

# Ziele erreichen durch Schreiben

Oliver Groß und seine Notizbuch-Strategie

Oliver Buslau

„Jetzt mach ich es!“. Ich gebe zu: Dieser Titel hat mich zunächst ein bisschen abgeschreckt. Schließlich ist der Buchmarkt voll von solchen Ratgebern, die ein besseres Leben versprechen – das Erreichen von Zielen, das Erringen von Glück oder Reichtum. Was mich aber dazu brachte, das Buch genauer unter die Lupe zu nehmen, war ein faszinierendes Detail: Bei Oliver Groß reichen ein Stift, der eigene Kopf – und ein Notizbuch. Ziele erreichen durch Schreiben: Kann das funktionieren? Kann man das lernen? Oliver Groß, Entwickler der sogenannten „Notizbuch-Strategie“, meint: ja.

In meiner Jugend gab es keine Notizbücher. Und wenn doch, waren sie extrem teuer. Es gab Schulhefte, Vokabelhefte, in der Oberstufe begann die Zeit der schwarz-roten Chinakladenden. Heute sind das Moleskine-Notizbuch und viele andere Fabrikate überall zu haben. Sie sind die heimlichen Bestseller – und das, obwohl wir im Zeitalter des Computers leben. Doch mit der Hand zu schreiben, ist eben etwas anderes, als elektronisch zu tippen. Man hat fast den Eindruck, als habe gerade die digitale Revolution dem guten alten „Büchlein“ eine Renaissance beschert. Das wissen auch die Poesietherapeuten: Die schreiberische Schau auf das eigene Leben wird viel intensiver, wenn man mit der Hand schreibt. Bei Oliver Groß, der seine „Notizbuch-Strategie“ auch in Seminaren vermittelt, wird der kleine schwarze Begleiter nicht zum Abladeplatz für tägliche Sorgen und Nöte, sondern zu einer Art Spiegel, zu einem zweiten Ich, das seinen Besitzer in den Fragen des Lebens coacht. Wie kann ich gelassener werden? Wie erreiche ich Zufriedenheit im Beruf? Diesen Fragen geht Groß als Beispiele in seinem Buch nach. Sie könnten aber auch lauten: Wie bewerkstellige ich es, endlich meinen Roman fertig zu schreiben? Wie werde ich ein guter Schriftsteller? Wie kann es mir gelingen, das Schreiben mehr in mein tägliches Leben zu integrieren? Es sind genau die Fragen, auf die einem oft sogar die besten Freunde keine klare, eindeutige Antwort geben können. Man spürt instinktiv, dass man sich seine Lösung selbst entwickeln muss, und genau dafür ist die „Notizbuch-Strategie“ geeignet.

## Auf das Machbare hinarbeiten

Der Schlüssel dazu ist eine Folge von Fragestellungen, zu denen man sich möglichst regelmäßig Gedanken notieren soll – und das durchaus verbunden mit einer gewissen Entdeckung der Langsamkeit. Grundsätzliches, Tatsächliches, Erforderliches und Mögliches: Das sind die Kapitel, die Oliver Groß zu behandeln empfiehlt. Wer sich

mit Coaching befasst, für den sind diese Denkschritte nicht neu. Bei der Suche nach Lösungen geht es ja immer darum, erst einmal zu verstehen, auf welcher Grundlage man sich bewegt, welche Werte einem selbst die Hauptrichtung geben und welche Wünsche im Vordergrund stehen. Darauf folgt die Bestandsaufnahme, die freilich ohne Selbstbetrug und Lüge vollzogen werden muss. Dieser Teil des „Tatsächlichen“ dürfte die schmerzhafteste Etappe der Notizbuch-Strategie werden. Im „Erforderlichen“ könnte der Mut sinken, wenn die dort gefundenen Ideen die eigenen Fähigkeiten zu übersteigen drohen. Im „Möglichen“ schließlich zeigt sich der Lichtblick des Machbaren. Verrennt man sich mit dieser Strategie nicht in ein Minenfeld der großen Träume und Visionen? Nein, denn das recht enge Denkmuster hält den selbsterforschenden Notizbuchschreiber stets auf der Bahn. Und wenn am Beginn der vier Schritte Stoff genug entstanden ist, dann wird auch die Kategorie des Möglichen irgendeinen Punkt bereithalten, der den Notizbuch-Strategen weiterbringt. Was will ich, was soll ich, was kann ich? Diese Fragen werden fast zwangsläufig aufgeklärt – und das nicht durch die einfache Übernahme fremder Konzepte, sondern durch Schreiben. Jeder, der ein bestimmtes Ziel verfolgt, lernt das Naheliegende zu sehen, eigene Erfolge zu würdigen, die Möglichkeiten, die in Reichweite liegen, zu erkennen – und notfalls seine Ziele anders zu betrachten, eigene Stärken auf ein neues Gebiet umzumünzen, an das man zunächst gar nicht dachte. Aber auch das ist ja ein Gewinn!

[www.notizbuchstrategie.de](http://www.notizbuchstrategie.de)

Oliver Groß

*Jetzt mach ich es! Mit der NOTIZBUCH-STRATEGIE finden Sie die Lösung*  
BusinessVillage, 176 S.  
EUR 17,90

