

Philipp Plugmann

Fixstern im Kopf

Ziele setzen, Ziele erreichen

Transformation
des Mindsets



RATGEBER



Springer

Fixstern im Kopf: Ziele setzen,
Ziele erreichen

Philipp Plugmann

Fixstern im Kopf: Ziele setzen, Ziele erreichen

Transformation des Mindsets

 Springer

Philipp Plugmann
Interdisziplinäre Parodontologie und Prävention
SRH Hochschule für Gesundheit
Leverkusen, Deutschland

ISBN 978-3-662-63545-2 ISBN 978-3-662-63546-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63546-9>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen“, das ist wohl das bekannteste Zitat des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Schmidt. Über den Sinn dessen Inhalts mag man zu Recht geteilter Meinung sein, jedoch hat es der Autor dieses Werkes, Prof. Dr. Dr. Plugmann, wie kaum ein anderer geschafft, Visionen am Ende auch in Taten umzusetzen – und Arzt ist er dabei auch geworden. Ich kenne Prof. Plugmann seit über zehn Jahren und wir sind mittlerweile auch sehr gut miteinander befreundet. Jedoch bin ich immer wieder aufs Neue erstaunt, wie viele berufliche Herausforderungen er parallel über lange Zeiträume hinweg konsequent verfolgt und meistert: Arbeit in der eigenen Zahnarztpraxis, Professur, Unternehmensberatung, dritte Promotion, Veröffentlichung von Büchern ... Das sind alles jeweils eigentlich Vollzeitjobs! Toll an ihm ist auch, dass er dafür nicht etwa in einem Keller lebt, sondern auch ein erfolgreiches Familienleben führt.

Möchten Sie endlich Ihr volles Potenzial entfalten und sich dabei nicht mehr von unnötigen Störungen und Bedenken ablenken lassen? Dann ist das vor Ihnen liegende Buch genau das richtige für Sie. Prof. Plugmann teilt darin

VI Geleitwort

mit, wie er seine Visionen verfolgt, diese in konkrete Ziele übersetzt, umsetzt und wie Sie seine Denkmuster für Ihre Herausforderungen übernehmen und anpassen können.

Lassen Sie sich von Prof. Plugmanns Denkmuster inspirieren! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Lektüre dieses Werkes und der Umsetzung der darin befindlichen Handlungsempfehlungen.

www.glauner.info

Regensburg, Deutschland
Juni 2021

Patrick Glauner

Vorwort Prof. Dr. Dr. Plugmann

Achtung! Dieses Buch ist brandgefährlich und ansteckend!! Es könnte sein, dass es Sie und Ihre Power voll entflammt. Eine der Hauptnebenwirkungen dieses Buches besteht darin, dass Sie möglicherweise Ihr volles Potenzial entfalten. Im schlimmsten Fall übernehmen Sie volle Führung und Verantwortung für das Setzen und Erreichen Ihrer Ziele und geben ab jetzt für sehr lange Zeit Vollgas. Das kann in einen chronischen Zustand übergehen. Sie sollten darauf vorbereitet sein, mit immer wiederkehrenden Erfolgserlebnissen umzugehen.

Freunde, Familie, Lehrer, Trainer, Mitschüler und Dozenten – was durfte ich mir in den letzten Jahrzehnten anhören. Immer gab es Menschen, die es nur gut mit mir meinten. Mein Potenzial sei begrenzt, das würde ich nicht schaffen und den Rat doch bitte realistisch zu sein, waren einige exemplarische lieb gemeinte Empfehlungen für mein Leben. Das prallte an mir ab und aufgeben war nie ein Thema – warum auch, die Zukunft war noch nicht geschrieben. Und so mach ich mein Ding, bin eine permanente Lern- und Arbeitsmaschine und werde jedes Jahr noch einen drauflegen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, lassen Sie sich bitte nicht einreden, sie könnten irgendetwas nicht lernen, gründen oder erreichen. Sie können es. Die Voranalyse, Organisation und Umsetzung sind entscheidend. Dabei ist Zeit eine Ihrer Trümpfe. Der Erfolg seinen Fixstern zu erreichen, liegt in uns allen, wir haben uns nur das mentale Denkmodell aufsetzen lassen, wir würden in eine bestimmte Schublade passen – das ist eine konstruierte Illusion. Das Gehirn kann alles lernen und der menschliche Wille alles umsetzen und erschaffen, Sie brauchen sich nur in Ruhe in der Welt umzuschauen. Ich werde versuchen, Sie mit Erfahrungen, Anekdoten und ein wenig Wissenschaft zu unterstützen, damit Sie dauerhaft Ihr volles Potenzial entfalten können. Let's go!

Bedanken möchte ich mich für das Geleitwort bei Prof. Dr. Patrick Glauner, einem der jüngsten Professoren in Europa für Künstliche Intelligenz, bei Frau Prof. Dr. Sabrina Krauss und Frau Assina Müller für Ihre Gastbeiträge. Besonders danke ich Frau Marion Krämer, Frau Janina Tschach und Frau Margot Schlomski vom Springer Gabler Verlag für die konstruktive Unterstützung.

Nordrhein-Westfalen, Deutschland Philipp Plugmann

Inhaltsverzeichnis

1	Der Startschuss zum Fixstern	1
1.1	Erfolg bedeutet Wachsen wie ein Baum.....	17
1.2	Die besten 10 %	24
1.3	Der neue Trainer	28
1.4	Die Schriftform	31
1.5	Gedankliche Flexibilität.....	34
	Literatur	38
2	Transformation des Mindsets	41
2.1	Einstellung und Ziele setzen	42
2.2	Sich hohe Ziele setzen	46
2.3	Selbstmotivation und Belastbarkeit	51
2.4	Gute Rahmenbedingungen und der persönliche Traum	55
2.5	Langzeitrennen	62
	Literatur	67
3	Zeit	69
3.1	Zeitschutz – das goldene Wochenende.....	70
3.2	Zeitsäge aktivieren.....	77
3.3	Innovation durch das individuelle Zeitflussdiagramm.....	79

3.4	Hyperaktivität	88
3.5	Das Netzwerk gestalten	101
	Literatur	108
4	Wettbewerb annehmen und Vollgas geben	111
4.1	Sporterfahrungen und beruflicher Wettbewerb	112
4.2	Gastkommentar Assina Müller „(Mannschafts-)Sport in Jugendjahren härtet ab“ (Ehemalige Handball- Bundesligaspielerin, Masterstudentin und Physiotherapeutin, B. Sc.)	117
4.3	Prinzip der höchsten Dringlichkeit	120
4.4	Fachexpertise gewinnt: Kenntnis der Produkte und Dienstleistungen	123
4.5	Gastbeitrag RESILIENZ von Prof. Dr. Sabrina Krauss, SRH Hochschule in Nordrhein Westfalen	127
	4.5.1 Resilienz	127
	Literatur	132
5	Die Entscheidung für den persönlichen Innovationsprozess	135
5.1	Die 95/5-Regel	136
5.2	Disziplin und Kontinuität	138
5.3	Das nächste Ziel: Nichts ist älter als der Erfolg von gestern!	151
5.4	Jetzt hängt alles von Ihnen ab – geben Sie Vollgas!	153
	Literatur	156