

Sieben Erfolgsbausteine zur dauerhaften Selbstmotivation

Erfolg zu haben ist leicht, aber nicht einfach. Jeder, der sich gezielt seinem persönlichen Erfolgsprogramm widmet, hat gute Chancen, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Mit positivem Denken alleine ist es nicht getan. Wer persönlich weiter kommen möchte, muss vertraute Gewohnheiten über Bord werfen und seine eingefahrene Komfortzone verlassen.

Frust

Der, der ich bin, grüßt traurig den, der ich sein könnte: Sie haben sich schon 42 mal das Rauchen abgewöhnt, qualmen aber immer noch? Sie haben bereits 11 Diäten probiert, doch Ihr Gewicht stabilisiert sich weiter (nach oben!)? Sie wollten schon 9 mal mit Ausgleichssport anfangen, aber immer ist Ihnen etwas dazwischen gekommen? Eigentlich sind Ihnen Ihre Kinder das Wichtigste, aber wenn Sie Abends nach Hause kommen, sind Sie einfach zu müde, um sich noch mit ihnen zu beschäftigen? Natürlich würden Sie gern noch weiter Karriere machen, nur der Stress macht Sie jetzt schon fertig. Vor 2 Jahren waren Sie und Ihr Partner noch ein Herz und eine Seele, von damals glühender Leidenschaft blieb bis heute allerdings nur noch lauwarmer Asche? Wir alle kennen das frustrierende **Gefühl**, weit hinter unseren Vorsätzen zurückzubleiben. Und viele von uns haben Angst vor dem Tag, an dem uns im Beruf oder in der Partnerschaft jeder Drive abhanden kommt: Was immer Sie im Leben

geschafft haben, haben Sie geschafft, weil Sie in der Lage waren, für dieses **Ziel** aktiv zu werden. Sie haben sich aufgerafft und es in die Tat umgesetzt. Mit einem Wort: Sie waren motiviert. Mit einem Satz: Ihre Motivation ist der Schlüssel. Oder anders gesagt: Die 15 Zentimeter zwischen Ihren Ohren ist die mit Abstand wichtigste Strecke auf dem Weg zu jedem Erfolg.

Sie sind der Boss

Die gute Nachricht ist: Sie sind in Ihrem Kopf der Boss. Die schlechte Nachricht ist: Sie allein sind der Boss, d.h. niemand anders kann im Reich Ihrer Gedanken und Gefühle die Kontrolle für Sie übernehmen. Ihr Partner ebenso wenig wie Ihre Kinder. Ihr Chef nicht. Ihre Kunden nicht. Und die Gesellschaft schon gar nicht: Sie sind der Boss, und das Ergebnis Ihrer bisherigen Führungsarbeit im Kopf lässt sich leicht daran ablesen, wie glücklich Sie sind - jetzt, in diesem Augenblick. Wahre Erfüllung und wahres **Glück** gibt es nur in der Wachstumszone. Glück ist kein statischer Zustand, bei dem wir irgendwann (hoffentlich) ankommen, sondern ein dynamischer **Prozess**, den wir uns durch permanente Wachstumsreize immer wieder neu erarbeiten müssen. Stellen Sie sich einmal vor, ein Leben zu leben, in dem ein solches Wachstum und Aha-Erlebnisse nicht die Ausnahme sind, die sich eher zufällig 3 bis 4 mal pro Jahr ereignen, sondern die Regel: Ein Leben, das uns nahezu täglich solche intensiven Glücksmomente beschert!

Können wir nahezu ständig glücklich sein? Gibt es Menschen, die sich ganz bewusst immer wieder im Grenzbereich ihres Könnens bewegen und das damit verbundene Glücksgefühl fast ständig genießen? Wahrscheinlich. So hat sich eine Beobachtung immer wieder bestätigt: Sportler, die ständig Grenzbereiche aufsuchen, Unternehmer, die jeden Arbeitstag mit einer Lastwagenladung voller Probleme beginnen, Manager, Spitzenverkäufer, und Wissenschaftler: immer wieder gibt es Menschen, deren **Beruf** zur **Berufung** geworden ist, Menschen, die ihre Träume leben. Träumen Sie ihr Leben oder leben Sie ihren Traum? Warum stehen Sie morgens auf? Weil Sie müssen oder weil Sie es nicht erwarten können? Wir alle stehen manchmal morgens senkrecht im Bett, voller Vorfreude auf den neuen Tag. Das Problem vieler Menschen ist, dass sie dieses Gefühl nur kennen, wenn sie gerade frisch verliebt sind, heute in Urlaub fahren oder am Abend eine große Geburtstagsparty steigt. Die Frage ist: Können wir lernen, an den anderen 363 Tagen mit genauso viel Begeisterung in unseren Tag zu starten? Können wir lernen, enthusiastisch zu werden? Können wir einen Weg finden vom Zaungast dieser Welt zum aktiven Mitspieler auf dem Spielfeld des Lebens?

Baustein 1: Die Motivationsgrundlagen – Das Motivationsfundament muss stimmen

Die meisten Menschen träumen ihr Leben lang von Glück und Erfolg, sie arbeiten auch hart daran.

Allerdings glauben sie insgeheim nicht ernsthaft, ihre Träume tatsächlich jemals zu realisieren. Und sie haben plausible Erklärungen dafür, á la "Ich würde ja gerne, aber mir fehlt die Selbstdisziplin." Fakt ist, dass Disziplin und Willensstärke einzig und allein das Ergebnis erlernter Denk- und Gefühlsgewohnheiten sind. Und alles, was man erlernt hat, lässt sich auch umtrainieren. Nur wenn Sie von der richtigen **Basis** starten, werden Sie Ihr Ziel erreichen: Mit Positiv-Denken allein (Lustprinzip) verschenken Sie die Hälfte Ihres Antriebspotentials. Wir brauchen genauso den Druck, um erfolgreich zu sein.

Baustein 2:

Das konstruktive Selbstbild - Unser Selbstbild beherrscht unser Verhalten

Der Drang, langfristig in Übereinstimmung mit dem bewussten oder unbewussten Bild, das wir von uns selber haben, zu sein, bestimmt unser Verhalten. Wesentlich für ein konstruktives Selbstbild ist der Aufbau von Selbstvertrauen. Wer sich vertrauen möchte, benötigt harte **Fakten**, warum er stolz auf sich und seine Leistungen sein kann. Listen Sie Ihre Erfolge aus allen Lebensbereichen auf und führen Sie ein **Erfolgstagebuch**. Erfolge können Sie nur verzeichnen, wenn Sie Ihre Änderungs-Vorhaben, Aufgaben und Probleme ohne Wenn und Aber angehen. Verfallen Sie nicht in die bekannten Fluchtstrategien, sondern handeln Sie - nur so gewinnen Sie Lösungserfahrung.

Baustein 3: Die Vision ist der Schlüssel - Erkennen Sie das Warum hinter Ihren Zielen

Erst das Warum, der Sinnrahmen hinter unseren Zielen, gibt uns die Kraft und das Durchhaltevermögen, die Ergebnisse zu erzielen, die wir uns wünschen. 80 % unserer Motivation entspringen unserer Lebensvision, nur 20 % dem eigentlichen Tun. Setzen Sie alles daran, Ihre Lebensvision, Ihre "big idea", zu entwickeln und zu konkretisieren. Erst, wenn Sie wissen, wofür Sie leben und was Sie mit Ihrem Leben anfangen wollen, lernen Sie auch, jedes Wie zu ertragen, entwickeln Nehmerqualitäten und erreichen Ihre Ziele.

Baustein 4: Die richtigen Ziele setzen - Klare Ziele sichern Ihnen Lebensqualität

Ein Leben voller Glimmlichter und Höhepunkte ergibt sich nicht zufällig. Es ist das Ergebnis einer systematischen, schriftlichen Zielplanung in allen Lebensbereichen. Die **SMART-Checkliste** sichert die optimale Zielplanung:

- S** = Spezifisch Ziele sind messbare Vorgaben für Ihr Handeln. Nur dann unterscheiden sie sich von frommen Wünschen, die niemals in Erfüllung gehen.
- M** = Mit Etappenschritten zerlegen Sie das Gesamtziel in überschaubare Teilziele. Umsetzungs-erleichterung und zusätzliche Motivation nach jedem Teilerfolg erleichtern den Weg.
- A** = Auswirkungen auf andere Lebensbereiche gilt es zu

berücksichtigen.

Richtige Zielsetzung schließt ein, dass die Balance aller Lebensbereiche geplant und beachtet wird.

R = Richtig formuliert, im Sinne von Gehirngerecht, sind Ziele, wenn sie in der Gegenwartsform, im Aktiv und in der Ich-Form schriftlich festgehalten werden.

T = Termingebunden werden aus Wünschen Ziele mit einem konkreten Termin. Oberste Maxime ist dabei immer, sich selbst die Treue zu halten.

Baustein 5: Die Analyse der individuellen Motivatoren - Finden Sie Ihre persönlichen Startknöpfe

Wer Spitze sein will, muss wissen, was ihn motiviert. Mit der Kenntnis der Hauptmotivatoren können Sie sich Ihr Umfeld so gestalten, dass Ihre persönlichen **Startknöpfe** möglichst oft aktiviert werden, wie z.B. Herausforderung (Wie stark werden Sie durch Schwierigkeiten oder Zweifel anderer motiviert?), Anderen zuschauen können (Wie stark lassen Sie sich durch Erfolge anderer motivieren?), Anerkennung (Wie wichtig ist Ihnen das Lob anderer) oder Sinnhaftigkeit der Aufgabe (Wie wichtig ist Ihnen der übergeordnete Sinn hinter Ihrem Tun?).

Baustein 6:

Stimmungsmanagement - Sie allein produzieren Ihre Stimmung

So, wie Sie Ihren Tagesablauf managen, so können Sie auch Ihre **Stimmung** beeinflussen. Denn der Einzige, der für Ihre Stim-

mung verantwortlich ist, sind Sie selbst. Allein schon unsere Körperhaltung verrät unsere Stimmung. Wer schlecht drauf ist, läuft auch meist mit gesenktem Kopf herum, spricht leise. Umgekehrt können Sie durch eine optimistische Körperhaltung Ihre Stimmung verbessern. Genauso wie unser Körper ist auch unser Denken ein Indikator unserer Stimmung. Gehören Sie eher zum Denk-Typ: "Warum muss das immer mir passieren?" oder fragen Sie sich auch bei weniger tollen Ereignissen: "Welche Konsequenzen und Chancen ergeben sich daraus für mich?"

Baustein 7: **Visualisierungstraining -** **Unsere Seele kann nicht** **ohne Bilder denken**

Ein harmonisches Zusammenspiel von sprachlichen und bildhaftem Denken produziert menschliche Höchstleistungen. Spitzenleister können sich die Zukunft genauso klar vorstellen wie andere ihre Vergangenheit reproduzieren. Beschäftigung mit mentalem Training ist daher keine Just-for-Fun-Übung, sondern kann Sie auf Ihrem Weg zu dauerhafter Selbstmotivation und persönlichem Erfolg sehr weit nach vorne bringen.

Der Zehnkampf **für Champions**

Sie kennen jetzt die sieben Bausteine dauerhafter Selbstmotivation. Die Frage ist: Wie setzen Sie diese am besten um? Dazu ein faszinierender Bericht über die Zehnkämpfer Jürgen Hingsen und Dailey Thompson - die damaligen Könige der Leichtathletik: „Können Sie sich vorstellen, über 10 bis 12 Jahre hinweg

täglich acht Stunden zu trainieren, um in 10 verschiedenen athletischen Disziplinen Olympisches Niveau zu erreichen? Wären Sie bereit, jahraus jahrein täglich diszipliniert zu essen, mit Inbrunst dutzende Vitaminpillen zu schlucken und jeden Urlaub in Trainingscamps zu verbringen - nur um dort schon vor dem Frühstück so hart zu trainieren wie andere in ihrem ganzen Leben nicht?“

Nachdenklich stimmt folgende Bemerkung dieser Reportage: „Bei aller Bewunderung für die herkulischen Leistungen dieser Champions dürfen wir nicht übersehen, dass sie sich Disziplinen widmen, die vielleicht im alten Griechenland zum Überleben wichtig waren, mit dem heutigen Leben allerdings kaum noch etwas zu tun haben: Nicht zufällig ist uns der moderne Herkules in Disziplinen voraus, in denen die meisten von uns nie angetreten sind. Wer hat schon im Schulsport Stabhochsprung, Speerwurf, Hürdenlauf oder Diskuswerfen überhaupt kennen gelernt? Und wie viele von uns haben diese Disziplinen dann ernsthaft über Jahre betrieben, um zu sehen, wo ihre persönliche Leistungsgrenze liegt? So kann es durchaus sein“, schloß die Reportage „das in einigen von uns unentdeckte Könige der Leichtathletik schlummern...“ Wir alle können vom Zehnkampf eine Menge lernen:

1. Es ist unglaublich, wozu Menschen fähig sind, wenn sie sich mit Hingabe nichts anderem widmen.
2. Ob Talent oder kein Talent: Wer sich jahrelang diszipliniert bestimmten Aufgaben widmet, wird alle

die übertreffen, die diesen Trainingsaufwand nicht betreiben - selbst wenn diese ihm von der Begabung her weit voraus sein sollten.

3. Es macht Sinn, darüber nachzudenken, in welchen Disziplinen wir uns auszeichnen wollen: Mit Autos schnellstmöglich im Kreis herumzufahren, Filzbälle möglichst passgenau in irgendwelche Ecken zu schlagen, eine Doktorarbeit über die Anatomie von Regenwürmern zu verfassen oder im Stabhochsprung ins offene Fenster im zweiten Stock zu springen, wenn man den Schlüssel vergessen hat:

Alle diese Tätigkeiten können **Spaß** machen und uns sogar helfen, unseren Lebensunterhalt zu verdienen oder einem tollen Hobby nachzugeben. Die Frage ist nur: Rechtfertigen diese Disziplinen unseren gesamten **Energieeinsatz** und unsere völlige Hingabe oder gibt es andere Bereiche, die für unser Lebensglück noch entscheidender sind? Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen also die Einladung, für sich selbst einmal den Zehnkampf Ihres Lebens zusammenzustellen: Wo möchten Sie ein echter Champion sein: Was sind Disziplinen, die es Ihnen wert sind, dass Sie diese ein Leben lang mit Hingabe und Enthusiasmus verfolgen? Welche Lebensbereiche sind Ihnen so wichtig, dass sie dort - mit oder ohne Talent - zu den Erfolgreichen gehören müssen? Noch präziser gefragt: Welche Aspekte Ihres Lebens sind für Sie so entscheidend, dass ein Scheitern dort bedeuten könnte, dass Ihr Leben insgesamt nicht geglückt ist? Um Ihnen einige erste **Ideen** für Ihren „Zehnkampf

der Champions“ zu geben, hier einige Anregungen:

1. Disziplin: Religiosität

Der Begriff kommt aus dem lateinischen religio und heißt: Rückverbindung auf den Ursprung. Die Erfahrung zahlreicher erfolgreicher Persönlichkeiten: Wer dieses Verhältnis zu seinem Ursprung - sein Verhältnis zu Gott - nicht klärt, bei dem wird bei allem äußeren Reichtum innere Leere bleiben. Innerer Reichtum ist die Belohnung für die, die auch spirituell wachsen.

2. Disziplin: Familie und Freunde

Denken Sie an den Krankenhausseelsorger, der mit vielen Menschen in der Stunde ihres Todes gesprochen hat und feststellte:

Am Ende entscheiden wir die Frage, ob unser Leben geglückt ist, danach, wie gut unsere Beziehung zu den Menschen war, die uns am wichtigsten waren.

3. Disziplin: Vision

Wer sein Leben in den Dienst einer Aufgabe stellt, die größer ist als er selbst, der wächst mit dieser Aufgabe. Welches Vermächtnis wollen Sie der Welt hinterlassen?

4. Disziplin:

Beruf als Berufung

Ist Ihr Beruf Ihre Berufung? Fordert, fördert und entfaltet er Ihre Talente? Wenn nein: Was können Sie tun, um Ihre Berufung zu finden?

5. Disziplin: Gesundheit

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne sie ist alles andere nichts (Schopenhauer). Hat Gesundheit in Ihrem Leben den Stellenwert, den sie haben sollte?

6. Disziplin: Ziele

Dem Schiff ohne Hafen weht

kein Wind. Haben Sie täglich glasklare Ziele? Und vor allem: Arbeiten Sie an Ihrer Verwirklichung?

7. Disziplin:

Stimmungs-Management

Die meisten von uns sind so glücklich, wie sie es sein wollen (Abraham Lincoln). Sind Sie als Lebenskünstler ein Meister in der Disziplin, glücklich zu sein?

8. Disziplin: Hobbys

Wünsche sind oft die Vorboten unserer Fähigkeiten (Goethe). Welche Talente und Begabungen pflegen Sie außerhalb Ihres Berufs, um physisch und psychisch in Balance zu bleiben?

9. Disziplin:

Lebenslanges Lernen

Wer ewig strebend sich bemüht, den können wir erlösen (Goethe). Sind Sie ein „lebenslanger Lerner“ - jeden Tag darauf erpicht, voller Neugier und Lernfreude Neues zu entdecken, auszuprobieren und für sich zu nutzen? Denken Sie daran: Der nächste bahnbrechende Durchbruch in Ihrem Leben ist vielleicht nur einen Schritt weit entfernt.

10. Disziplin: Finanzen

Sind Sie Herr Ihres Geldes oder dessen Knecht? Bezahlen Sie sich das, was Sie sparen am Monatsanfang oder hoffen Sie darauf, dass am Ende noch etwas übrig bleibt? Besitzen Sie materielle Güter oder werden Sie von ihnen besessen? (Alles, was ein Mensch nicht hergeben kann, besitzt ihn!) Könnte zuviel Geld Ihren Charakter verderben? Oder wären Sie charakterlich eher gefährdet durch zuwenig Geld? Haben Sie für die Ihnen anvertrauten Menschen eine finanzielle Sicherheitsbasis geschaffen?

Gewissens-Frage

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich auf einen solchen oder ähnlichen „Zehnkampf für Champions“ 8 bis 10 Stunden täglich vorbereiten.

Was wäre, wenn Sie anfangen, den Sieger in sich in den Bereichen zu aktivieren, in denen es für Sie zählt?

Erfolg meint: Das beste zu tun mit dem, was wir haben. Erfolg liegt im Tun, nicht im Haben; im Prozess, nicht im Ergebnis. Erfolg ist ein sehr persönlicher Standard. "Erfolg bedeutet: Nach dem Höchsten in uns zu streben, um der Beste zu werden, der wir sein können." (John Wooden).