sollten Sie beginnen intensiver über Ihre Lebenssituation und die darin vorhandenen Stressoren nachzudenken.

Wählen Sie keine Vermeidungsstrategie, sondern haben Sie den Mut aktiv die belastenden Dinge anzugehen. Häufig bewirken schon Kleinigkeiten eine wesentliche Verbesserung.

## Individuelle Wertekarte

<p><b>Sinn</b> Ich entwickle mich stetig weiter.</p>	<p><b>Achtsamkeit</b> Ich konzentriere meine Fähigkeiten und Gedanken auf die aktuelle Aufgabe.</p>
<p><b>Mut</b> Ich springe über meinen Schatten.</p>	<p><b>Spaß</b> Es schläft ein Lied in allen Dingen.</p>
<p><b>Begeisterung</b> Meine Augen leuchten.</p>	<p>Woran erkennt mein Gegenüber, dass ich meine Werte und Verhaltensweisen lebe?</p>
<p><b>Wertschätzung</b> Ich höre doppelt so häufig zu, wie ich selbst rede.</p>	<p>Was ist mir heute gut gelungen? Was würde ich rückblickend an meinem Verhalten ändern?</p>

### Anleitung

Schneiden Sie die Wertekarte an der Umrandung aus und falten Sie sie der Länge nach. Kleben Sie die beide Seiten zusammen.

Falten Sie das Papier anschließend an den Trennlinien dreimal quer, so dass Sie danach eine „Faltkarte“ im Scheckkartenformat erhalten, die Sie immer mit sich führen können.

Werfen Sie mehrmals am Tag einen Blick auf die Karte und prüfen Sie, ob Ihr Verhalten den darauf festgehaltenen Werten und Tunsätzen entspricht.

Dies machen Sie so lange, bis Sie die Wertekarte in- und auswendig kennen.

Dann haben Sie Ihre Erfolgswerte so verinnerlicht, dass Ihr Verhalten sich automatisch danach ausrichtet.