

„Lieber heimlich gut vernetzt, als unheimlich schlecht verknotet!“

Liebe GABAL-Freunde und alle, die es einmal werden wollen!

Haben Sie einen Moment Zeit?

Schön, das Sie weiter gelesen haben!

Wir haben in diesem Monat für Sie wieder thematisch einiges zusammengestellt und „gefunden“, was wir Ihnen auf keinen Fall vorenthalten wollen.

GABAL-Autoren gesucht!!!

Unter diesem Motto werden wir ab diesem Monat Mitgliedern und Freunden des Vereins die Möglichkeit und die Plattform bieten, Ihre Veröffentlichungen einem noch breiteren Publikum vorzustellen.

Was ist für Sie heute der größte Engpass?
Zeit?

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe beginnend einige neue Gedanken zu diesem eigentlich alten, aber dennoch für viele so entscheidenden Thema vorstellen zu können.

Außerdem ergänzen wir zukünftig in einer bestimmten Abfolge Beiträge der letzten Monate durch Fortsetzungen und Ergänzungen:
So zum Beispiel [Coaching Teil 4](#).

Und dann sind wir natürlich wieder top-aktuell und haben für Sie die Neuigkeiten rund um den [Verein](#) und den [GABAL-Verlag](#) aufgelesen.

[Wir freuen uns auf einen guten Start in den Frühling und auf Ihr konstruktives Feedback!](#)

Wie könnten wir noch besser werden?
Haben Sie eine Anregung? Bitte schreiben Sie uns!
<mailto:aktuell@gabal-rganhalt.de>

Eine gute Zeit wünscht Ihnen
[Das Team des Online-Netzwerkes](#)

DIE LEBENSLÜGE NR. 1

Ich habe keine Zeit

Diese vier Wörter sind wahrscheinlich sogar die kostspieligsten Wörter der deutschen Sprache.

„Ich habe keine Zeit.“

Wenn wir diese Wörter aussprechen, dann passiert das häufig in einer völlig unbewussten Art und Weise. Eigentlich meinen wir aber eigentlich mit diesen Worten: **„Ich habe keine Zeit“**

- mit Freunden meine Zeit zu verbringen,
- mich einem wichtigen beruflichen Thema zu widmen,
- für meine Gesunderhaltung und persönliche Fitness,
- einmal darüber nachzudenken, was für mich **WIRKLICH** wichtig ist,
- etc.“

D.h. wir beurteilen den Stellenwert, unsere selbst gesetzte Priorität, die wir diesem Thema in unserem Leben geben oder einmal gegeben haben.

Bereits Goethe hat einmal dazu sinngemäß gesagt:
**Wer keine Zeit hat,
der kann sie lediglich nicht einteilen!**

Da mag im ersten Ansatz ein wenig hart formuliert sein, aber damit drückt er den gleichen Sachverhalt aus. Sie haben, wie alle Menschen, die gleiche Möglichkeit, über die Verwendung Ihrer Zeit aktiv zu entscheiden.

Lesen Sie weiter unter

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/thematip.html>

Lesen Sie dazu auch weiterführend

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/selbstmanagement-im-alltag.html>.

SPRUCH

„Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen unterscheiden zu können.“
Friedrich Christoph Oettinger

LYRIK

„Die Zeit ist, was ihr seid“

Die Zeit ist, was ihr seid, und ihr seid, was die Zeit,
Nur daß ihr wen'ger noch, als was die Zeit ist, seid.
Ach daß doch jene Zeit, die ohne Zeit ist, käme
Und uns aus dieser Zeit in ihre Zeiten nähme,
Und aus uns selbst uns, daß wir gleich könnten sein,
Wie der itzt jener Zeit, die keine Zeit geht ein!
Paul Fleming (1609-1640)

Weiterlesen unter

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/lyrikecke.html>

NACHDENKEN

"Die meisten Menschen wenden das Wissen, das ja jedem frei zur Verfügung steht, einfach nicht an.

Viele verhalten sich wie ein Hamster in einem Hamsterrad:

Sie laufen täglich eine bestimmte Stundenzahl (in unserer Sprache heißt das Arbeiten), und zwar derzeit (bei einem normalen Arbeitnehmer) acht Stunden, mit abnehmender Tendenz...

Wer ein eigenes Unternehmen hat oder als Führungskraft tätig oder einmal solch eine Stelle bekleiden möchte, der arbeitet oft sogar noch mehr. Doch eines Tages stellt der "Hamster" fest, dass er, obwohl er acht Stunden fleißig läuft, mit dem Ergebnis nicht zufrieden ist.

Und so kommt er auf das naheliegendste:

Er läuft statt acht Stunden zehn Stunden. Schließlich bemerkt er, dass er, trotz des gesteigerten Zeiteinsatzes, auch jetzt mit dem Ergebnis nicht zufrieden ist.

Er läuft deshalb zwölf Stunden - erneut mit dem Resultat, dass das Ergebnis nicht reicht. Und so laufen manche "Hamster" gar vierzehn Stunden täglich in ihrem Rad, wobei einige auch noch am Samstag laufen, gar sieben Tage pro Woche - und das nahezu 52 Wochen im Jahr.

Mehr als vierzehn Stunden sind selbst für den hartgesottensten "Hamster" unmöglich. Schließlich hat der Tag nur 24 Stunden, und er muss nun mal ein paar Stunden schlafen, etwas essen, etwas Körperpflege betreiben und ab und zu auch einmal bei der Familie anwesend sein, damit nicht eines Tages der Sohn die Tür vor dem Vater zuschlägt, indem er erschrocken ausruft: "Mutti, Mutti, da draußen steht ein fremder Mann!"

Viele "Hamster" kommen schließlich auf die Idee, dass die Zeit womöglich gar nicht der allein ausschlaggebende Faktor ist, sondern dass auch die Geschwindigkeit eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Und so steigern sie die Geschwindigkeit.

Sie steigern die Geschwindigkeit so lange, bis einige mit Anfang Vierzig mit dem ersten Herzinfarkt aus dem Hamsterrad fallen. Einige überleben es und beginnen dann eine Rehabilitation. Nach kurzer Zeit sind sie wiederhergestellt und fangen erneut vorsichtig an zu laufen - zunächst einmal vier Stunden. Das Herz hält, aber das Ergebnis reicht nicht.

Sie laufen sechs Stunden. Das Herz hält, aber das Ergebnis reicht noch immer nicht. Sie laufen acht Stunden, zehn, zwölf, vierzehn, wobei sie auch kontinuierlich wieder die Geschwindigkeit steigern - bis zum zweiten und oft entscheidenden Infarkt!"

Gefunden bei: Jürgen Höller "Spreng Deine Grenzen"

Ein Service für GABAL-Freunde!

SURF-TIPP

ZEITBALANCE

... endlich Zeit, das 7-Tage-Programm zum Zeitwohlstand! Interessantes rund um das Thema Zeit von Hans D. Brandhoff, u.a. "Zeitbalance- Training", das Buch "... endlich Zeit" von Wolfgang Hamm und Hans D. Brandhoff sowie der Newsletter "Zeitbrief".

Viel Freude beim Stöbern!

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/linktip.html>

Passend dazu auch unsere Newsletter-Empfehlung: <http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/newsletterecke.html>

E-BOOK GRATIS

eBook-Tipp erhalten Sie auch bei <http://www.active-books.de>.

Brandhoff, Hans D.

GRATIS-eBook:

"Mein Zeitplanbuch bringt mich um"

Brandhoff, Hans D., Wolfgang Hamm

eBook: "... endlich Zeit!"

Tragen Sie sich bei <http://www.active-books.de> in den Email-Verteiler ein und Sie erhalten regelmäßig wertvolle Tipps zu **zeitlich begrenzt(!)** kostenfreien eBook-Angeboten.

Sie müssen sich nur registrieren lassen!

COACHING UND UNTERNEHMER

Teil 4

Warum kann gerade für Unternehmer und Chefs Coaching eine sehr nützliche Technik sein?

Im Spannungsfeld zwischen Unternehmen, Erfolg, Berufung, Familie, Gesundheit und Sinn des Lebens steht oftmals der Unternehmer oder auch Chef und sieht sich besonders hin und her gerissen.

Auf der einen Seite geht es um Existenz-Sicherung der Unternehmung auf der anderen Seite kann das nicht immer zu Lasten der Familie oder der Gesundheit gehen.

Unterschied Führung und Management

Der Grund für diese aufreibenden Spannungen ist nicht selten darin zu sehen, dass die Führungskraft sehr viele Dinge tut oder zumindest denkt, diese erledigen zu müssen. Oftmals ist es der tägliche Kleinkram, der uns die Zeit kostet.

Peter Drucker und Warren Bennis weisen zu Recht auf den deutlichen Unterschied zwischen Management und Führung hin. Sie sagen:

"Management ist, wenn man die Dinge richtig macht; Führung ist, wenn man die richtigen Dinge macht."

Den ganzen Beitrag lesen Sie unter

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/coaching3.html>

WERBUNG

SL – Marketing & Management –

Mit Geist zum Erfolg!

Ihr Dienstleister für Coaching, Personal-Auswahl, Personal-Entwicklung.

Wenn Sie wissen möchten, was Coaching ist ...

<http://www.sven-lehmann.de/coaching.html>

Wenn Sie wissen möchten, was Coaching Ihnen nutzen kann ...

<http://www.sven-lehmann.de/coaching1.html>

Wenn Sie Kontakt aufnehmen möchten ...

<http://www.sven-lehmann.de/kontakt/impressum.html>

WERBUNG

NEUES VOM SELBSTMANAGEMENT

Das Selbstmanagement scheitert oft im Alltag. Warum? Lesen Sie mehr.

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/selbstmanagement-im-alltag.html>

TIPP

Anders

Alles anders machen.

Nur einen Tag lang.

Statt arbeiten faulenzeln.

Statt Kaffee Tee.

Statt freundlich unwirsch.

Statt reden schweigen.

Statt fahren gehen.

Statt hassen lieben.

Statt lästern loben.

Statt beneiden bewundern.

Statt schlafen durchmachen.

Oder alles umgekehrt.

Eben alles anders machen

als gewohnt.

Neue Entdeckungen garantiert.

Vera Simon

NEU! GABAL-RG-TERMINE

Ab diesem Monat veröffentlichen wir in unserem Newsletter die Regionalgruppen-Termine, soweit sie und seitens der GABAL-Regionalgruppen zugegangen sind.

Möchten auch Sie Ihre Termine und Informationen in diesem Newsletter einbringen oder von einer gelungenen Veranstaltung Ihrer RG berichten?

<mailto:aktuell@gabal-rganhalt.de>

Ein Service für GABAL-Freunde!

BUCH-TIPP

Unser Buchtipp des Monats vom **GABAL-Mitglied Hans-Jürgen Honsa** eröffnet eine neue Reihe von Aktivitäten rund um die Veröffentlichung von Büchern und Schriften von **GABAL-Autoren**.

„Alkohol- und Drogenmissbrauch im öffentlichen Dienst - Ursachen, Auswirkungen, Bekämpfungsstrategien“

Aus dem Inhalt:

- o Alkohol und Drogen als Suchtmittel
- o Die Auswirkungen der Sucht im öffentlichen Dienst
- o Der Bereich des öffentlichen Dienstes in Deutschland
- o Alkohol- und Drogenmissbrauch im öffentlichen Dienst – Mitarbeiter, Dienstherr, Arbeitgeber
- o Therapiemöglichkeiten, Rehabilitationsverfahren und Adaption
- o Dokumentation
- o Alkoholproblematik – gesundheitliche Schäden
- o Testverfahren zur Diagnose
- o Die fünf Trinkertypen nach Jelinek
- o Dienstvereinbarungen über „Alkohol am Arbeitsplatz“ und Stufenpläne
- o Leitfaden für Vorgesetzte im Umgang mit alkoholkranken Mitarbeitern
- o Medikamentenabhängigkeit – Selbsttest
- o Politik und Justiz (Forderungen und Ausblick)
- o Anhang:
 - o Adressliste Fachkliniken und – kranken Häuser
 - o Adresslisten von Hilfeorganisationen Landesstellen gegen Suchtgefahren und andere wichtige Kontaktadressen

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/buchtip.html>

Lesen Sie dazu die Buch-Vorstellung auf

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/buchtip03022.html>

TERMINE IM MONAT MÄRZ

Interessante Termine für den Monat März:

14.03.2002 RG-Berlin-Brandenburg

Regionalgruppen-Abend Kampf der Geschlechter

Gespräche zwischen Männern und Frauen

Referent: Christine Hoffmann

20.03.2002 RG Rhein- Neckar

Mehr Pep ins Seminar, GABAL-Regionalveranstaltung

Referent: Axel Rachow

26.03.2002 RG-Sachsen und Sachsen-Anhalt

Regionalgruppen-Abend am in Magdeburg

Weitere Termine und Veranstaltungshinweise finden Sie auf unseren Seiten unter:

<http://www.gabal-rqsachsen.de/termine/index.html>

EMPFEHLUNG + WEITERGABE

Liebe GABAL-Freunde,

Sie dürfen diesen Newsletter gern an Freunde und Bekannte weiter empfehlen. Vielleicht interessieren Sie sich auch dafür.

Bitte versenden Sie diesen Newsletter aber NUR KOMPLETT!

Dann hat ein jeder mehr davon!

REZENSION VON BÜCHERN

Immer mehr gefragt sind Ihre Bücher und natürlich **Rezensionen und Kommentare** zu den Empfehlungen und Diskussionen im Forum.

Wir stellen diese dann wieder in einer Liste allen zum Download zur Verfügung.

<http://www.gabal-rgsachsen.de/fundgrube/buchtip.html>

MITGLIEDSCHAFT BEI GABAL

Sie haben Interesse an GABAL gefunden? Schreiben Sie uns einfach eine Email an <mailto:mitgliedschaft@gabal-rgsachsen.de> oder <mailto:mitgliedschaft@gabal-rganhalt.de>.

Ihren Nutzen einer GABAL-Mitgliedschaft haben wir für Sie zusammen gestellt unter

<http://www.gabal-rgsachsen.de/mitglieder/mitgliedschaft.html>

MOTIVATION

Steine

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten für eine Gruppe von etwa 15 Chefs grosser nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit sein Wissen zu vermitteln. Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitetruppe, sie waren bereit alles, was der Fachmann ihnen beibringen wollte, gewissenhaft zu notieren. Danach verkündete der Professor: Wir werden ein kleines Experiment durchführen.

Er zog einen grossen Glaskrug unter seinem Pult hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so gross wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig einen nach dem anderen in den grossen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: "Ist der Krug voll?" - Und alle antworteten: "JA!"

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: "Wirklich?" Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher

Ein Service für GABAL-Freunde!

hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die grossen Kieselsteine und rührte dann leicht um. Der Kies verteilte sich zwischen den grossen Kieselsteinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: "Ist dieser Krug voll?"

Dieses Mal begannen seine schlaun Schüler seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: "Wahrscheinlich nicht." "Gut.", antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den grossen Kieselsteinen und dem Kies aus. Wieder fragte er: "Ist das Gefäss jetzt voll?"

Geschichte gefunden bei Ralf Senftleben - <http://www.zeitzuleben.de>

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/motivationsecke.html>

ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Wir stellen Ihnen die Methode des Autogenen Trainings vor. Lesen Sie mehr über eine weitere Entspannungstechnik.

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/entspannung1.html>

12 TIPPS

Wir haben für Sie gestöbert und Ihnen **die besten 12 Tipps zum Entspannen** zusammengestellt:

1. Sich Zeit nehmen

Planen Sie in der Hektik der Woche einen Tag oder einen Abend fest im Terminkalender ein und reservieren Sie diesen für sich. Und endlich nur **DAS** tun, wonach ihnen der Sinn steht.

2. Sich bewegen

Sport bzw. Bewegung, die Ihnen Spass macht, baut Stress ab, setzt **Glückshormone** frei und schafft **Distanz** zum Alltag.

3. Bunt sehen

Achten Sie einmal auf die Wirkung von Farben in Ihrer Umgebung und nutzen Sie diese bewusst. Farben strahlen Energie aus und **beeinflussen die Gefühle**. Blau beruhigt, Rot und Orange bringen Power, Grün macht happy und Gelb kreativ.

Den **3.-12.Tipp** lesen Sie unter:

<http://www.gabal-rganhalt.de/fundgrube/index.html>

NEWSLETTER IM PDF-FORMAT

Wer Sie Newsletter lieber im PDF-Format lesen möchten, können Sie unsere GABAL-Newsletter auf unserer Web-Site unter dieser Adresse downloaden. Viel Spaß auch dort beim Lesen!

<http://www.gabal-rganhalt.de/newsletter/index.html>

Ein Service für GABAL-Freunde!

ARCHIV

Das Archiv mit den älteren Ausgaben unseres Newsletters finden Sie ab sofort an dieser Stelle:
<http://www.gabal-rganhalt.de/archiv/index.html>

NEU GEWÄHLT

Am Rande des GABAL-Veranstaltung auf der Bildungsmesse wurde auf der Mitgliederversammlung der **GABAL-Vorstand** gewählt. Neue Mitglieder des Vorstandes sind: **Ulrike Sprung, André Jünger**. Nicht mehr im Vorstand sind Frau Iris Brünjes und Herr Wolfgang Sutterlüti. Kassenprüfer ist Herr Wolfgang Sutterlüti.

GABAL-VERLAG

Neues vom GABAL-Verlag

Neu erschienen ist der Buchkatalog vom GABAL-Verlag. Im Monat März soll außerdem die Homepage neu an das Netz gehen und die Buchreihe "book@web" wird bald online sein.

Wir dürfen also gespannt sein!

MEINUNG UND ERFAHRUNG

Ziel der Neustrukturierung unseres Online-Netzwerkes war u.a. die Erweiterung der interaktiven Funktionalität unseres Online-Netzwerkes und des damit verbundenen Nutzens für alle Besucher und GABAL-Freunde.

Besuchen Sie unser Forum und überzeugen Sie sich einmal selbst. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!
<http://www.strategie-netzwerk.de/forum/index.php>

HINWEIS

Machen Sie andere Menschen auf das Online-Netzwerk aufmerksam. Wenn es Ihnen auf unseren Seiten gefallen hat, lassen Sie das doch auch andere wissen!
Wir verlosen jeden Monat ein Buch unter allen Empfehlern!

Das ist uns ein Tipp an Freunde wert!

<http://www.gabal-rganhalt.de/empfehlung/index.php>

:))) :-)) :-) :-))) :-)) :-) :-))) :-)) :-) :-))

Wir hoffen, dass für jeden wieder etwas dabei war! Lassen Sie sich auch beim nächsten Mal überraschen!

Gern lesen wir Ihr ganz persönliches Feedback. Schreiben Sie uns am besten sofort!

<http://www.gabal-rganhalt.de/feedback/index.php>

Ihre Regionalen e-GABAL-er
Sven Lehmann und Jörg Petermann



Impressum

Redaktion

GABAL-Regionalgruppe Sachsen-Anhalt
Th.-Müntzer-Str.2
39343 Rottmersleben
Telefon: 039206 - 90497 Telefon: 039206 - 90498
<mailto:aktuell@gabal-rganhalt.de>

GABAL-Regionalgruppe Sachsen
Schillerstraße 5
04838 Eilenburg
Telefon: 03423 – 603406 Telefax: 03423 - 604672
<mailto:aktuell@gabal-rqsachsen.de>

Wir haben diesen Newsletter gewissenhaft und mit Sorgfalt erarbeitet. Für evtl. auftretende Fehler übernehmen wir jedoch keine Haftung!

Erscheinungsweise: monatlich am 1. des Monats.
Der nächste Newsletter erscheint am 01.04.2002

Copyright 2001 - 2002 - GABAL-Regionalgruppe - Alle Rechte vorbehalten -

Sie können den Newsletter bestellen, indem Sie eine leere Email an schreiben:
<mailto:gabal-regionalgruppe-subscribe@domeus.de>

Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr beziehen möchten, schreiben Sie einfach eine leere Email an:
<mailto:gabal-regionalgruppe-unsubscribe@domeus.de>

Wenn Sie eine Ihre Email-Adresse ändern möchten, so melden Sie Ihren Newsletter einfach ab und melden Ihre neue Adresse danach wieder an!
Trotz sorgfältiger Recherche und Überprüfung der zugrunde liegenden Quellen können wir keine Gewähr für den Inhalt der Links übernehmen.
Jegliche Haftung für entstandene Schäden ist ausgeschlossen.
Wir sind für den Inhalt externer Seiten nicht verantwortlich.

BIS BALD!