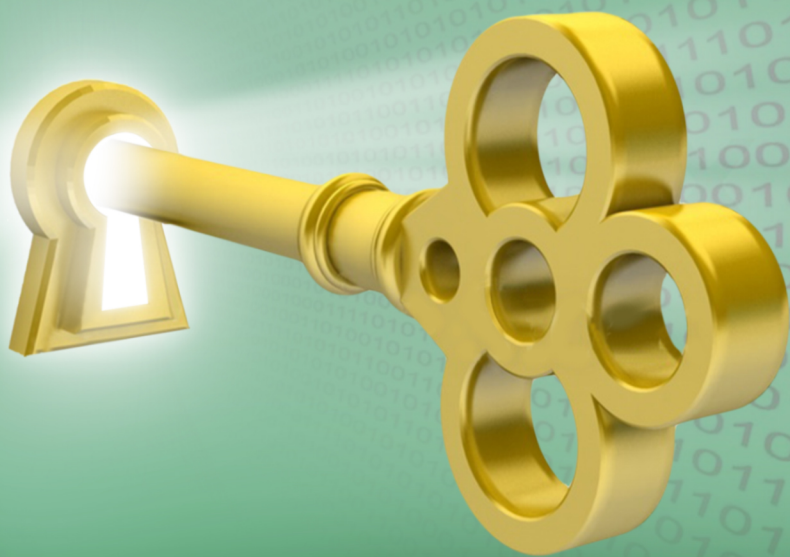


DR. FRANZISKA FRANK

24 KARAT ERFOLG



GOLDENE REGELN FÜR
EIN ERFOLGREICHES
UND ERFÜLLTES LEBEN
IM DIGITALEN ZEITALTER

Dr. Franziska Frank

24 KARAT ERFOLG



*Goldene Regeln für ein erfolgreiches und
erfülltes Leben im digitalen Zeitalter*

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

ISBN Softcover: 978-3-9820888-9-1

© 2019 Dr. Franziska Frank

Druck: A8 Medienservice GmbH, Klärwerkstraße 1 a, 13597 Berlin

Herausgeber: Dr. Franziska Frank, Fuggerstraße 35, 10777 Berlin

Umschlag: Waheduzzaman Manik

Lektorat: Swantje Steinbrink

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

Printed in Germany

*Für KaHaNo,
die immer mein Herz erfreuen*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autorin	1
Die Hardware	5
Karat 1: Tschüss, geliebtes Bewusstsein	6
Karat 2: Das Hirn setzt den Rahmen	18
Karat 3: Halbvolles Glas hält länger.....	28
Karat 4: Doping fürs Leben.....	39
Karat 5: Gemein? Gemeinschaft!.....	51
Karat 6: Besiegtes Minus	63
Karat 7: Erfolg der Pflicht.....	74
Karat 8: Aufrappeln und harren.....	83
Die Programmierfehler	97
Karat 9: Übermut deckeln	98
Karat 10: Den Anker vermeiden	108
Karat 11: Müdes Entscheiden	117
Karat 12: Kurz scheidert	126
Karat 13: Dort statt hier.....	137
Karat 14: Sich vermessen.....	149
Karat 15: Kommunikationsgau.....	157
Karat 16: Das Erinnern vergessen.....	167
Die Software	177
Karat 17: Neues wachkitzeln	178
Karat 18: Rang wirkt lang	188
Karat 19: Erst kapieren, dann agieren.....	197
Karat 20: Riten schmieden	207
Karat 21: Reich die Hand zum Geben	216
Karat 22: Zügele den Sturm	225
Karat 23: Ins Schwarze stupsen	234
Karat 24: Zackige Zunge	242
Das 25. Karat: Ein Plädoyer für Leichtigkeit und Humor	252
Die Regeln im Überblick	255
Danksagung	256
Über die Autorin	257
Quellen	259

Vorwort der Autorin

Fühlen Sie sich schlecht? Vermutlich nicht, weil wir Menschen uns sehr gut und gerne in dem einrichten, wo und wie wir gerade sind. Die Arbeit ist so halb in Ordnung, die Freunde okay, der Partner ruckelt vielleicht mal, aber andere Menschen sind noch komischer, und an sich selber ist man nun ja auch schon recht gewöhnt. Die Zukunft mit all der Digitalisierung und Künstlichen Intelligenz ist zwar unklar, aber es wird schon werden.

Wozu dann ein Buch wie dieses?

Drei Gründe

1. Die Welt ändert sich gerade fundamental. Maschinen können schon vieles besser als Menschen, sei es Schach oder Go spielen, fehlerfreie Diagnosen stellen, Risiken rein rational abwägen, mit riesigen Datenmengen fertigwerden und bei all dem immer weiter dazulernen. Und was macht der Mensch? Er schwankt zwischen Angst und Euphorie, nicht wissend, wie seine Rolle in der Zukunft sein wird. Welche menschlichen Eigenschaften werden überhaupt noch relevant sein? Wo wird es Raum für Emotionen, wo für menschliche Kreativität, für Ecken und Kanten geben? Die Antwort kennt niemand. Sicher ist aber, dass Künstliche Intelligenz noch lange ihre Probleme mit Führung, freiem Denken, Humor, Kreativität und natürlich mit Emotionen haben wird. Etwas, was wir Menschen natürlicherweise gut können – wenn wir uns denn darauf fokussieren und unsere Fähigkeiten richtig einsetzen.

So schwant den meisten von uns in einer krisenhaften Zeit wie heute, dass sich dieses einzige Leben noch erheblich selbstbestimmter und

erfolgreicher leben ließe. Dass wir uns selber ein wenig klüger dahin stupsen könnten, wo wir eigentlich sein wollen. Und dass wir andere Menschen und bald auch Maschinen noch wesentlich besser für die eigenen Wünsche und Vorstellungen gewinnen könnten.

Dafür ist ein allgemeiner Wissenskodex zum Menschsein hilfreich, der über die bisherigen persönlichen Erfahrungen hinausgeht. Denn eben diese persönlichen Erfahrungen setzen oft ein falsches Signal. Nur weil ein Gespräch mit dem Arbeitgeber, eine Verhandlung im Autohaus, eine interfamiliäre Motivation gelungen ist, heißt das noch lange nicht, dass es sich um die richtige Herangehensweise gehandelt hat. Vielleicht war es einfach nur unverschämtes Glück. Das Gleiche gilt, wenn etwas schiefgegangen ist: Vielleicht war es ja der richtige Weg, um sich und andere zu bewegen, und dieser führt in 99 Prozent der Fälle zum Erfolg – aber leider kam nun gerade das 1 Prozent durch. Da ist es gut, etwas über die Regeln zu lesen, die, gemäß umfassender Forschung, grundsätzlich zu einem erfüllteren, einem gelungenen Leben führen.

2. Haben die Menschen das Bedürfnis entwickelt, mehr Optionen für das eigene Selbst und Sein zu finden, die Umgebung zu verändern und ein paar Dinge einfach besser zu machen, dann holen sie sich in der Regel einen Lebenscoach, einen Familienpsychologen oder auch ein paar schlaue Bücher. Dieses Buch ist eines von denen, die dazu beitragen können, sich und andere besser zu verstehen und anders zu handeln als bisher. Es will uns darin unterstützen, zu kapiern, was in jedem von uns fix und was beweglich, sprich veränderbar ist. Es will Optionen aufzeigen, wie sich der/die Einzelne für das Berufs- und private Leben fitter machen kann. Wenn es denn gewollt ist! Denn auch hier gilt das, was uns die Neurowissenschaftler noch als freier Wille gelassen haben: Nicht jede Verhaltensweise, die von der Forschung und einer Autorin als hilfreich propagiert wird, muss von Ihnen angewendet oder für gut und richtig erachtet werden.

3. Fast alle Menschen in unseren Breitengraden plagt der Zeitmangel: Wer hat schon Zeit, Hunderte von Büchern und Studien zu lesen und im Dialog mit Hunderten von Erwachsenen herauszufinden, welche 24

Regeln aus Psychologie, Neurowissenschaften und Ökonomie uns tatsächlich dabei helfen, unser Leben erfolgreicher und glücklicher zu gestalten und uns für die Zeiten des Wandels zu präparieren? Darum teile ich mit Ihnen – ganz im Sinne der Sharing Economy – meine Erkenntnisse aus einem Jahrzehnt Forschungsanwendung und Unterrichten.

Warum 24 Karat?

24 Karat ist Gold mit einer Reinheit von 99,99 Prozent. Gemessen wird der sogenannte Feingehalt in Karat, was aus dem Arabischen übersetzt Hörnchen bedeutet und auf den Carob, den Johannisbrotbaum, verweist, dessen Frucht in eleganter Hörnchenform wächst. Die Samen dieser Frucht wurden schon bei den Griechen als Maßeinheit genommen, weil sie angeblich alle ein ähnliches Gewicht aufweisen. Inzwischen aber haben Wissenschaftler herausgefunden, dass die einzelnen Samen sich ebenso voneinander unterscheiden wie andere Samenarten auch.¹ Allerdings, und das ist das Besondere im Vergleich zu anderen Samen, erkannten die Wissenschaftler, dass jeder Mensch in der Lage ist, aus einer Handvoll Samen jene zusammenzustellen, die gleich schwer sind. Und das ist ja das Entscheidende beim Messen!

Ebenso verhält es sich mit diesem Buch: Jede Regel stellt einen Samen dar, der den „Goldanteil“ des Lesenden Schritt für Schritt erhöht. Dennoch wird jeder Leser auch Samen darunter entdecken, die für ihn erkennbar schwerer oder leichter wiegen als andere. Hier sollte also jeder seine persönliche Gewichtung vornehmen.

Wie wird jedes Karat kredenzt?

Zunächst als Geschichte: Ein Filmemacher soll den ersten Weltkrieg für die Österreicher gewinnen; die chinesische Regierung erfindet eine besondere Lotterie; eine NASA-Sonde verfliegt sich; alle ignorieren Napoleon – Geschichten, die das Leben schrieb. Die einen erfreuen das Herz, die anderen betrüben, die einen füllen den Geldbeutel der Beteiligten, die anderen erleichtern ihn. Doch jede Geschichte birgt eine Erklärung in sich, warum es genau so und nicht anders passiert ist – und diese wird wissenschaftlich belegt.

Aus den Forschungsergebnissen wiederum lässt sich der praktische Nutzen des jeweiligen Karats herausfiltern: Wie ist die Regel anzuwenden a) für sich selbst, b) im Zusammenleben mit Partner, Kindern und Freunden, c) im Zusammenspiel mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern und Kunden. Griffige Beispiele veranschaulichen die praktische Anwendung.

Tabuthema Manipulation

Zwischendurch werde ich Ihnen auch immer wieder zeigen, wie wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere beeinflussen und verändern können. Es geht also um Manipulation. Und die begegnet uns immer und überall. Denn letztlich beeinflusst und manipuliert uns jeder Mensch, dem wir begegnen, und jedes System, in dem wir uns bewegen. Und wir manipulieren andere. Dauernd. Manipulation ist nichts anderes als das Einwirken auf andere, um ein Ziel zu erreichen. Das tun Babys durch ihr Schreien, Kinder durch Jammern oder – etwas klüger – durch loberheischende gute Noten, die Regierung durch die Alkoholsteuer und das Ehegattensplitting, Eltern durch Lob oder Tadel, Partner durch Lächeln oder Abweisen, Führungskräfte durch Stuserhöhung oder Bonusentzug. Also ist es wohl besser, wir manipulieren bewusst und nicht aus Versehen!

Neben den 24 Karat-Geschichten, die in diesem Buch stehen, gibt es natürlich noch Hunderte weiterer Geschichten, die das eine oder andere Karat ebenso oder noch besser illustrieren können. Sollten Sie eine solche Geschichte parat haben, freue ich mich über eine E-Mail an geschichten@franziskarat.com.

Herzlich!

Ihre

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'F. Franz'.