

THOMAS BREZINA

ERFOLG
IST, WENN DU'S
TROTZDEM
SCHAFFST

Wie dich nichts und
niemand stoppen kann

edition a

Thomas Brezina
Erfolg ist, wenn du's
trotzdem schaffst

Аннотация

Erfolgreiche Menschen aus allen Jahrhunderten haben einiges gemeinsam, egal ob es sich um Unternehmer, Erfinder, Künstler, Sportler oder Abenteurer handelt. Sie haben die größte Kraft in sich erkannt und sind bereit, allen Hindernissen zu trotzen, die sich ihnen in den Weg stellen. Einfach ist das für niemanden. Gewinner laufen dem Erfolg niemals hinterher, sondern werden vom Erfolg eingeholt. Wie das Durchhalten in jedem Bereich des Lebens leichter zu schaffen ist, wieso Gewinner oft die Spinner sind und wieso Lust und Leichtigkeit mehr bringen als Rackern und Aufopferung, das erklärt Thomas Brezina in diesem Buch.

Содержание

INHALT	8
MEINE TIEFE ÜBERZEUGUNG LAUTET:	9
DIE FORMEL FÜR DEINEN ERFOLG	10
SCHRITT 1	14
ES IST NIE ZU FRÜH, DEINE	15
ERFOLGSGESCHICHTE ZU ERZÄHLEN	
DIE MYSTISCHEN ABENTEURER UND	18
ABENTEURERINNEN DES ERFOLGS	
DIE TECHNIKERINNEN UND TECHNIKER	21
DES ERFOLGS	
WETTKÄMPFER UND SPORTLERINNEN	24
DES ERFOLGS	
UNTERSCHIED MACHT STARK	27
SCHRITT 2	29
KEINE GUTE GESCHICHTE OHNE	30
HINDERNISSE	
WASSER UND STREIT	32
WASSER UND DER LAUF DER DINGE	34
DAS LEBEN IST EINFACH	39
FINDE DIE SPEZIELLE KRAFT ZUM	42
ÜBERWINDEN ALLER HINDERNISSE	
LÖSEN STATT JAMMERN	49
BEDIENUNGSANLEITUNG ZUR	50

PROBLEMLÖSUNG	
BEHALTE IMMER IM AUGE	53
SCHRITT 3	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

THOMAS BREZINA

**ERFOLG
IST, WENN DU'S
TROTZDEM
SCHAFFST**

**Wie dich nichts und
niemand stoppen kann**

edition a

Thomas Brezina:

Erfolg ist, wenn du's trotzdem schaffst

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 edition a, Wien

www.edition-a.at

Cover: Isabella Starowicz

Satz: Lucas Reisigl

ISBN gedruckte Ausgabe 978-3-99001-453-0

ISBN E-Book 978-3-99001-454-7

E-Book-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

INHALT

SCHRITT 1 FANGE DEINE ERFOLGSGESCHICHTE

HEUTE AN

SCHRITT 2 MACH HINDERNISSE ZU

KRAFTQUELLEN

SCHRITT 3 ENTSCHEIDE, WER DU SEIN WILLST

SCHRITT 4 FINDE DEIN HÖCHSTES

ERFOLGSPOTENTIAL

SCHRITT 5 ERSTELLE EINEN STECKBRIEF DEINES

ERFOLGS

SCHRITT 6 LERNE DEINE ZIELE KENNEN UND WIE

DU SIE AM SCHNELLSTEN ERREICHEN KANNST

SCHRITT 7 ERKENNE GEFAHREN, STOLPERSTEINE

UND FALLEN UND SETZE SIE ZU DEINEM NUTZEN EIN

SCHRITT 8 MACH DEINEN ERFOLG ZU EINER

FORTSETZUNGSGESCHICHTE

MEINE TIEFE ÜBERZEUGUNG LAUTET:

In dir steckt mehr, als du vielleicht vermutest.

Du kannst mehr, als du dir zutraust.

Es ist mehr möglich, als du denkst.

Es geht manchmal einfacher, als es aussieht.

Erfolg ist weder Hexerei noch Raketenwissenschaft.

Allerdings ist er auch kein Himmelsphänomen, das von oben
herunterfällt und dich einhüllt wie eine leuchtende Blase.

Du musst dich dafür in Bewegung setzen.

Du bist von deinem Erfolg nur acht Schritte entfernt!

DIE FORMEL FÜR DEINEN ERFOLG

Der Physiker und Nobelpreisträger Albert Einstein hat es vor mehr als 100 Jahren geschafft, festzustellen, dass die Zeit relativ ist. Wenn ein Zwilling auf der Erde bleibt, während der andere in einem Raumschiff mit Lichtgeschwindigkeit durch das All reist, so ist der Reisende bei seiner Rückkehr jünger als sein Bruder. Auf der Erde ist die Zeit schneller vergangen als auf dem Flug mit Lichtgeschwindigkeit.

Albert Einstein beschrieb seine Relativitätstheorie in einer knappen Formel:

$$E=mc^2$$

Erfolg zu haben erscheint dir vielleicht so schwierig und kompliziert wie Einsteins Theorie, aber die Welt ist voll von Menschen, die wir für ihre Erfolge bewundern. Wenn das Phänomen von Zwillingen, von denen einer mit Lichtgeschwindigkeit durch das All düst und der andere schneller altert, mit $E=mc^2$ beschrieben werden kann, wird es doch möglich sein, das Phänomen des Erfolges zum Beispiel so zu beschreiben:

$$E = a \times b + g \times d$$

Erfolg ist gleich Anstrengung multipliziert mit Begeisterung plus Glück mal Durchhaltevermögen

Klingt doch glaubhaft und brauchbar.

Eine Erfolgsformel wünschen sich viele und vielleicht gehörst du dazu. Eine solche Formel wird auch in Büchern, Seminaren live oder online und in kostspieligen Vorträgen versprochen und manchmal scheinbar auch geliefert.

Die Begeisterung beim Lesen und bei den Events ist groß, der Frustfaktor stellt sich bei der Anwendung solcher Formeln jedoch bald ein. Es gibt einfach viel zu viele unbekannte, persönliche Größen und äußere Faktoren, die sich im Alltag melden, sich in den Weg stellen und/oder die Rechnung und das Resultat gehörig durcheinanderbringen.

Eine allgemein und für alle gültige Formel, die zu Erfolg führt, wie du ihn dir wünschst, halte ich für ein schlechtes Märchen. Wenn du danach suchen willst, dann riskierst du Erschöpfung und jede Menge Enttäuschung.

Die Energie kannst du besser einsetzen, um das wunderbare, warme und zutiefst befriedigende Gefühl des Erfolgs zu erlangen.

Jeder erfolgreiche Mensch dieser Erde hat das auf seine eigene Art und Weise getan. Wenn diese Persönlichkeiten später darüber erzählen, ist es interessant, ihnen zuzuhören. Meistens können wir daraus hilfreiche Details lernen, die für den eigenen Weg nützlich sind.

Es gibt sogar etwas wie »Gesetze der Gewinner«, Grundhaltungen und Regeln, die erfolgreiche Menschen instinktiv verstanden oder von ihren Vorbildern gelernt haben.

Trotzdem ist es wichtig, zu erkennen, dass alle diese Menschen ihre individuelle und spezielle Erfolgsgeschichte geschrieben haben, die in ihrer Gesamtheit einzigartig ist.

Du hast ziemlich sicher zu diesem Buch gegriffen, weil auch du dir Erfolg wünschst und dir erhoffst, von mir Tipps und Tricks zu bekommen, wie du ihn erreichen kannst. Im besten Fall schnell und einfach. Im schlechtesten Fall keuchend und mit heraushängender Zunge, aber Hauptsache überhaupt.

Was ich dir anbiete, sind die Erkenntnisse, die ich auf meinem eigenen, erfolgreichen Weg gefunden habe und von denen ich annehme, sie könnten dir nützlich sein. Außerdem werde ich schildern, was ich von Menschen gelernt habe, die ein erfülltes Leben mit vielen Erfolgen leben. Lange Gespräche mit ihnen haben mir selbst weitergeholfen. Neue Blickwinkel und Wege, an die ich vorher nicht gedacht hätte, haben sich mir auf diese Weise eröffnet.

Gerne würde ich dir eine Anleitung zum Erfolg geben, die so simpel und klar ist wie der Bau eines Hamsterkäfigs. (Wobei ich mich gerade frage, ob es wirklich so einfach ist, einen Hamsterkäfig selbst zu basteln.) Erfolg wie eine Speise zu sehen und den Weg wie ein Rezept zu beschreiben, würden sich viele wünschen.

Leider fallen diese Wünsche alle in die Kategorie: »Schön wär's, aber leider geht es so nicht.«

Die acht Schritte zum Erfolg, die ich dir beschreibe, sollen dir Kraft, Klarheit, Mut und die Erkenntnis bringen, dass dich nichts

und niemand auf Dauer aufhalten kann außer deiner eigenen Einstellung.

Als kleine Grundübung sage dir jeden Tag gleich nach dem Aufwachen vor:

Ich will

Ich kann

Ich werde

Natürlich kannst du auch sofort denken, wie mühsam der Tag, das Leben und überhaupt alles ist, was vor dir liegt.

Mach den Test. Sage dir zehn Mal die kleine Formel vor, die ich gerade beschrieben habe. Auf einer Skala von 0 bis 10, wie fühlst du dich, wenn 0 das schlechteste und 10 das beste Gefühl ist?

Danach sage dir zehn Mal vor, wie beschwerlich, mühsam und anstrengend doch alles ist und wie du an dir und deinen Fähigkeiten zweifelst. Wie fühlst du dich nun auf einer Skala von 0 bis 10?

Es hilft, wenn du dich beim Lesen dieses Buches immer wieder an diesen kleinen Versuch erinnerst. Dein erster Motivator und Coach des Tages bist du selbst.

Dazu kommt gleich ein kleines »Du wählst selbst«-Spiel. Erfolg ist etwas, das man ernst nehmen will. Gleichzeitig hat er die Eigenschaft, sich schneller einzustellen, wenn du locker bleibst.

Aber nun zum ersten Schritt.

SCHRITT 1
FANGE DEINE
ERFOLGSGESCHICHTE
HEUTE AN



ES IST NIE ZU FRÜH, DEINE ERFOLGSGESCHICHTE ZU ERZÄHLEN

...aber wie wird sie klingen?

Das mag sich seltsam anhören, vor allem, wenn du denkst, noch gar keinen Erfolg zu haben.

Ein Spruch sagt: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.

Es klingt so einfach, der Teufel aber steckt im Detail und in der Umsetzung. Die weiteren Schritte sollen dich auf deinem Weg unterstützen und dir Ideen zur Umsetzung deiner Träume geben.

Es gibt Kraft, mit einem Traum zu beginnen. Thomas Alva Edison hatte den Traum, ganze Städte elektrisch zu beleuchten. Die Gebrüder Wright hatten den Traum, ein Flugzeug mit Hilfe eines Motors zum Abheben zu bringen. Steve Jobs' Traum war ein Handy mit Bildschirm, auf dem mit einem Fingerwischen oder Druck die Funktionen betätigt werden können. Jedes Buch ist zuerst im Kopf des Autors, jedes Musikstück eine Fantasie, die zuerst nur der Komponist in seinem Ohr hören kann.

Menschen, die Erfolg haben, träumen nicht nur, sie fangen an und setzen Schritt für Schritt. Ausgangspunkt ihres Weges ist aber die Idee, der Wunsch, die Begeisterung in ihrer Brust und

der Traum, etwas Besonderes zu schaffen.

Denke nun einmal frei und mutig, was du erreichen möchtest. Erlaube dir zu träumen und träume groß.

Welche berufliche Richtung willst du im Leben einschlagen? Wenn du sie schon gefunden hast, lautet die Frage, welche Ziele dir besonders erstrebenswert erscheinen.

Lass kein Wenn oder Aber einschleichen. Gib dich für ein paar Minuten der Fantasie deines Erfolges hin. Die nötige Arbeit, um voranzukommen, empfinde als etwas, das du schaffen wirst.

Ohne Anstrengung ist es nicht möglich, erfolgreich zu werden, aber lass dich von allem, was vor dir liegt, weder abschrecken noch erdrücken. Male dir im Kopf aus, wie du dich fühlen wirst, wenn du dort angekommen bist, wo du gerne hinmöchtest.

Nimm alle Fantasie zusammen und lass vor deinen Augen eine Art Film ablaufen, in dem du den Alltag und alle Hürden meisterst.

Vor allem aber sieh dich, wie du feierst, weil du an einem heiß ersehnten Punkt angekommen bist und dich durch und durch erfolgreich fühlst.

Die wichtigste Frage: Wie wirst du später einmal über deinen Weg zur Spitze erzählen?

Analysiere, wie du bisher im Leben Herausforderungen, Projekte und Schwierigkeiten angegangen bist und gemeistert hast. Menschen sind da sehr verschieden. Deine grundsätzliche Sichtweise und Vorgehensweise zu kennen, kann auf deinem Karriereweg sehr nützlich sein.

Es gibt meiner Beobachtung nach drei Grund-Erfolgstypen von Menschen. Welcher Typ bist du? Von welchem Typ hast du am wenigsten in dir? Welcher Typ wärest du gerne?

DIE MYSTISCHEN ABENTEURER UND ABENTEURERINNEN DES ERFOLGS

Empfindest du dein Leben als Abenteuer? Spricht dich dieser Stil an?

»Zu Beginn stand ich am Fuße eines sagenhaften Berges, dessen Gipfel im Nebel verborgen lag. Durch die weißgrauen Schwaden schimmerte etwas goldgelb, dessen Form ich vermuten konnte, aber ich konnte mir die Größe und Pracht kaum vorstellen. Das Licht übte eine magische Anziehung auf mich aus. Ich konnte vom ersten Moment an, als ich es gesehen hatte, nicht mehr anders, als Tag und Nacht daran zu denken, wie ich es erreichen und in meinen Händen halten würde.«

Kurze Pause deiner Erzählung.

Ich nehme nicht an, dass du sie so fortsetzen würdest:

»Also stieg ich in die Talstation der Seilbahn, die sich nur unweit von mir befand, und mit ein paar hundert anderen Leuten fuhr ich nach oben. Schon war ich am Ziel.«

Berge in deiner mystischen Abenteuergeschichte des Erfolges sind zu vergleichen mit den Achttausendern der Erde. Auf die führen keine Seilbahnen, dort hinauf muss man selbst gelangen, mit eigener Kraft, Ausdauer, den richtigen Begleitern und einer Ausrüstung, die alles beinhaltet, trotzdem aber nicht zur Last

wird.

In Romanen setzen Ungeheuer alles daran, die Hauptpersonen zu stoppen oder vom Weg abzubringen. Im Leben sind es keine zotteligen oder schuppigen Monster, sondern eben Dinge, die nicht so laufen, wie wir uns das wünschen, oder die Krafteinsatz benötigen, um die besten Entscheidungen zu treffen.

Ich nehme auch nicht an, dass du deine Geschichte beim Auftauchen von Monstern und Fallen so weitererzählen würdest:

»Kaum hatte ich das Ungeheuer erblickt, dachte ich mir: Ne, das brauche ich wirklich nicht. Daher habe ich einfach umgedreht und bin den Weg zurückgelaufen. So stehe ich wieder am Fuße des Berges und träume weiter von dem Ding, das dort oben auf dem Gipfel auf mich wartet.«

Während ich schreibe, ist mir gerade eine skurrile Szene eingefallen. Ich bin großer Fan der »Indiana Jones«-Filme. Bitte stell dir einmal vor, gleich in der ersten Szene springt irgendein zwei Meter großer und 150 kg schwerer Verfolger auf Indiana Jones zu. Dieser verzieht den Mund und sagt: »Hör zu, ich habe wirklich keine Lust auf blaue Flecken. Daher lege ich mich gar nicht mit dir an und gehe jetzt zurück auf die Uni.« Dort hält Professor Jones dann Vorträge, wie ungerecht und gemein die Welt ist und dass das wahre Glück nur zu Hause vor dem Fernseher gefunden werden kann.

Dieser Film wäre der größte Flop des Jahrhunderts.

Dieses Verhalten, das wie ein Scherz klingt, ist im richtigen Leben gar nicht so selten zu finden. Leute, die das Zeug zur

Heldin oder zum Helden haben, kneifen beim ersten Hindernis und drehen um.

Gehen wir davon aus, dass deine Abenteuergeschichte des Erfolges wesentlich spannender klingen wird und du am Ende etwas in deinen Händen halten wirst. Ob es wirklich der golden leuchtende Gegenstand ist, das steht noch nicht fest, denn die besten Abenteuergeschichten haben ein überraschendes Ende, in dem der Held oder die Heldin etwas anderes bekommt, als er oder sie ursprünglich wollte. Fast immer ist es besser. Das ist der Beweis, dass Ziele gut als Richtung sind, aber nicht immer erreicht werden müssen, um von Erfolg zu reden. Erstens kommt's oft anders, zweitens als man denkt, lautet eine meiner Lieblingsredewendungen.

DIE TECHNIKERINNEN UND TECHNIKER DES ERFOLGS

Eine Bedienungsanleitung zum Erfolg wäre doch so gut wie eine Erfolgsformel. Im Unterschied zur Formel ist eine solche Bedienungsanleitung sogar möglich.

Die Einschränkung lautet wieder einmal: Es gibt keine allgemein gültigen. Deine Bedienungsanleitung zum Erfolg ist ein Einzelstück, geschrieben oder erzählt von dir selbst. Es ist keine Anleitung, die du befolgen kannst, sondern eine Beschreibung deines Weges. Wer sich exakt an deine Bedienungsanleitung zum Erfolg hält, wird trotzdem nicht dasselbe erreichen und auf andere Hindernisse stoßen.

Wie sind sie nun, diese Technikerinnen und Techniker des Erfolgs?

Technische Menschen sehen meistens kein Problem, wenn sie vor fünf verschiedenen Schaltern stehen und zum Start die zwei richtigen herausfinden und gleichzeitig drücken müssen. Sie werden herumprobieren, bis sie es schaffen.

Erfolg ist für sie wie der Propeller an einer sehr raffinierten Maschine mit zahlreichen Übersetzungen, Kupplungen, Schaltern, Hebeln, Steckverbindungen, Kabeln, Widerständen und Lampen. Es gilt alles der Reihe nach zum Funktionieren zu bringen, bis sich schließlich der Propeller dreht.

Solche Maschinen stelle ich mir vor wie die fantastischen

Geräte des Schweizer Künstlers Jean Tinguely. Sie haben viele verschiedene Propeller und es kann geschehen, dass du dank deiner Arbeit und Ausdauer einen völlig anderen in Bewegung versetzt, als du ursprünglich wolltest. Er ist höher oben auf der Maschine, größer und stärker. Möglicherweise lässt er die Maschine sogar abheben.

Meines Wissens gibt es keine Bedienungsanleitungen mit diesem Wortlaut:

»Legen Sie den grünen Hebel um und stellen Sie die Steuerung auf die Position drei. Sollte sich der gewünschte Effekt nicht einstellen, dann werfen Sie das Gerät einfach weg.«

Es gibt auch keine Bedienungsanleitungen, die empfehlen: »Im Falle einer Störung fluchen Sie ein bisschen und beschimpfen Sie Erzeuger, Lieferanten und am besten auch noch die Besitzer der Räumlichkeiten, in denen sich das Gerät befindet. Geben Sie allen die Schuld, nehmen Sie sich eine Tüte Chips und ein Bier und vergessen Sie das verdamnte Ding einfach.«

Gute Bedienungsanleitungen sind klar, weil sie von Leuten verfasst wurden, die sich genauestens mit dem Gerät auseinandergesetzt haben. Die Kunst und die Qualität dieser VerfasserInnen liegen darin, dass sie eine Maschine unter allen Umständen zum Funktionieren bringen wollen. Sie wollen nicht nur, dass sie sich bewegt, sondern, dass sie auf der höchsten Stufe der möglichen Leistung läuft.

Beim Auftreten von Problemen gibt es für technische

Menschen die Möglichkeit, bei den FAQ nachzusehen, den »Frequently Asked Questions« (den häufig gestellten Fragen). Es handelt sich um Hindernisse, die bekannt sind und von mehreren schon bewältigt wurden. Ist die Antwort dort nicht zu finden, müssen ExpertInnen zu Rate gezogen werden. Ist die Störung (= Hindernis) aber einzigartig, dann besteht die Herausforderung darin, selbst eine Lösung zu finden.

Das Ziel ist immer, dass sich der Propeller dreht. Keinem ernsthaften Techniker, keiner Technikerin der Welt wird es egal sein, ob ein Gerät funktioniert oder nicht. Die Herangehensweise an Hindernisse ist sicherlich anders als die von AbenteurerInnen, gesucht wird aber immer eine Lösung. Die Lösung eines technischen Problems ist, wenn sie zum ersten Mal gefunden wird, eine Kraftquelle für alle weiteren Male, da sie nun bekannt ist. Du ersparst dir in Zukunft viel Energie.

Beim Thema Bedienungsanleitung ist noch etwas zu bemerken: Auf das richtige Lesen und Umsetzen kommt es an. Das ist ungefähr so wie bei Glastüren von Läden. Auf manchen steht ausdrücklich drauf: »Ziehen«, trotzdem drücken einige Leute dagegen und beschweren sich, dass die Tür nicht aufgeht. Das passiert selbst sehr technisch talentierten und interessierten Menschen (zum Beispiel mir).

WETTKÄMPFER UND SPORTLERINNEN DES ERFOLGS

Erfolg ist für Wettkampftypen eine gute Platzierung. Besonders Ehrgeizige (das ist keine Wertung, nur eine Feststellung) sagen, der Spruch »Dabei sein ist alles« wäre einfach eine faule Ausrede. Man tritt an, um zu gewinnen. Wird man Zweite oder Zweiter, dann ist es natürlich nicht ratsam, sich nur darüber zu ärgern. Freude ist auch über diese Platzierung erlaubt, aber die Topposition ist das Beste. Das kannst du dir schon eingestehen.

Sportliche Menschen stecken sich Ziele. Im Wettkampfsport sind sie klar definiert. Beim 100-Meter-Lauf liegt das Ziel in 100 Metern Entfernung und nicht in 98.7 Metern. Ein Marathon hat die Länge von 42,195 Kilometern und ohne entsprechendes Training ist er nicht zu schaffen.

Training und Übung sind im Sport ein wichtiges Thema und ein Erfolgsfaktor. Es muss aber das richtige Training sein und Ausdauer ist gefragt.

Wettkampftypen können sich ein Hundertmeter-Ziel stecken und es im Sprint erreichen. Das wird ihnen aber nicht ausreichen. Entweder wollen sie eine bessere Zeit erzielen oder einen längeren Lauf hinlegen.

Wenn es um Erfolg im Leben geht, erscheint das Ziel manchmal nur hundert Meter entfernt. Beim Laufen aber wirst

du feststellen, dass es sich um eine optische Täuschung gehandelt hat und das Ziel in immer weitere Ferne rückt. Wenn du sprintest, wirst du dieses Tempo nicht durchhalten können und deinen Schritt verlangsamen müssen. Völlig unerwartet tauchen dann Hürden auf. Sie wachsen zischend aus dem Boden oder rollen von der Seite heran.

Raffinierte SportlerInnen mit einem Sinn für Humor können mit einiger Erfahrung bereits am Geräusch erkennen, wenn wieder eine Hürde von unten hochschießen will, sich auf die richtige Stelle positionieren und von der Hürde nach vorne katapultieren lassen. So bekommen sie durch die Kenntnis eines Hindernisses zusätzliche Energie.

Menschen, die den Wettkampf lieben, können gut einschätzen, ob vor ihnen eher ein Sprint oder ein Dauerlauf liegt, und teilen sich danach die Kraft ein.

Hast du schon jemals ein Interview mit einem Sportler oder einer Sportlerin gehört, in dem sie/er gelassen berichtet, wie locker und unaufgeregt sie/er den Sieg errungen hat? Ich nicht. Wenn es so einfach wäre, dann würde es sich nicht um eine Spitzenleistung handeln, sondern um einen Spaziergang. Spitzenleistungen im Leben sind schlicht und einfach anstrengend, aufregend und eine Aufgabe, die nicht immer klappt.

Ernsthafte SportlerInnen machen nicht nach den ersten Metern schlapp. Selbst wenn sie im Training öfter hinfallen, werden sie aufstehen und weitermachen, weil sie ein Ziel haben:

antreten, das Beste geben und siegen.

Selbst Sportlerinnen und Sportler, die weder eine Olympiamedaille gewonnen haben noch sonst Gold, Silber oder Bronze, solche Leute, die oft mit »Pech« in Verbindung gebracht werden, haben einen großen Gewinn gegenüber vielen anderen: Sie haben es versucht. Natürlich wäre die Spitze noch erfreulicher für sie gewesen, aber es gewagt zu haben und die eigenen Grenzen gesprengt zu haben, ist ebenfalls Erfolg.

UNTERSCHIED MACHT STARK

In welcher Beschreibung hast du dich am ehesten wiedererkannt? Es kann durchaus sein, dass du eine Mischung aus zwei oder sogar allen drei Typen bist.

AbenteurerInnen, TechnikerInnen und SportlerInnen des Erfolges haben unterschiedliche Herangehensweisen, wie sie ihren Weg planen, gestalten und gehen. Sie reagieren auf ihre eigene Art, wenn es schwierig oder hart wird und sie nicht weiterkommen.

Dich mit Menschen zu verbinden, die genauso ticken wie du, kann deine guten Eigenschaften verstärken und eine Zusammenarbeit mit viel Einklang bescheren. Oft ist es aber hilfreich, mit Leuten zu arbeiten, die ein völlig anderer Typ sind. Im Austausch mit ihnen wirst du Wege und Lösungen finden, auf die du selbst nie gekommen wärst.

Natürlich kannst du dir auch von anderen Erfolgs-Typen Charakterzüge abschauen und für dich verwenden. Einige Beispiele: Die AbenteurerInnen unter den Erfolgsmenschen können sich auf dem Weg verlieren. Sie kennen ihr Ziel, aber sie streben es nicht sportlich genug an, haben zu wenig Training oder zu wenig Wettkampfgeist. Sie sehen die Ungeheuer, die sich ihnen entgegensetzen, aber sie bräuchten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um sie zu umgehen. Es kann für Abenteuer-Typen also hilfreich sein, sich Anleitung und Unterstützung bei

den SportlerInnen oder den TechnikerInnen des Erfolgs zu holen.

Umgekehrt können die technischen Erfolgstypen feststecken, weil ihnen Fantasie und Mut fehlen, um ungewöhnlich zu denken. Vielleicht müssten sie sportlich Anlauf nehmen, um Hindernisse zu überspringen, statt halbe Ewigkeiten daran herumzubasteln.

Von Zeit zu Zeit fangen Wettkampftypen des Erfolges an, verbissen zu werden. Sie verkrampfen sich und diese Krämpfe können zu Unfällen führen. Lösungen können sie bei den mystischen AbenteurerInnen und ihrer Triebfeder der Leidenschaft finden. Außerdem besitzt dieser Menschentyp oft mehr Leichtigkeit mit dem Thema Erfolg.

Egal welcher Typ du bist, du wirst immer Inspiration und ungeahnte Möglichkeiten bei Leuten und in Denkweisen finden, die völlig anders sind als deine. Allen drei Typen und eventuellen anderen Gruppen bleiben Probleme und Hindernisse aber nicht erspart.

Wie ist es möglich, dass sie nicht nur Kraft kosten, sondern zu einer Kraftquelle werden können?

SCHRITT 2

MACH HINDERNISSE ZU KRAFTQUELLEN



KEINE GUTE GESCHICHTE OHNE HINDERNISSE

Jeder Roman, jeder Film und jede Serie wären tödlich langweilig, wenn den Hauptpersonen nicht ständig Hindernisse vor die Nase springen würden.

In der Geschichte unseres Lebens und unseres Erfolges ist es genauso. In verschiedenen Größen und Formen tauchen Probleme auf und verstellen uns den Weg. Eine der wenigen Gewissheiten und einer der wenigen Fixpunkte auf deinem Weg heißt Hindernis.

Egal, wo du auf deinem Erfolgsweg stehst, wie alt du bist und ob du es willst oder nicht, Probleme und Hindernisse sind die Regel, nicht die Ausnahme.

Mich persönlich hat der Rat, Hindernisse zu umarmen und sie freudig willkommen zu heißen, immer wild gemacht. Hindernisse sind erschreckend, können Angst machen und auf jeden Fall halten sie auf. Sie können und konnten mir immer gestohlen bleiben.

Leider kümmern sie sich darum herzlich wenig. Die besonders gemeinen Hindernisse sind unsichtbar und wir knallen voll dagegen wie gegen eine Plexiglasscheibe. Von der anderen Seite müssen unsere platten Gesichter ziemlich komisch aussehen, auch wenn niemandem zum Lachen zumute ist.

Hindernisse lauern am Start. Hindernisse gibt es schon nach

dem ersten Schritt und selbst wenn du im Ziel stehst, kann ein Problem aus heiterem Himmel auftauchen. Es ist einfach zum Verzweifeln und ich halte es für sehr menschlich, wenn deine erste Reaktion ein enttäuschtes Seufzen oder ein erschrockener Aufschrei ist.

Sie sind die größte Herausforderung auf dem Weg zum Erfolg. Du kannst dich von ihnen stoppen lassen und aufgeben oder umkehren. Aber wer will das schon?

Die Frage, die sich stellt, lautet: Was also soll geschehen?

Kannst du zur Seite ausweichen? Oder darüber springen? Oder willst du dich unten durchgraben? Oder kannst du das Hindernis sogar in etwas Nützliches verwandeln, das dich weiterbringt? Ist es möglich, das Hindernis zu einer Kraftquelle zu machen?

WASSER UND STREIT

Ich war nie eine große Leuchte in Physik und die beste Erinnerung daran ist mein Physikbaukasten, den ich zu meinem zehnten Geburtstag geschenkt bekommen habe. Trotzdem kenne ich physikalische Phänomene, durch die Hindernisse Kräfte freisetzen.

Nehmen wir das Wasser. In einer gefüllten Badewanne ist es angenehm weich und warm. Im Pool oder in einem See beim Schwimmen ebenfalls. Aber wenn du vom 5-Meter-Brett ins Wasser springst und mit zu viel Körperfläche aufprallst, lernst du, welchen Widerstand Wasser leisten kann. Die Oberfläche wird hart wie Beton. Tauchst du aber wie ein geübter Turmspringer mit gestreckten Beinen oder kopfüber und mit geraden Armen ein, so gleitest du einfach durch das Wasser dahin.

Selbst ein scheinbar weiches Hindernis wie Wasser kann dir ganz schön weh tun. Du musst lernen, richtig damit umzugehen. Es kann dir eine angenehme Abkühlung verpassen. Vor allem aber wirst du, wenn du richtig eintauchst, in der Tiefe verborgene Schätze finden. Das klingt etwas abenteuerlich romantisch, ich weiß, aber die Vorstellung ist doch sehr hilfreich.

Wasser ist ein guter Lehrmeister für den Umgang mit anderen Meinungen, Widerspruch und drohenden Auseinandersetzungen. Du kannst dich dagegen werfen oder

breitbeinig entgegenstellen und die Brust bieten. In vielen Fällen kann das zu einem kapitalen Bauchfleck führen, der schmerzhaft ist. Dein Gegenüber wird, wenn du dich dagegen wirfst, kaum freiwillig zur Seite weichen, sondern Gegendruck leisten.

Im Berufsleben ist Kampf im seltensten Fall ein Weg zum Erfolg. Je ruhiger, klarer und eleganter du in Meinungsverschiedenheiten agierst, desto höher die Chance, sie ohne Schäden zu lösen. Das Eintauchen in die Situation, wie ein geübter Turmspringer in das Wasser eintaucht, kann dich zu neuen Erkenntnissen über die Lage und dein Gegenüber führen. Mit diesem Wissen wirst du sowohl deinen GesprächspartnerInnen als auch den Situationen erfahrener und stärker begegnen können.

So kann ein Hindernis für dich zu einer Quelle von Kraft und Erfahrung werden. Allerdings gebe ich gerne zu, dass das einfacher klingt, als es ist, und viel Aufmerksamkeit und Beherrschung verlangt.

Meistens halten uns Hindernisse auf, schneller zu unserem Ziel zu gelangen. Was kann also ein Lehrmeister für alle sein, denen der Fortschritt zu langsam kommt?

WASSER UND DER LAUF DER DINGE

Wasser ist eine der größten Erfolgsgeschichten dieser Erde: Durch den Zusammenschluss der Elemente Helium und Sauerstoff entstanden, bedeckt Wasser mehr Fläche des Globus als das Land. Das erste Leben ist im Wasser entstanden, wir Menschen bestehen zu 75 % aus Wasser, es stillt den Durst, wird zum Garen von Lebensmitteln eingesetzt, reinigt und lässt außerdem alle Pflanzen wachsen. Darüber hinaus kann es ganze Städte mit elektrischer Energie versorgen und überall die Lichter angehen lassen. Wie sich das Wasser bei Hindernissen verhält, kann also ein gutes Vorbild auf dem Weg zu deinem Erfolg sein.

Wasser bewegt sich, auch wenn es scheinbar stillsteht

Im Flussbett bewegt sich das Wasser dahin, bis es in einen anderen Fluss, in einen See oder ins Meer mündet.

Wenn du am Ufer stehst, kannst du die Bewegung des Wassers manchmal nicht erkennen. Es scheint stillzustehen. Wirfst du einen Stock hinein, so kannst du aber sehen, wie er flussabwärts getrieben wird.

Auf deinem Weg wirst du immer wieder den Eindruck bekommen, nicht weiterzukommen. Du wirst unzufrieden, weil du scheinbar stillstehst. Du spürst nicht, wie du in die Richtung deiner Ziele und deines Erfolges fließt.

Um die Bewegung zu erkennen, musst du eine genaue Untersuchung deiner Fortschritte machen. Wie ein Holzstab die

Flussbewegung sichtbar macht, ist das im beruflichen Alltag eine Aufzeichnung darüber, was du geschafft hast. Notiere jeden auch noch so kleinen Erfolg und jede Form von Weiterkommen. Spürst du die Unzufriedenheit in dir aufsteigen, wirf einen Blick auf deine Notizen und du wirst erkennen, dass du vielleicht nicht in riesigen Sprüngen, aber trotzdem in kleinen Schritten voranschreitest.

Hindernisse machen Wasser schneller

Gebirgsbäche können gemütlich dahinplätschern, bis sie zu Steinen kommen, die aus dem Wasser ragen und sich entgegensetzen. Das Wasser gibt nicht auf, sondern fließt herum und wird dabei sogar schneller. Hindernisse steigern also die Geschwindigkeit des Wassers.

Im Fluss deines beruflichen Lebens kann das Gleiche geschehen. Aufgrund von Schwierigkeiten musst du mehr Kraft aufwenden und dir neues Wissen aneignen. Beides kann nicht nur zum Meistern der Probleme führen, sondern darüber hinaus deinen Weg beschleunigen.

Wir gehen beruflich oft in eingefahrenen Bahnen dahin und kommen gar nicht auf die Idee, es könnte auch anders funktionieren. Ein unvorhergesehener Vorfall, der uns aufrüttelt, mag ärgerlich sein, bringt aber auch die Notwendigkeit zu einer Kursänderung. Auch wenn sie ungeplant passiert, kann sie sich als Abkürzung oder Beschleunigung herausstellen.

Wasser entwickelt seine größte Kraft durch Hindernisse

Ist das Hindernis eine Staumauer, hat das Wasser vorläufig

einmal keine Chance und wird zurückgehalten. Stell dir ein Hindernis im Leben vor, das so groß, hoch und stabil wie die Mauer eines Staudamms ist.

Staudämme werden aber nicht zum Spaß errichtet, sondern, um die Kraft des Wassers zu nutzen, die auf diese Weise entsteht. Wird das Wasser durch Schleusen und Rohre gelassen und trifft es auf Turbinen, so hilft es plötzlich mit, elektrischen Strom zu erzeugen.

Das muss man sich einmal vorstellen: Das Wasser fällt als Regentropfen auf den Berg und sammelt sich in einem kleinen Bach. Die ersten Beweise, was in ihm steckt, liefert es beim talwärts Fließen, wenn sich Steine entgegensetzen. Es beschleunigt und kann richtig wild werden, was Leute schätzen, die Wildwasser-Rafting betreiben. Stürzt es als Wasserfall aus der Höhe hinab, bekommt es Kräfte, die vorher nicht zu erkennen waren. Das weißt du spätestens, wenn du unter einem Wasserfall schwimmst und den Schwall auf den Kopf bekommst oder vom Strudel im Auffangbecken hinabgezogen wirst.

Wenn sich immer mehr Wasser in Flüssen sammelt und es aufgestaut wird, entfesselt sich durch dieses Hindernis eine ungeheure Kraft. Wer schon einmal das Donnern von Wassermassen in einem Kraftwerk gehört und das Schäumen und Toben gesehen hat, der weiß, wie gigantisch diese Kraft ist.

Wenn Hindernisse in der Natur die wahre Kraft eines Elementes wie Wasser hervorholen können, so kann das doch auch bei Hindernissen möglich sein, die sich dir im Leben auf

dem Weg zum Erfolg entgegenstellen.

Das behaupte ich nicht nur, das kann ich an einem Beispiel beweisen. Schon einige Male in meinem Leben habe ich mich um Projekte und Möglichkeiten bemüht und sie nicht erhalten. Im Fernsehen hatten meine Vorgesetzten andere Vorstellungen und wollten mir keine neuen Aufgaben geben. Verlage haben ihre Programme geändert oder wurden verkauft und ich konnte auf einmal meine Bücher nicht mehr dort verlegen.

Das Wasser meiner Kreativität wurde aufgestaut. Das war alles andere als angenehm und sogar ziemlich frustrierend für mich. Da ich zum Schwarzsehen neige, hat mich die Angst überkommen, nie wieder die Möglichkeit für neue Sendungen oder Bücher zu bekommen.

Trotzdem habe ich weitergearbeitet, Erfahrungen gesammelt, meinen Stil verfeinert und Ideen und Bücher einfach nur so geschrieben. »Für die Schublade« wird das genannt.

Wie bei den Staukraftwerken kam aber der Moment – meistens wenn ich nicht damit gerechnet habe –, in dem sich eine Schleuse geöffnet hat. Neue Sendungen wurden dringend benötigt und ein Verlag wollte unbedingt Bücher von mir verlegen, die aber anders als meine bisherigen Werke sein sollten. In der »Aufstau-Zeit« hatte ich genügend Konzepte und Manuskripte gesammelt, die ich nun loslassen konnte.

Der große Trick besteht also darin, die Kraft der Hindernisse zu erkennen, richtig einzuordnen und zu nutzen. Zugegeben, das ist alles andere als einfach. Noch immer können mir Hindernisse

gestohlen bleiben, aber da sie sehr hartnäckig sind, ist die Herausforderung, das Beste aus ihnen herauszuholen und sie als Kraftquelle anzuzapfen.

Der Umgang mit Hindernissen ist für jeden Menschen anstrengend und eine Aufgabe, die fordert. Er wird aber doppelt anstrengend, wenn wir inneren Widerstand gegen die Hindernisse leisten, sie wegwünschen und uns mit Jammern darüber aufhalten, wie unfair sie doch wären. Wir verdienen wahrlich etwas Besseres.

Wer jetzt denkt, dass sich das so einfach sagt, obwohl es ziemlich schwierig ist, der hat völlig recht.

Damit kommen wir zu einem der größten Märchen, die in unseren Tagen erzählt werden, und das viele glauben. Dieser Glaube aber ist eine Quelle von Frustration und Ärger. Es ist nicht nur ein Märchen, es ist eine Lüge. Diese Lüge macht uns fertig, lässt uns denken, wir wären Versager und alle anderen wären besser als wir selbst. Die Lüge ist weit verbreitet und viele, die behaupten, das Leben wäre für sie ein Kinderspiel, machen sie noch schlimmer.

DAS LEBEN IST EINFACH

Die größte Lüge überhaupt lautet:

Das Leben ist einfach.

Dieser Gedanke ist ein frommer Wunsch, sonst nichts. Dieses Märchen geht noch weiter und redet uns ein:

Das Leben ist unangenehm, wenn es nicht einfach ist.

Damit nicht genug:

Viele Leute haben einfach Pech und dadurch wird ihr Leben schwierig.

Noch schlimmer ist die Steigerung:

Wenn du Probleme im Leben hast, dann ist das dein Versagen.

Alle diese Aussagen halte ich für Quatsch. Puren Quatsch, sonst nichts. Solche Ansagen zu glauben, macht das Leben schwer, weil sich unser Leben dann wie eine einzige Pleite anfühlt.

Hilfreicher ist, es so zu sehen:



Das Leben ist saumäßig anstrengend.



Grundsätzlich ist das Leben eine Anhäufung von Schwierigkeiten.



Es passiert jede Menge S.... im Leben, der uns gestohlen bleiben könnte.



Neben einigen wirklich wunderbaren Menschen

gibt es eine Ansammlung von A...., die uns eine mühsame Zeit bereiten.



Schicksal ist so ziemlich das Widerlichste überhaupt, denn es schlägt zu wie Monster in der Geisterbahn.



Unser Leben, unser Weg, jedes Jahr, jeder Monat, jede Woche, jeder Tag – alles voll mit Hindernissen.

Wenn ich mir diese Grundsätze eingestehe, dann geht es mir nicht schlechter, sondern deutlich besser. Ich denke wesentlich seltener: Das darf nicht so sein. Ich will das so nicht. Wieso passiert mir das?

Einer meiner engsten Freunde erinnert mich immer, wenn ich mich bei ihm ausjammere, wie schwierig und schrecklich vieles sei: »Ja, Thomas, ich verstehe deinen Ärger, deine Enttäuschung und deine Traurigkeit. Life is trouble. Das ganze Leben ist einfach eine Anhäufung von Schwierigkeiten. Natürlich sind auch viele schöne Wendungen und Momente dabei, aber trotzdem ist die Grundtendenz alles andere als »einfach«. Du kannst dir gerne ein wenig leidtun, Thomas, denn das braucht der Mensch manchmal. Danach aber bitte stelle dir die Frage aller Fragen: Was kann ich jetzt tun?«

Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Ich liebe das Leben und mir ist eine riesige Menge an wunderbaren Dingen geschehen. Ich habe bereits viel Erfolg gehabt, kenne zahlreiche großartige Menschen, habe gute Freunde, bin glücklich verheiratet und erfreue mich bester Gesundheit. Alles

Gründe, unendlich dankbar zu sein.

Trotzdem bleibe ich nicht von Schwierigkeiten verschont. Sie kommen nämlich ZU ALLEN und kümmern sich einen Dreck, ob wir sie wollen oder nicht.

Um deine Pläne, Wünsche, Ideen und Vorhaben zu verwirklichen, musst du selbst Schritte setzen. Dieses Buch ist kein Poesiealbum, in dem liebe Sprüche stehen, die zu Herzen gehen. Dieses Buch ist mehr wie ein freundlicher Tritt ins Hinterteil, der dir sagen soll: Los geht's! Setze dich in Bewegung. Nicht über den Erfolg reden oder nur davon träumen, sondern ihn anpeilen und darauf hinarbeiten.

Dazu ist aber eine Sache unumgänglich. Du musst eine Grundeinstellung entwickeln, die dein gesamtes Leben, beruflich wie privat, völlig verändern und stark verbessern kann.

Auf ins Abenteuer. Du entscheidest jetzt selbst. Findest du den Weg zu dieser Grundeinstellung und bist du bereit, sie zu beherzigen?

FINDE DIE SPEZIELLE KRAFT ZUM ÜBERWINDEN ALLER HINDERNISSE

Vielleicht hast du als Kind ein Buch gelesen, in dem du am Ende jedes Kapitels entscheiden musstest, ob du durch die rote oder die grüne Tür gehen willst. Wenn du die rote öffnest, sollst du auf Seite X weiterlesen, durch die grüne geht es auf Seite Y.

Wie angekündigt, folgt nun ein »Du entscheidest selbst«-Abenteuer zum Erfolg. Du wirst in diesem Buch noch mehr davon finden, damit die ganze Sache nicht zu ernst wird. Lockerheit macht vieles leichter.

Triff die Entscheidungen auf den nächsten Seiten frisch heraus, ohne langes Nachdenken.

Das Erfolgsgeheimnis-Spiel

Stell dir vor, zu Beginn der Besteigung des mystischen Berges tritt dir eine Art Obi-Wan Kenobi entgegen.

Oder du findest einen Hinweis gleich zu Beginn deiner Erfolgsbedienungsanleitung.

Oder deine Trainerin bläst kräftig auf der Trillerpfeife und ruft dann eine Frage.

Sie lautet:

**BIST DU BEREIT, DIE VOLLE VERANTWORTUNG ZU
ÜBERNEHMEN?**

DIE VOLLE VERANTWORTUNG FÜR DICH, WAS DU TUST, DEINEN ERFOLG

Wie lautet deine Antwort?



NEIN, denn das ist unmöglich. [Lies weiter bei A.](#)



JA, allerdings macht mir der Gedanke daran schon etwas Sorge, vielleicht sogar Angst. Was geschieht, wenn ich es nicht schaffe? [Dann lies weiter bei B.](#)

A

Alles klar!

Übernimmst du nicht die volle Verantwortung, überlässt du sie meistens anderen.

Um eines klarzustellen:

Das ist weder schlecht noch gut.

Es ist einfach nur eine Entscheidung, die Konsequenzen hat.

Viele Leute machen alle anderen Menschen und »die Umstände« verantwortlich, wenn Dinge nicht klappen oder sich nicht so entwickeln, wie sie sich das wünschen. Zu jammern und sich gemeinsam zu bedauern, ist ein beliebter Zeitvertreib in dieser Gruppe.



Du willst dabei bleiben und keine Verantwortung übernehmen? [Lies weiter bei E.](#)



Falls du dich doch anders entscheidest, [lies weiter bei C.](#)

B

Warnung!

Wenn du Angst, Sorge und Selbstzweifel spürst, dann musst du wissen, dass sie sich verdoppeln und verdreifachen können.

Wer die Verantwortung übernimmt, wird mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Du wirst einen Weg gehen, der manchmal schwierig und hart sein kann.



Willst du trotzdem bei deiner Entscheidung bleiben, [dann blättere zu C.](#)



Hast du es dir anders überlegt und ist dir die volle Verantwortung zu viel, [lies weiter bei E.](#)

C

Bei allen Schwierigkeiten, die dich erwarten, kann ich dir etwas garantieren. Übernimmst du die Verantwortung für dein Leben, wirst du niemals von solchen Gedanken geplagt werden:

HÄTTE ICH DOCH NUR...

MIR TUT ES HEUTE NOCH LEID, DASS ICH DAMALS NICHT...

ES WAR EIN FEHLER, DEN EINFACHEREN WEG ZU GEHEN...



Da du die volle Verantwortung übernehmen willst, [lies weiter bei D.](#)



Wenn du aber unsicher bist und doch keine Lust dazu hast, [dann lies weiter bei E.](#)

D

Großartig!

Es erwartet dich eine Menge Arbeit. Das ist nichts für Wehleidige, denn es handelt sich um Arbeit an dir selbst.



Lies weiter bei F.

E

In diesem Fall würde ich dich bitten, dieses Buch weiterzuschenken. Es gibt in deinem Umfeld sicher jemanden, der sich auf den Weg zum Erfolg machen will.

Es ist in allen Fällen unumgänglich, die volle Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Aktionen zu übernehmen.

Danke auf jeden Fall dafür, dass du dich für dieses Buch interessiert hast.



Falls du es dir an dieser Stelle anders überlegst und doch weiterlesen willst, dann würde mich das sehr freuen. Denn ich glaube nach wie vor sehr an deine hohen Erfolgschancen. Also? Willst du weiterlesen? Dann gehe zu F.

F

Du bist also bereit, die volle Verantwortung für dich, deine Aktionen, deinen Weg und deine Entscheidungen zu übernehmen. Gratulation. Dieser Entschluss bringt dir eine der wichtigsten Grundlagen für Erfolg (aber weder die einfachste noch die einzige).

Nächste Frage:

Wie gehst du selbst mit dir um?

Wie mit einer Stradivari? Das ist die teuerste Geige der Welt.



[Dann lies weiter bei G.](#)

Oder wie mit einem der armen Esel, die auf griechischen Inseln TouristInnen steile Wege nach oben tragen müssen?



[Dann lies weiter bei H.](#)

G

Wenn deine Antwort wahr ist und du ehrlich bist, dann wieder Gratulation. Du behandelst dich besser, als ich mich selbst innerlich oft behandle. Auf jeden Fall schätzt du dich mehr, als sich viele andere Leute selbst wahrnehmen.

Ich will dir nichts unterstellen, aber Hand aufs Herz: Ist das wirklich die Wahrheit? Pflegst du dich, lobst du dich, gehst du mit dir selbst um wie mit einem Instrument, das Millionen Euro wert ist?

Die wenigsten tun es.



Wenn du mit reinem Gewissen sagen kannst, dass du zu diesen wenigen gehörst, dann [lies gleich weiter bei I.](#)



Falls du dich vielleicht doch öfter wie einen armen Tragesel beschimpfst und innerlich schlägst, [lies weiter bei H.](#)

H

Es gibt nur zwei Arten von Leuten: Die Leute, die zugeben, dass sie sich innerlich öfters wie einen armen Tragesel behandeln, und die anderen, die flunkern.

Das tut jeder Mensch. Es scheint uns angeboren, denn vor tausenden von Jahren hat die ständige Selbstkritik die

Leute wachsam gehalten und verhindert, dass sie dem nächsten Säbelzahn timer zum Opfer fallen.

Säbelzahn timer gibt es keine mehr, die Meckerstimme aber schon. Diese Stimme in unserem Kopf ist bis heute darauf programmiert, uns zu beschimpfen, statt uns zu loben. Wir reden im Kopf mit uns selbst auf eine Art, wie wir niemals mit unseren Freundinnen und Freunden sprechen würden.

Das ist doch wirklich verrückt. Allerdings halte ich es auch für zutiefst menschlich und sich dafür zu beschimpfen, dass wir ständig an uns nörgeln, ist nicht besonders hilfreich.

Was wir, die wir Erfolg haben wollen, aber tun können, ist, die innere Stimme nicht auf Autopilot laufen zu lassen. Wenn sie zu reden beginnt, können wir ihr zuhören, doch nicht zu lange, und dann entscheiden, ob wir den Quatsch glauben wollen oder lieber eine andere Einstellung zu uns einnehmen möchten.

Der Trick geht meiner Erfahrung nach nicht anders:

Hinhören

Gleich einmal etwas Freundliches über uns denken und uns loben (für jede Kleinigkeit). Danach entscheiden, ob die Nörgelstimme etwas sagt, das wahr und hilfreich sein könnte. Sie kann dich auch auf etwas aufmerksam machen, das du verbessern solltest. Jedes Detail, das du an dir, deinem Können, deinem Wissen und deiner Fertigkeit verbesserst, gibt dir Energie für Erfolg. Die Nörgelstimme ist ein Hindernis, das uns überwältigen und stoppen kann. Sie kann uns aber auch wichtige Hinweise vermitteln.

Wenn du empfindest, dass das Geschimpfe der inneren Stimme überzogen ist und nicht zutrifft, dann bedanke dich bei ihr und gehe weiter auf deinem Weg. Sie wird zwar nicht verstummen, aber du kannst sie mit ruhigem Gewissen ignorieren.



[Lies weiter bei I.](#)

I

Auf die Frage, was für sie das größte Hindernis zum Erfolg ist, antwortet ein Großteil der Leute: sie selbst.

Ist das nicht pervers? Du bist deine Stradivari. Du hast als Instrument nichts anderes zur Verfügung als dich selbst. Trotzdem schätzen sich die meisten nicht hoch ein, sondern sind der Meinung, sie wären nur eine verstimmte Billiggeige, auf der höchstens herumgekratzt werden kann. Ihr Können, ihre Einstellungen, ihre Gedanken und Aktionen sind die Hindernisse, obwohl sie die Gründe für persönlichen Erfolg sein sollen.

Der 3. Schritt wird dir dazu verhelfen, ein wesentlich besseres und stärkeres Bild von dir selbst zu bekommen und dein eigener Coach zu werden.

Zuerst aber noch die Formel zur Lösung von Problemen.

LÖSEN STATT JAMMERN

Ein echter Stolperstein zum Erfolg ist das Jammern. Um es genauer auszudrücken: das Jammern, das länger als drei Minuten dauert.

Rate, welche MitarbeiterInnen bessere Aufstiegschancen haben und in Unternehmen lieber gesehen werden:

Sind es die Leute, die sehr detailreich und dramatisch über jedes Problem berichten können?

Oder sind es Leute, die das Problem schildern und bereits Lösungsvorschläge bringen?

Für die Antwort braucht niemand ein abgeschlossenes Studium mit Master-Diplom.

Das größte tägliche Ärgernis für Führungskräfte sind MitarbeiterInnen, die auftauchen und wortreich über Probleme erzählen, danach aber zu schweigen beginnen und erwarten, dass alles für sie gelöst wird. KollegInnen, die sich nur beklagen, wie schwierig alles ist, nerven gehörig.

Jeder Art von Problem begegnest du am besten mit einer Bedienungsanleitung für Lösungen. Diese Anleitung ist vielfach erprobt und ich empfehle sie sehr.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZUR PROBLEMLÖSUNG

1. Was ist das Problem?

Je genauer du es analysieren und beschreiben kannst, desto besser. Diese Frage sollte auch immer die erste sein, wenn jemand mit einem Problem zu dir kommt, das es zu lösen gibt.

Wenn Leute aufgeregt sind und/oder herumjammern und du diese Frage stellst, rechne mit einer unklaren und emotionellen Antwort. Das ist sehr menschlich und sehr normal und passiert auch mir oft. Wenn diese erste Antwort geschafft ist, frage noch einmal nach und versuche mehr Klarheit zu schaffen.

Aber Achtung: Fast immer löst du damit einen zweiten Anfall von Klagen und Jammern aus. Bleib ruhig. Leute müssen Druck ablassen. Danach aber stelle die Frage wenn nötig noch ein drittes Mal und dränge auf Fakten.

Mach das auch im Selbstgespräch und bleibe freundlich, aber bestimmt. Wir haben die Eigenschaft, uns sogar bei eigener Analyse selbst anzujammern und unser eigenes Mitleid zu erlangen.

Das Ziel der ersten Frage ist eine möglichst klare Darstellung, worum es eigentlich geht.

2. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Wieder kann das Jammern beginnen, aber diesmal bleibe bestimmt und hart. Du willst Wege erfahren, wie das Problem

aus der Welt geschafft werden kann. Von Leuten, die für dich arbeiten oder mit denen du arbeitest, oder von dir selbst.

Was also könnte getan werden, um die Schwierigkeit zu lösen, das Hindernis zu überwinden? Liste alles auf und denke nicht lange nach, wie praktikabel, logisch oder möglich die Lösung ist. Sammle so viele wie möglich.

3. Für welche dieser Möglichkeiten wirst du dich entscheiden?

Egal ob du diese Frage anderen oder dir selbst stellst: Es kann nur eine Antwort geben. Studiere alle Varianten, die aufgekommen sind, wenn der beste Weg nicht gleich offensichtlich ist. Du kannst sie bewerten, mit Punkten versehen, kombinieren, umranden oder ausstreichen. Zum Schluss muss dastehen, was zu tun ist.

4. Was brauchst du nun und wann beginnst du mit der Lösung?

Ist nur ein Telefonat nötig? Oder eine E-Mail? Oder ein persönliches Gespräch? Oder mehr? Benötigst du die Mitarbeit von anderen? Oder Hilfsmittel? Oder Werkzeuge, welcher Art auch immer?

Bleibe bei den Fakten und liste auf, was du nun einsetzen wirst, und als Nächstes lege sofort fest, wann du die Lösung umsetzt.

Es braucht ein paar Mal Durchatmen und viel Ruhe, um so praktisch an die Lösung von Problemen und Hindernissen heranzugehen. Notiere die vier Fragen. Ich habe sie als Notiz auf dem Handy, als Dokument im Laptop und sogar ausgedruckt in der Schreibtischschublade. Bei Bedarf nehme ich sie zur Hand

und fülle sie aus.

Vielleicht ist es nicht möglich, alle vier Fragen sofort befriedigend zu beantworten. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Vielleicht willst du mit jemandem darüber reden (reden, nicht klagen) oder spazieren gehen und frische Luft schnappen oder über die Möglichkeiten einmal schlafen.

Das ist alles erlaubt, wenn der Zeitrahmen es möglich macht.

Was du dir und anderen verbieten solltest, ist das Vorsich-her-schieben von Problemen. Schau ihnen in die Augen. Geh die Lösung munter an, dann ist sie – wie der alte Reim sagt – fast schon halb getan.

BEHALTE IMMER IM AUGE

1. Etwas zu tun, das nicht zum gewünschten Erfolg führt, ist menschlich.
2. Das Gleiche wissentlich zweimal falsch zu machen, ist mehr als ärgerlich. Daher lerne genug aus 1, damit 2 nie eintritt.
3. Jedes Hindernis, das du bewältigt hast, jedes Problem, das von dir gelöst wurde, war eine Lektion. Du hast dazugelernt.
4. Beim nächsten Mal kannst du das gleiche oder ähnliche Hindernis wesentlich schneller und effizienter überwinden.
5. Weil diese Prozesse mit Lernen zu tun haben, kann es sein, dass du Lehrgeld bezahlst, also Ausgaben hast, die du dir lieber erspart hättest.
6. War das Lehrgeld aber dazu da, dich für die nächsten Herausforderungen zu rüsten, so sei dankbar dafür.
7. Erwinnere dich immer daran: Keine Fehler machen nur Leute, die nichts tun.

SCHRITT 3

ENTSCHEIDE, WER DU SEIN WILLST



Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.