

MEIN PERSÖNLICHES LEITBILD

NAME Stefan Janßen

DATUM 21.07.22, zu überprüfen
am 21.10.22



Der Zweck meiner Existenz

Ich habe den durch unsere Gesellschaft geprägten Weg der Konsum-Maximierung ausgiebig getestet. Er macht mich nicht nachhaltig zufrieden.

Es sind besondere Erlebnisse mit mir wichtigen Menschen und nicht Dinge, die mir wichtig sind. Sie sind aber nichts wert, wenn man durch sie keine „Zufriedenheit“ erfährt, also inneren Frieden.

Daher trainiere ich meine Zufriedenheit wie einen Muskel.

Das dabei Erlernte möchte ich anderen Menschen vermitteln und damit mein Glücksgefühl potenzieren. Ich möchte für meine Familie, Freunde und Kunden daher der bestmögliche Partner für die Entwicklung von mehr Zufriedenheit sein.

Wir haben nur diese eine Chance, ein glückliches, anständiges und achtsames Leben zu führen. Hierfür möchte ich mein bestes Selbst herauschälen. Es ist in mir, ich muss es nur freilegen. Dann kann ich jeden Abend dankbar für ein großartiges Leben sein.

Meine BIG FIVE for life

- ~~Mindestens ein Buch schreiben.~~
Ich kann meine Ideen am besten schriftlich formulieren.
Erledigt in 2022: Der neue Handwerkschef. Ein Roman über das Neue Arbeiten.
- Mit Swenja Asien bereisen. China, Japan und und noch einmal Bali sehen.
- Femke den Start in ein erfüllendes Leben ermöglichen.
- Nach meinen Knie-Operationen noch einmal einen Marathon zu laufen.
- Niemals wieder über 85 kg wiegen.
In 2022 überschritten, da muss ich dringend bei!

Meine Werte

Meine wichtigsten Werte sind Aufmerksamkeit, Authentizität, Empathie und Einsatzbereitschaft.

Leider bringe ich mich zu oft durch Kleinigkeiten und Nichtigkeiten selbst aus der Fassung und Verfassung. Um diese Zeiten zu reduzieren, trainiere ich bewusst mit diesen Misserfolgen umzugehen. Eine vollständige Vermeidung ist nicht möglich.

Wirklich, wirklich wichtig sind mir „meine“ Menschen und qualitativ hochwertige Zeit mit Ihnen. Eine hohe Stammesloyalität ist mir auch durch die Erkenntnisse der Pandemiezeit noch wichtiger.

Was bereitet mir Freude?

Meine Frau, unsere Tochter, meine Eltern und Schwiegervater, unser Hund und der Rest der Familie bereiten mir Freude.

Die lange Erkrankung meines Vaters hat mir gezeigt, wie wichtig mir schöne Zeiten mit meiner Familie sind. Bei Ihnen fühle ich mich zu Hause und geborgen. Das gilt auch für unsere Freunde aus verschiedenen Umfeldern, die wir zum Großteil seit Jahrzehnten kennen. Bei Ihnen muss ich keine Rolle spielen. Ihre unterschiedlichen Sichtweisen akzeptiere ich und lerne davon.

Mit meinen Unternehmen „Baustelle Zukunft“ und „Moin Solar“ stehe ich jeden Tag vor neuen Herausforderungen und sehe mich im Beruf eines „Bauarbeiters“

zu lebenslangem Lernen verpflichtet. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, Menschen bei der Sinnfindung (beruflich und privat) die Augen zu öffnen.

Sport gibt mir eine große Befriedigung. Ich werde nur richtig achtsam und spüre mich, wenn ich mich regelmäßig körperlich herausfordere. Mangelnder Sport und schlechtere Kondition bringen mir nur Trägheit und Traurigkeit.

Meine Fähigkeiten

Schon als Kind habe ich am liebsten Spiele gestaltet. Die Organisationsgestaltung war stets mein Steckenpferd.

Die Kombination aus meinem analytischen Denken und meiner Emotionalität hat mir stets geholfen, Menschen für gemeinsame Ziele zu finden und diese zum Nutzen aller Beteiligten zu erreichen. Strukturen im Denken und Handeln kann ich gut bei anderen und mir schaffen und benötige sie auch, um selbst nicht abzudriften. Das Zusammenspiel aus soziologischer und psychologischer Beobachtung ist für mich mein Ying und Yang.

Mein technisches Verständnis gibt mir die Werkzeuge an die Hand, schnell und effektiv die nächsten Schritte zu planen und zu gehen.

Wenn ich erst einmal im „flow“ bin, läuft vieles bei mir mühelos ab, egal wie anstrengend die Herausforderung ist. Den Flow erreiche ich nur bei für mich wirklich wichtigen Aufgaben.

Was ich besser machen kann

„Es ist nicht perfekt, wenn man nichts mehr hinzufügen kann. Es ist perfekt, wenn man nichts mehr weglassen kann.“ Colin Chapman, Founder of Lotus Cars.

Weg kann alles, was mich auf falsche Wege bringt und damit von meinen Zielen entfernt. Mich nervt es, dass ich mich immer wieder durch Ablenkungen (Smartphone, TV, nervige Menschen) demotivieren lasse. Also den Blick auf meine Motive verliere.

Außerdem esse ich immer wieder ungesund. Dies schlägt mir aufs Gemüt und den Magen. Nur in einem fitten Körper fühle ich mich bereit und klar genug, um ernsthaft an mir zu arbeiten.

Meine persönliche Glücksformel

$$(Vorbereitung \times Gelegenheit)^{Zufriedenheit} = Glück$$

Basierend auf der Aussage von Seneca: „*Glück ist was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.*“ habe ich die Formel um den Exponenten Zufriedenheit erweitert.

Die Vorbereitung beinhaltet meine Einstellung, meine persönliche Entwicklung und meine Beharrlichkeit.

Die Gelegenheit stellt den Zufall, die unbeeinflussbaren Umstände im Leben dar. Positiv wie negativ.

Die Zufriedenheit als Exponent kann mein Glück exponentiell steigern.

Nur wenn ich mit (Teil-)Erfolgen zufrieden bin erreiche ich Glücksgefühle. Zufriedenheit ist also nicht alles, aber ohne Zufriedenheit ist das Glück nicht steigerbar (Exponent 0 bedeutet Ergebnis 1).

Zu-frie-den-heit, die Wortart: Substantiv, feminin (*Duden*)

Bedeutungsübersicht:

1. das Zufriedensein
2. Grad, Ausmaß des Zufriedenseins



Zu-frieden-heit

Synonyme zur Zufriedenheit:

Ausgeglichenheit, Behagen, Eintracht, Erfüllung, Freude, Genugtuung, Harmonie, Seligkeit, Wohlbefinden, Wohlgefühl; (gehoben) Beseligung, Wohlbehagen, Wonne

Zufriedenheit ist gemäß dem Bedeutungswörterbuch des Duden:

- a) innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat;
 - b) mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben.
- Adjektivisch ist man zufrieden (etwa mit sich und der Welt).