

Innere Einstellung auf Erfolg fokussieren

Haben Sie den Mut zur großen Vision?

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst!“

Albert Schweizer



Viele Pioniere und Visionäre in der Weltgeschichte haben bewiesen, was die persönliche Vorstellungskraft und der Mut zu eigenen sowie besonderen Ideen an beeindruckenden Ergebnissen und Entwicklungen in der Welt hervorrufen kann. Menschen, die einen außergewöhnlichen Erfolg haben, sind anders als solche, die weniger oder gar keinen Erfolg haben. Wer so denkt und das tut, was die meisten Menschen tun, der wird auch nur den Erfolg haben, den die meisten Menschen haben. Wer mehr Erfolg haben will, muss anders denken, anders handeln – und er muss deshalb den Mut haben, anders zu sein. Jede neue Idee und jede Neuerung durchlaufen vier Stufen: Zuerst wird sie ignoriert, dann wird sie lächerlich gemacht, schließlich wird sie bekämpft

und zuletzt wird sie als selbstverständlich angesehen und akzeptiert (Zitelmann, S. 87, 2016).

Doch nicht jeder ist dazu in der Lage, sein volles Potenzial und seine vielversprechenden Ideen konkret von einer abstrakten Vision zur erfolgreichen Umsetzung zu transformieren. Viele großartige Ideen und Vorsätze bleiben noch in den Kinderschuhen stecken, ohne jemals den Raum zum Wachsen zu erhalten und sich weiter entfalten zu können. Mutige Visionen verbleiben als Tagträume in der Hängematte: „Irgendwann mache ich eine Weltreise oder baue mir ein großes schönes Haus ...“ Andere Vorstellungen und gute Vorsätze gehen wir tatkräftig an, z.B. um unsere Gewohnheiten beim Sport, Essen, Schlafen oder Arbeiten zu verändern, nur um innerhalb weniger Tage oder Wochen wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Wie stark wollen Sie Erfolg?

„Wo Höchstleistung gefragt ist, ist unser mentaler Zustand ein entscheidender Faktor für Sieg oder Niederlage. Denn er ist die Quelle unseres Handelns und Verhaltens. Unsere innere Haltung gibt den Impuls, in welcher Richtung das Pendel ausschlägt (Heimsoeth, S. 9, 2017). „Viele Menschen haben einfach

deshalb keinen Erfolg, weil sie stets nur das tun, was ihnen leichtfällt, was sie ohnehin schon ganz gut können und wo sie sich nicht besonders anstrengen müssen. Es versteht sich von selbst, dass man auf diesem Weg nicht wachsen und größere Ziele erreichen kann, sondern immer im Durchschnitt verhaftet bleiben wird“ (Zitelmann, S. 9, 2016). „Wir haben alle zu viel zu tun. Wir haben zu wenig Zeit, um unsere berufliche Arbeit zu tun, und zu wenig Zeit, um unser Privatleben in Ordnung zu halten“ (Mendell, S. 184, 1997). Selbst dann, wenn wir uns die Zeit nehmen, um uns mit dem eigenen Potenzial, was uns wichtig ist und was wir im Leben erreichen wollen, auseinanderzusetzen, tritt der Erfolg nicht wie selbstverständlich ein.

„Ein wichtiger Faktor für den Erfolg Ihrer Entscheidungen sind Gedanken, welche Sie tagtäglich begleiten. Ist der Zustand Ihrer Gedanken und Gefühle stets negativ ausgerichtet, so wird es Ihnen schwerfallen, Entscheidungen in Ihrem Leben zu einem Erfolg werden zu lassen. Denn dieser Gefühlszustand beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung der Realität und somit Ihre Entscheidungen und Ihr Verhalten. Dieses Verhalten ist nicht gekoppelt mit dem Potenzial der Fähigkeiten des Einzelnen,

Foto: pishit - stock.adobe.com

sondern vielmehr mit dem Gefühlszustand, in dem er sich befindet“ (Frank, S. 28, 2018). Wir müssen selbst die Verantwortung für uns und für das Gelingen in der Zukunft übernehmen. Dazu gehört es, selbsttätig motivierende Ziele im Sinne der persönlichen Lebensvorstellungen auszuwählen, zu strukturieren und einzuhalten, um die innere Einstellung bewusst auf das zu fokussieren, was wir wirklich erreichen wollen.

„Finden Sie heraus, was Sie vorantreibt und Ihren Beitrag für diese Welt wertvoller machen kann. Genau diese Erkenntnis ist es nämlich, die Ihren Autopiloten mit den richtigen Zieldaten füttert. Ihre ‚Erfolgsnavigation‘ folgt der Route automatisch, sobald das Ziel auch wirklich für erstrebenswert angesehen und nicht als Energieverschwendung betrachtet wird“

„Erfolg, Wohlstand und Spitzenleistungen hängen nicht von Mühe, Disziplin und Anstrengung ab, sondern von deren emotionaler Bedeutung für den Menschen.“ (Winter, 2019)

(Winter, S. 63, 2019). Bei der Zielfindung und bei der Ausarbeitung unserer erfüllenden Zukunftsziele ist es essenziell, dass wir uns nicht ausschließlich mit motivierenden messbaren Zahlen, Daten und Fakten nach Zielerreichung beschäftigen, sondern auch im weiteren Sinne ganzheitlich und nachhaltig für uns selbst sorgen. Neben konkreten Visionen und Zielen sollte die innere Ausrichtung auf Erfolg auch den Blick auf unser emotionales und körperliches Wohlbefinden umfassen. Zu einer gesunden Selbstführung mit einer agilen Leistungsfähigkeit und guter Gesundheit als Basis eines erfolgreichen Wirkens und Tuns gehört es ebenso, unsere Grundbedürfnisse zu überprüfen und bei der Planung zu berücksichtigen, um bei den Herausforderungen des Alltags in Balance zu bleiben.

Die Balancefaktoren Ihres Lebens

„Die Erfüllung unserer eigenen, oft tief liegenden Bedürfnisse ist unser wichtigster, oft unbewusster Motivator. Was wollen wir wirklich, wie gestehen wir uns das vor uns selbst und anderen ein? Was davon erlauben wir uns, was davon verbieten wir uns? Zu welchen Bedürfnissen können wir offenstehen, was verheimlichen wir vor uns selbst? Was verheimlichen wir vor anderen? Diese Fragen tragen wir alle in uns. Unsere persönliche lebenslange Prägung ist entscheidend, inwieweit wir uns unsere Bedürfnisse eingestehen und damit die Verantwortung für ihre Erfüllung übernehmen. Das ist die Grundlage dafür, unsere eigenen Bedürfnisse in die soziale Interaktion einzubringen“ (Kraemer, S. 20, 2013).

Der Mensch möchte sich einerseits weiterentwickeln, andererseits sichere Beziehungen zu anderen aufrechterhalten. Diese zwei Aspekte gehören zu unseren ureigensten Bedürfnissen. So befinden wir uns im Alltag oft in einem Balanceakt, wobei wir eine individuelle Selbstverwirklichung anstreben, ohne dass ein Ungleichgewicht entsteht, das sich auf Kosten von stabilen und verlässlichen Beziehungen entwickelt. Damit Ihre persönlichen Erfolgsaussichten gut sind und es gar nicht anders geht, als dass Sie Ihre Vorhaben umsetzen, ist es sinnvoll zu reflektieren, was Sie sich für die einzelnen Balancefaktoren/-bereiche in Ihrem Leben wünschen bzw. was Sie für Ihr

Abnehmen so leicht wie nie zuvor!



Das Rundumprogramm für den gesamten Körper

- Infrarot -
gesundes Abnehmen in Rekordzeit
- 6 bis 10 kg Gewichtsabnahme
in vier Wochen möglich
- mit 1 Anwendung pro Tag
in die Amortisation

Revolutionäre Methode
zur effektiven Behandlung
von Problemzonen!



medi stream® spa



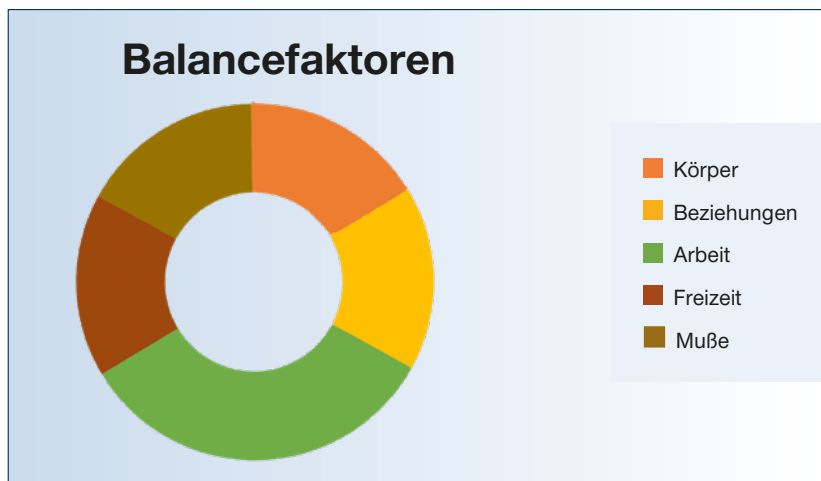
medi-Lounge



Solevitarium

EQUIMED
CONSULTING

Ihr Partner für Medizintechnik und medical-fitness Systeme
mobil 01 71/53 42 836 - solman@equimed.de - www.equimed.de



Reflektieren Sie, welche Faktoren Sie brauchen, um Ihre Balance wiederherzustellen oder aufrechtzuerhalten

Wohlbefinden brauchen und was Sie ggf. ändern wollen (siehe Grafik „Balancefaktoren“).

- **Körper:** ausreichend Bewegung, richtige Ernährung, genügend Schlaf, körperliches Wohlbefinden.
- **Beziehungen:** Beziehungen und Kontakt mit anderen Menschen, um uns wohl und sicher zu fühlen.
- **Arbeit:** Tätigkeit, um Geld zu verdienen, das für unseren Lebensunterhalt/unserer Lebensbewältigung notwendig ist.
- **Freizeit:** Sport und körperliche Betätigung, Hobbys in sozialen Gemeinschaften oder freie Zeit.
- **Muße:** zwecklose Beschäftigung, die dem Genuss und der Sinnesanregung gewidmet ist.

„Bedürfnisse sind unsere Motivatoren, unsere Antreiber. Wenn wir dafür sorgen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden, ohne dass unsere Bedürfniserfüllung auf Kosten anderer Menschen geht, dann sind wir in einem guten Zustand. Unser Körper dankt es uns, indem er sich gut fühlt und wir uns gelassen und in gutem Zustand in die Welt mit allen Herausforderungen einbringen können“ (Kraemer, S. 22, 2013).

Die Macht der Entscheidung

„Sollten Sie Ziele definiert haben, jedoch nicht wissen, wie diese am besten erfolgreich umgesetzt werden können, dann machen Sie sich zunächst die Macht der Entscheidung zunutze. Denn hierbei gilt es nicht von Anfang an zu wissen, auf welche Art und Weise man Ergebnisse erzielt. Es kommt darauf an,

eine Überzeugung zu entwickeln, dass man alle Ziele erreichen wird. Dabei können Sie folgendes Muster anwenden:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel, welches erreicht werden soll
- Starten Sie mit der Handlung, das Ziel zu erreichen
- Überprüfen Sie, welche Methode zum Erreichen des Ziels funktioniert
- Verändern Sie so lange Ihre Methode, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben“ (Frank, S. 16, 2018)

Bremsklötze beim Handeln lösen

Unser Gehirn ist darauf programmiert, Positives zu erlangen und Negatives zu vermeiden. Jede Handlung in unserem Leben beruht auf dem Glauben, den wir aus den Überzeugungen abgeleitet haben. Damit wollen Sie, bewusst oder unbewusst, negative Erfahrungen vermeiden und positive erreichen. Wenn Sie stets an Ihre Unfähigkeit glauben, könnte sich die Überzeugung entwickeln, dass Sie es doch sowieso nicht schaffen würden und Sie es nicht zu versuchen brauchen (Frank, 2018). „Selbstzweifel, Hadern, Pessimismus und Ängste wirken wie Bremsklötze beim Handeln, sie führen zu einem Leben mit angezogener Handbremse. Wer nicht an sich glaubt, blockiert seinen Zugang zum eigenen Potenzial. Unsere Überzeugungen, inneren Glaubenssätze und Ansichten sind der Antrieb für unser Vorgehen. Je optimistischer der innere Zustand, desto positiver fallen auch die äußeren Resultate aus“ (Heimsoeth, S. 9, 2017).

Mit positiven Glaubensätzen können wir unsere Entwicklung in die gewünschte Richtung gezielt steuern. Wenn Sie Ihre Selbstführung mental trainieren, können Sie Herausforderungen positiv, zielorientiert, motiviert und konzentriert gelassen begegnen. Mit Mentaltraining können Sie ganzheitlich Ihr Denken, Fühlen und Tun sowie Ihren Körper beeinflussen. Es richtet den Fokus auf individuelle Stärken, Talente und Ressourcen. Damit sorgen Sie für Ihre physische und psychische Stabilität. Das hilft Ihnen, Aufgaben selbstbestimmt zu bewältigen und Vorhaben erfolgreich zu verwirklichen (Heimsoeth, 2017). Um die eigene Zielsetzung ins Leben und in die erfolgreiche Umsetzung zu bringen, hilft das regelmäßige Dranbleiben und das (Ein-)Üben, eine auf Erfolg fokussierte innere Haltung einzunehmen. Unterstützend wirkt auch die individuelle Begleitung durch einen Coach, um die wirklich motivierenden Antriebsfaktoren und Ziele gemeinsam mit einem Sparringpartner klar zu definieren, sie in geeignete Zielbilder umzuwandeln und eine erfolgreiche Selbststeuerung in Begleitung zu trainieren und zu optimieren. Maria Tapia/Karl Drack

Literatur:

- Heimsoeth, A. (2017). Mentale Stärke. Was wir von Spitzensportlern lernen können.
- Frank, M. (2018). Die 5 Schritte Erfolgsformel. Amazon Media EU S.à r.l, Luxembourg.
- Kraemer, H. (2013). Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Das Praxisbuch. Kösel-Verlag, München.
- Mendell, A. (1997). Erfolgsstrategien für Frauen im Beruf. Wilhelm Goldmann Verlag, München.
- Winter, A. (2019). Zielen – loslassen – erreichen! Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen. Mankau Verlag GmbH, Mumau.
- Zitelmann, R. (2014) Setze dir größere Ziele. Die Geheimnisse erfolgreicher Persönlichkeiten. Redline Verlag München (6. Aufl.)



Maria Tapia ist HR-Managerin und Neurosystemischer Coach mit einem Masterabschluss in Psychology of Excellence in Business & Education. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind u.a. die berufliche Neuausrichtung, stärkenorientierte Beratung, Stress-/ Resilienzanalyse, individuelle Entstressung, Stressprävention, Potenzialentfaltung, Empowerment und Selbstwirksamkeit mit der Methode Neuroimagination. Infos: www.potentials.me



Karl Drack, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler, ist langjähriger Geschäftsleiter und hat seit 1998 knapp 70 Unternehmensberatungsprojekte und ca. 450 Einzelcoachings durchgeführt. Seit 1998 ist er Dozent und Prüfer an der BSA und DHfPG. Infos: www.drack.com