

DIE ZWEITE KARRIEREKURVE: DER KRAFT-STARTER

„Die zweite Hälfte deines Arbeitslebens ist nicht der Epilog. Sie kann die Hauptvorstellung sein.“ (Einleitung)

Das Buch ist auf der KRAFT-Methode aufgebaut: fünf Eigenschaften, mit denen du dein Arbeitsleben aus seiner Mitte heraus neu gestalten kannst. Hier findest du die Methode, einen 90-Tage-Plan, der dich in Bewegung bringt, und einen Selbstcheck, der zeigt, wo du stehst.

DIE KRAFT-METHODE AUF EINER SEITE

- **K – Klarheit.** Ehrlich werden darüber, was dir jetzt wirklich wichtig ist: „vom Müssen zum Wollen“ (Teil I). *Erster Schritt:* die Klarheits-Matrix (Kapitel 1, Ergänzung) – sortiere deine regelmäßigen Aufgaben nach Energie und Bedeutung in behalten, umgestalten, delegieren und streichen.
- **R – Ruhe.** Deine Gelassenheit und deine Energie schützen, denn „Ruhe ist nicht das Gegenteil von Leistung; sie ist ihr Fundament“ (Teil II). *Erster Schritt:* Schalte drei Tage lang alle Push-Benachrichtigungen außer Anrufen ab (Kapitel 7, Tausch).
- **A – Achtsamkeit.** Wirklich präsent sein, bei dir selbst und bei anderen. „Ruhe ist das Fundament. Achtsamkeit ist der Weg, auf dem sie andere Menschen erreicht.“ (Teil III) *Erster Schritt:* Geh mit deinen Giraffenohren in ein Gespräch: zuhören, paraphrasieren, ein Gefühl benennen (Kapitel 10, Tausch).
- **F – Fokus.** Die Arbeit erledigen, die zählt. „Fokus heißt nicht, mehr zu tun, und das schneller. Er heißt, weniger zu tun, mit Absicht.“ (Teil IV) *Erster Schritt:* Gib einer Arbeit, die zählt, neunzig ungestörte Minuten (Kapitel 16, Ergänzung).
- **T – Transformation.** Die Zukunft zu deinen eigenen Bedingungen entwerfen. „Transformation ist der Schritt vom Getriebenen zum Gestalter.“ (Teil V) *Erster Schritt:* Skizziere drei mögliche zweite Kurven und wähl einen kleinen Schritt, um eine davon zu testen (Kapitel 23, Ergänzung).

KEINE STUNDE FREI? TAUSCHEN (KAPITEL 16)

Frag bei jeder Veränderung, ob sie eine Ergänzung ist oder ein Tausch – etwas, das du schon tust, anders gemacht, ohne Mehrkosten. „Hinzufügen braucht eine Ressource, die du nicht hast. Ersetzen nicht.“ Fang mit den Tauschen an.

DEIN 90-TAGE-STARTPLAN (KRAFT-WERKZEUGKASTEN)

Der 90-Tage-Fokusplan hat drei Phasen von je etwa einem Monat. Eile nicht voraus; die Reihenfolge ist der Punkt.

Tag 1–30 – Streichen. Schreib zwei Wochen lang die Aufgaben auf, die deine Tage füllen. Sortiere sie in *muss ich*

selbst tun, kann ich delegieren und kann weg. Schreib eine „Nicht-mehr“-Liste der Meetings, Berichte und Gewohnheiten, mit denen du aufhören willst.

Tag 31–60 – Strukturieren. Plane einen Deep-Work-Block von etwa 90 Minuten pro Tag ein und schütz ihn wie ein Meeting, das du nicht verschieben kannst. Reserviere kurze, bewusste Pausen für Achtsamkeit. Schieb E-Mails und Meetings auf den Nachmittag.

Tag 61–90 – Vertiefen. Mach einen Wochenrückblick, am besten freitags: Was hat funktioniert, was hat dich ausgelaugt, was justierst du nach? Nimm dir einen stillen Tag im Monat. Belohne dich an der 90-Tage-Marke.

DER KRAFT-SELBSTCHECK (KRAFT-WERKZEUGKASTEN)

Bewerte jede Aussage von 1 (überhaupt nicht wahr) bis 10 (vollkommen wahr). Sei ehrlich statt freundlich.

Säule	Frage zur Selbsteinschätzung	Punkte (1–10)
K – Klarheit	Ich weiß, was ich wirklich will und was nicht mehr zu mir passt.	
R – Ruhe	Ich habe Routinen, die mir helfen, zur Ruhe zu kommen und meine Gelassenheit wiederzufinden.	
A – Achtsamkeit	Ich bemerke, was mich stresst – und kann bewusst antworten, statt zu reagieren.	
F – Fokus	Ich arbeite konzentriert und setze konsequent Prioritäten.	
T – Transformation	Ich setze Veränderungen tatsächlich um, und ich bleibe dran.	

Die Säule mit dem niedrigsten Wert ist meist die, bei der dir ein kleiner, bewusster Schritt am meisten zurückbringt. Wiederhol den Check in 90 Tagen und sieh zu, wie sich die Form verändert.

Aus *Die zweite Karrierekurve* von Sage Voss. Kostenlos lesen, drucken oder speichern – ohne Anmeldung.