

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Jörg Löhr
Ulrich Pramann

Erfolg

GABAL

Vorwort

Lebenserfolg ist das höchste Glück. Und das Schönste: Prinzipiell hat jeder alle Voraussetzungen und Möglichkeiten in sich, die für den Erfolg nötig sind. Erfolg ist kein Zufall und keine Glückssache. Man muss schon etwas dafür tun, sich ein bisschen mehr anstrengen. Denn jeder ist für seinen Erfolg selbst verantwortlich. Erfolg kann und muss man planen.

Die Einstellung zum Erfolg ist entscheidend

Erfolge entstehen im Kopf. Misserfolge auch. Es kommt also ganz entscheidend auf die Einstellung zum Erfolg an. Was wollen Sie wirklich? Was trauen Sie sich zu? Glauben Sie an sich und Ihre Möglichkeiten? Sind Sie bereit, sich auf die Spielregeln für Erfolg einzulassen? In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Sie sich eine Erfolgs-Mentalität aneignen,
- welche Qualitäten (Erfolgs-Tugenden) wichtig sind,
- welche Feinde den Erfolg torpedieren können,
- warum ein gesunder Lebensstil, soziale Kompetenz und der Spaßfaktor Ihre Erfolgs-Chancen verbessern.

Lebenserfolg = Lebensglück

Was glauben Sie: Wodurch unterscheiden sich glückliche von unglücklichen Menschen? Stimmt, richtig

glücklich sind wir dann, wenn wir das Gefühl haben: Wir werden nicht gelebt, sondern steuern unseren Lebenslauf selbst. Als Chef ihres Lebens – so sehen sie sich: glückliche Menschen.

Erfolgreiche Menschen sind aktiv und haben eine Vorstellung davon, was sie erreichen wollen. Erfolgreiche Menschen reden immer nur davon, dass sie eigentlich etwas tun müssten. Sie bejammern ihre Situation. Sie finden immer wieder eine Ausrede, warum sie gerade nichts tun. Oder sie tun das, was sie immer schon tun. Für erfolgreiche Menschen sind immer die anderen schuld oder die Umstände.

Wie Gewinner denken

Erfolgreiche Menschen übernehmen selbst die Verantwortung. Für sich, für das eigene Leben und für ihren Lebenserfolg.

Erfolgreiche wissen: Wenn ich tue, was ich immer tue, werde ich nur das bekommen, was ich immer bekommen habe. Sie kleben also nicht an ihren Gewohnheiten, sie sind offen und bereit, dazuzulernen, sie sind flexibel. Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind günstig. Wir wollen in diesem Buch zeigen, woher der Erfolgswind weht.

Viel Erfolg wünschen Ihnen

Jörg Löhr und Ulrich Pramann

Was tue ich heute schon, um erfolgreich zu sein?

	Ja	Nein
Übernehme ich für meine Zukunft selbst die Verantwortung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind meine Ziele klar, habe ich sie schriftlich fixiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich bereit, den Preis für den Erfolg zu zahlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenne ich meine Stärken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich wenigstens auf einem Gebiet besser als andere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich bereit, mir ständig neues Wissen anzueignen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich wirklich ein hohes Maß an Geduld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich bei schwierigen Aufgaben häufiger schon echte Disziplin bewiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenne ich meine Gewohnheiten, die mich aufhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich mich von Überzeugungen, die mir häufig im Weg stehen, freimachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Verhalte ich mich in Stresssituationen wirklich souverän?
- Bin ich fit genug, um Spitzenleistungen zu bringen?
- Kann ich mich gut selbst motivieren?
- Bin ich davon überzeugt, dass für mich (fast) alles möglich ist?
- Habe ich schon eine Strategie, die mir den Erfolg bringen soll?

Auswertung:

10 – 15 Mal Nein: Gratulation, dass Sie Bereitschaft zeigen, sich intensiv mit dem Thema Erfolg und seinen Spielregeln auseinander zu setzen.

6 – 9 Mal Nein: Ihr Wissen um das Phänomen Erfolg ist noch lückenhaft. Aber Sie haben es selbst in der Hand, Ihre Einstellung zum Erfolg zu optimieren!

3 – 5 Mal Nein: Klasse, Sie sind schon sehr gut im Bilde. Dann wissen Sie ja auch, dass Erfolg ein immerwährender Prozess ist, mit dem man sich ständig beschäftigen sollte.

1 – 2 Mal Nein: Hey, Sie sind ja schon bestens im Bilde, welche Qualitäten ein Erfolgstyp mitbringen muss!



30 MINUTEN

Welche Rolle spielen persönliche Ziele?

Seite 15

Wie wichtig ist die innere Einstellung?

Seite 16

Welche Bedeutung hat Veränderung für den persönlichen Lebenserfolg?

Seite 17

1. Was ist Erfolg?

Erfolg ist ein magisches Wort. Erfolg ist anziehend und sexy. Erfolg macht attraktiv. Erfolg zieht Erfolg an. Erfolg ist ein allgegenwärtiger Maßstab in unserem Leben.

Erfolg bedeutet für jeden etwas anderes

Fragen Sie einmal herum, was andere als Erfolg betrachten. Die Antworten sind ganz unterschiedlich. Meine Kinder anständig großzuziehen. Zehn Kilo abzuspecken. Die Führerscheinprüfung zu bestehen. Trotz Sauwetters das Training nicht sausen zu lassen. Das Leben positiv zu sehen. Mut zu haben und Mut zu zeigen. Es gibt ein paar Merkmale für Erfolge, die fast alle Menschen anstreben:

- ein dickes Konto, ein tolles Auto, ein großes Haus
- das Leben in vollen Zügen genießen zu können
- Anerkennung und Respekt
- Glück in der Liebe
- Karriere

Beruflich Erfolgstyp, privat Amateur

Bei uns wird Erfolg oft mit Erfolg im Job gleichgesetzt. Das ist ein bisschen kurz gesprungen. Früher oder später müssen Sie dann die bittere Erfahrung machen, dass beruflicher Erfolg kein Ersatz ist für mangelnden privaten und zwischenmenschlichen Erfolg. Erfolg ist mehr. Erfolg heißt: Lebenserfolg.



Erfolg ist nicht gleichzusetzen mit Geld und Macht. Erfolg bedeutet, das Beste aus sich und seinem Leben zu machen.

1.1 Was Erfolg für Erfolgreiche heißt

Schon immer war Erfolg ein heißes Thema, über das sich viele kluge Köpfe Gedanken gemacht haben. Eine kleine Auswahl:

- Erfolg ist die Belohnung für schwere Arbeit (Sophokles).
- Erfolg ist ein perfektes Parfüm (Henry Kissinger).
- Um Erfolg zu haben, muss man so aussehen, als habe man Erfolg (Valentin Polouch).
- Wer Angst vor Misserfolg hat, wird niemals wirklich Erfolg haben (Malcolm Forbes).
- Erfolg ist ein Weg, kein Ziel (Deepak Chopra).

Wenn Sie wirklich Erfolg haben wollen, wenn Sie sich konsequent dafür einsetzen, wenn Sie also bereit sind, den Preis für Ihren Erfolg zu zahlen, dann sollten Sie zunächst einmal prinzipiell für sich klären:

- Was genau verstehe ich unter Erfolg?
- Welche Art von Erfolg strebe ich an?
- Warum will ich diesen Erfolg überhaupt?

Check: Was bedeutet Erfolg für mich persönlich?

Persönlicher Erfolg heißt für mich (in einem Satz formuliert):

Als erfolgreiche Vorbilder fallen mir ein (drei Beispiele):

An ihnen schätze ich folgende Eigenschaften und Erfolgs-Tugenden:

Meine Vorstellung von Erfolg wurde geprägt von ...

Erfolgreiche Menschen und Versager unterscheiden sich meiner Meinung nach durch:

1.2 Erfolg heißt Lebenserfolg

Soviel steht fest: Auch wenn sich manche hinter einer Fassade verstecken, wir wollen alle mehr oder weniger dasselbe. Geld, Glanz, Macht, Bewunderung, Liebe, sexuelle Befriedigung – Erfolg eben. Doch Erfolg ist eben mehr als das große Geld oder der Luxus, sich kleine Marotten leisten zu können. Erfolg ist auch mehr als Macht, Ruhm oder Ansehen.

Mehr als materielle Werte

Wir wollen uns alle sicher und geliebt fühlen. Wir spüren, dass materielle Werte nicht alles sind. Wir wollen ausgeglichen, gelassen, glücklich leben – das Leben erfolgreich meistern. Erfolg ist auch:

- Gesundheit und Lebensfreude
- positive Lebensenergie
- erfüllende Beziehungen
- emotionale Stabilität und Seelenfrieden

Persönliche Ziele

Erfolg, so steht's im Lexikon, bedeutet das Erreichen eines Ziels. Dieses Ziel oder diese Ziele müssen wir zunächst einmal für uns selbst finden. Erfolg muss nicht heißen, dass wir viel in unserem Leben erreichen – verglichen mit anderen. Erfolg heißt vielmehr, dass wir das Beste aus dem eigenen Leben machen – verglichen mit den Möglichkeiten, die in uns stecken. Die persönliche Zielsetzung ist für den Erfolg ganz wesentlich. Schließlich hängt jedes Erfolgs-Erlebnis davon ab, ob das Ergebnis mit den selbst gesetzten Erwartungen übereinstimmt.

Check: Die persönlichen Erfolgs-Erwartungen

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres momentanen Zustands. Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

- Was waren in den letzten zwölf Monaten Ihre größten Erfolge – und wie haben Sie diese erzielt?
- Überlegen Sie: Was genau möchten Sie in den folgenden Lebensbereichen noch mehr erreichen:
 - im eigenen Verhalten und in der Einstellung zu sich selbst?
 - im Verhalten zu Ihrer Familie, Ihren Freunden?
 - im Verhalten gegenüber anderen im beruflichen Umfeld?