



Episode #0002 – #DAILY INSPIRATIONS

AN WELCHEN STELLEN IN DEINEM LEBEN SOLLTEST DU ETWAS GRÖßER DENEN?

Podcast hören: www.dirkfunk.com/episode-0002-an-welchen-stellen-in-deinem-leben-solltest-du-etwas-groesser-denken

Dirk Funk: Hi, hier ist der Dirk von DirkFunk.com und „Funk Up Your Life“ und das ist Deine „Daily Inspiration“.

Ich bin gerade ein bisschen verwirrt, weil es bei LinkedIn gerade eine Meldung mit folgender Frage gab:

WIE SAGST DU IM BERUF NEIN, OHNE FOLGEN ZU RISKIEREN?

„Wie sagt man NEIN im Beruf, ohne seine Karriere zu ruinieren oder dafür zu sorgen, dass einen Leute vielleicht nicht mehr so berücksichtigen?“

Das passt eigentlich ganz gut zu der Frage, die ich mir für heute vorgenommen hatte, denn die heißt:

„AN WELCHEN STELLEN IN DEINEM LEBEN WÄRE ES EIGENTLICH SINNVOLL, MAL EIN BISSCHEN GRÖßER ZU DENKEN?“

Also „Think Bigger“ oder was ist der „Next Level“, um es mal so auszudrücken?

Und ich glaube, dass dafür die Frage mit dem Nein in Berufsfragen oder in Berufssituationen eigentlich ganz gut passt.

Denn was brauchst Du, um größer zu denken und ist dann immer mehr besser?

Oder ist es eventuell auch einfach mal zu sagen, um größer zu denken, denken zu können und um mich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren zu können - und nicht auf das Beiwerk und auf das, was sonst keiner machen möchte und nur weil ich gut darin bin bekomme ich es jetzt ab und kann nicht Nein sagen - sondern sich wirklich zu fokussieren und abzugrenzen und zu sagen:

„Nein danke. Ich kann nicht, ich will nicht, ich habe gerade andere Pläne und andere Ziele, möchte andere Dinge realisieren, möchte den nächsten Schritt machen, das „Next Level“ bekommen und eben auch größer denken.“

Dafür muss ich mich abgrenzen.



WELCHE GRENZEN MUSST DU SETZEN, UM WEITER VORAN ZU KOMMEN?

Dafür muss ich Grenzen setzen, ohne jemanden zu verletzen, aber eben klar meine Position zu beziehen und eben auch ganz klar Nein zu sagen:

„Nein danke, da ist nicht mein Schnack, ist nicht mein Thema. Das gibst Du mal besser jemand anderem, denn ich bin mir gerade selbst sehr wichtig und habe andere Pläne und andere Dinge, die mir gerade durch die Birne gehen.“

ALSO ABGRENZEN UND KLEINER MACHEN, UM DANN GRÖßER ZU WERDEN.

Das Ganze ist wie immer multi- oder mehrdimensional. Das bezieht sich natürlich nicht nur auf die Arbeit, das war nur das Beispiel von LinkedIn.

Das bezieht sich auch auf den Privatbereich.

Um gewisse Dinge realisieren zu können, musst Du Dich manchmal einfach konzentrieren, fokussieren und abgrenzen.

Und das kann eben auch bedeuten, dass der gute Sohn, die gute Tochter, der gute Freund, der beste Freund, die gute Schwester und der tolle Bruder, der / die sonst immer Ja sagen, hier sagen und „Mache ich, ist kein Thema“, einfach auch mal Nein sagen.

Mal Stellung beziehen und sagen: „Nein danke, sorry, ich hab gerade genug um die Ohren. Ich verstehe dein Anliegen, aber ich kann Dir da gerade nicht helfen. Ich würde es gerne, aber passt momentan einfach nicht rein.“

WANN SAGST DU DAS NÄCHSTE MAL NEIN?

Und das kann man ganz wunderbar aus der Haltung des Erwachsenen machen. Dann muss man nicht irgendwie...

Ich bin ja MINDFUCK®-Coach und da denken wir in Erwachsenen-Ich, in Eltern-Ich und in Kind-Ich.

... das muss man nicht im Eltern- oder im Kind-Ich machen, sondern das kann man wirklich wunderbar im Erwachsenen-Ich machen.

Einfach mit einer ganz klaren Haltung, mit einer guten Haltung, eben auch mit einer Körperhaltung in dem Wissen, was mir wichtig ist und was ich will einfach sagen:

„Nee, Du, sorry, ich weiß ich sage sonst immer Ja und ich bin echt eine Bank darin. Du weißt, Du kannst Dich sonst immer auf mich verlassen, aber ich habe gerade wirklich andere Dinge laufen und andere Dinge, die mir gerade wichtig sind.“



WAS IST GERADE WICHTIG IN DEINEM LEBEN?

Man muss ja noch nicht mal sagen „wichtiger“, das wäre ja eventuell dann wieder eine Abgrenzung oder eine Abwertung, möglicherweise in Richtung der anderen Person, dass ihre Interessen und die Dinge gar nicht wichtig sind.

Aber es ist einfach so, dass es wichtig ist, dass wir auf uns achten. Und wenn wir gut auf uns achten, dann können wir eben auch gut auf andere achten und dafür müssen wir im Gleichgewicht sein. Das bietet sich auf jeden Fall an.

Mir ist klar, dass das sehr pauschal klingt und sehr eindimensional und einseitig. Das ist damit nicht gemeint.

IN WELCHEN SITUATIONEN SOLLTEST DU NOCH NEIN SAGEN?

Wir alle wissen, dass Leben auf verschiedenen Ebenen stattfindet. Und wo ich da Nein sage, muss ich dort nicht auch Nein sagen, sondern das ist immer ein „sowohl als auch“ und „kein entweder oder“. Das möchte ich Dich bitten zu berücksichtigen, auch in Deinen Überlegungen zu der Frage, wo Du noch wirklich weitaus größer denken könntest und solltest.

Was auch was mit Zeigen zu tun hat.

Man will sich an der einen Stelle zeigen, den anderen nicht, da ein bisschen mehr, dort ein bisschen weniger, da ein bisschen akzentuiert, da wieder mit anderen.

Es gibt es verschiedene Dinge und verschiedene Dimensionen für verschiedene Aspekte, die man berücksichtigen soll. Also bitte nicht in absoluten Aussagen denken, sondern wirklich differenzieren.

Also nochmal die Frage: „Wo wäre nötig und notwendig und angesagt und angedacht und erforderlich und wo hättest Du vor allen Dingen Bock drauf, ein bisschen größer zu denken?“

IN WELCHEN ASPEKTEN MÖCHTEST DU GERNE WEITER WACHSEN?

Und Du Dich eben nicht größer machst. Und es geht auch nicht um „fake it, until you make it“, also dass Du irgendwie vorgibst etwas zu sein. Sondern dass es natürlich, authentisch ist und dass es mit einer intrinsischen Motivation kommt und dass Du da wirklich richtig Bock drauf hast und nicht dem nächsten Ziel, dass Dir jemand von außen vorgibt hinterherhechelst.

WORAUF HAST DU WIRKLICH BOCK?

Also schau, was drin ist, schau ob etwas dabei ist.

Und dann lass mich das bitte wissen, denn - ich wiederhole es in jedem Video glaube ich - **GEMEINSAM SIND WIR BESSER!**



Wir werden nur voneinander lernen, wenn wir uns austauschen. Und wenn hier jeder nur plump den Inhalt konsumiert, wie es so schön heißt, und wir uns nicht austauschen, dann werden wir auch nicht lernen.

Dann lernst Du.

Und das befriedigt mich natürlich. Und ich finde es toll, wenn Du Dir die Videos anschaust und für Dich etwas mitnehmen kannst.

Aber ich lerne genauso gerne.

Ich lerne gerne von Dir und ich lerne gerne von allen anderen, die in die Kommentare schreiben und sich hier auf den Plattformen austauschen und wir gemeinsam darüber nachdenken, was wir verändern, wie wir es verändern und wie wir das ganze Ding nach vorne bringen.

Und dafür wäre es wichtig, dass möglichst viele Leute sich darüber austauschen, in welchen Aspekten sie größer denken. Wo sie sich mehr zeigen, wo sie sich vielleicht ein bisschen kleiner machen, wo sie sich konzentrieren, fokussieren, wo sie sich abgrenzen und das Ding wirklich „rocken“, wie es so schön heißt.

WIE KÖNNEN WIR DAS DING GEMEINSAM "ROCKEN"?

Also insofern sei so lieb, denk mal drüber nach. Lass mich wissen und informiere UNS über deine Erkenntnisse und über die Ideen, damit wir voneinander lernen können, okay?

Also, ich sehe Dich in der nächsten Episode und freue mich schon drauf.

Und ich merke immer mehr, immer wieder, wie sehr mir das hier Spaß macht. Und ich hoffe Dir geht es genauso.

Also, Ciao for now und bis später

Dirk