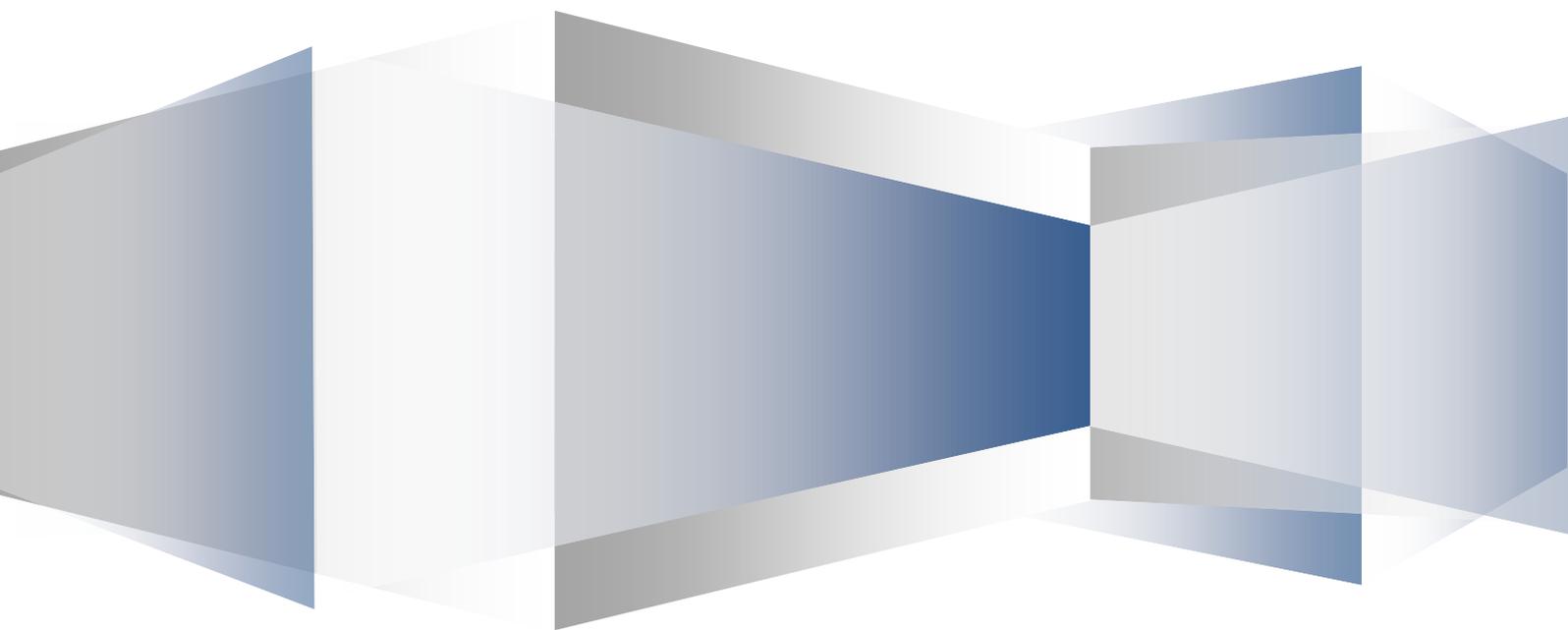


Dein Weg zum Erfolg

*Erfolg beginnt im Kopf –
Misserfolg auch*

Diplomarbeit für die Mentaltrainerausbildung der
Mentalakademie Austria

Erstellt von Ing. Harald Lanzinger



*„Success is the ability to go from
failure to failure without losing
your enthusiasm“
(Winston Churchill)*

*„Erfolg ist die Fähigkeit, von
Misserfolg zu Misserfolg zu
gehen, ohne die Begeisterung zu
verlieren“*

INHALTSVERZEICHNIS

1. VORWORT
 - 1.1 BEWEGGRÜNDE FÜR DIE MENTALTRAINER
AUSBILDUNG
2. WAS IST ERFOLG
 - 2.1 DEFINITION VON ERFOLG
 - 2.2 WIE LÄSST ERFOLG SICH MESSEN?
 - 2.3 WAS ZEICHNET ERFOLGREICHE MENSCHEN AUS?
 - 2.4 WER BESTIMMT WAS ERFOLG IST?
 - 2.5 ERFOLG IST KEIN ZUFALL
3. DER WEG IST DAS ZIEL
4. WIE SETZEN SIE ZIELE ERFOLGREICH UM?
5. FÜTTERN SIE IHR UNTERBEWUSSTSEIN MIT
ERFOLG
6. DIE 6 ERFOLGSKILLER
 - 6.1 WAS KÖNNEN SIE GEGEN NEGATIVE GEDANKEN TUN
 - 6.2 SIE WOLLEN ZU SCHNELL AN IHR ZIEL
 - 6.3 SIE VERFOLGEN MEHRERE ZIELE GLEICHZEITIG
 - 6.4 DAS SCHAFFE ICH NICHT
 - 6.5 SIE SCHIEBEN IHRE FAMILIE, IHREN PARTNER
ODER IHRE VERWANDTEN VOR
 - 6.6 IHRE FACHLICHE QUALIFIKATION REICHT NICHT AUS
7. MÖGLICHKEITEN UND TIPPS UM
ERFOLGREICH ZU SEIN
 - 7.1 VISUELLE GESTALTUNG
 - 7.2 DIE 8 STUFEN METHODE - ZUM ERFOLG MIT
FESTEM WILLEN
8. ANREGUNGEN FÜR POSITIVES DENKEN UND
LEBEN IM HIER UND JETZT

Sollten sie jedoch noch wenige bis keine *Erfolge* erzielt haben, so wäre es an der Zeit dringend eine Änderung dieses Zustandes herbei zu führen.

2.5 ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Günstige Winde kann nur der nutzen, der weiß, wohin er will. Für den, der nicht weiß, welchen Hafen er ansteuert, ist kein Wind der Richtige. Ein solcher Weg ohne Ziel kann nie von *Erfolg* gekrönt sein. – Von Glück vielleicht, aber nicht von *Erfolg*. Denn *Erfolg* „er-folgt“ und ist somit eben kein Glück, sondern die Konsequenz unseres zielstrebigem, auf höhere Ziele ausgerichteten Handels. – Das heißt unser Ziel, unser *Erfolg* ist abhängig von Ursache und Wirkung. Überall wo etwas gedanklich vorbereitet und im Anschluss aktiv ausgeübt oder gesprochen wird, bewirkt eine Aktivität bzw. Tätigkeit und somit ein Ergebnis. – Positiv oder Negativ, *Erfolg* oder *Misserfolg*.

Beispiel

1. Mein Gedanke sagt mir, es ist zu dunkel - betätigen des Lichtschalters - der Stromkreis geschlossen - Ursache
2. Der Strom wird zur Lampe weitergeleitet - der Raum wird ausgeleuchtet - Wirkung
3. Es ist aber eine 2. Person im Raum – ihr ist es zu hell, sie ist lichtempfindlich bzw. oder wird geblendet – Erfolg und Misserfolg



Ein wichtiger Punkt bei diesem Beispiel ist der Gedanke - das Denken. Die Kenntnis des Zieles allein reicht nicht aus. Genau der Faktor des Gedanken ist der Wichtigste zum Ausführen bzw. Betätigen des Schalters oder einer Handlung. Unsere Gedanken sind leider oft fremdbestimmt. Durch unsere Kindheit, die Gedanken unserer Partner, Freunde, Familie, aber vor allem durch die Medien. So entstehen immer wieder Ursachen die Wirkungen in ihr Leben bringen, die sie freiwillig und bewusst nie so wählen würden.

Es gibt keine beeinflussbaren Zufälle. Zufall ist eine Wirkung, deren Ursache wir nicht kennen. Aber weil wir die Ursache nicht kennen, heißt das nicht, dass da keine ist.

Beispiel

Nur weil sie mein Auto nicht kennen, heißt das nicht, dass ich kein Auto habe.

Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall. Dieser Zufall ist dann *Erfolg*, den sie sich selbst erarbeitet haben. Ist ein Ziel einmal erfasst, muss es so schnell wie möglich, aber unter Bedacht der Aufwände und nötigen Mittel, in Angriff genommen werden. Ansonsten wird es bei typischen Neujahrsvorsätzen bleiben und Verschiebungen von Tagen, Wochen, Monate, sogar Jahre sind dann die Regel. *Erfolg* kann sich nur einstellen, wenn man sich regelmäßig überdenkt, kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert.

Tipp

Sehr wirkungsvoll ist es, wenn man sich ein sicheres Auftreten aneignet. Das sichere Auftreten des *Erfolgreichen* kommt nicht von alleine. Sicheres Auftreten bedeutet, sicher „auf-zu-treten“, also den Fuss sicher zu

setzen, gerade zu laufen, gerade zu sitzen, und eine zuversichtliche Miene aufzusetzen. Das klingt wie Theater und ist es auch. Die äußere Sicherheit, welche man durch seine Haltung zeigt, färbt nach innen ab. Wer nach außen sicher aussieht, ist es auch innerlich. Entweder ist er es tatsächlich schon oder er wird es eben gerade dadurch werden, da er sich so präsentiert.

3. DER WEG IST DAS ZIEL

Um *erfolgreich* zu sein bedarf es eines Traumes, einer Vision oder eines Wunsches. Und damit ich meinen *Erfolg* ernten kann, bedarf es eines Weges, der mit Zielen versehen ist.



„Der Weg ist das Ziel“

Jeder kennt das Sprichwort. Und doch verfehlen die meisten Menschen die Bedeutung dieser Aussage völlig. Sie wollen scheinbar nicht verstehen, dass das Erreichen eines Zieles vor allem eines darstellt - das Ende.



Als ich vor einiger Zeit aus reiner Neugier eine Probefahrt mit einem neuen Auto absolvierte, wurde mir am Ende des Tages bewusst, dass das überwältigende Gefühl, dieses Auto eventuell zu besitzen, bereits vor dessen Rückgabe verschwunden war. All die Erwartungen, die ich in dieses Auto gesetzt hatte, erfüllten sich zwar, aber es fühlte sich bereits nach einer Stunde Probefahrt völlig gewöhnlich an.

Hätte ich nun Monate oder gar Jahre lang für dieses Auto gearbeitet, ohne mir zuvor bewusst zu machen, welche Erwartungen ich mit diesem Auto erfüllen möchte und dann zu schauen, ob es diese auch wirklich erfüllen kann, wäre ich am Ende nicht nur um ca. € 25000 leichter, sondern auch emotional sehr enttäuscht gewesen.

Mit diesem Beispiel möchte ich verdeutlichen, wie wichtig es ist, zu erkennen, dass eine Zielverwirklichung nichts anderes als eine Belohnung darstellen sollte.

*„Am Ziele deiner Wünsche wirst du jedenfalls eines vermissen - dein Wandern zum Ziel“
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Wenn sie sich ausschließlich auf das Ziel konzentrieren, werden ihnen all die schönen Dinge entgehen, die sich entlang des Weges befinden. Um dieses Gefühl der Zufriedenheit bei der Erreichung des Zieles zu ermöglichen, möchte ich ihnen noch ein Beispiel nennen.

Stellen sie sich vor, ihr Partner unternimmt mit ihnen eine Reise. Er verspricht ihnen, dass sie am Ende dieser Reise etwas Wunderschönes zu Gesicht bekommen. Schon während der Fahrt kommen ihnen tausend Gedanken in den Sinn, was sie für eine Überraschung erwartet. Ihre Phantasie spielt nun völlig verrückt. Sie malen sich ihre Wunschvorstellung in den schönsten und buntesten Farben aus. Und da sie noch frei von jeglicher Ahnung sind, steigt ihre starke Vorfreude bis ins Unermessliche.

Nach einigen Stunden Autofahrt stoppt ihr Partner das Auto um zu Fuss weiter zu gehen. Der Weg führt sie durch malerische Wälder und Gebiete ihres Landes, die sie noch nie zuvor gesehen haben. Am Abend erreichen sie den Gipfel eines Berges und plötzlich bleibt ihr Partner stehen. Sie haben ihr Ziel erreicht - dem wohl schönsten Ort weit und breit, an dem die Sonne in ein orange - rotes Wolkenmeer taucht und schließlich untergeht.



Ziemlich verwirrt stellen sie nun fest, dass ein Sonnenuntergang keinem ihrer Wünsche auch nur annähernd entsprach.

Doch um ihrem Partner nicht zu enttäuschen, lassen sie sich auf dieses Naturspektakel ein und genießen es in vollen Zügen. Dabei wird ihnen bewusst, dass ihre Zufriedenheit unabhängig vom eigentlichen Ziel ist. Wären das Ziel und ihr Wunsch identisch gewesen, hätten sie am Ende lediglich festgestellt, dass sie mit ihrer Vermutung richtig lagen. Aber das angenehme Gefühl, das sie die ganze Zeit über begleitet hat, wäre immer dasselbe geblieben.

Sie wissen nun, dass der Weg das wahre Ziel ist. Diese Betrachtungsweise ist vor allem dann besonders wertvoll, sollte man sein Ziel einmal nicht erreichen. Anstatt absoluter Enttäuschung über ihr Scheitern, haben sie den kompletten Weg genossen. Und genau darauf kommt es letztendlich an.

4. WIE SETZEN SIE ZIELE ERFOLGREICH UM?

Sie haben Ziele und wollen sie verwirklichen, aber wie?

- Formulieren sie ihr Ziele schriftlich
- Setzen sie Prioritäten in der Erreichung ihrer Ziele
- Beschreiben sie die nötigen Aktivitäten, um ihr Ziel erreichen zu können
- Benötigen sie Hilfe bei der Verwirklichung ihres Zieles?
- Welche Mittel, finanzielle und materielle, benötigen sie für ihr Ziel?
- Wieviel Zeit wollen sie wöchentlich für die Erfüllung ihres Zieles aufbringen?

- Geben sie sich viel Zeit bei der Verwirklichung ihres Zieles?
- Was werden sie tun, wenn die Verwirklichung ihres Zieles nicht auf Anhieb klappt?
- Beschreiben sie Alternativen, wie sie ihr Ziel anders erreichen können
- Wollen sie wirklich soviel auf sich nehmen?
- Erfüllt sie der Gedanke an ihr Ziel immer noch mit großer Freude?
- Wenn sie die beiden Fragen ehrlich mit JA beantworten können, dann starten sie ihr Vorhaben sofort
- Betrachten sie den Weg zu ihrem Ziel aus verschiedenen Perspektiven
- Durchlaufen sie in ihrer Phantasie den Weg, der sie zu ihrem Ziel führt
- Achten sie auf ihre Gefühle, was spüren sie auf dem Weg?
- Gibt es Hindernisse, die sie aufhalten?
- Verändert sich der Weg in ihrer Phantasie?
- Spüren sie Angst¹? Wenn JA ist es bei neuen Dingen ganz normal
- Wichtig ist dabei ihr Ziel zu visualisieren, um es dadurch immer vor Augen zu haben. Malen sie ihr Ziel, oder machen sie eine Collage², die sie an die Wand hängen und tagtäglich visualisieren

5. FÜTTERN SIE IHR UNTERBEWUSSTSEIN MIT ERFOLG

Unser Unterbewusstsein ist unsere Schatztruhe, in der wir alles Wissen über uns finden. - Unsere Wünsche, unsere Vorlieben, was wir selber über uns denken, hier sind Reichtümer zu finden. Das Unterbewusstsein ist ein freundlicher Wegweiser. Sie kennen dieses Gefühl im Bauch, oder im

¹ Siehe Kapitel 6.4

² Siehe Kapitel 7.1

Anstatt ständig in Apothekenzeitschriften zu lesen, die nicht zufällig auf jeder zweiten Seite Medikamentenwerbung enthalten, welche Krankheit als nächstes gefährlich wird, sollten sie glauben, dass ihr Körper mit allem, was auf ihn zukommt, fertig wird. Das wirksamste Medikament ist der Glaube.

Ihr Geist ist so etwas wie ihre eigene Werkstatt, in der sie ihre Wünsche, ihre Persönlichkeit, ihren *Erfolg* und ihre Zukunft erschaffen. Haben sie sich einmal eine Vision in den Kopf gesetzt, dann werden sie diese auch unabhängig von anderen Personen erreichen.

6. DIE 6 ERFOLGSKILLER

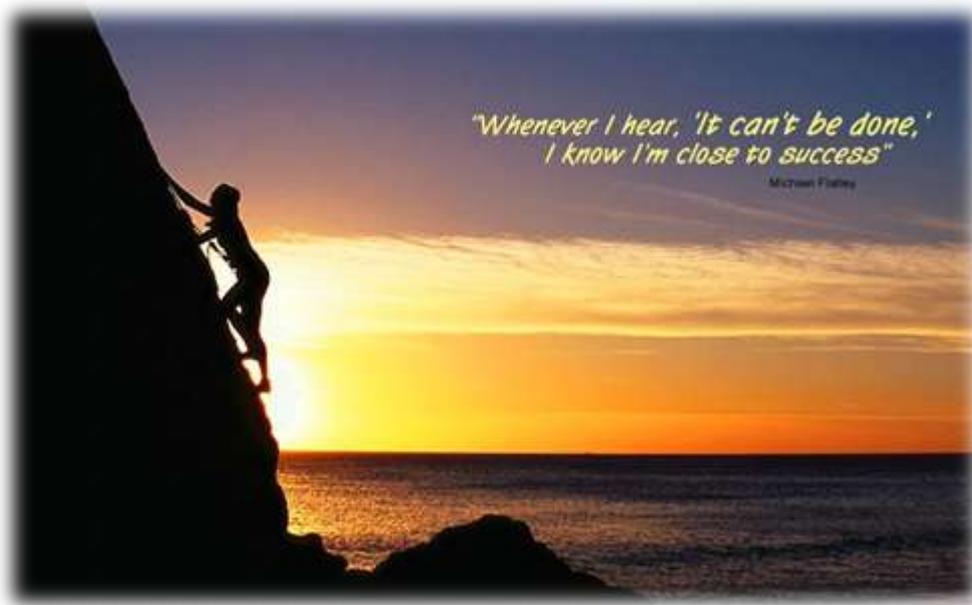
*„Nicht weil es schwer ist wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer“*

(Seneca)

6.1 WAS KÖNNEN SIE GEGEN NEGATIVE GEDANKEN TUN?

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger starke Negativhaltungen und Einstellungen zu sich selbst gewonnen. Wir kennen zum Großteil die Häufigkeit von Selbstzweifel. Minuten, Stunden, manchmal verbringen wir ganze Tage und Wochen mit diesen lästigen Gesellen. Sie kommen aus heiterem Himmel zu uns und es reicht oft schon der kleinste Funke des Zweifels. Mit jedem Gedanken wächst dieser Zweifel.

Dieses Negativ – Programm funktioniert in uns oftmals unbewusst. Die Medien überfluten uns täglich mit zusätzlichen negativen Impulsen. – Kriege, Krisen, Katastrophen bestimmen das so gezeichnete Weltbild. Das Resultat daraus kann sein - „Das kann ich nicht“. Wir geben uns mit unseren inneren Einstellungen täglich Aufträge, die wir im Alltagsleben ausführen, positiv wie negativ. Diesen Mechanismus nennen wir „Das Gesetz der sich selbst erfüllenden Prophezeiung“.



Alle unsere Gedanken, Vorstellungen und Wünsche drängen zur Verwirklichung. Wir schaffen unsere Welt durch die Art der Gedanken, die wir haben. Gedanken erzeugen immer Ergebnisse. Positive Gedanken über uns und die Welt erzeugen immer positive Ergebnisse. Negative Gedanken erzeugen negative Resultate.

Schreiben sie, nachdem sie sich in die Lage der positiven Veränderung versetzt haben, die umformulierten „Selbstzweifel“ (Affirmationen) auf Kärtchen, Zettel oder Post-it`s. Anschließend plazieren sie diese am besten in Bereichen, wo sie täglich öfters vorbei kommen, wie z. B. im Badezimmer, im WC, beim Kühlschrank und teilen sie ihrem Unterbewusstsein die Veränderung mit und füttern sie es permanent mit *Erfolg*.

Beispiele für Affirmationen

- *Ich habe eine schöne und erfüllende Liebesbeziehung*
- *Liebe und Freude durchdringen mein ganzes Sein*
- *Ich bin mutig und gehe meinen Weg voller Zuversicht*
- *Ich erschaffe das Leben, das ich gerne führen möchte*
- *Ich freue mich über die Geschenke des Lebens*
- *Ich lebe ein fröhliches, gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben*
- *Ich bin voller Selbstvertrauen und weiß um meine innere Kraft*
- *Ich vertraue, dass die Quelle meiner inneren Kraft unerschöpflich ist und allen Menschen Freude bereitet*
- *HIER und JETZT bin ich bereit, die Wunder in meinem Leben zuzulassen*
- *Ich bin voller Glück und Freude über die neue geistige Entfaltung meines Selbst*
- *Ich liebe jede Zelle meines Körpers und erschaffe mir so vollkommene Gesundheit*
- *Ich kenne meine Wünsche und Ziele sehr genau und kann sie mit klarer Stimme mitteilen*

Tipps

Formulieren sie jeden Selbstzweifel positiv um und fügen sie nur ein einziges Wort hinzu. – Das Wort „NOCH“. Und nun versuchen sie die in der vorigen Seite erwähnte negative Prophezeiung neu zu formulieren

und sagen den Satz noch einmal. Der würde er nun lauten „Das kann ich NOCH nicht“. Und wie fühlt es sich nun an? Nur dieses eine Wort bewirkt in meinen Gefühlen, dass ich es können werde.

Erwarten sie aber nicht, dass sie nun alles ganz schnell erreichen, was sie sich wünschen. Sie müssen schon Geduld mitbringen. Selbstgespräche, Eigenlob und Anfeuerungen, sollten ebenfalls regelmäßig und täglich gemacht werden. Wenn sie etwas wirklich wollen, was nicht von bestimmten anderen Personen abhängig ist, dann werden sie es auch erreichen.

*„Je fester das Vertrauen, desto größer der Erfolg -
vertrauen sie sich selbst“*

Leider vergessen wir schnell Dinge, die gut für uns sind. Darum sollten wir nie aufhören positiv zu denken. Oft sind wir auf dem richtigen Weg, haben aber das beklemmende Gefühl, dass es uns an irgendetwas mangelt. Dieses Gefühl wird so groß, dass wir unser Vorhaben vorzeitig beenden.

Wenn wir unser Leben und unsere Welt verändern wollen, müssen wir nur die bisherige Struktur unserer Gedanken ändern. Versuche in diesem Sinne positiv zu denken, positive Gedanken zu formulieren und diese einzuprägen. Wenn also wieder mal etwas nicht klappt? – Denke positiv.

6.2 SIE WOLLEN ZU SCHNELL AN IHR ZIEL

Wenn sie auf dem Weg zur Erreichung ihres Zieles unter Stress geraten, dann wollen sie zu schnell an ihr Ziel. Sie haben sich nicht die Zeit

6.3 SIE VERFOLGEN MEHRERE ZIELE GLEICHZEITIG

Mehrere Ziele in unterschiedlichsten Lebensbereichen zu haben ist grundsätzlich wunderbar. Es gibt viele Menschen die überhaupt keine Ziele haben. Aber sie persönlich geraten in Stress, wenn sie alle Ziele auf einmal angehen wollen. Übertriebener Aktivismus führt sie nicht zum *Erfolg*, sondern bringt ihnen ganz ziemlich sicher nur Frust. Sollten sie trotzdem in der glücklichen Lage sein, und mehrere Ziele im Gedanken haben, dann sind folgende Faktoren zu berücksichtigen.

- Schreiben sie ihre Ziele chronologisch auf
- Setzen sie dabei Prioritäten
- Bauen sie sich bei Beanspruchungen Schleusen ein, damit sie bei Begeisterung oder starker Beanspruchung nicht vom Weg abkommen
- Von den eigenen Stärken überzeugt sein
- Achten sie auf ihre eigenen Ressourcen
- Gönnen sie sich bei Bedarf die nötige Ruhe und Erholung
- Konzentration und Kraft leben von der Ruhe im Hier und Jetzt

6.4 DAS SCHAFFE ICH NICHT

Ein Vorhaben gehen sie lieber erst gar nicht an, dann können sie weder Fehler machen, noch können sie versagen. Sie haben einfach *Angst* etwas Neues anzufangen. Wenn sie sich immer drücken, dann haben sie bereits versagt. Wir reagieren auf alles was Angst macht und was eine scheinbare Gefahr für uns darstellt. Das bedeutet, wir geben den Ängsten in unserem Kopf meistens sofort unsere volle Aufmerksamkeit. Wir lassen uns ablenken, von dem, was wir tun und malen uns aus, was alles passieren könnte. Dadurch sind wir natürlich aus unserer Mitte

herausgerissen und meist auch aus der Tätigkeit, die wir gerade getan haben.



Für *Erfolg* ist es wesentlich zu lernen mit diesen Ängsten umzugehen. Ich meine damit nicht verdrängen. Sondern einfach zu sehen, ist das eine Bedrohung für mich, muss ich Angst haben, oder sind das nur Sorgen darüber, was passieren könnte. – Mut tut gut.

Trauen sich doch einmal. Dann werden sie feststellen, dass die Angst unbegründet war und sie mehr schaffen, als sie denken.

- Schreiben sie auf, was sie alles gut können
- Schreiben sie auf, was sie interessiert und was sie noch lernen möchten
- Wenn sie immer noch glauben etwas nicht zu schaffen, dann sollten sie es zu mindest versuchen

Niemand weiß, wie viele Augenblicke uns noch bleiben. Das Leben ist leider viel zu kurz um es nicht sinnvoll auszunutzen. - Sie können nur gewinnen.

Eine gute Unterstützung bei der Überwindung von Angstzuständen, die eher eine rasche Entscheidung verlangen, ist die Verwendung eines mentalen Werkzeuges. – *Trigger*

Dient auch zur Motivation und Konzentration und ist nichts anderes, als ein Startkommando vor der jeweilig, durch Angst erschwerten Handlung und kann z. B. so lauten:

- Go – for –it
- Auf geht`s, los
- Do it
- Come on

Am Anfang verwendet man den „Trigger“ bei einfachen Dingen, die keine Schwierigkeiten darstellen. Dann steigert man sich bis zu Situationen, wo Angst und Überwindung ins Spiel kommen. Sie werden spüren, dass sie immer gelöster und reifer schwierige Dinge in Angriff nehmen werden.

6.5 SIE SCHIEBEN IHRE FAMILIE, IHREN PARTNER ODER IHRE VERWANDTEN VOR

Sie finden es einfacher andere über sich entscheiden zu lassen, dann müssen sie die Verantwortung für sich nicht übernehmen. Oder sie suchen sich eine entsprechende Ausrede und ihnen kommt die Entscheidung ihrer Familie ganz gelegen.

Beispiel

Meine Familie oder mein Partner möchte nicht, dass ich die neue Stelle in der Firma übernehme bzw. einen neuen beruflichen Weg einschlage, weil ich dann weniger Zeit für sie haben werde, usw. Wenn du lernen kannst, deinen Fokus bewusst zu lenken und zu halten, dann gibt es fast nichts mehr, was dich im Leben aufhalten kann.

- Schreiben sie die Idee auf
- Welche Qualifikationen werden benötigt
- Können sie die fachliche Qualifikation noch erwerben?
- Kennen sie Menschen, die bereits die Qualifikation mitbringen?
- Wenn ihnen niemand einfällt, dann überlegen sie, wie sie jemanden finden können
- Sprechen sie mit Freunden und Bekannten über ihre Idee
- Wenn sie sich mit ihrer Idee, mit ihrer Vision lange genug auseinandersetzen, werden sie Menschen treffen, die ihnen weiterhelfen werden

7. MÖGLICHKEITEN UND TIPPS UM ERFOLGREICH ZU SEIN

7.1 VISUELLE GESTALTUNG

Eine Möglichkeit sich Visionen, Ziele und *Erfolge* täglich vor Augen zu führen, ist die Gestaltung eines Bildes oder einer Collage. Diese Arbeit kann einen zusätzlich positiven Nebeneffekt haben. Man wird durch das Gestalten- oder Basteln wieder an die eigene Kindheit- bzw. an die der eigenen Kinder gedanklich zurückversetzt.

Nehmen sie sich mindestens 2-3 Stunden Zeit für diese wunderschöne Übung und sorgen sie dafür, dass sie ungestört bleiben. Schließlich entwerfen sie ein wunderschönes Werk über ihr derzeitiges und zukünftiges *erfolgreiches* Leben.

Vorbereitungen

- Sammeln sie zunächst alle Illustrierten, die sie finden können
- Schere, Kleber oder Klebeband
- Einen großen Bogen Papier oder kleben sie mehrere Papierblätter mit Klebeband zusammen
- Suchen sie sich einen gemütlichen Platz, an dem sie ungestört ihre Collage entwickeln können

Versuchen sie sich gedanklich vorzustellen, wie ein erfolgreiches Leben für sie aussieht

- Nun durchstöbern sie die Illustrierten nach schönen Bildern, Slogans oder sonstigem brauchbaren Material
- Schneiden sie alles aus, was sie begeistert, was sie mit ihrem Leben in Verbindung bringen können
- Kleben sie die ausgeschnitten Teile auf das große, weiße Blatt Papier, so wie es ihnen gerade in den Sinn kommt bzw. gefällt, wo sie das Gefühl haben, das bin ich, das ist von mir
- Und fertig ist ihr Picasso
- Legen sie eine längere Pause(1/2Std.) ein, bevor sie mit der Übung fortfahren

Plazieren sie ihr Werk an einer exponierten Stelle in ihren 4 Wänden

- Betrachten sie nun ihr Bild sehr aufmerksam
- Ihr Bild zeigt ihnen, wie sie im Moment ihr *erfolgreiches* Leben sehen
- Gibt es Dinge die sie schon erreicht haben?
- Was fehlt ihnen noch in ihrem *erfolgreichen* Leben?
- Schreiben sie es auf ein Blatt Papier
- Was von dem, was ihnen fehlt ist ihnen am allerwichtigsten?

- Beginnen sie gleich heute aus ihrem allerwichtigsten Wunsch ein Ziel zu formulieren - Wie setze ich Ziele *erfolgreich* um⁵?

Tip

Kaufen sie einen schönen Rahmen und hängen sie ihr Werk für sie unübersehbar an die Wand. Ihr Unterbewusstsein befasst sich sehr intensiv mit ihrer *erfolgreichen* Lebensgestaltung.

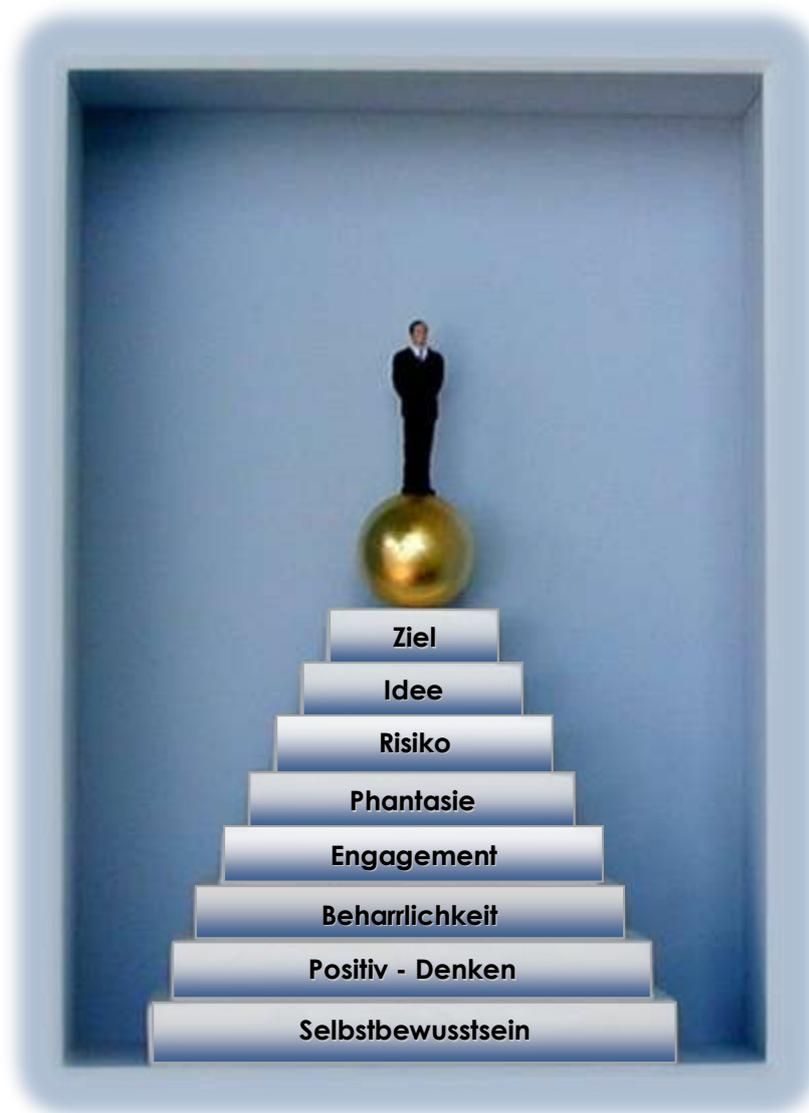
7.2 DIE 8 STUFEN METHODE – ZUM ERFOLG MIT FESTEM WILLEN

Wir haben in dieser Arbeit schon einige Themen behandelt. Aber inhaltlich ist der Grundtenor immer der Gleiche. – Wie komme ich zu meinem *Erfolg* und was benötige ich dazu.

Wie bereits angesprochen scheiden sich bei der Meinungsbildung die Geister. Die meisten Menschen glauben, um *Erfolg* zu haben benötigen sie eine gute Ausbildung. Andere denken, man braucht Talent. Aber wie viele talentierte Künstler gibt es, die nicht *erfolgreich*, aber arm sind? Oder vielleicht sind sie gutaussehend und charmant. Sie denken, sie brauchen viel Geld um *erfolgreich* zu werden. - Aber viele Lottomillionäre versagen gerade damit!

Am besten, sie haben weder das Eine noch das Andere. Denn für ihren eigenen *Lebenserfolg* benötigen sie nur eines. - Ihren festen Willen. Allein damit können sie alles andere wettmachen.

⁵ Siehe Kapitel 4



Ich habe mich für diese 8 Stufen von allen Seiten berieseln lassen – Bücher, Illustrierte, Internet, Gelerntes, Erfahrung anderer und natürlich auch meine Eigene und möchte sie damit zu ihrem *Erfolg* führen. Alle *erfolgreichen* Menschen dieser Welt, ob Politiker, Sportler, Unternehmer und ich, wenden diese *Methoden* bewusst oder aber auch unbewusst an. Wenn ich ihnen die *Geheimnisse* dieser „*Erfolgreichen*“ verrate, werden sie, sofern sie auch den Willen dazu haben, alles was sie wollen im Leben erreichen.

8. ANREGUNGEN FÜR POSITIVES DENKEN UND LEBEN IM HIER UND JETZT

Jeder Mensch ist einzigartig und wir alle leben ein unterschiedliches Leben. Die Wahl, wie der Mensch seinen Tag beginnt, seinen Tag lebt und auf äußere Ereignisse reagiert, hängt von jedem selbst ab. Schon beim Aufstehen am Morgen entscheiden wir, ob wir an diesem Tag ein Verlierer oder ein Gewinner werden, ob wir handeln oder reden, ob wir dankbar sind oder fluchen und kritisieren und ob wir positiv oder negativ denken.

*„Wer den Tag mit einem Lachen beginnt,
hat ihn bereits gewonnen“ (Tschechisches Sprichwort)*

Eines ist jedoch bei allen Menschen gleich, kein Mensch kann die Vergangenheit zurückholen. - Ob arm oder reich. Fühlen und genießen können wir nur im *Hier und Jetzt*. Nicht die äußeren Umstände sind es, die ihnen einen tollen und *erfolgreichen* Tag bereiten, sondern allein ihre Gedanken. Die Macht über ihren täglichen *Erfolg* liegt allein durch *positives Denken* in ihren Händen im *Hier und Jetzt*.

*„Wer sein Glück in der Zukunft sucht,
verpasst die besten Momente im Hier und Jetzt“*