

# Das GlüXX-Prinzip

## Das Leben einfach glücklicher machen

Selbstmanagement-Expertin Cordula Nussbaum beschäftigt sich seit 30 Jahren mit den Geheimnissen des persönlichen Erfolges. „Wie schaffen wir mit einer gewissen Leichtigkeit das, was wir schaffen wollen?“ fragt die langjährige Journalistin und zeigt dabei neue, kreative Wege.

*Frau Nussbaum, was ist das Ziel Ihrer Arbeit?*

Die meisten Menschen möchten heutzutage drei Dinge: glücklich und zufrieden sein, erfolgreich sein, ein erfülltes Leben leben. Auf seinem Weg zum persönlichen Glück braucht allerdings jeder von uns andere „Zutaten“. Einen allgemeingültigen „So-geht-das!“-Weg gibt es nicht. Gott sei Dank. Denn jeder von uns ist anders und verfolgt andere Wünsche und Ziele. Aus diesem Grund habe ich meine Erfahrung aus 30 Jahren Beschäftigung mit den Themen Motivation und Selbstmanagement in das GlüXX-Prinzip fließen lassen.

*Das GlüXX-Prinzip ist Ihr „Roter Faden“ für persönlichen Erfolg?*

Es ist eher ein Geflecht an Fäden, denn alle Bereiche und die darin enthaltenen Themen sind eng miteinander verwoben. Und jeder von uns braucht in gewissen Lebenssituationen einen anderen Faden daraus.

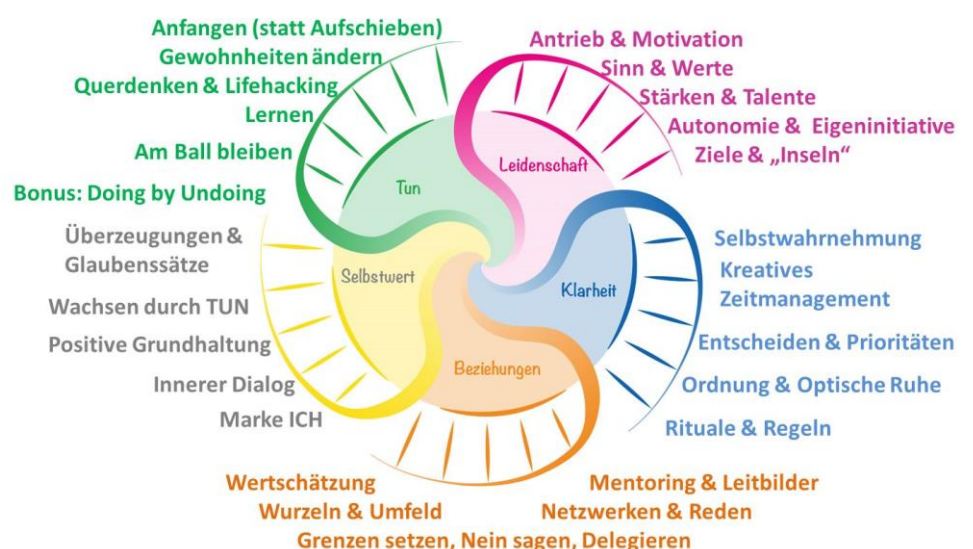
*Das GlüXX-Prinzip umfasst fünf Bereiche: Leidenschaft, Klarheit, Beziehung, Selbstwert und Tun. Wie kamen Sie darauf?*

Studien aus der Glücks- und Motivationsforschung sowie meine langjährige Arbeit als Persönlichkeits-Coach belegen: wenn wir diesen Bereichen Aufmerksamkeit schenken, dann können wir kraftvoll, gelassen und mit Erfolg das tun, was wir wirklich tun wollen. Jeder der fünf Bereiche umfasst dabei fünf Themen, denen wir uns widmen können, um unsere persönlichen Wünsche zu realisieren. Jedes Thema mündet in zahlreiche konkrete Tipps, die Ihnen helfen, Ihre ganz persönlichen GlüXX-Momente zu erleben.

*Können Sie uns Beispiele nennen?*

Sie möchten sich beruflich verändern oder Ihr persönliches Geht-doch-Projekt starten? Dann kann es Sinn machen, sich das Thema „Antrieb & Motivation“ sowie „Sinn & Werte“ besonders anzuschauen und in Übungen IHREN persönlichen Geht-doch-Schlüssel zu finden. Vielleicht bremsen Sie auf Ihrem Weg hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze? Mit dem GlüXX-Prinzip finden Sie es heraus. Sie möchten mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren hektischen und stressigen Alltag

## Das GlüXX-Prinzip: 25<sup>+1</sup> Themen



bringen? Dabei können Ihnen die Tipps aus dem Thema „Kreatives Zeitmanagement“ (wie z.B. die Reisende To-Do-Sammlung) sowie die Strategien aus den Themen „Grenzen setzen, Nein sagen & Delegieren“ helfen (z.B. „11 Golden Regeln, damit Delegieren klappt“). Sie leiden an Aufschieberitis? Mit dem GlüXX-Prinzip packen wir das Problem bei der Wurzel.

*Für was stehen die zwei X?*

Das erste X steht für die Menschen, mit denen ich arbeite, mit all ihren bunten Federn und Facetten. Ich halte nichts von systematischen „Drei-Wege-zum-Top-Erfolg“-Ratschlägen. Solche „allgemeingültigen“ Wege gelten nur für einen Bruchteil der Menschen – alle anderen beißen sich daran die Zähne aus. Statt Motivation und Erfolg erleben Sie dann nur Frust. Jeder Mensch ist ein Unikat – und deshalb darf auch Ihr Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg ein ganz individueller sein. Lösen Sie sich davon wie „man“ sich organisiert, wie „man“ erfolgreich ist. Das Einzige, das zählt sind SIE mit Ihren Ecken, Ihren Kanten und Ihren Talenten. Das zweite X steht für Ihr jeweiliges Vorhaben. Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens brauchen wir andere Ideen, Inspirationen oder auch konkrete Tipps, wie wir weiterkommen. Wer gerade total im Stress ist, der kann sich aus dem GlüXX-Prinzip Anti-Stress-Strategien holen (z.B. im Thema „Doing by Undoing“) oder mit einem Blick auf seine Stärken & Talente (Gratis-Check unter [kreative-chaoten.com](http://kreative-chaoten.com)) die passenden Organisations-Ideen finden. Wer sich an ein neues Vorhaben (noch) nicht herantraut, der kann

im Thema „Selbstwert“ sein Selbstvertrauen stärken oder mit der Übung „Connecting-the-dots“ seinen Wert und damit den Nutzen für potentielle Arbeitgeber oder Kunden sichtbar machen.

*Ihre Tipps sind ja sehr konkret.*

Ja, sie sind sofort in der Praxis einsetzbar und die meisten Strategien sind sehr einfach. Sie müssen also nicht erst Ihren Alltag oder Ihr Leben komplett umkrempeln um eine Verbesserung zu erleben. Meine Spezialität ist, mit kreativen Querdenker-Ideen einen ungewöhnlichen und damit erfolgreichen Weg zu finden.

*Wie können wir mit Ihrem GlüXX-Prinzip arbeiten?*

Die einzelnen Tipps, Strategien und zahlreiche Praxisbeispiele gebe ich sowohl in meinen Büchern, meinen Seminaren, Vorträgen und im Einzel-Coaching weiter als auch in meinen Blog-Beiträgen und Podcasts. Dabei erhalten Sie von mir ständig auch neue Ideen. Ich habe einfach Journalisten-Blut, liebe es zu recherchieren und gute Tipps oder auch Beispiele von Menschen, die Erfolg haben, an meine Leser und Klienten weiterzugeben. Beispielsweise in Form der [Querdenker-Interviews im Blog](#) oder auch mit [Downloads](#) wie der „Don't break the chain“-Vorlage – einer Idee, um bei unseren Projekten am Ball zu bleiben.

*Wo steigen wir am besten ein?*

Dort, wo es bei Ihnen am meisten brennt. Sie wollen Ideen über neue Ziele und Möglichkeiten? Lesen Sie im Blog die Beiträge zum Thema „Leidenschaft“ oder kommen Sie ins Seminar „Dream-Day“, jeweils im Januar. Sie wollen sich und Ihre Aufgaben besser

organisieren? Lesen Sie die Bücher und Blog-Beiträge zum Thema „Klarheit“ und kommen Sie ins Zeitmanagement-Seminar. Einen Überblick, in welchen meiner Kurse wir welche Themen besprechen finden Sie auf meiner Website. Und im Einzel-Coaching haben Sie eh die freie Wahl.



**Cordula Nussbaum** ist Inspiratorin, Mutmacherin, Wegezeigerin und visionäre Vordenkerin.

Sie gilt als „Deutschlands bekannteste Organisations-Expertin“ (WDR). FOCUS TV sagte über sie, sie „hat eine besondere Mission. Sie will mit verstaubten Ansichten von Selbstmanagement aufräumen.“ Stiftung Warentest kürte ihr Buch „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“ zum Testieger unter den aktuellen Zeitmanagement-Ratgebern. Als zweite Frau im deutschsprachigen Raum erhielt sie die internationale Auszeichnung „Certified Speaking Professional“, eine Anerkennung für ihr verdienstvolles Wirken als Speakerin, die nur sechs Prozent der Speaker weltweit tragen. Sie ist Autorin von derzeit elf Büchern und Hörbüchern, Macherin des Selbstmanagement-Blogs „GlüXX-Factory.de“, des monatlichen Coachingbriefes news-to-use (über 25 000 Leser) und des Podcasts „Kreatives Zeitmanagement“ (über 40 000 Hörer monatlich). Mehr Infos, Seminar-Termine und Bücher-Bezug unter [www.Kreative-Chaoten.com](http://www.Kreative-Chaoten.com).