

---

# Speed Control

---

Oliver Alexander Kellner

# Speed Control

Die neue Dimension im  
Zeitmanagement

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



Springer Gabler

Oliver Alexander Kellner  
Haldenwang  
Deutschland

ISBN 978-3-658-03337-8      ISBN 978-3-658-03338-5 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-658-03338-5

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2010, 2014

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

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

*Lektorat:* Ulrike Lörcher, Katharina Harsdorf

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer-gabler.de](http://www.springer-gabler.de)

---

## Humanes Geleitwort



Ich habe im Laufe meiner Trainer Laufbahn einiges an gut gemeinten Regeln gehört, die sich zwar gut anhören, die aber beim Ausprobieren nicht zum versprochenen Erfolg verhelfen.

Meine Erfahrung ist: *Befolgen Sie nicht immer alle Regeln, nur weil sie jeder wiederholt. Manchmal führt das Gegenteil von dem, was alle sagen, zu einem weit besseren Ergebnis.*

So ist es auch mit dem von Oliver Alexander Kellner in diesem Buch beschriebenen Prinzip, dass Sie mit professioneller Langsamkeit schneller zum Ziel kommen als mit Schnelligkeit. In Schule, Ausbildung und Elternhaus ist uns leider das Gegenteil eingetrichtert worden.

Oliver Alexander Kellner gibt Ihnen hochwirksame Tipps, wie gezielte Langsamkeit Sie weiterbringt bei der E-Mail-Flut, beim Schreiben von Texten, beim Führen von Mitarbeitern, bei Meetings, beim Entwickeln von Ideen, bei Präsentationen und, und, und ...

Außerdem erfahren Sie, dass Schnelligkeit Stress bedeutet, und Stress schadet sowohl Ihrem Organismus als auch Ihrer Gesundheit.

Oliver Alexander Kellner kombiniert sofort anwendbare Grundsätze mit leicht lesbaren Geschichten und einer riesigen Prise Humor. Seine Botschaft ist oben-drein, nicht alles so ernst zu nehmen. Und er hat Recht!

*Dieses wirklich gute Buch wird Sie garantiert weiterbringen.*

Matthias Pöhm  
Deutschlands bekanntester Schlagfertigungs- und Rhetoriktrainer

---

## „Tierisches“ Geleitwort



Bei einem meiner Kurse lernte ich Oliver Alexander Kellner kennen, als wir gerade dabei waren, das Manöver Speed Control, welches im Reining Pferdesport ein wesentlicher Bestandteil einer Turnierprüfung ist, zu trainieren. Dabei waren wir beide von der Tatsache fasziniert, dass man deutliche Parallelen zwischen Mensch und Tier ziehen kann, nur dass die Tiere es meist besser umzusetzen verstehen.

Das Manöver ‚Speed Control‘ leitet sich aus dem natürlichen Fluchttrieb des Pferdes in freier Wildbahn ab. Grundsätzlich bewegen sich Pferde in der Natur in sehr gelassenem Tempo vorwiegend zur Futteraufnahme fort. Bei plötzlicher Gefahr muss das Pferd jedoch imstande sein, all seine Kraft in den notwendigen Speed umzusetzen, um flüchten zu können. Dieser Speed ist für das Pferd überlebensnotwendig. Fühlt sich das Pferd wieder sicher, tritt der Zustand der vollkommenen Gelassenheit unmittelbar wieder ein. Diese natürliche Gelassenheit nach dem Speed erlaubt den Pferden, die notwendigen Energiereserven wieder aufzufüllen, um vor möglicher Bedrohung wieder flüchten zu können.

Wie in der Natur verwenden wir diesen Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Gelassenheit in unseren Prüfungen. Würden wir jedoch in unserer täglichen Arbeit das Augenmerk ausschließlich auf den Speed legen, *wäre das Pferd körperlich und mental auf Dauer überfordert und würde mit einem starken Leistungsabfall reagieren. Es ist unerlässlich, die schnellen Elemente zu trainieren, aber weitaus wichtiger ist es, an den ruhigen und regenerativen Phasen zu arbeiten, um eine Leistungssteigerung zu erzielen und zu erhalten.*

Dieses Buch ist eine Bereicherung in unserer schnelllebigen Zeit und regt mit Sicherheit jeden zum Nachdenken an.

Sylvia Rzepka  
SR Horse-Training. Mehrfacher World Open und  
European Open Champion in der Disziplin Reining.

---

## Einleitung



„Im Zweifelsfall galoppieren ...“ lautete der überlieferte, militärische Befehl der berittenen Kavallerie aus historischen Zeiten. Die Firmen- und Menschenkultur hat sich seither anscheinend kaum weiterentwickelt. Hauptsache, es wird Gas gegeben. Diese äußerst fragwürdige Art des effektiven Arbeitens ist leider salonfähig geworden. Das Ergebnis sind Qualitätsmängel, Kundenfrust, demotivierte Mitarbeiter, Kostenexplosionen ... und gleichermaßen ein Verlust unglaublicher Zeitpotenziale. Lieber werden später in aufwändigen Maßnahmen Nachbesserungen oder sogenannte Win-Back-Aktionen für Kunden gestartet.

*Könnte es vielleicht sogar sein, dass so manche Wirtschaftskrise gar keine Wirtschaftskrise, sondern viel mehr eine Tempokrise ist? Wurden hier besonders wichtige Entscheidungen zu schnell und zu kurzfristig getroffen? Sind einige Menschen an wichtigen Schaltstellen von ihrer eigenen Gier überholt worden?*

Die Körpersprache vieler Mitarbeiter und Führungskräfte spricht heute Bände. Mit hängenden Schultern und gesenktem Haupt kämpfen sie sich wie ein gehetztes Tier durch den Alltag. Sie fragen sich, wie soll bei täglich 60 E-Mails, vier Besprechungen, sieben Projekten und 20 Telefonkontakten ein künftiges Überleben aussehen?

Eine gängige Antwort darauf lautet: „Verbessern Sie Ihr Zeitmanagement!“ Was heißt hier Zeitmanagement? Zeitmanagement ist nur eine Begriffsdefinition dafür, welche Thematik gemeint ist – mehr nicht. Oder wie wollen Sie etwas derartig Gewaltiges wie die Zeit managen? Wollen Sie die Zeit umleiten, speichern oder gar anhalten? Das ist genauso unmöglich, wie mit einem Kaffeelöffel die Naturmacht

der Niagara-Wasserfälle auszubremsen. Die Zeit ist nun mal im Fluss, daran lässt sich nichts managen und das ist, nebenbei bemerkt, auch gut so.

Was letztendlich wirklich funktioniert, ist eine besondere Konsequenz, gepaart mit der bewussten Form des Tempomanagements. Das Zauberwort dafür heißt „Speed Control“ (Geschwindigkeits-Steuerung). Gemeint ist damit die kontrollierbare und erfolgsintelligente Steuerung unserer persönlichen Handlungsgeschwindigkeiten. Wir brauchen durchaus das „absolut schnell“, aber haben wir den eigentlichen Motor dazu, das „professionell langsam“ vergessen?

Der Begriff Speed Control ist bisher in der Berufswelt völlig neu. In einem anderen Zusammenhang steht er jedoch längst für höchste Perfektion. Es handelt sich dabei um eine Manöverdisziplin in der Reitkunst exzellenter ausgebildeter Westernpferde. Die besten Mensch-Pferd-Beziehungen erkennt man bis heute am konsequenten Handlungsbewusstsein und ihrer Speed Control. Was für viele neu ist: Schon Sigmund Freud, der als Begründer der Psychoanalyse bekannte Wissenschaftler, erläuterte seinerzeit das bewusste und unbewusste Handeln anhand des Mensch-Pferd-Modells. So braucht ein professioneller Reiter heute außer Atmung und Geist kaum noch Hilfen, um die Geschwindigkeit seines Pferdes sogar in der gleichen Gangart gekonnt zu steuern. Es erinnert an Magie. Zwischen beiden Partnern herrscht ein nahezu blindes Verständnis – Raum und Zeit scheinen sich aufzuheben.

Im Berufsleben erleben wir eher die gegensätzliche Situation. Blindes Verständnis wird zum Blindflug und Raum und Zeit unterziehen sämtliche Nervenbahnen einer Zerreißprobe. Dieses Buch soll bewusst und trotzdem sehr unterhaltsam einen großen Teil der natürlichen (Zeit-) Potenziale wieder wecken.

Dieser Aspekt ist mir persönlich sehr wichtig: Es ist im Business inzwischen durchaus *normal*, dass wir tagtäglich nur noch rennen, *aber es ist nicht natürlich!* Es geht in keiner Weise darum, Geschwindigkeit zu verdammen. Ganz im Gegenteil, ich selbst schätze Handlungsgeschwindigkeit viel zu sehr. Wer im Business vorne mitspielen will, muss meiner Meinung nach Tempo auf eine besondere Art sogar lieben. Die Zukunft wird jedoch diejenigen belohnen, die zwischen Sinn- und Wahnsinn unterscheiden können.

Im Folgenden werden gerade deshalb die enormen Potenziale der professionellen Langsamkeit in der Praxis aufgezeigt. Es geht heute längst nicht mehr um Lebensqualität, sondern um Überlebensqualität. Damit schließt sich der Kreislauf: Wir werden durch Langsamkeit im richtigen Handlungsmomentum nicht nur deutlich schneller, sondern erhöhen damit ebenso nachweislich unsere Lebenserwartung.

Die zweite Auflage dieses Buches beschreibt nicht nur alleine meine eigenen Zeiterlebnisse, sondern obendrein einige VIP-Tipps ausgewählter Persönlichkeiten.



Dabei handelt es sich um besondere Menschen mit einzigartiger Lebenserfahrung. Diese sind nicht nur Experten Ihres Fachs, sondern nahezu alle gefragte Redner auf internationalen Bühnen und zwar aus gutem Grund: Sie alle haben eine starke Botschaft! Zudem erhalten Sie einen ersten Einblick in die wegweisende Mentaltechnik namens hypnETHIK. Zahlreiche Studien belegen, dass die meisten Krankheiten in ihrem Ursprung irgendwann auf den Faktor Negativer Stress zurückzuführen sind. Bei genaueren Untersuchungen konnte außerdem festgestellt werden, dass Probanden, die angaben keinen Stress zu haben, sehr wohl hohe Stresswerte aufwiesen. Es sind heute viel öfter ungelöste, innere Konflikte und falsche Mentalprogramme, die uns ausbrennen lassen. Ebenso für diesen hochspannenden Bereich soll dieses Buch für Sie ein interessanter Impulsgeber werden.

Sie halten somit ein ernstzunehmendes, jedoch hoffentlich auch unterhaltsames Zeit-Survival-Buch in der Hand. Dieses steht gleichermaßen für uns alle als symbolische Erinnerung, denn die Geschwindigkeitsfalle lauert tagtäglich jedem von uns auf und schließt niemanden aus. Vielleicht ist dieses Werk auch Teil Ihrer zukünftigen und persönlichen Zeitkapsel? Ebenso kann es das Tor zu einer völlig neuen Lebensdimension und noch mehr Lebensfreude sein. Helfen Sie mit, schützen Sie sich selbst und andere, werden Sie künftig noch deutlich erfolgreicher in Ihrem TUN ... auf dass Sie ein echter ProLa werden – ein PROfessioneller LAngsamer!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Erlesen, Nachdenken und beim Umsetzen

Ihr Oliver Alexander Kellner

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb</b> .....	1
Unsere Natur: ein magisches Tempovor- und -abbild .....	1
Wettkampf oder warum die Schweden siegten .....	11
Selbstbetrug durch selektive Wahrnehmung .....	18
Warum das klassische Zeitmanagement überholt ist? .....	33
<b>2 Praxisvarieté erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale</b> ....	47
Schreibstil und E-Mail-(un)Kultur .....	47
„cc“ eine der gefährlichsten Kopfzeilen .....	52
Zeitpotenziale in den Besprechungswelten .....	57
Zeitspar-Rasenmähen und andere private Tempofehler .....	65
Präsentationen mit langsamem Speed .....	71
<b>3 Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG</b> .....	81
S – vom Selbstwert und den Samurai .....	81
O – der Weg zum persönlichem „ON“ .....	88
G – wie der Glaube Berge versetzt .....	99
Inselmanagement als Survival-Werkzeug .....	110
<b>4 Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft</b> .....	117
Die Apfel-Methode als Pulsgerät .....	117
Oasen am Arbeitsplatz .....	129
Müll im Kopf oder in der Seele? .....	133
Freidichten, Steinmanderl und Co. ....	135
<b>5 Praxisvarieté zweiter Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale</b> ....	145
Verstärkersprache zum Unglauben .....	145
Führung als effektive Zeitmaschine .....	150

---

Einsicht als Weitsicht – der Obama-Effekt .....	155
Hier dürfen Sie ab sofort besonders schnell sein .....	159
<b>6 Humor: Zeit zum Abheben .....</b>	<b>161</b>
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze .....	165
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik .....	171
<b>7 Die mentalen Gewinner von morgen! .....</b>	<b>179</b>
hypnETHIK: Programmiersprache FIP .....	180
„Auf Knopfdruck“ mental an den Urlaubsort .....	181
DANKE für Eure Zeit! .....	185
<b>Literatur und sonstige Bezugsquellen .....</b>	<b>187</b>