

Widmung

Für meine Familie

Durchsetzungskraft, Lebensfreude, die Liebe zum Lesen, die Lust, Neues zu erleben und zu lernen, habe ich ebenso wie Selbstvertrauen und Pragmatismus von meiner großherzigen Mutter, die stets auf Reisen ist und doch ganz in sich ruht.

Mein Vater, der Erfinder, vermittelte mir Kreativität, Unangepasstheit, Begeisterungsfähigkeit, einen schrägen Humor und auch, dass es für alles eine Lösung gibt, vermutlich ist sie nur noch nicht erfunden.

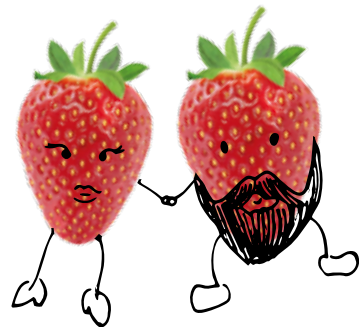
Und du, großer Bruder, bringst mich immer wieder zum Lachen und bist zugleich der Fels in meiner Brandung.

O.B.S.T.modell

Das Buch für alle, um leichter und besser Entscheidungen zu treffen.

Gender-Hinweis

Für die bessere Lesbarkeit wird immer nur die männliche Form verwendet. Der Autorin ist es ein großes Bedürfnis, fair zu sein. Sie merkte, dass es wenig Lesefreude bringt und auch den Buchumfang erheblich erhöht und Ihre Lesezeit damit unnötig ausdehnt, wenn Sie der Apfel/die Äpfelin, die Erdbeere/der Erdbeerich lesen, und auch die/der Kiwi brachte mehr Ver- als Entwirrung. So wurden auch einfache Bezeichnungen wie „jeder“ in dieser Form belassen und sprechen uns alle an.



Kurzbeschreibung

Das O.B.S.T.modell will inspirieren, erfreuen und motivieren, unsere Entscheidungskompetenz weiter wachsen zu lassen, Mut machen und zeigen, dass wir alle „nur“ Menschen sind – verletzlich, gefühlvoll, unsicher, zart, mutig, kreativ, vielseitig, anspruchsvoll, kompliziert, fehlerhaft, wunderbar, einmalig. Suchen Sie sich aus, was speziell auf Sie zutrifft, oder ergänzen Sie alles, was fehlt.

Schwierig? Sie können sich nicht so schnell entscheiden? Prima! Dadurch ist der Inhalt dieses Buches ideal für Sie. Entdecken und entfalten Sie mit dem O.B.S.T.modell Ihre Talente, selbstsicher sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

Das O.B.S.T.modell zeigt den Entscheidungsweg in vier Schritten:

Orientierung
Bewertung
Sinn
Tatkraft

Es ist ein außergewöhnliches Entscheidungsinstrument für den beruflichen und persönlichen Bereich. Pfiffig, einfach und bedarfsorientiert.

In diesem Buch dominieren – trotz der großen Ziele (oder gerade deswegen) – Leichtigkeit und Humor. Lassen Sie sich möglichst fröhlich und offen darauf ein. Sie können es als Motivations- oder Mitmachbuch nutzen. Der zusätzliche Vorteil beim Mitmachen: Das O.B.S.T.modell und dadurch Ihre Entscheidungskraft werden erlebbar für Sie.

**Wenn es
besser werden
soll, muss
es anders
werden.**

**Georg Christoph
Lichtenberg**



Wer sich selbst recht kennt,
kann sehr bald alle anderen
Menschen kennenlernen.

Georg Christoph Lichtenberg

Einstieg

Mit einer großen Prise Optimismus, dass vieles besser wird, einiger Bereitschaft, dass wir uns lebenslang weiterentwickeln können, abgestimmt mit Sensibilität und gewürzt mit der Tatsache, dass guter Humor oft hilft, wird das O.B.S.T.modell zum Genuss.

Außergewöhnliche geistige Kost.

Heute schon entscheiden, was morgen das Beste für mich ist? Jeden Tag aufs Neue wünsche ich mir, dass alle meine Entscheidungen genau richtig sind. Selbstverständlich mit Verstand und aus dem Bauch heraus. Im Einklang mit mir, der Natur, allen/allem anderen. Ist das realistisch und realisierbar? Messen wir uns an Idealvorstellungen, die es gar nicht gibt oder die realitätsfern sind? Stellen Sie sich auch diese Fragen?

Ein bisschen viel verlangt, wenn es nur um die Auswahl einer neuen Teesorte oder eines Smartphones geht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Entscheidungen im Kleinen wie im Großen sehr ähnlich ablaufen und funktionieren können. Und dass es immer gut ist zu versuchen, sein persönlich Bestes zu geben – selbst bei kleinen oder unwesentlichen Entscheidungen.

Gute Entscheider fallen nicht vom Baum wie reife Äpfel. Oder doch? Wie ist Ihre bisherige Erfahrung mit Entscheidungen? Löst das (neutrale) Wort „Entscheidung“ bereits etwas bei Ihnen aus? Was fällt Ihnen zuerst ein, wenn Sie an Entscheidungen denken?

Jetzt habe ich Ihnen auch schon die Wurzeln des O.B.S.T.modells gezeigt: Es ist ein Erfahrungsmodell. Es wird für Sie lebendig und kann wachsen – durch Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse. Nutzen Sie es als Motivations- und Mitmachbuch. Sie finden darin Anregungen, wie wir mögliche Barrieren erkennen und auflösen können. Freuen Sie sich auf reichhaltige Ideen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Kreativität zu entfalten und Ihre Entscheidungswege zu optimieren.

Einzig diese Entscheidung ist jetzt fällig: Sind Sie bereit für diese außergewöhnliche geistige Kost?

Ganz einfach: leicht und natürlich.

Das O.B.S.T.modell bietet Ideen, inspiriert von der Natur, die Ihrer Entscheidungskompetenz frischen Schwung verleihen. Es ist weder wissenschaftlich noch vollständig. Eher intuitiv schöpfe ich für Sie aus einem großen Erfahrungs- und Wissensschatz, der schon vielfach erfolgreich angewendet wurde. Freuen Sie sich auf überraschende Anregungen zum Hineinfühlen, Nachdenken und Ausprobieren.

Sie bekommen das O.B.S.T.modell in appetitlichen Häppchen serviert. Gönnen Sie sich die leichte, unbeschwerter Herangehensweise an ein komplexes und kompliziertes Thema. Vielleicht macht das O.B.S.T.modell für einige Augenblicke Ihren Alltag bunter,

bringt Sie eine Idee oder Anregung bei einem Thema weiter. Eventuell entwickeln Sie daraus sogar Ihren persönlichen O.B.S.T.baum der Erkenntnis und Entscheidungsvielfalt.

Wagen Sie sich mit Lebensfreude an ein wahrhaftig entscheidendes Thema. Mobilisieren Sie Ihren Innovationsgeist.

Erleben Sie, welches Wachstum in Ihnen steckt.

Dazu braucht es nur so viel: Lesen Sie dieses Buch mit Genuss und gönnen Sie sich danach täglich die Zeit, die Sie zum Essen eines Apfels brauchen – gern auch während Sie einen Apfel essen –, für die Vitalisierung Ihrer Entscheidungskraft.

Wenn Sie jetzt denken: „So einfach kann das doch nicht sein“, dann sind Sie reif für dieses Buch. Denken Sie jedoch: „So einfach wollte ich es schon immer“ – dann ist das hier genau der richtige mentale Vitamin-Kick für Sie.

Die Welt existiert nur in unseren Augen. Wir können sie so groß oder klein machen, wie wir es wollen.

Unbekannte Quelle

Als das O.B.S.T.modell seinen Anfang nahm.

Der Begriff Obst stammt aus dem Althochdeutschen [obez „Zukost“] und bezeichnete ursprünglich alles, was außer Brot und Fleisch verzehrt wurde, auch Hülsenfrüchte, Gemüse und Ähnliches. Heute bringt uns Obst auf süße Art Vitamine und somit Gesundheit und Energie ins physische Leben. Das Synonym sind Früchte. Früchte symbolisieren das Gute, das uns Mutter Erde schenkt. Früchte sind in allen Mythologien die Lieblingsspeise der Götter.

Das Wort Modell entstand im Italien der Renaissance [modello, hervorgegangen aus modulo, dem Maßstab in der Architektur] und gehörte bis ins 18. Jahrhundert zur Fachsprache der bildenden Künstler. Um 1800 verdrängte Modell im Deutschen das ältere, direkt vom lateinischen modulus entlehnte Model (Muster, Form), das noch im Verb ummodelln fortlebt.

Das O.B.S.T.modell wird, wie in der Architektur, als Maßstab und somit räumlich betrachtet. Jeder kann in seinem Raum frei agieren, sich sein eigenes Lebensmodell schaffen und es unter Wertschätzung von sich und anderen erfolgreich leben.

Was Modelle üblicherweise leisten: Wenn wir etwas als besonders kompliziert oder chaotisch empfinden, versuchen wir oft, die Situation in den Griff zu bekommen, indem wir uns zuerst einen Überblick verschaffen. Wir gehen mit System und Struktur an die Sache heran. Schreiben eventuell To-do-Listen, fertigen Mind Maps an, besprechen uns mit anderen. Ein passendes Modell kann uns gut dabei leiten und unterstützen. Es konzentriert sich auf das Wesentliche, lässt jedoch den Freiraum, alles auf unsere speziellen Bedürfnisse anzupassen.

Im O.B.S.T.modell agieren Sie auf der mentalen Ebene. Ein vitales, erfolgreiches und ausgewogenes Leben mit viel Lebensfreude sowie Lebensenergie ist das Ziel – privat genauso wie beruflich. Das gelingt dann besonders gut, wenn wir entscheidungsfreudig und somit handlungsfähig sind.

Die mentalen Vitamine dafür sind: Orientierung, Bewertung, Sinn, Tatkraft.

Ein Apfel ist an allem schuld.

Früchte waren also die Lieblingsspeise der Götter. Als sich jedoch eine Frau entschied – was von einem Gott definitiv verboten, allerdings heute von jedem Arzt empfohlen wird –, einen Apfel zu servieren, kam prompt das große Desaster. Obwohl ich ja nicht sicher bin, ob es tatsächlich ein Apfel war, denn für uns Österreicher klingt „Paradeiser“ näher am Paradies. Damit wäre dann die Tomate gemeint, die wiederum in vielen asiatischen Ländern nicht als Gemüse, sondern wie Obst verarbeitet wird.

Nicht nur für Götter, auch für Schriftsteller hat der Apfel eine besondere Bedeutung. Die Gebrüder Grimm machten einen Apfel beim Schneewittchen fast zur Mordwaffe, und auch bei Wilhelm Tell spielte diese Obstsorte eine wesentliche Rolle. Friedrich Schiller soll immer faule Äpfel in der Schublade gehabt haben, ohne diesen speziellen Geruch soll er nicht habe arbeiten können. Ich schweife allerdings ab. Das sind andere Geschichten.

Also zurück zum Anfang – zuerst war das Paradies. Damit scheint gemeint zu sein, dass wir uns um nichts kümmern mussten und nichts zu entscheiden hatten. Ein paradiesischer Zustand? Dann kommt nur eine einzige (falsche?) Entscheidung, und schon lief alles für die gesamte Menschheit komplett anders.

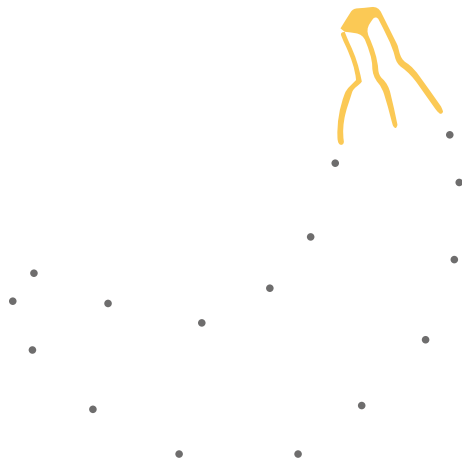
Wen wundert es da, dass die meisten von uns noch heute Probleme mit Entscheidungen haben?

Fruchtiger Tipp:

Zeichnen, kritzeln, skizzieren Sie. Malen Sie beim Denken und Telefonieren einige Obstsorten. Treiben Sie es dabei gern auch bunt. Beim Visualisieren geht es um Abstrahieren. Unser Gehirn mag bildhafte Nahrung. Von der Hand ins Hirn ist ein tolles Erlebnis und bringt oft ein erstaunliches Ergebnis.

Wachsmalkreiden eignen sich besonders gut.

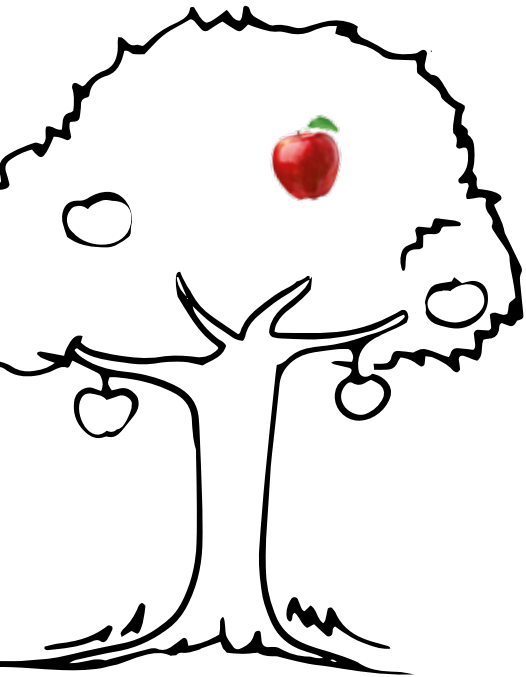
Malen Sie einfach drauflos: Apfel, Ananas, Banane, Birne, Orange, Weintrauben, Zitrone ...



Raus aus dem Paradies – rein ins Vergnügen!

Erlauben wir uns folgendes Gedankenspiel: Vielleicht wäre es im Paradies schon bald langweilig geworden. Ohne Entscheidungsfreiheit, die Chancen, frei zu wählen, eigene Erfahrungen zu sammeln und für sich verantwortlich zu sein, fehlen uns die meisten Entwicklungs- und Wachstumsmöglichkeiten. Das ist quasi ein sehr vitaminarmes Leben.

Also: Rein ins Vergnügen! Wenden wir uns dem vitaminreichen und vitalisierenden O.B.S.T.modell zu. Was bietet es für uns in puncto zukünftige Entscheidungsfreude?



Die Qual mit der Wahl.

Vielen von uns geht es so, dass eine zu große Auswahl statt zu mehr Freiheit zu größerem Stress führt. Staunend stehe ich in der Obstabteilung und bin begeistert von der Auswahl. An der Kasse stelle ich fest, dass ich trotzdem wieder nur Äpfel, Birnen und Heidelbeeren im Korb habe. Das sind seit meiner Kindheit meine Lieblingsfrüchte, und wenn die Zeit reif ist, freue ich mich auch auf Erdbeeren, Weintrauben und Kirschen. Ananas und Mangos schmecken mir auch gut, besonders wenn ich diese frisch aufgeschnitten bekomme, sonst ist es mir fast schon zu mühsam.

Steigt die Anzahl an Möglichkeiten, steigen erfahrungsgemäß auch unsere Ansprüche. Damit ist der Samen für Zweifel gesät: Habe ich tatsächlich richtig entschieden?

Es kann passieren, dass wir uns schlechter fühlen, obwohl es uns meistens besser als früher geht. Je mehr Angebote sich entwickeln, desto schwieriger die Entscheidung. So kann es passieren, dass unsere Zufriedenheit sinkt, weil wir zweifeln. Haben wir die richtige Wahl getroffen? Was wäre, wenn?

Ja genau! Was wäre, wenn wir hier und jetzt entscheiden, dass wir bisher immer bestmöglich entschieden haben. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

Der Optimist meint, dass es uns jetzt besser geht als je zuvor. Der Pessimist fürchtet, dass dies wahr ist.

Unbekannte Quelle