

Claudia Nickel-Zimmer

Das BEE-Prinzip 4.0

**Weniger Stress und mehr
Leistungsfähigkeit, für echte
SenkrechtstarterInnen!**

Copyright: © 2019: Claudia Nickel-Zimmer
www.senkrechtstarter.info
info@senkrechtstarter.info
Tel.: 02772 - 576752
Große Ringstr. 20 /
35745 Herborn

Umschlag & Satz: Erik Kinting
Smiley: tigatelu (www.fotolia.com)
Fun-bee-3D-Illustration: 86986628 by shutterstock

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenrei 40-44
22359 Hamburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Haftungsausschluss
Trotz sorgfältigster Recherche und Prüfung aller Informationen, kann
keine Garantie auf Richtigkeit und Vollständigkeit gegeben werden.
Der Ratgeber und das Gesamtkonzept ersetzen keine ärztliche Be-
ratung oder Behandlung. Eine Haftung seitens der Autorin für Per-
sonen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Etappe 1	9
Etappe 2	11
Etappe 3	18
Etappe 4	46
Etappe 5	59
Etappe 6	76
Etappe 7	104

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen, ich freue mich, dass Du Dich dazu entschieden hast, ein echter Senkrechtstarter zu werden!

Bevor Du startest, ein paar Worte vorab, die für den Umgang mit dem BEE-Prinzip wichtig sind.

Das BEE 4.0 ist ein Gesundheitsprogramm für weniger Stress und mehr Leistungsfähigkeit. Ein echtes Allroundprogramm, das viele Fragen aus den Themen Sport, Ernährung, Schlaf und Stressabbau beantwortet. Es bietet Dir konkrete Lösungsmöglichkeiten mit einfachen Checklisten und Übungen, zielgerichtete Sicht- und Handlungsweisen besonders zum Thema Stressabbau und mit den Safety First Tipps sorgt es gleichzeitig dafür, dass Dein Wohlgefühl erhalten bleibt.

Du kannst auf dieses Programm immer und zu jeder Zeit zurückgreifen, immer wieder neu darauf aufbauen und es Dein ganzes Leben lang praktizieren. Du bist zeitlich total ungebunden und völlig flexibel.

Jetzt aber starte Deinen Motor, heb ab und werde eine echte Senkrechtstarterin oder ein echter Senkrechtstarter. Der Einfachheit halber nutze ich in diesem Buch die männliche Anrede, Du weißt schon.

Etappe 1

Startschuss

Herzlich willkommen bei den Senkrechtstartern!

Okay, lass es Dir auf der Zunge zergehen: *Du* bist der nächste Senkrechtstarter! Steh auf und starte durch, denn Erfolg steht Dir ausgezeichnet und gehört einfach in Dein Leben.

Dem ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen, bis auf die Tatsache, dass Du auch wissen solltest, wie Du das hinbekommst. Ganz einfach:

Du hast gelernt, mit Deinen Kräften richtig gut hauszuhalten und vermeidest so von Anfang an, dass Du an den Rand der Erschöpfung kommst. Es gelingt Dir dauerhaft, eine stabile Leistungsfähigkeit abzurufen, um Erfolg auf lange Sicht zu halten.

Das ist es, das macht den Unterschied: das Wörtchen *dauerhaft*!

Wenn Du Dein Ding durchziehen willst und Dein Leben selbst bestimmen willst, dann solltest Du auch die Basics dazu kennen und wissen, wie Du sie erfolgreich umsetzt. Denn eins ist klar: Jede Erfolgsstory beginnt an der Basis. Wenn die stimmt, dann hast Du gute Chancen Stück für Stück erfolgreich und erfolgreicher zu werden.

Ein sehr wichtiger, vielleicht sogar der allerwichtigste Baustein, ist Deine Sichtweise auf Dich selbst.

Mit dem Willen ein Senkrechtstarter zu werden, investierst Du praktisch als Dein eigener Investor in Dich selbst. Das ist die Grundvoraussetzung für Deinen Erfolg. Und: Du bist es wert!

Die nächste Frage, die es zu beantworten gilt ist, welches Produkt willst Du erzeugen? Wie schaffst Du es, Dein ganzes Potenzial auszuschöpfen und sinnvoll und punktgenau einzusetzen? Und wie hoch wäre der Preis, den Du am Ende bezahlen müsstest, wenn Du Dir die Chance auf einen Neustart entgehen ließest?

Deshalb freue ich mich umso mehr, dass Du Dich bereits entschlossen hast, durchzustarten. Wie Dir das gelingen kann, das erfährst Du hier, gespickt mit vielen Tipps und Tricks, die Du locker und entspannt umsetzen kannst.

Du bist neugierig geworden auf das *BEE-Prinzip 4.0* und was es damit zu tun hat, ein echter Senkrechtstarter zu werden? BEE kommt von Biene, und die Bienen sind absolute Vollprofis in Sachen Leistungsfähigkeit und Erfolg. Sie produzieren ein echtes Superfood, sind Hochleistungssportler, gehen extrem fürsorglich mit sich und anderen um, sind die totalen Kommunikations- und Organisationsprofis, übernehmen neben ihrer Haupttätigkeit zusätzlich sehr wichtige Aufgaben für unser Leben und geben definitiv immer vollen Einsatz.

Auch wenn Du keinen Honig magst oder mit den Bienen nichts am Hut hast, wirst Du merken, dass das *BEE-Prinzip* etwas ist, von dem auch Du zu hundert Prozent profitieren kannst.

Machen wir uns zusammen auf, damit Du zu einem echten Senkrechtstarter wirst. Los geht's!

Etappe 2

Ab sofort bist Du der Chef!

Bitte nimm Platz in Deinem Chefsessel und genieße Deine neue Position. Schön, nicht? Wie sieht er denn aus, Dein Chefsessel? Ist er aus Leder? Mit Nackenstütze und zum hin und her wippen? Herrlich, oder?

Jawohl: herrlich! Endlich Chef! Keiner, der Dich anranzt, keiner, der Dir Vorschriften macht, keiner, der dauernd rumnörgelt und Druck macht – endlich angekommen!?

Damit wir beide uns gut verstehen, ein paar Grundsätzlichkeiten vorweg:

Du bist ab sofort der Chef in Deinem Leben und ich bin Dein ...? Was hättest Du gerne? Eine Assistentin? Einen Coach? Einen Patienten? Einen Guide? Einigen wir uns auf *Coach*. Dass passt, egal ob Du ein Chef oder eine Chefin bist.

Meine Aufgabe?

Als Dein Coach ist es meine Aufgabe Dich zu unterstützen und zu motivieren, dass Du in Deine neue Rolle als Chef gut hineinkommst und Dich freischwimmst. Ich bin dafür da, für Dich Auffangnetze zu spannen, falls Du stolperst oder Gefahr läufst, dass Dir die Puste ausgeht. Und als Dein Coach nehme ich Dich ernst und als erwachsenen Sparringspartner auf Augenhöhe wahr, der richtig was vorhat, nämlich sein Leben verbessern.

Dein Einverständnis vorausgesetzt, benutze ich die übliche Formulierung und spreche ich Dich als *Chef* an, auch wenn Du eine *Chefin* bist.

Fangen wir an, mit der Eigenverantwortung. Denn das ist **Deine Amtshandlung Nr. 1:**

Du hast das Steuer in der Hand und übernimmst für alles, was Du tust und nicht tust, die Verantwortung.

Puh? Nein, nicht puh: Prima! Sehr gut, der erste Schritt in die richtige Richtung. Mit gutem Gefühl. Fühl Dich richtig gut damit! Schluss mit dem Marionettendasein. Du bestimmst den Weg und dafür trägst Du auch die Verantwortung.

Machen wir mal zusammen eine kleine Übung:

Stell Dich gerade hin und streck Dich. Schultern zurück, Brust raus, Kopf hoch. Und jetzt klopft Dir mit der rechten Hand auf die linke Schulter. Ja, das war kein Witz. Steh auf und machs nach. Am besten vor dem Badezimmerspiegel. Und dabei lächelst Du Dir bitte auch noch zu.

Ab sofort gehört diese kleine unscheinbare Übung zu Deinen obersten Pflichten und das täglich. Erwarte bitte nicht, dass andere Dir auf die Schulter klopfen, nur weil Du erzählt hast, dass Du jetzt Verantwortung für Dich übernommen hast. Das wird selten jemand tun. Bei vielen ist es auch verpönt, nach dem Motto *Eigenlob stinkt*. Hier geht es aber darum, dass Du mit Deinen Erfolgen wächst, Dich nicht kleinmachst und Dich nicht mehr klein machen lässt. Also lobe Dich allein schon für die Entscheidung, die Du getroffen hast. Und das bitte jeden Tag. Egal wie klein die Fortschritte sind: es sind welche und die wollen auch gewürdigt werden.

Deine Amtshandlung Nr. 2: Ab sofort gehst Du mit erhobenem Kopf.

Viele sagen, das sei hochnäsig. Falsch: Das ist notwendig. Ein Chef guckt nicht dauernd nach unten oder vor sich hin. Hast Du irgendwo schon mal einen Chef gesehen, der dauernd nach unten guckt? Echte Chefs schauen nach vorne, Blickrichtung Zukunft, denn die wartet und will erobert werden. Wie willst Du denn wissen wo Du hinsteuern musst, wenn Du dauernd nach unten schaust? Also richtete Dich auf und sieh nach vorne. Das gibt Dir eine ganz andere Ausstrahlung, eine erfolgsbetonte Haltung und deutlich mehr Dynamik. Chefs laufen nicht wie Schlaftabletten durch die Gegend. Sie gehen aufrecht, die Zukunft fest im Blick und strahlen damit Dynamik, Leistungsfähigkeit und Erfolg aus. Genau das ist Dein Ziel. Da gehts hin.

Deine Amtshandlung Nr. 3: Du bedankst Dich jeden Tag aufs Neue dafür, dass Du die Möglichkeiten hast, Dein Leben zu verbessern.

Ein guter Chef zu sein ist eng mit der entsprechenden inneren Haltung verbunden. Eine Haltung, die Dir zunächst vielleicht etwas befremdlich vorkommen mag, aber dennoch dazu gehört: *Demut und Dankbarkeit*.

Du fragst Dich, was das mit Durchstarten zu tun hat? Erklären wir es mal so: Ein Chef ist immer dann ein wirklich guter Chef, wenn er seine Teammitglieder angemessen würdigt, Ihnen Anerkennung für Ihre Leistungen zukommen lässt und Ihr Tun und Ihre Gegenwart wertschätzt. Er lässt sie wachsen und groß werden, denn am Ende profitiert er viel mehr davon, als wenn er nur von oben nach unten

delegiert und *draufhaut*. Das ist ein ganz entscheidender Punkt zum Thema Dankbarkeit und Demut.

Es ist außerdem, wie schon gesagt, sehr wichtig, dass Du Dich selbst wertschätzt. Hey! Es ist toll, dass Du etwas verbessern willst. Das kostet Mut! Über blöde Situationen jammern, nörgeln und sich ständig beschweren, das kann jeder. Du aber stehst auf und sagst: »Schluss damit. Ab sofort läuft das anders!« Also, Hut ab! Meine Wertschätzung hast Du auf jeden Fall.

Indem das Du Dich selbst wertschätzt, entwickelt sich auch die gewünschte Haltung, die von Demut und Dankbarkeit geprägt ist. Mit Demut ist nicht gemeint, dass Du Dich kleinmachen sollst, das weißt Du ja schon, sondern dass Du dahingehend dankbar und demütig bist, *dass Du die Möglichkeiten hast* das Ruder herumzureißen, um einen Kurswechsel herbeizuführen. Ich finde das super und kann Dich nur dazu ermutigen, weiter dran zu bleiben.

So, das ist jetzt erst mal die Ausgangsbasis. Mit den gerade beschriebenen drei Warm-up-Übungen kannst Du beginnen an Dir zu arbeiten, denn Leistungsfähigkeit und Erfolg fallen nicht vom Himmel. Du musst schon etwas dafür tun, aber dafür auch nicht immer knochenhart arbeiten oder Dich wahnsinnig anstrengen. Lese jetzt bitte ganz genau, was kommt: ***Du kannst die Dinge, die getan werden müssen, auch locker und entspannt tun!***

Das ist ganz wichtig! Nicht verkrampfen, ganz entspannt bleiben. Die Zeit arbeitet für Dich. Du hast die Entscheidung getroffen, Verantwortung zu übernehmen, dazu stehst Du. Jetzt kannst Du Stück für Stück voranschreiten. Es ist ein Trugschluss zu glauben, man müsse sich für Erfolg andauernd ganz furchtbar anstrengen, um es richtig zu machen. Das hört sich für mich so an, als wenn das auf Dauer auch ganz furchtbar müde macht. Ganz ehrlich: Wollen wir das? Nein, wollen wir nicht. Das macht ja gar keinen Spaß!

Aber Achtung: Diese Einstellung ist nicht zu verwechseln mit *fau-
lenzen*, sondern bezieht sich darauf, dass Du diszipliniert und kon-
sequent an Deiner Grundhaltung arbeitest. Du sollst lediglich nicht
unkontrolliert losrennen, damit Dir nicht nach der Hälfte der Strecke
die Zunge aus dem Hals hängt und Du fertig bist. *Steter Tropfen
höhlt den Stein*. Es darf langsam gehen, aber es soll auch kontinu-
ierlich nach vorne gehen.

Zu Beginn des Buches habe ich von *Auffangnetzen* gesprochen.
Sie haben die gleiche Aufgabe wie das *Safety Car* bei der *Formel
Eins*. Daher schlage ich vor, dass wir sie *Safety-first-Tipps* nennen.
Hier kommt auch gleich Dein erster *Safety-first-Tipp*:

Du darfst auch mal einen Fehler machen!

Es darf auch mal etwas schief gehen und einen Misserfolg geben.
Jemand der bis an die Zähne bewaffnet, verbissen, total verkrampft
und maßlos übermotiviert durch die Gegend rennt und alles perfekt
machen will, der knallt irgendwann gegen die Wand. Das kostet
einfach nur unfassbar viel Kraft und ist reine Reservenverschwen-
dung. Die kannst Du für etwas anderes besser gebrauchen.

Fassen wir zusammen:

Ab sofort bist Du der Chef und übernimmst Verantwortung – für
Dich selbst und für das, was Du tust. Sei Dir selbst ein guter
Chef und gehe gut mit Dir um.

Amtshandlung Nr. 1:

Klopfe Dir jeden Tag auf die Schulter und lächle Dir dabei im
Spiegel zu, für etwas, das Dir heute gut gelungen ist und die
Tatsache, dass Du Dich für die Erfolgsstrecke entschieden hast.

Amtshandlung Nr. 2:

Dein Blick ist erhoben und geht nach vorne. Streck Dich und mach Dich groß. Es geht um Deine Zukunft und die liegt genau vor Dir.

Amtshandlung Nr. 3:

Du übst Dich in Dankbarkeit und Demut darüber, dass Du die Möglichkeiten hast, den Kurs zu wechseln.

Safety first: Du darfst auch mal einen Fehler machen!

Die Verbindung zum BEE-Prinzip (Bee = Biene)

Es kann nur einen Boss geben.

Ein Bienenvolk beherbergt zwischen 30.000 und 60.000 Arbeiterinnen und einer muss die Führungsaufgabe übernehmen und das ist die Bienenkönigin. Sie ist die einzige die Eier legt, übrigens bis zu 2.000 Stück am Tag, und sollte aus Versehen einmal eine Arbeiterin Eier legen, dann werden diese von den anderen Arbeiterinnen sofort zerstört. Das bedeutet: Die Königin ist der unangefochtene Chef im Ring, hat die Führung, übernimmt aber auch die ganze Verantwortung für das Bienenvolk. Es ist allein Ihre Aufgabe Eier zu legen und den Bienenstock so zu führen, dass er erhalten bleibt. Diese Aufgabe erfüllt sie zu hundert Prozent.

Wenn man das liest, könnte man meinen, die Bienenkönigin lebt das Chefsein mit Haut und Haaren. – Tu Du das auch. Sei mit Leib und Seele der Chef in Deinem Leben und genieße dieses Gefühl jeden Tag.

War da noch etwas?

Ja, da ist noch was. Wir haben gesagt, dass ab sofort Du der Chef bist. Du hast bereits gelernt, dass dies mit einer inneren Haltung verbunden ist. Diese Haltung ist gleichzeitig auch Deine Verpflichtung zu höchster Sorgfalt im Umgang mit Dir selbst und dem Willen, immer wieder die Augen und Ohren offen zu halten und Dinge, die Dich vielleicht noch ein Stück weiter bringen könnten, genauer unter die Lupe zu nehmen. Damit meine ich, dass Du, wenn sich Dir eine Chance bietet, diese durchaus kritisch betrachten sollst und abwägen, ob sie sich nur gut anhört und am Ende gar nicht wirklich zu Dir passt, oder ob Du zugreifen solltest. Im Unternehmertum nennt man diese Haltung **KVP (kontinuierlicher Verbesserungsprozess)**. Das bedeutet, dass der Unternehmer fortwährend auf der Suche nach Ansätzen ist, wie er sich verbessern kann, wie er seine Arbeitsabläufe und seine Prozesse weiter verbessern, den Kundenwünschen noch näher kommen und seine Produktionsabläufe weiter optimieren kann.

Du als Dein eigener Chef hast ab sofort auch den Willen, Deinen KVP voranzutreiben, denn wer rastet der rostet und wer stehen bleibt, der verpasst die nächste Chance. Keiner sagt, dass das von heute auf morgen gehen muss. Es bedeutet, dass wir durch die Möglichkeiten, die wir haben, immer wieder neue Chancen ergreifen und uns auch neue Chancen gestalten können. Der KVP ist ein immerwährender Prozess, eine wahrhaftige Chefhaltung und dazu kann ich Dir nur gratulieren.

Voilà, der erste Schritt zum Senkrechtstarter ist getan. Wenn wir gemeinsam ein Haus oder eine Fabrik bauen würden, hätten wir jetzt die Bodenplatte gelegt oder das Schotterbett für eine Schnellstraße. Apropos *Fabrik*, das ist die passende Überleitung in die dritte Etappe: *Welches Produkt willst Du produzieren?*

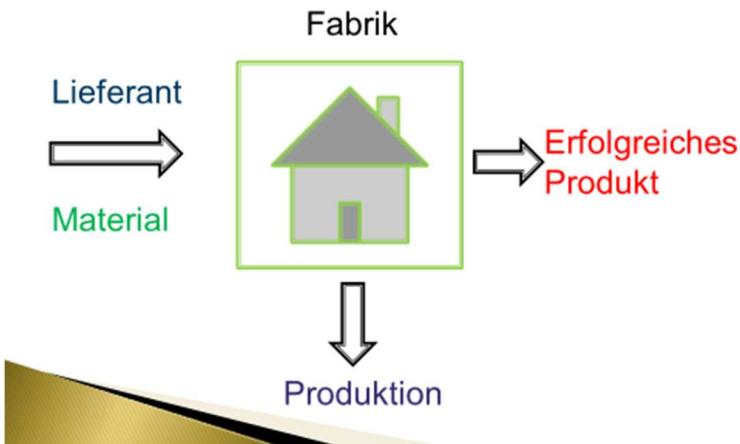
Etappe 3

Welches Produkt willst Du herstellen?

Das ist die Frage und gleichbedeutend mit folgender Grundeinstellung::

Stell Dir vor, Dein Körper ist eine Fabrik und soll für Dich das Produkt *Leistungsfähigkeit* herstellen. Wie kriegst Du es hin, dass Dir das dauerhaft gelingt? Okay lassen wir uns mal auf diese Denkweise ein. *Dein* Körper ist also *Deine* Fabrik, die Produkte herstellt. Und am Ende sollen erfolgreiche Produkte herauskommen. Dazu braucht Dein Körper einen Lieferanten, der das entsprechende Material zur Verfügung stellt. Das ist die Ausgangslage, wie Du auf dem Schaubild erkennen kannst.

Das Grundprinzip



Betrachte nun das zweite Bild. Frag Dich doch bitte mal, welches Produkt Du erzeugen willst? Produkt A oder Produkt B? Sieh genau hin.

Ich vermute, Produkt A ist Dir sympathisch. Aber wer ist hier der Lieferant? Es ist kein separater Lieferant eingezeichnet, weil ...? Du kannst es Dir denken? Genau, Du selbst bist der Lieferant für Deine eigene Fabrik, mit der Du das Produkt A herstellen kannst.

Welches Produkt willst du erzeugen?

Produkt A

- Kraft/
Leistungsfähigkeit
- Wohlbefinden
- Gute Laune
- Geistige Frische
- Positive Gedanken
- Positive Grundeinstellung
- Gesundheit

oder



Produkt B

- Leistungsschwäche /
Kraftlosigkeit
- Schlechte Laune
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Negative Gedanken
- Negative Grundeinstellung
- Krankheit

Wer ist der Lieferant?



Alles klar? Du hast es also in der Hand.

Jetzt machen wir einen Zwischenschritt und schauen uns genauer an, wie Deine Fabrik arbeitet. Das ist wichtig für das, was danach kommt.

Schau Dir das dritte Bild in Ruhe an. In jeder Deiner Körperzellen sitzt eine kleine Abteilung, die das Produkt A liefert, wenn sie das entsprechende Material bekommt. Das Material, das Du lieferst, plus das Material, das die kleine Abteilung selbst aus Lagerbeständen beisteuert, ist zusammen der Materialmix, der für Dein End-

produkt ausschlaggebend ist. Eigentlich ist das doch ganz einfach.: Das, was Du zuführst, ist am Ende dafür verantwortlich, was herauskommt. Der Produktionsprozess muss reibungslos laufen, damit die Qualität des Produktes am Ende auch stimmt und Du zufrieden bist. Auch die Zufahrtswege (siehe nächstes Schaubild) müssen in gutem Zustand sein, sonst kommt Dein Material verspätet, nur noch vereinzelt oder gar nicht mehr an. Und bedenke bitte: Deine Fabrik hat keine Möglichkeit Material zurückzuschicken, es gibt keine Reklamationsabteilung!

Wie arbeitet deine Fabrik?



Lieferst Du zu lange und andauernd schlechtes Material, dann setzt das die, bzw. Deine Fabrik unter Stress. Sie würde Dir gerne das Produkt A liefern, kann es aber nicht, weil das Material nicht stimmt. Also muss Sie ein mangelhaftes Produkt herstellen, mit dem Du nicht zufrieden sein wirst. Es kommt zu einem inneren Konflikt und zu äußerlichen Beschwerden. Du hast Stress, fühlst