

Das Veränderungs-Journal - 365 Tage Selbsthilfe

Das Veränderungs-Journal - Der tägliche Begleiter für mehr Erfolg, Motivation und bleibende Ergebnisse im Leben

Ilja Grzeskowitz

GABAL ISBN 978-3-86936-666-1

365 Tage Selbsthilfe oder

Selbstführung der besonderen Art: Sie können sich für 20,50€ ca. 800g relative Papierqualität in die Tasche packen und sich wünschen, Sie verändern damit Ihr Leben.

Ilja Grzeskowitz ist Ex-Geschäftsführer verschiedener deutscher Kaufhausketten und IKEA und verdingt sich heute offenbar als Motivationsredner. Damit folgt er vielen erfolgreichen Managern, Sportlern, Künstlern. **Wir alle wollen vom Erfolg der anderen lernen.**

Das vorliegende Buch verfolgt ein sehr simples und - je nach Persönlichkeit, Disziplin und Motivation - wirkungsvolles Konzept: **Die Wirksamkeit der kleinen Schritte.**

Eine vorangehende **Standortbestimmung** "Der Blick in den Spiegel" bedient in Wirklichkeit mit begrenztem Platz die klassischen Entwicklungsthemen und soll die Zukunft - nicht die Gegenwart - beschreiben: Zuerst die Karriere, zuletzt die persönliche Entwicklung. Ob die Reihenfolge eine Steigerung oder eine Priorisierung darstellt, bleibt Ermessenssache.

"Mein **Vertrag mit mir selbst**" ist ausformuliert und vorgegeben. Ich darf ihn unterzeichnen. Anders als in vielen Motivationsbüchern oder in Seminaren wird hier nicht durch die Leserin formuliert, wohin sie sich in den kommenden 12 Monaten bewegen will. Vielmehr wird vorgegeben, wie sie sich an das selbstgegebene Versprechen halten wird. Die Richtung bleibt dabei frei und wurde bereits im Blick in den Spiegel festgelegt. Dieses Versprechen an mich selbst hat eine starke Anziehungskraft.

Die Leserin darf sich täglich mit einer neuen Impulsfrage befassen und ca. 10 Minuten ihrer Entwicklung widmen. Die Schwerpunkte heißen: Fokus, Achtsamkeit in Form von formulierter Dankbarkeit und Sensibilisierung für das eigene "Genie".

Menschen, die Großes erreicht haben, werden diesen Zugang gut kennen. Jede meiner Bergwanderungen hat mich vor allem eines gelehrt: **Jeder Schritt zählt**. Doch ein Schritt zählt dabei am meisten: Der jeweils Nächste.

Kein Gipfel zu weit, zu hoch, zu mühsam, wenn wir uns wirklich in Bewegung setzen. Diese Philosophie erreicht auch mich.

Die Entscheidung über **Nepp oder Nutzen** treffen Sie am besten selbst:

dislike

Die 800 Gramm Gewicht

like

Die 8 Seiten Vorwort vom Autor: gute Zusammenfassung

Die mittelmäßige Papierqualität	der Themenrelevanz Das Zitat von Harry Belafonte auf Seite 5: "Ich habe über 30 Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden." Diesen ganz besonderen Menschen kenne ich.
Die fehlende inhaltliche Struktur. Die Fragen wuscheln so dahin. Wo ist ihre <i>sinnvolle</i> Ordnung?	Die gnadenlose Struktur der 365 Tagen
Die Banalität einiger Fragen	Der Pragmatismus einiger Fragen
Zu wenig Platz für Vielschreiber	10 Minuten täglich - kurz und knapp
Die Fake Ringbuchlöcher und Perforation - ein Buch ist ein Buch ist ein Buch - und dieses ist KEIN Tagebuch	Die aufgeräumte Optik
20,50€ für ein simples Marketingkonzept - hier verdient der Verlag ganz kräftig.	Ein ungenutztes Moleskine kostet ähnlich viel.
Der Gedanke, dass dieser gewichtige Schinken reiner Nepp ist	Die in mir geweckte Neugier auf das, was sich daraus ergeben kann
Energie folgt der Aufmerksamkeit: Was ist Erfolg? Ist Erfolg wirklich alles?	Energie folgt der Aufmerksamkeit: Augen nach vorne auf den eigenen Erfolg

Dieses Buch ist eine Gratwanderung. Die Ambivalenz bleibt. Wer mag schon ein mechanistischer Trottel sein, der sich am Nasenring durchs Jahr führen lässt?

Ich bin versucht zu sagen: "Tja, womit man so sein Geld verdienen kann..."

Dennoch bin ich froh, heute über diesen Schinken gestolpert zu sein. Er ist vegan und macht mich nachdenklich.