



WORKBOOK

zum

kostenlosen Video-Coaching

„E³ - Das Erfolgstrio“



Inhalte des Video-Coachings "E³ - Das Erfolgstrio"

In den über drei Jahrzehnten, in denen ich als Unternehmer, Berater und Trainer den Werdegang von Menschen begleiten durfte, hat sich immer wieder gezeigt, dass an deren Erfolg oder Stagnation stets drei mentale Elemente beteiligt waren, die ich deshalb gerne das Erfolgstrio nenne.

Es handelt sich um

- ✦ Die innere Einstellung, also unser gewohnheitsmäßiges Denken, unsere Überzeugungen und unsere Glaubenssätze.
- ✦ Der Antrieb, also das Element, das uns veranlasst, die notwendigen Dinge zu tun – oder eben genau das verhindert.
- ✦ Das Knowhow, also das Wissen, um die erforderlichen Tätigkeiten auf die richtige Art und Weise zu tun, damit die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Bei allen drei Komponenten handelt sich nicht um materielle, sondern um mentale und emotionale Voraussetzungen. Kurz gesagt: Die Beschaffenheit Ihrer inneren Einstellung, die Stärke Ihres Antriebs und die Qualität Ihres Wissens und Könnens bestimmen die Ergebnisse und die Erfahrungen in Ihrem Leben. Je höher jedes der drei Elemente entwickelt ist, desto besser die Ergebnisse.

Glück und Erfolg kommen nie aus dem Nichts

Es muss immer etwas vorausgehen. Beides stellt sich in Ihrem Leben nicht von selbst ein. Es handelt sich weder um Zufall noch um sogenanntes Pech, sondern um das Resultat Ihres Denkens, Handelns oder Unterlassens. Dies entspricht dem uralten und ewig gültigen Gesetz von Ursache und Wirkung. Diese nie endende Kausalkette gilt für uns alle.

Die Wirkung ist dabei immer das Sichtbare: Was in Ihrem Leben in Erscheinung tritt, was Sie erleben und erfahren ist die Wirkung. Was wir über die fünf Sinne wahrnehmen, ist also immer die Wirkung und diese hat eine Ursache.

Diese Ursache hingegen ist unsichtbar: Es sind Ihre Ideen, Gedanken und Glaubenssätze, kurz, das, was sich in Ihrem Inneren abspielt. Alles, was ist, muss zuerst gedacht werden. Ohne Gedanken keine Manifestation!

Gedanken sind schöpferisch!

Wir alle sind enorm kreativ. Durch unsere Gedankenwelt erschaffen wir unsere äußere Welt. Erfolg oder Misserfolg, Glück oder Unglück, Harren oder Handeln entstehen durch uns in uns! Großartig dabei ist, dass Sie und ich wählen können, was wir denken. Und wir haben immer die Wahl! Wir haben es also in der Hand: Wir können unsere Welt und unsere Umstände verbessern, erweitern, verschönern - durch neue Wahl!

Aus bewussten Gedanken werden unbewusste Denkgewohnheiten. Durch die ständige Wiederholung bestimmter Gedanken, prägen Sie diese dem sogenannten Unterbewusstsein, dem Unbewussten ein.

Dort werden sie schließlich zur festen inneren Überzeugung – und steuern fortan Ihr gesamtes Leben!

Kapitel 1: Die innere Einstellung (Video 2)

In diesem Kapitel sehen Sie im Detail, wie Einstellungen entstehen und dass Sie es in der Hand haben, was in Ihnen vorgeht. Ihre inneren Überzeugungen bestimmen auch Ihre Motive, Ihren Antrieb und damit Ihr Handeln. Haben Sie sich für Optimismus entschieden, haben Sie auch Lust auf lohnende Ziele.

Gestatten Sie sich hingegen eine negative Grundhaltung, kann sich schnell Mutlosigkeit, ja gar Angst einstellen. Das verhindert Entscheidungen und lässt Sie zögern.

Ihre Ziele liefern Ihnen den Antrieb zum Handeln. Je lohnender ein Ziel für Sie ist, umso größer ist Ihre Bereitschaft freudig aktiv zu. Ohne Ziel hingegen, entsteht kein Antrieb und ohne Antrieb kommen Sie nicht ins Handeln. Trägheit und Furcht obsiegen.

Mit einem attraktiven Ziel überwinden Sie alle Widerstände, die sich Ihnen in den Weg stellen mögen. Bei jedem größeren Projekt gibt es wiederholt Probleme. Aber das macht nichts! Es hilft uns, zu lernen und zu wachsen. Mangelt es uns aber am Antrieb durch ein verlockendes Ziel, fehlt uns auch die Bereitschaft zur Überwindung dieser Gegenkräfte.

Kapitel 2: Antrieb (Video 3)

Im übernächsten Kapitel und Teil der Video-Serie erfahren Sie genauer, wie Sie zu Kraft und Schwung kommen. Handeln ist die Schnittstelle zwischen Ihren Zielen, Träumen, Sehnsüchten und deren Verwirklichung. Da haben wir es also wieder, unser Kausalgesetz: Handeln ist die Ursache, das Ergebnis unseres Tuns die Wirkung.

Handeln ohne Sachverstand führt allerdings zu unerwünschten Ergebnissen. Fehlt das Know-how, kommt es zu falschen Wirkungen. Im Handwerk würde man zu unerwünschten Ergebnissen sagen, es wurde gefuscht! Das angestrebte Ziel wird verfehlt.

Kapitel 3: Knowhow (Video 4)

Zum Erfolg gehört also auch Wissen und Können. Was es damit auf sich hat, erleben Sie dann in unserem vierten Kapitel und Video. In den folgenden 4 Einheiten gehen wir also auf die Einzelheiten ein und erläutern das Erfolgstrio im Detail.

Ich wünsche ich Ihnen viel Freude und Nutzen beim Ansehen unserer Video-Serie und dem Nachbearbeiten des Kurses und Vertiefen mit diesem Workbook!

Die innere Einstellung

Mit ihr beginnt alles, von ihr hängt alles ab!

Denn wir entscheiden und handeln immer gemäß unserer inneren Einstellung. Handeln wir dieser zuwider, fühlen wir uns nicht gut. Wir empfinden das als Lüge uns selbst gegenüber.

Doch eines nach dem anderen.

Es wird heutzutage so viel über dieses Thema gesprochen und nicht immer ist sicher, ob jeder damit dasselbe meint. Beginnen wir deshalb mit der Definition des Begriffs, damit Sie und ich wissen, was damit gemeint ist:

"Die innere Einstellung ist die Gesamtheit unseres gewohnheitsmäßigen Denkens, unserer Glaubenssätze und Bewertungen. Daraus haben wir uns unsere Weltanschauung erschaffen. Unsere innere Einstellung ist sozusagen die „Brille“, durch die wir die Welt sehen. Die Welt ist also nie so wie sie ist, sie ist immer nur so, wie wir sie sehen."

Deshalb schmunzle ich immer, wenn jemand im Gespräch dazu auffordert, objektiv zu sein.

Gerne frage ich dann nach: „Meinen Sie Ihre oder meine Objektivität?“

Es gibt keine Objektivität!

Der Unterschied zwischen Wollen u. Glauben:

Oft wird verkündet, für den großen Erfolg sei ein starker Wille notwendig. Das ist verwirrend und stimmt so auch nicht. Der sogenannte Wille ist ja nur das Instrument, mit dem wir eine Entscheidung treffen – dies oder jenes, dort oder hier, links oder rechts. Das kann nicht stark oder schwach sein, sondern nur entweder oder.

Viel wichtiger ist es, den Unterschied zwischen Wollen u. Glauben zu erkennen!

Wir erhalten nämlich nicht das, was wir wollen, sondern immer nur das, was wir glauben, dessen wir uns bewusst sind. Und wenn wir es doch einmal bekommen, sind wir es schnell wieder los. Wir alle kennen die Geschichten vom mittellosen Penner, der im Lotto gewonnen hat – und alsbald alles wieder verloren hat. Er hat nie geglaubt, dass er Millionär ist, er hatte das Bewusstsein eines Verlierers.

So geschah es dann auch.

Wollen und Glauben müssen übereinstimmen. Sie empfangen im Leben nicht das, was Sie wollen, sondern immer nur das, was Sie glauben.

Unser Wollen und unsere Überzeugungen müssen im Einklang stehen.

Im Zweifelsfall gewinnt immer der Glaube!

Beispiele:

- Keiner will krank sein - und doch gibt es reichlich Kranke
- Keiner will Schulden haben - und doch gibt es viele Menschen mit finanziellen Problemen.
- Niemand will Not, Probleme oder Beziehungskrisen. Dennoch können wir genau das überall beobachten.

Wollen alleine hilft also nicht!

Das Leben funktioniert von innen nach außen

Ihre innere Einstellung erzeugt Ihre äußeren Lebensumstände.

Hören wir auf, die Umstände oder andere Menschen verändern zu wollen. Wir begegnen den Menschen, die unserem inneren Zustand entsprechen und wir erleben das, was wir zuvor gedacht, geglaubt, gefürchtet oder erwartet haben.

Beginnen wir in uns.

Prüfen Sie einmal Ihre persönliche Einstellung zu den verschiedenen Aspekten Ihres Lebens und Ihrer Umgebung – und ändern Sie sie, falls erforderlich.

Das ist gar nicht so schwer, wie wir befürchten!

Einstellungen sind doch nur Meinungen, oftmals nicht einmal unsere eigenen.

Häufig haben wir einfach Ansichten von Anderen übernommen: Eltern, Lehrer, Kollegen, Freunde, Nachbarn, Medien.

Kennen Sie einen dieser Sätze – und haben ihn vielleicht selbst schon ausgesprochen:

„Das Leben ist hart u. grausam“

„Erfolg haben ist enorm schwierig“

„Krank werden ist normal“ oder „Viel Geld besitzen ist irgendwie nicht in Ordnung“.

Alles nur Meinungen, keinesfalls Wahrheiten!

Das Gute ist, Meinungen kann man ändern.

Wir alle haben das schon getan. Sie können Ihre Meinungen jeden Tag neu wählen und damit Ihr Leben neugestalten. Entscheiden Sie, was Sie heute denken und glauben wollen! Entscheiden Sie, dass das heute ein großartiger Tag wird!

Wenden Sie sich auch einmal all Ihren Bewertungen zu. Sie werden Interessantes entdecken! Dann akzeptieren Sie bitte, dass zunächst alles erst einmal komplett neutral ist. Gut oder schlecht wird es erst durch unsere Beurteilung.

Aber alles hat zwei Seiten.

Zum Beispiel, meinen viele, Fehlschläge wären etwas Negatives – dabei lernen wir doch dadurch. Andere meinen, Arbeit ist etwas Unangenehm – dabei liegt das Glück doch im Handeln.

Wählen Sie eine neue Einstellung und alles verändert sich

Plötzlich dann sehen Sie die Chancen dort, wo vorher nur Probleme waren. Sie entdecken neue Vorgehensweisen und andere Wege. Auf einmal treffen Sie großartige Menschen, denen Sie zuvor nie begegnet sind.

Erneuern Sie Ihre Einstellung und Sie erneuern Ihr Leben.

Was schwer war, ist nun leicht, was lästig war, macht Ihnen nichts mehr aus und was hässlich war, hat nun so viele schöne Seiten.

Weil Sie Ihre Einstellung immer wieder neu wählen können, entscheiden Sie täglich über Ihren Erfolg und Ihr Glück.

Antrieb: So kommen Sie ins Handeln!

Jetzt geht es um das Thema „Antrieb“, also die Antwort auf die Frage, was uns ins Handeln bringt. Denn Erfolg ist das Ergebnis zielgerichteter Aktivitäten, das Erledigen vieler kleiner Teilaufgaben.

Das kann manchmal ganz schön anstrengend sein.

Solange diese Impulse nicht aus uns selbst, sondern von außen kommen müssen, z.B. durch einen Vorgesetzten, handeln wir widerwillig. Es wird uns an Begeisterung und Inspiration fehlen – wir tun es, weil wir müssen.

Wer etwas muß, fühlt sich als Opfer – keine gute innere Ausgangssituation um Außergewöhnliches zu leisten.

Deshalb brauchen wir etwas, das uns von innen heraus bewegt. Etwas, das uns dazu bringt, das Notwendige zu tun, also die Ursachen für die gewünschten Ergebnisse zu setzen.

Wir brauchen ein starkes Motiv

Sie und ich tun nichts ohne Grund.

Nur sind uns diese die meiste Zeit nicht bewusst. Die meisten unserer täglichen Aktivitäten führen wir routinemäßig aus, gesteuert von unbewussten Gewohnheiten, die wir uns einst zugelegt haben.

Wir agieren sozusagen auf Auto-Pilot. Aber als wir damit begonnen haben, gab es einen Grund für diese neu entwickelte Gewohnheit.

Ihre Aufgabe:

Finden Sie also Ihre Motive heraus!

Was bringt Sie zum Handeln?

Das Gegenteil ist aber mindestens genauso wichtig, vielleicht sogar noch wichtiger:

Was bremst Sie?

Was hindert Sie daran, das eigentlich Notwendige zu tun?

Die Grundmotivation ist bei den meisten Menschen ähnlich: Weg vom Unangenehmen, hin zum Angenehmen. Weg vom Schmerz, hin zur Lust. Leid vermeiden, Freude erleben. Den eigenen Vorteil suchen, Nachteile verhindern.

Doch was bedeutet das konkret für Sie selbst?

Finden Sie heraus, welche Punkte es in Ihrem Leben sind, die Freude auslösen oder die Sie quälen.

Schreiben Sie eine detaillierte Liste:

- Was soll in mein Leben kommen?
- Was wollen Sie vermeiden?

So lernen Sie Ihre Blockaden kennen. So bauen Sie Antrieb auf. Selbsterforschung ist ein wichtiges Element auf dem Weg zum Erfolg!

Wünsche sind oft die Vorstufe Ihrer Ziele

Beginnen Sie also mit einem Wunschzettel, so wie ihn Kinder zuweilen vor Weihnachten niederschreiben.

Dabei kann Ihnen die Frage helfen: „Was müsste alles an Dingen, Personen, Erlebnissen und Erfahrungen in mein Leben kommen, damit ich sagen kann „Jetzt geht es mir gut?“ Fragen Sie sich aber auch bei jedem dieser Punkte:

„Warum wünsche ich mir das? Was ist der Wunsch hinter dem Wunsch?“

Belassen Sie es aber nicht beim Wünschen!

Erst wenn Sie Ihre Wünsche in klare Ziele umwandeln, entsteht die Kraft zur Verwirklichung. Wünsche ohne klaren Entschluss zur Umsetzung lullen uns ein, lassen uns in Träume flüchten, aus denen wir schließlich ziemlich unglücklich erwachen.

Laden Sie Ihre Wünsche mit der eindeutigen Absicht zur Verwirklichung auf.

Machen Sie daraus ein klares Ziel!

Ein Ziel braucht allerdings bestimmte Eigenschaften, damit es uns zum Handeln bringt. Damit es dafür taugt muss es:

konkret, messbar, zeitlich definiert und schriftlich formuliert sein!

Bleiben Sie jedoch flexibel - vielleicht gibt es ja für Sie etwas viel Geeigneteres als das, was Sie sich zum Ziel gesetzt haben? Denken wir nicht oft viel zu klein und engstirnig? Vertrauen wir wirklich darauf, dass alles möglich ist? Bitte bedenken Sie:

Jedes Ziel ist immer auch eine Begrenzung!

Schreiben Sie also hinter jedes Ziel, das Sie formulieren Zusätze wie:

„... oder etwas Besseres!“, „...oder mehr!“

Ihr schriftlich formuliertes Ziel könnte also zum Beispiel lauten:

„Ich erziele aus meinem Geschäft in einem Jahr ein monatliches Einkommen von € 5.000,- - oder mehr.“

„Ich fahre spätestens in zwei Jahren einen weißen Mercedes/Audi/Porsche 400 mit allen Extras – oder etwas Besseres.“

Konkrete Ziele tun eine Menge für Sie

Sie geben Ihnen Orientierung, fördern Ihre Konzentration, stärken Ihre Selbstvertrauen und machen Sie zuversichtlich. Es lohnt sich also, in Zielen zu denken und sich jeden Tag mit den eigenen Zielen zu beschäftigen.

Und nun zum nächsten Schritt!

Es gilt, das Ziel so in sich einzupflanzen, dass es die Rolle des Autopiloten übernimmt, der bisher auch all die anderen Routinen und Verhaltensweisen gesteuert hat – nicht immer zu unserem Besten. Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre Vorstellungskraft trainieren. Versetzen Sie sich mehrmals täglich in den gefühlsmäßigen Zustand, als hätten Sie das Ziel bereits erreicht.

F ü h l e n Sie,

wie es sein wird, wenn Sie die Sache besitzen, den Zustand oder die angestrebte Situation erleben.

Das gibt Ihnen Power – und zwar auf Dauer!

Um Spannung und Handlungsimpulse in Ihnen dauerhaft aufrechtzuerhalten, denken Sie aber auch immer wieder einmal an das Gegenteil:

Wie wird mein Leben in 10 Jahren aussehen, wenn ich nichts unternehme, wenn ich einfach so weitermache?

Schauen Sie sich auch das ehrlich furchtlos an!

Denn die meisten Ihrer Mitmenschen verbringen ihr Leben in der Warteschleife – und erreichen nichts.

Sie denken und tun jeden Tag das gleiche und hoffen, dass sich ihr Leben irgendwie schon zum Besseren ändern wird.

Schon Einstein hat uns darauf hingewiesen, dass das der größte Irrsinn ist...

Wenn Sie jetzt auch noch Unterstützer finden, kann Sie kaum noch etwas davon abhalten, Ihre Ziele zu erreichen.

Suchen Sie sich einen Menschen Ihres Vertrauens, einen „Verbündeten“, der Sie unterstützt, bestätigt, ermutigt und auch einmal tröstet.

Das kann auch jemand sein, der sich selbst auf dem Weg zu einem attraktiven Ziel begeben hat, ein Sportskamerad sozusagen. Aber seien Sie sorgfältig bei der Auswahl Ihres Sparring-Partners!

Nicht alle wollen Ihren Erfolg.

Bei allen anderen Personen schweigen Sie am besten, wenn es um Ihre Ziele geht! Plaudern Sie Ihr Ziel bitte nicht überall hinaus. Damit provozieren Sie nur Neider und Skeptiker. Schaffen Sie sich keine mentalen Gegner, die in ihren Gedanken und Gefühlen gegen Sie arbeiten.

Denn das steht fest: Eines Tages ist Ihr Erfolg sowieso nicht mehr zu übersehen.

Eines weiß ich ganz genau: Wenn Sie Ihr Ziel denken und fühlen können, dann werden Sie es auch erreichen!

+++ JETZT HANDELN! +++

Sie können erlerntes sofort die Tat umsetzen?

Dann erledigen Sie JETZT!! die folgenden Aufgaben, die Ihnen heute in dem Video gestellt wurden, nehmen Sie sich die Zeit!

Hier nochmals die wichtigsten Punkte:

➔ Finden Sie Ihre Motive heraus.

Was bringt Sie zum Handeln?

Das Gegenteil ist aber mindestens genauso wichtig, vielleicht sogar noch wichtiger

Was bremst Sie?

Was hindert Sie daran, das eigentlich Notwendige zu tun?

Was soll in mein Leben kommen?

Was wollen Sie vermeiden?

Formulieren Sie klar messbare Ziele!

Platz für Ihre ersten Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Know-how für alles gibt es einen besten Weg

In diesem Kapitel geht es um Know-how als Grundlage richtigen Handelns.

Wir wissen ja bereits: Ohne Aktivität gibt es keine Resultate. Doch nur gekonntes Handeln führt zum erwünschten Ergebnis.

Und Können zu werden, ist für jeden möglich.

Die richtige innere Einstellung zu haben und stets zu wissen was man will, ist schon die halbe Miete. Dadurch erhalten Sie sich die Freude an der Arbeit und bleiben aktiv.

Was aber ist, wenn die Ergebnisse nicht so ausfallen wie vorgesehen?

Wie geht es Ihnen, wenn sich Fehler häufen, immer wieder etwas schiefgeht und alles Tun nicht zum Erfolg führt?

Genau - Sie sind frustriert!

Aber warum hat etwas nicht funktioniert? Was hat gefehlt?

Blinder Aktionismus alleine reicht nicht

Um Resultate zu erzielen, und zwar die erwünschten, reicht blinder Aktionismus alleine nicht. Nur wenn das Handeln mit Sachverstand gepaart ist, geht es zügig voran. Werden Sie also ein Können auf Ihrem Gebiet.

Erwerben Sie das nötige Knowhow und keine Aufgabe wird Ihnen je zu schwer erscheinen.

Das Gute daran ist: Sie können alles lernen!

Von allem, was Sie heute gut können, hatten Sie einst keine Ahnung!

Sie haben es gelernt!

Beginnen wir mit einer Definition. Know-How bedeutet im Sinne unseres Coaching Videos hier folgendes:

*Die beste Vorgehensweise kennen und anwenden können,
um ein geplantes Ziel zu erreichen, um die dafür erforderlichen Aufgabe
richtig erledigen zu können. Tatsächlich gibt es für jede Arbeit einen besten Weg,
diese auszuführen. Diese optimale Vorgehensweise führt mit dem geringsten
Aufwand in kürzester Zeit bei geringstem Ressourcen-Verbrauch
zum besten Ergebnis.*

Sie kennen das:

Der Nachbar, der sich als Experte bezeichnet, beseitigt das Softwareproblem auf Ihrem PC doch nicht.

Das Angebot des neuen Kollegen für den wichtigen Kunden strotzt vor Rechtschreibfehlern und muss neu geschrieben werden.

Das Klappergeräusch an Ihrem Auto ist kurz nach dem Eingriff Ihres Autoschrauberfreundes doch wieder zu hören.

Wo gestümpert wird, muss alles noch einmal gemacht werden. Jede Nachbesserung verärgert die Personen, die davon betroffen sind: Den Chef, die Kunden, die Kollegen. Pfusch erhöht den Aufwand, Können reduziert ihn.

Auch bei fehlerhafter und unsachgemäßer Ausführung werden ja Zeit und Mühe aufgewendet, es entstehen Kosten. Der einzige Trost mag sein, dass man durch die fehlerhafte Ausführung vielleicht etwas gelernt hat. Ansonsten gilt: Pfusch ist Verschwendung, Können macht produktiv.

Wenn Sie über Know-How verfügen, wenn Sie ein Könner Ihres Fachs sind, schätzen Sie Ihre Erfolgswahrscheinlichkeiten höher ein. Deswegen wagen Sie sich an größere, lohnendere Projekte heran. Ihr starkes Selbstvertrauen lässt Sie mit mehr innerer Sicherheit ans Werk gehen.

Was einer kann, das können alle - natürlich auch Sie! Alles, was Sie heute routiniert durchführen können, haben Sie einmal gelernt.

Es war nur am Anfang schwer.

Heute können Sie Auto fahren, sprechen eine oder mehrere Fremdsprachen, üben Ihren Beruf fachmännisch aus, spielen ein Musikinstrument, beherrschen das 10-Finger-Tastatur-Blindschreiben und sind Meister in einer Sportart.

Sie haben sich selbst bewiesen, dass man alles lernen kann. Also können Sie auch das Lernen, was Ihnen an Fähigkeiten noch fehlt, um Ihr Ziel zu erreichen.

Ausreden trösten nur kurze Zeit. Sicher haben Sie folgende Aussagen schon von Leuten aus Ihrer Umgebung gehört:

„Das kann ich nicht“

„Das ist zu kompliziert“

„Dafür habe ich kein Talent“

„Ich habe nicht studiert“ oder „Ich war noch nie..., ich habe noch nie...“.

Warum nur machen sich manche Menschen absichtlich schwach? Meist sind es nur Ausreden von Personen, die beschlossen haben, sich nicht mehr weiterzuentwickeln.

Wer sagt, er kann nicht, der meint, er will nicht.

Sie gehören nicht dazu - da bin ich mir sicher. Sonst würden Sie sich dieses Video nicht ansehen und sich unser Workbook nicht durcharbeiten!

Etwas zu Neues lernen ist kein Hexenwerk

Alles, was Sie heute wissen und können, haben Sie sich über drei Wege angeeignet:

Hören - Sehen und Machen

Jemand hat Ihnen etwas erklärt, vielleicht Ihre Eltern, ein Lehrer, der Vorgesetzte, ein Kollege, oder Sie haben einem Hörbuch gelauscht.

Oder aber, Sie haben etwas gelesen: Ein Fachbuch, eine Bedienungsanleitung, einen Artikel in einer Zeitschrift oder im Internet. Dann haben Sie das neue Wissen ausprobiert und anschließend ausdauernd geübt. Mehr war da nicht. Sie brauchen kein Genie zu sein, nur fleißig.

Sie wissen doch bereits, wie Lernen funktioniert. Sie haben es oft genug selbst gemacht. Sie haben sich neues Wissen oder eine neue Fertigkeit dadurch angeeignet, indem Sie die neuen Informationen so lange immer wieder gelesen haben oder angehört haben, bis sie sie selbst wiedergeben konnten. Sie haben eine neue Tätigkeit so lange wiederholt, bis Sie sie perfekt ausführen konnten. Die Neurologen sagen uns, dass wir alles lernen können, wenn wir es mindestens 30 Mal wiederholen. 30 Mal – das ist doch nicht viel!

Unser Ego mag das zwar nicht, es ist aber sehr nützlich, sich immer wieder selbst in Frage zu stellen. Prüfen Sie deshalb gelegentlich: Ist das, was ich meine zu wissen, überhaupt richtig? Ist es noch aktuell? Es kommt vor, dass wir Informationen und Meinungen von anderen einfach ungeprüft übernehmen - obwohl es falsches oder bereits überholtes Wissen ist. Dann ist es notwendig, sich davon zu trennen und gegen aktuelles Knowhow auszutauschen. Bleiben wir also stets offen und lernbereit. Wissen ändert und erweitert sich fortlaufend und ist nur für begrenzte Zeit aktuell. Soll es weitergehen im Leben, ist es unabdingbar, stets weiter zu lernen. Seien Sie bereit, immer wieder Neues zu lernen.

Das macht auch richtig Spaß!

Plötzlich öffnen sich da neue Welten!

Ist es nicht herrlich, immer wieder staunen zu dürfen?

Und nicht zuletzt: Lernbereitschaft ist ein echter Erfolgsfaktor.

Bleiben Sie neugierig, es gibt noch so viel zu entdecken!

Fazit aus dem Video-Kurs "E³ - Das Erfolgstrio"

Danke und herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich auch das fünfte und letzte Video unserer Serie gönnen. Das zeigt, dass Sie eine begonnene Sache auch zu Ende bringen – eine wichtige Verhaltensweise, durch die sich alle nachhaltig erfolgreichen Menschen auszeichnen.

In den vorangegangenen vier Videos haben wir herausgearbeitet, dass unsere Einstellung, unser Antrieb und unser Know-how über unseren Erfolg bestimmen. Fassen wir in diesem Teil noch einmal die gewonnenen Erkenntnisse zusammen. Vor allem aber sollten wir gemeinsam prüfen, welche Schlussfolgerungen und welcher Nutzen sich daraus für Sie ergeben?

Die drei Elementen unseres Erfolgstrios sind immateriell. Es sind unsere Gedanken, Meinungen, Glaubensinhalte Weltanschauungen und Gefühle. Sie zusammen bilden unseren inneren Zustand, der stets nach außen wirkt und unvermeidlich in unseren äußeren Lebensumständen sichtbar wird.

Das Leben funktioniert also von innen nach außen - nicht umgekehrt. Sie glauben nicht was Sie sehen, sondern Sie sehen immer das, was Sie glauben! Wollen Sie daher Ihre Lebensumstände verbessern, beginnen Sie bei sich im Inneren. Das ist billiger als ein Lottoschein und funktioniert sicher!

Ich möchte Sie einladen, sich besser kennenzulernen!

Gewohnheitsmäßiges Denken läuft nämlich so automatisch ab, dass uns gar nicht bewusst ist, was wir die ganze Zeit so denken. Wir versäumen, unser Denken willentlich zu steuern - was immer möglich ist.

Erfolgstipp:

Fangen Sie deshalb an, sich selbst zu beobachten. Halten Sie regelmäßig fest, welche Gedanken Ihnen so in den Sinn kommen und welche Sie weiterverfolgen.

Führen Sie dazu immer ein Notizbuch mit sich oder benutzen Sie die Diktierfunktion Ihres Mobiltelefons. Bei der späteren Durchsicht Ihrer Aufzeichnungen werden Sie regelmäßig staunen, vielleicht auch hin und wieder bestürzt sein, was da so alles in Ihnen vorgegangen ist. Aber das macht nichts, im Gegenteil! Jetzt, da Ihnen bewusst ist, was sich da alles abspielt, können Sie damit beginnen, etwas zu verändern.

Aber bitte denken Sie daran: Wenn Sie etwas bekämpfen, machen Sie es stärker! Besser ist, Sie ersetzen das, was Sie bekämpfen möchten, durch etwas Besseres. Ununterbrochen sind wir einer Flut destruktiver Ideen ausgesetzt - durch Informationen von außen und Einflüsterungen unserer eigenen Gedankenwelt.

Mit dem Versuch, dies zu unterdrücken, erreichen wir das Gegenteil. Wir können nicht etwas „nicht“ denken. Aber wir können einen schädlichen Gedanken durch sein besseres Gegenstück ersetzen.

Seien Sie wachsam, stoppen Sie einen niederdrückenden oder ängstlichen Gedanken sofort. Denken Sie stattdessen an etwas, das Ihnen Freude bereitet, das Ihnen Mut macht und Kraft gibt. Das können Ihre Ziele sein, Ihre bisherigen Erfolge und Leistungen, eine geliebte Person, Ihr Haustier oder die schöne Landschaft an Ihrem letzten Urlaubsort.

Erinnern wir uns an das vorletzte Video zum Thema „Antrieb“, dem zweiten Element des Erfolgstrios. Auch Ihr Antrieb kommt von innen! Die viel beschworene Motivation ist nicht etwas, auf das man warten kann wie auf besseres Wetter. Sie kommt nicht von außen.

Die Gründe für unser Handeln oder Unterlassen finden wir in uns.

Denken Sie daher ab sofort nicht mehr an das, was Ihnen im Leben nicht gefällt. Denken Sie ab heute nur noch an das, was Sie wollen. Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihr Leben kommen soll - und nicht auf das Gegenteil.

Dazu eine kleine Geschichte:

*Ein alter Cherokee erzählte seinem Enkel von den zwei Zuständen
im Menschen, die ständig im Widerstreit miteinander sind.*

*Er nannte sie die beiden Wölfe, die immer wieder gegeneinander kämpfen.
Damit meinte er damit die guten und die bösen Gedanken. Als der Enkel fragte,
welcher der beiden Wölfe denn gewinnen würde, antwortete der alte Cherokee:*

„Der, den Du fütterst.“

Das Futter, das sind die Gedanken, die Sie denken

Füttern Sie sich ab heute nur noch mit der mentalen Nahrung, die Sie weiterbringt. Schreiben Sie eine Liste Ihrer Ziele, tragen Sie diese immer bei sich und lesen Sie sie regelmäßig durch. Seien Sie kreativ und erstellen mit Zeichnungen, Symbolen und ausgeschnittenen Bildern eine Ziel-Collage. Hängen Sie diese dort auf, wo regelmäßig Ihr Blick hinfällt.

Holen Sie sich Informationen und Bilder über Ihr Ziel aus dem Internet. Speichern Sie diese auf dem Startbildschirm Ihres Smartphone. Damit füttern Sie Ihren „guten Wolf“.

Auf diesem Wege steigern Sie auch Ihre Fähigkeiten. Es funktioniert über den Dreisprung Wissen – Mögen – Können. Nachdem Sie sich für ein Ziel entschieden haben und es sich regelmäßig ins Bewusstsein rufen, werden Sie mehr über Ihr Ziel wissen wollen. Sie studieren es intensiv. Je mehr Sie sich damit beschäftigen, desto besser Sie es kennenlernen, umso mehr mögen Sie es.

Je mehr Sie es mögen, umso mehr und öfter strengen Sie sich an, es zu verwirklichen. Sie lernen, Sie entwickeln sich. Ihr Können steigt. Und je näher Sie der Verwirklichung kommen, umso größer ist Ihre Begeisterung - was Ihnen zusätzlich Schwung verleiht.

Sie haben sich in eine Aufwärtsspirale begeben! Das Erfolgstrio wird Sie wie auf Flügeln nach oben zu Ihren Zielen tragen. Attraktive Ziele erzeugen in Ihnen Begeisterung. Diese Begeisterung verleiht Ihnen immer mehr Antrieb. Das Lernen und Handeln fällt Ihnen immer leichter. Sie werden zum Könnern und durch gekonntes Handeln erzielen Sie gute Ergebnisse. Die Freude darüber begeistert Sie aufs Neue.

Ihr Weg kennt ab jetzt nur noch eine Richtung: Nach oben! Und das ist genau der Platz an den Sie hingehören!

Wie es jetzt weiter geht?

So, nun haben Sie alle fünf Filme unserer kleinen Video-Reihe gesehen. Nutzen Sie die darin enthaltenen Anregungen und setzen Sie sie gleich jetzt in Ihrem Alltag um. Das alles war aber nur der Anfang.

Kommen Sie wieder und besuchen Sie
mich auf unserer Homepage

www.strachowitz.com

Regelmäßig finden Sie dort Anregungen, Tipps, Infos und Hilfe, wie Sie Ihre Arbeit, Ihr Geschäft, Ihre Beziehungen, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihr Leben verbessern können. Fortlaufend produzieren wir in unserem Team Tools, Trainings, Kurse, Programme und Medien um Sie auf Ihrem Weg zu mehr Erfolg, mehr Wohlstand, mehr Glück und Freude zu unterstützen.

Wenn Ihnen mein Video-Kurs gefallen hat, dann empfehlen Sie doch meinen Newsletter und die kleine Video-Serie Ihren Freunden, Bekannten und Kollegen.

Sie wissen ja: Je mehr anderen Menschen Sie dabei helfen, Ihr Leben zu verbessern, desto mehr kommt zu Ihnen zurück!

Und das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen: Fülle, Glück und Erfolg im Übermaß! Sie haben ein Recht darauf!

Wir sehen uns! Alles Gute Ihr



Michael Strachowitz
von strachowitz.com – der Seite, die Sie weiterbringt

.....

Ihre Meinung ist uns wichtig:

Ihnen hat dieses Angebot gefallen? Dann senden Sie uns Ihr Feedback - per E-Mail an info@strachowitz.com oder Sie hinterlassen uns einen Kommentar auf unserer aktuellen Facebook Fanpage. Auf Ihren Kontakt freut sich, das Team von www.strachowitz.com

