



# TUN!

ZTN Vertriebsmail Dezember 2011



ZTN Training & Consulting · Österreich - Deutschland - Schweiz · www.ztn.biz

## 10 Steine

Vor vielen Jahren habe ich einmal auf einem Seminar die Theorie der „10 Steine“ kennen gelernt.

Um was geht es bei diesen 10 Steinen?

**10 Steine stehen für 100 % Konzentration auf das was wir gerade machen, für „Leben im hier und jetzt“**

Vielleicht kennen Sie die Geschichte vom Mönch und dessen Besuchern?



Ein Mönch wurde von Besuchern um eine Lebensweisheit gefragt:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich.  
Wenn ich gehe, dann gehe ich.  
Wenn ich sitze, dann sitze ich.  
Wenn ich esse, dann esse ich.  
Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Darauf antworteten sie:  
„Das tun wir doch auch!“

Der Mönch:

„Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.“

Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.“

Und wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

In meinen Seminaren stelle ich immer mehr fest, dass gerade das ein großes Problem in unserem Arbeitsleben ist – neuerdings erkennt man das sogar als Fähigkeit:

### Multitasking!

Während des Telefonates mit unserem Kunden tippen wir schnell was in den Computer ein, wäh-

rend einer Besprechung mal kurz die E-Mails „checken“, während der PC – Arbeit geht immer noch ein kurzes Parallelgespräch mit unseren Kollegen.

Das geht dann zu Hause weiter:

Die Probleme der Kinder oder Ehefrau kann man sich doch gut neben der Sportschau anhören. Die Zeitung zum Frühstück, dass Fernsehen zum Abendessen usw.

Und schon sind wir mit 3 Steinen bei unserm Gesprächspartner, mit 4 Steinen beim Fernsehen und mit 3 Steinen noch im Büro...

### Leider ist Aufmerksamkeit nicht so einfach teilbar!

Mein Gesprächspartner merkt, dass ich nur „halb“ bei ihm bin, ihm nicht zuhört und nicht meine Aufmerksamkeit schenke.

Das geringste Problem ist, dass ich vielleicht wichtige Dinge überhöre.

### Viel wichtiger erscheinen mir die „persönlichen Schäden“ die ich damit anrichte

Der andere erkennt die Geringschätzung und sucht sich beim nächsten Mal vielleicht anderswo Hilfe.

Aber auch ganz egoistisch gedacht:

„Aktion = Reaktion“ ist eine Formel.

### In der Regel kann ich nicht mehr Energie von anderen Menschen erwarten, als ich selbst bereit bin zu investieren.

### Reichen mir von meinem Umfeld lediglich 5 Steine?

Darüber hinaus glaube ich, dass dieses „Multitasking“ oder „Aufteilen der Steine“ (Mit)Grund für viele Fehler, Stressreaktionen, Burnout etc. ist.

Unser Gehirn ist einfach gestrickt und kann sich nicht auf mehrere Dinge parallel perfekt konzentrieren.

Folge ist Hektik, Stress und vor allem auch Zeitverlust.

Nach dem Seminar der 10 Steine habe ich bewusst trainiert, immer 10 Steine zu geben - egal in welcher Situation:

Im Gespräch mit einem Geschäftspartner genauso wie privat zu Hause.

Während eines eigenen Seminars genauso wie als Zuhörer eines Vortrags.

Das geht nicht immer.

Oft kommt mal ein Anruf dazwischen oder die Rückfrage eines Kollegen.

Man sollte ja auch nicht alles übertreiben:

Bei einfachen Arbeiten oder lockeren Gesprächen kann man ja ruhig mal „multitasking“ sein.

Aber bei wichtigen Arbeiten oder auch wichtigen Privatgesprächen gilt die 10 - Steine – Regel.

Dann ist mir meine Arbeit oder mein Gesprächspartner zu wichtig, um ihm nur halbe Aufmerksamkeit zu schenken!

In unseren Seminaren teilen wir manchmal kleine Stoffbeutel mit 10 Kieselsteinen aus.



Diese sollen unsere Teilnehmer immer an das Thema erinnern.

Leider kann ich Ihnen durch den PC kein solches „10-Steine-Säckchen“ schenken – Sie müssen sich hier irgendwie anders behelfen. Aber trainieren Sie einmal „Aufmerksamkeit“ – es lohnt sich!

Apropos „schenken“:

Wenn Ihnen für Weihnachten noch ein Geschenk fehlt:

Schenken Sie der Familie oder Freunden doch einfach 10 Steine! Nicht im Sinne von 10 Kieselsteinen, sondern im Sinne von **Aufmerksamkeit**.

Gerade über die Feiertage kann man das hervorragend trainieren!

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern unserer Monatsmails besinnliche Feiertage und einen erfolgreichen Jahresstart 2012, vor allem aber Gesundheit!



Kai Heß  
ZTN Training & Consulting

**ZTN**  
Training & Consulting

**Österreich**  
In der Telle 3  
A - 6921 Kennelbach  
Tel: +43 5574 78021-0  
Fax: +43 5574 78021-7  
info@ztn.biz

**Deutschland**  
Kapellenweg 1a  
D - 85625 Berganger  
Tel: +49 8093 905986-2  
Fax: +49 8093 905986-3  
kai.hess@ztn.biz

**Schweiz**  
Lilienweg 9  
CH - 9435 Heerbrugg  
Tel: +41 71 244 1969  
Mobil: +43 664 8536182  
info@ztn.biz