

Quelle: tagesspiegel.de

# UNTERNEHMER CHRONISCH ÜBERLASTET

---

**Top-Experte Alexander Markwirth verrät, wie er die Produktivität um 50 % steigert und Unternehmer vom permanenten Druck befreit**

Alexander Markwirth in großer Mission: Der Management-Experte will Deutschland von schlechter Führung befreien. Dafür hat sich der seit 15 Jahren erfolgreiche Executive Coach den Hebel mit dem größten Wirkungsgrad gesucht: Kleine und mittlere Unternehmen.

Aus den Interviews mit seiner Zielgruppe entwickelte er eine Methode, die Veränderungen zunächst beim Unternehmer, dann bei den Mitarbeitern, schließlich in der Firma insgesamt umsetzt. Sie heißt „3x1-Methode“ und besteht aus einem digitalen Angebot täglicher Live-Coachings, ergänzt durch jederzeit abrufbare Video-Tutorials zum besseren Selbst-Management. Alexander Markwirth hat die Methode nicht nur selbst entwickelt, sondern auch bei sich ausprobiert – und wuchs innerhalb eines Jahres von zwei auf zwanzig Mitarbeiter.

**Leiten statt Leiden: Alexander Markwirth macht Selbständige zu Unternehmern**

Mit 20 Jahren 30 Mitarbeiter geführt, mit 30 über 80 Stunden die Woche gearbeitet, mit 40 Burnout? Auf diese Gleichung wollte es Alexander Markwirth lieber nicht ankommen lassen. Der medizinertherapeutisch ausgebildete Management-Experte hat bei sich selbst rechtzeitig die Reißleine gezogen. „Heute arbeite ich als Unternehmer maximal 30 Stunden pro Woche, verreise mehrfach im Jahr und meine Produktivität hat sich verdoppelt.“ Wie das geht, können Selbstständige und Kleinunternehmer von ihm lernen. Gerade, wenn sie weiter wachsen und sich gesunde Strukturen aufbauen wollen, stoßen sie häufig unbewusst an Mustern, die sie von einem erfolgreichen Unternehmen abhalten. „Dann braucht es einen Change vom Selbständigen ins Denken eines Unternehmers“, sagt der Geschäftsführer einer Unternehmensberatung.

Eine Steuerkanzlei, Arztpraxis oder einen Handwerksbetrieb auf Erfolgskurs bringen? Viele Unternehmensberater winken an dieser Stelle ab. Lohnt sich nicht, zu eingefahrene Strukturen, zu kleine Etats. Alexander Markwirth macht den Unterschied. Erstens versteht er sich nicht als Berater, sondern als Coach: „Beim Coaching ist der Klient der Boss und bringt die Lösung. Es braucht somit auch keinen Berater, der alles besser weiß.“ Zweitens steht das Geldverdienen nicht im Vordergrund: „Ich will nicht mehr unter schlechtem Management leiden und andere sollen es auch nicht“, sagt der Business Experte, der schon viele schlechte Chefs erleben durfte, wie er betont. Was den 40-Jährigen für diese Mission

Quelle: tagesspiegel.de

auszeichnet: „Eine extrem frühe Führungserfahrung gepaart mit einem breiten Expertenwissen“ – auch als Ausbilder für andere Führungskräftetrainer.

## **Mit seiner 3x1 Methode erzielt Alexander Markwirth beeindruckende Ergebnisse**

20 Jahre jung war Alexander Markwirth, als er in der Bundeswehr die Offizierslaufbahn einschlug und große Personalverantwortung übernahm. „Das war fast schon eine Überforderung, aber es hat mir viel Freude gemacht.“ Die Freude an Führungsthemen wurde aber auch eine Manie: „Ich war regelrecht süchtig nach Fortbildungen“, sagt der Wirtschaftspädagoge, der sich nebenberuflich zeitgleich zum Management Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie ausbilden ließ. „Ich wollte verstehen, wie der Mensch funktioniert – so kamen ja auch die 80 Stunden in einer Woche zusammen.“

Fakt ist: Wer dauerhaft Zeitprobleme hat, dem ist mit den besten Tools nicht zu helfen. „Die verpuffen, denn er zieht ja magnetisch Arbeit an. Die eine Stunde, die er gewinnt, füllt er anderweitig wieder auf“, weiß der Experte. Am Anfang seines Selbstcoaching stand daher der starke Wille, die eigene Arbeitsbelastung nicht mehr länger zu akzeptieren. Im zweiten Schritt nahm er eigene Blockaden wahr und löste sie mit unterschiedlichen Visualisierungstechniken. Im dritten Schritt baute Alexander Markwirth ein System auf, das er aus zahlreichen Gesprächen mit Selbstständigen und kleinen sowie mittelständischen Unternehmern entwickelte und mit dem er anderen helfen konnte: die „3x1-Methode“.

Dabei geht es um drei Elemente, die nacheinander adressiert werden: Zunächst der Unternehmer, dann das Team, letztendlich das Unternehmen selbst, etwa zukünftige Mitarbeiter. Umgesetzt wird „3x1“ rein digital, mit einer Kombination aus Live-Online-Coachings und Impuls-Videos, die rund um die Uhr abgerufen werden können. „Als ich diese Methode in meinem eigenen Unternehmen angewendet habe, bin ich innerhalb eines Jahres von zwei auf zwanzig Mitarbeiter gewachsen“, erzählt Alexander Markwirth. Die Erfolgsformel dahinter: Selbsterkenntnis in einem strukturierten Prozess, der von der Ist-Situation mit Hilfe von Individual- oder systemischen Techniken zum Ziel führt. Oder in den Worten des Gründers: „Ich verstehe heute deutlich besser, warum sich Menschen selbst sabotieren – und ich weiß auch, wie sie da rauskommen!“