

TOC for Personal Growth

Mit TOC zu einem erfüllten Leben

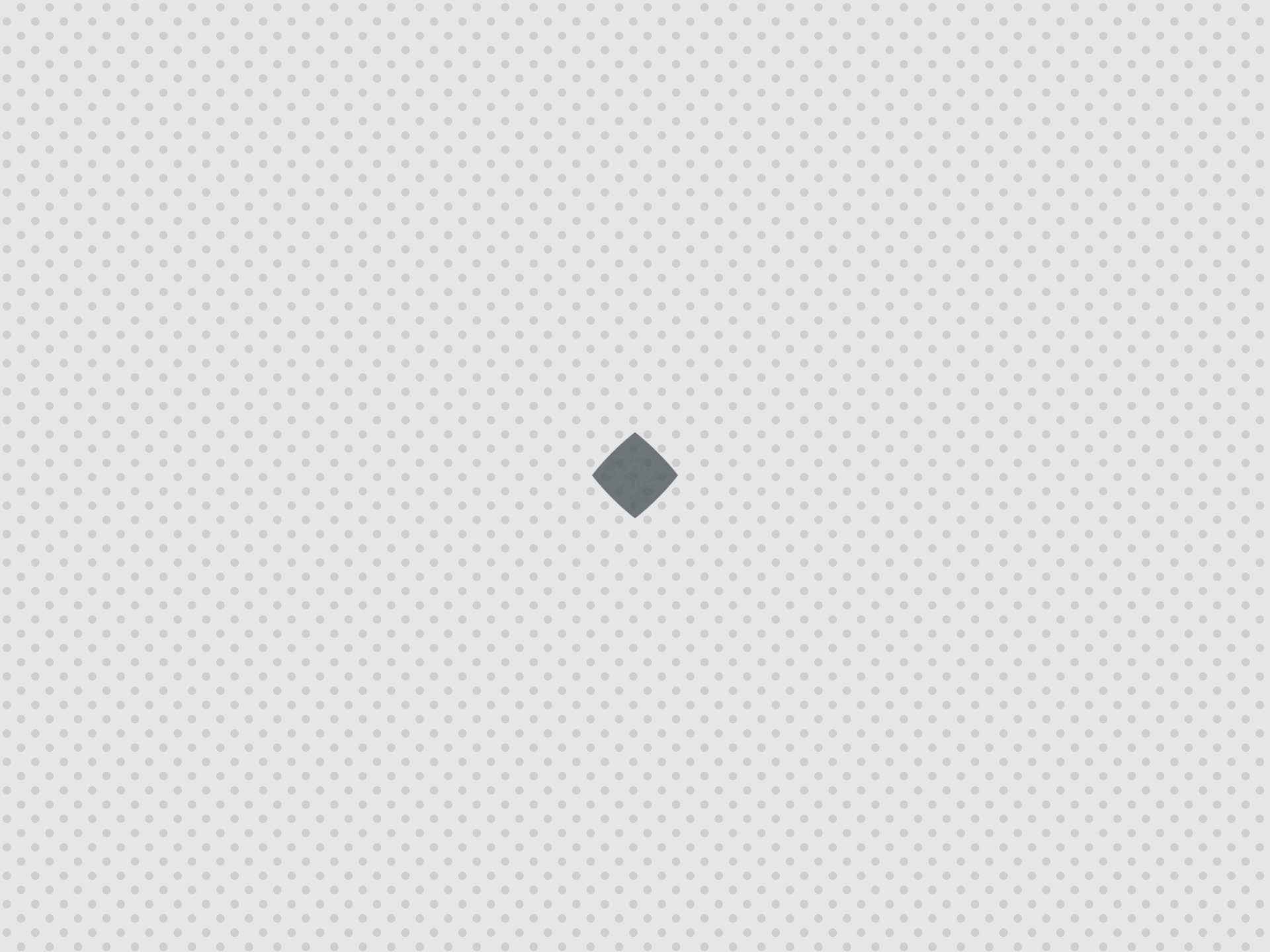
Dr. Efrat Goldratt-Ashlag
Heidelberg, 2018

“Few people live, most people merely exist.”

-Oscar Wilde

„Nur wenige Menschen leben,
die meisten Menschen existieren nur“

-Oscar Wilde



What
DRIVES me?

Was treibt
mich an?

What am I
GOOD at?

Was kann
ich gut?

What fits my
PERSONALITY?

Was passt
zu meiner
Persönlichkeit?

What do I
LOVE to do?

Was liebe
ich zu tun?



What am I
GOOD at?

Was kann
ich gut?

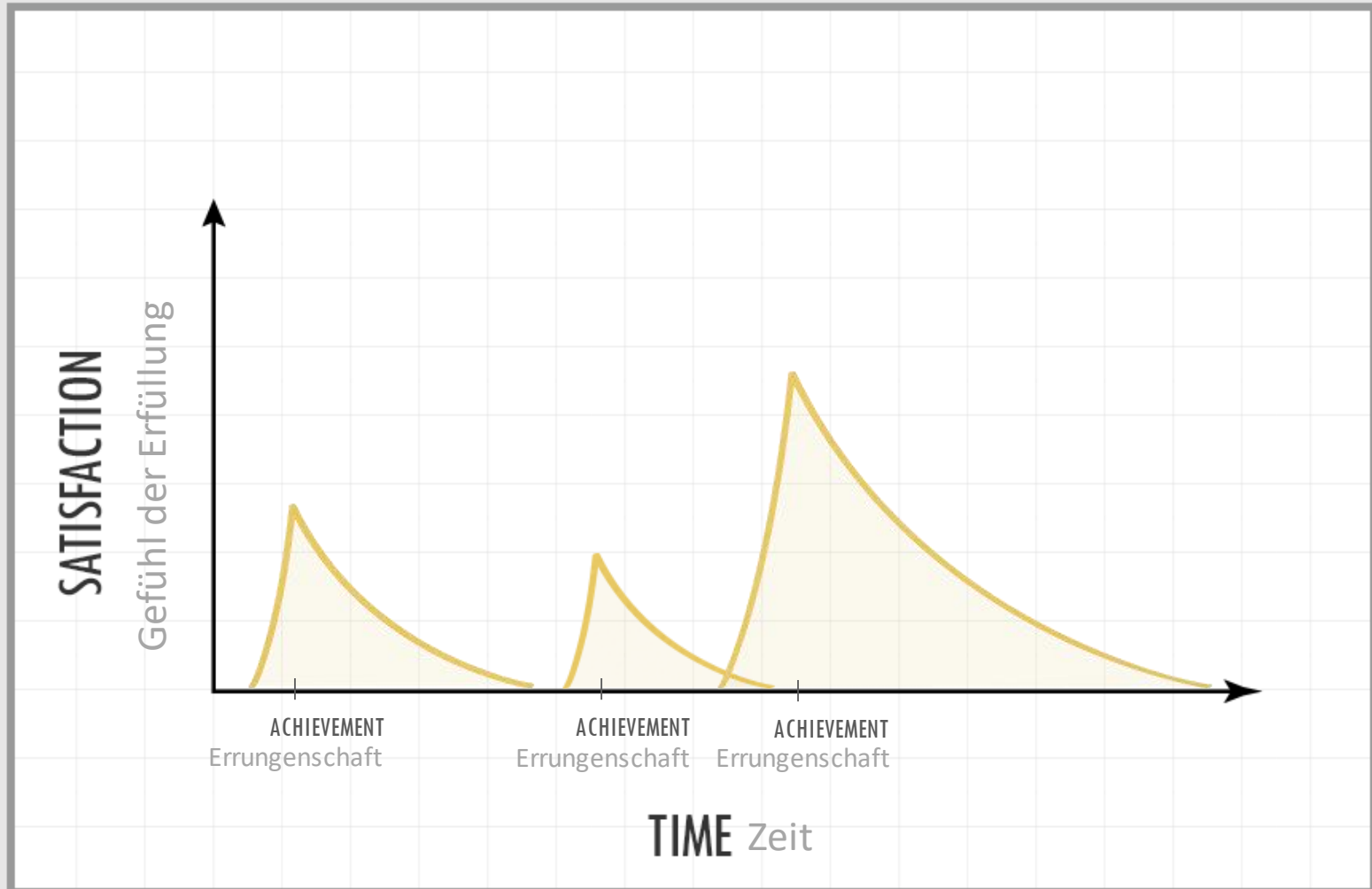
WHAT AM I **GOOD** AT?

WAS KANN ICH **GUT**?

Satisfaction = Sense of Achievement

Befriedigung= Gefühl etwas erreicht zu haben

WHAT AM I **GOOD** AT?
WAS KANN ICH **GUT**?



WHAT AM I **GOOD** AT?
WAS KANN ICH **GUT**?

Insight 1 Erkenntnis 1

Achievements

Erfolge

WHAT AM I **GOOD** AT?

Was kann ich **GUT**?



What am I
GOOD at?

Was kann
ich gut?

satisfaction

Befriedigung



What do I
LOVE to do?

Was LIEBE
ich zu tun?

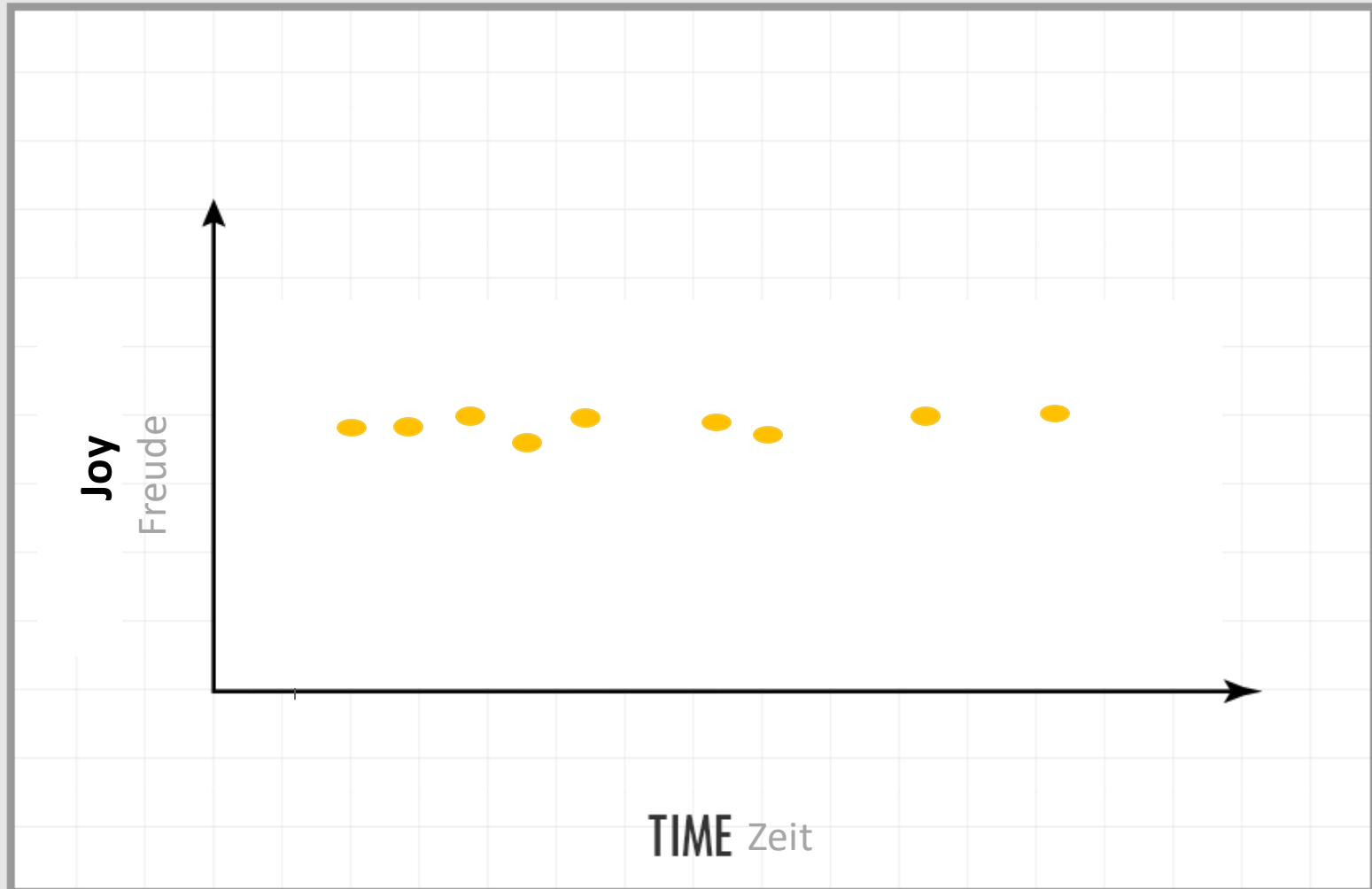
WHAT DO I **LOVE** TO DO?

WAS **LIEBE** ICH ZU TUN?

Joy = high spirits, sense of bliss and delight

Freude = gute Laune, glückliches und vergnügtes Gefühl

WHAT DO I **LOVE** TO DO?
WAS **LIEBE** ICH ZU TUN?



WHAT DO I **LOVE** TO DO?
WAS **LIEBE** ICH ZU TUN?

Insight 2 Erkenntnis 2

Instances when I lost track of time
Momente, wo ich die Zeit vergessen habe

WHAT DO I **LOVE** TO DO?
Was **LIEBE** ich zu tun?

What am I
GOOD at?

Was kann
ich gut?

satisfaction

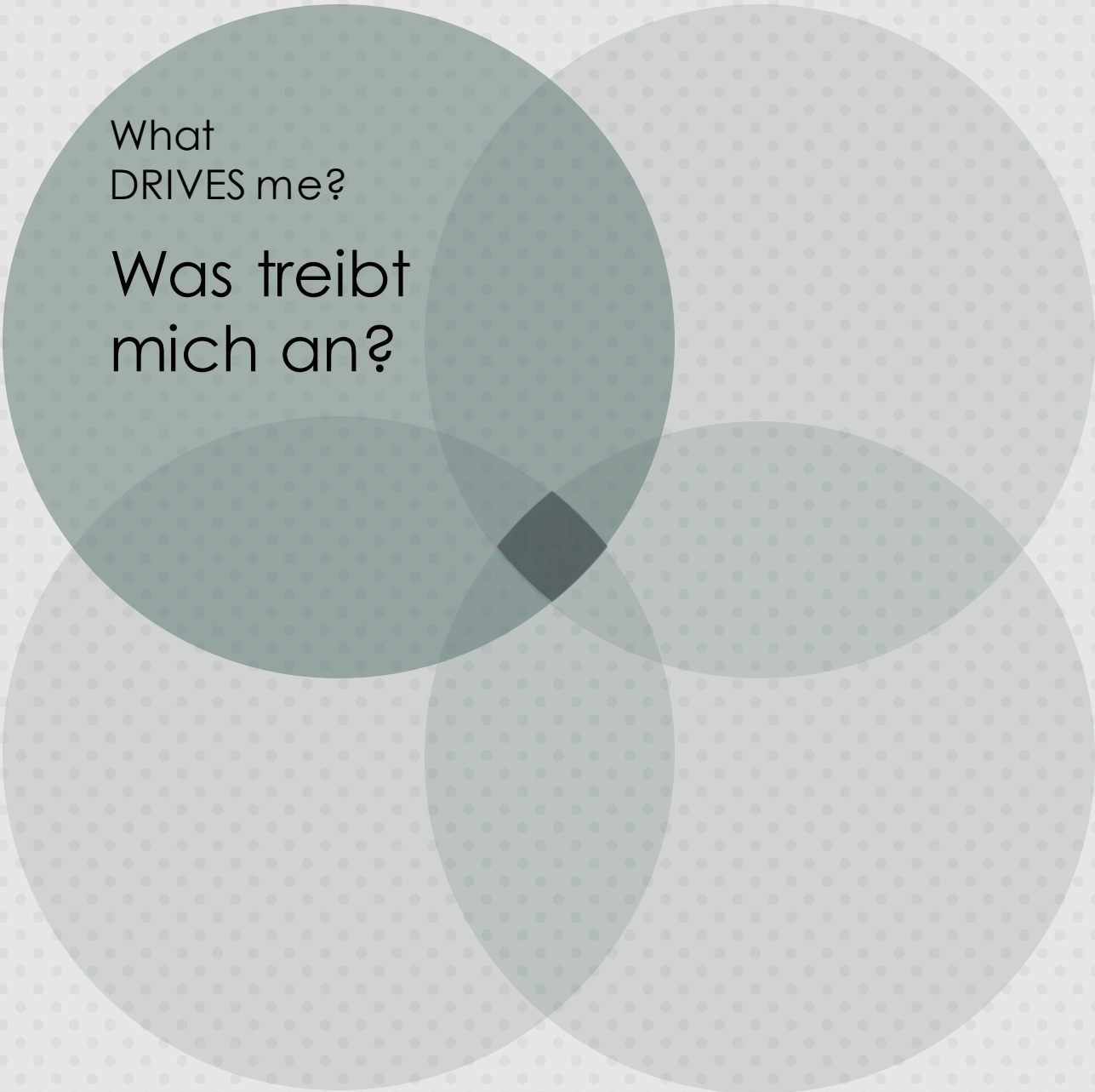
Befriedigung

What do I
LOVE to do?

Was LIEBE
ich zu tun?

Joy

Freude



What
DRIVES me?

Was treibt
mich an?

WHAT **DRIVES** ME?

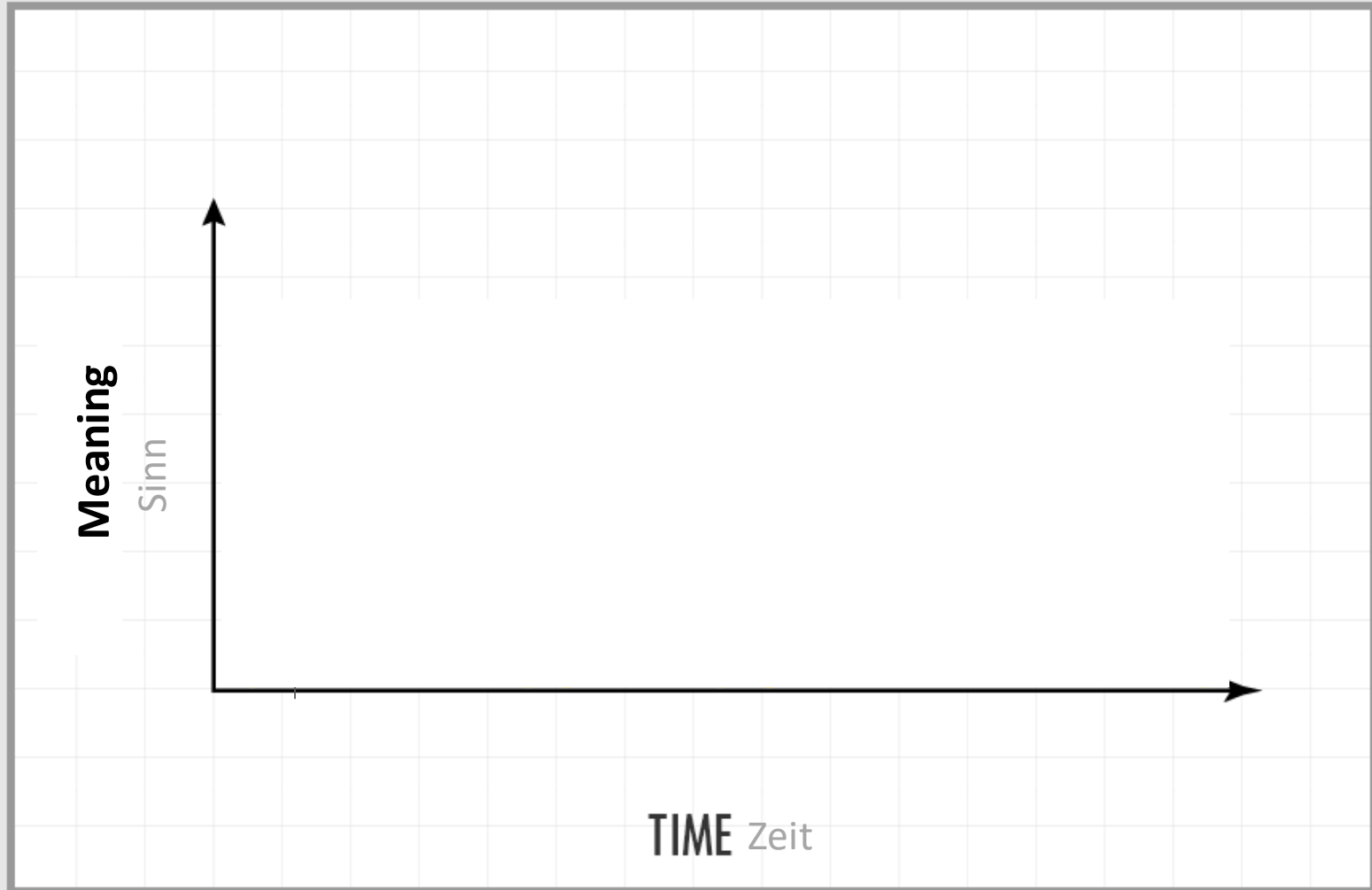
Was treibt mich an?

Meaning = that which has a purpose;
aim

Sinn = eine Bestimmung haben; Ziel

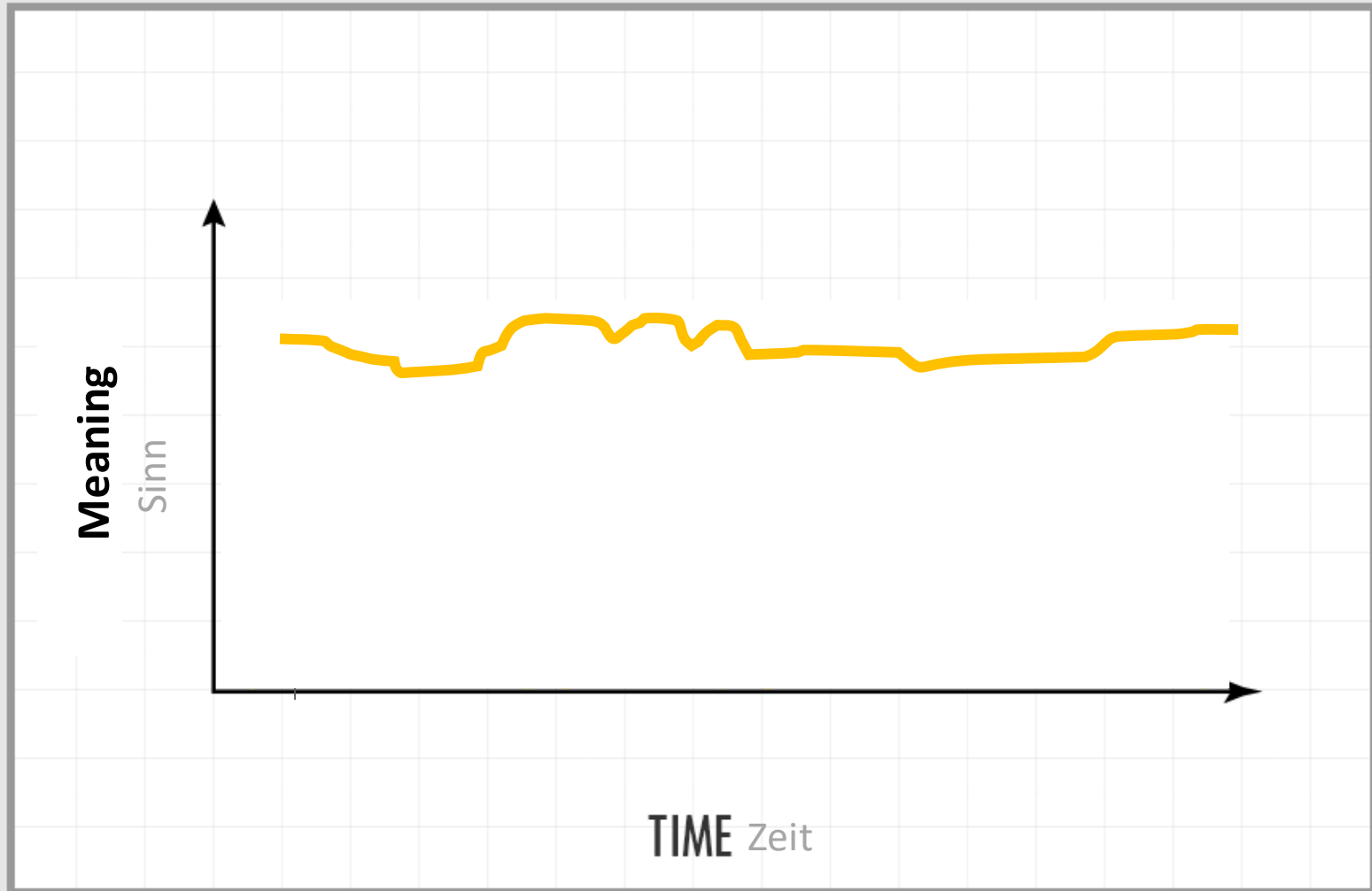
WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?



WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

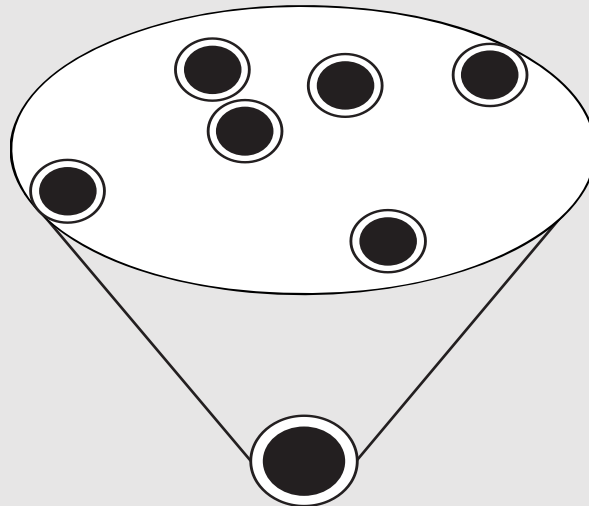


WHAT **DRIVES** ME?
Was treibt mich an?

Insight 3 Erkenntnis 3

The three cloud method for verbalizing the generic cloud (=core conflict)

Die Drei-Wolken-Methode zur Verbalisierung der generischen Wolke (= Kernkonflikt)



WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Insight 3

Write 4-7 different external UDEs that are typical of things that bother you but yet you comply with

Schreiben Sie 4-7 verschiedene externe UDEs (unerwünschte Effekte), die typisch für Dinge sind, die Sie stören, mit denen Sie aber dennoch leben.

I comply with _____

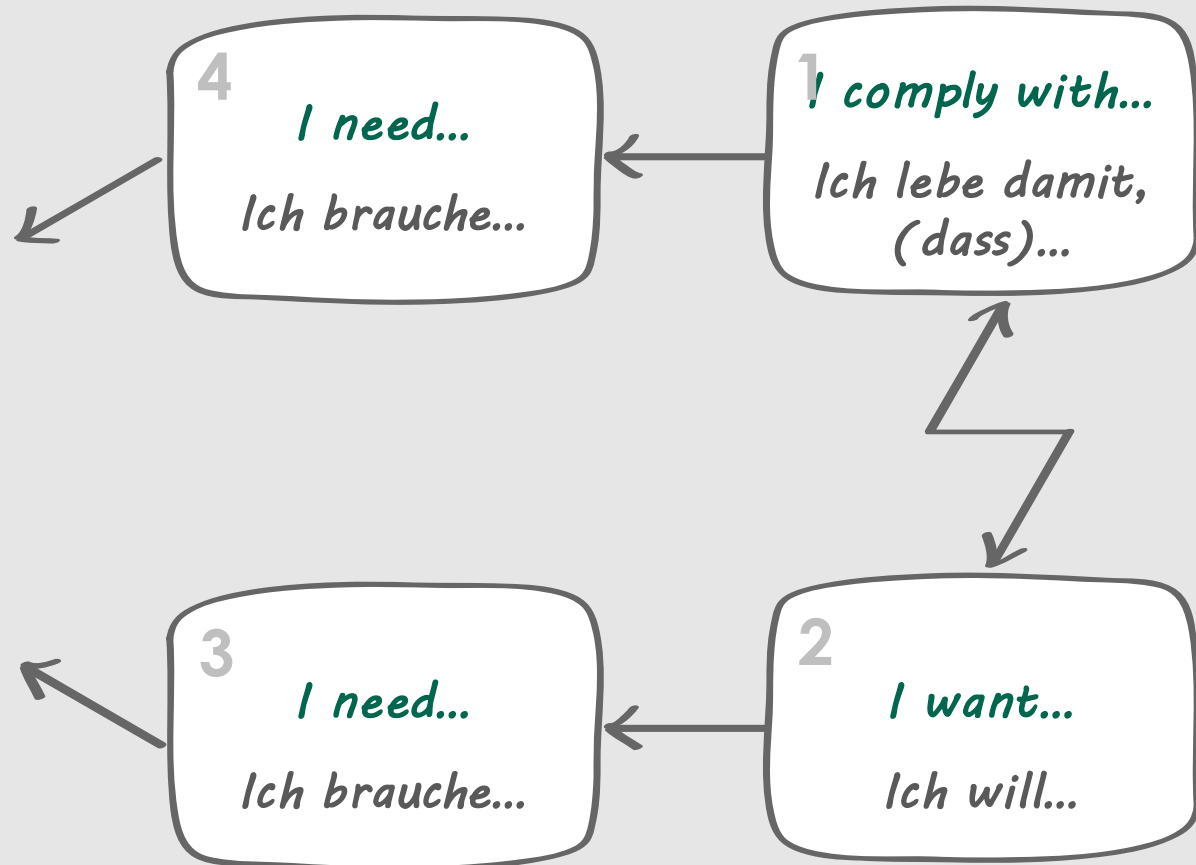
Ich lebe damit, (dass) _____

WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Choose 3 UDEs from your list and turn them into clouds.

Wählen Sie 3 UDEs aus Ihrer Liste und verwandeln Sie diese in Wolken.

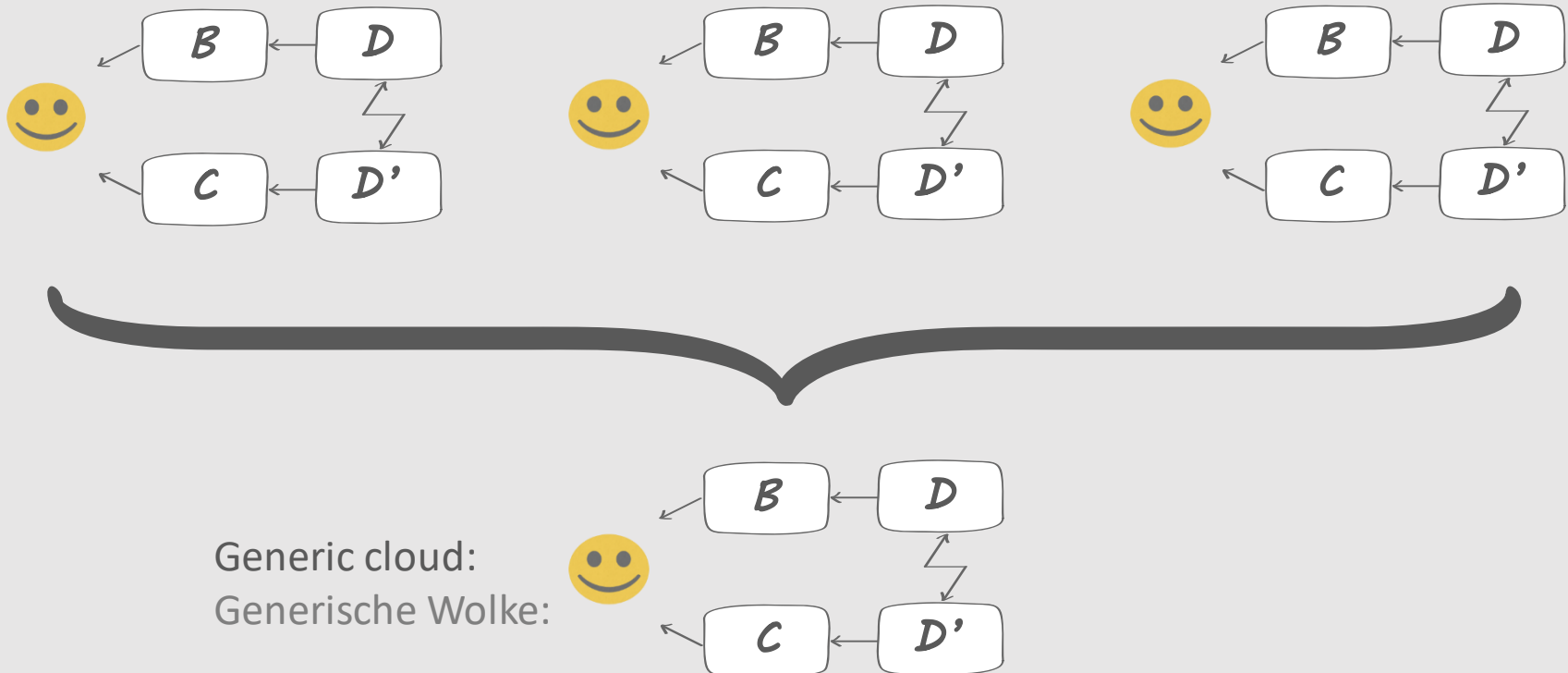


WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Line the 3 clouds in front of you and verbalize the generic cloud
(generic B, C, D, D')

Legen Sie die 3 Wolken vor sich auf und verbalisieren Sie die generische Wolke
(generisches B, C, D, D')



WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example — UDEs

Beispiel — UDEs

1. *I comply with doing my homework*
2. *I comply with my mom nagging me about tidying my room*
3. *I comply with mowing the lawn*

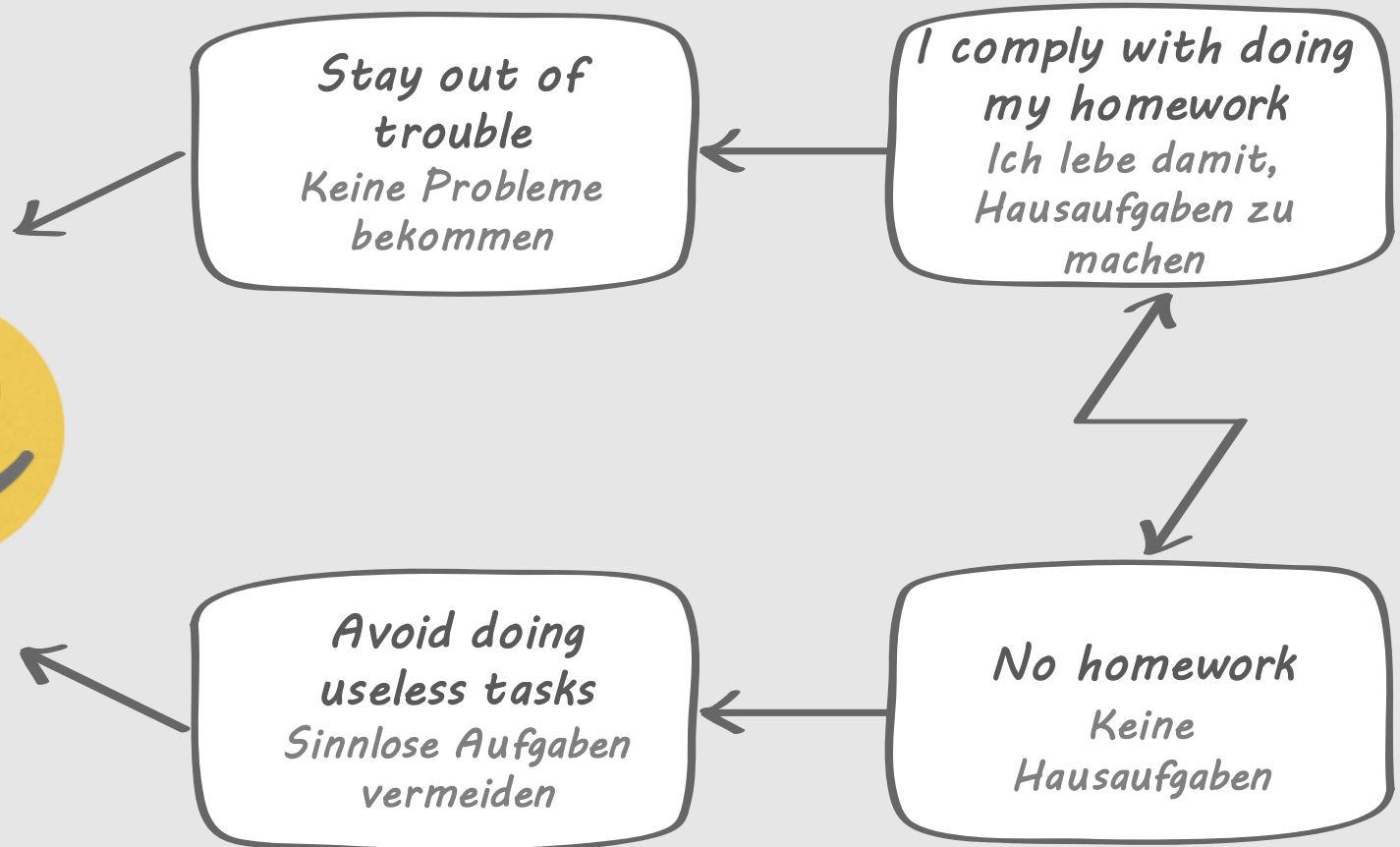
1. *Ich lebe damit, Hausaufgaben zu machen*
2. *Ich lebe damit, dass meine Mutter mich schimpft mein
Zimmer aufzuräumen*
3. *Ich lebe damit, den Rasen zu mähen*

WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example – Cloud 1

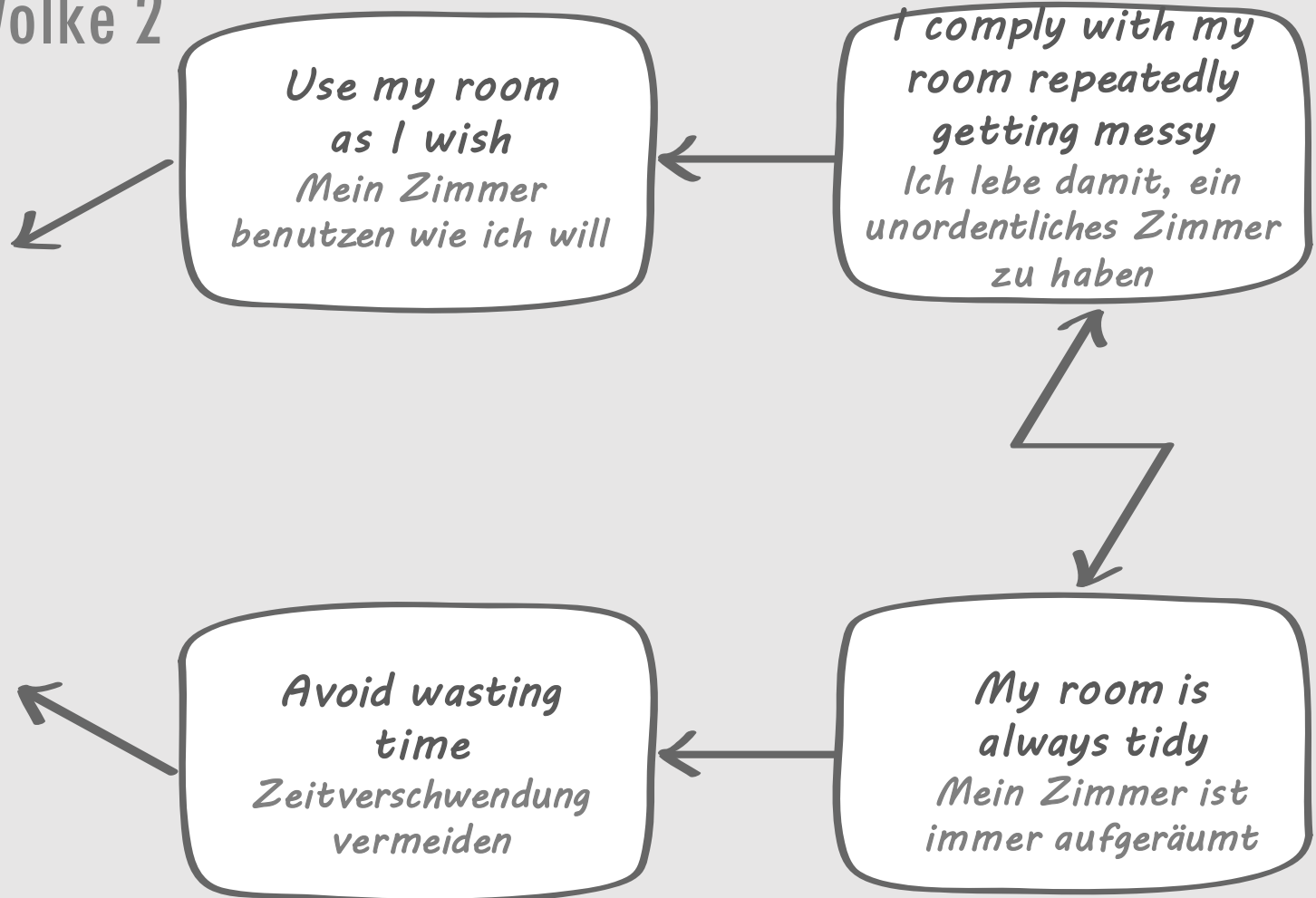
Beispiel – Wolke 1



WHAT DRIVES ME? Was treibt mich an?

Example – Cloud 2

Beispiel – Wolke 2

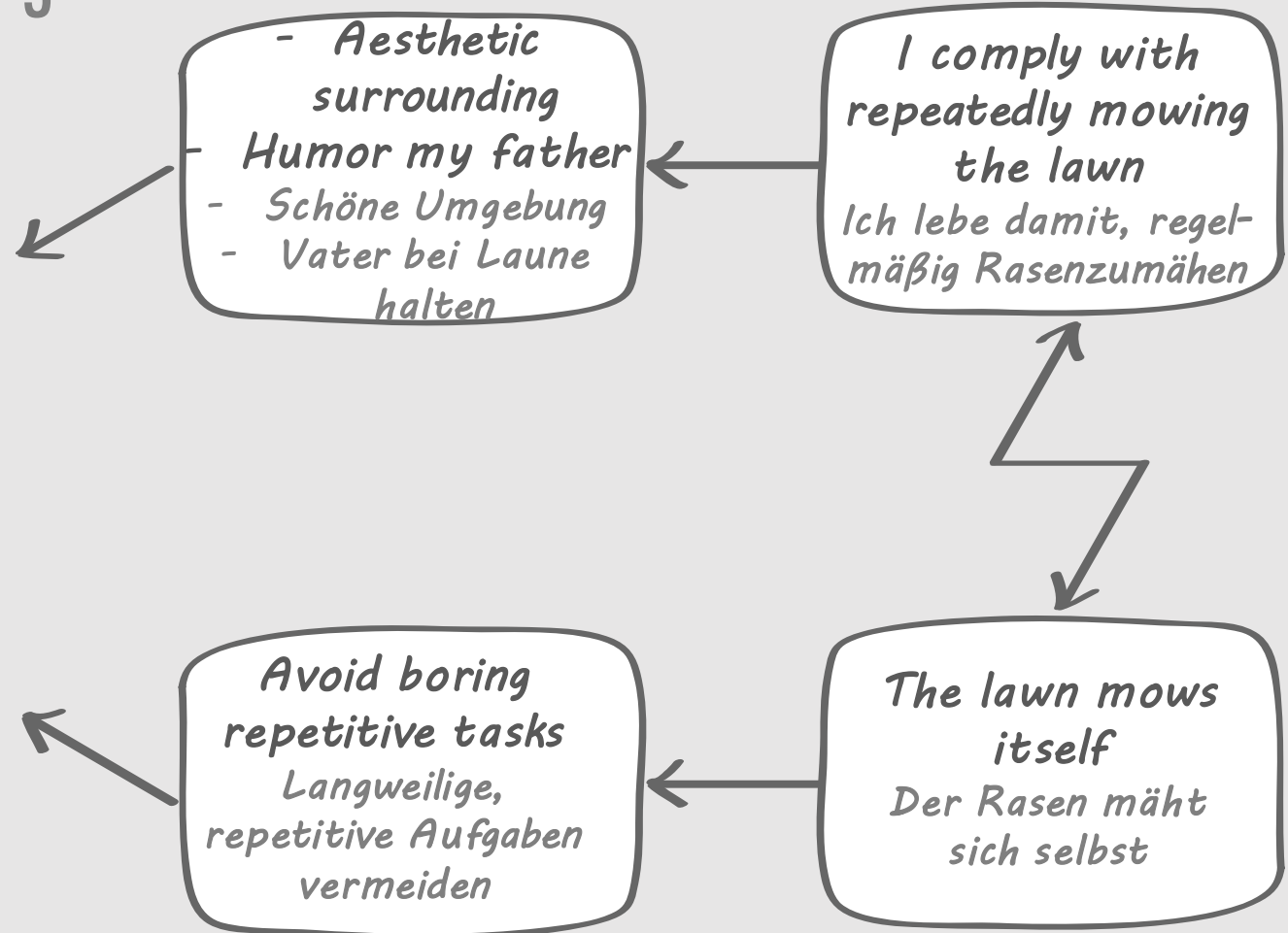


WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example — Cloud 3

Beispiel — Wolke 3



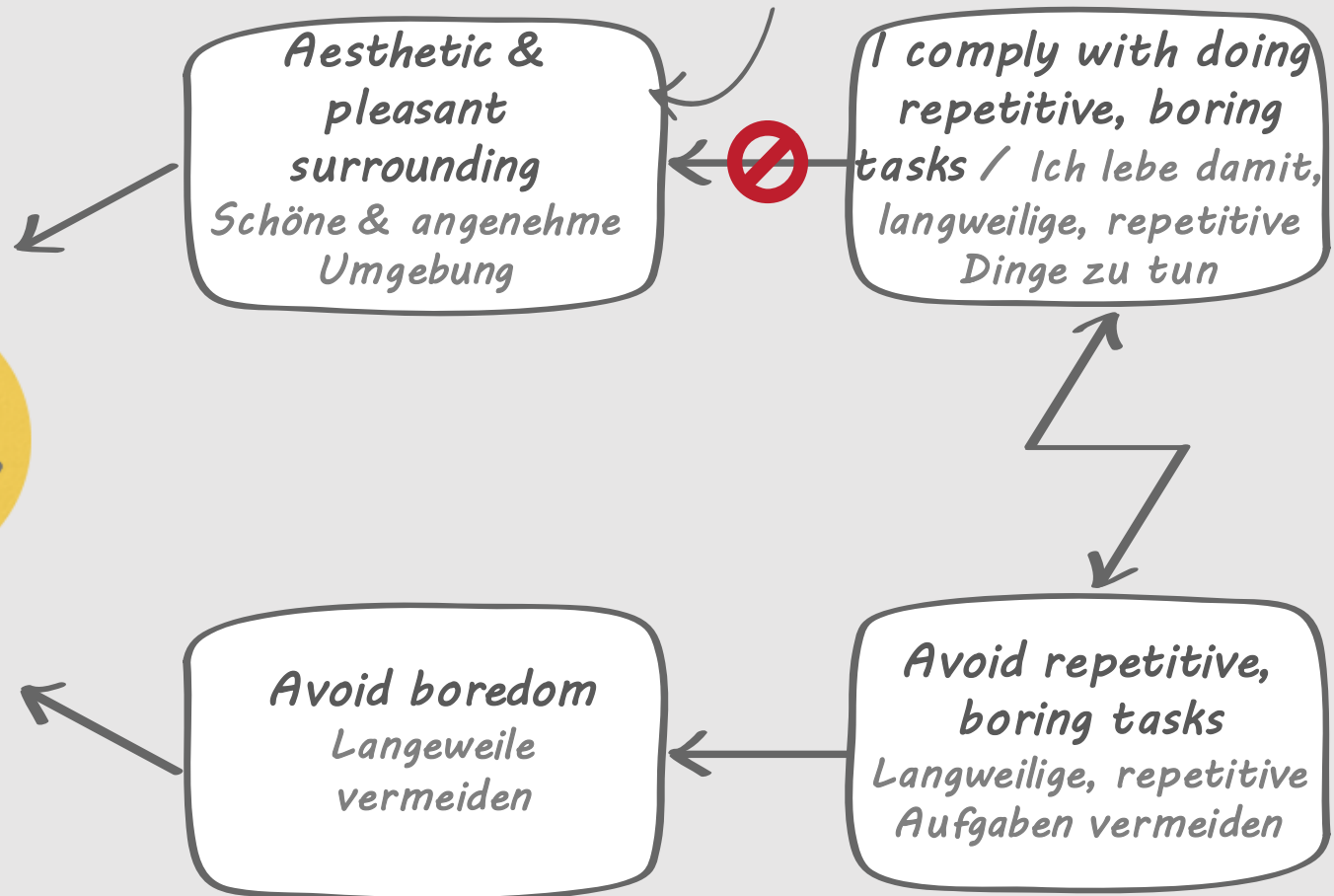
WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example – Generic Cloud

Beispiel – Generische Wolke

There are permanent solutions for boring, repetitive tasks
Es gibt permanente Lösungen für langweilige, repetitive Aufgaben



WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example — UDEs

Beispiel — UDEs

1. *I comply with process evaporation /managers are not following processes as they are opposed to*

2. *I comply with sales Consultants not using what I train and loosing sales*

3. *I comply with my wife staying at home even after the kids have left*

1. *Ich lebe mit Prozessverflüchtigung (Manager halten sich nicht so an die Prozesse wie sie sollten)*

2. *Ich lebe damit, dass die Verkäufer nicht nutzen, was ich ihnen beibringe und Aufträge verlieren*

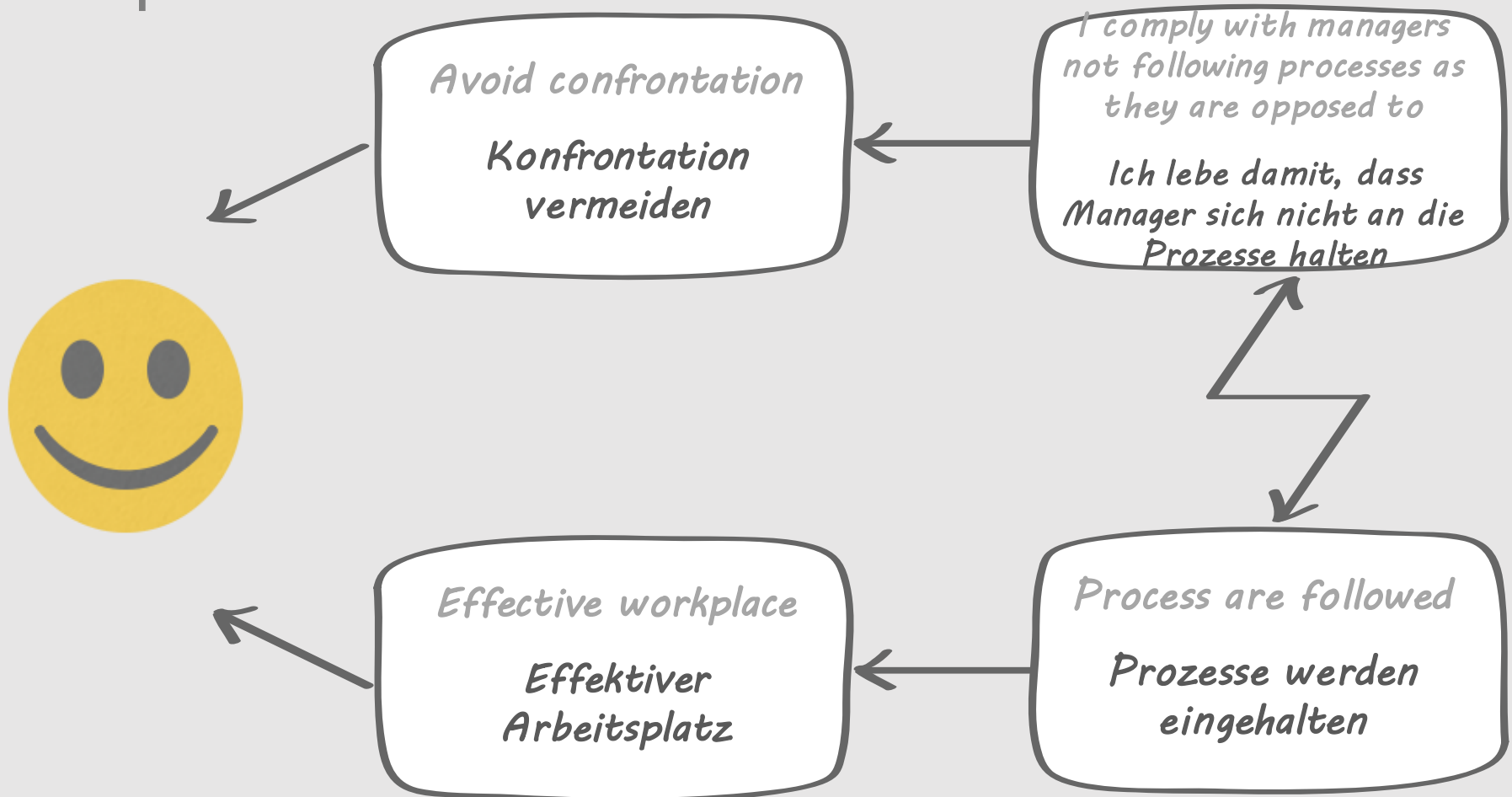
3. *Ich lebe damit, dass meine Frau zuhause bleibt obwohl die Kinder schon aus dem Haus sind*

WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example 2 – Cloud 1

Beispiel 2 – Wolke 1

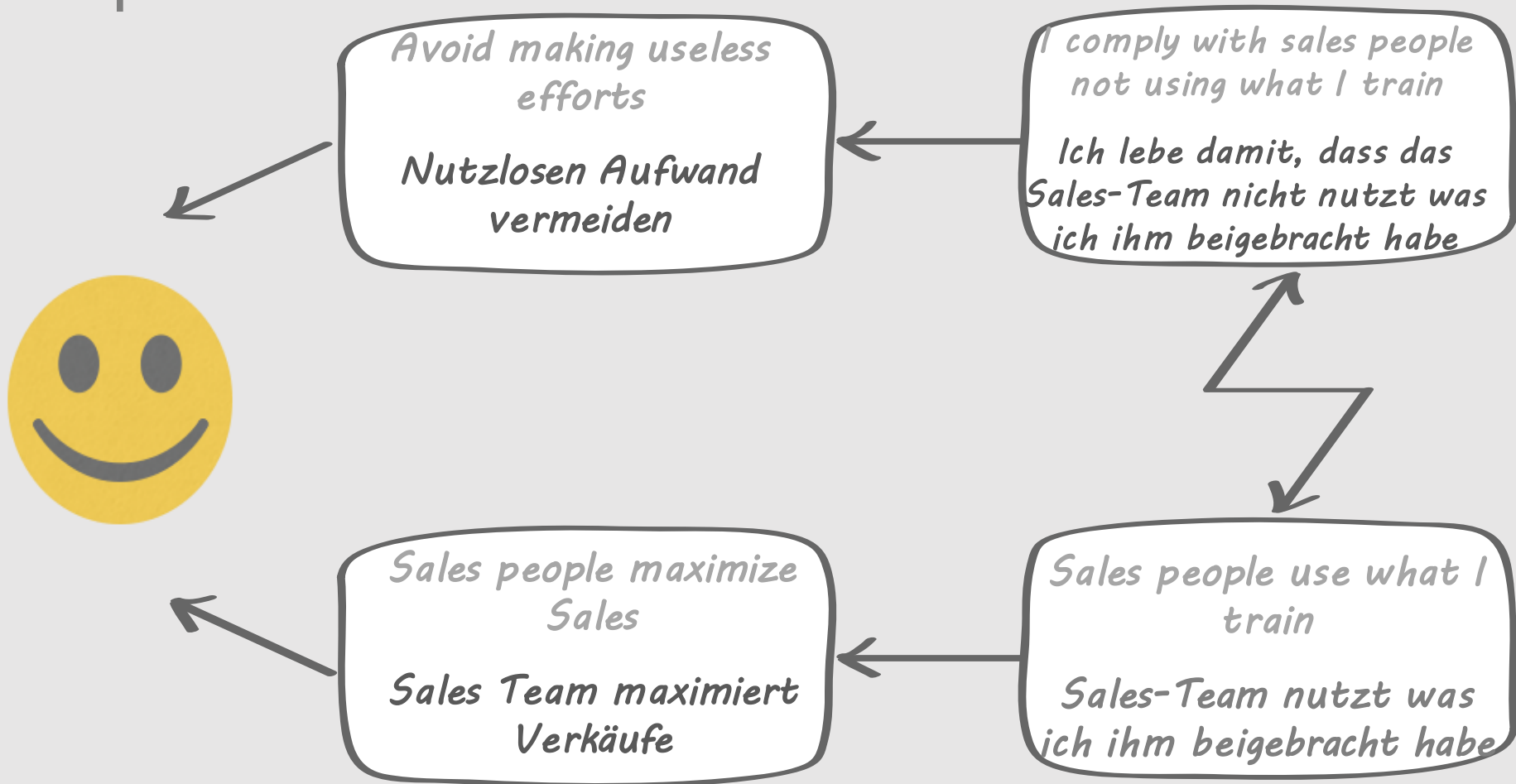


WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example 2 – Cloud 2

Beispiel 2 – Wolke 2

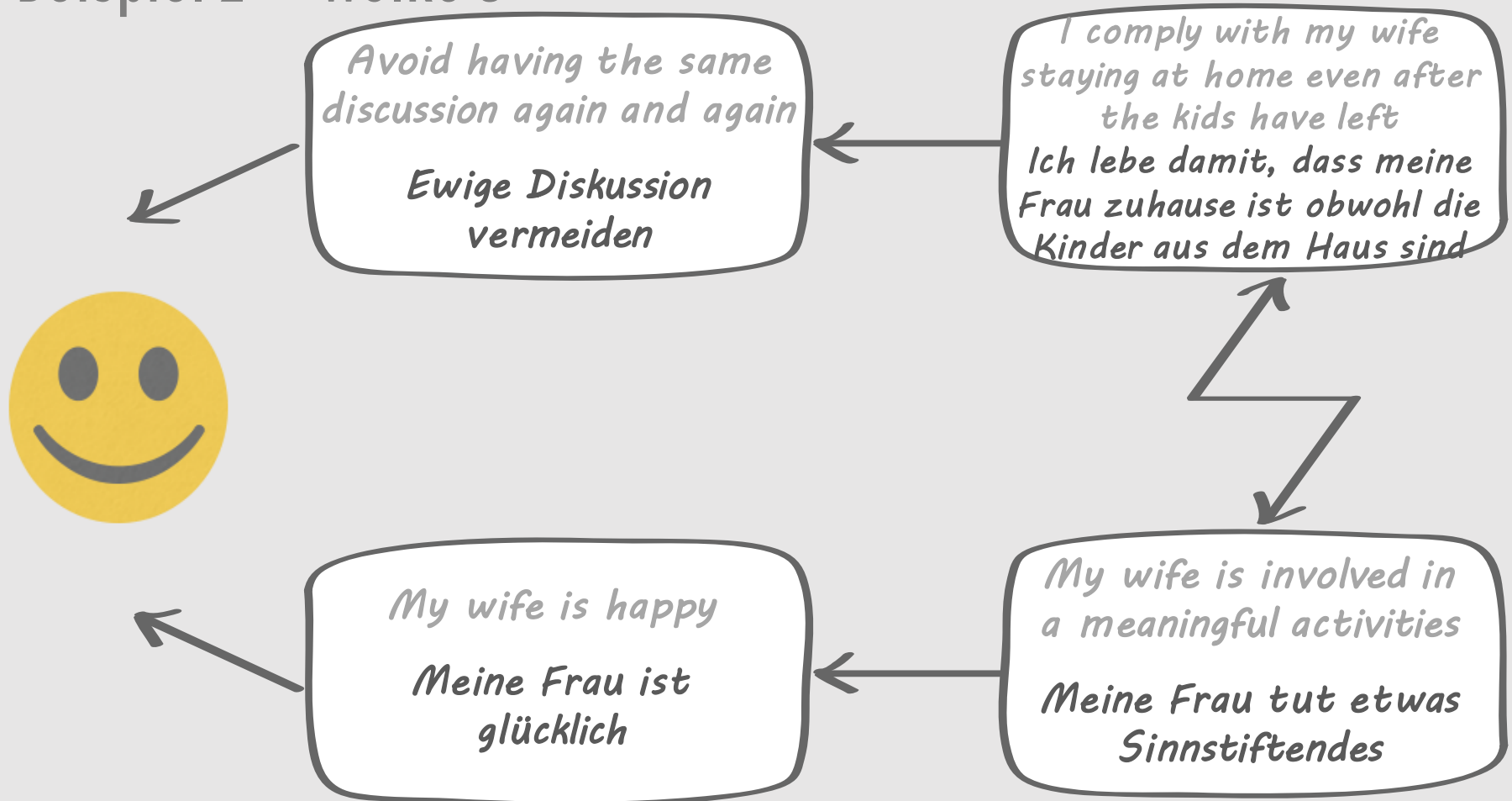


WHAT DRIVES ME?

Was treibt mich an?

Example 2 – Cloud 3

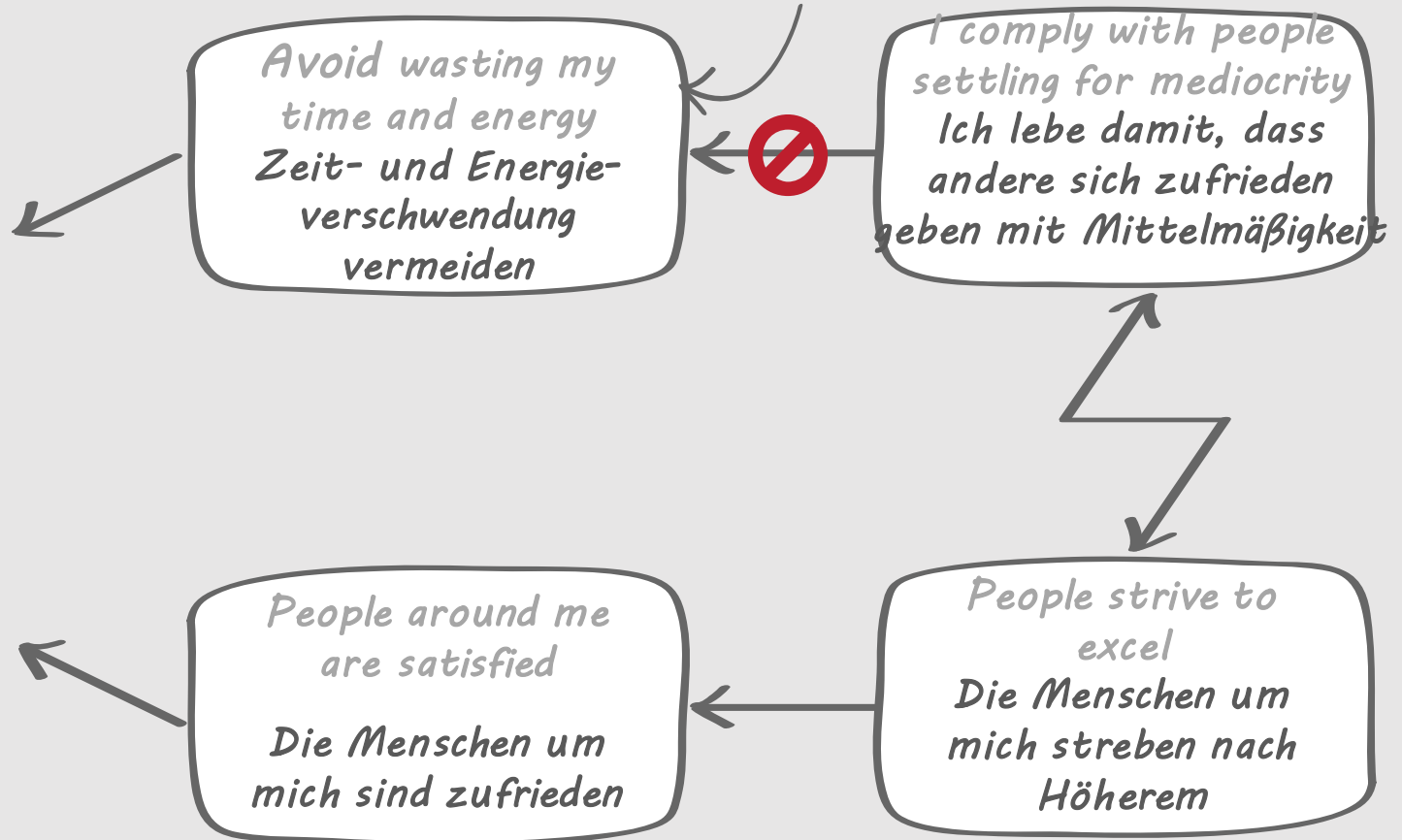
Beispiel 2 – Wolke 3



WHAT DRIVES ME? Was treibt mich an?

Example 2 – Generic Cloud Beispiel 2 – Generische Wolke

*People have inner motivation
to fulfill their true potential
Menschen sind intrinsisch motiviert
ihr wahres Potential zu entfalten*



What
DRIVES me?

Was treibt
mich an?

Meaning
Sinn

What am I
GOOD at?

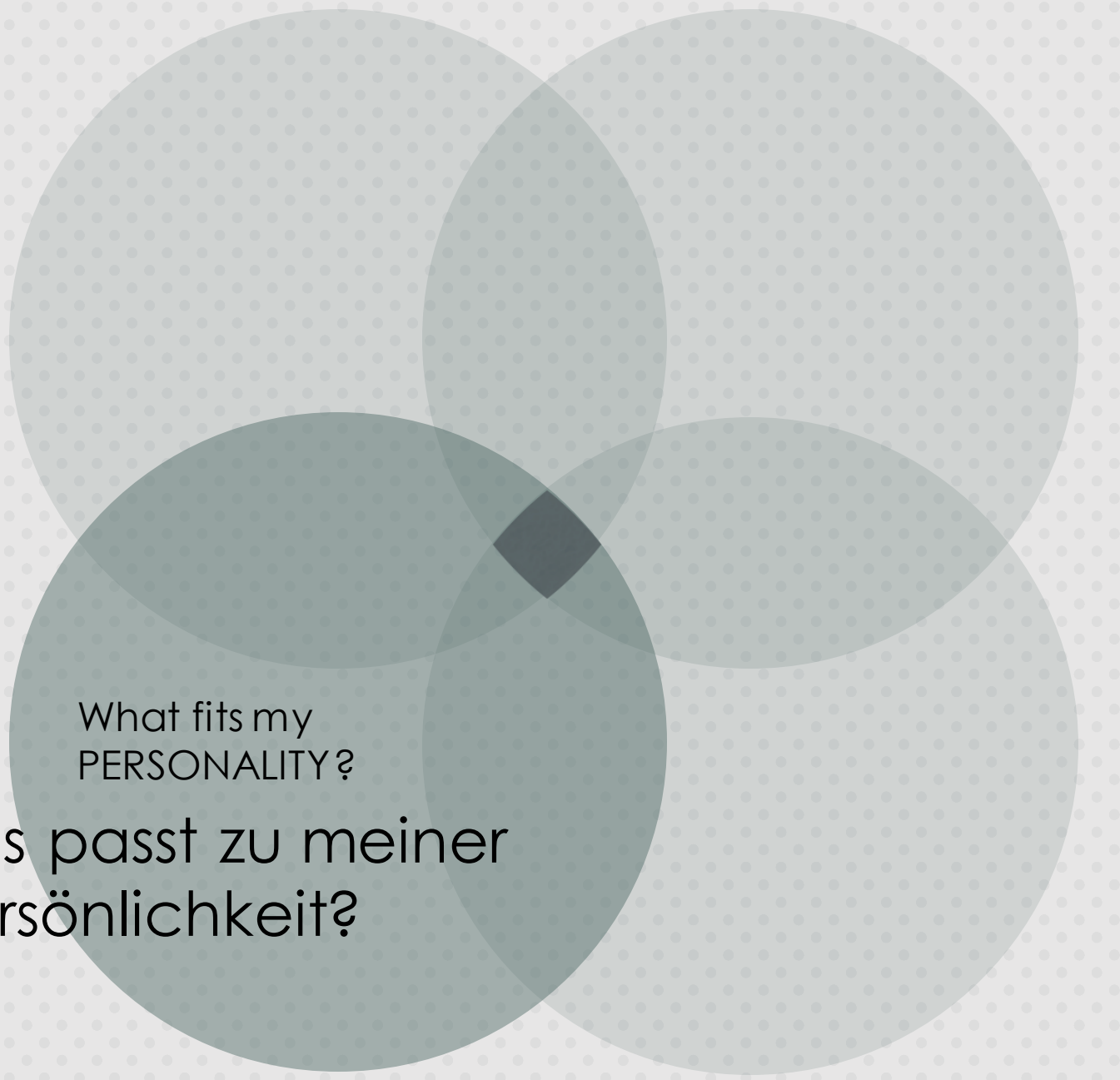
Was kann
ich gut?

satisfaction
Befriedigung

What do I
LOVE to do?

Was LIEBE
ich zu tun?

Joy
Freude



What fits my
PERSONALITY?

Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

The Enneagram: 9 Personality Types

Das Enneagramm: 9 Persönlichkeitstypen

Info auf Deutsch: <http://www.enneagramm.de/>

Tests: <http://enneagramm-studio.de/>

<https://www.eclecticenergies.com/deutsch/enneagramm/test>

-1-

Type 8: The Boss

Der Anführer

Type 3: The Performer/Achiever

Der Leistungsmensch/Schauspieler

Type 7: The Enthusiast

Der Enthusiast

Type 1: The Perfectionist/Reformer

Der Perfektionist/Reformer/Kritiker

Type 6: The Doubter/Loyalist

Der Skeptiker/Loyalist

Type 2: The Giver/Mentor

Der Helfer/Mentor

Type 4: The Individualist/Designer

Der Individualist/Designer

Type 5: The Observer/Investigator

Der Beobachter/Forscher

Type 9: The Peacemaker

Der Friedensstifter

-2-

Type 6: The Doubter/Loyalist

Der Skeptiker/Loyalist

Type 4: The Individualist/Designer

Der Individualist/Designer

Type 8: The Boss

Der Anführer

Type 3: The Performer/Achiever

Der Leistungsmensch/Schauspieler

Type 5: The Observer/Investigator

Der Beobachter/Forscher

Type 1: The Perfectionist/Reformer

Der Perfektionist/Reformer/Kritiker

Type 9: The Peacemaker

Der Friedensstifter

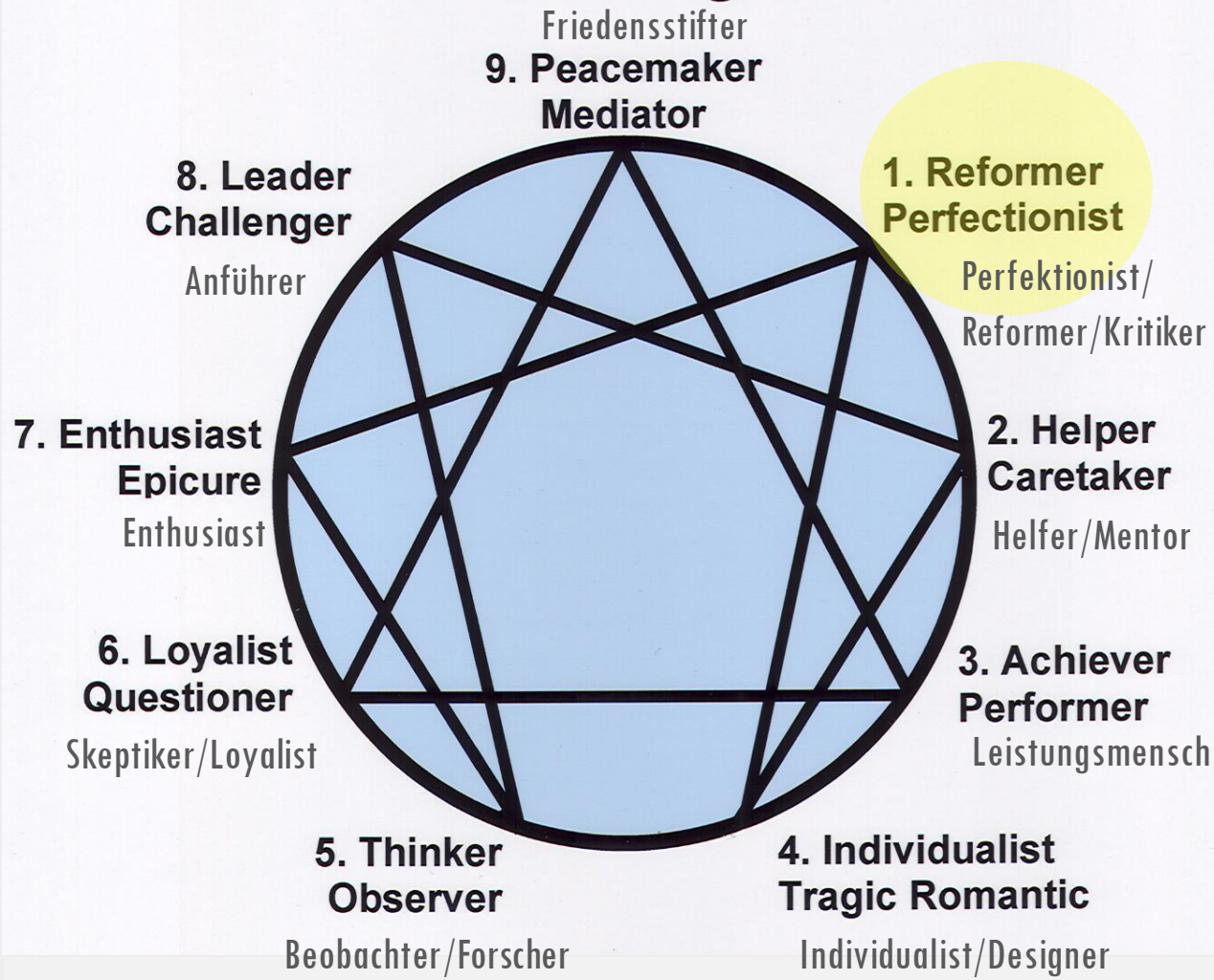
Type 7: The Enthusiast

Der Enthusiast

Type 2: The Giver/Mentor

Der Helfer/Mentor

The Enneagram





Enneagram Type 1: THE REFORMER

The Rational, Idealistic Type: Principled,
Purposeful, Self-Controlled, and
Perfectionistic.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 1: Der Perfektionist/Reformer/Kritiker

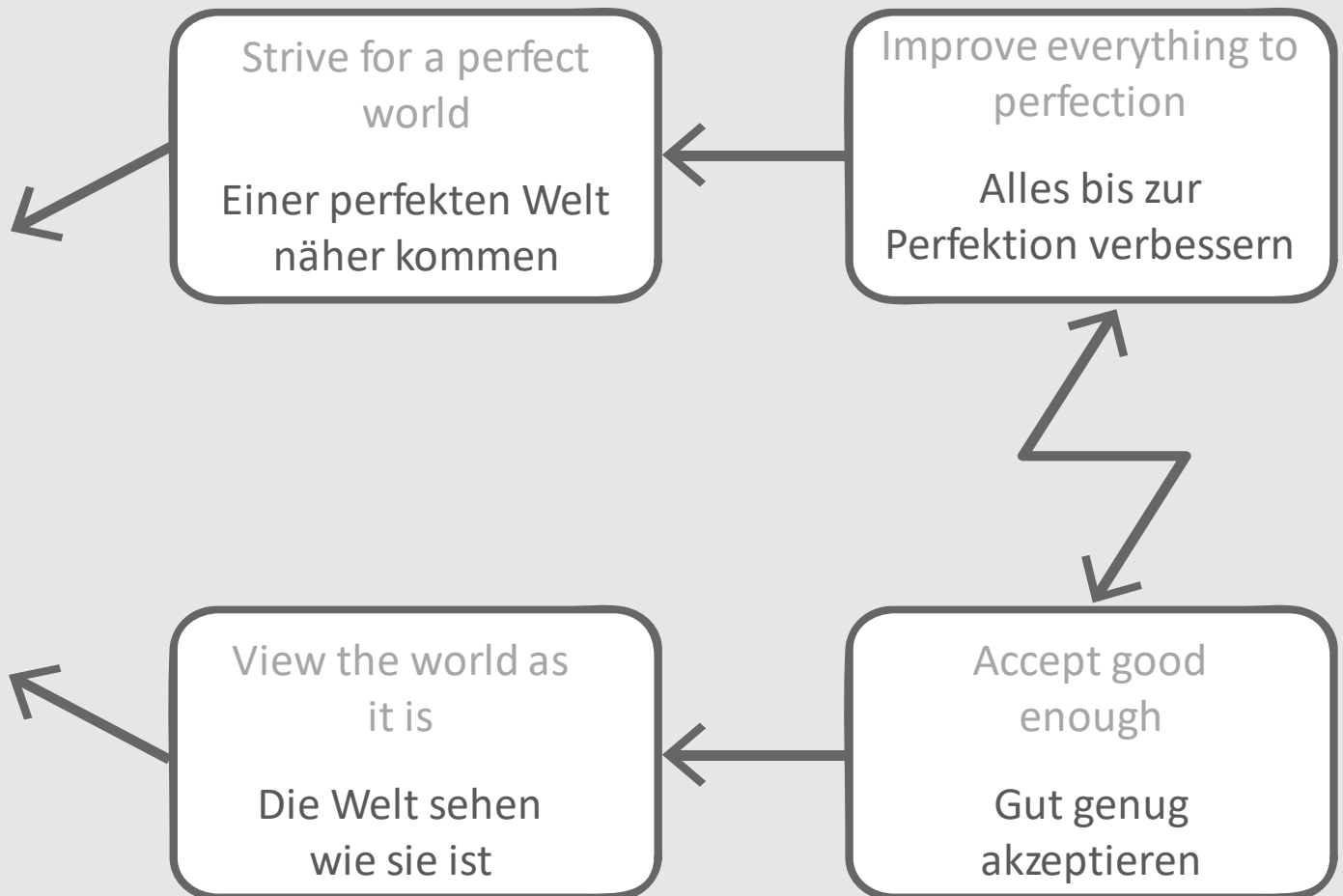
Rational und idealistisch, prinzipientreu, zielstrebig,
beherrscht und perfektionistisch.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 1 Cloud

Typ 1 Wolke

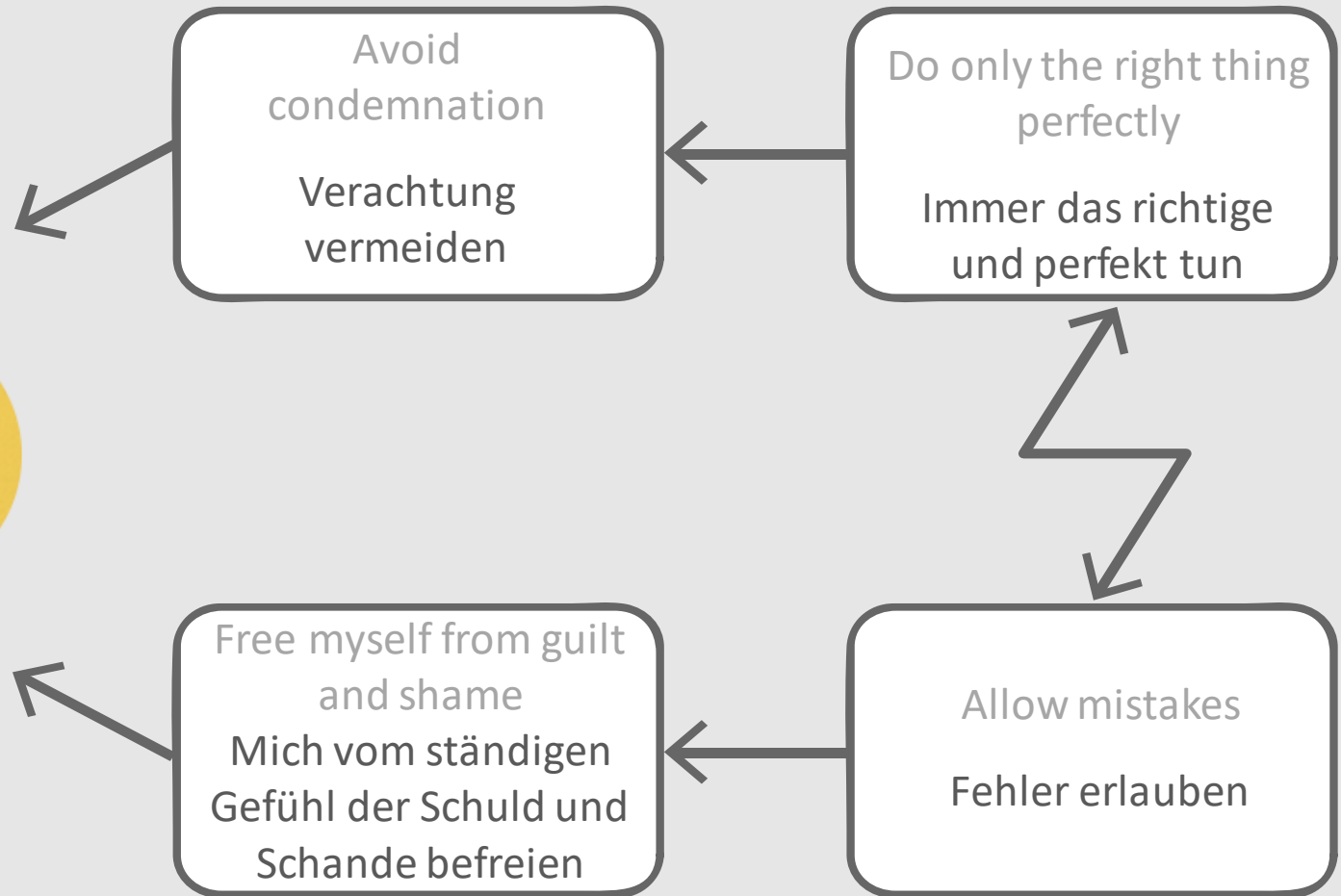


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 1 another Cloud

Typ 1 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 1 — The Perfectionist/Reformer

TO BE CORRECT

TO DO THE RIGHT THING

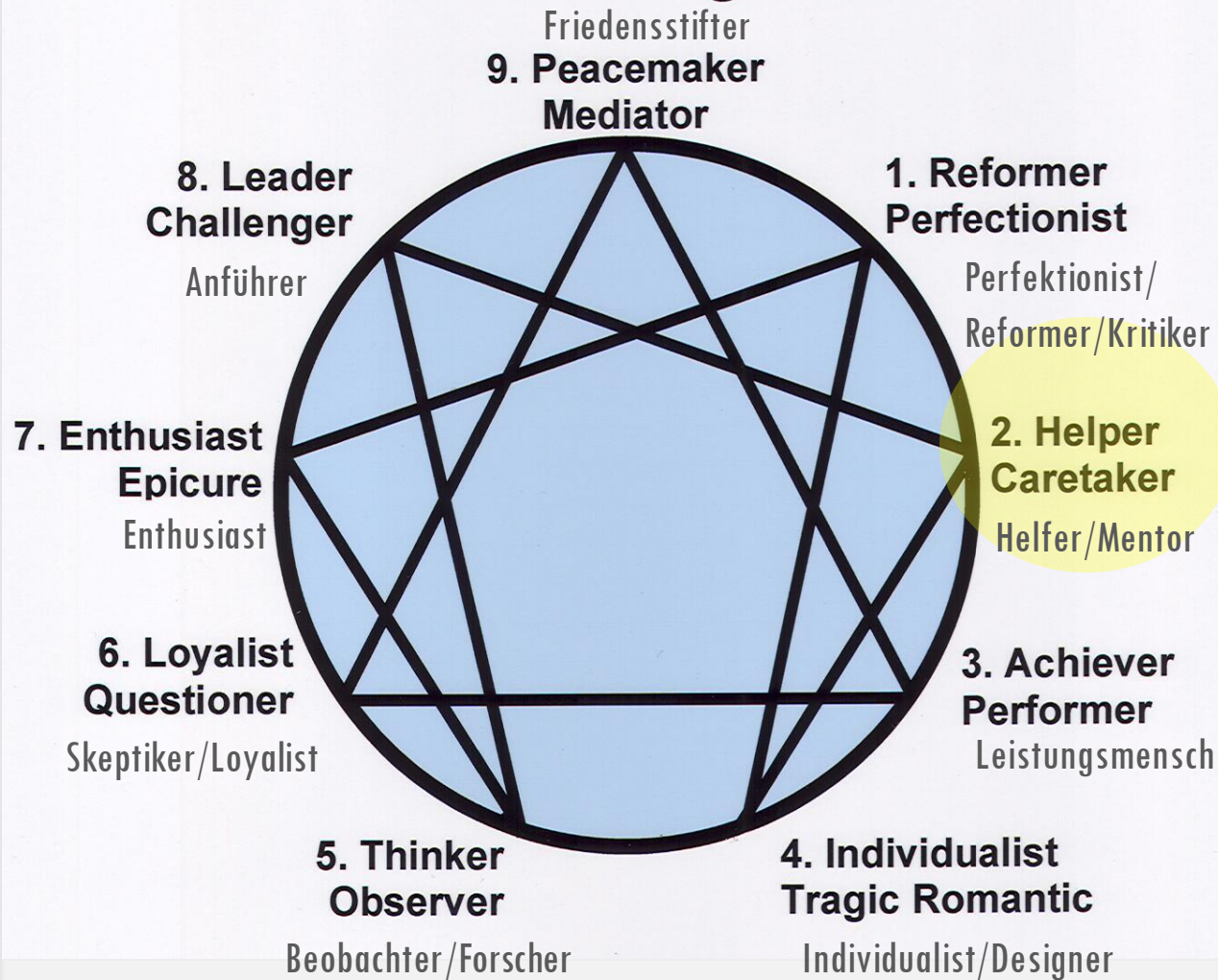
Recht haben

Alles richtig machen



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 2: THE HELPER

The Caring, Interpersonal Type: Generous,
Demonstrative, People-Pleasing, and
Possessive.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 2: Der Helfer/Mentor

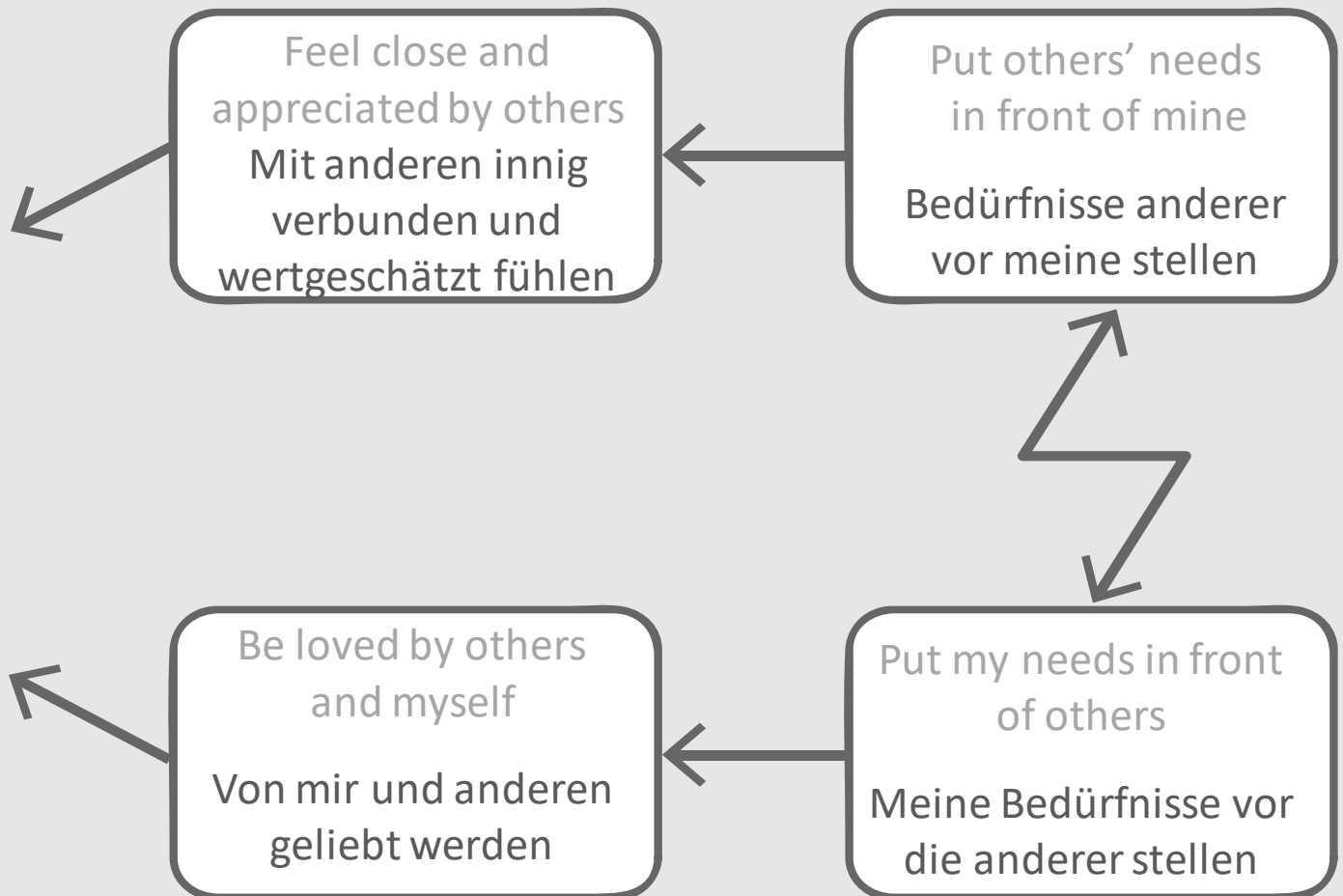
Fürsorglich, legt Wert auf Beziehungen, großzügig, will es allen recht machen und besitzergreifend.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 2 Cloud

Typ 2 Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 2 — The Giver/Mentor

TO BE OF HELP TO OTHERS

TO BE LOVED

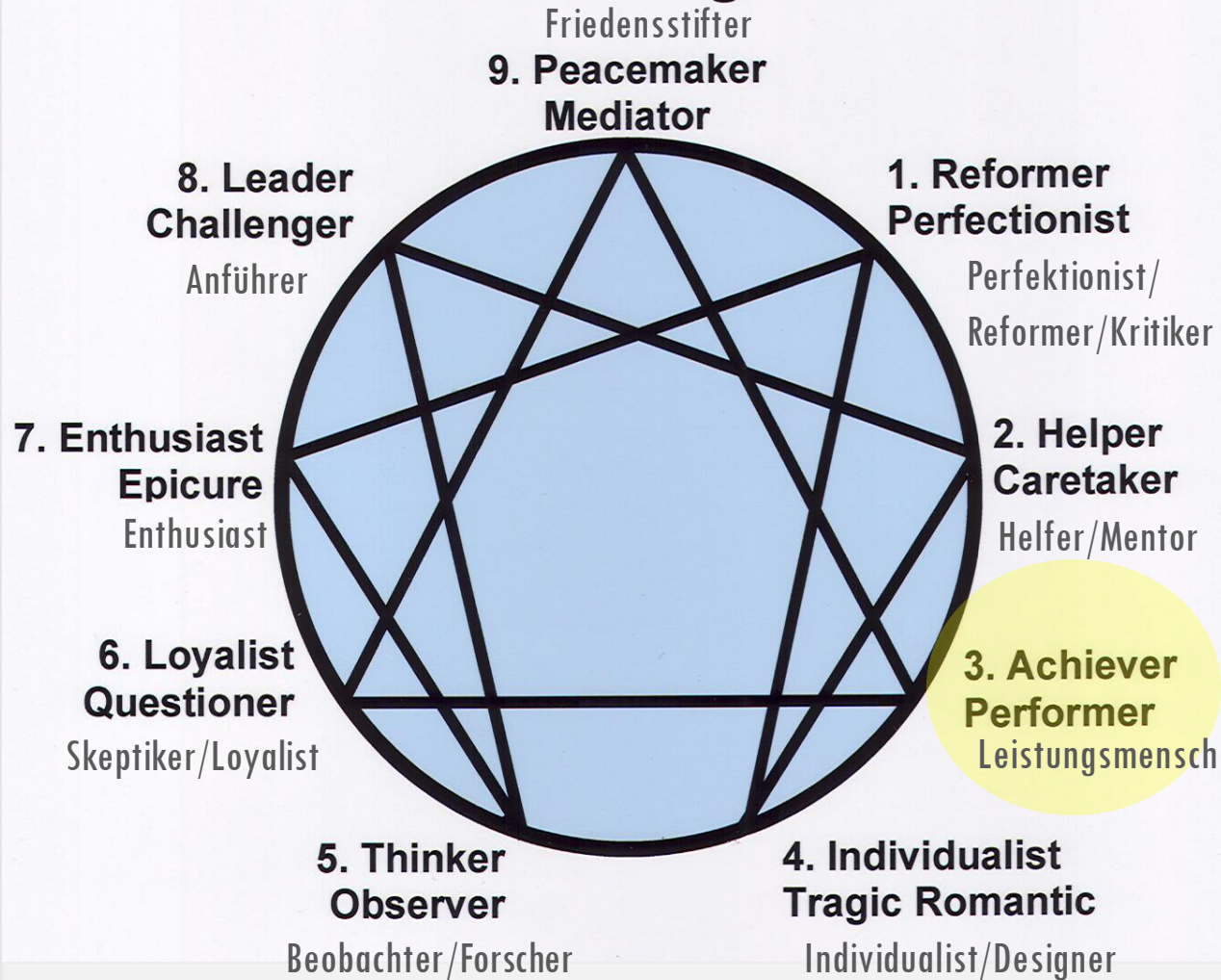
Anderen helfen

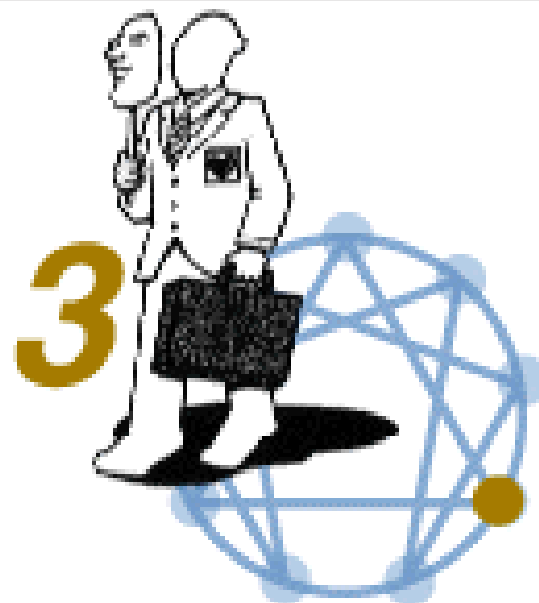
Geliebt werden



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 3: THE ACHIEVER

The Success-Oriented, Pragmatic Type:
Adaptable, Excelling, Driven, and
Image-Conscious.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 3: Der Leistungsmensch/Schauspieler

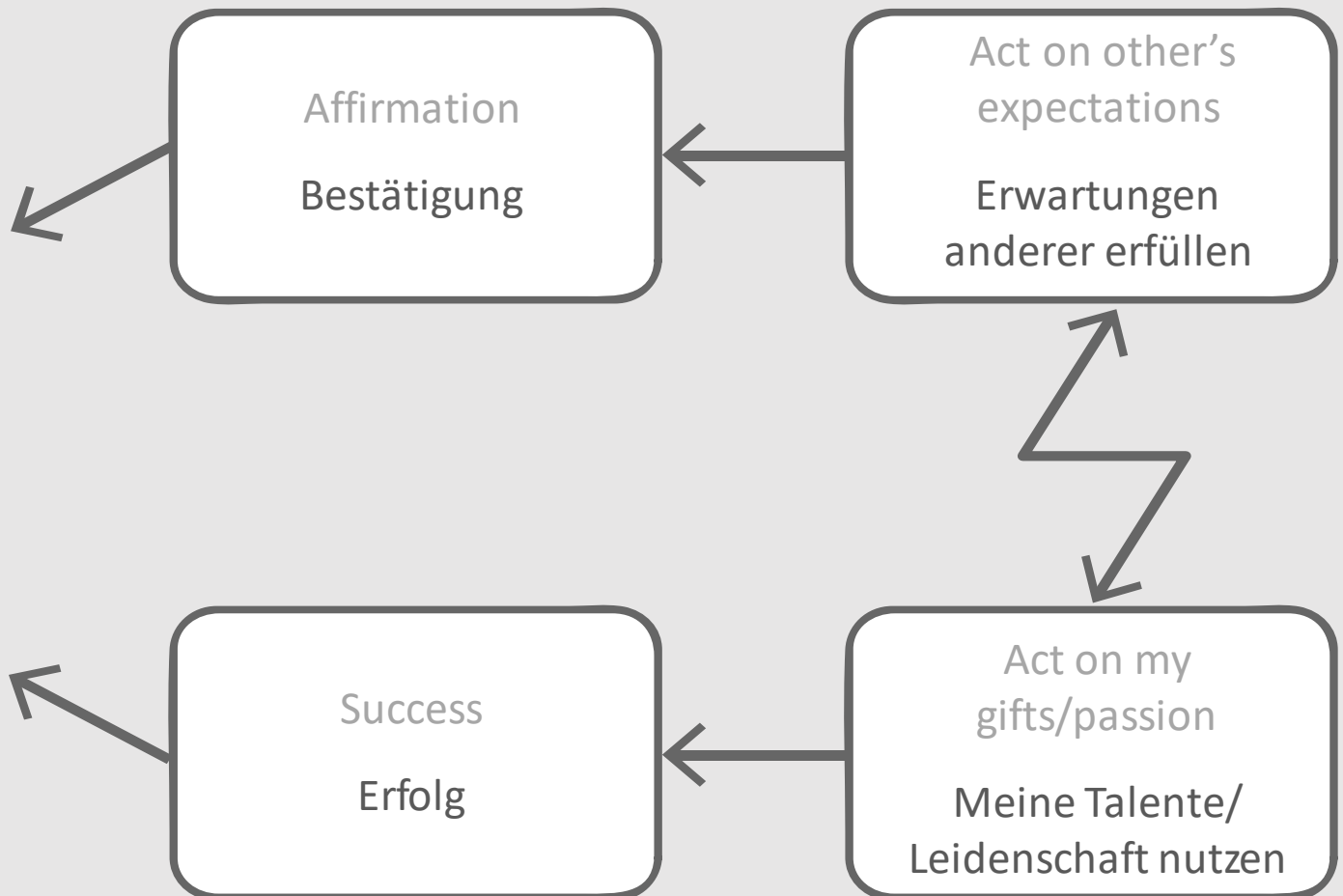
Erfolgsorientiert, pragmatisch, anpassungsfähig,
leistungsfähig, getrieben, auf sein Image bedacht.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 3 Cloud

Typ 3 Wolke

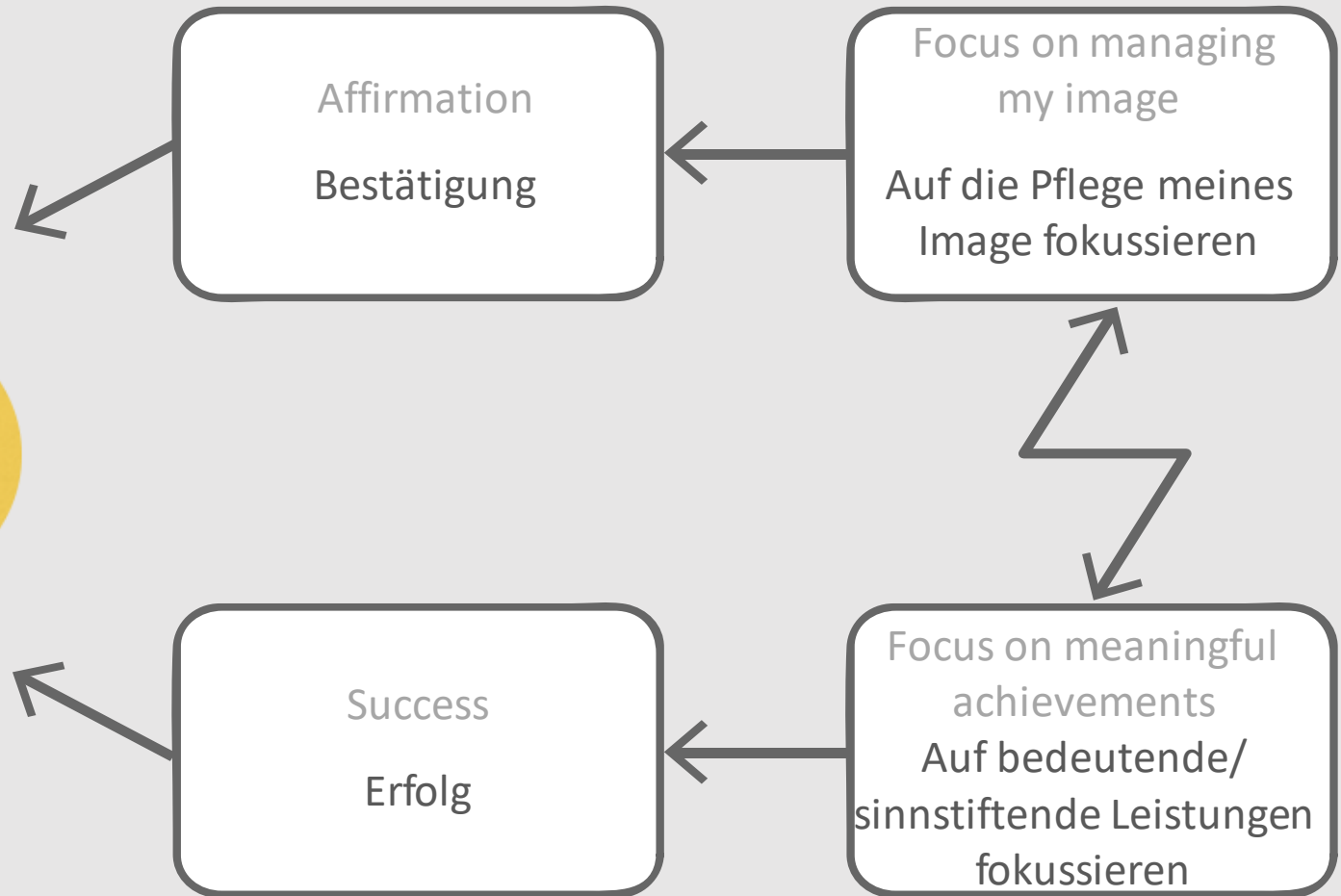


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 3 another Cloud

Typ 3 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

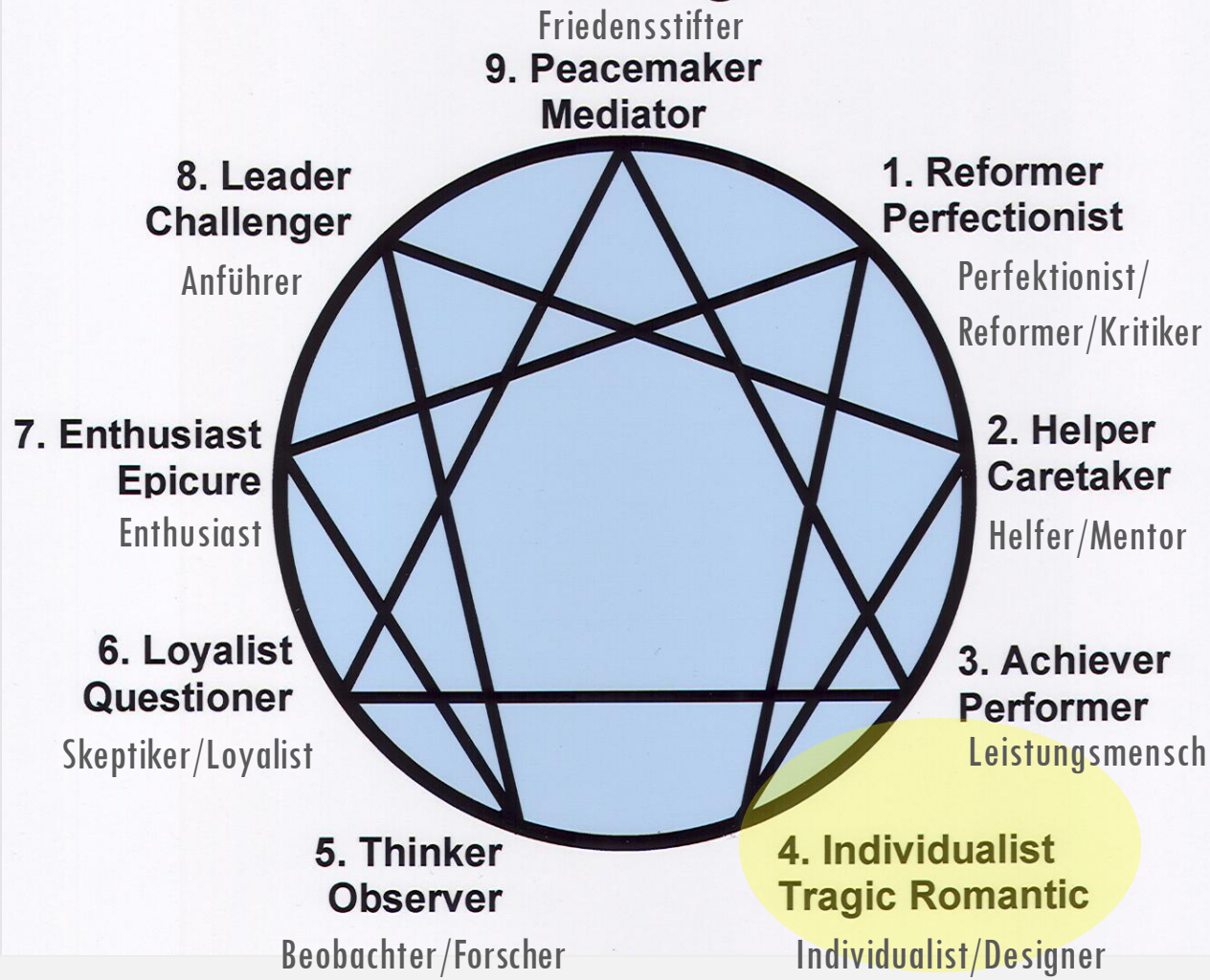
Type 3 — The Performer/Achiever

TO WIN
TO SUCCEED
Gewinnen
Erfolg haben



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 4: THE INDIVIDUALIST

The Sensitive, Withdrawn Type: Expressive,
Dramatic, Self-Absorbed, and
Temperamental.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 4: Der Individualist

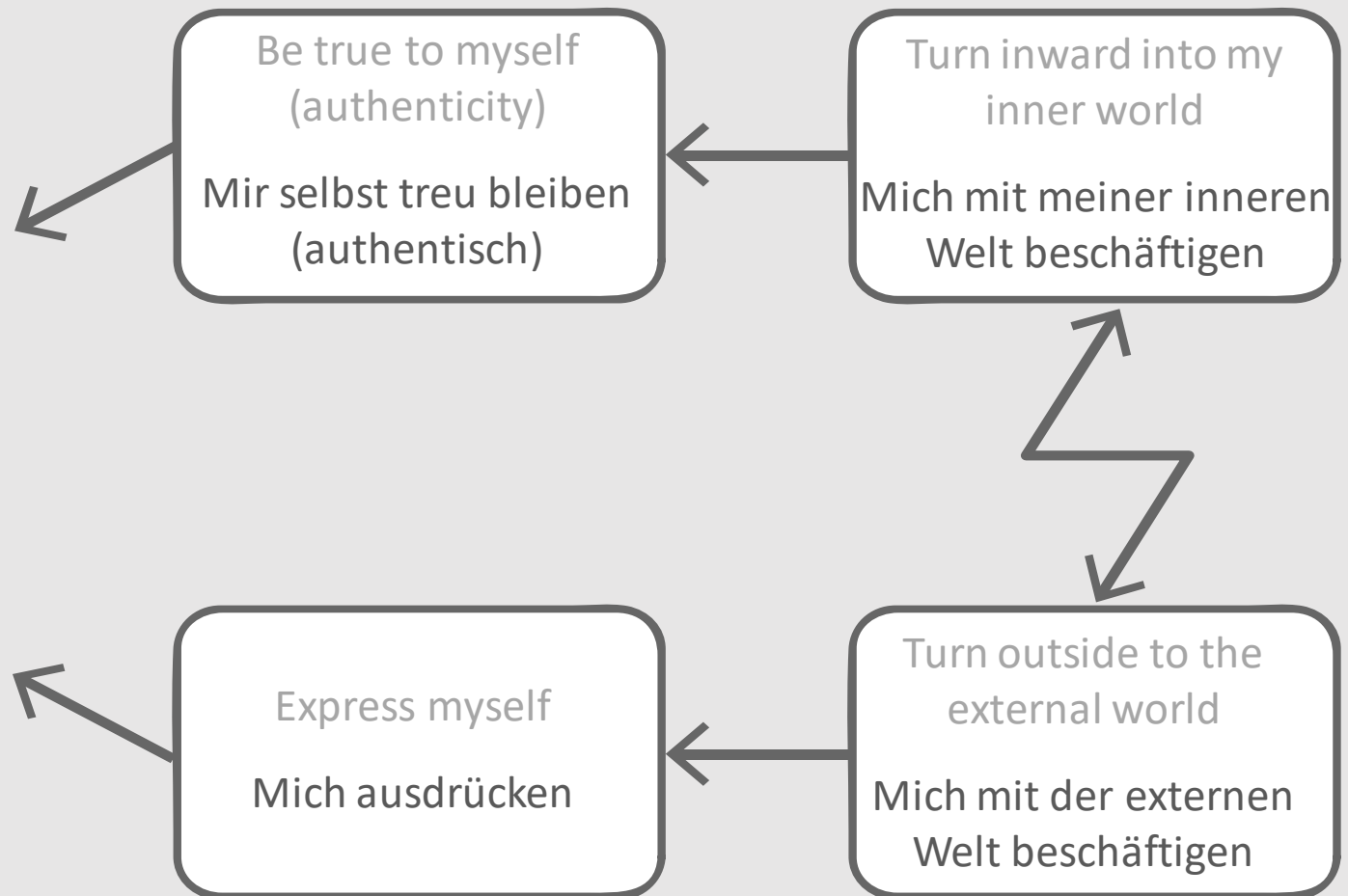
Empfindsam, zurückgezogen, ausdrucksstark,
dramatisch, egozentrisch und temperamentvoll.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 4 Cloud

Typ 4 Wolke

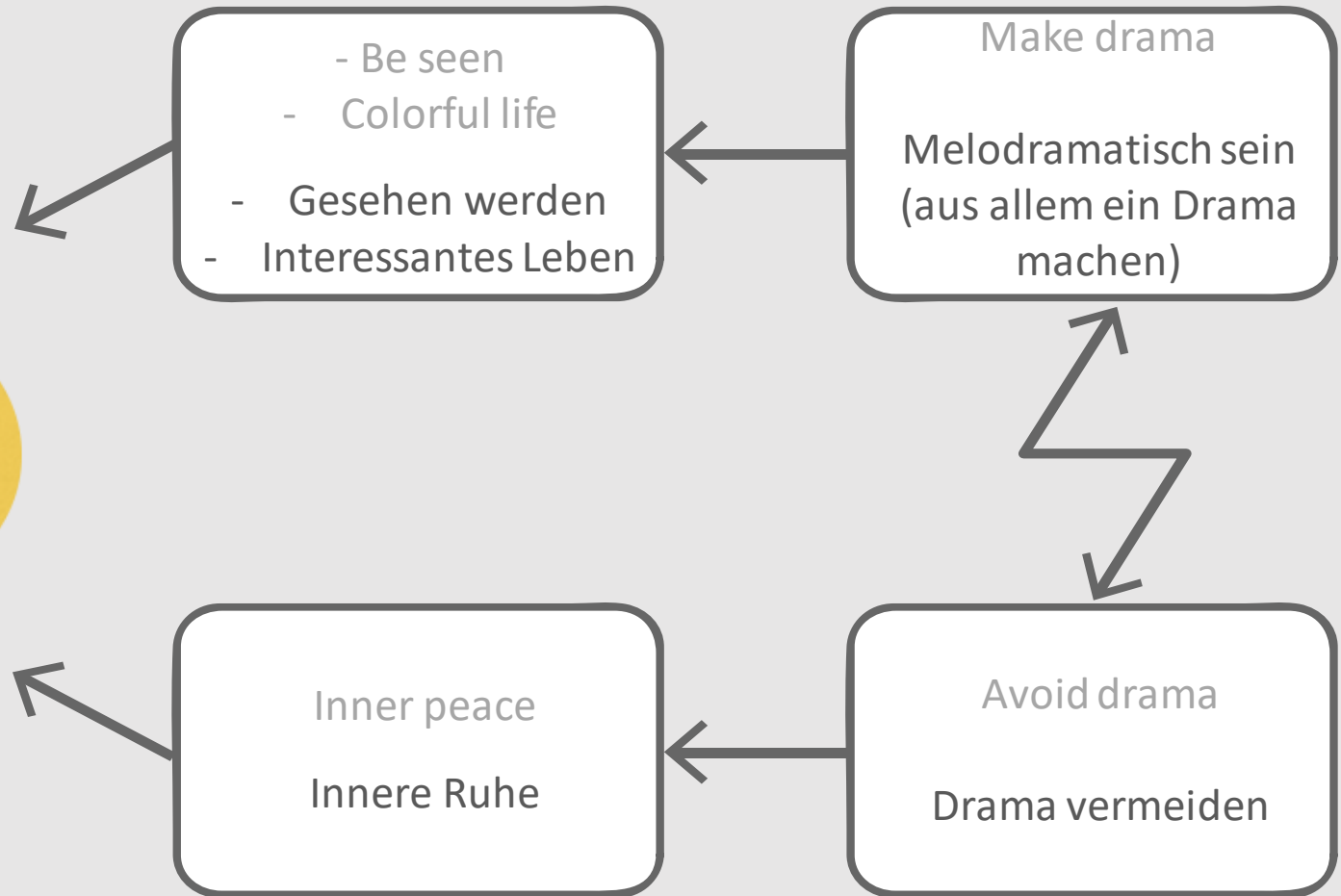


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 4 another Cloud

Typ 4 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

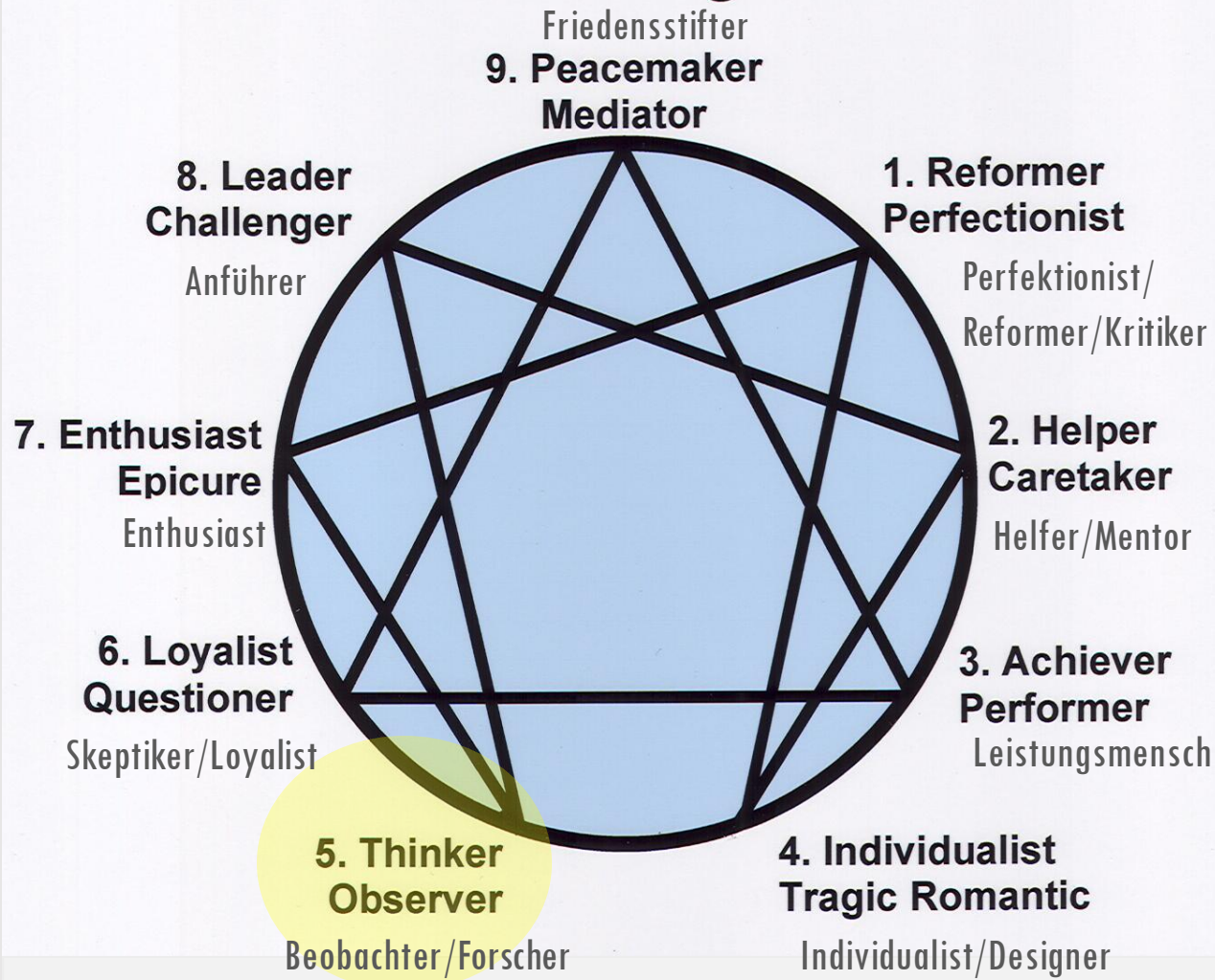
Type 4 — The Individualist/Designer

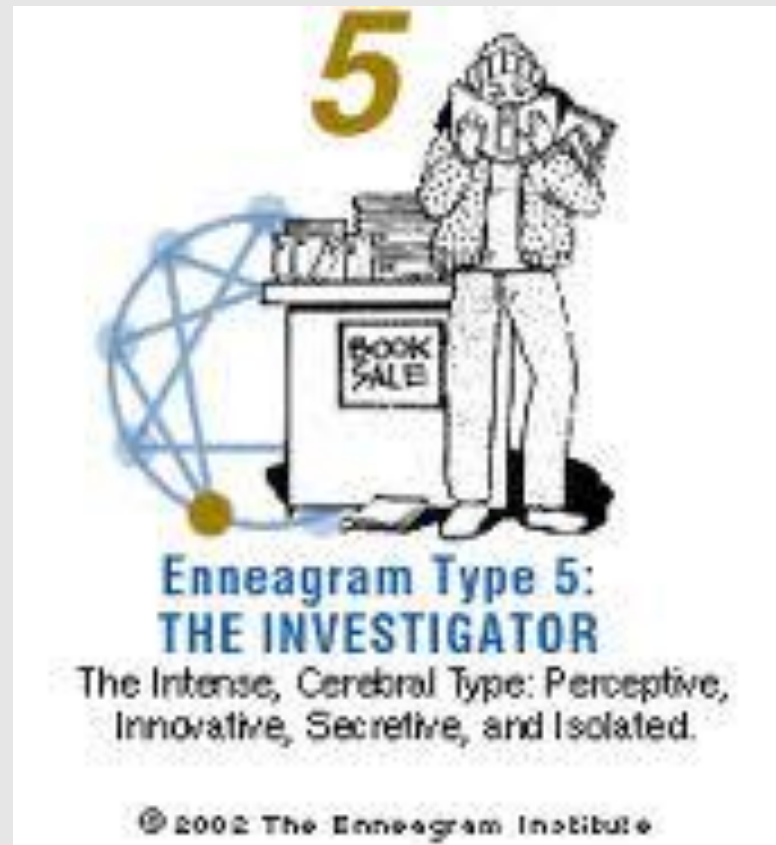
SELF EXPRESSION
TO BE AUTHENTIC
Selbsta Ausdruck
Authentisch sein



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Typ 5: Der Beobachter/Forscher

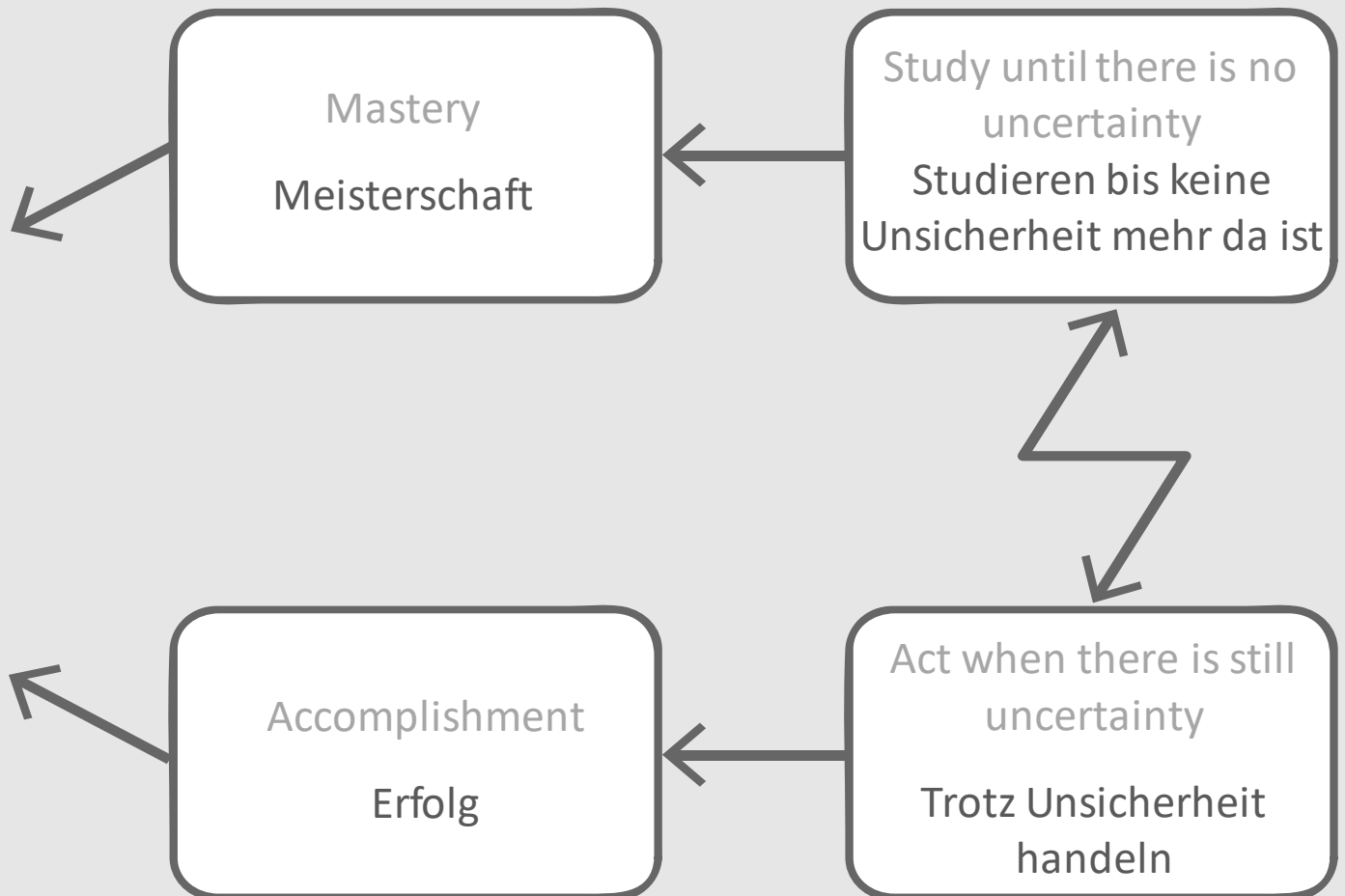
Konzentriert, intellektuell, aufmerksamer Beobachter, innovativ, geheimniskrämerisch, isoliert.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 5 Cloud

Typ 5 Wolke

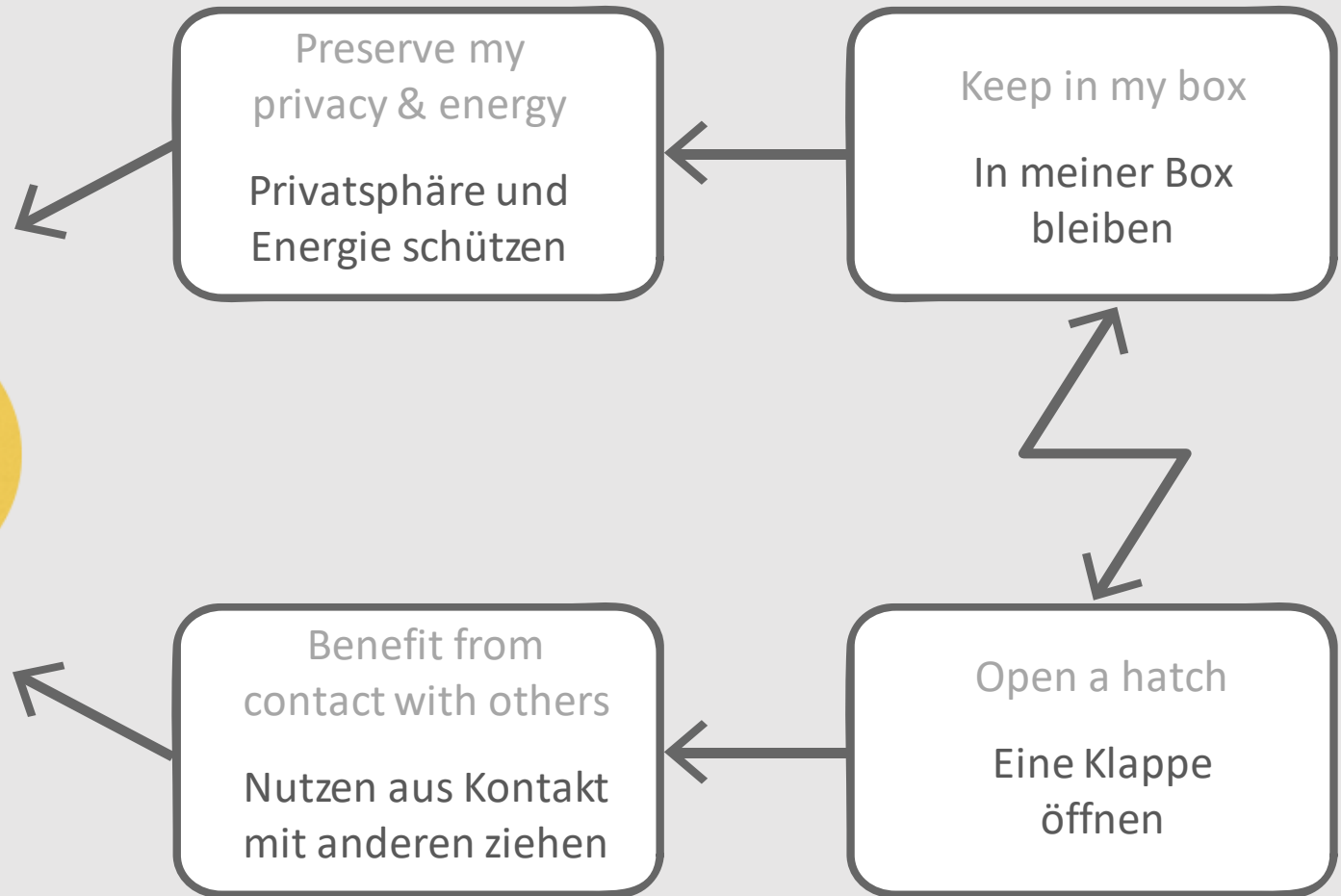


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 5 another Cloud

Typ 5 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 5 — The Observer/Investigator

SENSE OF MASTERY

PERSONAL SPACE

Gefühl etwas zu beherrschen

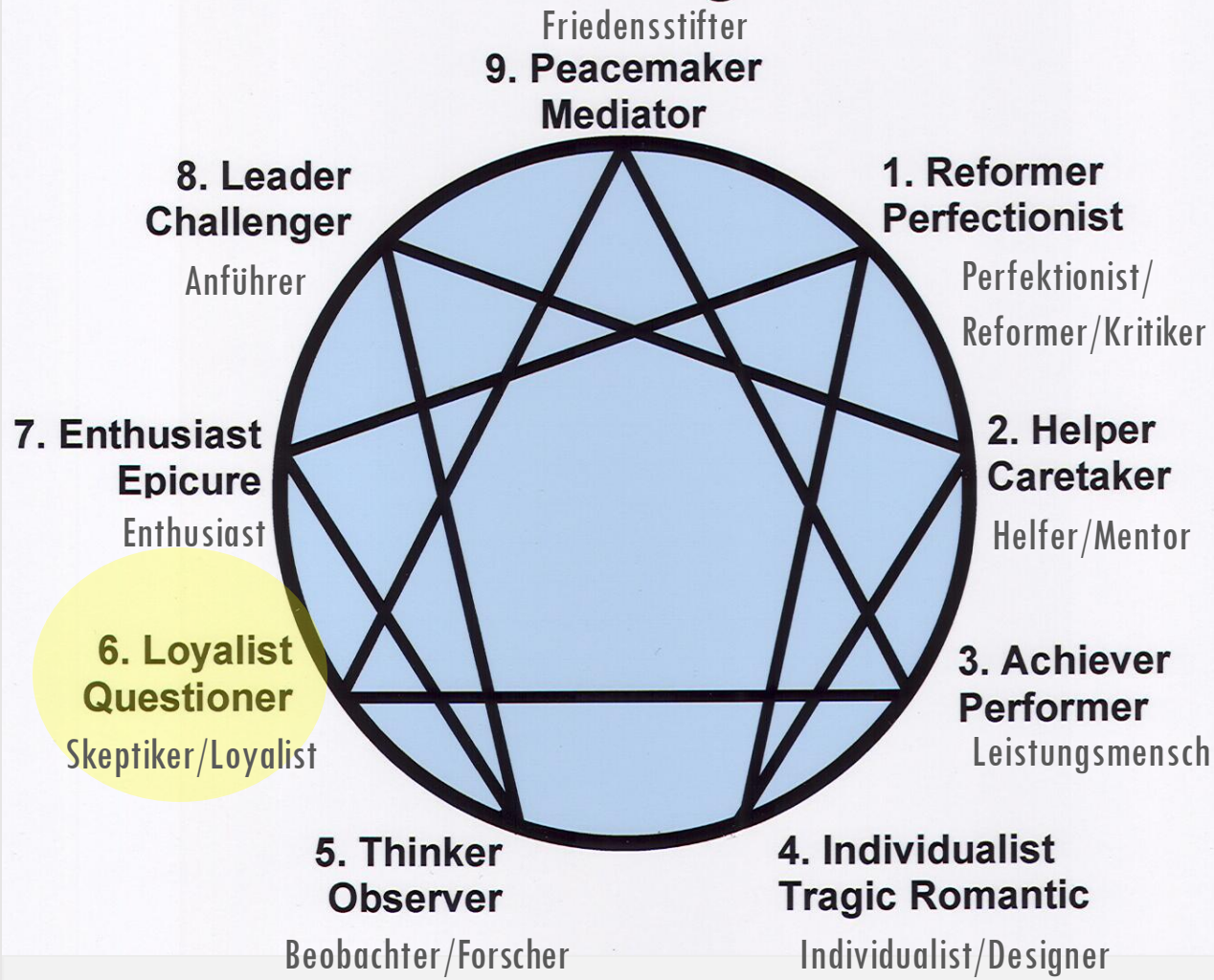
Distanz und Privatsphäre

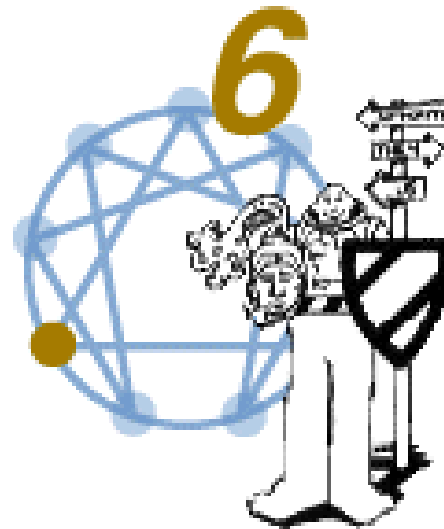


What fits my
PERSONALITY?

Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 6: THE LOYALIST

The Committed, Security-Oriented Type:
Engaging, Responsible, Anxious, and
Suspicious.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 6: Der Skeptiker/Loyalist

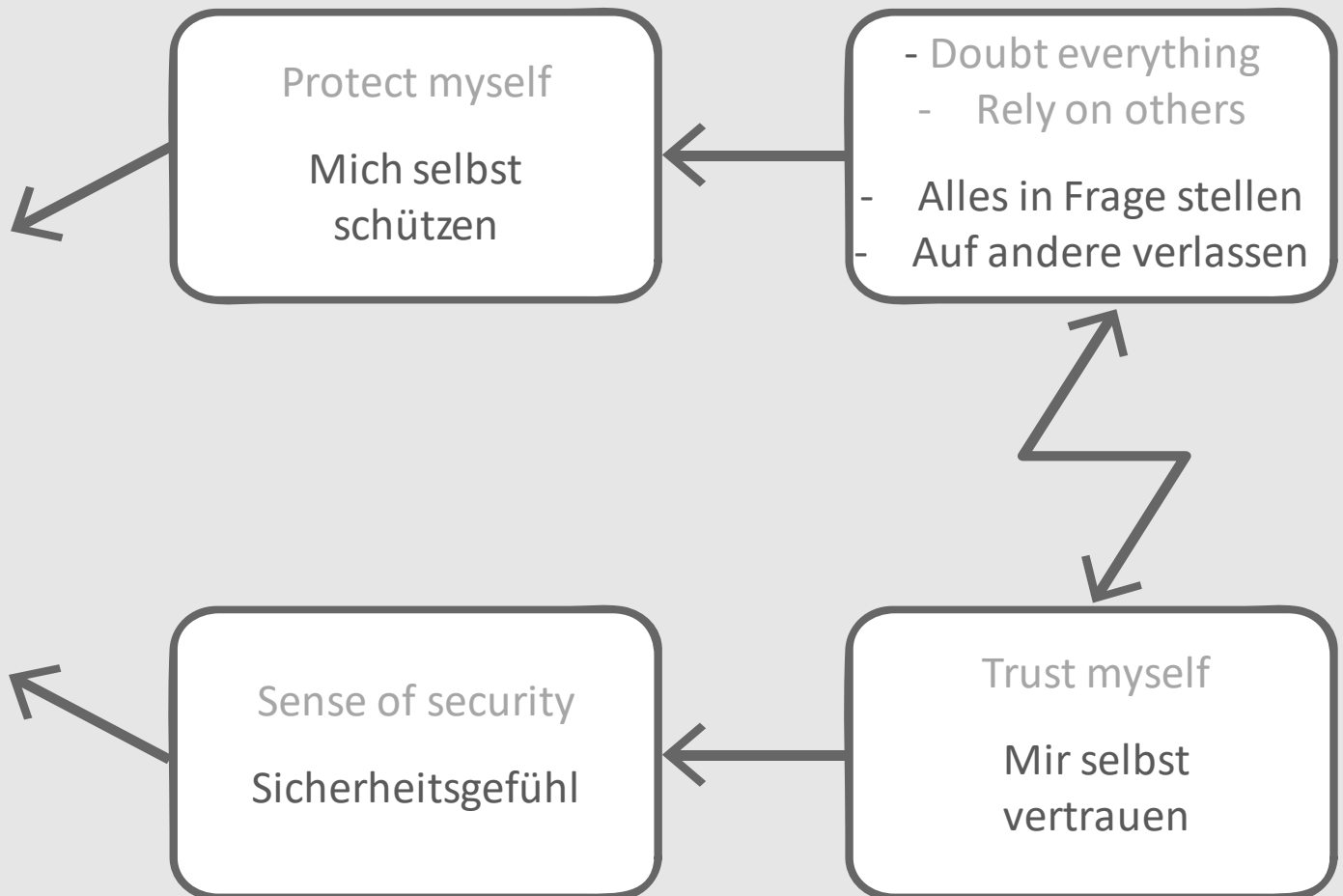
Verbindlich, sicherheits-orientiert,
verantwortungsbewusst, besorgt, misstrauisch.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 6 Cloud

Typ 6 Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

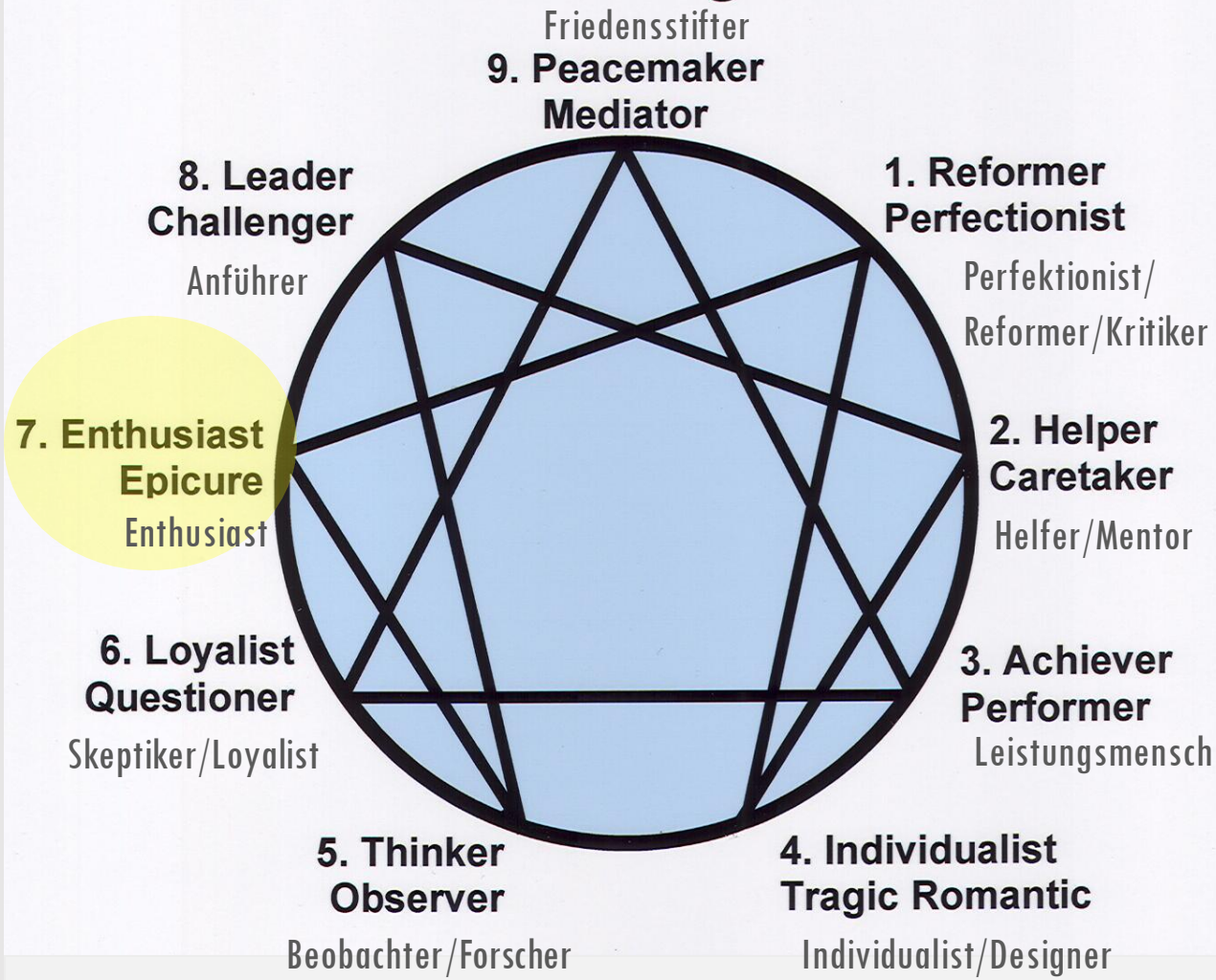
Type 6 — The Doubter/Loyalist

SENSE OF SECURITY
Sicherheitsgefühl



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 7: THE ENTHUSIAST

The Busy, Fun-Loving Type: Spontaneous,
Versatile, Acquisitive, and Scattered.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 7: Der Enthusiast

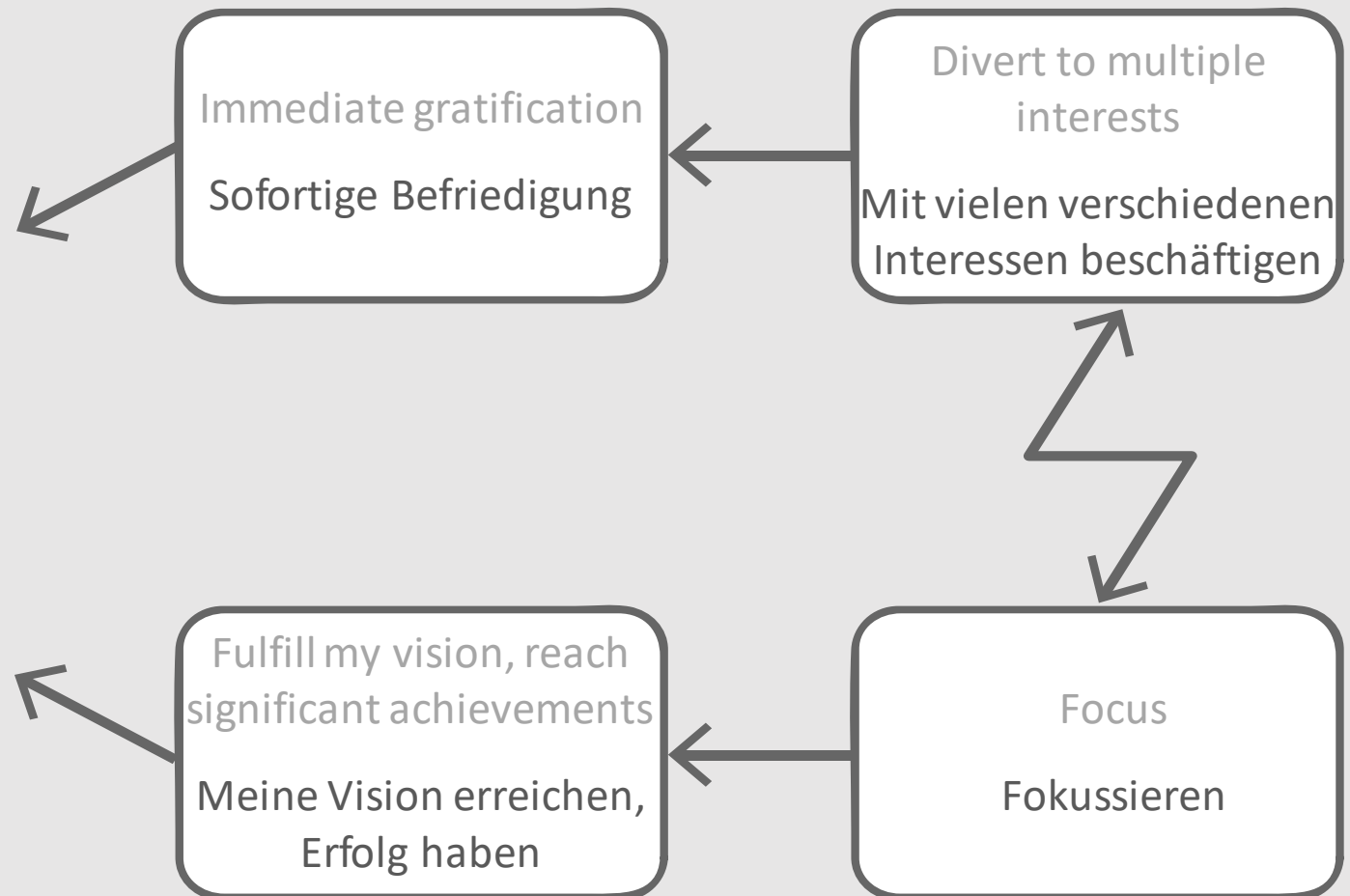
Immer beschäftigt, lebenslustig, spontan, vielseitig,
habgierig, zerstreut.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 7 Cloud

Typ 7 Wolke

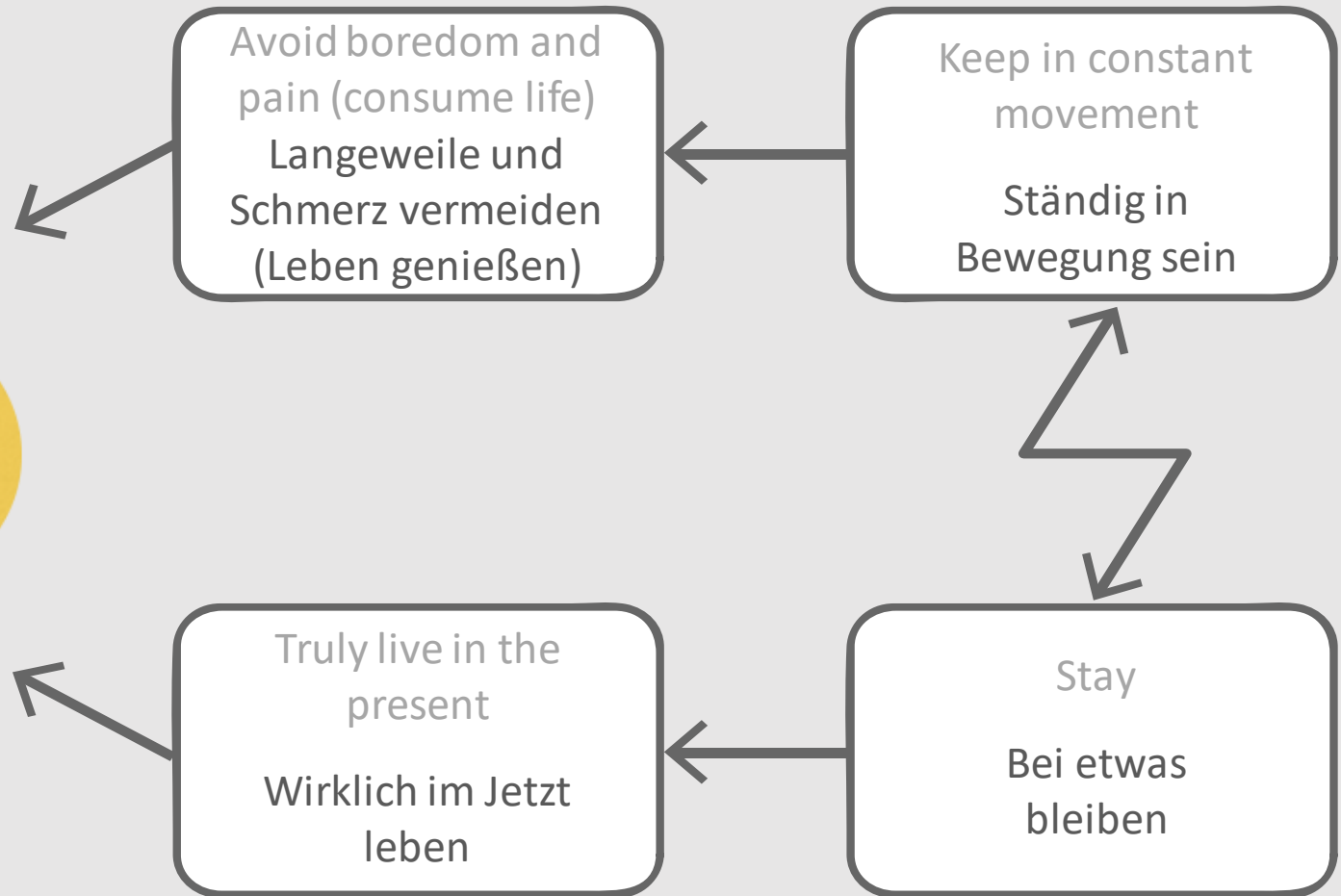


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 7 another Cloud

Typ 7 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 7 — The Enthusiast

SATISFACTION

DIVERSITY AND FUN

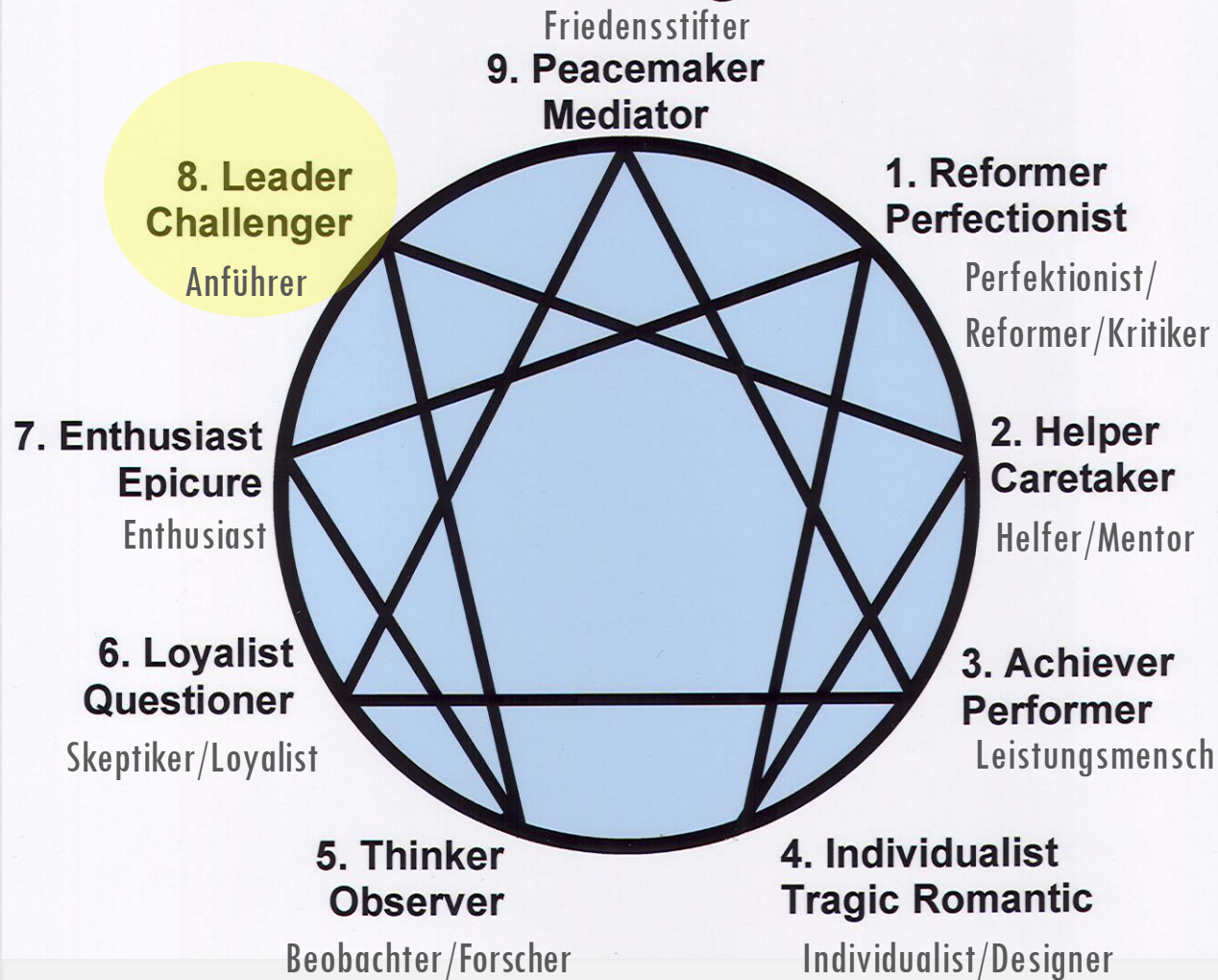
Befriedigung

Abwechslung und Spaß



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 8: THE CHALLENGER

The Powerful, Dominating Type:
Self-Confident, Decisive, Willful, and
Confrontational.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 8: Der Anführer

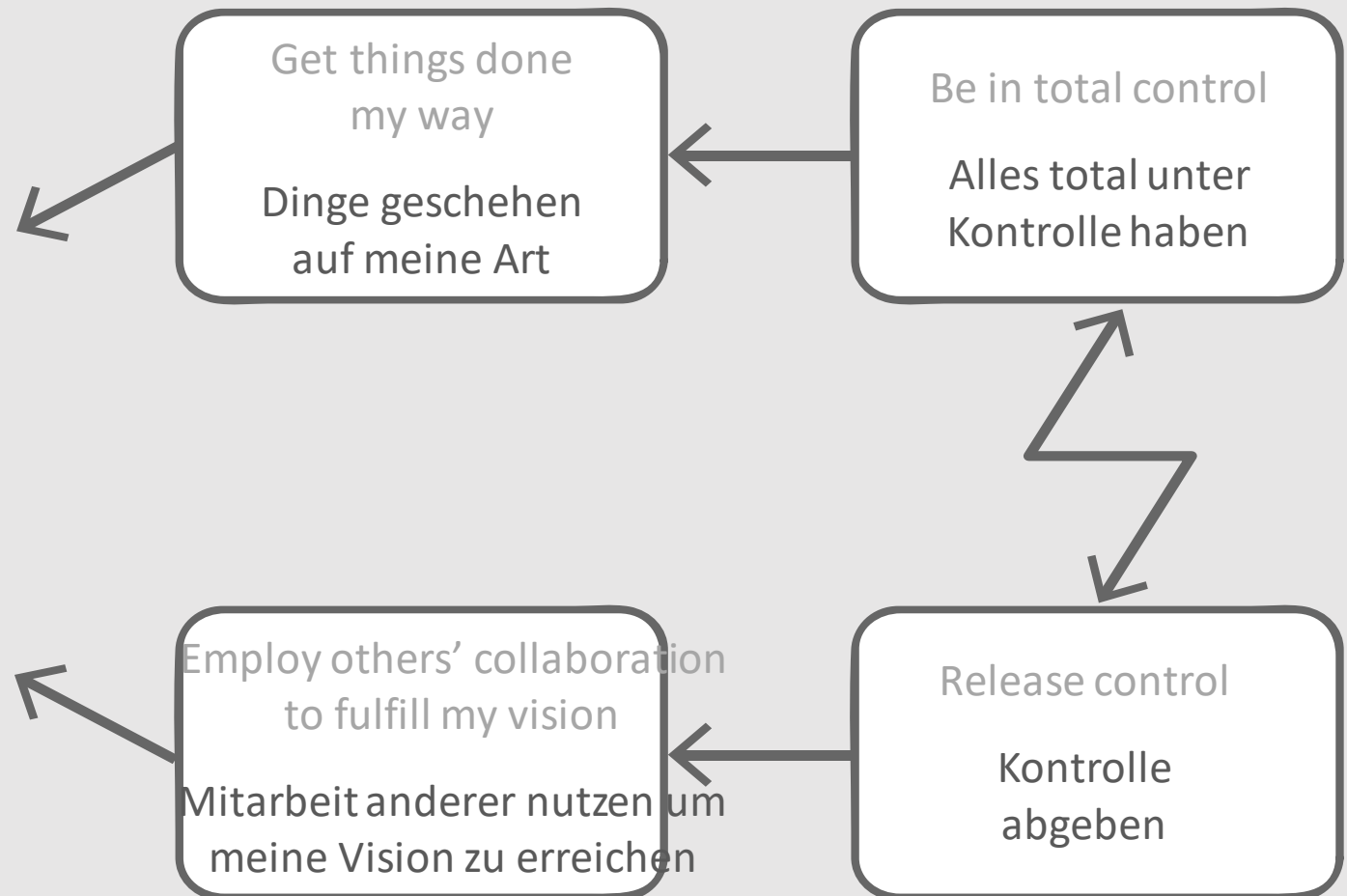
Mächtig, dominant, selbstbewusst, entschieden,
eigensinnig, konfrontativ.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 8 Cloud

Typ 8 Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

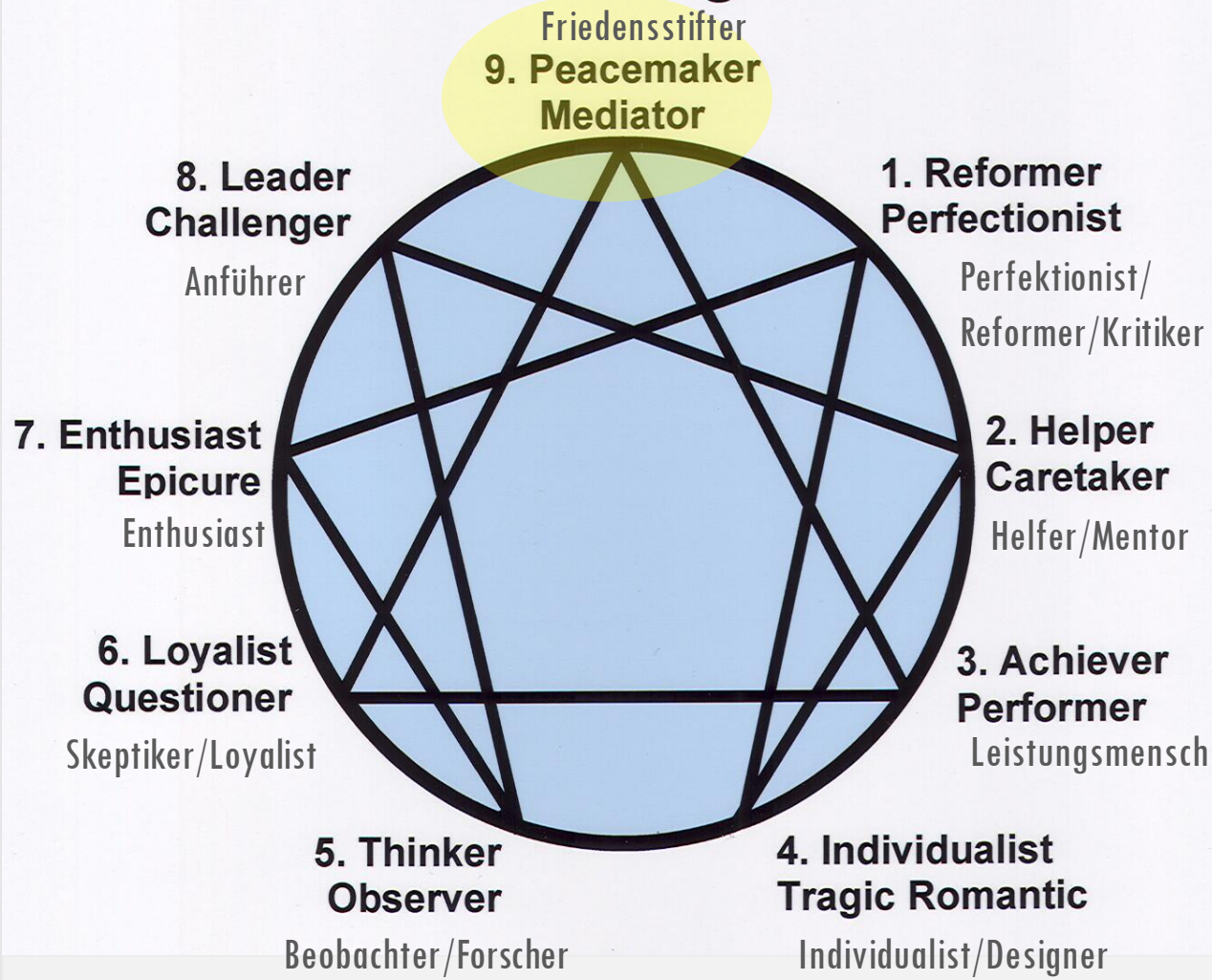
Type 8 — The Boss/Leader

POWER
TO BE IN CONTROL
Macht
Kontrolle haben



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?

The Enneagram





Enneagram Type 9: THE PEACEMAKER

The Easygoing, Self-Effacing Type:
Receptive, Reassuring, Agreeable, and
Complacent.

© 2002 The Enneagram Institute

Typ 9: Der Friedensstifter

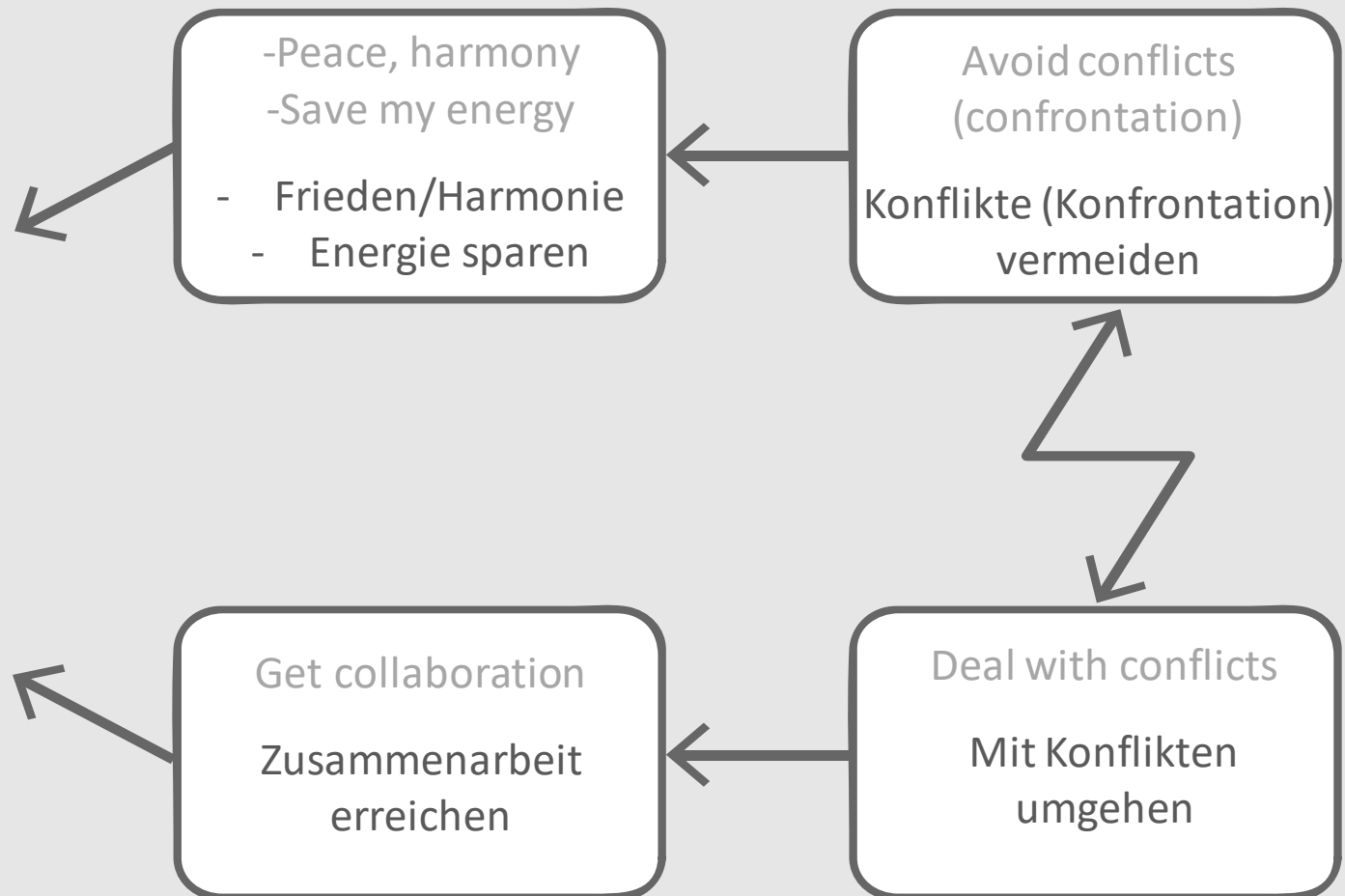
Gelassen, bescheiden, aufnahmefähig, beruhigend,
liebenswürdig, selbstgefällig.

WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 9 Cloud

Typ 9 Wolke

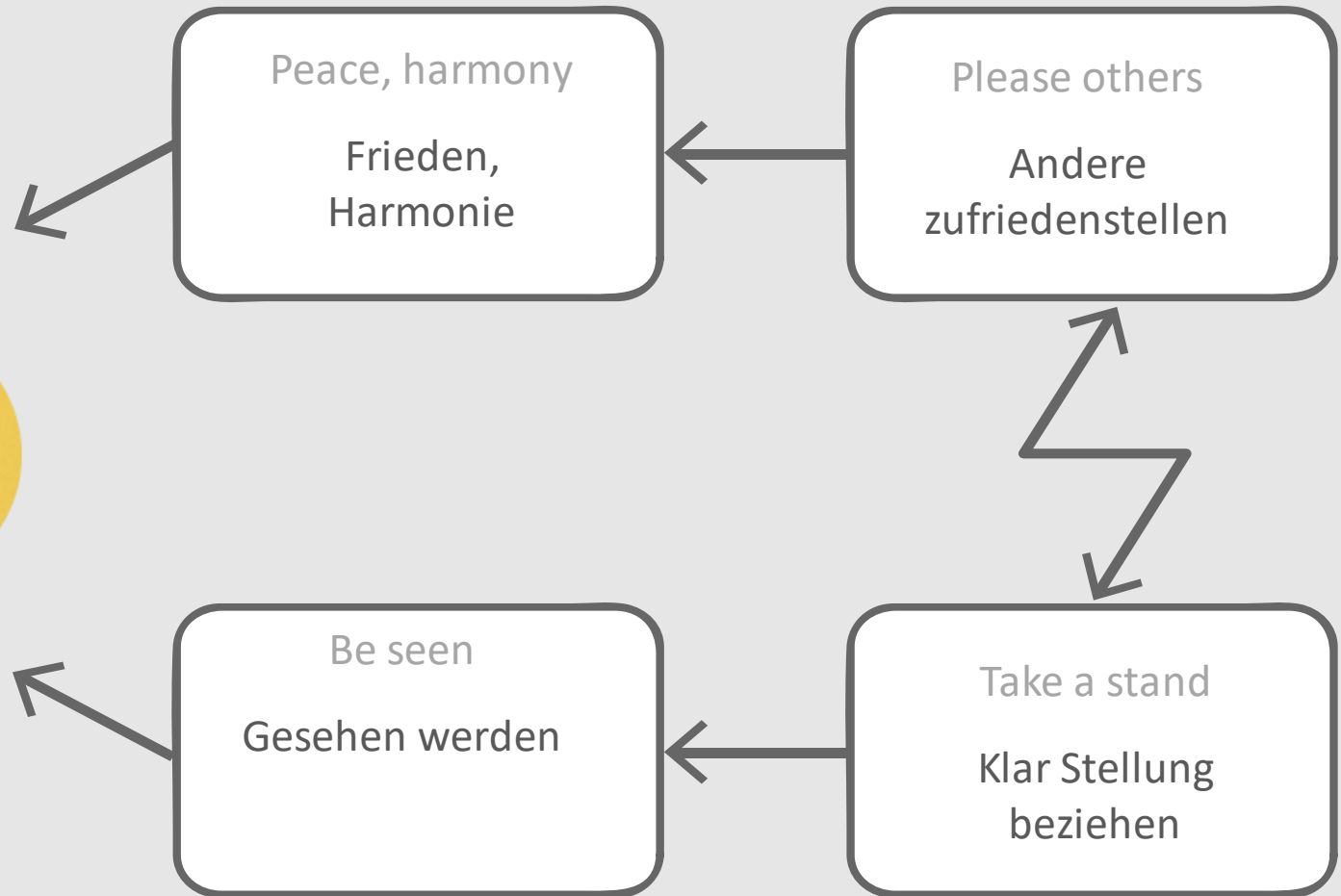


WHAT FITS MY PERSONALITY?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 9 another Cloud

Typ 9 eine andere Wolke



WHAT FITS MY **PERSONALITY**?

Was passt zu meiner Persönlichkeit?

Type 9 — The Peacemaker

PEACE AND HARMONY
Frieden und Harmonie



What fits my
PERSONALITY?
Was passt zu meiner
Persönlichkeit?



“Good luck = opportunity meets preparation”
“Glück = Gelegenheit trifft Vorbereitung”

Seneca