

Mein Erfolg und ich

Erfolgreich werden
will gelernt sein,
erfolgreich bleiben auch!

von:

Hans-Norbert Klaus

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einführung***
- 2. Visionen - Motive - Ziele***
- 3. Entscheidung und Klarheit***
- 4. Störfaktoren und deren Lösung***
- 5. Beziehungen und deren Werte***
- 6. Aufgaben und Energiemanagement***
- 7. Selbstvertrauen und Nutzung des mentalen Potentials***
- 8. Entspannung und Konzentration auf das Wesentliche***
- 9. Umsetzung von Erkenntnissen und Konsequenz im Handeln***

1. Einführung

„Es ist sinnvoller, einen Tag im Monat über sein Geld nachzudenken als 30 Tage zu arbeiten!“ (J. D. Rockefeller)

Geneigte Leserin, geneigter Leser,

dieser Ausspruch hat nach wie vor seine Berechtigung.

Leider gehen wir mit solchen „weisen“ Aussagen sehr leichtfertig um.

Schauen wir uns doch die derzeitige Situation einmal bewusst an:

Die meisten Menschen sind mit dem, was sie erreicht haben, nicht zufrieden. Betrachten sie ihre Zukunft, sehen sie die Dinge auch nicht rosiger.

Sehr schnell sind sie dann mit Schuldzuweisungen bei der Hand. Eine unglückliche Kindheit, die Eltern, die Lehrer, der Chef, der Staat, das Wetter, die Jahreszeiten, ...

„Die Hoffnung stirbt zuletzt!“

Astrologen, Wahrsager, Heilbringer, Götter haben Hochkonjunktur. Selbst die angehenden Minister holen sich den „Segen“ des lieben Gottes.

„So wahr mir Gott helfe!“ heißt nichts anderes als: Wenn ich etwas falsch mache, ist Gott verantwortlich. Er hätte ja dafür sorgen können, dass es richtig wird.

Ebenso werden wöchentlich viele Millionen für einen erhofften Lotto-Jackpot ausgegeben.

Gewinnspiele aller Couleur werden bis zur Sucht genutzt. „Irgendwann muss ich doch mal Glück haben!“ Meist ist das Ergebnis: „Ich bin eben ein Pechvogel!“

Die letzten, die sie „schuldig sprechen“, sind sie selbst!

Das ist zwar nicht logisch, doch irgendwie verständlich. Es ist einfacher, da man die anderen nicht ändern kann. Man braucht selbst nichts zu tun.

Wie steht es nun mit Ihnen?

Sind Sie zufrieden mit dem, was Sie erreicht haben?

Ja? Dann meinen herzlichen Glückwunsch! Sie heben sich wohltuend von der Masse ab. Sie haben Ihr Leben im Griff. Vielleicht lesen Sie trotzdem weiter, um sich bestätigt zu fühlen.

Nein? Dann meinen herzlichen Glückwunsch! Sie liegen genau im Trend! Nur nicht von der Masse abheben! Es macht keine Mühe, wenn die anderen festlegen, was Sie zu tun oder zu lassen haben. Sie sollten sich jedoch nicht wundern, dass Sie da stehen, wo Sie stehen.

Dieses Buch habe ich für diejenigen geschrieben, die etwas in ihrem Leben ändern möchten.

Sie werden manchmal sagen: „Das weiß ich!“ Gut so! Ich bin kein Außerirdischer, der den Stein der Weisen bringt. Vieles haben Sie schon gelernt, erfahren. Doch zu oft werden alltägliche Dinge vergessen, verdrängt oder aus Bequemlichkeit nicht umgesetzt. Häufig wider besseres Wissen.

Sollten Sie jedoch lieber darauf vertrauen, dass „Vater Staat“ oder wer auch immer schon für Sie sorgen wird, wenn Sie lieber „Marienhof“ oder „Vera am Mittag“ anschauen, dann sollten Sie genau an diesem Punkt die Lektüre beenden. Das folgende wäre für Sie zu stressig. Es erfordert nämlich eine gewisse Anstrengung mitzudenken und vor allem mitzumachen.

Sie sind noch da?

Dann haben Sie sich entschieden, einige Anregungen für Ihr weiteres Handeln – Ihr weiteres Leben zu holen. Manchmal ist es „nur“ die Aktivierung von schon bekanntem, aber längs vergessenem.

Kennen Sie nicht auch Menschen, die mit ihrem Leben in eine Sackgasse geraten sind? Sich daraus aus eigener Kraft zu befreien, fällt sehr schwer, weil derjenige den Blick auf „das Ganze“ verloren hat. Ist es Ihnen nicht auch schon passiert, dass Sie in einer Situation keinen Ausweg wussten? Nachdem Sie ein Gespräch mit einem anderen geführt hatten, fiel es Ihnen wie Schuppen von den Augen. „Darauf hätte ich auch selbst kommen können!“

Nun gibt es Kurse, in denen Sie sich Anregungen holen können oder wo Sie über mehrere Tagen oder sogar Wochen geschult werden. Der Vorteil liegt darin, dass Sie Strategien erlernen, wie Sie bestimmte Situationen meistern. Vor allem werden Sie unter Anleitung selbst aktiv. Der Nachteil ist, dass sich diese Trainer sehr gut bezahlen lassen und Sie danach meist wieder allein sind. Die Gefahr, in den „alten Trott“ zu verfallen, ist groß.

Die folgenden Ausführungen haben den Zweck, eine Hilfe zur Selbsthilfe zu sein. Wenn Sie den einen oder anderen Hinweis für sich nutzen können, ist mein Anliegen erfüllt. Ich würde mich freuen, wenn Sie das Buch nicht nur lesen und weglegen, sondern es desöfteren als Unterstützung Ihrer Aktivitäten zu Rate ziehen.

Ich höre oder lese sehr gern Geschichten. Sie auch? Dann werde ich Ihnen zu Beginn zwei erzählen, eine aus der Vergangenheit und eine aus der Zukunft.

Eine Frau, nennen wir sie Frau Schulz, hatte den Traum, einmal selbst Auto fahren zu können. Dieser Wunsch war so fest, dass sie alles dafür tun wollte. Sie musste den Führerschein erwerben und sich ein Auto kaufen.

Nachdem Frau Schulz sich entschieden hatte, überlegte sie, was zu tun wäre. Sie suchte eine Fahrschule und meldete sich zum Kurs an. Da so etwas immer mit Geld verbunden ist, legte sie fest, wie sie dieses aufbringen könnte. Sie besuchte regelmäßig den Unterricht und büffelte für die theoretische Prüfung. Das Ergebnis: sie fiel durch!

Aufgeben ist nicht, sagte sich Frau Schulz und nahm den zweiten Anlauf. Sie büffelte wieder, diesmal etwas intensiver und – schaffte es!

Die praktische Prüfung ging ohne Probleme über die Bühne.

Geschafft! Stolz nahm Frau Schulz den Führerschein – **ihren Führerschein!** – in Empfang. Teil 1 erledigt.

*Der zweite Teil, der Kauf des Autos, gestaltete sich etwas schwieriger. Das lässt sich nun mal nicht aus der „Portokasse“ bezahlen. Also überlegte sie, wie sie **ihr** Auto bezahlen könnte. Das Ergebnis ihrer Überlegungen wird wohl ein Geheimnis bleiben. Aber – sie hat es **geschafft!***

Erfüllt von Stolz auf die eigene Leistung unternahm Frau Schulz ihre erste Fahrt!

Kennen Sie das auch? Falls Sie sich vielleicht wiedererkennen sollten, so ist das auf jeden Fall gewollt.

Herr Lehmann (beachten Sie bitte die Quotenregelung!) hatte sich vorgenommen, einmal in seinem Leben den Mount Everest zu besteigen. Sie können sich vorstellen, dass solch ein Traum „nicht von schlechten Eltern“ ist. Doch der Wunsch war so fest, dass der Mann sich schon auf dem Gipfel sah!

Es kam „nur“ darauf an, ihn zu verwirklichen.

Zuerst studierte Herr Lehmann alles, was er an Büchern, Dokumentationen Bildern finden konnte. In der Folgezeit suchte er immer dann, wenn ein Problem auftauchte, in diesen Darstellungen neue Kraft und Motivation.

Als nächstes ging Herr Lehmann daran, eine Grobplanung für die weitere Vorgehensweise zu erstellen. Heraus kamen folgende Aufgabenbereiche, die dann genauer aufgeschlüsselt und bearbeitet werden mussten:

- v Eigene körperliche Fitness (Bergsteigen lernen, Fitness-Programm, etc.)*
- v Geeignete Partner finden*
- v Geld „auftreiben“*
- v Expeditionsplanung*

Jeder einzelne Punkt für sich ist eine Riesenherausforderung. Da ist Teamarbeit angesagt! Und – solch eine Aufgabe lässt sich nicht in drei, vier Tagen realisieren.

Herr Lehmann wusste, dass es viele Schwierigkeiten zu meistern galt.

Herr Lehmann wusste auch, dass er sein gesamtes Leben „umkrepeln“ musste, wenn er seinen Traum verwirklichen wollte.

Um Ihre Geduld nicht zu sehr zu strapazieren: Ich weiß nicht, ob Herr Lehmann sein Ziel erreichen wird. Fakt ist, dass einige Menschen schon die Spitze des Mount Everest erreicht haben. Fakt ist aber auch, dass noch viel mehr gescheitert sind. Woran liegt das? Die einen haben fest daran geglaubt und alles, aber auch alles, dafür getan. Die anderen haben irgendwann unterwegs aufgegeben. Sei es, dass der „Traum“ ein Traum geblieben und nicht zum Ziel geworden ist. Sei es, dass sie nicht konsequent getan haben, was getan werden musste. Vielleicht wurden sie auch zwischenzeitlich von anderen überredet, dass die Zugs Spitze ja auch ausreichend ist. Oder sie haben sich jemandem angeschlossen, der ihnen sagt, was zu tun ist. Wo sie dafür sorgen, dass dieser Jemand sein Ziel erreicht.

Sie haben es in der Hand, Ihre Träume zu verwirklichen. Wenn dieses Buch Ihnen hilft, Sie daran zu erinnern und ein klein wenig zu unterstützen, habe ich jedenfalls mein Ziel damit erreicht.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg

Ihr Hans-Norbert Klaus.

2. Visionen, Motive, Ziele

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.
(Marc Aurel)

Erfolg oder Misserfolg haben nichts mit Glück, Zufall, Fügung oder ähnlichem zu tun. Sie sind das Ergebnis unserer Entscheidungen und Handlungen.

Jeder will erfolgreich sein. Doch was ist „Erfolg“?

Ist es das „Stehen im Rampenlicht“ wie ein berühmter Sänger oder Schauspieler? Ist es das „umjubelt werden“ wie ein Weltmeister im Sport? Ist es der Ruhm des nächsten Top-Models? Ruhm, Jubel, Rampenlicht sind äußerst vergängliche Zeitgenossen. Betrachten wir doch einmal den Begriff „Erfolg“ genauer:

„Erfolg wird als das Erreichen eines definierten oder allgemein als erstrebenswert anerkannten Ziels verstanden. Erfolg (ist das) auf der eigenen Leistung basierende Voranschreiten auf ein Ziel hin. Dieses Ziel kann sich auf die Entwicklung eines Menschen oder auf materielle Komponenten beziehen.“ (Quelle: Wikipedia)

Hier zeichnen sich zwei wesentliche Komponenten ab:

Das Vorhandensein eines Zieles
Verwirklichung durch die eigene Leistung

Formulieren wir daraus einmal zwei Fragen:

- Ø **Es ist, wie es ist!**
- Ø **Wo will ich hin?**
- Ø **Was ist zu tun?**

Genau genommen verbirgt sich das Geheimnis des Erfolgs hinter diesen zwei Fragen. Bevor Sie etwas tun, sollten Sie immer diese beiden Fragen analysieren!

Schauen Sie sich einmal bewusst um! Sie erkennen mit etwas Übung, warum die- oder derjenige Erfolg hat oder nicht. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem „Metier“ Sie sich bewegen – in der Politik, der Wirtschaft oder im Privatleben. Grundsätzlich herrschen die gleichen Regeln und Gesetze. Nur die Hintergründe unterscheiden sich zwangsläufig.

Wirkungsweise des menschlichen Gehirns

Um unser Denken und Handeln zu verstehen ist es notwendig, einen kleinen Exkurs in die Wirkungsweise unseres Steuerungssystems zu unternehmen. Fachleute mögen mir verzeihen, wenn ich dabei nicht wissenschaftlich abstrakt, sondern „populärwissenschaftlich“ vorgehe. Auch der Leser ohne Hochschulbildung soll ja verstehen, wovon ich spreche. Jede Wahrnehmung von Reizen, die ständig auf uns einströmen, wird im Gehirn gespeichert. Dabei ist es nicht relevant, wie wichtig oder unwichtig sie sind. Wir nehmen Reize sowohl bewusst (die Autamarke, die uns gerade interessiert) als auch unbewusst (das Geräusch des vorbeifahrenden Motorrads) auf. Jedoch werden sie unterschiedlich verarbeitet und gespeichert.

Unterbewusstsein

Alles, was für unsere direkte Tätigkeit nicht von Bedeutung ist, wird in bestimmten Bereichen des Gehirns abgespeichert. Teilweise „wissen“ wir gar nicht, dass es da ist. Man spricht hierbei von Unterbewusstsein. Vielleicht kennen Sie auch die Situation: Irgendjemand rezitiert ein Gedicht, welches Sie in der Schule einmal gelernt hatten. Nach 10 oder 20 Jahren hören Sie es – und sprechen den Text mit. Es ist „wieder“ da!

Ebenfalls werden bestimmte Handlungen hierüber gesteuert, Sie haben gelernt, Fahrrad zu fahren. Wenn Sie sich heute auf solch einen Drahtesel schwingen, brauchen Sie nicht erst zu überlegen, was zu tun ist. Sie fahren einfach los.

Andere Dinge, die wir richtig gebüffelt haben, die wir ständig nutzen, sind uns „in Fleisch und Blut“ gegangen. Auch diese werden „ohne großes Nachdenken“ über das Unterbewusstsein realisiert.

Wenn ich Sie frage, wie groß die Summe von 8 und 7 ist, setzt kein großer Denkprozess ein, um das Ergebnis zu nennen.

Im Unterbewusstsein ist also alles gespeichert, was wir jemals wahrgenommen, erfahren, gelernt haben. Man könnte hier den, allerdings banalen, Vergleich mit der Festplatte eines Computers ziehen. Man spricht auch vom *Langzeitgedächtnis*, Diesem kommt für die laufenden Denkprozesse eine enorme Bedeutung zu.

Bewusstsein

Der Begriff des Bewusstseins spielt in vielen Wissenschaften eine Rolle und wird unterschiedlich betrachtet. Wir wollen uns der Einfachheit halber auf folgende Erklärung einigen:

Bewusst ist vom Wort *Wissen* abgeleitet. „Ich bin mir bewusst“ oder „ich weiß“ bedeutet die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen – also *Denken*. Planen, vergleichen, analysieren, sich erinnern sind Ausdruck des Bewusstseins.

Dabei werden Fakten aus dem Unterbewusstsein aktiviert, neue Informationen verarbeitet, systematisiert und das Ergebnis im Unterbewusstsein abgespeichert.

Vergleichbar ist das mit dem Arbeitsspeicher des Computers.

Ebenso, wie ein Computer, verarbeitet unser Gehirn nur „positive“ Eindrücke oder keine. Die Begriffe „nein, nicht, minus“ sind nicht relevant und werden ignoriert.

Ein Beispiel:

*Sie möchten ein Paar Schuhe kaufen. Ein Paar schwarze und ein Paar braune stehen nun vor Ihnen. Es soll aber nur **ein** Paar sein. Also müssen Sie eine Entscheidung treffen.*

„Aber ich kann mich (nicht) entscheiden!“ Das Gehirn verarbeitet die Negation nicht. Sie entscheiden sich – und gehen ohne Schuhe aus dem Geschäft. Sobald eine Entscheidung ansteht, wird sie (unbewusst) getroffen. Ein Verschieben ist in unserem Gehirn nicht vorgesehen.

Überbewusstsein

Kenne Sie die Aussage: „Er/Sie macht *intuitiv* immer das Richtige!“

Intuition ist das unmittelbare Gewahrwerden eines Sachverhaltes in seinem Wesen, ohne dass bewusste Reflexion darauf hin geführt hat.

Überbewusstsein wird in einigen Grenzwissenschaften (Esoterik, Religion, Yoga) beschrieben. Es wird auch als *kosmisches Bewusstsein* oder *Über-Ich* bezeichnet. Gemeint ist dabei die Fähigkeit, das eigene Tun zu betrachten, als wäre man ein Außenstehender.

„Betrachter des eigenen Spielfeldes sein“ ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. Stellen Sie sich vor, Sie streiten mit Ihrem Partner. Als direkt Betroffener ist es sehr schwer, den „Überblick“ zu behalten. Treten Sie aus der Rolle des Betroffenen heraus. Analysieren Sie die Situation „abseits“ wie ein Unbeteiligter. Sie werden schneller Lösungsmöglichkeiten finden.

Vorstellungsbilder

Um zur entsprechenden Ergebnissen zu kommen – oder die Ergebnisse richtig zu analysieren -, sollten Sie wissen, dass eine Wirkungskette, eine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen Vorstellungsbildern, Gedanken und Handeln besteht.

Meine Vorstellungsbilder wirken auf meine Gedanken!

Meine Gedanken wirken auf ...

- Ø ... mein Handeln!
- Ø ... meine Gefühle!
- Ø ... meine Ausstrahlung!
- Ø ... meine Wahrnehmung!
- Ø ... mein Unterbewusstsein!
- Ø ... meine Einstellung!
- Ø ... mein Image!
- Ø ... mein körperliches Wohlbefinden!
- Ø ... mein seelisches Wohlbefinden!
- Ø ... mein Verhalten!
- Ø ... meine Mimik und Gestik!
- Ø ... meine Vorstellungsbilder!
- Ø ... meine Motivation!

Wir leben nicht isoliert. Ständig sehen wir in Kontakt mit anderen Personen.

Meine Gedanken wirken auf die Gedanken anderer! Damit wirken meine Gedanken indirekt auch auf deren Handeln, deren Gefühle, deren Ausstrahlung, deren Wahrnehmung, deren Motivation und vieles mehr!

Besonders deutlich sind diese Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern, Arbeitnehmern und Vorgesetzten zu beobachten. Aber auch im Verwandten- und Bekanntenkreis, beim Stammtisch, im Verein, etc. finden solche Wechselwirkungen statt. Ist Ihnen auch schon einmal bewusst geworden, dass der Wortführer einer solchen Runde oft ein zustimmendes Nicken oder „Ja, ja!“, „Das ist richtig!“ erntet?

Wie oft werden solche Gedanken dann zu den eigenen gemacht, auch wenn ich mich eigentlich nicht damit identifiziere?

Ich werde zum Ebenbild meiner Gedanken!

Alles, was ich in der Vergangenheit gedacht habe, hat mich zu dem geformt, was ich heute bin!

Das Vergangene kann niemand rückgängig machen. Doch Sie haben es in der Hand, daraus die nötigen Schlüsse und Entschlüsse zu ziehen.

Alles, was ich heute denke, formt mich zu dem, was ich zukünftig sein werde!

Ausgangspunkt (Ursache) sind unsere Vorstellungsbilder.

Wenn Sie also etwas in Ihrem Leben ändern wollen (müssen), dann ist der Ansatz hier zu finden.

Was also sind unsere Vorstellungsbilder?

Visionen:

Eine Vision stellt eine Vorstellung von einem Zustand in der Zukunft dar, deren Verwirklichungszeitpunkt noch ungewiss (nicht festgelegt) ist, mir die Erreichung jedoch deutlich als erstrebenswert erscheint.

Haben Sie Visionen? Können Sie visionär denken? Oder haben Sie mit den Alltagsproblemen zu sehr zu tun?

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit?

Da gab es massenhaft Visionen! Damals wussten wir, was wir alles im Leben erreichen würden. Alle Mädchen wollten damals Friseurin, Schauspielerin, heute Model oder Sängerin werden. Für die Jungen waren Feuerwehrmann, Pilot, Rennfahrer erstrebenswerte Ziele. Alles erschien realisierbar zu sein. Was ist nur daraus geworden? Diese Visionen sind sehr häufig von unserer Umgebung erstickt worden.

Wie mit Hämmern sind unsere Vorstellungen bearbeitet und zurechtgestutzt worden – Wummm!
Bei Deinen schulischen Leistungen! - Wummm!
Bei Deinem Aussehen! - Wummm!
Lerne Du etwas Vernünftiges! - Wummm!
Die warten gerade auf Dich! - Wummm!
Höre auf zu träumen! - Wummm!
Spinnst Du? - Wummm!

Unsere Umgebung hatte alle Hände voll zu tun, um uns in ihr Konzept einzuordnen. Und wir hatten meist keine Chance, uns zu wehren. So wurde unser Blickwinkel immer enger. Heute ist es für viele Menschen kaum noch vorstellbar, dass es etwas anderes gibt als ihre gelebte Umwelt. Sie gehen wie mit „Scheuklappen“ durch das Leben. Einige träumen davon, wie es wäre, wenn ... Doch die Scheu vor den Risiken der Umsetzung ist meist größer als die eigene Courage. Dazu kommt, dass sie sich mit ihrer Umgebung auseinandersetzen müssten – manchmal bis hin zur Trennung von Lieb gewordenem.

Träume nicht Dein Leben! Lebe Deinen Traum!

Doch genau hier ist der Ansatz! Fangen Sie wieder an zu träumen! Und denken Sie groß! Und dann beginnen Sie, diesen Traum zu verwirklichen.

Genau genommen brauchen Sie nichts zu tun, wenn Sie nicht wissen, was Sie erreichen möchten, wo Sie hin wollen!

An dieser Stelle möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Sie Ihre eigenen Ziele verwirklichen. Ich kenne viele Verkäufer und „Strukturleiter“, die ihre Kunden fremdsteuern. „Wir haben Ihr Traumhaus, -auto!“ Komisch, woher will der wissen, wie mein Traumhaus aussieht? „Alle in unserer Struktur haben es zum Porsche geschafft. Du schaffst das auch!“ Aber ich will doch keinen Porsche. Die Folge ist, dass Sie sich weder in dem Haus noch in der Struktur wohl fühlen. Sie bleiben erfolglos, weil Sie die Ziele anderer verwirklichen, nicht Ihre eigenen.

Motive:

Ein Motiv ist ein Beweggrund. Ein Motiv habe ich, wenn mich die Vorstellung eines bestimmten Zustandes in der Zukunft derart zum Handeln bewegt, dass ich für dessen Erreichung zeitlich begrenzt bereit bin, mich mit dem größten Teil meiner Energie dafür einzusetzen.

Dabei ist die Zukunft, im Gegensatz zur Vision, zeitlich fassbar. Nehmen Sie sinnvollerweise Zeiträume zwischen zwei und maximal fünf Jahren.

Motive orientieren sich immer an Visionen, sind also Schritte auf dem Weg zu deren Verwirklichung. Dabei kommt der Bestimmung des zu erreichenden Zustandes eine besondere Bedeutung zu. Je konkreter Sie den Zustand bestimmen, umso zwingender wird Ihre Handlung.

Ein Beispiel:

Nehmen wir einfach einmal des Deutschen liebstes Kind – das Auto.

Stellen Sie sich vor, Sie möchten in einem Jahr ein Auto fahren.

„Aber ich habe doch eins – ist zwar schon 10 Jahre alt, doch Auto habe ich.“

Sehen Sie Ihre Motivation? – Null!

Nun stellen Sie sich vor, Sie könnten sich in einem roten Ferrari F550 BARCETTA mit schwarzem Leder und fast 500 PS den Wind um die Nase wehen lassen. Wie ist Ihre Motivation jetzt?

Doch wie wir Menschen nun einmal sind, kommt jetzt der berühmte Hammer! „Ich habe doch dazu kein Geld. Das wird wohl immer ein Traum bleiben!“ Kleingeister, kann ich dazu nur sagen. Wollen Sie oder wollen Sie nicht? Sind Sie bereit, sich diesen „Traum“ unter allen Umständen zu erfüllen? Sind Sie der Überzeugung, dass Ihnen das zusteht? Ja? Dann halten wir das doch einmal fest!

Motive sind nicht nur auf materielle Dinge beschränkt. Ebenso wird unser Handeln in Fragen der Familie, Partnerschaft, Karriere oder Gesundheit beeinflusst. Es ist notwendig, sich „als Ganzes“ zu sehen.

Ziele:

Ein Ziel ist der definierte und angestrebte Endpunkt einer Wegstrecke, eines Prozesse, einer Handlung.

Der zurückzulegende Weg wird sinnvollerweise in mehrere Teilabschnitte (Teilziele) unterteilt. So unterscheiden wir z. B. Jahres-, Halbjahres-, Vierteljahres-, Monats-, Wochen- und Tagesziele. Die Zielplanung sollte Zeiträume bis maximal zwei Jahre umfassen.

Unser Beispiel:

Wir hatten festgehalten, dass Sie unbedingt den Ferrari ..., wissen Sie noch? Sie können sich diesen Traum nicht „aus dem Stand“ erfüllen. Also legen Sie Ziele auf dem Weg dorthin fest mit den dazu gehörenden Aufgaben.

Wenn Ihr Motiv, Ihr Handlungsgrund stark genug ist, werden Sie alles daran setzen, die Teilziele dorthin zu erfüllen.

Glaubenssätze:

Ein Glaubenssatz ist eine Überzeugung, die durch Erfahrung und/oder von außen festgeschrieben ist und unser Handeln bestimmt.

- v *Das kann ich nicht!*
- v *Schuster, bleib bei deinem Leisten!*
- v *Ich bin nun mal ein Pechvogel!*
- v *Egal, was ich mache, ich habe immer Glück!*
- v *Ich bin ein Sonntagskind!*
- v *Die Reichen sind doch alle korrupt und kriminell!*

Erfolgreiche Menschen haben überwiegend positive Glaubenssätze.

Unbewusst werden unsere gesamten Denkprozesse von diesen Glaubenssätzen beeinflusst.

Entscheiden Sie:

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Ist Regen angenehm oder trist?

Sind 10 € viel oder wenig?

Glaubenssätze werden von uns am wenigsten beachtet. Und doch sind gerade sie es, die unsere Einstellung zu den Dingen – und damit unser Handeln - wesentlich prägen.

Anregungen zu Visions- und Motivbereichen

(Die einzelnen Bereiche beschreiben Zustände in der Zukunft)

- Ø Welchen Lebensstandard (Wohnsituation, finanzielle Situation etc.) habe ich erreicht?
- Ø Welche berufliche Situation habe ich erreicht? (Wie verläuft mein Arbeitsalltag?)
- Ø Wie empfinde ich meine Partnerschaft (bzw. die Beziehung zu Kindern und Familie)?
- Ø Wie fühle ich mich in Bezug auf meine Gesundheit?
- Ø Wie gestalte ich meine persönliche Freizeit?

Visualisierung

Eine Änderung der Denkweise bedeutet eine „Umprogrammierung“ unseres Unterbewusstseins. Leider geht das nicht so einfach wie bei einem Computer. Hier wird die Festplatte gelöscht, neu formatiert und die gewünschten Daten aufgespielt. Beim Gehirn können Sie „nur“ die alten „Daten“ mit neuen „überschreiben“.

Visualisieren ist eine Form der Selbstaktivierung, die darin besteht, einen angestrebten Zustand bzw. eine Vorstellung (Bild) dem Körper so zu vermitteln, dass die Körperfunktionen und das Verhalten davon bestimmt wird. Visualisieren ist damit eine Methode, die Vorstellungskraft (Fantasie) zu nutzen, um ein klares gedankliches Bild von etwas zu erzeugen. Wir nutzen das Visualisieren insbesondere, um Ziele und Motive, aber auch Handlungen, die für uns von Wichtigkeit sind, in unseren Gedanken zu konkreten Bildern werden zu lassen. Entscheidend ist die tägliche Konzentration auf das „Angestrebte“ bzw. den positiven Verlauf einer Handlung, frei von jeglichen Zweifeln und in der festen Überzeugung: „Es geht!“

Doch wie geht so etwas vonstatten?

Dazu müssen wir noch einmal die Wirkungsweise unseres Gehirns betrachten.

Alpha-Zustand – die optimale Ausgangslage für erfolgreiches Denken

Die Denkprozesse basieren auf der Wirkung verschiedener elektrischer Ströme (Wellen), die im Elektroenzephalogramm (EEG) dargestellt werden können. Diese Wellen haben unterschiedliche Wellenlängen. Je nachdem, welche Wellen überwiegen, ändert sich die Aufnahmefähigkeit für bestimmte Reize. Dies schlägt sich u. a. in unterschiedlichen Stimmungen nieder.

Als Alpha-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 8 und 13 Hz bezeichnet. Ein verstärkter Anteil von Alpha-Wellen wird mit leichter Entspannung, bzw. entspannter Wachheit assoziiert. Diesen Alpha-Zustand durchlaufen Sie täglich unmittelbar vor dem Einschlafen.

Den Alpha-Zustand kann man auch künstlich hervorrufen.

Handelshäuser nutzen diese Erkenntnis zur Verkaufsförderung. Durch leise, beruhigende Musik wird erreicht, dass die Kunden die „Hektik des Alltags ablegen“ und entspannter durch die Regale schlendern. Der höhere Verkaufserfolg ist nachweisbar.

Durch entsprechendes Training lässt sich solch ein Zustand, den man auch als „**waving**“ bezeichnet, von jedem Menschen zu jeder Zeit erreichen.

*Ich fühle mich durchströmt von einem intensiven Glücks- und Dankbarkeitsgefühl,
ich befinde mich in völliger innerer Ruhe und Ausgeglichenheit,
ich fühle mich frei von jeglichen Sorgen und Ängsten und kann mich finanziell unbeschwert
bewegen,
ich lebe im „Hier und Jetzt“ und bin eins mit dem Erlebnis,
ich bin respektiert und anerkannt und fühle mich gut und wertvoll,
ich bin euphorisch,
ich habe unendlichen Eigen-Power,
könnte Bäume ausreißen,
fühle mich unabhängig und frei,
leicht und gelöst,
ich bin erfolgreich!*

Collagen

Das Unterbewusstsein denkt nur in Bildern! Jede Programmierung sollte also nach Möglichkeit sehr bildhaft - mit Gefühlen verbunden - erfolgen (Visualisierung). Eine Zuschaltung der weiteren Sinne, wie Geruch, Geschmack, Gehör, verstärkt die Wirkung noch und führt so zum gewünschten positiven Erfolg!

Collagen sind das ideale Mittel, um dem Gehirn die neuen Bilder zu vermitteln. Dabei werden Fotos von den zu erreichenden Dingen auf einen Untergrund geheftet. Je mehr die Fotos Ihre Sinne ansprechen, desto besser. „Das will ich unbedingt, das ist mein Traum!“ Wenn ein Bild diese Wirkung auf Sie ausübt, ist es wert, in Ihre Collage eingeordnet zu werden.

Ihnen fehlt die „künstlerische Ader“? Keine Sorge – mir eigentlich auch. Doch Sie müssen Ihr Werk nicht auf einer Ausstellung präsentieren. Collagen sind nur „Mittel zum Zweck“. Wenn Sie träumen, passiert das in Bildern, in farbigen Bildern. Und genau diese Bilder halten Sie fest.

5 Schritte zur Arbeit mit Collagen

1. Sammeln

Aus Zeitungen, die Ihre Visions- und Motivbereiche beinhalten, Bilder aufstöbern, die Ihnen irgendwie zusagen – an dieser Stelle nicht erforschen, warum und ob die Bilder Ihnen auch wirklich zusagen. Es genügt, dass ...

2. Ordnen

Wir ordnen zunächst in 2 Kategorien: meine Visionen – meine Motive (Beachten Sie die Definitionen im Abschnitt „Vorstellungsbilder“)

3. Visions-Collage

Sortieren Sie jetzt die Bilder aus der Kategorie „Visionen“ derart, dass Sie z. B. anhand der vorgeschlagenen Visionsbereiche zunächst einmal eine Grundordnung bekommen. **Entscheiden Sie sich jetzt für 3 – 5 Bilder**, die Ihren Vorstellungen am nächsten kommen.

Sie können, dürfen und sollen sogar diese Auswahl immer wieder eingehend prüfen und verändern, da sich Ihre Vorstellungen wandeln können. Gerade zu Beginn der Arbeit mit Collagen sollen Sie sich systematisch vortasten, was Sie wirklich wollen. Ordnen Sie die jetzt herauskristallisierten Bilder, in Bereichen geordnet, auf Ihrer Vorlage.

4. Motiv-Collage

Sortieren Sie jetzt auch die Bilder der Kategorie „Motive“ wie unter Schritt 3 und erstellen Sie Ihre Motiv-Collage.

5. Collagen-Check

Betrachten Sie Ihre Werke und fühlen Sie in sich, ob Sie die Bilder, Schriftzüge u. ä. Ihrer Collage positiv stimulieren und der vorläufigen Definition entsprechen. Nehmen Sie sich Zeit!

Stimmt etwas nicht? Zurück zu Schritt 1 und auf die Suche nach besseren Bildern gehen. Diese Suche wird nie enden, da Sie sowohl Ihre Vorstellungen im Laufe der Zeit ändern, als auch Bilder der Visions-Collage ständig zur Motiv-Collage abwandern und dadurch Freiräume geschaffen werden.

Visualisierung

Ihre Collagen sind die Grundlage zur „Umprogrammierung“ des Gehirns.

Befreien Sie sich von jeden äußeren Einflüssen (separater Raum), schalten Sie die Musik ein, die für Sie entspannend ist. Ideal ist Musik, die leicht „dahin plätschert“, ohne große Sprünge in Ton, Lautstärke und Intensität. Schalten Sie alle aktuellen Gedanken ab und konzentrieren Sie sich auf Ihr Inneres. (Haben Sie die Möglichkeit, „autogenes Training“ zu absolvieren, sollten Sie diese Form nutzen. Auch die Audio-CD „Weniger Stress durch Autogenes Training“, welche Sie im Buchhandel oder über das Internet beziehen können, ist hier sehr hilfreich.)

Wenn Sie den Alpha-Zustand erreicht haben, schauen Sie sich Ihre Collagen an. Auch dabei werden Sie feststellen, inwieweit die Bilder Sie stimulieren.

Führen Sie die Visualisierung möglichst täglich durch. Hängen Sie die Collagen dort hin, wo Sie sie häufig sehen (Arbeitszimmer, Schlafzimmer).

Mit zunehmender Übung werden Sie in der Lage sein, auch ohne bewusste Herbeiführung, den Alpha-Zustand zu erreichen und die Visualisierung durchzuführen.

3. Entscheidung und Klarheit

Wenn du etwas so machst, wie du es seit zehn Jahren gemacht hast, dann sind die Chancen recht groß, dass du es falsch machst. (*Charles Kettering, am. Ing., 1876-1958*)

Jeder Schritt, den Sie gehen wollen, egal in welchem Bereich, sollte zuerst gründlich durchdacht werden.

Wenn Sie gerade erst beginnen, Ihr Leben auf „neue Beine“ zu stellen, ist etwas mehr Vorarbeit nötig.

„Es ist, wie es ist!“

Sie können die Vergangenheit nicht ändern. Aber Sie sollten sie analysieren, um zu erkunden, warum Sie in der Situation heute sind. (Beachten Sie dabei, dass **Sie** die Entscheidungen getroffen haben oder auch nicht).

Beschreiben Sie den „Ist-Zustand“, also Ihre Situation heute und jetzt. Nehmen Sie am besten ein Blatt Papier und schreiben Sie Ihre Gedanken auf. (Wenn Sie nicht geübt sind, wird es ein hartes Stück Arbeit. Doch es kann Ihnen keiner abnehmen.)

Es geht nicht darum, ob Sie damit zufrieden sind oder nicht. Die Beschreibung ist erst einmal wertneutral.

Ein kleiner Tipp:

Schreiben Sie die einzelnen Bereiche (einige Anhaltspunkte hatte ich Ihnen im Abschnitt „Collagen“ gegeben) als Überschriften auf das Papier. Betrachten Sie Ihren jetzigen Zustand gedanklich und ordnen Sie den jeweiligen Bereichen zu.

Achten Sie darauf, dass Sie immer ehrlich zu sich selbst sind. Sie können alle Menschen in Ihrer Umgebung belügen. Sobald Sie es mit sich tun, ist das der erste Schritt für Ihren Misserfolg in der Zukunft!

„Wo will ich hin?“

Wie sehen Sie sich in der Zukunft? Betrachten Sie sich „im Spiegel“. Stellen Sie sich vor, wir hätten jetzt das heutige Datum, nur zwei Jahre später.

Und nun schreiben Sie auf, wie Sie sich und Ihre Situation sehen. Beschreiben Sie die gleichen Bereiche wie vorher. Es ist wichtig, dass die Darstellung so genau wie möglich ausfällt. Denken Sie immer daran, dass im Gehirn Bilder verarbeitet werden. Und Bilder sind sehr konkret!

Wenn Sie ehrlich waren, sollten sich zumindest einige der Motivbereiche, die Sie im vorigen Abschnitt festgelegt haben, wieder finden. (Verzagen Sie nicht, wenn in zwei Jahren nicht alles zu erreichen ist. Sie haben ja noch ein paar Jahre mehr zur Verfügung.)

Betrachten Sie Ihre Niederschrift. Es gibt einige Dinge, für die benötigen Sie kein Geld. Liebe, ein Kind oder der eigene Status sind mit Geld nicht zu kaufen. Doch werden Sie sicher Positionen finden, die etwas kosten. Wenn Sie jetzt noch „Kassensturz“ machen, also zusammenzählen, wie viel Geld Sie benötigen, um Ihre Ziele zu finanzieren, dann haben wir die Grundlage komplett.

„Was ist zu tun?“

Nachdem Sie den Anfangs- und Endzustand festgeschrieben haben, kommt die Erarbeitung des Weges.

Alles, was Sie bisher erreicht haben, ist das Ergebnis von Entscheidungen und darauf folgenden Handlungen. Analysieren Sie diese.

Wer bin ich? (Welche Eigenschaften habe ich? Was schätzen andere an mir?)

Was kann ich? (Welche Kenntnisse habe ich? Welche Fähigkeiten sind bei mir ausgeprägt?)

Was war richtig, hat mich voran gebracht?

Wo habe ich die falschen Entscheidungen getroffen oder war inkonsequent?

Wer oder was hat mich beeinflusst (positiv oder negativ)?

Um den Soll-Zustand zu erreichen, sind wieder Entscheidungen zu treffen und Handlungen durchzuführen. An diesem Punkt geht es um eine grobe Einschätzung. Da Sie jetzt bewusster arbeiten werden, überlegen Sie die Konsequenzen vorher.

Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

Welche Eigenschaften sollte ich ändern? In welche Richtung?

Welche Kenntnisse und Fähigkeiten muss ich mir aneignen? Was muss ich dazu tun? Wo erhalte ich Hilfe und Unterstützung?

Nützt mir mein Umfeld? Welche Personen sind mir wichtig? Welche Beziehungen sollte ich auf- oder ausbauen?

Nachdem Sie die Maßnahmen abgesteckt haben, überprüfen Sie diese, ob sie wirklich geeignet sind, Sie Ihrem Ziel näher zu bringen. Wenn ja, notieren sie sie, wenn nein, überlegen Sie andere. Oft ist auch eine Kombination aus mehreren Maßnahmen geeignet.

Entscheidungen sind Impulse zur Verknüpfung von Denken und Handeln!

Hier einige Gedanken, die Sie bei der Entscheidungsfindung berücksichtigen sollten:

- 1. Gedanke:** Der Wert einer Entscheidung ist so hoch wie die Klarheit der Zielvorstellung, die ihr zugrunde liegt.
- 2. Gedanke:** Ist es überhaupt erforderlich, *jetzt* eine Entscheidung zu treffen und/oder Aktivitäten einzuleiten?
- 3. Gedanke:** Habe ich Ursachenforschung betrieben und mich ausreichend mit verschiedenen Lösungsmöglichkeiten beschäftigt? Ist die „endgültige Lösung“ detailliert durchdacht?
- 4. Gedanke:** Bin ich bei meiner Lösung ehrlich zu mir selbst, habe ich ein gutes Gefühl und kann *ich* mit der Entscheidung leben?
- 5. Gedanke:** Es gibt keine Fehlentscheidungen!
- 6. Gedanke:** Treffen Sie erforderliche Entscheidungen in dem Vertrauen, dass Sie alles gut durchdacht haben! Konsequentes Handeln ist die logische Folge starker Motivation und systematischer Vorbereitung!

Wenn Sie die Arbeiten bis hierhin durchgeführt und festgestellt haben, dass Sie Ihre Ziele erreichen wollen und können, gehen Sie mit sich folgenden Vertrag ein:

Vertrag

Ich bin bereit,

spätestens ab heute,

das heißt ab jetzt,

die volle Verantwortung für mich und mein Leben und alles, was daraus in meinem Leben ergibt, zu übernehmen.

Ich weiß, dass nur ich mich zum Erfolg und dem lohnenswerten Gefühl von „waving“ führen kann.

Das bedeutet, dass ich niemandem mehr die Schuld geben kann für das, was geschieht.

Ich erkenne, dass nur ich allein es in der Hand habe, meine Zukunft nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Tue ich es nicht, gestaltet mich meine Umwelt nach ihren Vorstellungen.

Wohnort, den xx.xx.20xx

4. Störfaktoren und deren Lösung

Krisen meistert man am besten, indem man ihnen zuvorkommt. (Walt Whitman Rostow, am. Wirtschaftswissenschaftler)

Wenn doch alles nur so einfach und geradlinig wäre!

*Nun gibt es aber Personen, Gegenstände oder Umstände, die sich direkt oder indirekt gegen die Verwirklichung Ihrer Ziele richten. Sie wirken störend, da sie Energie binden. Diese Faktoren bezeichnen wir als **Störfaktoren**. Sie habe es aber in der Hand, sie zu beeinflussen oder zu beseitigen, wenn Sie sie erkannt habe.*

Machtfaktoren sind Störfaktoren, die die Kraft haben, sich Ihrer Gedanken länger anhaltend zu bemächtigen und sich immer gegen die Verwirklichung Ihrer Ziele richten. Unter dem Einfluss eines Machtfaktors fühlen Sie sich (oft schon längere Zeit) fremdgesteuert, ohnmächtig, gequält und hilflos ausgeliefert. Dadurch, dass ein Machtfaktor Ihre Gedanken lenkt, lenkt er, wie wir wissen, gleichermaßen Ihr Verhalten, Ihre Gefühle und vieles mehr auf sehr massive Weise!

Wann es sich in Grenzfällen letztlich um einen Stör- oder Machtfaktor handelt, unterliegt Ihrer persönlichen Einschätzung.

Die Beseitigung der Stör- und Machtfaktoren ist eine Ihrer Aufgaben. Dazu ist es nötig, die genauen Ursachen zu analysieren. (Häufig werden Ursache und Wirkung verwechselt.)

Die Vorgehensweise ähnelt der im vorigen Abschnitt beschriebenen:

1. Es ist, wie es ist!
2. Wo will ich hin?
3. Was ist zu tun?

Im Folgenden möchte ich Ihnen eine Verfahrensweise an die Hand geben, die Sie für viele hier beschriebenen Aufgaben nutzen können.

Die „cash & fun – Strategie

1. Beschreibung des **Ist-Zustandes**
2. Ist es **änderbar**?
Nein? - Akzeptieren und daraus profitieren.
Ja? - Zu Frage 3.
3. Welche **Ursache(n)** hat der Stör- oder Machtfaktor?
4. Wie stelle ich mir den **Idealzustand** in dieser Situation vor?
5. **Was ist zu tun?** – mindestens 5 Lösungsmöglichkeiten erarbeiten!
6. **Entscheidung** für eine Lösung (Kombination aus verschiedenen Lösungsmöglichkeiten)!
7. **Bin ich in der Lage, mich** mit der gewählten Lösung von meinem Stör- oder Machtfaktor **zu befreien?** (Wenn nicht, zurück zu Pkt. 5)
8. Welche **Aufgaben** entstehen daraus?
9. **Wann tue ich was?** – Bis wann bin ich von diesem Stör- oder Machtfaktor befreit? Übertragen in den **Terminkalender!**
10. Welche **Vorteile** hat die Befreiung von diesem Machtfaktor? (mindestens 5 markante Vorteile sollten mit der Befreiung verbunden sein.) Bei Störfaktorenbefreiung nicht unbedingt erforderlich.

Warum „cash & fun“ – Strategie?

Alles, was Sie tun, stellt einen bestimmten Wert auf dem Weg zu Ihrem Ziel dar. Das muss sich nicht unbedingt in Geld dokumentieren. Auch die Lösung eines Problems ist Erfolg!

*Was Sie tun, soll Spaß machen. Es ist nur eine Frage der Betrachtungsweise. Wenn Sie ein Ziel erreichen **wollen**, ist es eine Freude, dafür das Richtige und Notwendige zu tun.*

Störfaktoren sind immer zu beseitigen. Bei Machtfaktoren kann das unter Umständen unmöglich sein.

So gibt es Gesetze und Verordnungen, die den eigenen Wünschen entgegenstehen. Diese werden Sie aber nicht ändern. Also ist es besser, sich damit abzufinden. Nutzen Sie die gegebenen Bedingungen für sich.

Oft höre ich die Aussage: „Mir fehlt das nötige Geld dazu!“ Auch so ein Machtfaktor, an dem man manchmal verzweifeln könnte!?

Kein Geld zu haben, ist ein zeitlich begrenzter Zustand. Armut ist ein geistiger Zustand. (Mike Todd)

Eine Störung ist es allemal. Nur sollten Sie sich überlegen, ob Sie auf den nächsten Lottogewinn warten möchten, oder ob Sie mit dem vorhanden in kleineren Schritten zum Ziel kommen. Wenn nicht, bleibt die Überlegung, wie Sie sich die nötigen Geldquellen erschließen. (Es sollte nicht unbedingt der Bankeinbruch sein!) Wichtig ist, dass Sie genau wissen, von welcher Größenordnung Sie sprechen.

Stör- und Machtfaktoren sind nichts Besonderes! Sie sind nun einmal da. Im Wissen um diese Tatsache können Sie diese also in Ihre normale Tätigkeit einbinden.

5. Beziehungen und deren Werte

Mittelmäßige Geister verurteilen gewöhnlich alles, was über ihren Horizont geht.
(Francois Duc de La Rochefoucauld, fr. Schriftsteller, 1613-1680)

Auch wenn Sie für die Gestaltung Ihres Lebens allein verantwortlich sind, heißt das nicht, dass Sie ohne Ihre Mitmenschen auskommen. Das trifft für den privaten Bereich zu, noch mehr aber für den geschäftlichen.

Wenn Sie bis hierher gekommen sind, werden Sie feststellen, dass Sie zur Realisierung Ihrer Visionen, Motive und Ziele auf die Hilfe und Unterstützung anderer Menschen angewiesen sind. Andererseits können Menschen sogar als „Hemmnisse“ auftreten. Daher ist es erforderlich, der Gestaltung von Beziehungen einiges Augenmerk zu schenken.

Wir können dieses Thema jedoch nicht erschöpfend behandeln, da die Inhalte und Auswirkungen von Beziehungen sehr vielschichtig sind. Dennoch möchte ich einige Anregungen und Denkanstöße geben. Was Sie daraus machen, obliegt (wie immer) Ihrer eigenen Entscheidung. Diese wiederum hat Auswirkungen auf Ihren Erfolg oder Misserfolg.

Auch wenn wir zwischen privaten und beruflichen oder geschäftlichen Beziehungen unterscheiden, gibt es doch häufig Berührungspunkte. Diese zu erkennen und zu beachten, ist oftmals nicht so einfach. Sie zu vernachlässigen, ist sträflich.

Private Beziehungen

Sage mir, wer Deine Freunde sind, und ich sage Dir, wer Du bist. (Volksmund)

Die ersten Bezugspersonen waren die Eltern. Von ihnen haben wir das grundlegende Wissen und die uns bestimmenden Verhaltensweisen „mitbekommen“. Erziehung basiert, auch wenn es staatliche Verordnungen und Regeln gibt, meist auf der Überlieferung. Mütter gehen mit ihren Kindern um, wie sie es von ihren Müttern „gelernt“ haben. Väter erwarten von ihren Kindern, dass sie sich genau so verhalten wie sie selbst.

„Von wem hat sie/er das nur?“ Dieser Ausspruch ist beredter Ausdruck für die Generationenverwandtschaft.

So positiv und gut gemeint diese Erziehung sein mag, birgt sie doch auch einige gravierende Gefahren in sich.

„Wir wollen nur das Beste für unsere/n Tochter/Sohn.“ Doch was ist „das Beste“? Wer legt das fest? Wer fragt die Tochter oder den Sohn nach ihren/seinen Wünschen und Träumen? Und wie ist die Reaktion, wenn sie/er eigene Entscheidungen trifft? Besonders dann, wenn diese sich als Fehler herausstellen?

„Er soll einmal ein guter Arbeiter werden, dazu braucht er kein Abitur! Ich habe es auch ohne geschafft.“ Häufig ist zu beobachten, dass unsere „Altvorderen“ in ihrem Blickwinkel eingeschränkt sind. Das, was vor 20, 30 Jahren Gültigkeit besaß, muss heute nicht mehr stimmen. Wie groß ist das Verständnis für Veränderungen?

„Das tut in unseren Kreisen nicht!“ Standesdünkel ist nicht nur auf den Adel beschränkt, sondern lässt sich in allen Gesellschaftsschichten mehr oder weniger ausgeprägt beobachten.

Je aufgeschlossener die Eltern dem Geschehen und der Entwicklung um sie herum sind, desto besser für die Kinder. Die Eltern, die „lehren“, Verantwortung zu übernehmen, durch eigenes Tun erfolgreich zu sein, Rückschläge wegzustecken, geben ihren Kindern das beste Rüstzeug für ihr eigenständiges Leben.

Als Erwachsene/r gehen Sie Beziehungen zu einer/m Partner/in ein. Anfänglich spielt hierbei das Gefühl die entscheidende Rolle.

„Et wird nach einem Happy End im Film j ewöhnlich abj eblend!“ (Erich Kästner aus „Danach“)

Und was kommt danach? Wenn einen der Alltag einholt? Es wäre schön, wenn man heute wüsste, was diese Beziehung wirklich bringt?

Eine Partnerbeziehung lässt sich nicht nur mit Gefühlen aufbauen. Ob sie gut oder weniger gut „funktioniert“, hängt wesentlich von den Eigenheiten beider ab und davon, was beide bereit sind zu geben und zu nehmen. Beide Partner sind eigenständige Persönlichkeiten mit ihren eigenen Wünschen und Zielen. Diese „unter einen Hut“ zu bekommen, sollte das Ziel sein, damit beide erfolgreich sein können. Oft sind aber Kompromisse nötig.

Was aber, wenn sich herausstellt, dass die Gegensätze so groß sind, dass die Ziele von beiden beim besten Willen nicht vereinbar sind? Dann gibt es nur zwei Varianten:

Einer steckt zurück, damit der andere sich entfalten kann. Wenn der „Unterlegene“ den Partner dabei unterstützt, kann sich diese Entscheidung sogar positiv auswirken.

Wenn beide von ihrer Zielstellung nicht abweichen wollen, ist oft eine Trennung die bessere Alternative. Das ist zwar gefühlsmäßig ein schmerzlicher Prozess, doch bedenken Sie, dass jeder das Recht auf Erfolg hat. „Lebensabschnittsgefährte“ ist schon lange kein abwertender Begriff mehr.

Zu den privaten Beziehungen zählt auch das weitere Umfeld. Verwandte, Bekannte, Freunde, selbst der Wohnbereich sind hier zu berücksichtigen.

Außenstehende beurteilen einen Menschen meist nach dem sozialen Umfeld. Daraus wird auf das Vermögen des Einzelnen geschlossen. Gleichfalls sind unsere Erfahrungen, unsere Glaubenssätze sehr davon geprägt.

So kann allein schon die Wohngegend ein Grund für Zustimmung oder Ablehnung sein. Eine Begründung dafür gibt es nicht.

Betrachten Sie Ihren Freundeskreis. Welche Berufsgruppen sind darin vertreten? Welche „Ansichten“ (Glaubenssätze) werden vertreten? Sind die anderen erfolgreich? *„Geld zieht Geld an!“* Anders herum ist es genau so.

Geschäftliche Beziehungen

Wenn Sie Ihre Ziele erreichen können, indem Sie ein Geschäft aufbauen (finanzielle Freiheit ist meist nur über eigene Aktivitäten möglich), dann werden Sie Beziehungen aufbauen, die Ihnen helfen, hier erfolgreich zu sein.

Sehr häufig werden private Kontakte unterschätzt. Gerade Personen aus anderen Ländern (Italiener, Türken, Vietnamesen, Chinesen, Griechen) zeigen uns, wie man in Deutschland erfolgreich ein Geschäft aufbaut. (Leider werden sie dafür oft verurteilt.) Bei diesen Menschen sind die Bande noch so stark, dass die eigenen Mitglieder als echte Partner und Kunden fungieren.

Warum kriegen wir das nicht hin? Lassen Sie es mich an einem Beispiel versuchen zu erklären: In der Finanzdienstleistung gab es Strukturvertriebe, die ihre „Berater“ anwarben mit der Aussage: „Das kannst Du auch. Du brauchst nur deine Verwandten und Bekannten anzusprechen und schon läuft das Geschäft.“ Also wurden die ersten Verträge geschrieben. Aber so richtig lief es nicht. Also - ab zum nächsten Vertrieb. Berater X ging also wieder zu den Verwandten und schrieb neue Verträge. Auch diesmal blieb der Erfolg aus. Beim dritten Versuch spielten die Verwandten nicht mehr mit. „Das klappt doch wieder nicht!“

Was war passiert?

Wir haben hier ein typisches Beispiel von Fremdsteuerung. „Das kannst Du auch!“ **Können** vielleicht schon, aber **will** ich das auch? Bin ich bereit, alles zu tun, was dazu nötig ist? Weiß ich überhaupt, was nötig ist? Bin ich überzeugt oder wurde ich überredet?

Ein Geschäftsmann sagte mir einmal: „Ich suche keine Freunde, ich suche Partner!“
Wenn Sie ein Geschäft aufbauen, haben Sie nur ein Ziel: Geld verdienen. Dazu benötigen Sie Partner, auf die Sie sich verlassen können. Das bedeutet, dass Sie diese Personen kennen müssen. Wen kennen Sie? Doch zuerst einmal Ihre Verwandten und Bekannten. Also ist es legitim, diese auch zuerst anzusprechen. Nicht jeder kommt in Frage. Wer kann Ihnen helfen und wer nicht oder noch nicht? Aufpassen muss man nur, dass private und geschäftliche Interessen nicht vermischt werden.

Darüber hinaus benötigen Sie meist auch Partner, die Sie im Moment noch nicht kennen. Hier ist es besonders wichtig zu sondieren, ob die/derjenige zu Ihnen passt. Interessenten gibt es viele. Wen Sie an Ihrem Geschäft beteiligen, entscheiden Sie. Nicht die Masse macht's! Zehn gute Partner sind besser als Hundert Unzuverlässige.

In der Baubranche wird immer über die mangelhafte Zahlungsmoral geklagt. Das Ergebnis ist eine Häufung von Firmenpleiten. Wer hat „Schuld“? Im Endeffekt jeder einzelne selbst. Wer sich mit unzuverlässigen „Partnern“ umgibt, erhält irgendwann die Quittung. „Ich hatte keine andere Wahl“, ist dabei die beliebteste Ausrede. Natürlich gab es eine.

*Im Network Marketing hat sich eine Mentalität herausgebildet, dass jeder eingesponsert wird, „der bei 3 nicht auf dem Baum ist“. Im Internet ist man so schön anonym. Jeder hat die Möglichkeit, sich in ein Formular einzutragen – und hat damit einen Vertrag „unterschrieben“. Sie können nicht kontrollieren, mit wem Sie es da eigentlich zu tun haben. Oft sind selbst die „Sponsoren“ nicht erreichbar und nach kurzer Zeit verschwunden. Die Folge sind frustrierte, erfolglose Menschen, die dann auf die Branche schimpfen. Dabei entscheidet jeder einzelne über seinen Erfolg oder Misserfolg. Nicht **die Branche** ist schuld.*

„Die Masse macht's!“ Es ist richtig, dass die Auswahl der geeigneten Partner bei fremden Interessenten schwieriger ist. Das bedeutet jedoch nicht, die Auswahlkriterien zu ändern.

Wenn Sie eine/n Angestellte/n einstellen wollen, wie gehen Sie da vor?

Sie erwarten einen Lebenslauf!

Sie führen ein Einstellungsgespräch (oft einen Einstellungstest)!

Es gibt eine Probezeit!

Was ist hier anders als bei Geschäftspartnern?

Sie haben Ihre Anforderungen festgelegt. Sie müssen herausfinden, ob der Interessent diesen Anforderungen genügt. Erst dann wird er/sie Ihr Partner. So kann es sein, dass dieser Prozess mehrere Wochen oder Monate dauert. Unter 100 Interessenten können sich 2-3 geeignete Partner finden. Planen Sie diese Relation ein, aber gehen Sie nicht mit Ihren Anforderungen zurück.

Analyse der Beziehungen

Wenn es um Ihren Erfolg, um die Realisierung Ihrer Ziele geht, ist die Analyse Ihrer Beziehungen unabdingbar.

Wer bringt Sie weiter? Von wem können Sie profitieren?

Wer stellt für Sie ein Hemmnis dar?

Umgib Dich mit Menschen, die Dir gut tun!

Um Ihre Ziele zu erreichen, benötigen Sie Energie (Zeit, Kraft). Nutzen Sie die vorhandene Energie zum Aufbau und zur Pflege von Beziehungen, die es auch wert sind. „Zeitdiebe“ und „Energiefresser“ können Sie nicht gebrauchen. Im Gegenteil, sie hindern Sie am Erfolg. „Dummschwätzer“ und „Besserwisser“ sind Zeitgenossen, die Sie lieber nicht beachten.

Bemühen Sie sich um Menschen, die erfolgreich sind.

„*Woran erkenne ich diese?*“ werden Sie fragen. Dafür gibt es kein Rezept. Beobachten Sie diese Menschen. Wie verhalten sie sich Ihnen gegenüber? Wie verhalten sie sich anderen gegenüber? Stimmt die „Chemie“? Findet ein Geben und Nehmen statt, oder verspricht das Verhältnis einseitig zu werden? Bin ich ehrlich? Ist mein Gegenüber ehrlich?

Sprechen Sie mit diesen Personen. Dabei sollten folgende Fragen eine wesentliche Rolle spielen:

- v Welche Ziele und Motive hast Du?
- v Welche Aufgaben hältst Du für erforderlich?
- v Welche Erwartung hast Du an mich?

Aus den Antworten lassen sich erste Rückschlüsse ziehen. Wenn Sie meinen, dass sich der Aufbau gerade dieser Beziehung lohnt, folgt der „Wahrheitstest“. Stimmen Wort und Tat überein? Wenn ja, haben Sie die ersten Schritte erfolgreich gemeistert.

6. Aufgaben und Energiemanagement

Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott allein sich darum kümmert.
(Martin Luther King, am. Bürgerrechtler, 1929-1968)

Träumen ist sehr einfach, Ziele festlegen auch. Leider gibt es aber, wie im Märchen, keine gute Fee, die mit „eins – zwei – drei“ die Wünsche auch erfüllt. Der wesentlichste und meist auch zeitaufwendigste Teil ist Arbeit. Erinnern Sie sich noch an die Definition des Begriffes „Erfolg“? ...auf der eigenen Leistung basierende ... Erfolgreich sind Sie durch eigene Tätigkeit. Und genau hier liegt bei vielen Menschen ein Problem. „Was soll ich denn nun auch noch machen? Ich habe so schon keine Zeit!“

„Ich habe keine Zeit“, ist eine falsche Aussage. Jeder Mensch auf dieser Erde hat genau 24 Stunden am Tag zur Verfügung, ca. 30 Tage im Monat und das 12 Monate im Jahr. Wenn die einen mit dieser Zeit auskommen und die anderen nicht, liegt das nicht an der „Zeit“. Die einen organisieren ihre Zeit nur anders als andere. Also sollten wir zuerst beim Zeit- oder Aufgabenmanagement ansetzen.

Die eigene Tätigkeit beruht auf dem Lösen von (selbst)gestellten Aufgaben.

Eine **Aufgabe** ist dadurch gekennzeichnet, dass sie

1. der Erreichung meiner Ziele
2. der Stabilisierung der Eigenmotivation
3. der Lösung von Stör- und Machtfaktoren
4. der Befriedigung meiner körperlichen und emotionalen Bedürfnisse (Essen, Körperpflege, Friseur, Fitness, Abend mit dem Partner, Beschäftigung mit meiner Erfolgsstrategie, Schlafen)
5. der Aufrechterhaltung geordneter Lebensumstände (Reinigung, waschen, putzen, bügeln, aufräumen, einkaufen, Collagen gestalten)
6. der Gestaltung von Beziehungen

dient.

Das erscheint auf den ersten Blick nicht zu bewältigen zu sein. Kennen Sie auch solche Aussagen wie: „Ich arbeite 16 – 18 Stunden am Tag in der Firma“ oder „24 Stunden am Tag reichen mir nicht aus“?

Sie haben recht! Und Sie haben schon wieder eine Aufgabe!

Wir sprechen von *psychischer Ordnung* oder *psychischem Chaos*.

Es gibt Menschen, die lassen sich von den Alltagsproblemen überrumpeln. „Das muss aber jetzt sofort erledigt werden!“ Sie sind noch nicht mit dem einen fertig, kommt der nächste: „Kannst Du einmal schnell ...?“ Und das den ganzen Tag. Kennen Sie den Spruch: „Rentner und Arbeitslose haben nie Zeit?“ Ist es bei Ihnen ähnlich? Schauen Sie einmal „hinter die Kulissen“. Was machen Sie tatsächlich? Führen Sie einmal bewusst einen Terminkalender. Sie werden erstaunt sein, wie viel Zeit Sie wirklich arbeiten und wie viel „für nichts“ vergeudet wird. (Z.B. 2 Stunden telefoniert – und das Ergebnis? Der Handy-Provider bedankt sich.)

Chaos bedeutet in der Umgangssprache so viel wie: Unordnung, Gewirr, Durcheinander.

Herstellung von psychischer Ordnung

„Klar denken“ kann nur, wer den Kopf frei hat. Also ist der erste Schritt: Kopf frei machen.

Sammelliste

Nehmen Sie sich zu Beginn des Tages (egal ob privat oder beruflich) genügend Zeit, um alles, was Ihnen gedanklich „durch den Kopf geht“, zu notieren. Wenn Sie es aufgeschrieben haben, können Sie es nicht vergessen. Zu Beginn sollten 30-45 Minuten nötig sein. Mit etwas Übung und Gewöhnung reduziert sich der Zeitaufwand. Wenn später (im Laufe des Tages) etwas hinzukommt, wird die Liste einfach ergänzt.

Prioritäten setzen

Alles in der Sammelliste stehende wird anschließend in Aufgaben umgeschrieben. Danach erhält jede Aufgaben ein Prioritätskennzeichen von 1 bis 4. Dabei ist Priorität 1 die höchste, Priorität 4 die niedrigste. Denken Sie daran: es gibt noch die „Ablage P“. Manche Dinge erledigen sich nämlich „von allein“, das heißt sie sind für Ihre Betrachtung relativ unwichtig. Die Vergabe der Prioritätsstufe ist abhängig von Ihrer Zielstellung.

Tages- und Wochenplan

Für alle Aufgaben erstellen Sie einen Zeitkorridor. Das heißt Sie legen fest, wie viel Zeit Sie für die Erledigung (ohne Hektik, aber auch ohne Trödelei) benötigen. Bemessen Sie die Zeiten nicht zu knapp. Auch hier werden Sie Erfahrung sammeln.

In den Kalender werden anschließend die einzelnen Aufgaben eingetragen.

Einige Tätigkeiten haben feste Plätze. Gerade die Dinge, die zu den geordneten Lebensumständen gehören, wie Schlafen, Essen, Körperpflege, werden zu einer Art Ritual, finden zu den gleichen Zeiten statt. Das kann man erlernen! Auch Einkaufen muss man nicht mehrmals am Tag.

Planen Sie genügend Zeit für sich selbst ein. Entspannungsphasen sind wichtig. Tierfreunde sollten daran denken, dass ihre Lieblinge auch Ansprüche anmelden.

Alle Aufgaben werden nach Prioritäten bearbeitet. Dabei heißt Priorität 1 aber nicht, dass sie sofort erledigt werden muss. (Ein Gang zu einer Behörde kann sehr wichtig sein, wird jedoch erst übermorgen fällig!)

Nun kann es vorkommen, dass „von außen“ Aufgaben an Sie herangetragen werden. Lernen Sie auch hier, sachlich vorzugehen.

- v Was ist konkret zu tun?
- v Ist es notwendig, dieses sofort zu tun?
- v Kann diese Aufgabe delegiert werden?

Es ist nicht immer nötig, dass Sie „alles“ selbst tun. Welche Aufgabe kann von anderen erledigt werden? Es gibt Menschen, die können nicht „nein“ sagen. Die Umgebung erkennt so etwas sehr schnell. Böartige Zeitgenossen bezeichnen dieses Phänomen als „Ausnutzen“. Ich sage dazu „Fremdsteuern“. Geht es Ihnen ebenso? Dann sollten Sie es schnell ändern. Sie bestimmen Ihren Tagesablauf, nicht andere!

Tägliche Kontrolle und Auswertung

Es ist ebenfalls wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen, um die Geschehnisse des Tages auszuwerten. Sie können klären, was Sie erreicht haben und wie effektiv Sie waren. Gleichfalls „haken Sie ab“, was von den Aufgaben erledigt wurde (Sammelliste, Terminkalender). Noch offene Positionen werden erneut eingeordnet.

Diese Auswertung hat noch einen anderen, sehr wesentlichen Aspekt.

Die (morgens) gestellten Aufgaben bedeuten das *Tagesziel*. Sie erkennen, ob Sie an diesem Tag erfolgreich waren! Wenn ja, heften Sie sich ein „Bienenchen“ an! Ich meine das sehr ernst. Erfolge sind nicht immer großartig. Eine Aneinanderreihung von „kleinen“ Teilen ergibt ein großes Werk (s. Mosaik). Also machen Sie sich nicht klein!

Ein Bekannter erzählte mir einmal, dass er sich ein Abendritual geschaffen hatte. Jeden Abend setzte er sich in eine „Ecke“ und ließ den tagsüber angesammelten Frust ab. Mit der Zeit hatte er schon Angst vor dem nächsten Tag, da er wusste, dass auch nur Ärger, Verdruss und Misserfolg auf ihn zukamen. Wohl wahr!

Es ist eine Tatsache: Sie beginnen den Tag mit den Gedanken, mit denen Sie den vergangenen beendet haben! Alle negativen Gedanken und ungelösten Probleme eines Tages nehmen Sie mit hinüber in den nächsten. Häufig entwickeln sich Schlafstörungen, die mit Alpträumen einhergehen können. Unausgeschlafen, kaputt, „wie gerädert“ stehen Sie morgens auf und beginnen frustriert Ihr Tagwerk. Was soll da wohl herauskommen?

Also beenden Sie den Tag, wie Sie ihn begonnen haben: klar, zielorientiert und positiv. Was ist schöner, als mit (einem) Erfolg abzuschließen? Gewöhnen Sie sich an, **täglich ein positives Ereignis** zu finden! Das muss nicht unbedingt etwas „Großes“ sein: ein gutes Gespräch, eine nette Begegnung, ein Lob oder ein eigener Erfolg. Das motiviert ungemein!

Energiemanagement

Bevor wir uns zu einigen Aspekten der Energiesicherung verständigen, müssen wir auf ein Phänomen eingehen, welches heute in aller Munde ist und für viele Unzulänglichkeiten verantwortlich gemacht wird:

Stress

Was ist Stress und wie geht man sinnvollerweise damit um? Schauen wir uns zuerst die Begriffsbestimmung an. (Die folgenden Aussagen sind bei Wikipedia nachzulesen.)

Eigentlich versteht man unter Stress die Auswirkungen (Symptome) der auslösenden Faktoren (Stressoren). Sie können z.B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z.B. Zigarettenrauch stresst den menschlichen Körper). Auch bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese. Stress ist individuell.

Psychosoziale Stressfaktoren (Stressoren):

- v *Zeitmangel*
- v *Lärm*
- v *Geldmangel, Armut*
- v *fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit*
- v *große Verantwortung*
- v *Mobbing am Arbeitsplatz, Mobbing in der Schule*
- v *Schichtarbeit (bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme)*
- v *Ständige Konzentration auf die Arbeit (zum Beispiel bei Fließbandarbeit)*
- v *Angst, nicht zu genügen*
- v *Soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung*
- v *Schlafentzug*
- v *Reizüberflutung*
- v *Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen*
- v *Seelische Probleme, unterschwellige, ungelöste Konflikte*
- v *Schwerwiegende Ereignisse (z. B. Wohnungseinbruch, eine Operation, eine Prüfung, Tod eines Angehörigen)*
- v *auch (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile und Lethargie*

Jeder Mensch reagiert auf gleiche Ursachen in unterschiedlicher Weise. Typische Stress-/ Panik-/ Krisen-Reaktionen zeigen sich durch:

- v Gefühle: Traurigkeit, Ärger, Schuld, Vorwürfe, Angst, Verlassenheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit, Schock, Jammern, Emanzipation, Erleichterung, Taubheit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Deprivation, Demütigung*
- v Kognition: Ungläubigkeit, Verwirrung, Vorurteile, Konzentration, Halluzinationen, Depersonalisation*
- v körperlich: Übelkeit, Enge in Kehle und Brust, Übersensibilität bei Lärm, Atemlosigkeit, Muskelschwäche, Mangel an Energie, trockener Mund*
- v Verhalten: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Geistesabwesenheit, sozialer Rückzug, Träume über das Ereignis, Vermeidung von Nähe zu Tatort oder ähnlichen Situationen, Seufzen, Aktivismus, Weinen, Hüten von „Schätzen“*

Manche Menschen, besonders Frauen, reagieren empfindlicher auf Stresssituationen. Dabei spielen unterschiedliche kognitive Prozesse (Kognition: Informationsumgestaltung zur Verhaltenssteuerung) die Hauptrolle. Wesentliche Ursachen sind:

- v geringere Fähigkeitsüberzeugung*
- v geringere Kontrollüberzeugung*
- v höheres Abhängigkeitsempfinden*

Wie kann man nun Abhilfe schaffen? Geht das überhaupt?

Die einfachste Methode ist, Stressoren von Anfang an auszuschließen. Leichter gesagt als getan! Dass ein Mensch unter Stress leidet, merkt er meist erst an den Symptomen.

Stressoren und deren Auswirkungen sind Stör- oder Machtfaktoren. Wie Sie diese behandeln, haben wir im Kapitel 4 betrachtet. Außerdem sind viele Auslöser „hausgemacht“, das heißt sie entstehen durch unsere Einstellungen und Tätigkeit. Daher werden wir im Folgenden auf weitere Techniken eingehen.

Aufbau der Energie

Viele Strukturvertriebe schicken Ihre Mitarbeiter auf Motivationsseminare. Die Qualität der Veranstaltungen ist dabei zwangsläufig sehr unterschiedlich. Aber zwei Dinge haben sie gemeinsam; sie kosten Ihr Geld und sie helfen Ihnen nicht wirklich! Warum ist das so? Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor:

Voller Erwartung fahren Sie zu solch einem Seminar. Dort angekommen, finden Sie sich in einer Menge von mindestens 50 Personen wieder, von denen die meisten genau so erwartungsvoll wie Sie dreinblicken. Eine laute, aufreizende Musik wird intoniert. Dann betritt eine (Ihnen meist unbekannte) Person die Bühne. Diese Person stellt sich als Moderator für die Veranstaltung vor. Dann beginnt er (meist ist es ein „er“), die großen Erfolge der Firma aus der letzten Zeit bekannt zu geben. Anschließend werden die erfolgreichsten Mitarbeiter in Gruppen auf die Bühne geholt, um ihre Ehrung entgegenzunehmen. Danach stellt der Moderator fest, dass Sie, wenn Sie sich anstrengen, ebenfalls da stehen können. „Das ist so einfach, dass kann doch jeder!“ In Kurzfassung wird noch einmal darauf hingewiesen, was denn jeder kann! Den Abschluss bildet ein gemeinsames Buffet (Sie haben es ja schließlich bezahlt), wo Sie Ihnen Ihr Sponsor noch einmal erklärt, wie Sie in dieser Firma erfolgreich werden.

Gestärkt und motiviert fahren Sie nach Hause.

Zu Hause angekommen, möchten Sie natürlich Ihre Motivation sofort auf Ihre/n Partner/in übertragen. Diese/r sitzt vor dem Fernseher, wo gerade deren/dessen Lieblingssendung läuft. Sie sprudeln über vor Mitteilungsbedürfnis. Ab und zu kommt mal ein uninteressiertes Grunzen, mal ein zweifelnder Blick aus Richtung des Partners. Nachdem Sie fertig sind, steht bedrohlich die alles entscheidende Frage im Raum: Und wann sind wir nun reich?

In den nächsten Tagen lassen Sie nochmals alles Revue passieren. „Was muss ich denn nun tun, um Erfolg zu haben? Was wird von mir erwartet?“ Und Sie stellen fest, dass Sie das gar nicht so richtig wissen.

Die Motivation schwindet zusehends. Es war nicht Ihre, sondern die der anderen – Fremdmotivation!

Energie schöpfen Sie aus Ihrer eigenen Motivation. Daher ist die Beschäftigung mit **Ihren** Zielen und Motiven sowie deren Visualisierung Ihr wichtigster Energiespender. Verwirklichen Sie Ihre Ziele, legen Sie auch fest, wie Sie diese erreichen.

- v Arbeiten Sie an und mit Ihrer Visions-Collage. Wie weit sind Sie?
- v Arbeiten Sie an und mit Ihrer Motiv-Collage. Wie weit sind Sie?
- v Ist Ihre Zielformulierung exakt und aktuell?
- v Stellen Sie Ihre Zielpläne (Halbjahres-, Monats-, Wochenplan) auf. Korrigieren Sie bei Bedarf.
- v Führen Sie die Visualisierung regelmäßig durch.

Die schon angesprochene Tagesroutine (morgens und abends) ist ein weiterer Energiespender. Erfolge bauen auf, machen süchtig nach mehr! Auch wenn sie noch so klein sind!

Schutz und Erhaltung der Energie

Nur wenn Sie genau wissen, was zu tun ist, Sie können optimal arbeiten. Überprüfen Sie Ihre Arbeitsweise unter den folgenden Gesichtspunkten:

- v Sammeliste erstellen (Kopf leer räumen, gezieltes Erfassen aller erforderlichen Aufgaben)
- v Zielsetzung verdeutlichen
- v Umwandlung von Stör- und Machtfaktoren in Lösungen und Aufgaben
- v Auswahl und Gestaltung von Beziehungen (Wo erhalte ich Hilfe? Teambildung!)
- v Treffen erforderlicher Entscheidungen

Energiemanagement bedeutet, die Energie dort zu verwenden, wo sie Ihrer Zielerfüllung dient. Das setzt voraus, dass Sie genau wissen, was Sie wollen.

7. Selbstvertrauen und Nutzung des mentalen Potentials

Wer zugibt, dass er feige ist, hat Mut.
(Fernandel, fr. Schauspieler, 1903-1971)

Die Tatsache, etwas nicht verändern zu können (wollen), beruht auf mangelndem Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen – Selbstwertgefühl

Unter Selbstwert versteht man die Bewertung des Bildes von der eigenen Person. Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wie im Kapitel 1 schon dargelegt, ist das Selbstvertrauen abhängig von den eigenen Vorstellungsbildern. Mangelndes Selbstvertrauen ist nicht von Anfang an da. Meist entwickelt sich dieses durch die Reflexion der Umgebung.

- v Das kannst Du doch sowieso nicht!
- v Das bringt doch nichts!
- v Andere haben es nicht gepackt. Warum gerade Du?

Gerade Arbeitslose, vor allem jene, die vorher in jahrelangem, festem Arbeitsverhältnis standen, tendieren dazu, ihr durch ihren Beruf definiertes Selbstverständnis in Frage zu stellen. In der Regel tritt nach 6-monatiger bis einjähriger Arbeitslosigkeit ein Gefühl der Nutzlosigkeit auf, das in manchen Fällen zur Entfremdung von der Familie und führen kann bis hin zur Selbstaufgabe. „Ich werde nicht gebraucht!“

Bei Menschen, die gerade aus dem Arbeitsleben in den „wohlverdienten Ruhestand“ wechseln, ist oft zu bemerken, dass sie sich plötzlich überflüssig vorkommen. 8-10 Stunden täglich waren mit der Arbeit ausgefüllt, wo ihnen gesagt wurde, was zu tun ist. Diese Zeit ist nun „Frei“zeit, besser Leerzeit. Und sie haben es nicht gelernt oder wieder verlernt, sich eigene Aufgaben zu stellen.

Selbstvertrauen basiert auf Selbstachtung. Das heißt, ich achte mich selbst. Schauen Sie in den Spiegel! Gefällt Ihnen der Mensch, der da vor Ihnen steht? Kennen Sie eigentlich diesen Menschen?

Meine Erklärung der Selbstachtung

Das bin ich. Nirgendwo gibt es jemanden, der genau so ist wie ich.
Einige Menschen sind mir in Einzelheiten gleich, aber niemand ist ganz so wie ich.
Darum gehört alles, was ich tue, authentisch zu mir, weil ich allein es so wollte.
Alles an mir gehört zu mir, mein Körper und alles, was er tut –
Meine Augen mit allen Bildern, die sie sehen –
Mein Geist mit all seinen Gedanken und Ideen –
Alle meine Gefühle, Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung –
Mein Mund und alle Worte, die er spricht –
Höfliche, harte oder grobe, wahre oder falsche –
Meine Stimme, laut oder leise –
Und alles, was ich tue in Bezug auf andere oder auf mich selbst.
Meine Phantasien gehören mir,
meine Träume, meine Hoffnungen, meine Ängste –
alle meine Triumphe und Erfolge gehören zu mir –
alle meine Niederlagen und Fehler.
Weil das alles zu mir gehört, kann ich mich selbst genau kennen lernen.
Wenn ich das tue, kann ich mich lieben und freundlich sein zu allen Teilen meiner Person.
So kann ich es ermöglichen, dass alles in mir zu meinem Besten wirkt.
Ich weiß von Seiten an mir, die mich verwirren, und ich weiß,
dass ich Seiten habe, die ich noch gar nicht kenne.
Solange ich jedoch freundlich und liebevoll bin zu mir selbst,
kann ich mutig und voller Hoffnung darauf warten,
dass sich die Verwirrung löst
und dass ich Möglichkeiten find, mehr über mich zu erfahren.
Wie immer ich aussehe und mich äußere, was immer ich sage oder tue,
was immer ich denke oder fühle in jedem beliebigen Augenblick:

Das bin ich!

Das bin ich und drückt aus, wo ich in diesem Augenblick stehe.
Wenn ich später erneut betrachte, wie ich ausgesehen habe
und wie ich mich ausgedrückt habe, was ich gesagt habe, wie ich gedacht
und gefühlt habe, dann mögen sich Einzelheiten als unpassend erweisen.
Ich kann das Unpassende fallen lassen und das Passende beibehalten
und etwas Neues finden für das, was ich aufgebe.
Ich kann sehen, hören, sprechen, denken und handeln.
Ich habe alles, was ich brauche, um zu überleben, um anderen nahe zu sein,
um schöpferisch zu sein und die Welt der Dinge
und Menschen um mich herum sinnvoll zu gestalten.
Ich gehöre mir selbst, darum kann ich mich gestalten.

Ich bin ich und ich bin wertvoll!

Ihnen gefällt nicht, was Sie im Spiegel sehen? Warum nicht? Weil die Nase zu klein (groß), die Haare zu licht, der Bauch zu dick, das Gesicht zu faltig ist? Das ist doch erst einmal nebensächlich. Bestehen Sie nur aus Äußerlichkeiten?

Wesentlich wichtiger sind die „inneren“ Werte! Und jetzt überlegen Sie einmal (vergessen Sie nicht, es aufzuschreiben):

- Ø Ich habe bereits erreicht ...
- Ø Ich habe Stärken ...
- Ø Ich habe Fähigkeiten ...
- Ø Ich habe positive Charaktereigenschaften ...
- Ø Andere finden gut an mir ...

Damit haben Sie eine sehr gute Ausgangsbasis geschaffen. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, die weiteren Schritte zu gehen. Was Ihnen eventuell noch fehlt, können Sie lernen.

Und – treten Sie auf wie ein Mensch, der seinen Wert hat, der sich seines Wertes auch bewusst ist! Vielleicht werden einige Personen aus Ihrer Umgebung irritiert sein. Das macht aber nichts. Sie werden feststellen, wie schnell sich die anderen daran gewöhnen – und Sie mehr respektieren und achten.

Nutzung des mentalen Potentials

Genau so, wie die Zielvorgaben visualisiert werden, verfahren Sie mit der Änderung Ihrer Persönlichkeit. Verinnerlichen Sie Ihre positiven Eigenschaften, wie Sie sie gerade zusammengestellt haben.

Erinnern Sie sich?

„Meine Gedanken wirken auf mein Handeln, meine Gestik und Mimik, mein Image!“

Positive Gedanken bewirken eine positive Einstellung zu sich selbst und damit mehr Selbstvertrauen.

Karate-Kämpfer sind keine Muskelprotze. Doch sie zeigen uns, was die Konzentration auf das Wesentliche im entscheidenden Moment bewirken kann. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die eigene Stärke kann man erlernen. Dazu gehören jedoch Überwindung, Selbstdisziplin und eine klare Vorstellung, wohin Sie wollen.

Sie müssen kein Karate- oder autogenes Training durchführen (obwohl dieses sehr hilfreich ist). Sie sollten jedoch Zielklarheit besitzen (oder sie erwerben) und Ihr Handeln (oder Unterlassen) genau analysieren. Treffen Sie in Zukunft notwendige Entscheidungen verantwortungsbewusst. Blinder Aktionismus schadet auf Dauer nur.

Und – lernen Sie (wieder) schreiben! Was Sie aufgeschrieben haben, wissen Sie in einem Viertel- oder halben Jahr noch (oder können es nachlesen). Im Gehirn bleiben meist nur die negativen Dinge, zumindest am Anfang. Da unsere manipulierte Gesellschaft überwiegend Negativinformationen „vorgesezt“ bekommt (mit positiven Nachrichten ist kein Geld zu machen), ist es nicht verwunderlich, dass unsere „Umwelt“ uns negativ gegenübertritt.

8. Entspannung und Konzentration auf das Wesentliche

Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich selbst hat, ist ein Sklave.
(Nietzsche, dt. Philosoph, 1844-1900)

Das hört sich alles nach einem „Haufen“ Arbeit an!?!

Ist es auch!!! Besonders am Anfang.

Ich habe nie behauptet, dass es einfach ist oder sich im Handumdrehen verwirklicht. Mit der Zeit werden Sie sich aber eine Tagesroutine schaffen, die es Ihnen ermöglicht, entspannt und voller Freude die nötigen Aufgaben zu erledigen.

Konzentration auf das Wesentliche

Lassen Sie uns diesen Abschnitt als Zusammenfassung nutzen.

1. Das Wesentliche ergibt sich aus Ihrer Zielplanung. Je genauer und detaillierter Sie diese aufschreiben, umso genauer wissen Sie, was Sie jeden Tag zu tun haben.
2. Planen Sie genügend Zeit für sich selbst ein! Nutzen Sie ca. eine Stunde täglich für die Vor- und Nachbereitung Ihres Tages.
Morgens: Programmierung/Visualisierung im Alpha-Zustand, Ergänzen der Sammelliste, Aufgaben in Kalender.
Abends: Den Kopf frei machen durch Aktualisierung der Sammelliste, Erfolgserlebnisse des Tages notieren, Gedanken zu „Ich bin wertvoll...“ aufschreiben.
3. Die Sammelliste und der Kalender sind Ihre wichtigsten Hilfsmittel bei der Tages- und Wochenplanung. Führen Sie sie exakt. So lernen Sie, den Tag richtig zu gestalten, und Sie können nichts vergessen.
4. Ihre tägliche Arbeit besteht aus dem Lösen von Aufgaben. Lernen Sie, die Aufgaben nach Prioritäten einzustufen und abzuarbeiten. Sehen Sie für die Erledigung genügend Zeit vor. Sie werden mit etwas Übung Ihr Zeitmanagement automatisch verbessern. Planen Sie genügend Zeit für Erholung und Entspannung ein.
5. Ihre Tätigkeiten werden sich im Laufe der Zeit zwangsläufig verändern. Zu Beginn wird die Planung den größten Teil der Arbeit ausmachen. (Sie beginnen ja auch erst mit der Umsetzung des „Neuen“.) Danach wird die Realisierung der Ziele im Mittelpunkt stehen. Nach einer gewissen Zeit kommt der Kontrolle verstärkte Bedeutung zu.

Es lässt sich keine allgemeingültige Regel aufstellen, wie lange die einzelnen Phasen dauern. Das ist abhängig von Ihrer Situation und Ihrem Engagement. Es wird jedoch auch Rückschläge geben. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Wer aufgibt, hat schon verloren.

Entspannung

Entspannung ist nicht gleichbedeutend mit Schlaf. Trotzdem ist ausreichender Schlaf die Grundvoraussetzung. Jeder Mensch kommt mit acht (8) Stunden täglich aus. (Bei älteren Menschen sind sogar oft sechs Stunden ausreichend.) Stehen Sie dann auf. Ein längeres Liegenbleiben macht nur träge.

Ist es einmal später geworden, stellen Sie den Wecker!

Ihre morgendliche Routine (waschen, Frühstück, Sammelliste) stimmt Sie auf die Tagesarbeit ein. Es macht keinen Sinn, stundenlang das gleiche zu tun (wer am Fließband steht oder gestanden hat weiß, wovon ich rede). Eine Form der Entspannung ist schon der Wechsel der Tätigkeiten. Geistige Tätigkeit wechselt mit körperlicher, Arbeit am Computer wechselt mit dem Lesen eines Buches, sitzende Tätigkeit wechselt mit Bewegung usw.

Die Gestaltung Ihrer Collagen dient der Entspannung. Sofern möglich, sollten Sie täglich dafür Zeit einplanen. Wenn Sie (noch) einen „Fulltimejob“ haben, nutzen Sie diese Form zum „Abschalten“ nach der Arbeit. Das hilft Ihnen mehr als Fernsehen.

Visualisieren Ihrer Ziele ist eine Ihrer Hauptaufgaben. Das können Sie fast überall durchführen, sogar auf der „Arbeit“. Lernen Sie, den Alpha-Zustand zu erreichen. Sie benötigen dann ca. 10 min. und ein störungsfreies Plätzchen. Legen Sie sich einen MP3-Player zu und bestücken ihn mit Musik und Texten zu Ihrer Motivation. Das geht bei den heutigen technischen Möglichkeiten relativ problemlos. (Wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, ist das kein Beinbruch. Vielleicht haben Sie Freunde und Bekannte, die sich damit auskennen. Eine Frage am Anfang lautete sowieso: Wer kann mir helfen?) Und dann kann es losgehen. Übrigens: Sie sind Taxi-Fahrer? Versuchen Sie einmal diese Methode, anstatt sich die Zeitung zu Gemüte zu führe, die uns angeblich „ins Bild“ setzt!

Abends lassen Sie den Tag „Revue passieren“. Notieren Sie Ihre Erfolgserlebnisse. Mit diesen positiven Gedanken schlafen Sie ein. Mit diesen positiven Gedanken wachen Sie auch auf. Nichts ist besser, als den Tag „abgearbeitet“ zu haben. So wird als Ursache für Alpträume unter anderem nicht aufgearbeitetes Tagesgeschehen angesehen. Indem Sie Ihre Abendroutine erledigen, haben Sie schon einen ersten Schritt für einen gesunden Schlaf getan.

An dieser Stelle sei ein Wort zum Fernsehen gestattet.

Es überrascht nicht, wenn Untersuchungen ergeben haben, Fernsehen beanspruche die niedrigste Konzentrationsstufe, kaum Fähigkeiten, klare Gedanken oder ein Gefühl von Kontrolle. Das Bewusstsein ist sozusagen völlig ausgeschaltet, da wir ähnlich dem Traum keinen Einfluss auf den Lauf des Geschehens haben. Das Bewusstsein verliert somit im Laufe weniger Jahre seine ursprüngliche Denkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit. Da der Prozess des Denkens an sich ein wesentlicher Auslöser für das Entstehen psychischer Energie ist, wird der Antrieb des Menschen immer geringer, bis hin zur Lähmung.

Die Informationsverarbeitung geschieht nur bei einem trainierten Geist in einer annehmbaren Geschwindigkeit. Fernsehen lähmt die geistige Fähigkeit wie keine andere Betätigung und ist gleichzusetzen mit einer sehr gefährlichen Droge, die unbemerkt erhebliche Schäden bis hin zum geistigen Stillstand verursacht.

Desweiteren binden alle Informationen auch viele Stunden nach der Wahrnehmung (je nach Intensität des Reizes oder der Stärke der Bedrohung) die Aufmerksamkeit, was einen hohen Konzentrationsverlust auf Grund der Grenzen des menschlichen Gehirns zur Folge hat.

9. Umsetzung von Erkenntnissen und Konsequenz im Handeln

Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit; das ist der Grund, warum sich die meisten Menschen vor ihr fürchten.
(George Bernard Shaw, ir. Dramatiker, 1856-1950)

Warum verfallen wir immer wieder in den alten Trott?

Ich werde Ihnen zuerst stichpunktartig einige Faktoren präsentieren, die uns hindern, den Erfolg zu generieren, der uns zusteht:

- v Mangelnde Klarheit und Bewusstheit!
- v Veränderung ist Widerstand!
- v Bequemlichkeit, Verzicht!
- v Mangelnde Zeitplanung!
- v Störfaktoren sind nicht groß genug, die Schmerzgrenze ist (noch) nicht erreicht!
- v Es lässt sich nicht sofort lösen!
- v Fehlende Energie zum Start!
- v Fehlende Risikobereitschaft!
- v Es war immer so!
- v Hemmende Erziehungs- und Erfahrungsstruktur!
- v Alltagsgeschäft überrollt mich!
- v Umgebungseinflüsse hemmen!
- v Angst vor Zuneigungsverlust, Verlust von Freundschaften(!)?
- v Fehlende Voraussetzungen!
- v Finanzielle Grenzen!

Sie haben Jahre gebraucht, um zu der/dem zu werden, die/der Sie heute sind. Es wäre eine Illusion zu glauben, dass von heute auf morgen plötzlich alles anders wird. Wie im 1. Kapitel schon dargelegt, müssen Sie Ihren „Computer umprogrammieren“. Das geht nicht ohne Rückschläge vonstatten und erfordert Zeit. Doch wenn Sie etwas ändern wollen, müssen Sie beginnen. Sie wissen ja, „der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“!

Was motiviert mich, über meine Motive nachzudenken?

Wenn Sie sich die Schlagworte oben genau ansehen, werden Sie erkennen, dass es genau die Dinge sind, die Sie doch eigentlich ändern wollten. Oder nicht? Um die Hemmnisse abzubauen, benötigen Sie Energie, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Die erste Frage ist also: Will ich wirklich?

Warum haben Sie bis hierher gelesen? Sie waren mit dem, was Sie haben oder sind, nicht zufrieden. Also sollten Sie sich doch einmal anschauen, wie es wäre, zufrieden zu sein. Oder nicht? Hier scheiden sich schon die Geister. Ist der Grad Ihrer Unzufriedenheit so groß, dass Sie „es“ unbedingt ändern wollen?

Erinnern Sie sich noch an das 2. Kapitel? Dort stehen die drei Grundfragen aufgelistet:

- v Es ist, wie es ist!
- v Wo will ich hin?
- v Was ist zu tun?

Beginnen Sie doch mit dem ersten Schritt. Beschreiben Sie erst einmal Ihren Ist-Zustand. Das haben Sie doch gemacht, sonst wären Ihnen ja die Bedenken nicht gekommen. Nur tun Sie es diesmal bewusster.

Und schreiben Sie Ihre Erkenntnisse auf! Es macht nichts, wenn Ihnen die Formulierungen morgen nicht mehr zutreffend erscheinen. Ändern Sie sie solange, bis Sie sagen können: So ist es richtig! (*Und – war's schwer?*)

Wie fühlen Sie sich? Wahrscheinlich nicht viel anders als vorher. Oder doch? Sie wissen jetzt auf jeden Fall genau, **wie es ist**.

Sind Sie mit dem zufrieden, was Sie sehen?

- Ja, dann herzlichen Glückwunsch!
- Nein, dann sollten Sie doch einmal den nächsten Schritt gehen. Auch wenn es nicht hilft, schaden kann es auf keinen Fall.

Wollen Sie mit dem Ist-Zustand leben? An dieser Stelle ist eine Entscheidung angesagt, die Ihr weiteres Leben beeinflussen wird. Und Sie treffen diese Entscheidung – jetzt! Versuchen Sie nicht zu mogeln. Das können Sie nämlich nicht. Ein Vertagen bedeutet ein Ja! Erst wenn Sie sich eindeutig für eine Änderung entschieden haben, hat es Sinn, den nächsten Schritt zu gehen. Sie wissen ja, halbschwanger geht nicht! Wenn Sie genau wissen, dass sich etwas ändern muss, haben Sie die Motivation, über Ihre Zukunft genau nachzudenken. Dann sind Sie bereit für Schritt 2.

Wie würden Sie sich gern sehen? Wie möchten Sie, dass andere Sie sehen? Wie möchten Sie sein, dass Sie sich wohlfühlen?

Sie kennen die Werbung eines bekannten deutschen Finanzinstituts?

„Mein Haus – mein Auto – mein Boot!“

Und bitte: beginnen Sie nicht gleich mit „- aber“, Seien Sie wieder Kind! Träumen Sie doch wieder einmal. Und träumen Sie konkret! Vielleicht nutzen Sie die Aussagen zu den Vorstellungsbildern im Kapitel 1. Dort haben Sie einige Anhaltspunkte. Wenn Sie diese Träume für sich (wieder)entdecken, können Sie festlegen, **wo will ich hin**. Nehmen Sie sich auch dafür Zeit.

Hier wird die nächste Entscheidung fällig. Wollen Sie oder wollen Sie nicht? Gehen Sie den Vertrag mit sich ein oder nicht? Entscheidungen haben die Eigenart, dass sie sehr konkret sind und nur ein „entweder – oder“ zulassen. Halbschwanger – ach so, das sagte ich ja schon. Hat es Spaß gemacht? Natürlich sollen Sie sich ernst nehmen. Doch Sie sollen das, was Sie tun, **nicht müssen, sondern wollen!** Wenn Sie sich zu etwas zwingen, können Sie es gleich vergessen – es wird nicht gelingen. Es ist wie mit der Arbeit: was Sie mit Freude tun, fällt viel leichter.

Konsequenz im Handeln

Nachdem Sie die ersten beiden Schritte gegangen sind, legen Sie fest, **was zu tun ist**. Gehen Sie dabei schrittweise vor. Alles auf einmal ist nicht zu schaffen und deprimiert. Je konkreter Sie Ihre Teilziele formuliert haben, desto übersichtlicher wird Ihre Aufgabenstellung. Setzen Sie um, was Sie sich vorgenommen haben. Es gibt Menschen, die zu jeder Zeit getroffene Entscheidungen in Zweifel ziehen. Für Ihr Handeln gibt es nur zwei Maßstäbe:

Bringt mich die Aufgabe meinem gestellten Ziel näher?
Habe ich die Aufgabenstellung genau durchdacht?

Und genau diese beiden Fragen wurden im Vorfeld ausreichend geklärt. Es gibt also mitten in der Arbeit keinen Grund, die getroffene Entscheidung in Zweifel zu ziehen. Erst wenn Sie das Ergebnis vor sich haben, können Sie analysieren. Danach entscheiden Sie erneut, ob Sie den eingeschlagenen Weg fortsetzen oder neu überdenken.

Wichtig ist, dass Sie konsequent Ihre Zielorientierung im Auge behalten. Und seien Sie nicht enttäuscht, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt. Zum einen betreten Sie Neuland. Zum anderen müssen Sie althergebrachte Arbeitsweisen ändern. Das geht meist nicht ohne „Reibungsverluste“. Gerade am Anfang werden Sie oft Ihr Tun in Frage stellen. Das ist normal. Erinnern Sie sich an die Geschichte mit dem Besteigen des Mount Everest? Es dauert seine Zeit, bis Sie „oben“ sind. Wichtigste Voraussetzung für Ihren Erfolg ist, dass Sie ihn wollen!

Nachwort

Gebildet ist, wer weiß, wo er findet, was er nicht weiß.
(Georg Simmel, dt. Philosoph u. Soziologe, 1858-1918)

Zuerst eine Klarstellung:

Es gibt Menschen, die wegen psychischer Probleme in ärztlicher Behandlung sind. Dieses eBook ist auf keinen Fall ein Ersatz für diese Behandlung! Sie sollten dann mit Ihrem Arzt sprechen, inwieweit die hier dargestellten Maßnahmen mit seinem Behandlungskonzept konform sind und wo er Sie eventuell unterstützen kann.

Bestimmte mentale Techniken (z. B. autogenes Training) können bei manchen Menschen zur Schmerzempfindungen führen. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, brechen Sie die Übung ab und konsultieren Sie einen Fachmann. Meist ist es besser, unter fachgerechter Anleitung solche Techniken zu erlernen. Auch sollten Sie Ihre Krankenkasse fragen, inwieweit diese Kurse für Entspannungstechniken organisiert und bezahlt.

Statt eines „geistreichen“ Schlusswortes

Lassen Sie mich zu Abschluss eine Geschichte erzählen, in der Sie – ja Sie - eine Hauptrolle spielen.

Sie hatten schon immer den Traum (oder Wunsch), das Leben in der Serengeti (Sie wissen, der Nationalpark in Afrika!) hautnah zu erleben. Falls Sie mit Tieren nicht viel am Hut haben, suchen Sie sich einen Ort Ihrer Wahl, aber er sollte mindestens 5000 km entfernt sein.

Ich biete Ihnen die Chance, sich diesen Traum (oder Wunsch) zu erfüllen. Dazu müssen Sie aber aktiv werden. Als erstes treffen Sie einige Entscheidungen.

Um dorthin zu kommen, können Sie wählen: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto. Sollten Sie das Auto wählen, sind Sie mein/e Mann/Frau. Warum das andere nicht sinnvoll ist, können Sie sich denken.

Ich gebe Ihnen die Wahl zwischen einem Porsche, Ferrari oder Maserati. Ihre Wahl wird akzeptiert.

Sie sollten einige Investitionen vornehmen. Sie müssen lernen, das Fahrzeug sicher zu führen und Sie brauchen Kraftstoff. (Ich bitte Sie, alles kann ich ja nun auch nicht tun! Es ist schließlich Ihr Traum!)

Dann können wir los! Jeder normale Autofahrer fährt mit dem ersten Gang an (und nicht mit dem sechsten!). Sie schalten in den zweiten, den dritten ... (Keine Angst, wenn Sie den Motor einmal abwürgen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.) Vielleicht werden Sie mal herunterschalten müssen, in einer Kurve zum Beispiel oder um einem Hindernis auszuweichen. Lassen Sie sich davon nicht beirren.

Denken Sie immer daran: Sie wollen doch in die Serengeti -- oder den Ort Ihrer Wahl, der mindestens 5000 km...!

So langsam klappt es mit dem Fahren und Sie können auch mal „auf die Tube drücken“. Denken Sie aber daran, dass Ihr Auto mal wieder Sprit braucht – von nichts kommt nichts.

Ist es nicht eine Freude, mit so einem „heißen Ofen“ durch die Landschaft zu düsen? Da kann man glatt alles andere vergessen, nicht?

Vergessen? -- Da war doch noch etwas! Sie sind ja nicht allein auf der Welt. Da kann es schon mal vorkommen, dass Ihnen jemand sagt, in der Karibik oder auf Hawaii sei es doch *viiiiie!* schöner! Oder das andere Auto sei doch *viiiiie!* besser! Ein dritter hat gerade ein Gefährt entwickelt, was Sie mal testen sollten. Das ist erst ein „Geschoss“!

Was tun Sie? Oder besser, was sollten Sie tun? Denken Sie daran – Sie wollen nicht Auto fahren, Sie wollen in die Serengeti oder einen anderen Ort Ihrer Wahl, der..., wissen Sie noch?

Jetzt sind Sie angekommen. Acht Wochen unbeschwerte Freiheit! Herrlich!

Aber wie das so mit den Menschen ist – irgendwie wird es langweilig. Was meinen Sie, was Sie tun? Nach Hause fahren? Ich glaube, es gibt noch viel zu entdecken. Ihr Auto ist bereit!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachdenken über sich und Ihren weiteren Weg! Treffen Sie die **richtigen Entscheidungen!** Und ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung dieser Entscheidungen.