



**Alex
Reinhardt**

#1 DU BIST DIE NUMMER EINS

Wie man in 30 Tagen zum Leader wird
und es für immer bleibt

Soft Skills Trainingsbuch für Privatleben und Karriere



**DU BIST
DIE NUMMER
EINS**

Reinhardt, Alex.

DU BIST DIE NUMMER EINS: Wie man in 30 Tagen zum Leader wird und es für immer bleibt. / Alex Reinhardt. — Moscow, 2021. — 232 p.

ISBN 978-5-6046597-7-9

Bald wird folgende Frage zur beliebtesten von allen: „Was haben Sie während der Coronavirus-Epidemie eigentlich gemacht?“ Meine Antwort auf diese Frage weiß ich bereits: Ich brachte fieberhaft die Arbeit an diesem Buch zu Ende.

Im Allgemeinen sollte es im Buch um Business gehen. Auf dem Weg zur finanziellen Freiheit. Es schien mir, dass dies gerade das ist, wonach die Menschen suchen und brauchen — einfache Wege, um Geld zu verdienen. Auch zu diesem Thema wird es definitiv bald ein Buch geben! Aber zunächst waren sich meine Partner und der Verleger absolut einig: „Zuerst zum Thema Leadership. Das Buch, das du aus den Materialien deiner Kurse erstellt hast, ist das, was die Menschen jetzt brauchen. Soft Skills, die Fähigkeit, jede Situation zu ‚handeln‘, ist das, was jeder braucht.“

Ich holte alle meine alten Notizen heraus. Übungen, Schulungen, Diagramme, Tabellen — alles, was mir geholfen hat, meinen Weg bis heute zu gehen. Der Weg von einem Kind aus einer Einwandererfamilie, für das es nur eine Aussicht gab — sein ganzes Leben lang als ein Arbeiter auf einer Baustelle zu verbringen, bis hin zu einem Geschäftsmann, Investor und Multimillionär. Ich gehe durch diese Materialien durch und verstehe eines ganz klar: Ja, genau das möchte ich mit allen anderen teilen. Weil es eben Sinn macht, das zu tun, was einem einen klaren Nutzen bringt. Ich weiß eine Menge darüber, wie man gezielt handelt und Ergebnisse erreicht. Wie man jede Fähigkeit in sich trainiert, sodass sie ein fester Bestandteil deiner Persönlichkeit wird. Wenn Sie also bereit sind zu lernen, bin ich bereit zu unterrichten — damit Sie mehr als sonst bekommen. Auch in sehr schwierigen Zeiten. Ich konnte diesen Weg gehen, also werden Sie es sicher auch. Viel Erfolg!

© Alex Reinhardt 2021



Heute bin ich, Alex Reinhardt, Geschäftsmann, Venture Investor, Ökonom, Experte für Kryptotechnologien und Geschäftsentwicklung. Darüber hinaus helfe ich Unternehmern – wie in meinen Studienjahren, als ich durch meine Beratungen neue Unternehmen gründen konnte. Aber ich habe mein Vermögen und mein Geschäft nicht einfach geerbt. Das Leben hat mir

nichts auf dem Silbertablett serviert. Ich kenne sowohl Angst als auch Verzweiflung. Ich hatte keine Schritt-für-Schritt-Anleitung – ich habe selbst gelernt, zu gewinnen und zu überwinden. Ich stürzte schmerzhaft und das mehr als nur einmal, aber ich gab nie auf. Einer der Menschen, der mir im Geiste und im Denken nahesteht, ist Elon Musk und sein Lieblingszitat ist: „Was mich betrifft, werde ich niemals aufgeben, niemals.“ Letztlich ist es nicht wichtig, wie oft Sie gefallen sind, sondern wie oft Sie aufgestanden und weitergegangen sind. Es ist wichtig, immer weiter an sich selbst zu arbeiten.

Vor Ihnen liegt ein Trainingsbuch. Darin können Sie und sollten Sie sich Notizen machen, Bilder ausschneiden – je mehr dieser Informationen Sie in der Praxis anwenden, desto besser. Einst hatte ich mir dieses Format für mich selbst ausgedacht und bin nun bereit, es mit Ihnen zu teilen. Ich gehöre zu denen, die sich alles auf einmal wünschen, gerade deshalb, weil Zeit eine zu kostbare Ressource ist. Etwas Nützliches zu finden und auf später zu verschieben, ist definitiv nichts für mich, denn dieses „später“ kommt vielleicht erst in 20 Jahren. Deshalb nutze ich die Zeit nach dem Prinzip: „Die Länge des Tages bleibt für alle gleich – 24 Stunden, aber die Breite kann unterschiedlich sein und hängt von Ihnen ab.“ Nachdem ich etwas Nützliches gefunden habe, handle ich mit maximaler Leistung: Ich habe es gefunden – ich habe es gemeistert – ich habe es gemanaged – ich habe es in meinen Lebensstil integriert.

Dieses Trainingshandbuch wurde extra dafür geschrieben: Darin sind die wichtigsten Informationen, Diagramme und Tabellen zum schnellen

Verständnis, Übungen, Fallstudien, Checklisten zur Überprüfung und Lifehacks für den schnellen Einsatz enthalten. Diese Methoden helfen mir selbst und haben bereits Tausenden von Menschen, die mit mir arbeiten, bei ihrem persönlichen Wachstum geholfen. In meinen Videolektionen funktionieren sie hervorragend. Ich hoffe, sie bringen auch Ihnen einen großen Nutzen.

Wenn Sie Ambitionen und große Ziele haben und wissen, dass Führungseigenschaften unentbehrlich sind, um diese Ziele zu erreichen, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Nur nicht zum Lesen in der Freizeit, sondern zum ständigen Arbeiten. Informationen allein helfen schließlich nicht viel. Sie müssen Ihre Führungseigenschaften so gestalten, dass Sie sie auf allen Ebenen anwenden können – und Gleichgesinnte in einem Team leiten können.

Was ist dafür nötig? Willenskraft, strategisches Denken, die Fähigkeit zu gewinnen. Und dann ist da noch die Kunst der Diplomatie, die Fähigkeit, in jeder Situation zu überzeugen und Ihr Ziel zu erreichen. Aber auch Autorität und Ruhm, wenn jeder, der ihr folgt, glaubt, dass die Führungskraft weise, gebildet ist, und über fundiertes Fachwissen verfügt und versteht, was gut und was schlecht für das Team ist. Kurzum, wir brauchen heute das, was man Soft Skills nennt – Kommunikationsfähigkeit, Organisationstalent, Selbstdarstellung, die Fähigkeit, den richtigen Eindruck zu hinterlassen, als Experte breite Anerkennung zu erlangen, Informationen in der bequemsten und verständlichsten Form zu präsentieren und natürlich viele Kompetenzen mehr. Dies sind die Fähigkeiten, die wir entwickeln werden. Ich weiß aus erster Hand, wie wichtig diese Eigenschaften doch tatsächlich im Leben und im Geschäft sind. Ich weiß, dass es möglich und notwendig ist, diese zu entwickeln. Ich weiß, wie man sie sich aneignet. Das bestätigen Tausende von Menschen, die meine Trainingskurse abgeschlossen haben und die erworbenen Fähigkeiten bereits erfolgreich anwenden. Sofort loslegen – lesen und loslegen, nichts aufschieben. Folgen Sie der Logik des Trainings: Wissen – Training – zur Gewohnheit machen. Keine Eile – lesen Sie ein oder zwei Kapitel pro Tag. Lassen Sie sich Zeit zum Nachdenken – hier werden im Allgemeinen einfache Dinge beschrieben, aber Sie müssen alles an sich selbst ausprobieren, sich vorstellen, wie Ihr Leben mit all diesen Fähigkeiten aussehen wird.

Probieren Sie beim Lesen alle beschriebenen Übungen auf einmal aus. Wiederholen Sie am nächsten Tag unbedingt die bereits gemachten Übungen und führen Sie nach und nach neue ein. Sie haben 30 Tage und drei Abschnitte. Es ist leicht zu berechnen, dass Sie etwa 10 Tage brauchen, um sich die Fähigkeiten jedes Abschnitts anzueignen. Und dann werden Sie sie über Jahre entwickeln und verbessern – vor allem aber, wenn Sie eines Tages Ihre Lieblingsübungen für sich entdeckt haben und spüren, wie genau sie Ihre Realität zum Besseren verändern, wird sich alles verändern.

Mein Ziel ist es, Sie mit den Soft Skills und der Denkweise eines echten Leaders vertraut zu machen. Machen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zu Ihren eigenen Instrumenten, die automatisch die richtigen Entscheidungen treffen und entsprechend handeln.

Vielleicht werden Sie eines Tages feststellen, dass Ihr Wille schwächer wird oder Sie verlieren eventuell den Fokus, verschwenden Ihre Zeit mit kleinen Zielen, anstatt sich auf ein Hauptziel zu konzentrieren. Vielleicht sind Sie aber auch einfach nicht überzeugend genug geworden, haben kein Vertrauen in Ihre Autorität oder die Richtigkeit Ihres Handelns. Dann sollten Sie zum entsprechenden Kapitel zurückkehren und die Übungsreihe noch einmal wiederholen und die Analyse erfolgreicher Cases noch einmal Revue passieren lassen. Vertrauen Sie mir, es funktioniert wirklich, das weiß ich ganz sicher. Ich selbst bin der lebende Beweis.



Du bist die Nummer eins

Wie man in 30 Tagen zum Leader
wird und es für immer bleibt

- ✓ Leadership
- ✓ Charakter und Gewohnheiten
- ✓ Charisma

Trainingsbuch für Soft Skills
für Privatleben und Karriere



Du bist die Nummer eins

Wie man in 30 Tagen zum Leader wird und es für immer bleibt

Teil	Erklärung	Seitenzahl
C	Vorstellung	02
1	Wie wird man zu einem Leader?	12
	Kapitel 1. Wer ist ein Leader?	13
	Kapitel 2: Denken Sie wie ein Leader!	20
	Kapitel 3. Handeln Sie wie ein Leader!	36
	Kapitel 4: Leben Sie wie ein Leader!	53
	Kapitel 5: Üben Sie wie ein Leader: Warm-up!	63
	Kapitel 6: Trainieren Sie wie ein Leader: Krafttraining!	76
	Kapitel 7: Kämpfen wie ein Leader	90
	Kapitel 8: Leader: Reloaded	101
	Kapitel 9: Gewinnen wie ein Leader	115



Teil		Seitenzahl
2	Wie ein Leader seinen Charakter formt	132
	Kapitel 10: Charakter und Gewohnheiten	133
	Kapitel 11: Wie man schlechte Gewohnheiten bekämpft	141
	Kapitel 12: Wie man neue Gewohnheiten schafft: Zielauswahl	152
	Kapitel 13: Wie man neue Gewohnheiten schafft: Korrekte Auslegung	161
	Kapitel 14: Motivation und Willenskraft	177
	Kapitel 15: Zusätzliche Tipps. Was sonst noch bei der Bildung von Gewohnheiten hilft	184
3	Das Charisma eines Leaders	192
	Kapitel 16: Wie entwickelt man Charisma?	195
	Kapitel 17: Entwicklung von Leader-Eigenschaften für Introvertierte	202
	Kapitel 18: Charisma und inneres Gleichgewicht	213
	Kapitel 19: Charisma und Konfliktsituationen	220
	Kapitel 20: Das Image eines Leaders	229
	Kapitel 21: Wie NLP in der Charismaentwicklung hilft	236
	Kapitel 22: Wie die Körpersprache bei der Charismaentwicklung hilft	245
	Nachwort. Bleiben Sie stets ein Leader	259

01

Teil 1

Wie wird man zu einem Leader?

02

Teil 2

Wie ein Leader seinen Charakter formt

03

Teil 3

Das Charisma eines Leaders

Wie wird man zu einem Leader?

Haben Sie jemals bemerkt, wie viele Menschen in Ihrer Umgebung möchten, dass alles so läuft, wie sie es sagen, doch wie wenige von ihnen echte Leader sind? Die Sache ist, dass die meisten nicht über die notwendigen Fähigkeiten verfügen, um mit Menschen umzugehen und manchmal trifft dieser Umstand sogar auf ihr eigenes Leben zu. Die Entwicklung von Führungsqualitäten ist der einzige Weg, um Ihr Ziel zu erreichen, wie auch immer es auch aussehen mag. Weshalb werden diese Fähigkeiten dann nicht in Kindergärten und Schulen gelehrt, wie zum Beispiel das Lesen und Schreiben?

Ich werde es Ihnen erklären. Es gibt in der Tat viel mehr Menschen, die Leader werden wollen, als tatsächliche Leader. Daher das Missverständnis, dass Führungsqualitäten angeboren sind. Wenn Sie nicht das Glück haben, als Leader geboren zu werden, werden Sie Ihr ganzes Leben lang von anderen Menschen geführt. Aber ich erkläre Ihnen kühn, so zu denken ist, als würde man gleich zu Beginn eines Rennens, eine Niederlage eingestehen. Es gibt auch viel mehr Athleten als Olympiasieger, aber niemand behauptet, dass man als Champion geboren wird. Natürlich hängt Vieles von natürlichen Voraussetzungen ab. Doch auf das Siegerpodest steigt nicht derjenige

mit den längsten Beinen oder den stärksten Muskeln. Der Gewinner ist derjenige, der mehr trainiert, an sich selbst gearbeitet, jede Bewegung geübt und Fehler ständig korrigiert hat. Einer, der sich auf ein einziges Ziel konzentrierte: zu gewinnen!

Ich weiß mit Sicherheit, dass man auf die gleiche Weise zum Leader wird, wie zum Olympiasieger. Der Zweck meines Buches ist es, Ihnen alle Kenntnisse und Tools zu vermitteln, um die Fähigkeiten zu üben, die Sie benötigen, um Sie zum Sieg zu führen. Wir trainieren Ihr Bewusstsein, Ihre Wahrnehmung, Gewohnheiten und Reaktionen, damit Sie Ihr persönliches Podest besteigen können. Wir beginnen mit einer einfachen Frage: „Wer ist ein Leader?“

Kapitel 1. Wer ist ein Leader?

Sie können ganz allein sein und trotzdem ein Gewinner sein – auch wenn keine Freunde oder Feinde in der Nähe sind. Denn es geht um Sie selbst und darum, wozu Sie bereit sind. Das ist vielleicht das Erste, was mir beim Thema Leadership bewusst wurde. Damals war ich ein Kind und habe das Wort „Leader“ nicht verwendet, aber ich habe verstanden, welche Eigenschaften dieser braucht, um zu gewinnen. Ich habe nicht darüber nachgedacht, ob ich selbst solche Qualitäten habe, aber ich musste sie in mir selbst finden. Weil ich eine Führungspersönlichkeit werden musste – nur so konnte ich aus den Umständen, in denen ich mich als Kind befand, herauskommen. Ich musste hart an mir arbeiten, oft rücksichtslos mit mir selbst umgehen. Tatsächlich habe ich eine neue Persönlichkeit in mir aufgebaut. Aber erst nach vielen Jahren habe ich gemerkt, dass ich tatsächlich eine Führungspersönlichkeit bin.

Der Beginn dieser Phase war meine Bekanntschaft mit Kryptowährungen. Ich war begeistert von dieser Idee, verliebte mich in das Thema Blockchain und begann mit dem Aufbau meiner eigenen Plattform. Ich habe ein Team von Enthusiasten zusammengestellt, äußerst talentierten Leuten. Die Entwicklung der Plattform dauerte etwa ein Jahr. Meine Idee kam bei vielen Menschen sehr gut an – mehreren Zehntausend Menschen auf der ganzen Welt. Am ersten Tag der Plattform-Einführung versammelten wir uns alle in festlicher Atmosphäre, mit Champagner, mit einem Filmteam,

um diesen Anlass zu feiern. Wir starteten also die Seite und sahen sie dann sogleich in Echtzeit zusammenbrechen. Das System funktionierte, aber der Zustrom einer solchen Anzahl von Benutzern war dem System eindeutig zu viel. Zehntausende von denen, die auf uns warteten und mit uns arbeiten wollten, dann noch Hacker und Hater, die unser System schon vor Beginn schlechtredeten. All diese Extravaganz mit Champagner wurde schließlich zu einer so seltsamen Situation, da sich alle umsahen, summten und dann letztlich einfach nach Hause gingen.

Wir begannen, das System wiederherzustellen. In der Zwischenzeit entstand im Internet eine Welle von Hass, Spott, Lächerlichkeiten und Videos – in einem davon wurde ich als Hitler dargestellt, wo ich rief: „Zeichnet alle Order auf Papier auf“. Mit einem Wort, unsere Schwierigkeiten waren und sind ein Feiertag für unsere Hater.

Aber bereits nach drei Monaten haben wir das System komplett wiederhergestellt, zehnmal stärker gemacht und das Produkt verbessert. Als wir zum zweiten Mal gestartet sind, ist die Informationswelle noch höher gestiegen, es gab viele Artikel darüber, wie bei uns alles den Bach runterläuft. Aber wir haben uns so schnell wie möglich versichert, konnten Hackerangriffe abwehren und auch beim zweiten Mal fiel unser System aus.

Wir haben fast einen Tag mit den Herausforderungen gekämpft und keinen Schlaf gehabt. Sie änderten das Netzwerk, IP-Adressen, griffen aus verschiedenen Ländern, sogar unter dem Deckmantel einiger Universitäten oder spezieller Dienste, an. Wir mussten sie mit außergewöhnlich hohem Aufwand blockieren, bis ihnen wahrscheinlich die Budgets ausgingen. Danach begaben wir uns in ruhiges Fahrwasser und begannen zu arbeiten. Als Ergebnis hatten wir zum Jahresende bereits zweihunderttausend Nutzer. Die Plattform war schon im ersten Monat ihres Betriebs profitabel.

Heute habe ich bereits rund 20 erfolgreiche Geschäftsprojekte, leite hochprofessionelle Teams in verschiedenen Ländern der Welt, bilde mehr als 700.000 Menschen auf der ganzen Welt, in den Bereichen erfolgreicher Geschäftstätigkeit, Führung und Unternehmertum, aus. Egal, wer etwas sagt, ich weiß fest, dass mir nur meine eigene Meinung wichtig ist. Bis ich nicht sage, dass wir verloren haben, haben wir nicht verloren. Das ist das goldene Führungsprinzip. Ich begann zu lernen, begann zu wachsen und vorwärts zu gehen. Nach diesem Vorfall habe ich bereits begonnen,

systematisch daran zu arbeiten, alle meine Führungsqualitäten und Tools, in perfekte Ordnung zu bringen – jetzt wusste ich mit Sicherheit, dass ich sie hatte. Es war gerade diese Erfahrung, die mir gezeigt hat, dass Sie nur dann als echte Führungskraft bezeichnet werden können, wenn Sie Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen – für Ihre Familie, Freunde, Kollegen.

Wenn Sie also auch davon träumen, eine Führungspersönlichkeit zu werden, dann fragen Sie sich: Sind Sie bereit für eine so große Verantwortung? Führung ist keineswegs eine Feier oder etwas, das nebenbei erledigt werden kann. Das ist ein verdammt anstrengender Job, vielleicht der schwerste von allen, denn man muss für das Wohlergehen anderer und für das Gesamtergebnis der Arbeit verantwortlich sein. Wenn Sie sich in Ihrem Wunsch voll und ganz sicher sind, dann machen Sie weiter – jeder kann zum Leader werden! Aber dies wird nicht dann passieren, wenn andere Leute Sie einfach nur als Leader bezeichnen, sondern wenn Sie selbst bemerken, was für eine kolossale Verantwortung Sie tragen. Es ist nicht wichtig, was die Leute sagen, es ist wichtig, dass Sie in der Lage sind, sie zu schützen, sie zu unterstützen und aus der Dunkelheit zu führen.

Viele kennen die „Stimmen interner Kritiker“, die sie an jeder Entscheidung zweifeln lassen. Auch in meinem Kopf klingen sie. „Alex, vielleicht hältst du zu viel von dir? Vielleicht hast du entschieden, dass du stärker, klüger, schneller und erfahrener bist als andere? Liegst du nicht falsch? Vielleicht ist alles, was du tust, völliger Unsinn und du wirst dich und die Menschen dadurch im Stich lassen? Es gibt immer Angst. Aber es gibt immer eine Stimme, die sagt: Du kannst das. Ich höre ihr zu und verstehe, dass sie im Einklang mit den anderen Menschen klingt, die um mich herum stehen und sagen: „Alex, du schaffst das.“ Diese Stimme wird immer lauter. Dadurch fange ich selbst an zu glauben, dass ich es kann. Ich verstehe, dass dies meine Stimme ist, ja, wirklich meine und nicht die von jemand anderem. Es ist klar, dass in mir auch ein innerer Kritiker lebt. Auch ich zweifle und fürchte etwas, wie jeder andere auch.

Aber der Wunsch, erfolgreich zu sein, zu schaffen und Menschen zu helfen, ist stärker als jede Angst und deshalb schließe ich einfach die Augen, schöpfe Motivation, Energie, höre auf Menschen, die mich unterstützen und gehe weiter Richtung Ziel.

Im Moment ist mein innerer Kritiker unglücklich damit, dass ich davon spreche, dass Leadership für alle etwas sein kann. Wie

viele andere, geht er (der innere Kritiker) davon aus, dass man eine Art Präsident, Direktor oder Gründer eines Unternehmens oder zumindest eine Art Führungspersönlichkeit sein muss, um Leadership zu entwickeln. Warum sonst würden andere Leute Ihnen plötzlich zuhören, wenn Sie kein Anführer sind? Wenn Sie auch so denken, habe ich da etwas für Sie. Menschen, die Teil Ihres Teams werden können, sind bereits in Ihrer Nähe und es spielt für alle anderen keine Rolle, welche Position Sie einnehmen.

Es gibt Führungskräfte verschiedener Ebenen oder Ränge, aber nicht alle von ihnen sind Leader. Klar, jeder von ihnen muss sein eigenes Team leiten, doch das Managen, bedeutet nicht automatisch, andere zu führen. Selbst erfahrene Chefs haben nicht immer genug Kraft, um Menschen zu versammeln und eine großangelegte Idee umzusetzen.

Ein Leader ist in erster Linie eine Person, die Autorität genießt. Er ist in der Lage, Menschen zu beeinflussen, effektiv zu koordinieren und gemeinsame Aktivitäten zu einem Ergebnis zu führen. Führungskräfte werden nicht ernannt, Menschen spüren ihre innere Stärke und folgen ihnen. Selbst, wenn Sie niemand über eine Gruppe von Menschen „stellt“, können Sie immer noch ihr Leader sein, nur eben inoffiziell.

Die Gedanken echter Leader werden angehört, auch wenn sie seltsam oder verrückt klingen. Dies war bei Martin Luther King der Fall, als er die Idee äußerte, dass alle Menschen, unabhängig von ihrer Hautfarbe, gleiche Rechte haben sollten. Sein Einfluss überwand den Widerstand der Gesellschaft und zwang fast jeden, ihn bedingungslos zu akzeptieren. Man bedenke, dass die Idee der Gleichheit, vor gar nicht allzu langer Zeit für alle verrückt schien! Elon Musks Träume von Raumflügen klingen aktuell nicht weniger verrückt. Aber Investoren glauben ihm. Warum? Weil er ein Leader ist, wie es Martin Luther King einst war.

Was hindert Sie daran, Menschen auf die gleiche Weise zu inspirieren? Vielleicht denken Sie, dass Sie nicht genug Wissen, Fähigkeiten oder Geld dafür haben. Lassen Sie diese Stereotypen fallen, wie ich es getan habe. Führung ist in erster Linie ein Denkstil. Diesen können Sie sich aneignen. Dies hilft Ihnen, sich nicht über das zu beklagen, was Sie nicht haben, sondern sich auf das zu konzentrieren, was Sie besitzen. Wer kennt Colonel Sanders nicht, den heutigen Gründer des geliebten KFC? Früher hätte niemand geglaubt, dass seine Hühnchengerichte, die er an seiner Tankstelle kochte,

ihm weltweiten Ruhm bringen würden. Wenn Ihnen vor einigen Jahren gesagt worden wäre, Donald Trump würde Präsident der Vereinigten Staaten, wäre es durchaus möglich, dass Sie ihm ins Gesicht gelacht hätten. Trotzdem wurde er es. Führungsdenken hilft Ihnen, Chancen da zu erkennen, wo niemand danach sucht. Ich bin ein Beispiel dafür. Lassen Sie mich das noch einmal sagen: Führung kann und sollte genauso gelernt und gelehrt werden, wie Sie gelernt haben zu schreiben, zu zählen oder zu lesen.

Dies wird durch das Pareto-Prinzip 80:20 bewiesen, das zu seiner Zeit Anpassungen an der Führungsforschung vornahm. Ihm zufolge werden 80% der Menschen durch gesammelte Erfahrung zu Führungskräften und nur 20% der Menschen werden bereits als solche geboren und erben Führungsfähigkeiten genetisch. Dies bestätigt einmal mehr, dass Führungsqualitäten entwickelt werden können. Aber nur unter der Bedingung, dass die Person motiviert und bereit ist, Anstrengungen zu unternehmen und zu trainieren. Alles ist genau wie beim Sport.

Eine kürzlich von der University of Illinois durchgeführte Studie ergab, dass der wichtigste Erfolgsfaktor für neue Führungskräfte der Wunsch nach Wachstum ist. Wenn die frischgebackenen Chefs nicht allzu sehr daran interessiert sind, ignorieren sie entweder ihre Rolle und verlieren sich im Hintergrund des Teams oder beginnen nach dem „Standardmuster“ zu spielen. Zum Beispiel pflegen sie dann einen autoritären Managementstil, der letztendlich zu nichts Gutem führt. Deshalb muss man sich sofort damit abfinden, dass es nicht einfach wird. Doch auch für Sportler ist es nicht so einfach, Olympiasieger zu werden. Der Weg vom Aufwärmen zur Goldmedaille dauert lange und ist beschwerlich.

Darüber hinaus benötigen zukünftige Führungskräfte Flexibilität. Schließlich ist die Rolle eines Leaders eine facettenreiche. Es erfordert Loyalität und Toleranz. Manchmal müssen die üblichen Interaktionen mit dem Team, unter Berücksichtigung derer Meinungen und sogar derer Weltanschauungen, überarbeitet werden. Dies kann durchaus zu einer tiefen inneren Transformation führen, weshalb ein Leader keinen Konservatismus toleriert. Selbstbeobachtung und eine ehrliche Einschätzung der eigenen Handlungen, sowohl erfolgreich als auch erfolglos, sind hier ebenfalls wichtig.

Möglicherweise sind Sie noch nicht dazu bereit, Menschen anzuführen, was vollkommen in Ordnung ist. Diese Bereitschaft

kommt mit der Zeit. Auch ich habe das durchgemacht. Geben Sie dies zunächst zu und beginnen Sie erst dann, Ihre Ängste in Motivation umzuwandeln. Bewerten Sie nüchtern Ihre Stärken und Schwächen. Überlegen Sie, welche Eigenschaften Sie stärken und welche Sie noch erwerben müssen. Beantworten Sie dazu drei Fragen:

- › Welche Eigenschaften betrachte ich als Führungsqualitäten?
- › Besitze ich diese?
- › Wie kann ich die fehlenden Eigenschaften erwerben oder die bereits vorhandenen verbessern?

Hier haben Sie das Recht, mich zu fragen: „Angenommen, ich entwickle diese Qualitäten in mir – wem zeige ich sie dann? Ich bin keine Führungskraft, ich habe keine Untergebenen, wie und wo werde ich zum Leader?“. An diesem Punkt machen so viele Menschen einen Fehler. Es scheint oft, dass Sie lediglich eine bestimmte Gruppe von Menschen finden müssen und sie so beeinflussen sollten, dass sie Ihnen gehorchen. Erst dann werden Sie zum Leader. Tatsächlich ist dies nicht der Fall. Erstens werden Sie nicht für jemand anderen zum Leader, sondern für sich selbst – in Ihrem Kopf. Wenn Führungsqualitäten bereits entwickelt sind, versuchen die Leute überall, wo Sie hingehen, in Ihrer Nähe zu bleiben und Ihnen in Richtung der Ziele zu folgen, die Sie ihnen vorgeben. Im Allgemeinen funktioniert es so. Es stimmt, wenn Sie kluge Theorien über Leadership lesen, wird man Ihnen sagen, dass es ungefähr drei Schritte gibt, die sich in der Aufgabenart und in der Arbeitsumgebung, in der die Führungskraft existiert, unterscheiden.

Der Alltagsleader genießt hohes Ansehen in der Familie, Schule, Universität, in spontan gebildeten Gruppen (z. B. im Freundeskreis). Dieses Leadership hat einen geringen Wirkungskreis. Häufig wird sie von einer Person ziemlich schwach ausgedrückt oder gelebt. Deshalb kann derjenige, der einmal Klassensprecher war, die Prozesse in der Arbeitsgruppe nicht zwanghaft beeinflussen. Der Alltagsleader hat jedoch immer noch mehr Einfluss auf die kollektive Entscheidungsfindung als der Rest der Teilnehmer.

Bei der Arbeit, in Sportmannschaften und kreativen Gemeinschaften geben soziale Leader den Ton an. Schließlich haben politische Führer – Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und Staatsmänner – mit einer klaren Hierarchie, den maximalen Einfluss.

Testen Sie sich selbst: Sind Sie bereits oder waren Sie vielleicht als Kind eine Führungspersönlichkeit auf einer dieser Ebenen? Denken Sie an die Führungskräfte, die Sie persönlich kennen. Was hilft ihnen Ihrer Meinung nach, Menschen zu leiten? Verwenden Sie die Notizblätter am Ende jedes Kapitels, um Ihre Beobachtungen zu notieren. Es gibt einen Zusammenhang zwischen diesen drei Arten von Leadership: Mit der richtigen Ausdauer kann ein Alltagsleader sozial oder politisch werden. Höchstwahrscheinlich wird es nicht funktionieren, sofort zum Leader politischen Ausmaßes zu werden. Diese Struktur ist wie eine Leiter: Sie müssen von einer Stufe zur anderen klettern, höher und höher. Aber bevor Sie Ihre Reise antreten, müssen Sie unbedingt verstehen, was in Ihrem Kopf vorgeht.

Wir beginnen somit eine kolossale Arbeit an uns selbst – um nichts zu vergessen, schreiben Sie das Trainingsprogramm für den Tag, mit dem Kalender am Ende dieses Kapitels, auf.

Checkliste für 31 Tage



Ziel _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31		Ist das Ziel erreicht? Ja/Nein		

Kommentare

Kapitel 2: Denken Sie wie ein Leader!

Was unterscheidet einen Leader von anderen Menschen? Zuerst ist da natürlich sein Denken, wie er sich selbst und die Welt um sich herum sieht und wie er alles interpretiert. Vergleichen wir das Denken eines gewöhnlichen Menschen mit dem eines Leaders:

Kein Umstand wird einen Leader dazu zwingen, aufzugeben. Ja, ich meine genau das, was ich sage: Für eine Führungskraft gibt es keine unlösbaren Probleme. Es gibt keinen solchen Moment, der so aussichtslos ist, als dass dieser Kampf freiwillig beendet wird.

„Ja, ja, das kann man einem Millionär leicht sagen!“ – ruft ein innerer Kritiker heraus. Nun, ich kann mit Sicherheit sagen: der war ich nicht immer.

Warum Sie dasselbe tun können wie ich

War es bei Ihnen auch so, dass alles, was Sie wussten, verstanden und konnten, plötzlich über Nacht aus Ihrem Leben verschwand? Fünfzehn Jahre lang habe ich gelernt, in einer Realität zu leben. Dann bin ich in einer anderen gelandet – ich muss sagen, das war alles andere als amüsant. Ich wurde in eine deutsche Familie hineingeboren, die an einem der kältesten und abgelegensten Orte auf der Weltkarte lebte.

Einst ließen sich meine deutschen Vorfahren im Russischen Reich nieder und begannen, wie man in Russland sagt, „gutes Geld zu verdienen“. Während der politischen Katastrophen des zwanzigsten Jahrhunderts nahm man ihnen plötzlich alles, was sie hatten, und sie wurden daraufhin in den Norden verbannt.

Das ferne und düstere Dorf Mizonovo, in der Region Tjumen, wurde zu meiner ersten Heimat. Meine erste Erinnerung und Lieblingsbeschäftigung war das Angeln am Fluss. Der Fluss war wohl das Schönste, was man dort sehen konnte. Diesem Fluss entlang erstreckten sich Bauernhöfe – arm und ungepflegt, aber mit enorm viel täglicher Arbeit verknüpft. Alle unsere Nachbarn arbeiteten dort: Sie kämpften in grauen Kuhställen oder versuchten, auf kaltem und

nicht allzu großzügigem Land, etwas anzubauen. Wir Kinder halfen ebenso bei der Hausarbeit: Viele meiner Klassenkameraden sollten nach der Schule das gleiche Leben führen wie ihre Eltern – keiner von uns kannte den anderen.

War ich etwa ein Wunderkind, das durch Siege bei Physikolympiaden oder bei Nachwuchswettbewerben aus dieser Realität gerettet werden konnte? Sicher nicht. Naturwissenschaften und Musikunterricht lagen mir zwar persönlich, aber niemand hielt mich je für ein Genie. Ich hatte also nur eine Perspektive – mein ganzes Leben lang auf diesen Bauernhöfen zu arbeiten – sei es als Ingenieur, Viehtechniker und eines Tages vielleicht als Vorsitzender – bis zur Pensionierung.

War ich etwa ein Schlaupkopf, der wusste, dass er bei der ersten Gelegenheit vor all dem flüchten würde? Auch nicht. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit – hatten Sie etwa langfristige Pläne? Ich war ein gewöhnliches Kind, mit gewöhnlichen Kindheitsträumen von viel leckerem Essen und dass meine Eltern nie Kummer haben sollten.

Geld hatten wir nahezu keines: weder unsere Familie noch unsere Bekannten. Mein Vater arbeitete als Ingenieur, meine Mutter arbeitete als Ärztin und obwohl dies Berufe sind, die eine fundierte, langjährige Ausbildung und Qualifikation voraussetzen, reichte ihr Gehalt damals nur für ein sehr bescheidenes Leben in einem angemieteten Zimmer, in dem wir wohnten – meine Eltern, ich und meine beiden jüngeren Schwestern. Im Allgemeinen waren goldene Berge in meiner Kindheit nicht vorhersehbar. Es gab nicht einmal viel Hoffnung, dass ich jemals auf die Suche nach diesen Bergen gehen würde. Mein Leben schien für viele Jahre hoffnungslos vorherbestimmt.

Ich war bereits fünfzehn Jahre alt, als der Tschetschenienkrieg in vollem Gange war. Ein Freund nach dem anderen kehrte in Zinksärgen wieder zurück. Meine Eltern machten sich große Sorgen, dass ich in ein paar Jahren zur Armee gehen müsste und mich dasselbe erwarten würde. Sie wollten keinesfalls dasselbe Schicksal für mich und beschlossen, als Deutsche nach Deutschland zu ziehen. Ich habe mir damals keine Gedanken gemacht, bin einfach in meine historische Heimat gezogen.

„Aha, hier! Vom kalten und ungemütlichen Sibirien der Neunziger, zum sofortigen Wechsel in ein wohlhabendes Land – ist das nicht ein Geschenk wie aus dem Märchen?! Nur Wenige haben so viel

Glück!“ – Nun, hier mag mein Kritiker teilweise recht haben, aber nur teilweise.

Als ich zur Schule ging, stellte sich heraus, dass mein Deutsch nicht einmal annähernd das ist, was in Berlin gesprochen wird, sodass mich fast niemand verstand. Ich dachte, die Sprache zu kennen, denn in einer russischen Schule hatte ich fünf Stunden pro Woche Deutsch, wir sprachen es teilweise zu Hause, aber eben nicht mit Menschen in Deutschland.

In dieser neuen Realität konnte ich nicht einmal das einfachste Gespräch führen. Ich verstand die Lehrer nicht und fast niemand verstand mich. In Russland war ich ziemlich gut in Naturwissenschaften, aber das half mir nicht wirklich, weil ich keine Fragen beantworten und niemand mein Wissen einschätzen konnte.

Bald wurde mir gesagt, dass ich nicht in der Lage sein würde, eine normale Schule zu besuchen, und am Ende des Schuljahres würde ich ausgeschlossen werden. Es gab niemanden, der mich unterstützte, meine Eltern konnten mir nicht helfen, sie waren genauso verwirrt wie ich. Mein Vater ging selbstständig zu Sprachkursen und lernte Deutsch. Ich war gänzlich von der Kommunikation abgeschnitten, ich konnte nicht einmal normal lernen.

Einst hatte einer der Lehrer, der früher einmal Russisch gelernt hatte, Mitleid mit mir. Er erinnerte sich an all die russischen Ausdrücke, die er kannte, um mich zu beruhigen, um zu sagen, dass alles nicht so schlimm sei: Es gibt ziemlich viele solcher „sprachlosen“ Auswanderer im Land, ich könnte schon irgendwie überleben, zum Beispiel als Bauarbeiter auf einer Baustelle.

Die Aussicht auf einen Kuhstall am Ufer eines seit der Kindheit bekannten Flusses verflog und stattdessen tauchte eine neue auf – eine Baustelle in einem fremden Land und das Leben eines ewigen Emigranten, eines Menschen mit einem begrenzten Paket an Rechten und Möglichkeiten. Nach diesem Gespräch kam ich nach Hause und betrachtete mich lange im Spiegel, wurde wütend, weinte sogar vor Verzweiflung: „Ist das wirklich mein Leben? Muss ich wirklich hier leben?“

Man sagt, dass die Kindheit unmerklich schnell verfliegt. Erinnern Sie sich, wie es Ihnen ergangen ist, oder denken Sie auch daran, dass Ihre Kindheitsjahre wie im Flug vergangen sind, bis sie an einem unbekannten Ort irgendwo verschwanden? Ich erinnere mich genau an den Tag und sogar die Minute – den Moment, als meine Kindheit

zu Ende ging. Ich fragte mich: „Ist das wirklich mein Leben?“, und im Spiegel, in den ich schaute, sah ich mich nicht mehr. Das sorglose Kind aus Sibirien war nicht mehr da – da war noch ein Typ, den ich nicht wirklich kannte, Alex aus Deutschland.

Kinder erfinden manchmal imaginäre Freunde. Erwachsene haben eine glückliche Chance, wenn Millionen von Dollar in ihre Hände fallen und alles, was ihnen bleibt, ist das zu kaufen, was sie sich wünschen. Ich hatte Alex erfunden.

Dieser Alex war weder der Stärkste noch der Klügste. Er hatte auch nicht das Glück auf seiner Seite. Wenn er etwas von einem Superhelden an sich hatte, dann war es definitiv seine verzweifelte Hartnäckigkeit. Jemand mag aufgeben, sich selbst bemitleiden, sich vor Schwierigkeiten fürchten – aber dieser Alex war in der Lage, wie eine Maschine zu arbeiten und zu handeln. Es war unmöglich, ihn dabei aufzuhalten.

Ich habe eine feste Entscheidung getroffen: Ich werde die Sprache lernen und alle Prüfungen bestehen. Die Uni war mein Ziel – aber zuerst musste ich an der Schule bleiben. Ich wandte meinen Blick stets nach vorne. Ich habe mir geschworen, nicht aufzugeben. Ich habe 300 Wörter am Tag gelernt, aber das war nicht genug – ich brauchte Sprechübungen. Ich war bereit, mit jedem zu sprechen, sogar mit Betrunkenen auf der Straße. Ich fing an, meine Eltern um Geld zu bitten, um Gleichaltrigen ein Eis zu kaufen, sie in eine Pizzeria, zum Hockey, Bowling oder ins Kino einzuladen, um mit ihnen zu sprechen. In sechs Monaten habe ich die Sprache erlernt.

Nun musste ich in allen wichtigen Fächern Prüfungen ablegen. Mir wurde gesagt, dass nur ein Monat Zeit bliebe, um mich darauf vorzubereiten. Alex nickte nur. Sie sagten, dass alle acht Fächer an einem Tag geprüft werden müssten. Acht Prüfungen! Alex biss die Kiefer zusammen und nickte wieder. Aus Mitleid wurde ich davor gewarnt, dass die Prüfer mich mit Voreingenommenheit behandeln würden – schließlich bin ich Russe „ohne Sprachkenntnisse“, diese Prüfungen sind nur eine Formalität, man werde mich bestimmt durchfallen lassen. Bei den Prüfungen haben sie mich, wie versprochen, verbal niedergeschlagen. Aber ich war nicht nur vorbereitet – ich kannte die Kapitel der Lehrbücher fast in und auswendig. Und so landete ich auf einem Gymnasium – einer Schule mit einer zusätzlichen Klasse, nach der man dann die Universität besuchen konnte.

Ich habe diesen Schritt gemeistert. Und jetzt weiß ich genau, an welchem Punkt bereits Führungsqualitäten in mir, in meinem Charakter, steckten. Es war der Moment, an dem ich mich weigerte, die Realität zu akzeptieren, die ich nicht für mich selbst gewählt hatte. Millionen fanden sich in dieser Situation wieder. Viele stimmten ihr zu und entschieden, dass ihre Bemühungen nicht ausreichen, um etwas zu ändern. Ich dachte, ich würde so lange arbeiten wie nötig. Ich werde normale Ruhe und Schlaf aufgeben, ich werde mich an die Grenze meiner Leistungsfähigkeit treiben, aber ich werde dieses erbärmliche Minimum nicht akzeptieren, das jemand für mich festgesetzt hat.

Also hatte ich anfangs keine besonderen, angeborenen Fähigkeiten, keine Unterstützung von einflussreichen Leuten und kein Geld. Es gab nur einen hartnäckigen Wunsch, aus dem Loch herauszukommen, die Erkenntnis, dass ich nicht aufhören würde, bis ich dies tat und einen mentalen Plan, wie ich es genau tun würde. Diese drei Dinge können von jedem Menschen auf der Welt umgesetzt werden. Wenn Sie sich mit Ihren aktuellen Umständen nicht abfinden möchten, konzentrieren Sie sich einfach darauf, wie Sie sie ändern können. Das allein wird Sie von den meisten Menschen hervorheben und letztendlich unterscheiden.

Leader vs Mitläufer

Die meisten Menschen sind nicht schlechter oder besser als Leader – sie schätzen lediglich andere Dinge. Sie leben zum Beispiel lieber entspannt, ohne unnötige Verantwortung, schauen sich Fernsehsendungen an und denken nicht an Business. Sie wollen ihre Köpfe nicht mit irgendeinem Business überfüllen, sondern lieber die Handlungen aus einer Serie diskutieren. Führungskräfte denken ständig über das Geschäft nach und suchen nach dem richtigen Ausweg aus jeder Situation. Wenn ein gewöhnlicher Mensch sagt: „Wir haben ein Problem“, nennt der Leader es eine ungewöhnliche Situation. Wo die Mehrheit aufgibt, wird der Leader weiterhin nach Lösungen suchen. Wenn für Hunderttausende das Glas fast leer ist, ist es für einen Leader halbvoll. Selbst wenn absolut alle sagen: „Das ist ein kompletter Misserfolg“, wird der Anführer immer noch aus dem Loch herauskommen und weiterkämpfen.

Ich habe beschlossen, Ihnen diesen Sachverhalt in Form einer Tabelle zu zeigen. Sie können es sogar speichern oder kopieren und an Ihre Wand hängen. Ich verspreche Ihnen, es wird Ihnen oft von Nutzen sein. Denn an fast jedem Tag finden Sie in der linken Spalte einen Gedanken, der ständig in Ihrem Kopf kreist und Ihren Fortschritt verlangsamt. Wollen Sie immer noch eine Führungspersönlichkeit sein? Aber wer wird Ihnen schon folgen, wenn Sie selbst nirgendwo hingehen, Zweifel und Ängste bremsen Sie ständig – hier sind sie links aufgelistet. Was ist dann zu tun? Die Antwort finden Sie in der rechten Spalte. Es wird nicht einfach sein, es erfordert Stärke – aber das ist die richtige Antwort.

Denkweise eines gewöhnlichen Menschen
vs. Denkweise eines Leaders



Verstehen Sie jetzt, was einen echten Leader von anderen Menschen unterscheidet? Schauen Sie sich die Tabelle noch einmal genauer an, denn daraus lassen sich bestimmte Führungsqualitäten ableiten. Vor allem nehmen aber Leader jedes Problem als Herausforderung wahr und nehmen es gerne an. Sie konzentrieren sich darauf, effektive Lösungen zu finden, schüren keine Panik und bestrafen sich nicht selbst. Leader sehen überall Wachstumschancen. Letztendlich verfügen Leader über ein angemessenes Selbstwertgefühl und eine realistische Sicht auf die Dinge, bleiben dabei jedoch optimistisch. Scheitern bedeutet für Leader nicht das Ende des Weges, sondern es stellt nur einen weiteren Grund dar, um ihre Strategie zu überdenken und dadurch noch besser zu werden.

Wie ein Leader zu denken, bedeutet selbst einen Ausweg aus schwierigen Situationen zu suchen und einen Aktionsplan zu entwickeln. Leadership ist die Bereitschaft, Verantwortung für eigene Handlungen und Entscheidungen zu übernehmen und Verantwortung für diejenigen zu übernehmen, die von einem abhängig sind.

Haben Sie ein Idol, das Sie für einen echten Leader halten? Wenn Sie jetzt Ihre Augen schließen und darüber nachdenken, wer Ihr Vorbild ist, wen würden Sie dann sehen? Einen berühmten Schauspieler, Politiker, eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens oder gar einen Wissenschaftler? Oder vielleicht einen Ihrer Elternteile oder einen geliebten Mensch, dessen Leistungen Sie bewundern? Wen auch immer Sie sehen, das Wichtigste ist: Wenn Sie sich diese



Denkweise eines gewöhnlichen Menschen

✗ Wir haben ein Problem.

✗ Das ist komplett sinnlos.

✗ Die Nische ist bereits zu 80% besetzt.

✗ Ich bin zu jung (alt), um ...

✗ Das Konkurrenzprodukt ist viel besser als unseres

✗ Das war ein Fehler.

✗ Ich habe verloren.

Denkweise eines Leaders

✓ Wir stehen vor einer ungewöhnlichen Situation.

✓ Wir müssen unsere Handlungen anpassen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

✓ 20% der Nische ist frei.

✓ Mein Alter ist die beste Zeit, um ...

✓ Natürlich hat das Produkt der Konkurrenz Vorteile, aber nichts ist perfekt.

✓ Das war eine nützliche Erfahrung.

✓ Diesmal lag ich falsch, aber der Kampf ist noch nicht vorbei.

Person ansehen, verstehen Sie, dass sie stark ist und in einigen Dingen zum Meister geworden ist.

Wenn Sie inspirierende Eigenschaften bei jemandem sehen können, dann haben auch Sie selbst diese Eigenschaften in sich. Denn wir Menschen sind psychologisch so gebaut, dass wir diejenigen Menschen suchen und auswählen, in denen wir unser Spiegelbild sehen. Mal mehr, mal weniger. Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie beispielsweise Ihren Kollegen anschauen, seine analytische Denkweise bewundern und Sie sich diese Fähigkeiten genauso wünschen? Wenn ja, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie sind auch analytisch veranlagt, sonst würden Sie nicht einmal merken, dass Ihr Kollege einen solchen Vorteil hat.

Jetzt, wo Sie wissen, was Führungskräfte von gewöhnlichen Menschen unterscheidet, ist es an der Zeit, anzufangen! Nämlich - in sich die gleichen Eigenschaften zu entdecken, die Sie bei denen sehen, die Sie bewundern. Genau zu suchen und sie zu finden, denn ich habe Ihnen bereits erklärt, dass Sie diese Eigenschaften bereits besitzen. Aber warum sind wir dann nicht alle Leader? Der Punkt sind die Fehler, die viele nicht einmal selbst bemerken, die aber unser Leadership im Keim ersticken. Darüber werde ich Ihnen ausführlicher erzählen.

Fehler Nr. 1

Misstrauen in Ihre eigenen Gefühle, Wahrnehmungen und Intuitionen

Menschen werden Sie nur dann als Führungskraft wahrnehmen, wenn Sie Dinge sehen, die andere nicht bemerken und nicht standardmäßige Lösungen für Probleme anbieten. Denken Sie nach, hatten Sie jemals den Wunsch, etwas zu tun, was sonst niemand in Ihrer Umgebung gewagt hätte? Wenn Ihnen ausgefallene Ideen in den Sinn gekommen sind, wissen Sie bereits, wie die meisten auf sie reagieren. Jeder beginnt, Sie davon abzubringen und Sie davon zu überzeugen, dass dies nicht gut enden wird. Doch Etwas in Ihnen brodelt weiter: „Tu es! Du wirst es nicht bereuen!“ Dies ist Ihre innere Stärke und sie hilft Ihnen, die richtige Entscheidung zu treffen. Ein echter Anführer hört nur auf die innere Stimme und geht den Weg weiter.

Führung als einziges Ziel

Menschen wählen einen Leader, der ihnen hilft, ein Ziel zu erreichen, welches sie allein nicht erreichen können. Vielleicht fehlen ihnen die Kraft, die Fähigkeiten oder nur das Selbstvertrauen. Niemand wird eine Person als Führungskraft wählen, die nur persönlichen Nutzen aus der Situation ziehen möchte. Ihre Aufgabe ist es, anderen zu helfen, das Ergebnis zu erzielen, von dem Sie selbst träumen.

Unreife Einstellung zum Leben, Inkonsistenz der Handlungen

Überlegen Sie, ob Sie immer das tun, was Sie sagen? Halten Sie Ihre Versprechen? Fühlen Sie sich sicher, wenn Sie bestimmte Maßnahmen ergreifen, um ein Ziel zu erreichen? Der einfachste Weg, dies herauszufinden, besteht darin, sich die Frage zu stellen: „Würde ich es einfach so machen, selbst, wenn niemand meine Bemühungen würdigen würde?“ Wenn die Antwort ein „Ja“ ist, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn die Antwort negativ ist, folgen Sie möglicherweise dem Beispiel einer anderen Person oder versuchen, jemandem etwas zu beweisen. Dies führt Sie nicht zum Ziel, sondern entfernt Sie noch weiter davon.

Ich muss Sie warnen, dass die Bewunderung für andere und ihre Leistungen einen Nachteil hat und zwar Neid. In der Tat ist Neid eine Bewunderung, die allerdings bis zum Äußersten gehen kann. Wir beginnen zu beneiden, wenn wir glauben, dass wir nicht in der Lage sind, dasselbe zu erreichen. Da es nicht möglich ist, auf Knopfdruck das zu bekommen, was wir wollen, beneiden wir das „Eigentum“ einer anderen Person (sowohl materiell als auch immateriell).

Bewunderung und Neid sind die häufigsten und natürlichsten Reaktionen auf menschliche Leistungen. Denken Sie oft, dass andere Menschen in irgendetwas besser sind als Sie?

Ich vermute, dass dies tagtäglich geschieht. Selbstverständlich ist das nicht korrekt. Aus persönlicher Erfahrung wurde ich überzeugt, dass Menschen viel mehr gemeinsam haben, als sie trennt. Deshalb kann jeder seine Idole erreichen oder sogar übertreffen. Positiv zu sein reicht hier natürlich nicht aus: Sie müssen versuchen, sich zu verbessern. Machen Sie sich bereit für die Arbeit, vor allem mit dem Kopf.

Denken Sie daran, die Besten der Besten haben eine besondere Einstellung. Wenn Sie eine echte Führungskraft sein möchten, beginnen Sie sofort mit der Entwicklung einer Führungsmentalität. Dabei helfen Ihnen mehrere Übungen, die mir einst geholfen haben. Ich werde sie Ihnen beibringen.

Die Übung „Meine Leader“: Sie können effektive Verhaltensmodelle von anderen Personen verwenden. Dafür benötigt es drei Schritte: Nennen Sie mindestens drei Ihrer „Idol-Leader“. Dies können sowohl Personen sein, die Sie persönlich kennen, als auch Prominente, die Sie noch nie getroffen haben. Bewerten Sie deren Führungsstile als gut, befriedigend oder schlecht. Identifizieren Sie nun die drei wichtigsten persönlichen Eigenschaften von jedem von ihnen. Wählen Sie aus den neun Qualitäten nur drei aus: diejenigen, die einmal Ihr Weltbild verändert oder Sie zum Handeln gebracht haben.

Die Übung „Mein Sieg“: Zielt darauf ab, die persönliche Integrität zu entwickeln und die Motivation zu steigern. Erinnern Sie sich dazu an Ihren größten Sieg und schreiben Sie ihn auf. Sie können aus absolut jedem Bereich wählen: Sport, Studium, Arbeit oder Privatleben. Das Ausmaß der Leistung ist ebenfalls nicht wichtig. Die Hauptsache ist, Sie bewältigten die Aufgabe besser als andere und sind stolz darauf.

Versuchen Sie zu verstehen, was Sie damals besser gemacht haben als andere. Was hat Sie erfolgreich gemacht? Vielleicht haben Sie rechtzeitig die richtigen Informationen gefunden, auf ein Arbeitsprinzip geachtet oder berufliche Fähigkeiten genutzt. Beantworten Sie diese Frage schriftlich und ausführlich. Stellen Sie sich vor, Sie werden zu einem Interview eingeladen und der Moderator fragt: „Wie haben Sie es geschafft?“ Erzählen Sie in Gedanken, wie Sie dieses Ergebnis erzielt haben. Stellen Sie sich vor, alle Einwohner Ihres Landes oder sogar der gesamte Planet schauen Ihnen zu. Sie können ihnen jetzt helfen, auf Ihrem Gebiet erfolgreich zu sein. Was sagen Sie ihnen? Fertig! Sie sind bereits ein Leader für eine bestimmte Gruppe von Menschen. Zumindest für diejenigen, die Sie nicht überholten und den gleichen Erfolg erzielen konnten. Wenn Sie einmal gewinnen können, können Sie es immer wieder.

Die Übung „Gummiband“: Eine Technik zur Entwicklung des Selbstbewusstseins. Denken Sie an einen Moment in der Vergangenheit zurück, als Ihr Selbstvertrauen auf dem Höhepunkt war. Vielleicht war es eine erfolgreich bestandene Prüfung, die beste Leistung bei einem Sportereignis oder lauter Applaus nach einem Auftritt auf der Bühne. Im Allgemeinen ist Selbstvertrauen das Gefühl

nach einer Aufgabe, die Sie besser erledigt haben als andere. Rufen Sie das Gefühl dieser Situation wieder so vollständig und lebendig wie möglich ab. Durchleben Sie sie noch einmal und versuchen Sie dann zu charakterisieren. Welche physischen und psychischen Zeichen des Selbstvertrauens können Sie hervorheben?

Legen Sie ein Gummiband um Ihr linkes Handgelenk. Wenn Sie sich das nächste Mal ängstlich und unsicher fühlen, ziehen Sie es zurück und lassen Sie es sofort los. Der Zweck dieser Methode besteht darin, sich selbst unangenehme Empfindungen für Anzeichen von Unsicherheit zu verursachen, grob gesagt, Schmerz. Ihr Gehirn wird also beginnen, diesen Zustand mit negativen Konsequenzen in Verbindung zu bringen und Sie werden viel seltener unsicher.

Erinnern Sie sich nach dem Festziehen und Lösen des Gummibandes an die Vertrauenszeichen, die Sie im ersten Schritt identifiziert haben. Versuchen Sie, sie zu fühlen, d. h. sich selbst in einen Zustand des Selbstvertrauens zu versetzen. Verstärken Sie dies mit positiven Emotionen. Trinken Sie ein Glas frisch gepressten Saft, essen Sie ein Stück Schokolade oder machen Sie etwas anderes, das Ihnen Spaß bereitet. Mit der Zeit werden Sie lernen, automatisch in einen positiven, sicheren Zustand einzutreten. Die Notwendigkeit des Gummibands verschwindet nach und nach.

Was auch immer Ihr Ziel ist, was auch immer Sie erreichen möchten, Sie können kein Gewinner sein, wenn Ihnen drei wichtige Eigenschaften vorenthalten werden: Selbstvertrauen, Konzentration und Selbstbeherrschung. Diese müssen gezielt mit Übungen und Praktiken trainiert werden. Hier ist zum Beispiel eine schnelle und einfache Möglichkeit, Unsicherheitsgefühle loszuwerden.

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich absolut sicher fühlten. Es spielt keine Rolle, welche Situation es ist: der Tag des Sieges bei der Schulolympiade, der Moment, in dem Sie den Pokal bei einem Sportereignis gewonnen haben oder Ihr erfolgreichstes Date.

Sie müssen sich bis ins kleinste Detail an alles erinnern, was Sie in diesem Moment gefühlt und erlebt haben. Fühlt sich gut an, nicht wahr?

Erinnern Sie sich und fühlen Sie es erneut. „Packen“ Sie danach diese Erinnerungen mental ein und kehren Sie zum heutigen Tag zurück, wobei Sie die glücklichen Momente in Erinnerung behalten. Bleiben Sie für ein paar Minuten in diesem euphorischen Gefühl. Wiederholen Sie die Übung 1-2-mal pro Woche.

Es wird viele Übungen in diesem Buch geben, die ich selbst getestet oder selbst entwickelt habe. Die Hauptsache ist, sich daran zu erinnern, dass Sie und nur Sie für Ihr Leben verantwortlich sind. Wenn Leute anfangen, jemanden für ihr Versagen verantwortlich zu machen, erinnere ich mich an das Gleichnis vom Mönch und dem Spiegel.

Es war einmal ein Mönch, der überall einen Spiegel mit sich schleppte. Ein Priester bemerkte dies und dachte: „Da er sich nicht vom Spiegel trennt, macht er nichts anderes, als sein Spiegelbild darin zu bewundern.“ Dann näherte sich der neugierige Priester dem Mönch und fragte direkt: „Warum hast du immer einen Spiegel dabei?“, in der Hoffnung, dass seine Vermutung bestätigt wird. Der Mönch antwortete: „Ich brauche es, wenn Unheil naht. Ich schaue hinein und sehe die Ursache des Problems und damit auch die Lösung.“

In diesem Kapitel haben Sie die Fehler kennengelernt, die Ihrem Weg zum Leadership im Wege stehen können. Gibt es darunter etwas, das Ihnen selbst aufgefallen ist? Schreiben Sie es auf. Speichern Sie sich die Tabelle, die den Unterschied zwischen der Denkweise einer durchschnittlichen Person und einer Führungskraft veranschaulicht, ab. Platzieren Sie sie an einem Ort, an dem Sie sich oft befinden und stellen Sie sich auf die Denkweise eines Leaders ein. Probieren Sie alle drei Übungen aus: Mein Leader, Mein Sieg, Gummiband. Notieren Sie Ihre Gefühle. Führen Sie alle drei Übungen regelmäßig durch oder wählen Sie eine aus, die für Sie am besten funktioniert. Widmen Sie diesen Übungen täglich mindestens 15 Minuten.

Vergessen Sie nicht das Wichtigste: Jeder kann ein Leader werden. Ja, das ist ein langwieriger Prozess und es lohnt sich, mit der Steigerung der persönlichen Motivation und der Entwicklung der Denkweise zu beginnen. Ihre Gefühle – Neid und Bewunderung – werden Ihnen helfen zu verstehen, was Ihnen noch fehlt, um den Status eines Leaders endgültig zu erreichen. Wir bewundern und beneiden das, wofür wir eine Veranlagung haben, wo wir aber noch nicht so gut sind wie andere. Fallen Sie nur nicht auf die Tricks des Verstandes herein, der gerne Ressourcen spart und deshalb flüstert: „Du bist okay, du musst dich nicht ändern“. Trainieren Sie Ihr Denken auf die gleiche Weise wie Ihre Muskeln. Machen Sie es flexibler und flexibler, damit es zu einem der wichtigsten Werkzeuge für Ihren zukünftigen Sieg wird. Am Ende dieses Kapitels gebe ich Ihnen eine Tabelle, mit der Sie einschätzen können, wie flexibel Ihr Bewusstsein jetzt bereits ist und wie flexibel es noch werden muss.

Flexibles Bewußtsein

	Weltanschauung	Komplexe Aufgaben	
 Rigides Denken	Man hält seine eigenen Ansichten für BESTÄNDIG UND UNVERÄNDERLICH. Man verbringt das Leben auf der Suche nach sich selbst und seinem Platz im Leben.	MAN VERMEIDET KOMPLIZIERTE AUFGABEN und hält sie für eine Gefahr.	
 Geringes Wachstumstempo	Das WACHSTUM IST SEHR BEGRENZT. Man hält sich für einige Tätigkeitsfelder für nicht geeignet.	Man übernimmt nur EINFACHE AUFGABEN, bei denen man schnell zum Erfolg gelangen kann.	
 Gemischter Typ	Man glaubt, IN EINER BEGRENZTEN ANZAHL VON BEREICHEN ZUM WACHSTUM fähig zu sein.	BEVORZUGT SIND KLARE UND NAHE ZIELE, die nicht allzu lange brauchen oder nicht in „schwierigen“ Bereichen liegen.	
 Sicheres Wachstum	Man hält sich IN DEN MEISTEN BEREICHEN ZUM wesentlichen WACHSTUM fähig.	MAN MAG AMBIVALENTE AUFGABEN, auch wenn der Erfolg nicht schnell zu erwarten ist.	
 Hohes Wachstumstempo	Man kann DIE STARTBEDINGUNGEN ÄNDERN. Man bestimmt selbst, was man werden will, und man entwickelt die dazu erforderlichen Fähigkeiten.	MAN IST ZU SCHWEREN AUFGABEN BEREIT, auch wenn der Weg zur Lösung nicht klar ist.	



Schwierigkeiten	Bemühungen
Wenn sich Schwierigkeiten anbahnen, WIRD DIE FLINTE SOFORT INS KORN GEWORFEN.	MAN HÄLT BEMÜHUNGEN FÜR MISSERFOLG und wartet, bis sich alles vielleicht von selbst erledigt.
MAN VERSUCHT ES ZWAR EINE ZEIT LANG, GIBT ABER AUF, wenn der Fortschritt nicht leicht erreichbar ist. Mehrere Varianten können ausprobiert werden.	Es wird anerkannt, dass die Bemühungen manchmal notwendig sind. Lange Bemühungen werden jedoch NEGATIV AUFGENOMMEN.
ES WIRD AUSDAUER AN DEN TAG GELEGT, WENN FORTSCHRITT IN SICHT IST. Man entwickelt einige Strategien, wie die Hindernisse zu umgehen sind.	BEMÜHUNGEN SIND ZWAR NOTWENDIG, machen aber gewöhnlich keinen Spaß. Man bevorzugt es, alles mühelos zu erledigen.
MAN ERWARTET, DASS MAN ES AM ENDE DOCH NOCH SCHAFFT. Man ist bereit, etwas Neues zu lernen. Es wird viel Zeit aufgebracht, um die Schwierigkeiten zu überwinden.	BEMÜHUNGEN SIND ETWAS GUTES. Man hat schon Erfolge erzielt. Effektive Bemühungen werden als Wachstum angesehen.
ES WIRD VIEL AUSDAUER AN DEN TAG GELEGT, auch bei Misserfolg und der Notwendigkeit, neue Fähigkeiten zu entwickeln.	Man versteht, dass die BEMÜHUNGEN den WEG ZUM MEISTER ebenen. Man arbeitet aktiv an Effektivitätssteigerung.



	Annahme fremder Hilfe	Fehler	
 Rigides Denken	JEDE HILFE WIRD ABGELEHNT. Bitten um Hilfe gelten als Schwäche und Unfähigkeit.	MAN VERBIRGT ODER IGNORIERT eigene Fehler aus Angst, wegen dieser Fehler verwundbar zu werden.	
 Geringes Wachstumstempo	HILFE WIRD GEDULDET. Man ist nicht geneigt, selbst um Hilfe zu bitten. Man mag es nicht, wenn andere sehen, dass Hilfe gebraucht wird.	MAN FINDET AUSREDEN für seine Fehler, sucht zu schnelle Wege zur Verbesserung, ist geneigt, den anderen Schuld zu geben.	
 Gemischter Typ	DIE HILFE WIRD AKZEPTIERT, wenn sie angeboten wird. Man besteht nicht unbedingt auf Bitten um Hilfe.	Man erwartet, dass es Fehler geben wird, versteht aber, dass die FEHLER KORRIGIERBAR SIND.	
 Sicheres Wachstum	DIE HILFE WIRD ERWARTET. Sie wird als notwendig und als für's Wachstum nützlich angesehen.	Man erkennt, dass die Fehler EIN WEG DAZU SIND, ETWAS NEUES ZU LERNEN.	
 Hohes Wachstumstempo	HILFE und Unterstützung durch Fachleute werden gesucht.	MAN STELLT SICH GERN AUF DIE PROBE, um die Fehler zur Schulung und Entwicklung effektiv zu nutzen.	



Erfolge anderer	Rückkopplung
MAN EMPFINDET GEFAHR beim Vergleich mit anderen, vermeidet Konkurrenz.	Die nützliche negative Reaktion wird ÜBERSEHEN. Die Rückkopplung wird als Aufzählung eigener Fehler empfunden.
MAN FÜHRT DEN ERFOLG DER ANDEREN FÄLSCHLICHERWEISE nicht auf ein Wachstum durch Bemühungen, sondern auf ein Glück oder auf die natürlichen Fähigkeiten zurück.	MAN IST AUF DAS POSITIVE der Rückkopplung fixiert. Die Kritik wird akzeptiert, wenn alles schnell und einfach korrigiert werden kann.
MAN IST STOLZ AUF DEN EIGENEN ERFOLG, geht den Wettbewerb mit anderen ein und lässt sich gern mit anderen vergleichen, wenn der Vergleich zu den eigenen Gunsten ausfällt.	MAN WEISS KONSTRUKTIVE REAKTION ZU SCHÄTZEN, wenn sie konkret und umsetzbar ist.
MAN FINDET LEHREN UND INSPIRATION an dem Erfolg der anderen. Man mag Schwierigkeiten, die mit der Konkurrenz zusammenhängen.	Man akzeptiert die Rückkopplung und ZIEHT SCHLUSSFOLGERUNGEN daraus. Die positive Reaktion gilt als Anerkennung der Bemühungen.
SUCHT NACH MEISTERN UND EXPERTEN, um deren Geheimnisse kennen zu lernen. Die Konkurrenz gilt als eine Art Selbstentwicklung.	Fachleute werden ersucht, KRITISCHE BEWERTUNGEN ABZUGEBEN, damit sowohl der Prozess als auch das Resultat besser ausfallen.

Kapitel 3. Handeln Sie wie ein Leader!

Ich wurde einmal in einem Interview mit einer deutschen Zeitschrift gefragt, was es heißt, erfolgreich zu sein. Ich erinnere mich, dass ich Folgendes antwortete: „Jeder will erfolgreich sein, bis er aus eigener Erfahrung lernt, was das eigentlich heißt und wie sein Leben aussehen wird.“ Jetzt kann ich dasselbe über das Thema Leadership sagen. Viele sind bereit, sich selbst als Leader zu betrachten, bis die Zeit zum Handeln gekommen ist.

Erinnern Sie sich, im letzten Kapitel habe ich erzählt, wie ich Deutsch gelernt und ins Gymnasium gegangen bin? Glauben Sie, dass dies das Ende der Schwierigkeiten war und darauf die endlose Glücksphase im Leben begann? Überhaupt nicht. An der neuen Schule war ich nicht glücklich. Gleich am ersten Tag erklärte man mir, dass Auswanderer, nach Meinung vieler Menschen, auf einem renommierten Gymnasium nichts zu suchen hätten. Ich suchte Rat beim Klassenlehrer und er antwortete: „Wissen Sie, im Prinzip ist das das reale Leben. Das wird auch im Erwachsenenalter so sein. Sie müssen diese Situation verstehen.“ Und damit hat er mir sehr geholfen.

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden – welche Art von Hilfe erwarten Sie? Dass ein Superheld kommt und all Ihre Probleme löst? Aber wir wissen doch, dass uns niemand ständig helfen wird. Das heißt, es treten immer Probleme auf, aber jemanden zur Fürsprache zu bewegen, um Schutz zu erhalten, wird bestenfalls für einen Tag möglich sein. Jammern Sie nicht, beschweren Sie sich nicht – niemand wird Sie hören. Reißen Sie sich zusammen, erkennen Sie, wo Sie stark sind und nutzen Sie Ihre Stärken, um aus Problemen herauszukommen – das war der wichtigste Punkt dieser Lektion.

Hallo Alex! Es ist Zeit, die Zähne wieder zusammenzubeißen. Worin bist du stark? Deine Stärken sind Mathematik und Physik? Geh voran – zeig, wie sehr du davon profitierst. Nenne mir die Lösung für eine schwierige Hausaufgabe – nichts leichter als das. Im Test löst du nicht nur eine Aufgabe, sondern drei auf einmal, und die Klassenkameraden werden für die Hilfe dankbar sein. Ja, ich lade keinen mehr zum Eis ein, damit man sich mit mir unterhält. Aber ich schaute noch einmal nach und fand heraus, welche meiner Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu beitragen würden, die Situation zu ändern. Danach habe ich gehandelt.

Sie haben also, egal wie bescheiden die Umstände auch sein mögen, immer die Wahl – Sie können sie akzeptieren und sich damit zufriedengeben, was Sie haben. Oder Sie denken anders: „Ich will das nicht. Was kann ich tun, um die Dinge zu ändern?“ Wissen Sie, manchmal gibt ein Gedanke den richtigen Impuls für das richtige Handeln. Im Wesentlichen beeinflusst das Denken unmittelbar den Lebensstil. Was glauben Sie, wie fängt eine Person an, sich zu verhalten, wenn sie Verantwortung für ihr Leben übernimmt und eine Führungspersönlichkeit wird? Gute Frage! Sehen wir uns an, wie das Leben eines Leaders in der Praxis aussieht.

Vorstellung

Sie haben sich wahrscheinlich schon mehr als einmal die ideale Version von sich selbst vorgestellt, die alles erreicht hat, was Sie noch vorhaben. Leugnen Sie es nicht! Jeder tut es, auch ich, weil es in Ordnung ist, nach etwas Größerem zu streben. Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären eine neue, „verbesserte“ Person. Wie sieht Ihre beste Version aus? Wie lebt das „neue Sie“? Ich möchte, dass Sie sich noch ein paar Fragen beantworten:

Worauf konzentrieren Sie sich? Wir sind oft mit Aufgaben überfordert und versuchen, alles auf einmal zu erfassen. Es ist noch schlimmer, wenn wir nicht rechtzeitig fertig werden, etwas zu tun und zusätzliche Arbeitsstunden dafür bereitstellen. Dies ist grundsätzlich der falsche Ansatz! Um produktiv zu sein, planen Sie den Tag im Voraus und priorisieren Sie. Versuchen Sie nicht, alle Aufgaben auf einmal zu erledigen, vor allem nicht auf Kosten der Erholung. Ansonsten befinden Sie sich ständig in einem Stresszustand. Bevor Sie eine Aufgabe erledigen, fragen Sie sich: „Erfordert diese Aufgabe jetzt wirklich meine Aufmerksamkeit? Oder lohnt es sich, sich auf etwas Wichtigeres zu konzentrieren?“

Wie denken Sie? Woran denken Sie mehrmals am Tag? An das, was Sie bereits haben oder an das, was Ihnen noch fehlt? Möglicherweise denken Sie an alles gleichzeitig. Analysieren Sie Ihre Gedanken und antworten Sie ehrlich, welcher Art sie meistens sind: positiv oder negativ? Unser Gehirn ist wie ein Radio, wenn Sie sich auf das Negative einstellen, werden die negativen Ereignisse in Ihr Leben übertragen.

Wie reagieren Sie auf Schwierigkeiten? Schwierigkeiten müssen als versteckte Möglichkeiten wahrgenommen werden. Ohne die Vergangenheit, gäbe es keine Gegenwart. Analysieren Sie Ihre bisherigen Erfahrungen, lernen Sie aus den Lektionen und lassen Sie alle Situationen los, die Sie stören. Die Fähigkeit, sich von Groll und anderer Negativität zu trennen, wird Ihr Leben schnell zum Besseren verändern.

Was machen Sie für Ihre Entwicklung? Es spielt keine Rolle, wie viele Diplome Sie haben und welche Schulungen Sie abgeschlossen haben. Wissen ohne Handeln führt nicht zu Ergebnissen. Machen Sie konkrete Schritte! Nur Bücher zu lesen, ist nicht genug, versuchen Sie, alles Wissen in die Praxis zu überführen.

Welche Tools helfen Ihnen, Ergebnisse zu erzielen? Damit Ihre Bemühungen nicht verschwendet werden, vermeiden Sie kurzfristige Entscheidungen und erinnern Sie sich an langfristige Ziele. Wenn Sie, beispielsweise einen Kredit für ein Auto zurückzahlen müssen, schreiben Sie den Betrag auf einen Aufkleber und hängen Sie ihn an den Kühlschrank. Dies wird Sie ständig auf Trab halten und Sie vor Verschwendung bewahren.

Dies sind keinesfalls rhetorischen Fragen, ich hoffe, Sie werden sie am Ende dieses Kapitels selbst beantworten. Wenn Sie sich ein Bild eines idealen Lebens vorstellen, denken Sie wahrscheinlich nie an dessen Vorgeschichte. Angenommen, Sie träumen davon, CEO eines internationalen Unternehmens zu werden und Tausende von Mitarbeitern zu führen. Wenn Sie sich selbst als Meister des Lebens vorstellen, sehen Sie sich attraktiv und erfolgreich. Sie sehen Ihr neues Leben: Geld, Macht, Luxusgüter, Reisen. Sie sehen Ihr schönes Zuhause und Ihren schnellen und teuren Sportwagen.

All das ist verallgemeinert und zu weit in der Zukunft. Was ist Ihrem Status als „Meister des Lebens“ vorausgegangen? In Wirklichkeit kann man nicht über Nacht zum „Meister“ werden. Es wird immer Zwischenerfolge geben. Nehmen wir an, vor dem „Meister des Lebens“ kommt der „Fast-Meister“. Sie müssen genau wissen, welche Ziele Sie anstreben. Fragen Sie sich: „Was möchte ich in einem Jahr, in jedem Bereich meines Lebens, erreichen?“ Nehmen Sie ein Stück Papier und schreiben Sie diese Ziele detailliert und in einfacher Sprache auf, damit selbst ein Sechsjähriger es verstehen und einem anderen Sechsjährigen erklären kann.

Setzen Sie die Ziele in mindestens fünf Bereichen Ihres Lebens:

- 1 Finanzen
- 2 Geschäft und Karriere
- 3 Training und Entwicklung
- 4 Familie und Privatleben
- 5 Gesundheit und Fitness

Hier empfehle ich Ihnen, eine praktische Technik, wie die Visualisierungstafel zu nutzen. Zögern Sie nicht und füllen Sie sie direkt in diesem Buch aus, denn sie wurde als praktisches Tool für Ihr persönliches Wachstum und Ihre Führungskräfteentwicklung entwickelt.

Was Sie nicht sehen, ist die Kehrseite des Erfolgs. Ich habe sie auch nicht gesehen, bis ich aus meinen schwierigen Lebensumständen herausgekommen bin. Jetzt kann ich sagen, dass ich ein erfolgreicher Geschäftsmann bin, eine sehr wohlhabende Person und der Eigentümer von mehr als 35 Unternehmen auf der ganzen Welt. Als ich mit dieser Visualisierungstafel eine erfolgreiche Zukunft in meinem Kopf zeichnete, wurde mir klar, dass es viel und harte Arbeit erfordern würde, sie zu realisieren. Aber ich hatte keine Ahnung, dass ich, unter Verzicht von Schlaf und Kontakt zur Familie, 17 bis 18 Stunden am Tag arbeiten und bis zu 180 Flüge pro Jahr antreten würde. Ich erkannte den wirklichen Preis für den Erfolg, als ich gerade anfang, ein Geschäftsprojekt nach dem anderen zu starten und mein Lebensstil zu dem wurde, was er bis heute ist.

Welchen Preis möchten Sie für den Erfolg zahlen? Möchten Sie wirklich so sehr ein Champion werden und dabei auf etwas verzichten? Dies ist die erste Prüfung.

Stellen Sie sich Ihr zukünftiges Ich noch einmal vor, fahren Sie diesmal aber nicht mit den Attributen des Erfolgs fort. Stellen Sie sich stattdessen vor, wie der Alltag Ihres neuen „Ich“ funktioniert. Wann wachen Sie auf und wann gehen Sie ins Bett? Wie viel Zeit verbringen Sie bei der Arbeit? Was ist Ihr Stresslevel?

Wie viel Zeit können Sie Ihrer Familie, Ihren Hobbys und Ihrer Freizeit widmen? Was kostet ein Fehler, den Sie machen? Wie viel Verantwortung liegt auf Ihren Schultern?

Als Beispiel zeige ich Ihnen, wie mein typischer Tag aussieht. Kein arbeitsfreier Tag, nur ein gewöhnlicher Arbeitstag im Leben von Alex Reihnhardt, schließlich hat der Leader niemanden, bei dem er frei nehmen kann und es gibt niemanden, der ihn in den Urlaub schickt, oder? Ich muss dazu sagen, dass ich froh bin, wenn ich den Tag so verbringen kann und keine Zeit für Flüge, in verschiedene Teile der Welt, verschwenden muss.



Gewöhnlicher Tag von Alex Reinhardt



05:30

Aufstehen und Joggen



05:30–06:00

Frühstück + Einstellung
für den Tag (Trainingsvideos
ansehen)



06:00–08:00

Arbeit*



08:00–10:00

Training



10:00–13:00

Arbeit*



13:00–14:30

Mittagessen + Geschäftstref-
fen beim Mittagessen



14:30–18:00

Arbeit*



18:00–18:30

Abendessen



18:30–22:00

Arbeit*

* Das Wort „Arbeit“ beinhaltet nur die Aktionen,
die zur Erledigung von Aufgaben führen.
Nur **Ergebnisse**. Arbeit ohne Ergebnisse ist
Zeitverschwendung.

Bewerten Sie

Erfolg bedeutet nicht, sich ewig auf den eigenen Lorbeeren auszuruhen und in Champagner zu schwimmen. Wenn Sie sich nur auf das Angenehme fixieren, werden Sie in der Fantasie versinken und von der harten Realität frustriert sein. Darüber hinaus besteht die Gefahr, in den Fantasien zu verweilen und keine nützlichen Maßnahmen zu ergreifen. Wenn Sie sich aber auf die Routine konzentrieren, kann es zwei Ergebnisse geben. Entweder Sie bekommen Angst und erkennen, dass dies nichts für Sie ist, wodurch Sie schon am Anfang vom Weg abkommen oder Sie werden verstehen, in welche Richtung Sie handeln müssen, damit Ihre Fantasie Wirklichkeit wird und dass für Sie nichts Schreckliches in der Routine liegt.

Wenn Sie die weniger angenehme Seite Ihres neuen Lebens sehen, können Sie Ihre Stärke nüchtern einschätzen. Versuchen Sie nun zu verstehen, was Sie davon abhält, von dieser Minute an zu handeln?

Die Gründe können folgende sein. Sie verfolgen beispielsweise fremde Ziele, anstelle Ihrer eigenen. Einige von uns streben nach den Idealen anderer Menschen, die von der Umwelt auferlegt wurden, wie zum Beispiel von unseren Eltern. Meist geht es um Ziele folgender Art: studieren gehen, einen ungeliebten Job annehmen, einen Freund / eine Freundin finden, nur um ein „normales“ Leben wie alle anderen führen zu können. Ein weiterer Grund, den Start zu verschieben, können Ängste sein. Es gibt unterschiedliche Ziele, wobei uns meistens nur zwei behindern: die Angst vor dem Unbekannten und die Angst, alte Fehler und Misserfolge zu wiederholen.

Ein weiterer „Bremsfaktor“ in der Entwicklung bildet der Mangel an notwendigen Kenntnissen und Fähigkeiten. Oft verstehen Menschen nicht, dass Sie, um in einem Bereich erfolgreich zu sein, ständig lernen, Ihre Fähigkeiten trainieren und Ihre Persönlichkeit, gemäß den gesetzten Zielen, ändern müssen.

Auch Charaktereigenschaften wie übermäßige Skrupellosigkeit oder sogar manche Gewohnheiten, können Ihre Entwicklung beeinträchtigen. Denken Sie daran, dass Erfolg nicht unbedingt Karriere und Geld bedeutet. Erfolg ist das, was Sie selbst für wichtig halten und für das Sie bereit sind, Opfer zu bringen, wie z. B. zum Wohle Ihrer Familie. Stephen King hatte Angst, auf Alkohol und Drogen zu verzichten, weil er glaubte, dass er ohne ihren Konsum nicht schreiben

könne. Trotzdem entschied er sich dafür, da seine Frau ihm ein Ultimatum stellte. Entweder kämpft King gegen die Sucht oder er verlässt sein Zuhause für immer. Um der Familie Willen war King bereit, sogar seine Gabe als Schriftsteller aufs Spiel zu setzen. Zum Glück passierte nichts Schreckliches. King arbeitete nicht weniger produktiv und entschied weiter. Natürlich wird er ohne Alkohol nicht in der Lage sein, ein Buch in einem Zustand der Bewusstlosigkeit zu schreiben, wie es bei „Cujo“ der Fall war, aber er wird seine Familie nicht länger quälen, wie Jack Torrance von „Shining“. Alles hat einen Preis und Sie müssen wissen, wie viel und wofür Sie bezahlen.

Legen Sie los!

Denken Sie darüber nach, was Sie im Leben am meisten zurückhält und entfernen Sie es aus Ihrem Leben. Natürlich werden Sie es wahrscheinlich nicht in einem Rutsch schaffen, versuchen Sie nicht, an einem Tag perfekt zu werden! Sie möchten sicher nicht, dass Ihnen in der ersten Phase die Luft ausgeht und Sie keine mehr haben, um es in die zweite Runde zu schaffen. Sie müssen Ihre Kräfte rational verteilen. Arbeiten Sie schrittweise, aber arbeiten Sie. Beseitigen Sie schlechte Gewohnheiten, hören Sie auf, faul zu sein und hören Sie auf z. B. zu spät zu Besprechungen zu kommen. Was auch immer Ihr Stoppfaktor ist, Sie müssen ihn in sich selbst beseitigen. Langsam, aber stetig.

Wenn Sie schnelle Ergebnisse erzielen möchten, arbeiten Sie daran, Ihre Produktivität zu verbessern. Hier ist beispielsweise ein einfacher Algorithmus, den Sie sofort anwenden können. Nehmen Sie sich Zeit, schnappen Sie sich ein Notizbuch und analysieren Sie Ihre Ziele schriftlich. Priorisieren und verwerfen Sie ineffektive Schritte, indem Sie sich drei Fragen stellen:

- 1 Was strebe ich an?
- 2 Wie versuche ich dies zu erreichen
(welche Aktionen führe ich aus und wozu führen sie)?
- 3 Gibt es bessere Möglichkeiten, dies zu erreichen?

Berechnen Sie Ihr Stundeneinkommen. Alles, was wenig Geld einbringt und viel Zeit in Anspruch nimmt, sollte an eine andere Person delegiert werden.

Wählen Sie die drei wichtigsten Aufgaben aus, die Sie Ihrem Hauptziel näherbringen können und konzentrieren Sie sich auf diese.

Erstellen Sie abends eine Aufgabenliste für den nächsten Tag und identifizieren Sie die wichtigste Aufgabe. Dieser müssen Sie 90% der Zeit widmen. Bis Sie ein Problem gelöst haben, denken Sie nicht an ein anderes! Beschäftigen Sie sich nur mit einem, mit dem Wichtigsten. Kein Multitasking! Es reduziert Ihre Produktivität.

Einer der frustrierenden Momente, denen Sie sich möglicherweise stellen müssen, ist der Abschied von Ihrer eigenen Schwäche. Menschen neigen dazu, sich selbst zu bemitleiden, nachsichtig zu werden und die Augen vor ihren eigenen Fehlern zu verschließen. Ich war genauso. Ihre Aufgabe ist es zu verstehen, dass Sie mehr Mitleid mit sich haben, als wirklich notwendig ist. Balance ist das Schlüsselwort. Was Sie allerdings definitiv nicht tun dürfen, ist, Ihren zukünftigen Sieg für augenblickliche Bequemlichkeit oder Vergnügen zu opfern.

Was müssen Sie letztendlich tun?



Programmieren Sie sich so, dass Sie in allen Lebensbereichen erfolgreich sind. Sagen Sie „Nein“ zum Pessimismus!



Überarbeiten Sie Ihre einschränkenden Überzeugungen. Dies ist alles, was wir auf die Frage „Warum haben Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht?“ antworten. Hören Sie auf, sich zu entschuldigen.



Analysieren Sie die Gründe (Ihre Lieblingsausreden), die erklären, warum Sie Ihr Ziel noch immer nicht erreicht haben. Um dies zu tun, fragen Sie sich selbst: „Was hätte ich bereits getan, wenn nicht meine Ausrede wäre? Mal angenommen, dass ich mich wirklich nur rechtfertige, was sollte ich dann an meinen Handlungen oder an mir selbst ändern?“



Gewinnen Sie Vertrauen darin, dass Sie Ihre Ziele auch erreichen werden. Fangen Sie an zu handeln, Ängste und einschränkende Überzeugungen zu überwinden, sonst bleiben Sie stehen.

Die Wahl zwischen „Ich möchte nicht, doch ich muss“ und dem Nachgeben Ihrer Schwächen und Gewohnheiten, ist eine Gabelung, die zeigt, ob Sie eine echte Führungspersönlichkeit werden und Ihre Ziele erreichen können.

Es ist schwer, sofort von Ihrem Stuhl aufzustehen und mit dem Training zu beginnen. Ebenso auf eine weitere Zigarette zu verzichten. Noch schwieriger ist es, Freizeit für das Training zu opfern. Doch, wie gesagt, die Verantwortung für alle Erfolge und Misserfolge liegt nur auf Ihren Schultern und die Zukunft hängt nur von Ihnen ab. Sie können wie ein Leader leben und schließlich einer werden oder Sie wählen einen Weg mit geringerem Widerstand. Es liegt an Ihnen.

Wollen Sie den ersten Weg gehen? Dann müssen Sie das Ziel vor sich sehen und die Schritte, die Sie unternehmen müssen, um es zu erreichen, klar verstehen. Was am wichtigsten ist, Sie müssen handeln. Bemitleiden Sie sich nicht selbst und verschieben Sie das Geschäft nicht auf morgen, sondern handeln Sie hier und jetzt, denn die Geschichte Ihres Erfolgs beginnt heute.

Was genau führt zum Erfolg? Ich werde es Ihnen erklären. 90% des Geschäftserfolgs ist bekanntlich die Produktqualität, und 90% des persönlichen Erfolgs ist die Qualität Ihres Handelns (die persönliche Kompetenz).

Es ist nie zu spät, sein Leben zu ändern, die Hauptsache ist, nicht aufzugeben, auch wenn man von außen seltsam oder albern aussieht. Ruth Flowers (Mamy Rock) zum Beispiel, begann ihre DJ-Karriere im Alter von fast 70 Jahren, als ein Security Mitarbeiter eines Nachtclubs andeutete, dass er sie für zu alt halte, um solche Etablissements zu besuchen. Diese Bemerkung ärgerte Ruth so sehr, dass sie beschloss zu beweisen, dass sie in dem Club am richtigen Platz ist. Wer verkörpert das Clubleben, wenn nicht der DJ? Sie hat sich zum Ziel gesetzt, mit allen Mitteln einer zu werden. Die Clubmanager hatten sich lange geweigert, sie zu jeglichen lauten Partys zu rufen, weil Oma-DJ ein No-Go ist! Das ist doch lächerlich! Doch Ruth gab nicht auf und wie durch ein Wunder, verschaffte ihr Manager ihr einen Auftritt auf einer der Partys der Internationalen Filmfestspiele von Cannes. Es war ein großer Erfolg: Ruth wurde eine Weltberühmtheit.

Der Beginn der Reise

Nach dem Prinzip der Wahrnehmung, ist die einzige Möglichkeit zu lernen, wie ein Leader zu denken, wenn man anfängt, wie einer zu handeln. Rufen Sie neue Projekte ins Leben, nehmen Sie an Veranstaltungen teil, scheuen Sie sich nicht, neue Leute kennenzulernen und mit bisher unbekannten Technologien und Strategien zu experimentieren.

Warum ist es wichtig zu handeln? Es ist sehr wichtig, von der Theorie in die Praxis überzugehen. Theoretiker haben keinen Erfolg im Leben, denn den haben die Praktiker. „Wenn du von etwas träumst, wenn du etwas willst, dann fang gleich hier und jetzt damit an“, sage ich mir immer. Ich habe eine 72-Stunden-Regel. Die Quintessenz ist, dass, wenn Sie eine Entscheidung treffen, aber innerhalb der nächsten zweiundsiebzig Stunden nichts unternehmen, um sie umzusetzen, werden Sie es nie tun.

Es ist nicht einfach, mit mir zusammenzuarbeiten, mein Team dreht manchmal einfach durch, weil ich eine Idee habe und sage: „Also Leute, ich habe so eine Idee, wann wird sie umgesetzt?“ Manchmal höre ich als Antwort: „In einem Monat, in zwei, in sechs Monaten, in einem Jahr.“ Und dann sage ich: „Das ist für mich inakzeptabel. Diese Idee habe ich jetzt im Kopf, das heißt, sie sollte jetzt gleich umgesetzt werden.“ Ich habe mir eine Form der eisernen Disziplin beigebracht, was natürlich nicht immer möglich ist, aber ich habe auch dem Team beigebracht, dass aktives, großflächiges und schnelles Handeln der Schlüssel zu unserem Erfolg ist. Gerade weil ich ein Mensch voller Tatendrang bin, sind meine Produkte gefragt und sehr profitabel – das ist meine Superkraft, denn ich handle schneller als alle anderen. Treffen Sie die Entscheidung zu handeln, denn dies ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg. Haben Sie eine Entscheidung getroffen – zögern Sie nicht. Um Ihre Sichtweise auf viele Dinge zu ändern, zu erneuern und Führungsqualitäten zu entwickeln, folgen Sie meinem persönlichen Handlungsplan.

Überdenken Sie Ihren Tagesablauf und Ihre Arbeitsmethoden! Finden Sie drei neue Lösungen für Ihre Herausforderungen, die Ihnen neue Perspektiven (sowohl in Ihrem persönlichen Leben als auch in Ihrer Karriere) eröffnen können. Melden Sie sich z. B. für einen Kurs in kreativen Fähigkeiten (Rhetorik, Design) an, mit denen

Sie noch nicht vertraut sind. Versuchen Sie nicht, die bestehenden Prinzipien, an die Sie sich bei der Arbeit halten, zu verbessern, sondern bilden Sie neue.

Erweitern Sie Ihr Netzwerk von beruflichen Kontakten! Nehmen Sie an drei Geschäftsveranstaltungen teil, bei denen Ihre Freunde und Kollegen nicht anwesend sein werden. Sie können einem Diskussionsclub beitreten oder sich für Konferenzen anmelden. Die Hauptsache ist, aktiv Geschäftskontakte zu knüpfen!

Experimentieren Sie! Probieren Sie verschiedene Führungsstile aus, bis Sie Ihren eigenen finden. Sie können zum Beispiel wichtige Verantwortlichkeiten an einen Assistenten delegieren oder Ihre Mitarbeiter Entscheidungen über die Projektentwicklung treffen lassen. Analysieren Sie ständig Ihre Handlungen und das Feedback von Kollegen und Mitarbeitern, damit Sie verstehen können, welcher Führungsstil Ihnen am besten liegt und welcher in Ihrem Arbeits- und Teamumfeld am effektivsten ist.

Erinnern Sie sich an die einfache Übung, von der ich vorhin gesprochen habe. Denken Sie noch einmal darüber nach, was tut, wie fühlt sich und wie verhält sich Ihr zukünftiges „erfolgreiches Ich“. Diese Vorstellung ist noch ein unerreichbares Ideal für Sie, doch Sie wissen bereits genau, wie es mal aussehen wird. Stellen Sie sich seinen durchschnittlichen Tag vor und erstellen Sie eine To-Do-Liste. Was hört es sich an, was lernt es, worüber spricht es? Was tut es, um noch erfolgreicher, noch besser zu sein? Stellen Sie sich seinen Zeitplan und seine Aufgaben vor und machen Sie es sich dann zur Regel, sich jeden Tag für ein paar Stunden so zu verhalten, wie das zukünftige Ich.

Sagen wir, es beginnt den Tag mit einem gesunden Frühstück, mit frischem Gemüse und einer Trainingseinheit und widmet sich dann zwei Stunden dem Erlernen einer neuen Sprache. Außerdem arbeitet es hart, kommt nie zu spät zu Sitzungen und folgt immer dem festgelegten Plan. Sich Ihr neues, erfolgreiches Leben im Detail vorzustellen, ist der erste Schritt, um es Wirklichkeit werden zu lassen. Die Hauptsache ist, nicht nur seine Vorteile, sondern auch seine Nachteile darzustellen, was man aufgeben und was man opfern muss, um ein Märchen Wirklichkeit werden zu lassen. Nun, Sie erinnern sich, wir haben bereits darüber gesprochen. Zunächst einmal müssen Sie kleine Schwächen aufgeben. Die Gewohnheit, ständig zu twittern oder Alkohol zu konsumieren, ist sicher nicht förderlich für Ihr Ideal,

habe ich Recht? Ein klares Ziel wird Ihnen helfen, die Versuchung zu überwinden und all dies aufzugeben. Sie können Ihre Gewohnheiten allmählich ändern, beginnend mit etwas Kleinem.

Lassen Sie mich zum Abschluss dieses Kapitels daran erinnern, dass Sie mehrere Fragen beantworten müssen: „Woran denken Sie am ehesten: was Sie besitzen oder was Ihnen fehlt?“, „Wie reagieren Sie auf Schwierigkeiten, können Sie das Negative einfach loslassen?“, „Welche konkreten Schritte unternehmen Sie für Ihre Entwicklung?“, „Welche Tools helfen Ihnen, Ergebnisse zu erzielen?“. Schreiben Sie Ihre Antworten am Ende dieses Kapitels auf.

Darüber hinaus schlage ich vor, dass Sie sich jetzt, an dieser Stelle, messbare Ziele, in mindestens fünf Lebensbereichen, setzen:

- › Finanzen
- › Business und Karriere
- › Ausbildung und Entwicklung
- › Familie und Privatleben
- › Gesundheit und Fitness

Präsentieren Sie Ihre zukünftigen Ergebnisse – bequem über das Visual Board, das ich Ihnen zur Verfügung stelle.

Visual-Board

Wenn Sie in vielen Bereichen Ihres Lebens erfolgreich sein wollen, visualisieren Sie es! Erstellen Sie ein Wunsch-Board, das Ihr ultimatives Ziel im Detail beschreibt. So behalten Sie den Überblick über Ihre eigene Entwicklung und vermeiden, von anderen Dingen abgelenkt zu werden. Um ein Board zu erstellen, benötigen Sie eine kleine Papierleinwand, eine Schere, Kleber und einen Bilderrahmen. Drucken oder schneiden Sie Bilder aus Zeitschriften aus, die die Essenz Ihres Ziels am genauesten wiedergeben. Fügen Sie Bilder ein, erstellen Sie eine Collage. Sie können auch Bilder von Orten hinzufügen, die Sie dort besuchen möchten, oder für sich selbst motivierende Slogans schreiben.

Das Board lässt sich in folgende Kategorien einteilen, die jeweils eigene Ziele beinhalten:



Gesundheit



Finanzen





Entwicklung



Liebe





Karriere



Reisen





Familie



Urlaub



Kapitel 4: Leben Sie wie ein Leader!

Jeder von uns ist Tag für Tag mit Aufgaben konfrontiert, die es zu lösen gilt, mit Situationen, die angegangen werden oder verändert werden müssen. Die meisten Leute stimmen den gegebenen Umständen zu. Leader dagegen verändern sie und wählen die Realität, in der sie leben werden. Was hilft ihnen dabei? Träume. Wenn Sie wissen, wie man von etwas Großem träumt, wenn Sie, trotz aller Probleme, den Mut haben, von etwas Großem zu träumen, erhalten Sie bereits eine zusätzliche Ressource, eine Kraftreserve.

„Alex, welche Träume können im Erwachsenenalter wahrwerden?“. Offenbar hat mein innerer Kritiker einfach vergessen, dass meine Träume wahrwerden können, so unerreichbar sie auch erscheinen mögen. Ich bin immer wieder fasziniert von allem Neuen. Ich bin ein Fan von Hi-Tech, den neuesten, coolsten Technologien wie beispielsweise Virtual Reality – all das inspiriert mich, treibt mich an, also habe ich schon als Student angefangen, mit Startups zu arbeiten. Ich habe ihnen geholfen, Finanzierungen zu finden, und in fast einem Jahrzehnt dieser Tätigkeit, habe ich Hunderten von Startups geholfen, mehr als eine halbe Milliarde Euro aufzubringen. Der damalige Student träumte davon, diese Zahlen um ein Vielfaches zu steigern – er träumte von einem Crowdfunding-Projekt, das helfen könnte, Hunderttausende cooler, innovativer Projekte zu finanzieren. Irgendwann wurde mir klar, dass ich bereit war, meine eigene Crowdfunding-Plattform zu gründen und begann, daran zu arbeiten. Es befand sich in der Endphase der Entwicklung, als Deutschland ein Gesetz verabschiedete, das Crowdfunding zu einer lizenzierten Aktivität machte. Das war natürlich ein Schlag in die Magengrube.

Ich musste meine Idee für einige Zeit verschieben. Ich habe mich dann recht bald in die Blockchain und ihre Möglichkeiten verliebt und bin auf Kryptowährung umgestiegen, aber die Idee des Crowdfunding hat mich nie mehr losgelassen. Ich brauchte fünf Jahre und Dutzende von Produkte, um meine Traum-Crowdfunding-Plattform zu schaffen, die mit Kryptotechnologie laufen würde und keine Lizenzen benötigte. Jetzt ist es im Wesentlichen das perfekte Produkt.

Es war nicht leicht, nicht immer wieder aufzugeben. Aber ich weiß: Ein Traum mag noch so unerreichbar erscheinen, egal wie weit und oft er sich entzieht, dies ist kein Grund, ihn aufzugeben. Eines

Tages wird es definitiv eine Gelegenheit geben, die Sie auf den richtigen Weg führt, Hauptsache, Sie schauen in alle Richtungen und verpassen sie nicht!

Einen Traum in ein Ziel zu verwandeln und sich darauf zuzubewegen, ist ein großartiger Plan, denke ich.

■ Ändern Sie sich!

Ein Mensch, der sich hinter der Idee versteckt, dass Erwachsene sich nicht ändern, will sich einfach nicht bewegen. Wie kann man ein Leben führen und mit 50 genauso sein, wie mit 20? Was ist mit Erfahrung, neuem Wissen, Fähigkeiten, sowie mit objektivem Blick oder dem Selbstwertgefühl und schließlich mit dem Verständnis, dass man besser werden kann und manchmal auch sollte.

Erfolgreiche Menschen verändern sich und das ständig. Jeder Tag, jedes neue Ereignis, jede Person, der man auf dem Weg begegnet, ist eine Gelegenheit, Ihr gegenwärtiges „Ich“ zu überdenken und es anzupassen, wenn etwas schief läuft.

Schauen Sie einmal, wie Jeffrey Life es geschafft hat. Jeffrey arbeitete sein ganzes Leben lang als Familientherapeut. Mit 59 Jahren bekam er Probleme mit Übergewicht. Er konnte sich nicht einmal mehr selbst die Schnürsenkel binden. Der Arzt war unglücklich. Er bekam einen dicken Bauch und Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Da riss sich Jeffrey zusammen und setzte sich das Ziel, sich selbst zu retten. Denn das konnte sowieso niemand anders. Er entwickelte ein System fürs Training und die richtige Ernährung und kam nach einer Weile wieder in Form.

Mittlerweile ist er 83 Jahre alt und der Meinung, dass er noch besser aussieht und sich noch besser fühlt als in seiner Jugend. Jeffrey trainiert fünf Mal pro Woche im Fitnessstudio und hat auch eine Leidenschaft für Kampfsportarten wie Taekwondo und Thai-boxen entwickelt. Das Men's Fitness Magazine führte ihn als einen der athletischsten Männer des Jahres auf. Er war der älteste Athlet auf dieser Liste, unter all den anderen jungen Athleten unter 30.

Der Sinn einer Führungsrolle besteht nicht darin, sich selbst vollständig zu verändern. Es geht darum, Sie selbst zu werden und die einzigartigen Qualitäten, die das Leben Ihnen gegeben hat (Fähigkeiten, Talente und Energie) voll auszuschöpfen.

Lassen Sie uns versuchen, uns selbst zu verändern und unser Führungspotenzial freizusetzen. Führen Sie dazu folgende Schritte aus:

Visualisieren Sie Ihr endgültiges Ziel. Schreiben Sie es auf, skizzieren Sie es, hängen Sie es an einer sichtbaren Stelle auf, stellen Sie einen Reminder auf Ihrem Smartphone ein und erinnern Sie sich jeden Tag daran, warum Sie Ihr Ziel verfolgen. Beschreiben Sie darüber hinaus Ihre tiefsten Gefühle und mögliche Hindernisse. Erstellen Sie für jeden von ihnen einen Handlungsplan, wie „Wenn... ..dann.“

Halten Sie Ihre Fortschritte täglich schriftlich fest. Selbst die kleinsten! Machen Sie vor dem Schlafengehen eine Liste mit mindestens drei (oder besser sieben) Aktionen, die Sie gut gemacht haben. Tun Sie dies, auch wenn der Tag als Ganzes, ein Misserfolg zu sein scheint. Das hilft Ihnen, sich auf Ihren Erfolg zu konzentrieren, ganz gleich, was auch in Ihrem Leben geschieht. Zeigen Sie Willenskraft und versuchen Sie, sich von der Gewohnheit zu befreien, nur negative Ereignisse zu sehen. Es ist besser, auf die Errungenschaften des Tages zu achten.

Denken Sie an andere. Das klingt merkwürdig? Tut es nicht! Die Leadership-Story ist keine Geschichte über einen einsamen Wolf. Ob man der Erste ist oder nicht, kann man nur verstehen, wenn jemand anderes um einen herum ist. Sie müssen immer an die Menschen um Sie herum denken und dürfen nicht von anderen das verlangen, was Sie selbst nicht tun wollen.

Lernen Sie, Ihre Ziele zu erreichen. Machen Sie keinen Rückzieher und geben Sie nicht auf, was Sie begonnen haben, bis Sie das gewünschte Ergebnis erzielt haben.

Lernen Sie, Ihre Rechte durchzusetzen. Üben Sie! Lassen Sie Ihren Freund z. B. die Rolle eines skrupellosen Angestellten spielen, der sich seiner Verantwortung entziehen will. Ihre Aufgabe ist es, den Mitarbeiter dazu zu bringen, alle notwendigen Arbeiten in der richtigen Qualität auszuführen. Hier müssen Sie einen konstruktiven Dialog aufbauen. Greifen Sie nicht auf Beschwerden oder Anschuldigungen zurück oder umgekehrt, versuchen Sie nicht, dem Gegenübersitzenden zu gefallen und ihn zu „überreden“.

Die Übung gilt als abgeschlossen, wenn es Ihnen gelungen ist, den Rivalen in eine verzweifelte Lage zu bringen, bis er den Streit nicht mehr fortsetzen kann. Dies ist eine der Hauptübungen, die Ihnen helfen wird, zu lernen, andere zu beeinflussen, ohne auf Sanktionen und psychologischen Druck zurückzugreifen.

Die Nützlichkeit dieser Tipps wird durch den Erfolg der Rede von Steve Jobs vor Stanford-Absolventen bestätigt. Während seiner Rede teilte er seine Erinnerungen vom eigenen Abbruch des Colleges mit. Jobs betonte, dass er es nicht aus Faulheit getan habe, sondern weil er sich um seine Adoptiveltern sorgte, denen es schwerfiel, sein Studium zu bezahlen. Schlussendlich wurde er zu dem, den wir kennen, weil er nicht aufgeben wollte. Weitere 18 Monate lang besuchte Jobs weiterhin Vorlesungen, obwohl er dafür auf dem Boden seiner Freunde im Studentenwohnheim schlafen und leere Flaschen sammeln musste, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Es ist kein Zufall, dass Jobs' Stanford-Rede so populär ist, es geht um den Weg eines wahren Leaders, der hartnäckig vorwärtsght und dabei die, die ihm nahestehen, nicht vergisst.

Laufen Sie nicht vor Veränderungen davon! Wenn Sie mit dem, was Sie bereits haben, eine Führungspersönlichkeit werden könnten, wären Sie es längst. Sie würden mein Buch jetzt nicht lesen. Stattdessen haben Sie es gefunden und aufgeschlagen, was bedeutet, dass Sie zustimmen, dass Veränderung für das Wachstum einer gesunden und erfolgreichen Persönlichkeit notwendig ist. Solch eine Person beeinflusst sicherlich andere Menschen und erreicht die eigenen Ziele.

Ein Leader ist im Normalfall derjenige, der andere leitet. Eine Führungspersönlichkeit, die nicht nur den Wert ihres eigenen Erfolgs, sondern auch des Erfolgs der Menschen versteht, die ihr folgen. Dies ist eine Sache der gegenseitigen Verantwortung.

■ Übung „Liste der Pflichten“

Nehmen Sie einen Stift, ein Notizbuch und erstellen Sie eine Liste von verschiedenen Aussagen. Beginnen Sie jeden Satz mit den Worten: „Ich bin verantwortlich für...“. Fahren Sie den Satz mit beliebigen Worten fort. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, auch wenn es absurd erscheint. Der Mindestumfang der Liste sollte zehn Aussagen beinhalten.

Haben Sie keine Angst, zu viel zu schreiben – morgen oder in einer Woche können Sie eine neue Liste erstellen.

Ich rate Ihnen, diese Übung regelmäßig zu machen. Wie oft sie tatsächlich wiederholt werden soll, entscheiden nur Sie selbst.

Sobald Sie morgens aufwachen und feststellen, dass in dieser Liste noch etwas fehlt, setzen Sie sich hin und schreiben Sie sie neu.

Denken Sie daran, um ein Leader zu sein, müssen Sie nicht nur für sich selbst Verantwortung übernehmen, sondern auch für diejenigen, die in Ihnen eine stärkere Persönlichkeit sehen. Ein Leader existiert nicht ohne ein Umfeld, das bereit ist, ihm zu folgen. Sie werden nur dann eine Führungspersönlichkeit, wenn Sie von Ihren Mitmenschen als solche anerkannt werden und nicht, wenn Sie von ihrer liebenden Mutter so genannt werden. Wenn ich plötzlich anfangen zu glauben, dass mich äußere Umstände daran hindern, ein Leader zu sein, denke ich an berühmte Führungspersönlichkeiten, die ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, wie Stephen Hawking. Selbst an den Rollstuhl gefesselt, leistete er einen großen Beitrag zur Popularisierung der Wissenschaft. Nick Vujicic, der weder Arme noch Beine hat, wurde zu einem der berühmtesten Motivationsredner der Welt. Haben wir dann das Recht, äußere Umstände dafür verantwortlich zu machen, dass unser Leben andere Menschen nicht inspiriert? Natürlich nicht!

Planen Sie

Nur mit täglicher Arbeit können Sie Ergebnisse erzielen. Wenn Ihre Geschichte, eine Geschichte über Faulheit und das ständige Aufschieben von Arbeit „auf morgen“ ist, dann habe ich schlechte Nachrichten für Sie. Jeder Tag bietet 24 Stunden lang neue Möglichkeiten, besser und erfolgreicher zu werden, die man mit beiden Händen ergreifen muss!

Aber wie kann man mit der Prokrastination aufhören? Dies ist manchmal leichter gesagt als getan. Dafür schlage ich Ihnen einen Schritt-für-Schritt-Algorithmus vor:

Gestehen Sie sich ein, dass Sie prokrastinieren! Wenn man sich weigert, unbedeutende und unwichtige Dinge zu tun, ist das keine Prokrastination, sondern eine Priorisierung. Wenn man eine sinnvolle Aufgabe bewusst aufschiebt und sich stattdessen der vollen Ruhe widmet, ist auch dies ein richtiger Ansatz. Wenn allerdings bereits der halbe Tag vergangen ist und Sie noch immer in sozialen Netzwerken stöbern oder Ihren Freunden Nachrichten schreiben und dabei nicht zur Arbeit kommen, dann ist das schon eine

Prokrastination. Der erste Schritt, den Sie tun müssen, um endlich davon wegzukommen, ist genau derselbe wie bei jedem anderen Kampf gegen ein Problem, geben Sie es zu und sagen Sie es laut.

Finden Sie die Ursache der Prokrastination! Überlegen Sie, warum Sie eine wichtige Aufgabe aufschieben. Vielleicht wissen Sie einfach nicht, wie Sie Entscheidungen treffen und ihnen folgen sollen? Vielleicht erscheint die Aufgabe zu schwierig oder uninteressant, sodass sie einfach keine Motivation haben, daran zu arbeiten. Oder sie müssen mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen und spüren dadurch Überanstrengung. Andere Gründe können die Unfähigkeit, Ihre Arbeitszeiten zu organisieren, sowie Perfektionismus sein. Die gute Nachricht ist, dass all diese Probleme durch regelmäßiges Geschicklichkeitstraining – zum Beispiel Zeitmanagement – leicht beseitigt werden können.

Steigern Sie Ihre Motivation! Eine gute Möglichkeit, den Aufschub zu überwinden, besteht darin, in jedem Bereich Ihres Lebens positive Veränderungen vorzunehmen. Jede gute Nachricht reicht aus, aber wenn nicht, tun Sie es selbst! Loben und belohnen Sie sich oft. Bitten Sie einen Kollegen oder Bekannten, Ihre Arbeit zu kontrollieren. Überlegen Sie, was passieren könnte, wenn Sie die Frist versäumen.

Zählen Sie, wie viele Stunden Sie durch Aufschieben verschwenden. Wie viel Geld verlieren Sie? Berechnen Sie, um wie viel dieser Betrag in einem Monat, sechs Monaten oder einem Jahr anwachsen wird, wenn Sie so weitermachen.

Organisieren Sie Ihre Arbeit effektiv! Erstellen Sie To-Do-Listen im Voraus. Üben Sie sich im Zeitmanagement. Begrenzen Sie die Aufgaben zeitlich (Fristen setzen). Wenn Sie mit der Arbeit an einer Aufgabe beginnen, wechseln Sie erst dann zu einer anderen Aufgabe, wenn Sie mit ihr fertig sind.

Lernen Sie, ein großes Arbeitspensum zu bewältigen! Teilen Sie die großen Aufgaben in mehrere Teilaufgaben auf. Beginnen Sie mit einfachen Aktionen, die mit minimalem Zeit- und Arbeitsaufwand erledigt werden können.

Und zu guter Letzt, das Beste was Sie machen können: Lieben Sie die Aufgabe, die Sie tun, auch wenn sie Ihnen unangenehm erscheint! Denken Sie immer daran, was passiert, wenn die Aufgabe nicht erledigt wird. Belohnen Sie sich selbst, nachdem die Arbeit getan ist.

Auch wenn Ihnen die Arbeit nicht gefällt, Sie sie aber trotzdem machen müssen, nehmen Sie diese sofort an! Je weiter Sie diese nach hinten verschieben, desto mehr Druck und Stress übt sie auf Sie aus. Darüber hinaus können Sie sich mit gutem Gewissen ausruhen, je früher Sie die Aufgabe abarbeiten.

■ Analysieren Sie!

Denken Sie manchmal, dass die Zeit in einem irrsinnigen Tempo vergeht und Sie zu nichts kommen? Das liegt daran, dass Sie nicht wirklich etwas tun. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Gefühl der verlorenen Zeit dadurch hervorgerufen wird, dass unser Gehirn beginnt, Informationen zu schnell zu verarbeiten, wenn wir Tag für Tag nach dem gleichen Zeitplan leben. Das Gehirn lernt nichts Neues, es muss nicht langsamer werden und sich umsehen. Sie drehen sich im Kreis, sodass es sich anfühlt, als ob das Leben an Ihnen vorbeizieht.

Stattdessen sollte Ihr Alltag von Veränderungen und neuen Emotionen erfüllt sein und zwar mit sinnvollen, die Sie zu Ihrem Ziel führen. Wie ich bereits sagte, jeder neue Tag ist eine Chance, besser zu werden, denn das Ergebnis von morgen, hängt von den Anstrengungen von heute ab. Schwierig ist es auch nur heute, denn sobald man sich auf den Prozess des Wandels einlässt und er zu einem unabdingbaren Bestandteil des Lebens wird, beginnt man, daraus nur noch Vergnügen zu ziehen.

Jeder Abend sollte mit einer ehrlichen Antwort auf die Frage „Was habe ich heute getan, um besser zu werden?“ enden. Jeder Morgen sollte mit der Frage „Was werde ich heute erreichen?“ beginnen. Besser ist es, alles schriftlich festzuhalten. Schaffen Sie sich ein Notizbuch an, in dem Sie abends die Pläne für den morgigen Tag festhalten und eine Bilanz des vergangenen Tages ziehen. Auf der ersten Seite des Buches schreiben Sie in Großbuchstaben und in roter Farbe Ihr großes Traumziel auf. Nehmen Sie sich täglich Zeit für seine Analyse. Auf diese Weise sind Sie immer in einem Zustand von Tonus und Fokus. Verfolgen Sie ebenfalls Ihre Ergebnisse. Dies können Sie mithilfe meines speziellen, monatlichen Zielverfolgungssystem tun.

Natürlich bedeuten all meine Empfehlungen nicht, dass man es übertreiben und sich vollpacken soll wie ein Pferd, das nicht atmen kann, bis das Ergebnis erreicht ist. Die beste Wirkung erzielt das Wahre des Gleichgewichts und die vernünftige Einschätzung von sich selbst und der Umstände. Manchmal wird einem klar, dass man seinen ganzen Willen in einer Faust sammeln muss, um sich den letzten Ruck zu geben, auch wenn man nicht will. Manchmal werden Sie vielleicht das Gefühl haben, dass Sie mit Ihrem letzten Atemzug arbeiten, dann können und sollten Sie sich eine Pause gönnen. Machen Sie die Pause aber eine nicht allzu lange! Darauf wird wieder Arbeit folgen.

Haben Sie Angst vor der Vorstellung, dass sich nun Ihr ganzes Leben um das Erreichen Ihres Ziels drehen muss? Dann bedeutet es leider, dass Sie es nicht wirklich benötigen. Womöglich ist das gar nicht Ihr Ziel. Folgende Aussage eines anonymen Autors gefällt mir sehr gut: Lassen Sie Ihr Leben um einen Traum kreisen und sehen Sie zu, wie er wahr wird. Ihr Ziel ist Ihr Traum. Wenn die Arbeit daran nur Sorgen und Erschöpfung bringt, ist das Ziel nicht das richtige für Sie. Gehen Sie ein paar Schritte zurück und entscheiden Sie erneut, was Sie wirklich wollen und anstreben.

Wenn Sie Ihr wahres Ziel gefunden haben, für das Sie bereit sind, Opfer zu bringen und sich weniger als sonst zu bemitleiden, können Sie mit der Arbeit an sich selbst beginnen.

Erstellen Sie eine To-Do Liste, die ich in diesem Kapitel besprochen habe. Testen Sie sich selbst auf Prokrastination und integrieren Sie bei Bedarf Anti-Prokrastinations-Techniken in Ihre tägliche Praxis. Machen Sie weiterhin die Führungs- und Motivationsübungen: „Gummiband“ und „Mein Sieg“. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt in Richtung Ihrer Ziele mit der Checkliste, die ich Ihnen am Ende dieses Kapitels zur Verfügung stelle. Hier zeige ich Ihnen meine Arbeits-skizze für die Planung von Zielen – sie wird sich für das nächste Kapitel nützlich erweisen.

Verschaffen Sie sich Zeit. Wie Sie sich sicherlich erinnern, sind echte Leader und Gewinner für sich selbst und für das, was um sie herum geschieht, verantwortlich. Niemand wird für Sie arbeiten, sich für Sie ausruhen und Ihr Leben für Sie leben. Sie entscheiden, wann und was zu tun ist, aber Ihre Wahl muss darauf beruhen, was Sie für Ihren Zweck im Moment für das Beste halten.

Berechnen Sie Ihre Kräfte. Wenn Sie zu Beginn 90% Ihrer Energie verbrauchen, erreichen Sie nicht einmal die Hälfte des Weges. Der Enthusiasmus ist überwältigend, aber das hält nicht lange an. Ein Plan, der von der Realität losgelöst ist, ist zum Scheitern verurteilt und wird nur zu Enttäuschungen führen. Seien Sie also in jeder Phase objektiv. Auch, wenn Sie im Moment nur sehr wenig für Ihr Ziel tun können, ist das halb so wild! Mit der Zeit können Sie mehr tun. Der beste Weg, Ihre Kräfte strategisch klug zu verteilen, besteht darin, To-Do-Listen zu erstellen und jeden Tag zu planen.

Ein wahrer Leader sieht klar das Ziel, das er erreichen will. Ihm zuliebe ist er bereit, sich zu verändern und ständig zu verbessern. Die Fähigkeit, eine Checkliste zu befolgen, ist für die Entwicklung und das Überleben der Führungskraft notwendig, sonst führt ihr Weg nirgendwohin.





Top 3 Ziele für die Woche

| Montag

1 Ziel _____

2 Ziel _____

3 Ziel _____

| Dienstag

1 Ziel _____

2 Ziel _____

3 Ziel _____

| Mittwoch

1 Ziel _____

2 Ziel _____

3 Ziel _____

| Donnerstag

1 Ziel _____

2 Ziel _____

3 Ziel _____

| Freitag

1 Ziel _____

2 Ziel _____

3 Ziel _____

Kapitel 5: Üben Sie wie ein Leader: Warm-up!

Führung im Leben und in der Wirtschaft ist wie Führung im Sport: hier kann man auf regelmäßiges Training nicht verzichten. Wie jede qualitative Übung zur Muskelentwicklung, muss auch das Charakter- und Führungstraining streng nach Plan erfolgen und regelmäßig wiederholt werden.

Aus welchen Teilen besteht ein Warm-up für einen Leader? Beim Body-Training erfüllt das Aufwärmen eine der wichtigsten Funktionen. Sie bereitet Ihren Körper auf die kommende Belastung vor. Wärmen Sie sich nicht gut auf, erhöht sich das Risiko um ein Vielfaches, dass Sie sich während des Haupttrainings verletzen. Darüber hinaus können Sie mit einem „nicht aufgewärmten“ Körper Übungen nicht so effektiv durchführen, wie es eigentlich sein sollte.

Die Psychologie der Führung ist die gleiche. Das Training des Geistes beginnt mit dem Aufwärmen und der Vorbereitung auf die Arbeit „mit schwerem Gewicht“. Ein Warm-up besteht im Falle des Mind-Trainings aus drei Übungen:

- > Zielsetzung
- > Vorstellungskraft
- > interner Dialog

Am Rande habe ich Ihnen bereits über jeden dieser Punkte berichtet. Doch nun wollen wir sie im Detail analysieren und lernen, wie man diese Übungen richtig ausführt.

Entscheiden und aufschreiben: Zielsetzung

Es ist unmöglich, ein Ziel zu erreichen, wenn es nicht spezifiziert ist und man nicht weiß, wie man es erreichen kann. Daher besteht Ihre erste Aufgabe darin, Ihr Hauptziel qualitativ herauszuarbeiten. Was wollen Sie am Ende erreichen und wie werden Sie dazu kommen?

Stellen Sie sich fünf Fragen, die Ihnen helfen werden, Ihre wahren Bedürfnisse und Werte zu erkennen, die dann die Grundlage für Ihr Ziel und den Weg dorthin bilden werden:

Welche Aktivität bringt Ihnen die meiste Freude? Auf welche Leistungen sind Sie stolz? Für welche Arbeit wurden Sie in Ihrer Kindheit und in der Gegenwart am meisten gelobt? Wie soll Ihr Leben in einem Jahr, drei Jahren, fünf Jahren aussehen? Was brauchen Sie, um Ihre Wünsche zu erfüllen?

Schreiben Sie die Antworten auf diese Fragen auf und analysieren Sie sie. Jetzt sollten Sie besser verstehen, was Sie vom Leben erwarten und was die Hauptkriterien für Ihren Erfolg sind. Ich gebe Ihnen ein Beispiel dafür, wie Ihr Ziel auf dieser Grundlage aussehen könnte:

-  Machen Sie Karriere und werden Sie mit 35 Jahren Top-Manager eines großen Unternehmens!
-  Werden Sie ein berühmter Blogger, mit einer Community von 500.000 Abonnenten!
-  Schreiben Sie ein Buch zu Ihrem 30. Lebensjahr!
-  Schaffen Sie sich eine passive Einkommensquelle von 20.000 Euro pro Jahr!
-  Gehen Sie als Millionär in Rente!

Wie Sie sehen, gibt es viele Möglichkeiten. Verwenden Sie die Checkliste für die Zielsetzung, die Sie ganz praktisch nutzen können – ich werde sie, wie gewohnt, am Ende dieses Kapitels mit Ihnen teilen.

Bei der Durchführung dieser Übung ist es wichtig, nichts zu überstürzen, sondern so viel Zeit für diese Analyse zu investieren, wie Sie benötigen. Verstehen Sie, dass die Schritte, die Sie jetzt erkennen und aufzeichnen, nicht endgültig sind. Sie können sie jederzeit korrigieren oder durch Neue ersetzen. Jetzt sind Sie der Meinung, dass Sie a, b und c tun müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Sobald Sie zu handeln beginnen, kann sich der Plan ändern, was völlig normal ist!

Apropos Plan: Sprechen wir darüber, wie man einen Plan für den Erfolg erstellt. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, dann

folgen Sie den Prinzipien, denen ich normalerweise folge: Konzentrieren Sie sich zunächst auf ein wichtiges Ziel. Denken Sie sich dann ein paar Optionen zur Erreichung dieses Ziels aus. Wählen Sie die Tools aus, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen. Denken Sie darüber nach, welche Fähigkeiten und Tools Sie bereits besitzen und was Sie sich noch aneignen müssen. Schreiben Sie einen detaillierten Aktionsplan auf. Beschränken Sie jeden Schritt auf einen Zeitrahmen (so realistisch, wie möglich). Versuchen Sie auch, auf dem Weg zum Hauptziel, Zwischenziele zu setzen, damit Sie Ihre Fortschritte leichter verfolgen können. Darüber hinaus motivieren kleine Siege und helfen einem, weiter voranzukommen, wenn man sie erkennt und sie zu schätzen weiß.

Um erfolgreich zu sein, reicht es nicht, lediglich einen Plan zu erstellen und aufzuzeichnen, sondern sich auch an ihn zu halten. Bringen Sie Ihr Vorhaben an der auffälligsten Stelle in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus an (z. B. an einen Kleiderschrank, den Sie jeden Morgen öffnen). Der Plan und die darin beschriebenen Einstellungen werden also mehrere Funktionen auf einmal erfüllen. Erstens geben sie Ihnen ein Verständnis dafür, wohin Sie gehen, wodurch Sie Ihr Durchsetzungsvermögen und Ihr Vertrauen in sich selbst stärken können. Zweitens helfen Ihnen konkrete Schritte dabei, Ihre Schwächen und Stärken zu verstehen, also was Sie loswerden müssen, um weiterzukommen und was Sie lernen müssen, um schneller voranzukommen.

Vorstellen, um zu verwirklichen: Vorstellungskraft

Ich glaube, dass das Ziel so groß sein sollte, dass es Ihnen den Atem raubt und Ihren Körper zum Zittern bringt. Damit es erschreckend unerreichbar aussieht. Dann muss es in furchtlose, kleine Ziele zerlegt und eines nach dem anderen abgeschlossen werden. Wo suchen Sie Ihr Ziel? In drei Schritten erzähle ich Ihnen von meiner Praxis. Schritt eins ist das Erkennen. Der zweite Schritt ist es, zu akzeptieren. Im dritten Schritt müssen Sie bereit sein, etwas zu ändern.

Wenn etwas passiert, muss ich zuerst verstehen, was es ist und warum es passiert, dann akzeptiere ich die Tatsache, dass es passiert ist und dann fange ich an, darüber nachzudenken, wie ich es ändern kann. Wenn diese Regel auf fast jeden Bereich Ihres

Lebens angewandt wird, erhalten Sie sehr schnell eine Art Wegkarte, mit der Sie rasch zu guten Ergebnissen gelangen. Sie müssen zum Beispiel erkennen, dass alle Regeln der Welt über Geld, Erfolg und Leistung bereits vorhanden sind. Nun, da Sie dies erkannt haben, müssen Sie akzeptieren, dass sie bereits von Leuten wie Tony Robbins oder Grant Cardone formuliert und erfolgreich angewandt wurden. Menschen, die diese Regeln ignorieren oder nicht von ihnen wissen, haben keinen solchen Erfolg, und auch Sie gehören zu denen, die gerade ein weiteres Stück vom Kuchen abgeben. Ab sofort müssen Sie dies ändern – ändern Sie Ihre falschen Überzeugungen, legen Sie Ihre Ängste, Vorurteile und Negativität ab. Fangen Sie an, nach den Regeln zu leben, die für Tausende von erfolgreichen Menschen galten und bis heute weiterhin gelten und Anwendung finden.

Visualisierung hilft Ihnen nicht nur das Endziel besser zu sehen, sondern trägt auch wesentlich zu seiner Verwirklichung bei. Aus welchen Phasen besteht die Visualisierung?

Zunächst aus völliger Entspannung des Körpers und Gelassenheit des Geistes. Danach folgt die Erstellung eines geistigen Bildes, dann die Konzentration auf die Emotionen und Empfindungen, die dieses Bild hervorruft.

Wie können Bilder in unserer Vorstellung erscheinen und uns helfen, unsere Ziele zu erreichen? Es dreht sich alles um die Bedeutung, die wir ihnen geben. Wir müssen sie so real wie möglich gestalten und alle Sinne einbeziehen. Stellen Sie sich nicht nur ein Bild vor, sondern versuchen Sie die Geräusche zu hören, Geschmäcker und Gerüche wahrzunehmen, sowie einen physischen Kontakt zu Ihrem Traum herzustellen. Auf diese Weise werden Ihre Bilder viel stärker und können daher schnell wirken.

Zur Übung stelle ich Ihnen eine einfache Aufgabe vor, welcher ich mich sehr oft in meiner Mittagspause widme:

| Übung „Empfindung“



Stellen Sie sich vor, Sie halten eine große Orange mit einer rauen Schale in der Hand.



Stellen Sie sich vor, Sie schneiden einen grünen Apfel in Scheiben, probieren ihn und genießen seinen leicht säuerlichen Geschmack.



Stellen Sie sich vor, wie Sie mit der Handfläche über die glatte Oberfläche eines Holztisches gleiten.



Stellen Sie sich vor, Ihre Füße treten auf warmen Sand und er rieselt durch Ihre Zehen.



Stellen Sie sich vor, Sie laufen barfuß durch kühlen Tau am frühen Morgen.



Stellen Sie sich vor, wie ein Stück Schokoladeneis in Ihrem Mund zu schmelzen beginnt.

Machen Sie diese Übung so oft wie möglich. Sie werden nicht nur lernen, Ihre Ziele vollständiger zu visualisieren, sondern entwickeln auch Ihre Sinne, was niemals schaden kann.

Sicherlich haben Sie schon mal nach einem anstrengenden Dialog oder einem Streit, die Situation nochmal im Kopf durchgespielt und über verschiedene andere Ausgänge der Situation nachgedacht. Sie verstehen, dass Sie hätten anders antworten können, vielleicht etwas Witziges sagen, sich im bestimmten Moment zurückhalten oder eventuell ein kluges Argument bringen können. Nun ist es zu spät, und es mag scheinen, dass ein solches Denken, im Nachhinein sinnlos ist. Tatsächlich aber bereitet man sich durch die Modellierung der Situation (auch wenn sie bereits Vergangenheit ist) auf ähnliche Szenarien in der Zukunft vor. Wenn Sie das nächste Mal mit einem solchen Konflikt konfrontiert sind, werden Sie in der Lage sein, so zu reagieren, wie Sie es sich zuvor vorgestellt haben.

Tatsächlich ist unser Gehirn bei weitem nicht immer in der Lage, die Realität von mentalen Bildern zu unterscheiden. Beides zu verarbeiten, schließt das gleiche Gebiet des Gehirns ein. Wenn Sie zum Beispiel einen detaillierten Traum sehen, erkennt Ihr Gehirn diesen nicht als Traum und signalisiert dem Körper, physisch auf den Traum, wie auf die Realität zu reagieren. So lachen wir in unseren Träumen, wenn wir uns amüsieren oder wir wachen mit einem Schrei und erhöhtem Herzschlag auf, wenn wir einen Albtraum haben.

Wenn Sie sich den gewünschten Erfolg vergegenwärtigen, „betrügen“ Sie Ihr Gehirn ein wenig. Stellen Sie sich also regelmäßig vor, wie Sie glatt und reibungslos Ihr Ziel erreichen und das perfekte Ergebnis erzielen. Achten Sie darauf, das Bild durch körperliche

Empfindungen zu ergänzen! Gerüche, Geräusche, Gefühle, Emotionen und Empfindungen, all das, was Sie wirklich erleben würden und von dem Sie umgeben wären, wenn Sie jetzt an Ihr Ziel kommen würden. Können Sie sich vorstellen, ein Jahr später in Ihrem eigenen Hausgarten zu sitzen und die Natur um sich herum zu genießen? Dann versuchen Sie den Duft der Blumen zu spüren, die Sie pflanzen möchten. Versuchen Sie positiv zu denken und Sie selbst werden schon bald bemerken, wie sich das Leben zum Besseren zu verändern beginnt, indem Sie zu Ihrer besseren Version werden. Am Ende dieses Kapitels erwartet Sie ein Spickzettel, der Ihnen hilft, diese Denkweise schneller zu erlernen.

Mit der Zeit werden die Bilder heller und detailreicher. Es ist wichtig, zu versuchen, sie möglichst pompös und ausladend zu gestalten. Stellen Sie sich alles in der ersten Person vor, ohne sich selbst von außen zu betrachten. Sie müssen Ihre Fantasie ausleben. Es gibt drei Regeln für ein erfolgreiches Mentaltraining, die ich selbst ständig anwende: Sehen Sie Ihren eigenen Erfolg, indem Sie ihn sich in allen Einzelheiten vorstellen. Fühlen Sie Ihre Fähigkeiten, zu denen Sie und Ihr neues Leben herangewachsen sind. Spüren Sie die Freude über das, was Sie sehen und fühlen Sie sich siegreich. Führen Sie ein solches mentales Training für 10-15 Minuten, 2-3 Mal pro Woche, durch und das Ergebnis wird nicht lange auf sich warten lassen!

Füttern Sie den guten Wolf: innerer Dialog

Sie kennen sicher das alte indische Gleichnis von den zwei Wölfen. Falls nicht, der Sinn der Geschichte ist wie folgt: In jedem Menschen leben von Geburt an zwei Wölfe, der gute, der dem Herrn Nutzen bringt und der böse, der alles um ihn herum zerstört. Zwei Wölfe kämpfen ständig um die Kontrolle über die Persönlichkeit des Menschen, aber derjenige, der von der Person selbst gefüttert wird, wird gewinnen, denn früher oder später wird dieser Wolf stärker als der andere werden und sich durchsetzen.

In meinem Leben gibt es genug Schwierigkeiten, Herausforderungen und Versuchungen. Es fällt mir sicherlich leichter als vielen anderen, einen bösen Wolf zu füttern, aber für mich ist das ein

absolutes Tabu. Ich denke nicht in negativen Begriffen. Ich tue mein Bestes, um all dieses negative, schlechte und destruktive Denken, Jammern und die Schwäche aus meinem Leben zu entfernen. Ich versuche mich mit Leuten zu umgeben, denen das nicht innewohnt. Ich versuche selbst nur einen guten Wolf zu füttern, weil es mich stärker macht und mein Umfeld so aufzubauen, dass es starke und motivierte, positive Menschen um mich gibt, die mit mir in die gleiche Richtung schauen.

Wie füttern Sie also den Wolf, der Ihnen hilft, effektiv zu sein und Ihre Ziele zu erreichen? Ich werde Ihnen eine Übung zeigen, die speziell für diesen Zweck entwickelt wurde.

| Übung „Dialog mit dem inneren Kritiker“

Meinen inneren Kritiker kennen Sie bereits. Finden Sie nun Ihren Kritiker in sich und beginnen Sie einen Dialog mit ihm. Ihre Aufgabe ist es, sich dieser lästigen, inneren Stimme zu stellen. Sicherlich haben Sie oft kritische Anmerkungen im Kopf, die entweder Sie oder Ihre Umgebung angehen. Dieser Prozess muss beobachtet und gestoppt werden. Lassen Sie sich zu diesem Zweck zunächst unangenehme Emotionen durch die Kritik der inneren Stimme erleben. Stellen Sie sich die Frage: „Was halte ich von mir selbst, wenn diese Stimme nichts sagt?“

Um Ihre innere Stimme zu zügeln, legen Sie ein Tagebuch an und schreiben Sie alles auf, jede Kritik, jeden Kommentar oder auch bedeutungslose Phrasen dieser Stimme.

Versuchen Sie nicht, diesen Vorgang zu unterbinden, sondern bitten Sie Ihre innere Stimme, in der zweiten Person zu sprechen. Verwenden Sie nicht das Pronomen „ich“, sondern ersetzen Sie es durch „Du“. Nehmen Sie die Worte Ihrer inneren Stimme auf genau dieselbe Weise auf. Statt „Ich kann nicht in einer Führungsposition arbeiten“, „Du kannst nicht in einer Führungsposition arbeiten.“ So können Sie sich von der Selbstbeschuldigung abstrahieren und die Kritik auf ihre Berechtigung hin beurteilen.

Kommunizieren Sie in solchen Momenten mit der inneren Stimme, wie mit einem Menschen, der Ihnen wehtun und Sie verletzen will, der aber auch Angst hat. Eine erfolgreiche Reaktion auf eine solche Anmerkung kann sein: „Und was dann?“

Hier kehren wir zu der Prämisse zurück, dass wir selbst für alle Wendungen unseres Lebens verantwortlich sind. Wenn wir wollen, dass das Leben erfolgreich ist, dann sollte der gute Wolf gefüttert werden, d. h. eindeutig nicht der innere Kritiker.

Die Gedanken bestimmen Ihre Gefühle und Ihre Gefühle beeinflussen die körperlichen Ergebnisse Ihrer Arbeit und Ihrer Bestrebungen. Lieben Sie sich selbst und das, was Sie tun, beobachten Sie, was Sie über sich und Ihre Leistungen denken. Auch wenn etwas nicht sofort funktioniert, macht es Sie nicht zum Verlierer. Es macht Sie zu einem Menschen, der hier und jetzt nicht erfolgreich ist, aber es gelingt ihm, wenn er es noch einmal versucht. Füttern Sie immer den guten Wolf.

Die dritte Aufwärmübung besteht darin, zu lernen, wie man negative Gedanken erkennt und aussiebt, bis man beginnt, diese Gedanken bereits in ihren Ansätzen automatisch zu erkennen, ohne sich mental anzustrengen.

| Übung „Vor- und Nachteile/ Stärken und Schwächen“

Wie macht man das? Geben Sie Ihre Stärken und Schwächen ehrlich zu und notieren Sie beides schriftlich. Damit die Technik zu greifbaren Ergebnissen führt, muss man aufrichtig mit sich selbst sein, was leider nicht so einfach ist. Sie können einige Freunde oder Verwandte bitten, Ihnen zu helfen. Wählen Sie jedoch nur Menschen, die wirklich bereit sind, Ihnen zu helfen und deren Meinung Sie vertrauen! Bitten Sie sie, folgende Fragen schriftlich zu beantworten: Warum sorgen sie sich um Sie? Warum finden sie Sie sympathisch? Warum lieben sie Sie? Welche Charakterzüge von Ihnen mögen sie nicht?

Erklären Sie ihnen, dass Sie nicht nur über Ihre Stärken oder nur über Ihre Schwächen schreiben sollen. Lassen Sie die Anzahl Ihrer positiven und negativen Seiten ungefähr gleich groß sein. Analysieren Sie nun die Listen, die Sie von Ihren Verwandten oder Freunden erhalten werden.

Wie haben Sie darauf reagiert? Haben Sie diese Listen in aller Ruhe gelesen und für sich nützliche Schlussfolgerungen aus ihnen gezogen? Oder sind Sie vor Scham und Groll zurückgeschreckt? Wenn Ihre Reaktion ausgewogen war, dann ist es Ihnen bereits gelungen, den Großteil Ihrer inneren Verklemmtheit loszuwerden.

Ja, der Mensch ist komplex und unvollkommen. Absolut alle Charakterschwächen loszuwerden und das volle Zen zu erreichen, werden Sie wahrscheinlich nicht schaffen und wenn doch, dann wird Sie das Dilemma von Führung und Erfolg höchstwahrscheinlich überhaupt nicht mehr interessieren. Unsere Aufgabe ist es, zu lernen, wie wir negative Gedanken durch angenehmere und nützlichere ersetzen können. Hören Sie auf, gedankenlos zu denken! Bewerten Sie jeden Ihrer Gedanken, jedes „wird nicht funktionieren“, „werde es nicht können“ und jedes „unwürdig“. Versuchen Sie Ihren Verstand zu beruhigen und ordnen Sie ihn sich selbst unter.

Nun müssen Sie Ihr Hauptziel formulieren – der Leitfaden „Mein Ziel“, am Ende dieses Kapitels, hilft Ihnen dabei. Hier finden Sie auch eine motivierende Liste der Vorteile des positiven Denkens und Tipps, wie Sie dorthin gelangen. Denken Sie daran, auch motivierende Übungen zu machen, und zögern Sie nicht, selbst wenn sich nicht ein sofortiger Erfolg einstellt. Probieren Sie die Übungen „Gefühle“, „Dialog mit dem inneren Kritiker“, „Vor- und Nachteile“ aus. Wählen Sie aus, was für die Lösung Ihrer Probleme am effektivsten ist. Wiederholen Sie dies in Zukunft alle zwei bis drei Monate, um Ihren Fortschritt zu verfolgen. Damit ist unser Warm-Up abgeschlossen. Die Hauptaufgaben beim Aufwärmen eines Leaders bestehen darin, sein Ziel klar darzustellen, sich auf positive Gedanken und Glaubenssätze zu konzentrieren und negative loszuwerden. Ein Warm-Up ist ganz einfach, die Hauptsache ist, dass man es regelmäßig macht. Nachdem Sie sich aufgewärmt haben, ist es Zeit, das Krafttraining zu starten!





Wie erreichen Sie Ihr Ziel?

1 Formulieren Sie Ihr Ziel richtig. Es sollte:

- › das Wort „nicht“ keinesfalls enthalten
- › ehrlich sein
- › umsetzbar sein
- › Vorteile in Ihr Leben bringen
- › nur von Ihren Bemühungen abhängen

2 Beantworten Sie folgende Fragen:

- › Was möchte ich?
- › Wozu setze ich mir ein Ziel?
- › Was bin ich bereit zu tun, um meinen Wunsch zu erfüllen?
- › Was bekomme ich, wenn ich mein Ziel erreiche?

3 Definieren Sie Folgendes:

- › Ihre Vor- und Nachteile
- › Methoden zur Förderung der Stärken
- › Ablenkungen

4 Erstellen Sie einen Handlungsplan, der Folgendes beinhalten sollte:

- › detaillierter Aktionsplan
- › Fristen (Sie können große Ziele mit bestimmten Fristen in kleinere aufteilen)
- › das Ergebnis, das Sie durch das Erreichen des Ziels erzielen (Gewinn, Zufriedenheit usw.)

Setzen Sie am Ende dieses Dokuments Ihre Unterschrift, als ob Sie eine Vereinbarung mit sich selbst getroffen hätten und jetzt einfach nicht dagegen verstoßen können.



Vorteile des positiven Denkens

Wissen Sie, dass Ihre Weltanschauung die Qualität Ihres Lebens mitbestimmt? Ein positiver Mensch ist in der Regel glücklicher und erfolgreicher als derjenige, der auf die Welt mit Schwermut und Ärger blickt. Warum das so ist? Das positive Denken lässt Sie mehr Möglichkeiten sehen. Sie sind durch nichts und niemanden beeinträchtigt. Die kompliziertesten Hindernisse legen wir uns gewöhnlich selbst in den Weg. Freiheit von Hindernissen ist einer der Vorteile des Positivdenkens.

Darüber hinaus gewährt es Ihnen:

Langlebigkeit



Nach Angaben der Mayo Clinic ist das Risiko des Früh Todes für Optimisten 50 Prozent geringer als für Pessimisten. Wenn Sie lange leben wollen, fangen Sie schon jetzt an, positiv zu denken.

Stressabbau



Die Ruhelosigkeit ist eine Form des Negativdenkens. Sie führt zu einem größeren Stress und der Stress führt wiederum zu Krankheiten oder zum Burn-Out-Syndrom. Je mehr Sorgen Sie haben, desto schneller verbrauchen Sie Ihre Energie.



Ruhiger Schlaf



Wenn Sie sich weniger Sorgen über die alltäglichen Angelegenheiten machen, sind sie nachts entspannter. Das bedeutet, dass Sie schneller einschlafen, einfacher aufwachen und länger munter bleiben können. Je angespannter Sie sind, desto unruhiger ist Ihr Schlaf.

Erhöhte Immunität



Die Wissenschaftler von der Carnegie Mellon University haben ihre Versuchspersonen mit akuter viraler Atemwegs-Erkrankung bzw. Grippe infiziert. Die vom Virus angesteckten Patienten mit positivem Denken berichteten über weniger Symptome und wurden schneller gesund. Diese Gruppe wies übrigens weniger Personen auf, die überhaupt erkrankt sind.

Mehr Freude und Dankbarkeit für kleine Dinge im Leben



Wenn Sie positiv denken, wissen Sie auch so alltägliche Sachen zu schätzen wie ein leckeres Frühstück. Diese „Empfindsamkeit“ lässt Sie öfter fröhlicher und glücklicher sein.



Hohe Selbsteinschätzung



Wenn Sie eine positive Person sind, sehen Sie problemlos Ihr eventuelles Potential und sind in der Lage, auf sich selbst stolz zu sein. Dadurch sind Sie Ihrer Kräfte sicherer und schätzen sich als Persönlichkeit und Profi hoch ein.

Mehr Erfolg



Positiv Denkende ergreifen in der Regel schneller die Initiative. Sie schieben leicht ihre Ängste beiseite und übernehmen kühn die kompliziertesten Sachen. Es versteht sich von selbst, dass dieser Elan, die Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit zum Karriereaufstieg und Erfolg führen. Die Pessimisten aber bevorzugen es, abseits zu sitzen, zu warten, zu beobachten und übervorsichtig zu sein. Das hält sie in ihrer Bewegung auf. Hinzu kommt, dass die Optimisten ihren Misserfolg besser vertragen und darauf nicht fixiert sind, denn Fehler machen kann schließlich jeder!

Kapitel 6: Trainieren Sie wie ein Leader: Krafttraining!

Machen Sie sich bereit, wir gehen zum Leistungsteil über. Wir werden drei wichtige Führungsqualitäten trainieren: Härte, Konzentration und Ausdauer. Dies ist die erste Übung, die ich für mich selbst erfunden habe und ich schlage vor, dass Sie diese ebenfalls ausprobieren.

Boosting

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Boot ohne Sitzplätze, Sie können im Boot nur stehen. Nun fangen Sie an zu rudern. Dabei versuchen Sie im Schlagrhythmus zu atmen. Die Atmung ist sehr wichtig, wenn Sie nicht ins Wasser fallen oder in der Mitte des Sees stecken bleiben wollen.

Wir können fünf Tage lang nicht essen, drei Tage nicht trinken, wir können sogar tagelang nicht schlafen, aber versuchen Sie einmal 5 Minuten lang nicht zu atmen. Stellen Sie sich vor, Wissenschaftler haben bewiesen, dass wir zwischen 25% und 50% zu wenig Sauerstoff bekommen, wenn wir in unserem gewohnten Rhythmus atmen. Wir atmen mit vollem Brustkorb, und dem Körper fehlt es immer noch an Sauerstoff. Deshalb haben wir oft nicht genug Energie. Doch Sie können sich freuen, ich habe eine Übung erfunden, die Sie mit 300% Energie füllen wird.

Ihre Aufgabe ist es, Ihren Körper aufzumuntern und ihn so zu programmieren, dass er sich diesen SUPERZUSTAND auf der physiologischen Ebene einprägt. Es ist wie in einem Computerspiel, den „Speichern“-Knopf zu drücken, um nicht nochmal von vorne beginnen zu müssen. Auch hier haben wir die Möglichkeit, unseren Zustand für eine lange Zeit zu konservieren.

Jetzt müssen Sie einen „Kraft-Anker“ schaffen, d. h. die Geste, die Ihren Superzustand auslösen wird. Um das zu tun, klatschen Sie langsam in die Hände: eins, zwei, drei.

Drehen Sie nun die rechte Hand um und klatschen Sie mit dem Handrücken, aber im gleichen Rhythmus: eins, zwei, drei!

Und jetzt – Boosting!

Erster Schritt: Wir atmen zwanzig Mal wie Ruderer, mit vollem Brustkorb. Beim zwanzigsten Mal atmen wir so tief ein, als ob wir den letzten Sauerstoff auf dem Planeten einatmen würden. Je mehr Luft wir einatmen, desto länger leben wir. Nun atmen wir ihn langsam in die Atmosphäre aus. Fühlen Sie es! Nehmen Sie Ihre Hände runter. Sie sind der König dieser Welt. Dies ist der Zustand, den man sich einprägen sollte.

Schritt zwei: Erinnern Sie sich an einen Ihrer ersten großen Erfolge. Es kann alles sein: Sie haben Ihren Vater im Schach geschlagen, Schwimmen oder Fahrrad fahren gelernt. Jeder Erfolg ist willkommen! Wählen Sie den mit den angenehmsten Erinnerungen. Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie jetzt, was Sie damals gefühlt haben. Welche Geräusche haben Sie gehört, was haben Sie gesehen, wer war bei Ihnen? Welche Jahreszeit war es? Wie angenehm und schön war es für Sie?

Und der letzte, **dritte Schritt:** Jetzt schalten wir den „Kraftanker“ ein: klatschen Sie in die Hände: eins, zwei, drei!

Wiederholen Sie diese Übung! Der erste Schritt: Zwanzig Mal atmen wir wie die Ruderer, beim zwanzigsten Mal atmen wir so tief ein, als ob wir den letzten Sauerstoff auf dem Planeten einatmen würden und atmen ihn langsam wieder aus, als ob wir den Planeten wie einen Luftballon aufblasen würden. Nun nehmen wir unsere Hände runter.

Der zweite Schritt: Der beste Erfolg Ihres Lebens: erinnern Sie sich an das, was Sie damals empfunden haben. Wenn Sie das geschafft haben, werden Sie alles schaffen! Es gibt für Sie keine Hindernisse!

Dritter Schritt: Nun kommt der Kraftanker zum Einsatz, um sich selbst zu programmieren: eins, zwei, drei!

Nun wiederholen Sie die Übung zum dritten Mal.

Erster Schritt: Erneut zwanzig Mal wie der Ruderer atmen, beim zwanzigsten Mal atmen wir tief ein, als ob wir den letzten Sauerstoff auf dem Planeten einatmen würden. Wir nehmen unsere Hände runter.

Zweiter Schritt: Stellen Sie sich nun Ihr Ziel, Ihren Traum vor. Stellen Sie sich vor, Sie sind in die Zukunft gereist und Ihr Ziel ist Wirklichkeit geworden. Springen Sie vor Freude, werfen Sie den Kopf hoch, wie ein Sieger. Sie haben alles getan, Sie spüren die Energie, Sie haben das Universum herausgefordert und Ihr Ziel erreicht.

Wo sind Sie gerade? Vielleicht auf der Bühne im Scheinwerferlicht und Tausende von Menschen schreien und applaudieren vor Freude. Schließen Sie die Augen und fühlen Sie diesen Moment mit allen Sinnen, wie ich es Ihnen beigebracht habe. Welche Geräusche hören Sie in diesem Raum? Welche Gerüche nehmen Sie wahr? Wer steht neben Ihnen? Wie ist das Wetter draußen? Spüren Sie, wie unglaublich anders Ihr Leben ist und wie schön es jetzt ist

Dritter Schritt: Jetzt ist es wichtig, den Anker der Kraft einzusetzen, um sich für diesen Erfolg und auf den SUPERZUSTAND zu programmieren: eins, zwei, drei!

Zum Schluss kommt die geheime und wichtigste Zutat, mit der Sie sich als unbesiegbare Superman fühlen werden. Diese kleine Sache pumpt in einer Sekunde so viel Energie in Sie hinein, dass es ausreicht, um zum Mond zu fliegen! Was das wohl ist? Es gibt eine Handbewegung mit der geballten Faust der Sportler: „Ja, ich hab's geschafft!“. Wiederholen Sie diese Geste am Ende der Übung. Nun sind Sie für große Erfolge bereit.

Trainieren Sie die Muskeln des Selbstvertrauens: Härte

Tatsächlich ist die Entscheidungsfindung ein sehr schwieriger, emotionaler Prozess, auf den Sie sich wirklich vorbereiten müssen. Es gibt einen Unterschied zwischen den Situationen „Ich ändere den Kurs“ und „Ich gebe meine Entscheidung weiterzumachen, auf“ – verwechseln Sie sie nicht. Es ist möglich und manchmal sogar wichtig, die Richtung oder Reihenfolge der Handlungen zu klären, um das Ziel zu erreichen. Aber die generelle Richtung zum Ziel sollte nicht aus den Augen verloren werden. Um dies zu tun, müssen Sie sich selbst trainieren, den Meinungen anderer zu widerstehen – dies ist die schwierigste Disziplin, die es zu meistern gilt. Ständig sagt jemand etwas, die Leute überzeugen Sie, dass Sie es nicht können, dass Sie zu klein, zu alt, zu hässlich, zu arm oder dumm sind – so funktioniert unsere Welt. Sie müssen nun damit beginnen, Ihren Muskel zu trainieren, der all dem widerstehen kann.

Wenn Ihr Geist nicht trainiert ist, wenn Sie nicht vorbereitet sind, ist es fast unmöglich, zu widerstehen. Hier hilft diese Praxis in drei Schritten: erkennen, akzeptieren, ändern.

Sie merken, dass manche Menschen Sie stark manipulieren, dass sie nicht an Sie glauben, dass sie Ihnen schlimme Dinge wünschen. Sie verstehen, dass diese Leute nicht Ihre Freunde sind, Sie müssen dies akzeptieren. Ärgern Sie sich nicht, regen Sie sich nicht auf, flippen Sie nicht aus, schimpfen Sie nicht wegen Leichtgläubigkeit und Blindheit, akzeptieren Sie einfach die Tatsache, dass es bereits passiert. Jetzt ist es Ihre Aufgabe, alles zu ändern. Sagen Sie sich selbst: „Das ist ihre subjektive Meinung, aber ich denke anders. Mein Ziel ist das, ich finde es gut.“ Beginnen Sie sich noch schneller zu entwickeln: Motivation, persönliches Wachstum, arbeiten Sie an Ihren Stärken und Schwächen, vor allem an förderlichen Gewohnheiten. Sie müssen zum Weltmeister werden, wenn Sie sich selbst trainieren, um allem zu widerstehen.

Zweifelsohne spielt Vertrauen in sich selbst eine große Rolle für den Erfolg. An sich selbst zu glauben bedeutet, an seine Fähigkeiten, seine Bereitschaft, sein Potenzial zu glauben und zu wissen, dass man mehr verdient. Ein erfolgreicher Mann und eine Führungspersönlichkeit zeichnen sich durch die Festigkeit des Geistes aus, d. h. durch Standhaftigkeit in schwierigen Momenten.

Doch es ist nicht nur der Wille, der zum Erfolg führt. Es ist auch wichtig, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten richtig einzusetzen. Überlegen Sie sich, an welcher Art von Aktivität Sie interessiert sind. Was bewundern Sie? Was inspiriert Sie? Die Leidenschaft zur Lieblingsbeschäftigung ist das, was wirklich zum Erfolg beiträgt. Dennoch arbeiten leider die meisten Menschen, ohne überhaupt an solche Dinge zu denken.

Ich habe bereits über Selbstvertrauen und Charakterstärke gesprochen. Jetzt spreche ich von Konsequenz und Beharrlichkeit bei der Realisierung dessen, was Sie geplant haben. Um zu verstehen, wofür Sie ein System fortlaufender Aktionen schaffen sollten, ist es wichtig, Ihre Ziele zu erläutern. Konzentrieren Sie sich stets auf das gewünschte Ergebnis. Verlieren Sie nicht den Anschluss an Ihre wahren Bestrebungen, um den richtigen Kurs nicht zu verlieren.

Selbstvertrauen zu haben, ist nicht leicht. Vor allem, wenn Sie sich entschieden haben, es nach Jahrzehnten des Zweifels an ihrer eigenen Stärke zu entwickeln. Nach so einer langen Zeit kann es schwierig werden, daran zu glauben, dass man wirklich was draufhat. Aber Sie haben was drauf, genau wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten! Um dies zu erkennen und Ihr Selbstwertgefühl zu steigern, können Sie eine der folgenden Methoden ausprobieren:

Vergessen Sie nicht, dass ein Scheitern Ihre Bestrebungen nicht zunichte macht. Mehr als das, in jedem Misserfolg verbirgt sich die Möglichkeit eines Sieges! Schließlich sammelt man neue Erfahrungen und verbessert seine Fähigkeiten. Lernen Sie, diese Möglichkeiten zu erkennen. Betrachten Sie sich niemals als Verlierer und sprechen Sie es erst recht nicht laut aus. Unsere Einstellungen und Gedanken bestimmen, wer wir wirklich sind. Wer sich, selbst mit den besten Karten auf der Hand, für einen Verlierer hält, ist zum Scheitern verurteilt. Stellen Sie sich vor, in den Vereinigten Staaten haben 80% der Menschen, die eine Million Dollar in der Lotterie gewonnen haben, dieses Geld in nur sechs Jahren wieder verloren, obwohl sie die Chance hatten, ihr Leben nachhaltig zu verändern! Dazu mussten sie nur alle Aussichten bewerten, statt sich der momentanen Laune hinzugeben. Eine Möglichkeit wäre es, eine Firma zu gründen und ein hohes und konstantes Einkommensniveau zu erreichen, im Gegensatz zu einer einmaligen Lotterie. Warum haben diese Menschen eine Million einfach ins Nirgendwo verschleudert? Einfach weil Sie es gewohnt sind, sich als Verlierer zu betrachten. Sie haben dadurch die großen Chancen, die ihnen die Gewinne eröffneten, nicht wahrgenommen.

Das Scheitern ist nur eine Etappe. Es hat heute nicht funktioniert, aber morgen wird es klappen. Ich wiederhole diesen Satz für mich selbst bis heute immer wieder. Auch, wenn es übermorgen wieder nicht funktioniert, wird es wahrscheinlich in einer Woche gelingen. Es ist in Ordnung, mal zu fallen, entscheidend ist, wieder aufzustehen. Um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, lohnt es, sich an Siege zu erinnern und Misserfolge schnell zu vergessen. Verlieren muss man nicht mögen, jedoch darf man keine Angst davor haben. Machen Sie aus Fehlern keine Katastrophe, sondern machen Sie aus ihnen eine neue Erfahrung. Analysieren, lernen und machen Sie weiter.

Aus eigener Erfahrung bin ich vollkommen überzeugt davon, dass auf dem Weg zum Ziel, meistens drei einfache Dinge zu Hindernissen werden können: Anforderungen, Wünsche und Verpflichtungen. Sie scheinen sich in die richtige Richtung zu bewegen, lassen sich aber hin und wieder von Kleinigkeiten ablenken, weil Ihre Lieben Aufmerksamkeit von Ihnen verlangen. Oder Ihre Kollegen bitten dringend darum, ein Dokument fertigzustellen, mit einem Umfang von ganzen 200 Seiten – das ist eine Woche Arbeit – nicht für ein bestimmtes Ziel, sondern wieder einmal am Ziel vorbei. Oder man

ist in einen scheinbar unbedeutenden Prozess wie die Verbesserung des Bezirks verwickelt – zunächst scheint es, dass Sie nur die Anfrage unterschreiben müssen, die Sie und Ihre Nachbarn an die Beamten senden. Dann stellt sich heraus, dass Sie jetzt auf der Stelle alles fallen lassen müssen und ein Paket an Dokumenten sammeln müssen ... Ja, c'est la vie. Manche Kleinigkeiten laufen nicht immer nach Plan. Aber ich habe es an mir selbst getestet, und ich versichere Ihnen, dass Sie sich auf Ihr Hauptziel konzentrieren müssen, um erfolgreich zu sein. Aus diesem Grund ist es so wichtig, Ihre Zeit richtig einzuteilen und Aufgaben zu priorisieren. Ansonsten reagieren Sie ständig nur auf irgendwelche Forderungen, Bitten und Verpflichtungen und bemerken nichts anderes um sich herum. Was tun? Dabei helfen mir im Wesentlichen einfache Strategien, es gibt zumindest drei davon: Rituale, Routinen und Zeitpläne.

Scheuen Sie sich nicht, die gleichen Schritte Tag für Tag zu wiederholen. Es ist nicht langweilig oder eintönig – es wird Ihr Leben einfach rationalisieren, Ressourcen sparen und herausragende Ergebnisse erzielen. Probieren Sie es aus – es ist nichts Schwieriges dabei.

Sehen Sie sich Ihren Terminplan an. Planen Sie Zeit für strategisch wichtige Aktionen ein. Planen Sie täglich. Im Falle unvorhergesehener Ereignisse, kann Ihre übliche Handlungskette unterbrochen werden, machen Sie sich darüber keine Sorgen und schreiben Sie dem keine große Bedeutung zu. Wichtig ist, dass es keine vernachlässigten Arbeiten, einfach wegen Faulheit oder Desorganisation, gibt.

Lassen Sie nicht zu, dass die Fehler Ihnen die Augen verschließen, sonst wird es früher oder später so aussehen, als gäbe es in Ihrem Leben nichts anderes als sie. Das ist nicht wahr, es ist nur so, dass sich Ihr Leben mit genau dem füllt, worauf Sie sich konzentrieren. Besorgen Sie sich stattdessen einen „mentalen Radiergummi“ und lernen Sie, die negativen Erfahrungen in Ihrem Buch des Lebens auszuradiieren. Erinnern Sie sich an das, was Sie getan haben, denken Sie darüber nach und gehen Sie entschlossen und selbstbewusst weiter.

Beginnen Sie Ihre Reise mit einfachen Handlungen, während Sie auf ein großes Ziel hinarbeiten. Erhöhen Sie die Belastung allmählich, damit es für Sie leichter wird, sich in den Prozess einzubringen. Teilen Sie große Aufgaben in kleinere auf, schließlich ist es viel schwieriger, einen ganzen Elefanten auf einmal zu essen, als ihn Stück für Stück zu verspeisen.

Halten Sie einen strengen Tagesablauf ein. Schlafen Sie mindestens acht Stunden lang. Versuchen Sie, früh aufzuwachen und sich früh hinzulegen, aber immer zur gleichen Zeit. Auf diese Weise werden Sie nach Ihrem biologischen Rhythmus leben. Sie werden sich besser fühlen und Ihre Produktivität wird steigen.

Halten Sie sich in guter körperlicher Verfassung. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, wie Schwimmen, Joggen, Yoga oder Pilates. Sobald Sie anfangen, regelmäßig Sport zu treiben, werden Sie sofort Verbesserungen in allen Lebensbereichen feststellen. Schließlich werden Sie ständig Ihre Willenskraft trainieren und sich gleichzeitig um Ihre Gesundheit kümmern.

Leader schieben nicht auf: Konzentration

Die Auswahl der Aufmerksamkeit, also das, was wir Achtsamkeit nennen, ist die Konzentration auf die aktuelle Tätigkeit oder Aufgabe, während der die Person nicht durch äußere Faktoren abgelenkt wird. Wenn Sie Erfolg haben wollen, müssen Sie sich konzentrieren können. Dies ist der einzige Weg, das Ziel zu erreichen.

Ihre Ergebnisse stehen im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit. Sie können nur das entwickeln, worauf Sie sich konzentrieren. Es ist, als würde man eine Blume wachsen lassen: Wenn man sie gießt, wächst sie. Wenn man sie vergisst, wird sie sterben. Es gibt ein altes russisches Sprichwort: Aus den Augen – aus dem Sinn. Das ist wahr – wenn etwas aus dem Fokus gerät, verschwindet es aus unseren Emotionen. Wenn Emotionen aufhören, einige unserer Aktivitäten zu nähren, verwelken sie einfach wie eine Blume ohne Wasser. Daher müssen Sie Ihre Aufmerksamkeit regelmäßig auffrischen, Ihre Ziele vorgeben: Wohin gehe ich? Ist mein Fokus dort, wo ich meine Energie auf Zeit und Vitalität ziele?

Unsere Aufmerksamkeit kann nur eine begrenzte Menge an Informationen fassen. Außerdem wechselt unser Gehirn gerne von einer Aufgabe zur anderen. Sicherlich haben sie sich schon mal dabei ertappt, sich während harter Arbeit ablenken zu lassen, wie durch das Checken der eigenen E-Mails, das Scrollen durch soziale Netzwerke oder das Nachdenken über Wochenendpläne...

Wahrscheinlich ist Ihnen auch aufgefallen, dass wir uns genau von den Tätigkeiten ablenken lassen, die am wichtigsten sind, von einer dringenden Aufgabe vom Chef, dem Hören eines Vortrages, der Planung des Arbeitstages...

Unsere Aufmerksamkeit ist oft zerstreut, doch wir können lernen, sie zu fokussieren. Wie können wir das vollbringen? Versuchen Sie, den Rhythmus des Denkens mit meiner einfachen, zweiminütigen Konzentrationsübung festzulegen. Schalten Sie beispielsweise einen Film oder eine interessante Show ein und stellen Sie eine Uhr vor den Fernseher. Zwei Minuten lang sollten Sie sich nur auf die Bewegung des Sekundenzeigers konzentrieren und niemals auf den Fernsehbildschirm schauen. Dann versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit aufzuteilen. Konzentrieren Sie sich gleichzeitig auf die Bewegung des Sekundenzeigers und Ihre Hände (aber immer noch nicht auf den Fernseher!).

Beobachten Sie weiterhin den Sekundenzeiger. Zählen Sie gedanklich alle geraden Zahlen bis 10 und zurück in Ihrem Kopf, das heißt: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 und so weiter. Stellen Sie sicher, dass Ihre Aufmerksamkeit auf diese beiden Aufgaben verteilt wird. Sobald etwas anfängt, Sie abzulenken oder Sie den Überblick verlieren, machen Sie die Übung noch einmal. Beginnen Sie mit zwei Minuten, aber erhöhen Sie allmählich Ihre Konzentrationszeit.

Wenn Sie sich konzentrieren, können Sie alle Schwierigkeiten effektiver lösen, da es in diesem Moment nichts Wichtigeres gibt. Indem man Selbstvertrauen und Disziplin entwickelt, trainiert man das Gehirn, nicht über die Gegenwart hinauszugehen und somit keine Ressourcen für verschiedene Erinnerungen, Ängste oder Fantasien zu verschwenden. Wie viel Zeit verbringen Sie mit ziellosem Schweben in den Wolken? Es ist an der Zeit, Ihre Energie auf die Arbeit zu lenken und zu lernen, Freude an dem zu haben, was Sie gerade tun.

Sparen Sie Ihre innere Kraft: Belastbarkeit

Geistige Stärke bedeutet nicht immer Selbstüberwindung, Zähne zusammenbeißen, harte Arbeit und ständiger Stress. Die wahre Stärke des Geistes ist die Fähigkeit, was man begonnen hat, auch unter den schwierigsten Umständen, nicht aufzugeben. Immer wieder Hindernisse

zu überwinden, auch wenn man einfach aufgeben will, aufgrund von „ich kann nicht“, „keine Lust“, „gestern habe ich es schon gemacht, heute kann ich mich ausruhen“ und eine Million weiterer Ausreden.

Ich habe drei Techniken ausprobiert, die dabei helfen, spirituelle Belastbarkeit zu entwickeln und schlage Ihnen vor, sie ebenfalls zu testen.

Finden Sie heraus, was Sie unter geistigem Widerstand verstehen!

Zum Beispiel: Einen Monat lang jeden Morgen joggen gehen. Ausnahmslos auf Fastfood zu verzichten. Ein paar Tage auf Social Media zu verzichten. Zwei Wochen lang, vor dem Schlafengehen zehn Minuten lang meditieren. Jedes Wochenende ins Schwimmbad gehen. Ein paar Stunden pro Woche damit zu verbringen, eine neue Sprache zu lernen.

Versuchen Sie für sich selbst zu erkennen, welche Ziele Sie mit spiritueller Belastbarkeit erreichen können.

Kleine, aber zunehmende Siege

Führen Sie bei den Morgenübungen elf, statt zehn Wiederholungen der einzelnen Übungen durch. Verzichteten Sie auf eine Tasse Kaffee am Morgen und ersetzen Sie sie durch ein Glas frisch gepressten Saft. Machen Sie einen Anruf mehr, als Sie geplant haben, während Sie die Liste der potenziellen Kunden abarbeiten. Auf diese Weise pumpen Sie ständig den „Muskel der Stärke des Geistes“ und verbessern allmählich Ihre Ergebnisse.

Gute Gewohnheiten

Einige Handlungen sind leichter auszuführen, wenn Sie sich in einem erhöhten Motivationszustand befinden. Mit der Zeit kann Ihre Motivation allerdings nachlassen. Um dies zu verhindern, muss man sie mit Willenskraft unterstützen. Sie hilft dabei, auf die Ziele zuzugehen. Die Willenskraft hingegen trainiert die richtigen Gewohnheiten an den Tag zu legen. Dazu gehört ein gesunder Lebensstil ebenso, wie die Gewohnheit, den Morgen nicht mit den Nachrichten, sondern mit einer neuen Online-Vorlesung zu beginnen.

Die Essenz spiritueller Belastbarkeit ist die Entwicklung produktiver Alltagsgewohnheiten, die helfen, Schwierigkeiten besser zu überwinden und schneller zum Ziel zu gelangen.

Eine Führungspersönlichkeit oder eine erfolgreiche Person kennt keine Worte wie „nicht wollen“ oder „unangenehm“. Wenn wir etwas wirklich wollen, geben wir nicht auf, bis wir es bekommen. Wenn Sie nach einer Woche von Ihrem Ziel abkommen, ist es vielleicht nicht Ihr Ziel. Alle erfolgreichen Menschen haben Träume, für die sie bereit sind, Vieles, manchmal sogar ihr Leben, zu opfern.

Auch Chefkoch Grant Achatz, der Zungenkrebs durchleben musste, hatte so einen Traum. Bei der Wahl seiner Behandlungsmethoden konzentrierte er sich darauf, ob er nach seiner Genesung in der Lage sein würde, die Arbeit seines Lebens fortzusetzen. Traditionelle Behandlungen für diese Krankheit hätten ihn seiner Fähigkeit beraubt, zwischen Geschmäckern zu unterscheiden. Für einen Chefkoch würde es das Ende seiner Karriere bedeuten. Aus diesem Grund stimmte Grant einer Versuchspraxis zu, bei der die Geschmacksknospen erhalten bleiben, die aber kein 100%iges Erfolgsergebnis garantierte. Infolgedessen gelang es Grant, die Krankheit zu besiegen. Sein Restaurant Alinea gehört nun zu den renommiertesten Spitzenrestaurants der Welt. Inspiriert Sie Ihr Ziel auch so sehr, dass Sie es selbst unter solch schrecklichen Umständen nicht aufgeben würden?

Denken Sie ans Atmen

Die richtige Atmung steht in direktem Zusammenhang mit der Konzentration und hilft beim Härte-, Konzentrations- und Belastbarkeitstraining. Sie müssen ruhig, tief und gleichmäßig atmen, damit Sie sich auf das Geschehen konzentrieren und Aufgaben leichter ausführen können. Auch ein altes Zen-Gleichnis erzählt davon, wie wichtig die Atmung ist. Das hat mich einst sehr beeindruckt. Es lautet folgendermaßen: Nach einem Jahr in einem Kloster, begann ein Zen-Mönch sich zu beklagen: „Ich habe nichts anderes gelernt, als den richtigen Atem auszuführen!“ Nach weiteren fünf Jahren im Kloster beklagte er sich noch immer: „Ich habe nichts anderes gelernt, als richtig zu atmen!“ Als der Mönch älter wurde und die Erleuchtung erlangte, lächelte er und sagte: „Ich habe endlich gelernt, wie man richtig atmet.“

Wenn wir nervös oder wütend werden, wird unser Atem flach und zerrissen. Dadurch wird auch der Mensch genauso „zerrissen“, da es schwer für ihn ist, die Situation zu analysieren und angemessen zu reagieren. Sie sollten immer langsam ausatmen, dabei den Bauch entspannen und die Schultern nach unten nehmen. An diesem Punkt müssen Sie auch Ihre Gesichts- und Kiefermuskeln entspannen (wir merken oft gar nicht, wie sehr wir sie während der Arbeit beanspruchen!). Versuchen Sie jetzt langsam ein- und auszuatmen. Entspannen Sie sich!

Achten Sie mehr darauf, wie Ihre Atmung aufgebaut ist. Probieren Sie eine einfache Übung aus – sie sollte Ihnen helfen, den richtigen Atemrhythmus zu erfassen und sich daran zu gewöhnen.

| Übung „Tiefes Atmen“

Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie bis fünf. Halten Sie den Atem für mehrere Sekunden. Atmen Sie durch den Mund aus, dabei zählen Sie bis acht. Die Ausatmung muss stets länger sein als die Einatmung. Zählen Sie, lassen Sie sich Zeit, es dauert nur 15 Sekunden. Machen Sie diese Art von Atemübung, wenn Sie sich aufgeregt, gestresst oder überfordert fühlen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens viermal und wenn nötig, noch öfter. Dieser Atemrhythmus füllt Ihren Körper mit Sauerstoff, hilft Ihre Herzfrequenz zu senken und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Bringen Sie sich bei, bewusst zu atmen. Setzen Sie sich mehrmals am Tag ruhig hin und atmen Sie ohne Ablenkung. Hören Sie auf Ihren Atem, konzentrieren Sie sich in diesem Moment nur auf Ihre Atmung. Der klare und ruhige Verstand wird schärfer, die Atmung verdrängt alle Ablenkungen und man beginnt, sein Ziel und die Schritte zu seiner Erreichung klarer zu sehen.

Während des Aufwärmens haben Sie und ich Übungen gemacht, die dabei helfen, Vertrauen in uns selbst aufzubauen. Beim Krafttraining gilt es, dieses Vertrauen in sich selbst zu erkennen und ständig zu suchen, es im Alltag zu zeigen. Unsere Hauptaufgabe ist jetzt ein tiefes Studium der Qualitäten, ohne die es unmöglich ist, eine Führungskraft zu sein – das sind Selbstvertrauen, Konzentration und Belastbarkeit. Verwenden Sie die Empfehlungen in diesem Kapitel, um genau diese Bereiche zu verbessern. Schreiben Sie die Praktiken auf, die Sie wählen, um an jeder dieser drei Qualitäten zu arbeiten.

Beim mentalen Training und Visualisieren und gerade tagsüber, besonders in Stresssituationen, empfehle ich die Technik der tiefen Atmung. Jeder Arbeitstag beginnt für mich mit der Übung „Boosting“ – sie hilft, die inneren Energiereserven zu finden und zu aktivieren. Genauso mache ich es vor Auftritten, schwierigen Verhandlungen, Meetings – probieren Sie es aus! Zusätzlich gebe ich Ihnen ein Modell an die Hand, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Herausforderung: Selbsteinschätzung erhöhen

Um sich zu lieben und auf den eigenen Erfolg stolz zu sein, konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe pro Woche. Registrieren Sie jeden Tag Ihre Eindrücke, bis die aktuelle Aufgabe zur Gewohnheit wird. Durch diese Aufgabe müssen Sie sich sicherer fühlen. Sobald Sie fühlen, dass dieses Ziel erreicht ist und die Aufgabe keine Schwierigkeiten mehr bereitet, gehen Sie zur nächsten Aufgabe über

Bekanntenkreis

Es kommt darauf an, zu verstehen, welcher Umgang Ihre Selbsteinschätzung nach unten drückt und welcher Sie erhöht. Schreiben Sie Ihre Eindrücke nach dem Treffen mit jedem Menschen auf, zum Beispiel, mit Ihrer besten Freundin. Hat sie Ihnen an dem gemeinsam verbrachten Abend etwas Kränkendes gesagt? Sollte dies der Fall sein, schränken Sie die Kommunikation mit dieser Person ein.



--	--	--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Komplimente

Lernen Sie zuerst, anderen Komplimente zu machen. Versuchen Sie, Ihrem Freund zu sagen, dass er einen guten Geschmack bei seiner Kleidung hat. Besonders schön wird es sein, einem Unbekannten ein Kompliment zu machen, zum Beispiel in der U-Bahn.

☐☐☐☐☐☐☐

Freude

Teilen Sie die Freude über Ihren Erfolg, ein Ereignis oder Erlebnis mit einem Freund oder Verwandten.

☐☐☐☐☐☐☐

Dankbarkeit

Denken Sie an die Ereignisse des vergangenen Tages zurück, erleben Sie noch einmal positive Emotionen. Analysieren Sie separat die Schwierigkeiten, machen Sie sie zu Ihrer Erfahrung und verabschieden Sie sich davon.

☐☐☐☐☐☐☐

Lächeln

Lächeln Sie jeden Tag Ihrem Spiegelbild zu: so lange, bis Ihr Lächeln in die Liste „100 Punkte an meinem Äußeren“ kommt.

☐☐☐☐☐☐☐

Kapitel 7: Kämpfen wie ein Leader

Sie trainieren und arbeiten bereits regelmäßig an sich selbst, aber etwas hindert Sie immer noch daran, Ihr Ziel zu erreichen. Vielleicht sind dies Ihre natürlichen psychologischen Reaktionen? Glücklicherweise kenne ich Wege, das Gehirn zu überlisten und dafür zu sorgen, dass es für Ihre Ziele arbeitet und nicht gegen sie.

Ich habe schon immer davon geträumt, ein eigenes Business zu betreiben, weshalb ich an der Humboldt-Universität studierte. Nach dem Einstieg in die wirtschaftswissenschaftliche Fakultät habe ich eifrig Wissen aufgesaugt und sofort in die Praxis überführt, Startups bei der Erstellung von Businessplänen und Dokumentationen unterstützt und jeden Tag davon geträumt, mein eigenes Unternehmen zu gründen. Eines vorweg – ich habe mein erstes Projekt verloren, weil mich meine Freunde und Partner im Stich gelassen haben. Es war ein vernichtender Schlag.

Ich hatte eine coole Idee – einen der ersten Online-Marktplätze für Reparaturdienste zu schaffen. Die Unternehmen, die nach uns auf den Markt kamen, sind jetzt Hunderte Millionen Dollar wert. Unser Unternehmen hätte dasselbe erreichen können. Aber es kam anders: Als das Projekt erste Früchte trug, beschlossen meine Partner, ohne mich Geschäfte zu machen, aus Gründen, die mir nicht mitgeteilt wurden. Das Geschäft musste sich entwickeln, es gab Werbekampagnen, es mussten Gehälter gezahlt werden, ich hatte, wegen aller Investitionen, Schulden. Für einige Zeit fuhr ich nach Deutschland, ohne die Pläne meiner Partner zu kennen. Einmal brachte ich meine beiden Kinder zu einer Musikschule und saß auf einer Bank und wartete darauf, sie nach dem Unterricht abzuholen. Während ich da saß und froh war, was für ein wunderbarer Tag damals war und wie herrlich die Sonne auf mich schien, erhielt ich eine SMS. Darin stand, ich hätte kein Business mehr.

Am nächsten Tag erhielt ich dann einen Anruf von der Bank, die mir mitteilte, dass meine Konten geschlossen wurden und ich dringend Hunderttausende Euro des Kredits, den ich zur Geschäftsentwicklung aufgenommen hatte, zurückzahlen musste. Ich hatte ja nicht einmal Geld für meine Wohnung. Ein paar Wochen später tauchten Sozialarbeiter bei meinem Haus auf, um zu sehen, wie es meinen Kindern geht. Standardmäßig bedeutete dies, dass sie mir die Kinder wegnehmen würden. Sie haben mir klargemacht,

dass ich vier Monate Zeit hätte, dieses Darlehen zurückzuzahlen. Wenn ich es nicht zurückzahlen würde, würde ich bankrott gehen und meine Kinder würden mir weggenommen. Ich hatte keine andere Wahl, als Hals über Kopf zu gehen und diese riesigen, überwältigenden, verrückten Schulden innerhalb der nächsten Monate zu tilgen.

Ich kam gerade in die Filiale der Bank, setzte mich vor die Sekretärin und sagte, dass ich so lange sitzen bleiben würde, bis mich der Direktor der Filiale empfing. Ich wurde von der Polizei bedroht. Ich habe versprochen, dass ich mich dann wehren und anderen sehr laut erklären würde, warum ich hier war. „Ihre Kunden werden hören, dass die Bank jetzt meine Konten löscht, dass Sie mich jetzt komplett in den Konkurs schicken. Dass mir jetzt die Kinder weggenommen werden. Ich denke, Ihren Kunden wird es nicht gefallen.“ Schließlich ließ man mich ins Büro des Direktors. Ich ging hinein und begann, ihm die Situation zu erklären. Aber er ist auch nur ein Mensch, was sollte er schon sagen? Er brauchte das Geld. Ich habe mit ihm gewettet: „Geben Sie mir 4 Monate – und ich gebe Ihnen alles zurück! Andernfalls können Sie mich in 4 Monaten zerquetschen“, sagte ich ihm. Und wenn es mir gelingt, erhalten Sie in 4 Monaten das Geld.“ Er antwortete mir: „Ich gebe dir diese Zeit. Aber nicht, weil du mir leid tust. Ich will einfach nur sehen, wie du das anstellst.“ Glücklich und zufrieden verließ ich die Bank. Ich glaube, das war's, ich erhielt eine Gnadenfrist, ganze 4 Monate. Diese Freude währte ganze fünf Minuten, denn dann kam mir der Gedanke: Wo soll ich dieses Geld herbekommen? Wie werde ich es wieder zurückzahlen? Mein Konto wurde schließlich geschlossen. Eine Familie retten, nicht auf der Straße landen und in vier Monaten Schulden abbezahlen – das mag in einer solchen Situation absolut unrealistisch erscheinen, aber das war mein Leben, meine Familie und ich hatte keine Wahl. Ich sagte mir: „Alex, die Arbeit ist dein bester Freund. Nur das kann dich retten.“ Ich nahm einfach jeden Job an, den ich finden konnte: Umzug, Transport, Verkauf, Erstellung von Websites. Ich habe die ganze Zeit kaum geschlafen, ich habe wie ein verdammter Ochse geschuftet. Aber ich habe es geschafft, diesen Betrag zu verdienen, und nach vier Monaten habe ich ihn zur Bank gebracht – einen Koffer mit zerknüllten Scheinen, weil ich nicht einmal ein Bankkonto hatte.

Ich konnte den erforderlichen Betrag sammeln, weil ich ein wichtiges Ziel hatte – meine Familie zu retten. Das ließ mich nicht

zweifeln, launisch oder wählerisch sein, ob ich etwas tun wollte oder nicht. Andere Aktivitäten, die ich ausprobieren musste, war das Network-Marketing. Einige Leute zuckten bei der Erwähnung von Mundpropaganda und MLM zusammen, aber ich konnte mich nicht entscheiden – es gab immer noch keine Wahl. Ich musste dieses Risiko eingehen.

In diesem Bereich kann man klein anfangen, ein wenig verdienen, aber diese Option würde mich nicht retten. Also zog ich mit allem in den Kampf und kämpfte bis zum Tod. Ich habe zu 300% mein Bestes gegeben – zum Glück setzt dir in diesem Bereich niemand eine Obergrenze. „Wenn Sie mehr wollen, tun Sie mehr“, ist der Slogan dieser Branche. Ich wurde zum besten Verkäufer, stellte ein großes Team zusammen und verdiente meine allererste Million. Wissen Sie, wie lange ich dafür gebraucht habe? Nur vier Monate! Dies war ein erstaunliches Ergebnis. Irgendwann erzähle ich Ihnen genau, welche Schritte mich dazu geführt haben. Vielleicht eignet sich dieses Thema für ein weiteres Schulungsbuch oder einen Ratgeber, wie man schnell eine Million Euro im MLM-Geschäft verdient. Jetzt möchte ich Ihnen nur das Hauptgeheimnis eines solchen Erfolgs enthüllen – das Geheimnis ist, niemals aufzugeben und nie aufzuhören, die richtigen Aktivitäten zu setzen.

Jeder muss in diesem Leben kämpfen. Jemand kämpft für ein Stück Brot, jemand anderes für das Recht, müßig und in Ruhe zu leben. Ja, niemand wird lange Zeit ohne jegliche Anstrengung existieren können – irgendein Gesetz wird sich ändern, unruhige Nachbarn werden sich in der Nähe niederlassen oder die eigene Gesundheit erfordert ernsthafte Investitionen. Es ist unmöglich auf dieser Welt, einmal eine solche Haltung einzunehmen, dass man nirgendwo unterdrückt wird und sich nicht mehr bewegen muss. Aber echte Leader warten auch nicht, bis sich die Umstände als günstig herausstellen und es möglich sein wird, zu handeln. Sie nehmen Herausforderungen sofort an, ohne sich zu beschweren oder Möbel in einem Wutanfall zu zerbrechen. Diese Fähigkeit zu lernen ist unsere Aufgabe in diesem Abschnitt des Buches.

Viele Partner und Teammitglieder sind über meinen ständigen Seelenfrieden überrascht. Ich bin wirklich in absolut jeder Situation ruhig. Auch in meinem Leben gibt es Krisen, wenn es den Anschein hat, dass es in 10 Sekunden eine nukleare Explosion geben wird und meine Mitarbeiter zu mir kommen und schreien: „Chef, alles

ist weg!“ Aber selbst in diesen Situationen behalte ich einen klaren und ruhigen Kopf.

Ich kann nicht provoziert werden oder unausgewogen sein. Es ist beinahe unmöglich, glauben Sie mir! Das ist meine Stärke. Mein in sich ruhender Verstand erlaubt es mir, die Kontrolle nicht zu verlieren und so konzentriert, aufmerksam und effektiv wie möglich zu sein. Doch diese Fähigkeit ist nicht von allein gekommen, ich habe es lange geübt. Hier sind ein paar psychologische Taktiken und Techniken, die Ihnen auch helfen werden, in jedem Fall standhaft zu bleiben.

Von der Panik zum Zünder: die Nerven zähmen

Ärzte haben ein lustiges Sprichwort: Gänsehaut sollte strukturiert verlaufen. So kann Angst unter Kontrolle gebracht und als Werkzeug eingesetzt werden. Ja, es ist nicht einfach. In der Situation, von der ich gerade sprach, hatte ich große Angst. Vor allem, weil es so plötzlich passiert ist. Gerade noch saß ich auf einer Bank und genoss einen wunderschönen Tag. Eine SMS – und meine Welt begann vor meinen Augen zusammenzubrechen. Zuerst Schmerz, Wut, Schock. Dann das Gefühl einer Katastrophe, die nicht nur mich und meine Lebenspläne, sondern auch meine Kinder, meine Familie in einen Albtraumtrichter zieht. Ich habe die Kinder vor einer Stunde zur Musikschule geschickt und alles war noch in Ordnung. Jetzt kommen sie zu mir, und ich lebe bereits in einer anderen Welt, in der ich absolut nichts mehr habe, im Gegenteil, sogar noch hunderttausende Euro Schulden habe. Das heißt, buchstäblich eine Sekunde – und Sie befinden sich in einer anderen Realität und sind machtlos, diese Veränderungen zurückzuspielen. Angst? Unglaubliche Angst! So beängstigend, dass man sich mit gesenktem Haupt auf sein Bett legen möchte, sich betrinken und einfach durchdrehen könnte – aber das ist nicht meine Art. Ich bin eine Person, die handelt. Wenn es ein Problem gibt, müssen wir nach einer Lösung suchen: erkennen, akzeptieren, ändern. Es rettet mich in solchen Momenten, dass ich mich nicht in diese Angst hineinsteigere, ich verstehe, dass das nur Angst ist, ich wachse in solchen Situationen und überwinde sie. Das heißt, Angst wird zum Moment und Antrieb meines persönlichen Wachstums.

Es ist normal, dass Menschen Angst haben. Angst ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers, verursacht durch die Biologie und den Selbsterhaltungstrieb. Angst soll uns vor potenziell gefährlichen und zerstörerischen Handlungen oder Ereignissen schützen. Das einzige Problem ist, dass unser Instinkt nicht immer in der Lage ist, die Gefahr realistisch einzuschätzen.

Es ist eine Sache, wenn man in einem Flugzeug steht und sich auf einen Fallschirmsprung vorbereitet. In diesem Fall wird die Angst durch einen visuellen Eindruck hervorgerufen – man steht am Rande des Abgrunds und sieht ihn. Hier kommt auch Erfahrung ins Spiel. Sie wissen, was mit Menschen geschieht, deren Fallschirme sich nicht geöffnet haben.

Was die Angst vor Veränderungen angeht, ist die Sache allerdings etwas anders. Der Organismus versucht, Sie vor einem gedankenlosen Verlassen einer konventionell sicheren Zone zu schützen. „Warum etwas ändern, wenn es hier gut ist, du weißt nicht, was da sein wird, hör auf!“ In der Tat wissen Sie es nicht. Aber in diesem „Ich weiß es nicht“ liegt der entscheidende Unterschied. Wenn Sie beim Fallschirm den Preis des Scheiterns mit 100%iger Genauigkeit kennen, dann ist bei nervöser Anspannung vor einem verantwortungsvollen Gespräch oder einer verantwortungsvollen Darbietung alles anders. Ihr Körper simuliert immer noch unbewusst alle möglichen Ergebnisse, doch in Wirklichkeit sind es um ein Vielfaches mehr, als Sie sich überhaupt vorstellen können. Darüber hinaus hat ein negatives Ergebnis unter den möglichen Ergebnissen nicht genug Gewicht, um es nicht zu versuchen. Es hat nicht funktioniert? Wir erinnern uns, dass dies nur eine Phase ist, wir lernen daraus und machen weiter.

Die Angst vor Veränderungen ist irrational, denn sie ist durch nichts zu rechtfertigen. Aufregung verursacht einen instinktiven Wunsch, sich zu verstecken, wegzulaufen, weshalb wir abgelenkt werden, uns in etwas hineinsteigern und uns unwirkliche Situationen vorstellen. Verständlicherweise beeinflusst uns dies nicht in der besten Art und Weise.

Was sollen wir also tun? Überdenken Sie Ihre körperlichen Reaktionen auf Stress. Stellen Sie sich vor, Ihr Chef hat Sie angerufen und Sie haben es nicht geschafft, den Hörer abzunehmen. Was passiert mit Ihrem Körper? Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz oder gar Schwindel. Sie betrachten es als etwas Negatives, etwas, was Ihnen schaden könnte. Aber in Wirklichkeit ist es die Art und Weise, wie Ihr

Körper Ihnen hilft, schneller zu reagieren, nicht mehr. Mit einem schnelleren Herzschlag wird mehr Energie im Körper erzeugt und durch eine schnellere Atmung wird Ihr Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Mit diesem Ansatz ist die Reaktion Ihres Körpers auf Stress nicht mehr negativ. Sie brauchen sie nur, um Ihre Ressourcen zu mobilisieren. Es ist nicht länger eine Schwäche, sondern unsere zusätzliche Kraftquelle, um eine bestimmte Aufgabe schneller zu lösen.

Die Hauptaufgabe ist in jeder Situation, in der Sie Ängste erleben, diese zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Versuchen Sie nicht, sie loszuwerden! Nutzen Sie stattdessen das Potenzial jeder starken Emotion zu Ihrem Vorteil. Verlieren Sie den Mut? Erinnern Sie sich an Kraftübungen für den Verstand und schalten Sie den inneren Dialog von Minus auf Plus um, und füttern Sie wieder den guten Wolf.

Versucht das Gehirn Ihnen mit Bildern einer unangenehmen Zukunft, die im Falle Ihres Irrtums eintreten könnte, Angst zu machen? Vertreiben Sie sie! Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das „Hier und Jetzt“, denn nichts ist vorherbestimmt. Es macht keinen Sinn, über die Ergebnisse nachzudenken, bevor sie bekannt gegeben werden, geschweige denn, bevor man anfängt, etwas zu unternehmen, um sie zu erreichen.

Eine nützliche Technik, die ich bis heute anwende, ist „bis fünf zählen“.

| Übung „Zählen Sie bis 5...“

Es ist hierbei sehr hilfreich, den Lauf der Gedanken mit dem normalen Zählen zu stoppen. Jedoch ist es besser, sie mit körperlicher Betätigung zu kombinieren. Nehmen wir an, Sie atmen 5 Sekunden lang ein, halten den Atem 5 Sekunden lang an und atmen 5 Sekunden lang aus und dann 5 Mal wiederholen oder Sie gehen fünf Schritte. Oder Sie gehen fünf Stufen hinauf. Atmen mühelos, bewegen sich mühelos und konzentrieren sich auf das Zählen und die körperlichen Empfindungen. Dies wird dem Gehirn helfen, von Panik in den Arbeitsmodus zu wechseln.

Und noch ein wichtiger Ratschlag von mir: Stellen Sie sicher, dass Sie mit Ihren Angehörigen sprechen, wenn Sie unter Stress stehen. Selbst wenn es nur ein paar Minuten am Telefon sind, wird es Ihnen helfen, sich unterstützt zu fühlen und die Situation von einer anderen Seite zu betrachten. Sie werden erkennen, dass Ihre Stresssituation

nur ein Teil des gesamten Spektrums ist. Es wird sich bessern und die Welt wird nicht aufhören zu existieren. Wenn niemand in der Nähe ist, dann haben Sie sich selbst! Sprechen Sie vor dem Spiegel mit sich selbst. Zeigen Sie mit Mimik und Gestik, dass Sie vom Erfolg überzeugt sind. Unterstützen Sie sich selbst und sagen Sie sich, dass es Ihnen gut geht!

In jeder schwierigen Situation wird mein innerer Monolog eingeschaltet. Eine innere Stimme sagt mir: „Das ist dein Leben, deine Regeln. Du und nur du triffst die Entscheidungen und hast das Ruder in der Hand. Was auch immer passiert, du hast immer noch dich selbst. Du bist eine Maschine! Du kannst alles!“ Also los geht's: Sprengkopf für interne Ressourcen aktiviert!

Vergessen Sie Ihre Atemübungen nicht. Wenn Sie im Moment nervös sind, ist es Zeit, langsam ein- und auszuatmen.

Lassen Sie uns nun über zusätzliche Tools sprechen, die helfen, zu kämpfen und zusätzliche Stärke zu finden, um zu gewinnen.

Humor: Selbst wenn Sie Ihre Ziele erreichen, wird Ihr Leben nicht nur aus positiven Momenten bestehen. Machen Sie sich gleich darauf gefasst. So banal es auch klingen mag, Humor ist der beste Weg, um negativen Schicksalswendungen zu widerstehen.

Humor bedeutet nicht, eine Situation auf die leichte Schulter zu nehmen. Humor ist eine Möglichkeit, die Situation zu entschärfen, die Kraft für einen neuen Durchbruch zu finden und nicht allzu tragisch wahrzunehmen. Wenn Sie die Situation entschärfen und mit Hilfe von Humor einen Teil der Spannung abbauen, können Sie damit beginnen, jede Situation, die auf Sie zukommt, bewusst zu analysieren und gegebenenfalls zu korrigieren.

Körpersprache: Es geht nicht nur darum, andere zu beeindrucken, es geht vor allem darum, sich selbst zu inspirieren. Körpersprache sendet nonverbale Signale, d. h. Haltung, Gestik, Mimik, Augenbewegungen. All dies offenbart anderen Ihre Gedanken und Gefühle. Körpersprache kann positiv sein: Lächeln, gehobenes Kinn, Schultern zurück, rausgestreckte Brust, gerader Rücken, sicherer Gang.

Und negativ: Stirnrunzeln, Kopfschütteln, Blick auf den Boden, Schultern nach unten, verschränkte Beine, usw.

Eine meisterhafte Kenntnis der Körpersprache ermöglicht es Ihnen blitzschnell zu verstehen, was im Herzen der vor Ihnen stehenden Person vor sich geht, woran sie denkt und was man von ihr zu erwarten hat. Dies ist sicherlich eine sehr nützliche Fähigkeit, die

Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Ziel nützlich sein wird. Aber im Moment ist Ihre Aufgabe, sich selbst zu helfen.

Es ist sehr wichtig, sich daran zu erinnern, dass Ihre Stimmung und Ihre Energie davon abhängen, wie Sie gehen, wie gerade Ihr Rücken ist, wie stark Ihre Schultern gestreckt sind. Bei Schulungen sage ich oft: „Wir werden uns dafür einsetzen, dass Sie ein Lächeln auf dem Rücken haben.“ Eine progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Ihren Körper besser zu managen. Versuchen Sie es gleich jetzt.

| Übungen zur progressiven Muskelentspannung

Machen Sie es sich dafür bequem. Schließen Sie Ihre Augen. Beginnen Sie damit, alle Muskelgruppen nacheinander anzuspannen und zu entspannen. Runzeln Sie die Stirn und halten Sie diesen Ausdruck 10 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann, ebenfalls 10 Sekunden lang. Pressen Sie die Zähne zusammen und spannen Sie die Kaumuskulatur 10 Sekunden lang an und entspannen Sie sich wieder. Machen Sie das mit allen Muskeln so weiter. Bald werden Sie die Entspannung in jeder Zelle des Körpers spüren und gleichzeitig die Gedanken in Taten umsetzen.

Unglaublich, aber Tatsache ist, dass man in einer selbstbewussten Pose beginnt, sich selbstbewusst zu fühlen. Die Risikobereitschaft, der Glaube an Ihre Stärke, sowie der Kampfgeist steigen.

Wenn Sie sich wie ein erfolgreicher Mann oder eine Führungspersönlichkeit geben und verhalten, dann werden Sie dies auch werden. Das Prinzip der Körpersprache beweist es. Wenn man selbstbewusst aussieht, strahlt man dieses Vertrauen auch auf andere aus. Bei der Kommunikation mit Menschen ist es wichtig, vier Hauptaspekte zu trainieren: Augenkontakt (fokussiert, nicht wandernd!), Körperhaltung (gerade!), Sprache (klar!) und das Timbre der Stimme (selbstbewusst!). Üben Sie vor dem Spiegel und automatisieren Sie Ihre korrekten, nonverbalen Signale.

Selbstbeeinflussung: Ein weiterer psychologischer Trick, der Bruder der Visualisierung, ist Selbstbeeinflussung. Man sagt nicht umsonst „Übung macht den Meister“. Wiederholt man, Zeit für Zeit, bestimmte Aussagen, so hat man sie in seinem Bewusstsein verankert. Sie werden auch Affirmationen genannt, die mit der Zeit zu einem Glauben heranwachsen.

Welche Überzeugungen wollen Sie sich selbst einflößen? Höchstwahrscheinlich diejenigen, die Ihnen helfen, eine Führungspersönlichkeit zu werden. Es ist offensichtlich nicht der Gedanke, dass Sie nichts erreichen werden, das wäre nämlich dumm und sinnlos. Man braucht Gedanken, die den richtigen Ton und Geist treffen.

Der französische Psychologe, Émile Coué, hat folgende Formel zur Selbstbeeinflussung entwickelt: Wenn Sie jeden Tag die gleichen Fakten, Glaubenssätze und Wunschscenarien in sich selbst wiederholen, bauen sich diese in Ihr Leben ein. Erinnern Sie sich an die Leute, die immer wieder dasselbe sagen, wie „Ich bin ein Verlierer“. Dieser „Verlierer“ bringt das Leben wirklich durcheinander. Das liegt daran, dass das unbewusste „Ich“ schließlich an diese Tatsache glaubt und beginnt, es im Leben umzusetzen.

Laut Coué können Sie sich für eine positive Veränderung im Leben entschließen und es so umprogrammieren. Zum Beispiel können Sie Ihren Morgen mit „Meine Karriere geht jeden Tag nach oben“ beginnen. Oder „Jeden Tag habe ich mehr Freude am Leben, ich bin glücklich und erfolgreich“. Unser unterbewusste „Ich“ ist sehr vertrauensvoll und glaubt jeder Information. Warum es also mit Negativität umgeben?

Sagen Sie sich selbst, dass Sie klug, selbstbewusst und gesund sind. Wiederholen Sie es täglich laut. Ihr Unterbewusstsein wird jeden Tag von außen nach einer Bestätigung dafür suchen oder nach Wegen, um zu realisieren, was Sie wollen.

Erstellen Sie Ihre eigene Liste mit positiven Affirmationen, die Sie aufmuntern und inneres Vertrauen wecken können. Sie werden sie brauchen, wenn Sie sich daran erinnern müssen, warum Sie all dies tun und wer Sie wirklich sind. Tipp: Verwenden Sie beim Erstellen von Phrasen die Gegenwartsform. Denken Sie daran, dass es nur jetzt gibt „Ich bin“ und „Ich habe“ statt „Ich werde“ und „Ich werde haben“ und „Ich werde erreichen“. Wenn es schwierig ist, Phrasen zu finden, können Sie in einer Liste blättern, die ich, auf Wunsch von Teilnehmern meiner Ausbildung, bereits zusammengestellt habe.

Je öfter Sie Affirmationen wiederholen und je ernsthafter Sie an sie herangehen, an ihre Wahrhaftigkeit und Realität glauben, desto besser werden sie in Ihrem Kopf gespeichert und desto früher beginnen diese, Ihr Leben und Ihre Entscheidungen zu beeinflussen.

Meine persönlichen Phrasen sind: „Ich bin der Beste! Ich bin eine Maschine! Ich kann alles! Ich erreiche alles!“

Woran müssen Sie also denken, um Ihr Gehirn zu überlisten und sich sicherer zu fühlen? Zunächst einmal sollten Sie bereit sein, sich dem zu stellen, wovor Sie Angst haben. Dann begegnen Sie jeder Situation mit Humor. Schließlich schaffen Sie den Anschein absoluten Selbstvertrauens, durch eine angemessene Körperhaltung, Mimik und Gestik. Sie werden wirklich beginnen, sich so zu fühlen. Selbstwertgefühl wird Ihnen auch zu mehr Selbstvertrauen verhelfen. Wiederholen Sie regelmäßig, dass Sie Erfolg haben werden und so wird es sein! Wenn es Ihnen schwerfällt, solche Sätze zu finden, können Sie die Liste nutzen, die ich bereits vor einiger Zeit erstellt habe. Hier ist sie.





Positive Affirmationen, die Ihnen helfen, erfolgreich zu sein und Komplexe loszuwerden

-  Ich bin einzigartig.
-  Ich verdiene es.
-  Ich sehe toll aus.
-  Ich bin schlau.
-  Ich vertraue mir selbst.
-  Ich kann alles.
-  Ich habe die Kontrolle über mich und meine Gefühle.
-  Heute ist der beste Tag!
-  Ich bin dankbar für alles, was ich habe.
-  Ich habe die Kraft, mich zu ändern.
-  Ich kann alles erreichen, wonach ich strebe.
-  Ich besitze alles.
-  Meine Möglichkeiten sind endlos.
-  Ich habe Talent.
-  Ich bin dummen Gedanken überlegen.
-  Ich bin mutig und kann für mich eintreten.
-  Ich handle.
-  Ich verdiene das Beste.
-  Ich bin stolz auf mich.
-  Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
-  Ich bin stark.

Kapitel 8: Leader: Reloaded

Wenn Sie es mit den Ratschlägen und Übungen, die ich Ihnen gegeben habe, ernst gemeint haben, dann haben Sie jetzt wahrscheinlich das nötige Tempo erreicht. Sie wollen handeln, Mauern niederreißen, die Welt überraschen. Nun, es ist Zeit aufzuhören! Genauer gesagt, machen Sie eine Denkpause, schauen Sie sich um und beantworten Sie sich ehrlich ein paar Fragen.

Soweit ich mich erinnern kann, waren mir Siege seit meiner Kindheit wichtig. Ich wusste nie, wie man verliert. Ich habe bis zum Letzten gekämpft, immer und überall. Aus diesem Grund war ich der Beste im Sport: Ich wusste, wie man sich im richtigen Moment konzentriert, sich richtig anstrengt und immer die Ziellinie erreicht. Ob Sie es glauben oder nicht, ich habe noch nie einen Streit verloren!

Einmal debattierten mein Vater und ich darüber, ob ich aus großer Entfernung, mit einem Stein, in den Mülleimer treffen würde. Das Loch des Eimers war nicht größer als ein Flaschenhals. Ich habe 30-40 Würfe gemacht, aber nie getroffen. Dann hat mein Vater mich ausgelacht und gesagt, ich solle aufgeben, es wird sowieso nichts mehr. Nun, ich schlug vor, dass wir eine Wette abschließen – eine Wette um 100 Euro. Als mein Vater zustimmte, habe ich beim ersten Versuch getroffen! Wettbewerb ist eine große Motivation. Beachten Sie jedoch, dass ich erst nach 40 falschen Würfeln getroffen habe. Alles kommt mit der Erfahrung.

Eine ähnliche Geschichte passierte, als ich gerade nach Deutschland gezogen bin. Einmal ging ich auf den Hof, und da spielten Teenager Tennis. Ich hatte noch nie gespielt und hatte keine Ahnung, wie man einen Schläger richtig in den Händen hält. Dadurch haben mich die Teenager natürlich sehr schnell geschlagen. Zu diesem Zeitpunkt waren Mädchen zur Gruppe gestoßen, und ich schämte mich so unglaublich vor ihnen, dass ich mich einfach auf die Bank setzte und mich besiegt fühlte. Doch plötzlich bot jemand von der Gruppe an, für 50 Euro zu spielen. Ich hatte kein Geld dabei, aber ich hob sofort die Hand und sagte, dass ich mitmache. Ich musste gegen den besten Spieler des Hofes antreten und alle waren total geschockt, als ich ihn besiegt habe! Dies ist eindeutig ein weiterer Beweis dafür, dass mit der richtigen Motivation nichts unmöglich ist.

Wenn es um den Wettbewerb geht, kann ich alles geben, um die Dinge richtig zu machen. Ich übernehme die Kontrolle, hole auf, überhole und gewinne. Dieses Schema funktioniert für absolut jeden Zweck. Aber das Streben nach einem Ergebnis, das den Sieg sichern kann, reicht nicht aus, um als Sieger oder Anführer zu leben. Keine Motivation hält ewig, wenn Ihnen der Prozess keinen Spaß macht, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie etwas Notwendiges und Wichtiges tun. Sie können und werden beweisen, dass Sie besser sind als Ihre Rivalen – das ist unvermeidlich. Aber in jedem Konkurrenzkampf ist es wichtig, nicht zu vergessen, dass Ihr Hauptziel nicht darin besteht, jemandem zu beweisen, dass Sie besser sind, sondern, dass Sie tatsächlich besser werden.

Es gibt immer Konkurrenz – das ist normal. Konkurrenten können die Gesellschaft und Ihre Partner gegen Sie aufbringen, Ihre schmutzige Wäsche durchwühlen und versuchen, Sie zu verleumden, um sich positiv von Ihnen abzuheben. Es gibt nichts, was Sie dagegen tun können. Dies ist die Essenz des Wettbewerbs. Seien Sie auf Angriffe vorbereitet – sie werden versuchen, Sie zu zerstören, wenn Sie wirklich etwas wert sind. Wehren Sie die Angriffe ab und gehen Sie vorwärts, während die Gegner stillstehen, zu beschäftigt damit sind, sich Ihnen in den Weg zu stellen.

Unter den Menschen, die systematisch neue Höhen erobern, gibt es zwei Typen. Die Ersten sind diejenigen, die sie für eine Belohnung erobern, materiell oder auch nicht. Sie suchen nach Anerkennung und Ermutigung. Die Zweiten sind diejenigen, die sich selbst herausfordern. Sie möchten verstehen, welche Höhen sie noch erreichen können, wo die Grenzen ihrer Möglichkeiten liegen (das sportliche Interesse am Erfolg).

Die erste Kategorie von Menschen stärkt mit ihren Leistungen ihr Selbstwertgefühl, sie mögen es, wenn sie bewundert werden und sie sind deprimiert, wenn dies nicht der Fall ist. Solche Leute können schlecht mit Niederlagen umgehen. Die zweite Kategorie von Menschen sind Meister ihres Handwerks, sie schätzen gerade den Prozess der Jagd nach dem Ergebnis. Für sie ist die Selbstverwirklichung, die Freude an der Selbstentwicklung und das Bewusstsein für ihr eigenes Wachstum wichtig. All die äußeren Erfolgsattribute, die damit einhergehen, sind für sie nur eine angenehme Ergänzung.

Ihr Ziel ist es, Ihr Handwerk auszuwählen und zu lernen, den Weg zu genießen, nicht den finalen Punkt. Sie leisten sich selbst

eine unschätzbare Hilfe, indem Sie bei allem, was Sie tun, eine ähnliche Einstellung entwickeln.

Erstens werden Sie leichter mit Misserfolgen fertig, wenn Sie sich auf die Entwicklung Ihrer Fähigkeiten konzentrieren. Zweitens, die tägliche Routine wird Ihnen leichter fallen. Sie werden nicht das Gefühl haben, etwas Kleines und Unbedeutendes zu tun und das große Ergebnis ist irgendwo da draußen, weit weg. Stattdessen werden Sie den Wert jedes Schrittes erkennen, selbst des kleinsten und das Gefühl loswerden, dass Sie Ihre Energie verschwenden. Schauen Sie sich um und vergleichen Sie, wo Sie gestern waren und wo Sie heute stehen. Was haben Sie heute erreicht und was können Sie jetzt noch machen, um morgen noch besser zu werden?

Sich auf den Prozess konzentrieren

Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie sich ein Ziel gesetzt haben (Sie sagen: „Ich werde jeden Morgen laufen“) aber irgendwann begannen Sie sich müde, gebrochen und völlig unmotiviert zu fühlen? Ich glaube, das ist uns allen schon mindestens einmal passiert.

Ich werde Ihnen sagen, was Ihnen helfen wird, nicht von Ihrem Weg abzukommen und nicht nur den Phantomsieg, sondern den Prozess selbst zu genießen.

Setzen Sie sich Zwischenziele! Wenn wir uns ein globales Ziel setzen, dessen Erreichung Monate, wenn nicht Jahre dauern kann, fällt es uns schwer, die Freude für den gesamten Weg aufrechtzuerhalten. In diesem Fall leben wir in der Zukunft: „Erst, wenn ich eine Million habe, werde ich glücklich sein“ oder „Wenn ich 10 Runden laufen kann, ohne anzuhalten, dann kann ich mich selbst loben“. Wir geben die Freude im Hier und Jetzt auf. Um dies zu beheben, brechen Sie ein großes Ziel auf ein paar kleine Zwischenziele hinunter. Ich rate Ihnen jeden, auch den kleinsten Erfolg, zu verfolgen und zu würdigen. Mal angenommen, Sie hatten heute eine erfolgreiche Verhandlung. Statt eines Auftrags für eine Million, ist das Ergebnis der Verhandlung einhunderttausend Euro, doch Sie haben alle Probleme erfolgreich gelöst und die Aufgabe erfüllt. Oder Sie liefen nur eine statt zehn Runden, dafür ohne Pause. Das nächste Mal werden

Sie 2 Runden laufen und es wird ein weiterer Sieg für Sie sein. Splitten Sie das Ziel, damit es nicht mehr realitätsfremd und weit weg ist.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen! Wie oft erlebigen wir Sachen automatisch? Wir gehen zur Arbeit, joggen und gleichzeitig denken wir darüber nach, dass wir noch Abendessen kochen, uns auf Prüfungen vorbereiten müssen, usw. Wie wollen Sie also den Prozess genießen, wenn Sie ihn nicht bemerken? Wenn Sie einen Kurs belegen, brauchen Sie nur noch daran zu denken. Hören Sie auf sich selbst, auf Ihre körperlichen Empfindungen. Nehmen wir an, es handelt sich um das Laufen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihre Muskeln sich bewegen, wie angenehme Wärme sich in Ihrem Körper verteilt. Achten Sie auf die positiven Erfahrungen, die Sie auf Ihrem Weg zum Ziel begleiten und dann werden Sie sie immer wieder erleben wollen.

Vergessen Sie nicht, sich auszuruhen! „Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.“ Vergessen Sie nicht, um ein Ergebnis zu erzielen, brauchen Sie eine Menge Energie. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass dies ein langer und energieaufwändiger Prozess ist. Sie haben keinen Grund zur Eile. Das bedeutet nicht, dass Sie alles bis zum letzten Moment aufschieben müssen, nein. Es bedeutet, dass Sie sich ausruhen müssen. Ihre Energiereserven wieder aufladen. Denken Sie darüber nach, was für Sie eine Entspannung darstellt. Vielleicht mit Freunden ins Kino gehen? Vielleicht Spa? Oder etwas Besonderes oder Außergewöhnliches zum Essen? Denken Sie daran, sich selbst zu loben und zu belohnen, denn Sie sind wirklich gut.

Den Prozess selbst ändern. Was glauben Sie, wie angenehm der Prozess der Zielerreichung ist? Vielleicht sollten Sie Ihre Unterrichtszeit verschieben oder die Zeit, die Sie dafür aufwenden, verdoppeln. Oder Sie verschieben den Kurs auf einen anderen Wochentag. Vielleicht haben Sie einfach nur sehr alte Turnschuhe, in denen zu laufen, eine Qual ist? Was können Sie tun, um den Prozess angenehmer zu gestalten?

Machen Sie alles so bequem wie nur möglich. Ist der Prozess zur Zielerreichung Ihrer Meinung nach bequem gestaltet? Vielleicht sollten Sie Ihre Unterrichtszeit verschieben oder die Zeit verdoppeln, die sie ihr widmen. Oder verschieben Sie den Kurs auf einen anderen Wochentag.

Die Ergebnisse sind wichtig. Aber das ist nicht das Einzige, was wichtig ist. Viele von uns haben sich seit ihrer Kindheit daran gewöhnt, sich nur auf das Ergebnis zu konzentrieren. Zum Beispiel, wenn Ihre Eltern Sie für gute Noten gelobt haben. Es ist wichtig, dass das Streben nach Ergebnissen nicht ungesund und krankhaft wird.

Das Wichtigste ist, dass Sie sich darauf gefasst machen, dass es schwierig sein wird, Ihre Einstellung zum Prozess zu ändern, da Ihr Gehirn seit vielen Jahren im gleichen Modus arbeitet und die gleichen Handlungen und Gedanken wiederholt. Sie sind fest in neuronalen Verbindungen verankert. Es braucht Zeit, regelmäßige Schulungen und positive Erfahrungen, um neue Verbindungen zu schaffen. Wenn aber die Herangehensweise an den Prozess geändert wird, werden Sie es sicher nicht bereuen!

Neugierde und Freude sollten Sie antreiben. Menschen, die den Prozess dem Ergebnis vorziehen, erreichen höhere Höhen. Es macht wirklich sehr viel Sinn zu lernen, wie man sich im Rennen amüsieren kann. Es gibt eine Menge Vorteile. Zum Beispiel stieg Ursula Burns, von der Position einer gewöhnlichen Praktikantin, zur Leiterin der Xerox Corporation auf, weil sie wahnsinnig daran interessiert war, zu arbeiten. Sie machte ihre Arbeit so gerne, dass sie nicht davor zurückschreckte, sogar mit ihrem Chef zu streiten, wenn sie ihre Idee für effektiver hielt. Nach einem dieser Argumente lernte sie einen Topmanager kennen, der dem CEO des Unternehmens Ursula schließlich als Assistentin empfahl. Vor allem aufgrund dieser Ernennung, gelang es ihr später, die Führung bei Xerox zu übernehmen und sie wurde in die Forbes-Liste der einflussreichsten Frauen der Welt aufgenommen.

Lernen Sie Ihren Hauptkonkurrenten kennen!

Schauen Sie sich um! Mit wem konkurrieren Sie auf dem Weg zum Erfolg? Mit einem Kollegen, Familienmitglied, Freund oder mit einem Bekannten, der etwas besser beherrscht als Sie?

Leadership ist ein Wettbewerb, was bedeutet, dass Sie auf Ihrem Weg zur Spitze auf jeden Fall Ihre Rivalen finden werden. Wie soll man mit ihnen umgehen, wie kann man sich selbst helfen, um siegreich daraus hervorzugehen und wer ist Ihr größter Feind? Nun werde ich Ihnen diese Fragen beantworten.

Um zu verstehen, ob Sie ein Mensch sind, der es zu sehr liebt, mit anderen zu konkurrieren, beantworten Sie sich selbst ein paar Fragen: Wie oft vergleichen Sie sich mit anderen? Wie oft möchten Sie besser aussehen als andere? Zählt für Sie nur der Sieg? Liefert der Wettkampf Ihnen einen Grund zum Leben, sodass Sie manche Wettkämpfe sogar selbst erfinden? Wie oft lassen Sie sich auf Provokationen und sinnlose Argumente ein, nur um nicht als Feigling oder Dummkopf dazustehen? Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie unterschätzt werden?

Zuerst kämpft man mit dem inneren Kritiker, der einem vorschlägt, alles auf halbem Wege aufzugeben und aufzuhören. Dann, nachdem man diese Phase überwunden hat, beginnt man mit der Vergangenheit zu kämpfen (besser zu sein, als man selbst gestern war). Nach einer Weile kommt der Kampf mit der Zukunft (um die Ebene der Perfektion zu erreichen). Diese Art der Führung wird von José Silva gut beschrieben. Er erzählte die Geschichte von Charlie B., der für das Verlegen von Teppichen zuständig war. Charlie beschloss, gegen sich selbst anzutreten. Er benutzte eine Zeitschaltuhr, um zu sehen, wie lange es dauerte, bis er einen Teppich im Wohnzimmer, auf der Treppe, usw. verlegt hatte. Am nächsten Tag versuchte er die Arbeit schneller und dann noch schneller zu erledigen. Als Charlie der schnellste Mitarbeiter in seinem Büro wurde, begann er auf die gleiche Weise an der Qualität zu arbeiten und zwar den Umfang ordentlich und die Nähte unsichtbar zu machen. Dank dieses „Selbstwettbewerbs“ gelang es Charlie, ein so hochqualifizierter Fachmann zu werden, dass er schließlich seine eigene Teppichfirma eröffnete, die zwei Jahre später zur größten des Landes wurde.

Der Wettbewerb mit der besten Version von sich selbst ist der wichtigste Schritt zum Erfolg. Deshalb ist es so wichtig, sich mit Visualisierung zu beschäftigen und eine klare Vorstellung von der Person zu haben, die man werden möchte. Halten Sie sich für den Sieg und für das Ergebnis, das Sie anstreben, würdig? Hier kehren wir zur Idee der positiven Überzeugungen und motivierenden Phrasen zurück, die regelmäßig wiederholt werden müssen, damit sie mit der Zeit Teil Ihrer Realität werden.

Am schwierigsten ist es, den Glauben an die eigenen Grenzen zu überwinden, und dabei hilft Ihnen genau dieser innere Dialog, d. h. die Fütterung des guten Wolfes. Vergessen Sie die Tatsache, dass jeder Mensch seine Grenzen hat. Tun Sie es einfach und haben Sie

Spaß, auch wenn niemand an das glaubt, was Sie tun. Umso erfreulicher ist es zu erkennen, dass diese Leute sich in Ihnen getäuscht haben. Die Welt ist voller Menschen, die sich selbst als Spezialisten auf einem bestimmten Gebiet betrachten (oder es sogar sind). Es gibt nicht wenige Spezialisten auf der Welt, deren Sicht auf die Dinge sich als falsch erwiesen haben, ungeachtet ihrer Autorität und ihres unerschütterlichen Vertrauens in ihr eigenes Wissen. Glauben Sie mir, es ist sehr leicht, eine Person zu finden, die an Ihnen zweifelt, über Ihre Bestrebungen und Handlungen witzelt oder einfach versucht, Sie abzuwerten. Es gibt eine Menge solcher Leute, doch sind sie Ihnen tatsächlich so wichtig?

Ich weiß, wovon ich spreche. Mehrmals war ich das Ziel von Hatern und mehrmals stieß ich auf Hindernisse, die unüberwindbar schienen. Jedes Mal versprach ich mir selbst, nicht aufzugeben. Ich habe meine Chancen nicht bewertet, nicht in Hindernisse geblickt – ich habe einfach gekämpft und bin vorangegangen.

Jetzt ist es unmöglich, sich vorzustellen, was passiert wäre, wenn ich denen geglaubt hätte, die mir eine Karriere auf dem Bauernhof vorhergesagt haben. Oder denjenigen, die mir rieten, nach der Schule auf eine Baustelle zu gehen. Der Glaube an mich selbst, dass ich alles überwinden kann, hat mir geholfen, Kraft in mir zu finden. Ich rate Ihnen, diesen Glauben nie zu verlieren. Glauben Sie an sich selbst, auch wenn kein anderer mehr an Sie glaubt.

Messen Sie sich mit Ihrem „zukünftigen Ich“!

Jetzt kennen wir also unseren Hauptkonkurrenten. Es ist an der Zeit, mit ihm einen Wettbewerb einzugehen. Schließlich haben wir bereits festgestellt, dass man, um wirklich zu wachsen, nicht mit anderen, sondern mit sich selbst konkurrieren muss. Leicht gesagt, Alex! Aber wie genau macht man das? Natürlich werde ich jetzt mehrere Lifehacks und Erfahrungen aus meiner Praxis vorbringen.

Haben Sie keine Angst vor „Fehlern“! Von den sogenannten „Misserfolgen“, die eigentlich das „Glück“ sind, habe ich schon mehrfach gesprochen. Ich hoffe, Sie haben sich daran erinnert, dass sie uns nicht gegeben wurden, damit wir alles aufgeben und an uns zweifeln, sondern um lernen können. Machen Sie immer wieder

Fehler, ärgern Sie sich über Ihre Fehler, sammeln Sie Ihre Willenskraft, machen Sie weiter und Sie werden Erfolg haben! Fehler und Misserfolge sind ein natürlicher Teil unserer Entwicklung. Die gute Nachricht ist, dass jeder Fehler vorübergehend ist. Arbeiten Sie an sich selbst, analysieren Sie, warum etwas bei Ihnen nicht geklappt hat, passen Sie Ihre Methoden an, und mit der Zeit wird das Scheitern durch den Sieg ersetzt. Schlussendlich müssen Sie ein paar hundert Mal Fehler begehen, um zu lernen, ein Ziel, mit einem einzigen Schuss, zu treffen. Fehler sind ein sicheres Zeichen dafür, dass Sie sich Ihrem Ziel nähern. Je mehr es gibt, desto näher der Erfolg!

Lieben Sie das Risiko! Benutzen Sie ständig den gleichen Dienst? Gehen Sie in dasselbe Café? Dann fragen Sie doch als Stammkunde nach einem Rabatt! Diese Situation kann unangenehm oder sogar lächerlich sein, aber nicht nur für Sie, auch für das Servicepersonal. Es spielt keine Rolle, ob Sie diesen Rabatt erhalten oder nicht, doch genau so wird Ihr Selbstvertrauen gestärkt und die innere Verklemmtheit überwunden.

Seien Sie offen für Menschen, die Sie nicht kennen! Schauen Sie Passanten in die Augen, setzen Sie sich in ein halbleeres Fahrzeug neben einen Fremden. So könnte Ihre neue Geschäftsbekanntheit beginnen. Oder Sie lernen Ihren zukünftigen Freund kennen. So oder so, Sie werden sich in jeder Situation mit Fremden wohler fühlen und aufhören, sie als potenzielle Bedrohung wahrzunehmen.

Erzählen Sie anderen von Ihrem Ziel. Haben Sie ehrgeizige Pläne für die Zukunft? Wollen Sie Ihr eigenes Unternehmen gründen? Eine neue Sprache lernen und ein Studium an einer Universität, in einem anderen Land, beginnen? Erzählen Sie Ihren Freunden und Ihrer Familie davon. Sie riskieren, falls Sie scheitern, dass jeder davon erfährt, doch gleichzeitig wird Ihnen klar, dass selbst wenn Sie scheitern, Ihre Freunde sich nicht von Ihnen abwenden und nichts Schreckliches passieren wird.

Teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle in sozialen Netzwerken! Posten Sie auf Ihrer Facebook-Seite etwas über Ihre Kindheit oder teilen Sie Ihre Meinung über eine neue Serie. Erzählen Sie von Ihrem Lieblingsbuch. Nicht der Likes halber, nein. Auch wenn keiner auf Ihren Post reagiert, aber auf diese Weise werden Sie trainieren, sich zu öffnen. Das Ziel ist nicht, Aufmerksamkeit, Lob oder Anerkennung zu bekommen. Lernen Sie zu teilen, nur weil Sie etwas zu teilen

haben. Das gibt Ihnen nicht nur Selbstvertrauen, sondern ermöglicht es Ihnen vielleicht auch, Gleichgesinnte zu treffen.

Sprechen Sie laut aus, was Ihnen nicht gefällt! Ob es der Chef oder ein Kellner ist, der Sie fragt, ob Ihnen alles gefallen hat. Viele zögern sogar ihren Friseur um eine kleine Korrektur zu bitten und verlassen deprimiert und verärgert über ihr neues Aussehen den Salon. Das dürfen Sie nicht tun! Seien Sie so offen und ehrlich wie möglich, sprechen Sie über alles, mit dem Sie nicht zufrieden sind. Zeigen Sie auch Verständnis und den Willen, das Problem gemeinsam zu lösen. Das Wichtigste ist, das Problem nicht zu verschweigen.

Nehmen Sie sich ein Beispiel an dem morgigen Sie! Erinnern Sie sich, wie Sie versucht haben, zu bestimmen, wer für Sie ein Vorbild und ein Role-Model einer Führungspersönlichkeit ist? Jetzt wissen Sie bereits, wie diese Person aussieht und was Ihnen fehlt, um mit ihr auf einer Stufe zu stehen. Das morgige Sie ist Ihr wahres Vorbild und Ihre wahre Motivation. Vergleichen Sie sich nicht mehr mit einem Idol! Vergleichen Sie sich mit sich selbst, aber mit dem gestrigen Ich und stellen Sie fest, welche Fortschritte Sie machen! Der Vergleich mit anderen Menschen, über die wir fast nichts wissen, gibt uns oft das Gefühl, unbedeutend zu sein, unabhängig von der realen Situation.

Ihre Idole haben das Recht, in Ihren Gedanken, Ihrer Seele und Ihrem Herzen zu bleiben, aber Sie müssen sich von Ihrer Idealisierung befreien. Freuen Sie sich und bewundern Sie, was sie erreicht haben, aber stellen Sie sie nicht auf ein Podest, so beginnen Sie sich selbst zu unterschätzen. Denken Sie daran, dass Sie sich nicht auf sie konzentrieren sollten, sondern auf Ihr eigenes „Ich“ aus der Zukunft.

Lenken Sie niemals von Ihren eigenen Fähigkeiten und Leistungen ab. Respektieren Sie die Menschen um Sie herum und sich selbst gleichermaßen.

Bitten Sie um Hilfe! Wenn Sie nach Perfektion streben, müssen Sie verstehen, dass es viele Menschen auf der Welt gibt, die einige Themen noch besser kennen, als Sie. Ihre Erfahrung und ihr Fachwissen nicht zu Ihrem Vorteil zu nutzen, ist ein Verbrechen gegen sich selbst!

Ihre Bitte um Hilfe und Unterstützung ist nicht gleichbedeutend mit der Anerkennung von Schwäche. Im Gegenteil, es ist eine nüchterne Erkenntnis, dass man manchmal nicht erst eine Wand oder ein Fenster einschlagen muss, um in einen Raum zu gelangen,

man klopft einfach an die Tür und es wird einem geöffnet. Vergessen Sie nur nicht, sich bei demjenigen zu bedanken, der Ihnen geholfen hat! Sagen Sie ihm, wie wichtig diese Hilfe für Sie ist. Wenn die Person Ihnen einen Rat gegeben hat, zeigen Sie, dass Sie seine Worte ernst genommen haben und sie befolgen werden. Die Person wird sich besonders fühlen und Ihnen in Zukunft gerne wieder helfen.

Meditieren Sie! Momente, in denen Sie die Möglichkeit haben, zwischen aktiven Handlungen, in Richtung des Ziels, eine Pause einzulegen, können und sollten Sie der Ruhe widmen. Ich rate Ihnen jedoch, regelmäßig zwischen den Aktivitäten, mit einer nützlichen Praktik wie Meditation zu wechseln. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ihren Verstand zu beruhigen, ihn flexibler zu machen und schließlich glücklich zu werden. Ein glücklicher Mensch ist zu Vielem fähig, das wissen Sie. Es ist kein Zufall, dass auf Anregung von Chade-Meng Tan, der selbst regelmäßig meditiert hat, nun die Mitarbeiter von Google in Meditationstechniken unterrichtet werden.

Ein freier Geist ist ein ruhiger Geist, und deshalb lernten Samurai in alten Zeiten die Meditation, als Teil der Schwerttechniken.

Ohne Harmonie ist es schwierig, Ergebnisse zu erzielen. Die Gedanken werden sich zerstreuen und das Konzentrationsniveau wird rasch sinken. Deshalb ist es wichtig zu lernen, seinen Geist auf einen Punkt zu lenken. Ideal ist es, täglich mindestens 30 Minuten der Meditation zu widmen. Wenn Sie noch nie meditiert haben, werde ich Ihnen eine separate Liste mit Empfehlungen geben.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen erklären, wie Sie Ihre Lebenseinstellung überdenken können, um eine Führungspersönlichkeit zu werden. Erstens tun Sie das, was Sie lieben. Die Arbeit selbst sollte Ihnen Freude bereiten, ganz gleich, wie erfolgreich Sie im Moment darin sind. Zweitens konkurrieren Sie nur mit sich selbst. Suchen Sie kein Idol, denn Sie selbst sind ein professionelles und selbstbewusstes Ideal, an dem Sie sich messen müssen. Um dies zu verstehen, glauben Sie an sich selbst und geben Sie zu, dass sich in Ihrem Inneren wirklich die beste Version verbirgt. Nur Sie können ihr helfen, zu wachsen.



Herausforderung: Meditation lernen

-  Fragen Sie sich: wie fühle ich mich jetzt? Nennen Sie laut einige Wörter, die Ihren Zustand beschreiben. Zum Beispiel: „Ruhe“, „Zorn“, „Gereiztheit“.
.....
-  Schalten Sie den Timer für 1 Minute ein, setzen Sie sich und tun Sie erst einmal gar nichts. Wenn Sie sich unbehaglich fühlen, überlegen Sie sich: warum ist das so? Beseitigen Sie den Grund für das Missbehagen. Verlängern Sie nach und nach die Dauer, bis Sie eine halbe oder eine ganze Stunde in Ruhe und Muße verbringen können.
.....
-  Atmen Sie einmal ruhig ein und aus. Was fühlen Sie jetzt?
.....
-  Welche körperlichen Empfindungen sind jetzt am deutlichsten ausgeprägt? Das können „Wärme“, „Ruhe“, etc. sein.
.....
-  Wenn Sie die Treppe hinaufsteigen, merken Sie sich, wie Ihre Füße auf die Stufen treten. Versuchen Sie, Ihr Gewicht, den Druck auf den Fußboden und die Geschwindigkeit zu spüren.
.....
-  Wenn Sie eine SMS oder einen Anruf bekommen, lassen Sie sich mit der Antwort Zeit. Atmen Sie zuerst einmal ruhig ein und aus
.....





Schalten Sie den Wasserkocher ein und setzen Sie sich ihm gegenüber. Beobachten Sie ihn und warten Sie, bis das Wasser kocht.

.....



Wie sehen jetzt Ihre Gedanken aus? Sind sie wie ein reißender, lärmender Strom? Oder wie ein kleiner, ruhiger Bach? Oder ist es einfach Stille? Hören Sie in sich selbst hinein.

.....



Bevor Sie eine wichtige Entscheidung treffen, legen Sie eine Pause von 5-10 Minuten ein. Überlegen Sie sich, ob Sie das wirklich wollen, auch wenn es sich um einen einfachen Laden- oder Kinobesuch handelt.

.....



Bestellen Sie oder bereiten Sie selbst Ihre Lieblingsspeise zu. Genießen Sie sie bewusst: kosten Sie die Füllung, versuchen Sie, eine Komponente von den anderen zu unterscheiden. Lassen Sie sich Zeit. Wie ist der Hauptgeschmack? Der Geruch der Speise? Das Mundgefühl?

.....



Sagen Sie laut: „Ich bin voll da“. Überlegen Sie sich, was das für Sie bedeutet. Sind Sie zu den Dingen in Ihrer Umgebung aufmerksam? Oder haben Sie sich, ganz im Gegenteil, wieder eingekapselt?

.....



Prüfen Sie, ob in Ihrem Körper überflüssige Spannung vorhanden ist: in den Augen, im Kiefer, in den Schultern? Massieren Sie diese Körperteile und versuchen Sie, sie zu entspannen.

.....



Strecken Sie Ihre Arme nach oben und werfen Sie sie dann nach unten. Entspannen Sie sich. Registrieren Sie den Unterschied der Empfindungen, insbesondere im Kopf und in den Körperteilen, wo es vorher Spannung gegeben hat.

.....



Merken Sie sich die Dinge, die Sie aufregen und versuchen Sie, die Ursachen zu verstehen.

.....

Wie meditiert man richtig?

1

Finden Sie einen ruhigen Ort

Das kann jeder Ort sein, wo man Sie mindestens einige Minuten lang in Ruhe lässt.



2

Setzen Sie sich bequem hin

Der Rücken bleibt gerade, aber entspannt. Entspannen Sie auch Schultern, Arme und Beine. Wenn Sie wollen, setzen Sie sich einfach auf den Fußboden – so, wie es Ihnen gefällt.



3

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

Beachten Sie, wie tief und wie oft Sie atmen. Fühlen Sie sich in Ihren Zustand „hier und jetzt“ ein.



4

Versuchen Sie, jedes Ein- und Ausatmen einzeln zu fühlen



5 Beachten Sie die Gedanken, die Ihnen gerade einfallen

Gibt es etwas, was Ihnen Sorgen macht? Denken Sie an Essen? An morgen? Ständiges Denken ist unser natürlicher Zustand. Flüchten Sie nicht vor Ihren Gedanken und verschließen Sie sich nicht. Betrachten Sie sie einfach als Zuschauer und lassen Sie sie frei herumschweben.

6 Kommen Sie sanft auf die Atemkontrolle zurück

Konzentrieren Sie sich darauf, verzichten Sie jedoch genauso auf die Gedankenkontrolle.

7 Konzentrieren Sie sich auf diese Aufgabe 5 Minuten lang

Sollte Ihnen dies zu lange sein, fangen Sie bei einer Minute an. Schalten Sie einen Timer ein, um nicht ständig auf die Uhr schauen zu müssen.

8 Praktizieren Sie das jeden Tag

Machen Sie sich keine Gedanken über die Qualität der Meditation. Hauptsache, sie wird zur Gewohnheit.

9 Haben Sie Geduld mit Ihrem Fortschritt

Verlängern Sie nach und nach Ihre Sitzungen. Wenn Sie merken, dass mit der Meditation etwas schiefgeht, schreiben Sie das auf und arbeiten Sie dann separat daran. Zum Beispiel: lernen Sie, Ihre Gedanken von der Seite zu beobachten.

Kapitel 9: Gewinnen wie ein Leader

Der Sieg – erwünscht, eindrucksvoll, kraftvoll – ist das Erreichen des Ziels, das ist Erfolg, dies ist der Moment des unvergleichlichen Glücks. Die Champions, die auf der höchsten Stufe des Siebertreppchens stehen, verbergen ihre Tränen nicht. Denn hinter diesem Moment des Triumphs stecken Jahre schmerzhafter Ausbildung, Arbeit, Anspannung und eventuell sogar Selbstverleugnung. Es ist ein brillanter Moment, wenn alle Augen auf Sie – den Gewinner – gerichtet sind. Obwohl es manchmal vorkommt, dass Sie jeder als Verlierer betrachtet, können Sie trotzdem ein Gewinner sein.

Es ist mir einmal in der Schule passiert – ja, in der einen Schule, in der ich beweisen wollte, dass ein Auswandererkind echtes Deutsch sprechen, gleichberechtigt mit anderen lernen und Prüfungen mit der Höchstpunktzahl bestehen kann. Sie können sich vorstellen, wie besorgt ich über das Ergebnis eines jeden Tests war. Dann schrieben wir eines Tages einen weiteren Test und der Lehrer, der vor der Klasse stand, verteilte die Klausuren. Als ich mein Blatt in seinen Händen sah, lief es mir kalt den Rücken hinunter. Das gesamte Werk war mit roten Markierungen durchgestrichen. Mir kam es vor, als sei jedes zweite Wort unterstrichen, durchgestrichen oder korrigiert, hämisches Kichern fegte schon durch die Klasse, aber die Lehrerin hob das Blatt und es wurde klar, dass darunter eine ausgezeichnete Note stand. Die Lehrerin hat die Regel erklärt – ein wiederholter Fehler zählt als einer, egal wie oft man ihn macht. In meiner Arbeit gab es viele Fehler gleicher Art, das heißt, es gab nur einen. Tatsächlich habe ich die beste Arbeit der Klasse geschrieben. Ich hatte die beste Note. Ich war schockiert. Und meine Klassenkameraden erst recht. An diese Lektion werde ich mich mein ganzes Leben lang erinnern.

Es ist egal, was andere denken. Es gibt bestimmte Regeln. Wenn diese Regeln richtig angewendet werden, können Sie jedes Ergebnis erzielen. So versuchte ich, mein Leben aufzubauen, mein Unternehmen, meine Produkte – alles, was ich tue.

Ich glaube nicht an ein absolutes Scheitern, denn auch wenn der Test von roten Bemerkungen überfüllt ist, kann er trotzdem „ausgezeichnet“ sein. Diese Lektion war für mich eine der bewegendsten.

Meine größte Schlacht im Leben fand 2018 statt. PLATINCOIN kam erstmals an die Börsen. Das von mir gegründete Projekt, das

meine Idee war, sollte in den Olymp aufsteigen – es ist wichtig, dass eine seriöse Kryptowährung an der Börse gelistet ist, es ist wie das Erwachsenwerden für eine Person. Da wir jedoch keine Zeit hatten, uns darauf vorzubereiten, bekamen wir einen schweren Schlag ab.

Die Aufsichtsbehörden haben eine kolossale Prüfung durchgeführt und alle unsere Konten gesperrt. Uns fehlte es an Geld. Wörtlich: Es befanden sich zweihunderttausend Euro auf unseren Konten. Gleichzeitig, hatten wir Verpflichtungen von 600.000 Euro: Miete, Gehälter, Provisionen an Verkäufer, usw. Erschwerend kam hinzu, dass nicht nur unsere Verkäufe einbrachen, sondern der gesamte Kryptomarkt zusammenbrach. Ich saß da und stellte mir die Frage: Was soll ich denn jetzt machen? Wir zählen den dreißigsten Dezember, das neue Jahr stand vor der Tür. Ich habe mir immer wieder gesagt, dass dies meine größte Niederlage sein würde. Dann habe ich einfach beschlossen, dass ich aus der größten Niederlage den größten Sieg machen würde.

Ich ging zu unseren Leadern und sagte: „Freunde, das ist unsere große Chance. Alle fallen jetzt. Wir müssen zeigen, dass wir wachsen, dass wir die Art von Coin sind, mit dem Börsen und Händler arbeiten wollen, der in jeder Situation überleben kann. Ja, wir sind von den Börsen abgeschnitten, ja, die ganze Welt hat uns angegriffen, unsere Konten sind gesperrt, sie wollen uns in Stücke reißen, aber wir sind einfach unbesiegbar. Diesmal werden wir es ihnen beweisen. In dieser Krise werden wir mindestens zehnmal so schnell wachsen. Uns wird nichts passieren. Wir werden alle stabil stehen und gemeinsam weitergehen.“

Sie unterstützten mich, und wir waren so erfolgreich, dass alle schockiert waren, woher wir diese Energie hatten. Das ist Macht. Das ist Motivation. Natürlich explodierte der Preis des Coins, wir führten fast einen Monat lang in allen Krypto-Charts, weil wir um fünfhundert Prozent wuchsen, ohne dass es ausreichende Schnittstellen zu den Börsen gab. Wir wurden zu einer Mega-Sensation, als der Wechselkurs von drei Dollar auf siebenundsechzig Dollar pro Coin stieg. In dem Moment wurde mir klar, dass es unmöglich ist, uns zu besiegen, solange wir zusammen sind, solange wir stark sind, PLATINCOIN kann von niemandem besiegt werden: Weder von Regulierungsbehörden noch von Hatern, nicht einmal gesperrte Konten konnten uns aufhalten.

Weil wir ein Ziel haben. Mir wurde plötzlich klar, dass jemand von oben uns beschützt und führt. Von diesem Moment an weiß ich mit Sicherheit, dass ich in der Lage bin, aus den stärksten Niederlagen die größten Siege zu machen.

Was dann geschah, gibt mir allen Grund, Ihnen jetzt zu sagen: Akzeptieren Sie kein Scheitern! Kämpfen Sie für bessere Bedingungen, bessere Aussichten! Fragen Sie sich, warum nicht Sie und warum nicht heute? Sie sind ein talentierter Mensch, haben schon viel erreicht und werden noch mehr erreichen – Sie haben es auf jeden Fall verdient zu gewinnen. Sie haben hart gearbeitet, ehrliche Ergebnisse erzielt und haben das Recht, stolz auf Ihre Leistungen zu sein. Es spielt keine Rolle, ob andere Leute sie für wichtig halten. Für Sie ist jede Ihrer Errungenschaften ein weiterer Schritt in Richtung eines globalen Traums. Erinnern Sie sich ständig daran!

Mein Beispiel beweist, dass es im Leben eines Leaders Kämpfe auf Leben und Tod gibt. Betrachten Sie sie nicht als Ende des Weges, sondern als den Beginn einer neuen, siegreichen Etappe. Dies ist eine Art Krafttest, den Sie selbst zuerst benötigen. Nicht umsonst sagt man, dass Stahl im Feuer nur noch fester wird.

Gehen Sie durchs Feuer und denken Sie daran, dass Sie beim Verlassen nur noch stärker werden. Natürlich gilt es, Verluste zu minimieren, um in diesem „Feuer“ – zumindest emotional – nicht auszubrennen. Ich habe zu kämpfen und zu gewinnen gelernt. Dieses Buch ist dazu da, damit auch Sie es lernen.

Lieben Sie die Beharrlichkeit!

Sehr oft wollen wir nicht tun, was notwendig ist. Glücklicherweise gibt es einen Weg, diese Abneigung zu überwinden, auch wenn es nicht leicht fällt.

Nur weil Sie heute nicht in der Lage sind, alles zu geben oder das Beste daraus zu machen, heißt das nicht, dass Sie überhaupt nichts tun müssen. Anstatt sofort aufzugeben und alle Aufgaben auf morgen zu verschieben, denken Sie nach, ob es etwas gibt, was Sie schon jetzt tun können. Lassen Sie dies einen kleinen und unbedeutenden Teil der globalen Aufgabe sein. Die Hauptsache ist, dass Sie dem Ziel noch ein Stückchen näherkommen.

Wann immer Sie zwischen Untätigkeit und einer kleinen Aktion wählen können, wählen Sie immer eine Aktion, wie auch immer diese konkret aussieht. Damit Beharrlichkeit nicht zu einer verzerrten Version von „Sturheit“ wird, muss man sich immer daran erinnern, wofür man arbeitet. Denn, wenn wir uns etwas aneignen, sind wir sicher, dass wir unsere Kraft, Zeit und andere Möglichkeiten (zum Beispiel die Möglichkeit, eine spontane Reise zu unternehmen) aufgeben. Kontrollieren Sie stets die Relevanz Ihres Ziels, um Ihre Stärke richtig zu berechnen und unmittelbare Prioritäten intelligent zu setzen.

Ich habe nie eine Ausrede für etwas, belüge mich nie selbst – das rate ich Ihnen ebenso. Die Selbsttäuschung ist eine natürliche, psychologische Verteidigung. Doch man kann zumindest etwas tun, auch wenn man nicht in guter Verfassung ist oder die Umstände nicht auf Ihrer Seite sind. Jede Fähigkeit ist in erster Linie ein Versuch, den bestehenden Zustand zu verändern. Um dies zu beweisen, führte der Psychologe Anders Ericsson in Berlin ein interessantes Experiment durch. Die Studenten der Musikakademie wurden in drei Gruppen eingeteilt: potenzielle Stars, vielversprechende Musiker und Mittelmaß. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass alle Studierenden etwa im gleichen Alter von etwa fünf Jahren mit dem Spielen begannen und mit dem Wissen, wie viele Stunden pro Woche jeder von ihnen geübt hat, fand Ericsson heraus, dass jeder mittelmäßige Schüler, in seinem ganzen Leben nicht mehr als 4.000 Stunden dem Unterricht gewidmet hat. Vielversprechende Studierende übten etwa 8.000 Stunden und zukünftige Stars, mehr als 10.000 Stunden. So wird ein Mensch erst dann zum Meister seines Handwerks, wenn er mindestens 10.000 Übungsstunden absolviert hat. Man kann tausendmal den Mangel an Talent und Pech rechtfertigen, der den Erfolg verhindert oder man kann sich verbessern und trotz allem gewinnen. Es ist Ihre Entscheidung.

Bleiben Sie die Nummer eins!

Betrachten Sie sich immer als Führungspersönlichkeit, probieren Sie keine anderen Rollen aus. Behalten Sie die richtige Einstellung bei. Wenn Sie bereits ein Leader sind, gehen Sie nicht in die Position des Befehlempfängers zurück. Nur bitte verwechseln Sie Führung nicht mit Tyrannei. Ein Leader ist derjenige, der vorantreibt und

andere zu Leistungen inspiriert, aber er versteht, dass es Fehler gibt und dass man aus ihnen lernen kann. Der Tyrann ist der Meinung „Ich weiß es besser, hört mir zu und schweigt“. Denken Sie nach, für wen könnten Sie jetzt eine Führungsrolle übernehmen? Für wen würden Sie gerne eine Führungsrolle übernehmen? Schließlich, welcher Führungspersönlichkeit würden Sie folgen? Stellen Sie sich diese Person im Detail vor und werden Sie zu ihr.

Ihre Führung wird nur dann effektiv sein, wenn Sie eine gewisse Glaubwürdigkeit von Ihrem Team erhalten. Ein Leader, dem man gehorcht, weil man Angst hat, wird sein Ziel nie erreichen. Dies sind die Führungspersönlichkeiten, die die häufigsten Teams und ihr Potenzial, bereits im Keim, ersticken.

„Alex, es ist zu schwer: Leader zu sein, aber kein Tyrann, den Prozess genießen, aber alle zum Ergebnis führen. Da ist es ja einfacher, auf einer Rasierklinge zu gehen!“ Okay, mein innerer Kritiker, hier sind nur fünf Regeln, die ich versuche einzuhalten, um eine effektive Führungskraft zu sein, ohne in Tyrannei zu verfallen, ohne in kleinen Details zu ertrinken und ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Vertrauen ist das Hauptprinzip der Kommunikation. Seien Sie ein Leader, der bereit ist, jedem zuzuhören! Lassen Sie auch den neuen Mitarbeiter wissen, dass er Sie bei jedem Problem, ohne Angst, ansprechen kann. Öffnen Sie die Türen Ihres Büros für jeden!

Die Bedürfnisse anderer Menschen sind eine Ihrer Prioritäten. Ihre Kommunikation mit dem Team sollte für beide Seiten vorteilhaft sein. Finden Sie heraus, was Ihre Teammitglieder brauchen und wie Sie ihnen dabei helfen können! Stellen Sie jedoch sicher, dass diese Menschen verstehen, dass sie Ihnen auch etwas schulden. Seien Sie kein selbstloser Mensch, sonst wird die Arbeit Ihres Teams nachlassen.

Die Menschlichkeit ist Ihr Grundansatz. Seien Sie keine unerreichbare Autorität. Sie sind genauso ein Mensch, wie alle Mitglieder Ihres Teams. Sie sind aus Fleisch und Blut gemacht. Sie haben auch Interessen. Sie können scherzen, lachen und manchmal auch traurig sein. Sie müssen für Ihr Team klar und einfach sein – das ist Ihr Ziel.

Die Talente Ihres Teams sind Ihre Stärke. Die Hauptaufgabe besteht darin, die Talente eines jeden Teammitglieds zu berechnen und es ihnen zu ermöglichen, diese zu zeigen. Schauen Sie sich diejenigen an, deren Ergebnisse Ihnen schlechter erscheinen als die anderer. Übertreiben Sie es nicht mit der Kritik! Vielleicht ist die

Person an der falschen Stelle und wird in einer anderen Phase des Arbeitsprozesses effektiver arbeiten. Wenn Sie jedoch sehen, dass Ihr Mitarbeiter erfolgreich ist, helfen Sie ihm, sich weiterzuentwickeln und den Weg nach vorn zu gehen.

Die Gerechtigkeit ist Ihr Begleiter. Bauen Sie keine Beziehungen zu Menschen auf, die auf Angst basieren. Hören Sie Ihren Mitarbeitern zu, verstehen Sie ihre Probleme und behandeln Sie alle loyal. Jedoch verzeihen Sie auch keine bössartigen Verstöße! Alles braucht ein gesundes Gleichgewicht.

Bleiben Sie entschlossen!

Wenn es einen Schlüsselmoment in Ihrem Leben gibt, der eine ernsthafte Entscheidung erfordert, müssen Sie klar im Kopf und entschlossen bleiben.

Bei unvorhersehbaren Entscheidungen funktioniert die „**Wenn-dann**“ Technik gut. Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Präsentation bei einem wichtigen Treffen und werden dabei immer wieder von derselben Person gestört. Sie wird Sie ärgern, d. h. sie wird Sie vom Tempo Ihrer Rede abbringen. Wenn Sie sich sofort dazu entschließen, sich in grober Form zu äußern, verderben Sie den Gesamteindruck Ihrer Präsentation. Damit Sie nicht aus Versehen aufbrausend und ausfallend werden, müssen Sie eine Bedingung stellen: „Wenn sie mich zweimal unterbricht, werde ich eine Bemerkung machen. Wenn es so weitergeht, werde ich mich noch klarer ausdrücken“.

Aufregung ist gut, denn sie spitzt die Gefühle, doch man muss sich auch nur in Maßen sorgen. Sie sollte Sie nicht daran hindern, eine Entscheidung zu treffen oder einen Schritt zu unternehmen.

Eine weitere Manifestation des psychologischen Schutzes vor Angst ist mäßige Wut, die motiviert und Entschlossenheit verleiht. Sind Sie besorgt und kriegen es nicht auf die Reihe? Werden Sie wütend! Nein, Sie sollten sich nicht mit Menschen in Ihrer Umgebung streiten, in Wut geraten oder sich aggressiv verhalten. Denken Sie einfach darüber nach, was Sie ärgert und lenken Sie diesen dunklen Klumpen Energie in eine fruchtbare Richtung. Auf diese Weise können Sie Ihre Nerven schneller beruhigen, weil Sie eine unnötige Ansammlung von Negativität freisetzen.

Denken Sie daran, dass Ihre Spannung Ihr Vorteil ist. Selbst, wenn die Situation bis zum Äußersten aufgeheizt ist, muss man einfach seinen Standpunkt ändern. Nehmen Sie eine potenziell gefährliche Situation als Anlass, sich mit Vergnügen zu wehren und sich zu beweisen. Denken Sie daran, Sie haben nichts zu verlieren, denn entweder Sie gewinnen oder Sie lernen die nötige Lektion, was bedeutet, dass Sie am Ende trotzdem als Sieger hervorgehen werden.

Stellen Sie die richtigen Fragen!

Ich habe bereits darüber gesprochen, dass Gefühle von Gedanken definiert werden und Gefühle beeinflussen das, was Sie tun. Ich wiederhole es noch einmal, denken Sie viel und bewusst! Stellen Sie sich dabei Fragen, die Ihre Gedanken positiv beeinflussen und Ihnen helfen, einen Ausweg aus einer Situation zu finden, in der Sie nervös sind.

Die richtigen Fragen können ganz unterschiedlicher Natur sein. Diese Fragen stelle ich mir normalerweise selbst:

- > „Welche Entwicklung der Ereignisse möchte ich?“
- > „Was würde mir jetzt helfen?“
- > „Was befiehlt mir mein innerer Champion, was ich tun soll?“
- > „Was würde an meiner Stelle ... (die Person, die Sie inspiriert) tun?“

Falsche Fragen wären zum Beispiel: „Warum passiert das jetzt und mir?“ oder „Was stimmt nicht mit mir?“ Es ist unmöglich, solche Fragen mit etwas Einleuchtendem zu beantworten, daher sind sie bedeutungslos. Falsche Fragen sind äußerst destruktiv, weil sie einen dazu zwingen, sich als Opfer auszugeben und die Verantwortung auf jemand anderen abzuwälzen.

Wenn Sie positive Gedanken formulieren, sollten Sie Formulierungen mit einem „nicht“ vermeiden. Das heißt, wenn Sie sich aufmuntern müssen, denken Sie „Du schaffst es!“ oder „Halte durch!“, statt „Schieß nicht daneben!“, oder „Gib nicht auf!“. Spielen Sie mit Ihrem Selbstvertrauen, anstatt zu versuchen, furchtlos zu sein.

Fangen Sie an, in Ihrem Kopf die richtigen Aussagen zu finden. Verfolgen Sie die falschen und formulieren Sie sie um. Tun Sie dies solange, bis es automatisch passiert.

Dies ist ebenfalls ein Aspekt, der einen Leader von einem gewöhnlichen Mitarbeiter unterscheidet. Die Fähigkeit, falsche Aussagen in richtige Aussagen umzuwandeln. Eine erfolgreiche Führungspersönlichkeit zeichnet sich auch durch die Strategie „Hindernis ist ein Hinweis“ aus, nicht „Hindernis ist eine Niederlage“. Schauen Sie sich an, wie ein echter Leader und ein gewöhnlicher Manager unterschiedlich auf ein und dasselbe Ereignis reagieren, kein schlechter Manager, sondern einer von vielen:

Der Deal ist noch nicht abgeschlossen.

Manager (M): Ich habe wieder verloren! Wann wird es vorbei sein? Es wird mir niemals gelingen.

Leader (L): Was muss ich tun, um meinen Klienten besser zu verstehen?

Es waren nicht Sie, die die Beförderung erhalten haben.

M: Warum bin ich so ein Verlierer? Wann werde ich endlich Glück haben?

L: Was muss ich tun, damit meine Chefs auf mich aufmerksam werden?

Ihr Freund hat Schwierigkeiten bei der Arbeit.

M: So geht es mir auch. Es ist ein verdammt System! Alle Chefs sind Dummköpfe!

L: Wie kann ich ihm in dieser Situation helfen?

Ihr Team hat versagt.

M: Das liegt daran, dass sie Idioten sind! Niemand ist im Moment motiviert und ich verzeihe ihnen zu viel!

L: Worin liegt meine Schuld als Mentor? Wie kann ich ihre Arbeit effizienter gestalten?

Ein Mitarbeiter hat einen Fehler gemacht.

M: Er wurde völlig faul, hörte auf, seiner Arbeit Aufmerksamkeit zu schenken. Es wird eine Zurechtweisung geben!

L: Wie kann ich ihm helfen, die Situation zu korrigieren?

Probleme als Chancen zu betrachten, ist für eine effektive Führungskraft sehr wichtig. Viele Menschen gehen ihnen aus dem Weg, wenn sie ein Hindernis sehen und erreichen nie etwas. Obwohl sie vielleicht nur einen kleinen Schritt machen müssten, um ein kleines

Problem zu lösen. Versuchen Sie, die Schwierigkeiten von der anderen Seite aus zu betrachten.

Sie haben bereits viele Geschichten über mich gelesen, über Situationen, denen ich mich stellen musste. Jede von ihnen hat mir etwas beigebracht und mir bei etwas geholfen, egal wie schwierig einige von ihnen erschienen. Ich bin dankbar für das Leben — schlussendlich ist nichts wirklich Schlimmes passiert. Ich ging auf der Messerkante, aber ich habe mich nicht geschnitten. Alle sind gesund und munter. Ich verhungerte nicht, lebte nicht auf der Straße, obwohl die Chancen dafür gut standen. Meine Kinder wurden mir fast weggenommen, aber sie blieben bei mir. Aufsichtsbehörden und Banken hätten mich zerquetschen können, aber sie taten es nicht. Ich wäre fast bankrott gegangen, aber auch das ist nicht passiert. Alle Tests standen kurz bevor, aber ich gab nicht auf, und ich bewältigte sie mit meinem Können. Ich konnte immer in die richtige Richtung lenken und eine Lösung finden, denn, wie durch ein Wunder, hat mir mein Kopf immer eine funktionierende Lösung geboten. Unter dem wahnsinnigen Druck und Stress kam von irgendwo oben ein heller Gedanke und rettete mich.

Deshalb weiß ich, dass man aus der vernichtendsten Niederlage immer den glänzendsten Sieg erringen kann. Sie müssen es nur annehmen und tun. Die Möglichkeit des Scheiterns existiert jetzt gar nicht mehr in meinem Kopf. Es spielt keine Rolle mehr, wie tief ich falle, denn umso höher wird mein Flug danach sein. Egal welche Art von Schwierigkeiten mir begegnen, mein Erfolg wird immer größer sein.

In den vorherigen Kapiteln haben wir Ziele formuliert, uns auf den Kampf eingestellt und Führungsqualitäten wie Beharrlichkeit, Konzentration und Charakterfestigkeit entwickelt. Übrigens rate ich Ihnen, motivierende Übungen und Praktiken, die helfen, das Selbstvertrauen zu erhalten, nicht aufzugeben: Es ist einfacher, sich in einem effektiven Zustand zu halten, als ihn wiederherzustellen. Das Hauptziel dieses Kapitels besteht darin, zu lernen, wie man sich auf den Sieg einstellt und ihn sich klar vorstellt. Ein Sieg erfordert oft viel Anstrengung. Am Ende dieses Kapitels zeige ich Ihnen 15 weitere Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Wie immer empfehle ich Ihnen, alle Praktiken auszuprobieren und die, für Sie

am besten geeignete, auszuwählen. Sie können genauso Ihre eigenen Techniken und Methoden hinzufügen.



1 Stellen Sie einen Tagesplan auf

Die Aufgabenliste wird nicht nur Ihren Stress abbauen: sie hilft Ihnen, konzentriert zu bleiben und produktiver zu handeln.



2 Atmen Sie tief ein

Gönnen Sie sich ruhig eine Pause, wenn Sie meinen, Sie müssten einmal zu sich kommen. Das hilft Ihrem Körper, den Stress besser zu bewältigen. Es kommt darauf an, den Atem zu verlangsamen und dadurch die Entspannungsprozesse Ihres Körpers zu aktivieren.



3 Setzen Sie sich realistische Ziele

Wissenschaftler verweisen darauf, dass zu hohe Erwartungen oft ein höheres Stressniveau und Müdigkeit verursachen.



4 Registrieren Sie die Stress-Symptome

Sind Sie gereizt oder müde? Haben Sie keinen Appetit oder gar Kopfschmerzen? Das alles sind physische Stressanzeichen.



Planen Sie Ihre Finanzen

5

Geld, Rechnungen und Kalkulationen rufen den größten Stress hervor. Eine sorgfältige Haushaltskontrolle oder ein Sicherheitspuffer verhelfen Ihnen zur Ruhe.



Essen und trinken Sie vernünftig

6

Essen Sie eine ausgewogene Menge an Vollkornprodukten und magerem Fleisch. Frisches Obst und Gemüse helfen Ihnen, die Müdigkeit zu bekämpfen.



Vergessen Sie das Lachen nicht

7

Die Stressforschung an einem College hat ergeben, dass Lachen, Yoga und Lesen Stress wesentlich verringern können.



Treffen Sie sich mit Freunden

8

In einer der jüngsten Umfragen haben 43 Prozent der Amerikaner erklärt, sie hätten niemanden, bei dem sie nach emotionaler Unterstützung suchen könnten. Bei der nächsten Umfrage ein Jahr später stellte sich heraus, dass ihr Stressniveau im Vergleich zum Vorjahr gestiegen ist.



Hören Sie sich die richtige Musik an

9

Viele Forschungen haben ergeben, dass ruhige Melodien, wie Töne der Natur oder klassische Musik den Blutdruck senken und damit auch das Unruhegefühl beseitigen können.



Machen Sie jeden Tag ein paar Gymnastik-Übungen

10

Herz- und Gefäßübungen setzen Endorphine frei, die für Glücksgefühl und Wohlbefinden zuständig sind. Sie tragen dazu bei, dass wir uns glücklicher und entspannter fühlen.



Schlafen Sie aus

11

Der Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf täglich. Testpersonen, die längere Zeit nicht geschlafen haben, wiesen eine geringere Stressresistenz auf.



Machen Sie ein Nickerchen, wenn es Ihnen nicht gelungen ist, richtig auszuschlafen.

12

Wer sich nach einer schlaflosen Nacht 1-2 Stunden hinlegen kann, senkt den Cortisolspiegel (Cortisol gilt als Stresshormon).



Erholen Sie sich davon, was Sie anstrengt **13**

Sie können immer selbst herausfinden, was bei Ihnen negative Reaktionen hervorruft. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich diesen Ereignissen nicht allzu oft aussetzen und sich dazwischen regenerieren können.



Lösen Sie Ihre Probleme sofort **14**

Die Schwierigkeiten, die immer wieder hinausgeschoben werden, sind für Sie jeden Tag eine Anstrengung. Dann empfinden Sie den Stress regelmäßig, was eine chronische Form zur Folge haben kann. Der chronische Stress ist somit ein direkter Weg zur Angststörung oder Depression.

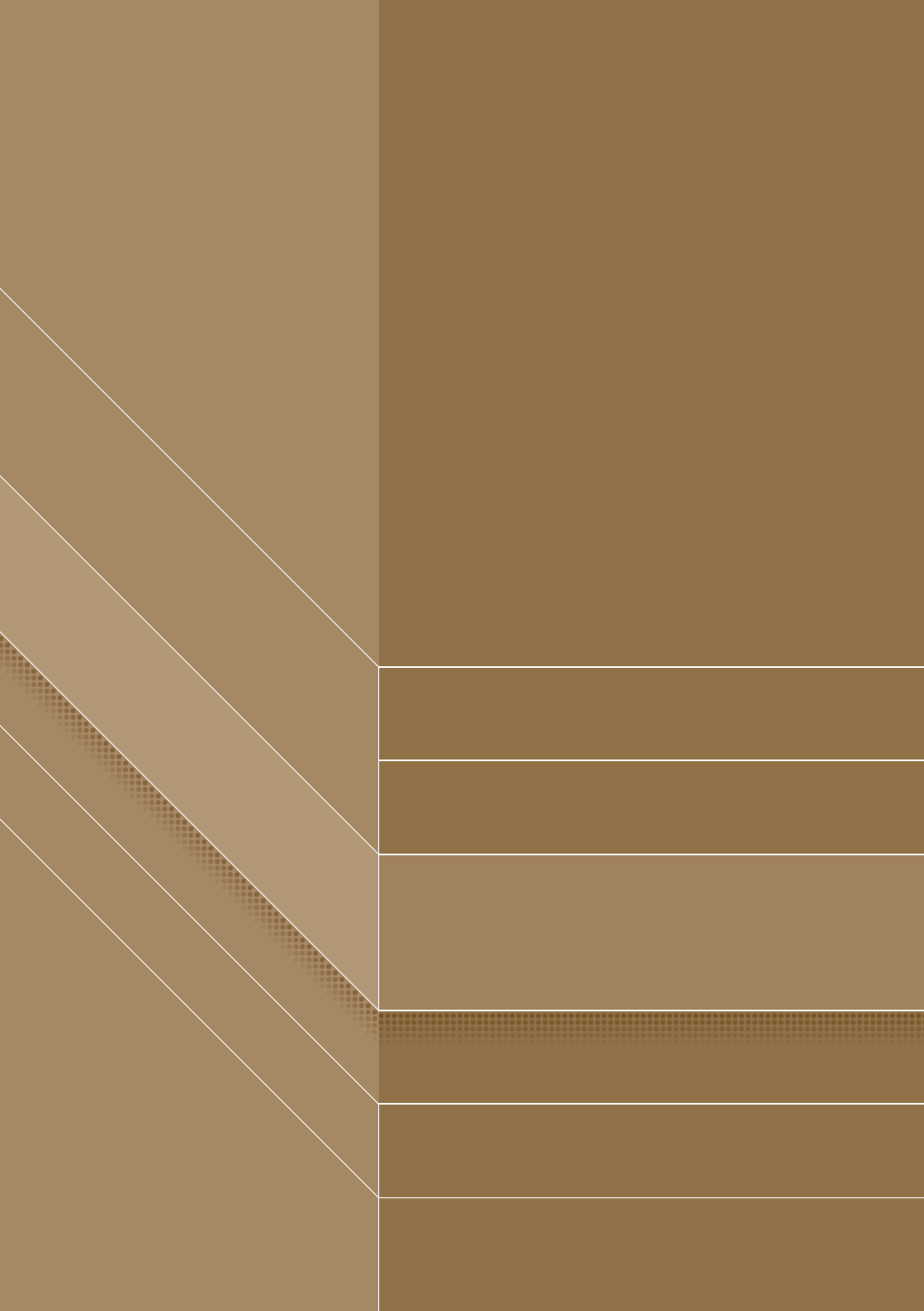


Reden Sie mit einem Arzt **15**

Chronischer Stress wird zur Gefahr für die Gesundheit der Menschen weltweit. Forschungen zufolge hat nur einer von drei Amerikanern, die unter Stress leiden, seinen Arzt dazu konsultiert. Dies würde aber helfen, die fortschreitenden Stresserscheinungen rechtzeitig zu stoppen.

Der erste Abschnitt des Buches neigt sich dem Ende. Sie hatten ungefähr 10 Tage Zeit, um es auszuarbeiten. Wenn Sie es schon gemacht haben, super. Stellen Sie einfach sicher, dass Sie wirklich alle Übungen ausprobieren und die effektivsten auswählen, um die Fähigkeiten zu entwickeln, die Sie benötigen. Ich hoffe, Sie haben Ihr Hauptziel bereits festgelegt und gelernt, wie Sie sich darauf konzentrieren können, es zu erreichen. Wenn dies der Fall ist, ist die Aufgabe dieses Abschnitts abgeschlossen. Wenn Sie feststellen, dass Sie für diese Arbeit mehr Zeit benötigen, ist das auch gut – das bedeutet, dass Sie die folgenden Abschnitte in Ihrem eigenen Tempo durcharbeiten.

Und vergessen Sie nicht, dass alle Fähigkeiten regelmäßig in die Praxis umgesetzt werden müssen. Auch wenn alle um Sie herum darauf bestehen, dass Sie die beste Führungskraft der Welt sind, hören Sie nicht auf, sich weiterzuentwickeln: Trainieren Sie weiter und üben Sie! Erzeugen Sie gute Gewohnheiten und machen Sie sie zu einem Teil Ihres Lebensstils. Wir haben mit dieser Arbeit bereits begonnen, aber ich glaube, dass das Thema Gewohnheiten gesondert behandelt werden sollte, weshalb der nächste Abschnitt diesem Thema gewidmet sein wird.



01 Teil 1
Wie wird man zu einem Leader?

02 Teil 2

**Wie ein Leader
seinen Charakter formt**

03 Teil 3
Das Charisma eines Leaders

Teil 2

02 Wie ein Leader seinen Charakter formt

Es gibt ein altes Sprichwort: „Wenn man eine Gewohnheit sät, erntet man den Charakter. Wenn man Charakter sät, erntet man das Schicksal“. Das heißt, indem wir einen Führungscharakter kultivieren, erhalten wir das Schicksal eines Leaders, eine Führungsgeschichte. Jeder Charakter setzt sich aus einer Reihe bestimmter Gewohnheiten zusammen. Wollen Sie eine Führungspersönlichkeit werden? Es reicht nicht aus, alles zu wissen und zu verstehen, man muss es auch tun. Auch dann, wenn es scheint, dass man keine Kraft mehr hat oder wenn es Spannenderes gibt. Ich habe schon oft gesagt und werde es immer wieder wiederholen, dass es nicht ausreicht, den Weg zu sehen und den Weg zum Ziel zu legen. Sie müssen die Bewegung auf diesem Weg auch zu Ihrer Gewohnheit machen. Doch zuerst werde ich Ihnen erzählen, was eine Gewohnheit ist, wie sie funktioniert und wie man sie von Grund auf neu schafft.

Die wichtigste Gewohnheit, die ich in mir entwickelt habe, ist die Gewohnheit des ständigen Lernens. Ich studiere in jeder Situation, bereise die Welt zum Lernen, besuche Seminare, gebe viel Geld dafür aus, sitze immer in der ersten Reihe und versuche, mich mit Menschen zu unterhalten und Erfahrungen von ihnen zu sammeln. Natürlich vergesse ich das Prinzip „von klein bis groß“ nicht. Ich habe zum Beispiel diese Angewohnheit entwickelt, jeden Tag mit

Motivationsvideos und Sport zu beginnen. Wenn ich laufe, schaue ich mir immer Motivationsvideos mit Will Smith, Elon Musk und anderen Leader-Größen an. Gleichzeitig versorge ich mein Gehirn mit Sauerstoff, damit die Wahrnehmung klar bleibt und das Lernen erfolgreich abgeschlossen werden kann. Nachdem ich mir einige Videos angeschaut habe, schreibe ich auf, welche Gedanken „einen Funken in mir entfacht haben“, welche Worte diesen Funken verursacht haben, nach welchen Worten ich nicht einfach nur renne – ich fliege vorwärts, es steckt so viel Energie in mir. Ich suche immer nach diesen Triggern und schreibe sie auf, lerne sie auswendig, damit sie in verschiedenen Situationen angewendet werden können, und das verändert nicht nur meinen Körper – es verändert mein Gehirn, meine Denkweise, man steigt auf eine andere, höhere Ebene.

Wenn Sie sich erinnern, habe ich Ihnen vorgeschlagen, dieses Buch auf eine einfache und bequeme Art und Weise zu lesen: ein Kapitel pro Tag + Übungsaufgaben. Wenn Sie diesem Muster gefolgt sind, haben Sie zu diesem Zeitpunkt bereits ein gutes Tempo in Ihrer Veränderungsbewegung erreicht. Das wird sich nun ändern.

In diesem Abschnitt müssen Sie viel über sich selbst und Ihre Ziele nachdenken, oft eine Wahl treffen und ständig trainieren. Daher rate ich Ihnen, etwas langsamer in Richtung neuer Themen zu gehen. Es ist jetzt wichtiger, die Intensität der Praxis zu erhöhen und mit den angeführten Techniken zu trainieren. Trainieren Sie jeden Tag 15 Minuten lang und vergessen Sie nicht die Übungen im ersten Abschnitt. Nehmen Sie sich zwei Tage Zeit, um neue Techniken aus einem Kapitel in Ihre tägliche Praxis zu überführen. Also fangen wir an, an Ihren Führungsgewohnheiten zu arbeiten.

Kapitel 10: Charakter und Gewohnheiten

Wenn Sie die Kapitel dieses Buches nacheinander lesen, konnten Sie sich ein Bild davon machen, dass ich mich gerne und ständig weiterentwickle. Oder vielleicht wussten Sie das schon über mich. So ist es – ich „pumpe“ ständig neues Wissen und Können in mich hinein, perfektioniere Techniken oder suche nach neuen,

noch effektiveren Techniken. Angefangen hat es vor langer Zeit – da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass es nur zwei Auswege aus Situationen gibt, die mir nicht gefallen. Die erste ist, die Hoffnung auf das Beste zu akzeptieren und aufzugeben – das ist absolut nicht mein Weg. Der zweite Weg, den ich immer wähle, besteht darin, sich zu ändern, etwas anders zu werden, besser und stärker als derjenige, der in diese Situation geraten ist. Seit ich entdeckt habe, dass man etwas lernen und alles verändern kann, mache ich das die ganze Zeit. Wissen Sie, was ich am häufigsten von Freunden dazu höre? „Alex, wie gehst du damit um?“. Ich verstehe wirklich nicht, wie und vor allem warum Menschen mit Armut, Stagnation oder erniedrigenden Umständen einverstanden sein können. Außerdem leben sie nicht nur selbst jahrzehntelang so, sondern verdammen auch ihre Kinder zum gleichen Leben. Wie halten sie das aus?

Generell könnte man sich auf diesen Absatz beschränken. Aber in diesem Buch führen wir ein äußerst ehrliches Gespräch, also sage ich es ganz offen: Ja, ich verstehe tatsächlich, was diejenigen um mich herum erschreckt, die die Geschwindigkeit meiner Veränderung sehen. Es mag ihnen scheinen, als ob ich jede meiner Handlungen, jedes Wort, jede Geste, jede Sekunde kontrolliere, um alles besser und besser zu machen. Mein Gehirn droht tatsächlich manchmal zu explodieren vor Überanstrengung und zu vielen Aufgaben und Befehlen, die ich mir gedanklich gebe: „Schau selbstbewusster. Verwende jetzt die Überzeugungsmethode Nummer sieben. Atme regelmäßiger, damit deine Lunge mehr Sauerstoff bekommt. Strecke die rechte Hand zur Begrüßung aus. Stopp, du hast vergessen zu lächeln. Leg alles beiseite, es ist Zeit, die Wut-Kontroll-Übung zu machen.“

Tatsächlich lebe, atme, laufe und lächle ich wie alle Menschen. All diese Veränderungen, all das neue Wissen, das ich in mich „pumpe“, hindert mich nicht daran, ich selbst zu sein, meine Lieben zu lieben, Freunde zu finden, zu träumen. Denn die listigen Mechanismen unseres Gehirns lassen alles Neue recht schnell zur Gewohnheit werden. So können wir zum Beispiel gleichzeitig Kaffee trinken, telefonieren und den Feed eines Freundes durchblättern, ohne in der Abfolge der Aktionen durcheinander zu geraten. Das ist die Macht der Gewohnheit und des Automatismus. Aber ich möchte verstehen: Wie weit kann ich gehen? Wie funktioniert dieser Mechanismus? Ich habe mich entschlossen, dies gründlich herauszufinden, und jetzt teile ich mit Ihnen, was ich gelernt habe.

Damit wir uns die Handlungen, die wir brauchen, merken und in Zukunft wie gewohnt wahrnehmen, ist ein spezieller Teil des Gehirns zuständig – der Streifenkörper, der auch Striatum bezeichnet wird. Er ist für die Bildung neuer Gewohnheiten verantwortlich. Dies zeigte der berühmte Versuch mit Ratten, die durch ein Labyrinth gingen und dafür eine Belohnung erhielten. Als das Tier die Aufgabe zum ersten Mal bewältigte, wurden die Striatumneuronen ständig stimuliert. Aber dann setzte die Sucht ein, und die Erregung von Neuronen trat nur am Anfang und am Ende des Weges der Ratte auf. So wurde im Tier eine Gewohnheit gebildet, im Gehirn entstand eine stabile Beziehung.

Später wurde eine neue Studie durchgeführt: Ratten wurde beigebracht, zwei Hebel in einer bestimmten Reihenfolge zu drücken. Die Tiere mussten diese Sequenz selbstständig bestimmen. Wurde die Option jedoch richtig gewählt, erhielten die Nager als Belohnung leckeres Futter. Die Forscher stellten fest, dass die Ratten, wenn sie sich daran gewöhnt hatten, die Hebel in der richtigen Reihenfolge zu drücken, Aktivität im Streifenkörper ihres Gehirns bemerkten. Wissenschaftler glauben, dass das Gehirn auf diese Weise mehrere separate Aktionen miteinander kombiniert und eine Gewohnheit bildet.

Unser Gehirn besteht aus dem Neokortex, dem limbischen System und dem Reptilienhirn. Einige Wissenschaftler nennen das limbische System und das Reptiliengehirn auch das „alte Gehirn“ – nach einer Theorie wurde dieser Teil früher gebildet als andere. Die allerersten Amphibien besaßen ihn.

Die Aufgabe des alten Gehirns besteht darin, unsere primären Sicherheits- und Überlebensbedürfnisse zu befriedigen. In diesem Teil des Gehirns werden Instinkte gespeichert. Hormone ermöglichen es dem Gehirn, unser Verhalten zu steuern. So versucht das limbische System, die Glückshormone (Serotonin, Dopamin, Endorphin und Oxytocin) zu maximieren und vermeidet gewissenhaft Stresshormone (Cortisol, Adrenalin). Das heißt, wenn Sie in einer stressigen Situation einen Schokoriegel essen, verbindet Ihr Gehirn dies mit der Neutralisierung von Stress, so dass es Sie zu einem solchen Verhalten drängt. Irgendwann wird der Stress beim Schnappen nach etwas Süßem unbemerkt – ich habe die Schokolade gegessen und habe nicht gemerkt, wie das eigentlich vor sich gegangen ist. Das ist der negative Teil des Automatismus.

Wenn uns unser Gehirn nun unbewusst dazu drängen würde, Fremdsprachen zu lernen oder Sport zu treiben, wäre das nicht

fabelhaft? Ich habe an dieser Stelle eine gute Nachricht für Sie: dazu ist das Gehirn durchaus fähig! Das Gehirn wird unsere Entwicklung natürlich nicht kontrollieren können, aber es kann seinen Vektor bestimmen. Nur dazu muss das Gehirn erst eingestimmt werden.

„Gewohnheit ist ein etabliertes Verhaltensmuster“. Das ist keineswegs meine eigene Erkenntnis, eine solche Definition findet sich in den meisten Quellen der Fachliteratur. Mit dieser Definition schlage ich vor, eine neue Etappe in unserer Arbeit zu beginnen, um eine Führungsrolle zu übernehmen. Sie, ich und jede andere Person haben ein etabliertes Verhaltensmodell und die Notwendigkeit, in Übereinstimmung mit diesem Modell zu handeln. Deshalb ist es so schwierig, an diesem Modell Änderungen vorzunehmen. Doch schwierig bedeutet nicht unmöglich. Es benötigt nur etwas Anstrengung.

Ich habe eine Gewohnheit in mir entwickelt – unrealistisch hohe Ziele zu setzen und keine Angst davor zu haben. Ich glaube, dass meine Aufgabe darin besteht, das Unmögliche zu schaffen, alles andere erledigen die anderen für mich. Ich schaffe das, was andere sich nicht einmal vorstellen können. Wenn es Einschränkungen oder Hindernisse gibt, denke ich: „Warum nur 10? Warum nicht 100, warum nicht 1000? Planen wir 1000, obwohl jeder um uns herum denkt, dass sogar 10 das absolute Maximum ist“.

Eine andere wertvolle Angewohnheit, die ich habe, ist meine Einstellung zu Geld. Ich sage mir: Hör zu, wenn du dieser Welt nicht hilfst, erwarte nicht, dass die Welt dir hilft. Dieses Bewusstsein setzt Energie frei, erzeugt eine unglaubliche Anziehungskraft, die buchstäblich alles aus dem Universum anzieht. Und wenn mich das Geben schmerzt, wenn ich zögere, dann schließt sich mein Energiefluss. Um ihn zu befreien, muss ich mir sagen: Ich erwarte keine Gegenleistung, denn höchstwahrscheinlich habe ich sie bereits erhalten. Wenn ich jemandem helfe, erwarte ich niemals Dankbarkeit. Wieso? Weil ich eben einer solchen Philosophie folge: Die Welt hat mir bereits alles gegeben, und wenn ich helfen kann, dann habe ich es bereits erhalten. Wenn ich dieses Geld, diese Möglichkeiten, diese Gedanken, diese Fähigkeiten habe, bedeutet das, dass sie mir früher jemand geschenkt hat oder sie von oben herab gesandt wurden. Aber ich habe sie, und jetzt bin ich an der Reihe, mich zu bedanken. Wenn ich die Möglichkeit habe, dem Universum etwas zurückzugeben, dann tue ich es – ich bin es gewohnt, so zu denken.

Die Arbeit an sich selbst

Beginnen Sie damit, Entscheidungen zu treffen! Dieser Schritt wird der Ausgangspunkt sein und Sie motivieren, diesem Schritt zu folgen. Um das zu tun, müssen Sie sich Folgendes fragen: Was ist mein Ziel? Wie komme ich zum gewünschten Ergebnis? Welche Gewohnheiten werden mir dabei helfen?

Führen Sie die Handlung einmal durch! Wenn Sie sich für eine Gewohnheit entschieden haben, die Sie entwickeln möchten (wie z.B. morgens zu joggen), sollten Sie dies mindestens einmal tun. Auf diese Weise beginnen Sie bereits mit dem Änderungsprozess. Das heißt, stehen Sie früh auf, gehen Sie nach draußen und laufen Sie ein paar Kilometer!

Wiederholen Sie die Handlung! Nachdem Sie die gewünschte Aktion zum ersten Mal ausgeführt haben, wiederholen Sie sie in den nächsten zwei Tagen. In der nächsten Phase wiederholen Sie die Aktion eine Woche lang, jedoch ohne Unterbrechungen! Gönnen Sie sich kein „Wochenende“ von der Bildung einer Gewohnheit.

Danach wiederholen Sie die Aktion einundzwanzig Tage lang. Dies ist die Zeitspanne, in der sich neue neuronale Verbindungen in Ihrem Gehirn bilden. Die Aktion wird Wurzeln schlagen und als Teil Ihres täglichen Lebens wahrgenommen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die neue Gewohnheit durchsetzt, wird auf 80% erhöht.

Was bedeutet das? Dass Sie in diesem Moment drei Dinge tun können: zu verstehen, welche Gewohnheit Sie brauchen, eine einfache Handlung durchzuführen und zu beginnen, diese zu wiederholen. Wenn Sie dieses Buch nach meinem Schema zu Ende gelesen haben, werden Sie diese Aktion völlig automatisch und ohne Anstrengung ausführen, genauso selbstverständlich wie das Öffnen des Kühlschranks.

Alles, was Sie dazu machen müssen, ist die Aktion vierzig Tage lang durchzuführen. Nun wird Ihre neue Gewohnheit zu 100% fest in Ihrem Leben verankert sein. Probieren Sie es jetzt gleich aus! Verschieben Sie es nicht auf später!

Der wichtigste Schritt, den ich genannt habe, ist die Wiederholung der Aktion über einen Zeitraum von einundzwanzig Tagen und der Grund dafür ist folgender: In den USA wurde eine Studie durchgeführt. Die Teilnehmer erhielten eine Brille, die sie 24 Stunden am Tag tragen mussten. Durch diese Brille sahen die Menschen alles

verkehrt herum. Nach einer Weile passte sich ihr Gehirn an die Brille an und begann, das Bild wieder in die richtige Position zu bringen.

Am einundzwanzigsten Tag erreichten sie das optimale Ergebnis. Bei denjenigen, die Pausen eingelegt hatten, hörte die Anpassung allerdings auf und ihr Gehirn kehrte zum Ausgangspunkt zurück. So wurde festgestellt, dass eine neue Gewohnheit in einundzwanzig Tagen gebildet wird, wenn man die erforderlichen Maßnahmen, strikt und ohne Unterbrechungen, durchführt.

Ich hoffe, ich konnte Sie davon überzeugen, dass es durchaus realistisch ist, sich in weniger als einem Monat eine neue Gewohnheit anzueignen. Das Wichtigste ist, in sich selbst jene Gewohnheiten zu wecken, aus denen sich später ein Führungscharakter entwickeln wird. Natürlich ist all dies keine mechanische Arbeit, die man ohne Weiteres verrichten kann. Sie und ich werden nachdenklich und bewusst handeln. Dazu ist es notwendig zu klären, über welche Art von Leader-Gewohnheiten wir sprechen.

Konstruktive Gewohnheiten sind für eine Führungskraft nützlich. Sie tragen dazu bei, schneller ans Ziel zu kommen und in allen Bereichen unseres Lebens herausragende Ergebnisse zu erzielen. Ich teile sie in drei Gruppen: Die erste stellen Produktivitätsgewohnheiten dar. Genauer gesagt handelt es sich um eine effiziente Planung des Arbeitstags und der privaten Zeit, regelmäßiges Aufräumen (sowohl zu Hause, als auch am Arbeitsplatz – z. B. den Desktop Ihres Computers) und die Verwendung von Zeitplänen und To-Do-Blättern.

Dann sind da noch die körperlichen Gewohnheiten: Regelmäßige körperliche Aktivität (z. B. Morgengymnastik, Yoga, Schwimmen), eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Ruhepausen, um Energie zu tanken und produktiv zu arbeiten.

Die dritte Gruppe sind die mentalen Gewohnheiten: Positives Denken (es ist wichtig, die goldene Mitte zu finden, sonst hört man auf, Probleme und Gefahren wahrzunehmen) und die Fähigkeit, sich auf Prioritäten und Ziele zu konzentrieren.

Wenn Sie sich diese Liste ansehen, mag es scheinen, dass die Bildung des Charakters eines Leaders einfach ist. Man nimmt die richtigen Gewohnheiten, aktiviert sie wie neue Apps auf einem Smartphone und genießt sie. Vielleicht wäre es auch so, wenn unsere anderen Gewohnheiten nicht im Weg stehen würden – sie sind mit Bugs vergleichbar, die nützliche Anwendungen daran hindern, richtig zu funktionieren. Ich spreche von destruktiven Gewohnheiten.

Destruktive Gewohnheiten sind die, die wir ständig bekämpfen oder bekämpfen wollen. Oder wir wollen es nicht, aber wir verstehen, dass wir es müssen. Zum Beispiel die Gewohnheit, Dinge aufzuschieben oder nicht zu Ende zu bringen, was wir angefangen haben, sowie die Gewohnheit, uns durch Social Media von der Arbeit ablenken zu lassen, usw. Sie alle hindern uns daran, unsere Ziele zu erreichen und machen uns das Leben sehr schwer. Das bedeutet, dass sie uns daran hindern, Führungseigenschaften zu entwickeln. Parallel zur Entwicklung der richtigen Gewohnheiten, müssen wir uns von den alten befreien. Wir werden auf jeden Fall daran arbeiten, das verspreche ich.

Es gibt eine weitere Kategorie, die ebenfalls unsere Aufmerksamkeit erfordert.

Unbewusste Gewohnheiten. Mit ihnen ist es am schwierigsten zu arbeiten, denn wir nehmen sie in der Regel nicht einmal wahr. Diese unbewussten Verhaltensweisen sind oft von unserer Umwelt geprägt. Zum Beispiel kopieren Kinder ständig das Verhalten ihrer Eltern, und wenn sie älter werden, bauen sie exakt dieses Verhalten in ihr Leben ein. Unbewusste Gewohnheiten erscheinen oft harmlos. Zum Beispiel der Wunsch, ständig mit den Haaren zu spielen, an der Nase zu reiben oder einen Stift zu kauen. Manchmal merken wir nicht, wie wir diese Handlungen ausführen, aber sie deuten auf bestimmte Merkmale unserer Psyche hin, eine Tendenz zur Angst und manchmal sogar ein Anzeichen für Neurose. Diese Gewohnheiten verhindern, dass wir den Eindruck einer selbstbewussten Person erwecken. Also müssen wir sie auch bekämpfen.

Hoffentlich verstehen Sie nach diesem Kapitel, dass der Charakter nicht ein für alle Mal festgelegt ist und wir sehr wohl einen Einfluss darauf haben. Charakter ist ein System von Gewohnheiten, und offensichtlich ist es möglich, dass die ein oder andere Gewohnheiten, durch Handeln nach einer bestimmten Methode, ausgebildet werden kann. Bestimmen Sie noch heute, welche Gewohnheiten Sie voranbringen und welche Sie möglicherweise behindern. Die Karte der Gewohnheiten eines Leaders, am Ende dieses Kapitels, wird Ihnen dabei helfen.

Wir werden anfangen, schlechte Angewohnheiten loszuwerden und nützliche im nächsten Kapitel vorstellen, aber jetzt haben Sie erst einmal ein paar Tage Zeit, um Ihre Festigkeit und Stärke zu intensivieren und die Trainingseinheiten fortzusetzen, die Sie im ersten Abschnitt begonnen haben.

Leader besitzen folgende Gewohnheiten und Eigenschaften:

- 1 Die Fähigkeit, kompetente und erreichbare Ziele zu setzen
- 2 Wichtige Entscheidungen zu treffen
- 3 Sich produktiv zu beschäftigen
- 4 Den eigenen Fortschritt zu verfolgen
- 5 Positive Aussichten zu bestimmen
- 6 Regelmäßig zu lesen
- 7 Kontinuierlich zu lernen, sich weiterzuentwickeln
- 8 Aufrichtigkeit und Ausdruck des eigenen Charakters
- 9 Fähigkeit, mit Menschen eine gemeinsame Sprache zu finden
- 10 Sie verlassen Ihre Komfortzone
- 11 Unabhängigkeit
- 12 Organisationstalent
- 13 Introspektion und Selbstkritik
- 14 Ein Tagebuch zu führen, Listen zu erstellen

Kapitel 11: Wie man schlechte Gewohnheiten bekämpft

Leider eignet sich das Gehirn die schlechten Angewohnheiten viel leichter an: Rauchen, Alkoholkonsum, Verlangen nach Glücksspielen und Computerspielen oder unkontrolliertes Verlangen nach Süßigkeiten.

Warum ist es für uns wichtig, gegen schlechte Gewohnheiten anzukämpfen? Ein Leader muss in den Augen derer, die ihm folgen, eine starke Person sein. Schlechte Gewohnheiten sind immer mit Schwäche und emotionaler Instabilität verbunden. Es gibt jedoch noch viele weitere Gründe, warum auch Sie sich von Ihren schädlichen Gewohnheiten befreien sollten, selbst für diejenigen, die keine Führungspersönlichkeiten werden möchten.

Unter diesen Gründen hebe ich einige der wichtigsten hervor: Zunächst sind das **negative Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit**. So können beispielsweise Alkohol, Rauchen und übermäßiger Konsum von Süßigkeiten zu schweren Erkrankungen führen, die von Leberproblemen bis hin zu Diabetes reichen. Zweitens sind das **Schwierigkeiten beim Aufbau sozialer Bindungen**. Allein der Alkohol kann zum Beispiel zu Entlassungen, Zusammenbruch der Familie und Konflikten mit Freunden und Kollegen führen. Aber auch **tiefgreifende persönliche Veränderungen**. Gewohnheiten, die auf den ersten Blick harmlos erscheinen, können sich unmerklich zur Sucht entwickeln. Zum Beispiel wird sich eine Gewohnheit von Stressessen, früher oder später in eine Essstörung oder in andere psychosomatische Probleme verwandeln. Drittens nenne ich die **Verschlechterung der Selbstkontrolle**. Das Denken verliert seine Flexibilität. Der Körper, grob gesagt, nutzt sich ab, ständig vergiftet durch einen Überschuss einer Substanz (zum Beispiel Schokolade). Emotionen werden in der Regel zu intensiv und die Techniken ihrer Beherrschung geraten in Vergessenheit, so dass jeder Ärger einen Menschen aus der Spur bringen kann.

Wenn Sie ein Leader sind, der sich um sein Team kümmert, muss es für Sie ganz natürlich sein, dass Sie sich auch um sich selbst kümmern. Sie müssen gesunde Werte schützen und diejenigen unterstützen, die versuchen, sich von schlechten Gewohnheiten

zu befreien. Es ist nicht leicht, diese Gewohnheiten zu bekämpfen, aber es ist machbar. Ich habe es an mir selbst getestet und das mehr als einmal. Wir werden es gemeinsam tun!

Ich gestehe – ich hatte auch schlechte Angewohnheiten. Ich spielte zum Beispiel gerne Computerspiele, konnte den ganzen Tag acht bis zehn Stunden sitzen und vergaß dabei sogar Schlaf und Essen. Kurz gefasst, ich war spielsüchtig. Es gab noch eine andere schlechte Angewohnheit – ich war Serienjunkie. Ich fing an, eine Serie zu schauen, fünf Staffeln mit je 20 Episoden. Ich blieb fünf oder sechs Tage hintereinander vor dem Fernseher und konnte einfach nicht aufhören. Wie wurde ich diese Gewohnheiten letztendlich los? Ich habe einfach komplett aufgehört, fernzusehen und hatte alle Spiele von meinem Computer gelöscht. Das einzige Spiel, das ich manchmal spiele, ist Schach und selbst das nur mehr ziemlich selten.

Wahrscheinlich können sich viele von Ihnen ein Leben ohne Social Media nicht mehr vorstellen. Es gab eine Zeit, in der ich auch den lieben langen Tag auf Social Media vertrödelte – auf Facebook, endlos etwas kommentiert, mit jemandem etwas geteilt, mir viele, völlig unnötige, Informationen durchgelesen. Ich hatte noch eine andere schlechte Angewohnheit – mit allen zu chatten. Ich verbrachte viel Zeit damit, den Problemen von fremden Personen zuzuhören, Menschen, die weit von mir entfernt waren und übernahm ihre ausstrahlende Negativität. Dann fiel es mir sehr schwer, mit diesem Gefühl umzugehen. Ich selbst begann, „negativ“ zu sein. Wissen Sie, es gibt Menschen, für die es normal ist, ständig zu jammern, zu ächzen, sich zu beschweren: „Warum habe ich immer Pech, was für ein schlechter Tag heute, was für ein schreckliches Wetter“. Tatsächlich ist dies auch eine Art schlechte Angewohnheit, die verheerende Folgen haben kann.

Dann kam die Einsicht: das alles ist reine Zeitverschwendung, denn ich schaffe nichts, ich produziere nicht, ich lerne nichts, ich entwickle nichts, ich verdiene nicht, ich vermehre mein Wohlbefinden nicht, Zeit und Energie werden verschwendet und Depressionen sind schon fast garantiert. Schließlich begann ich, diese Gewohnheit mit meinen Programmen zu „überschneiden“. Ich sagte mir: „Hör auf zu jammern! Geh zur Arbeit! Wenn du Zeit zum Jammern hast, dann bist du nicht genug ausgelastet.“ Ich weiß nicht, wer dieser Nörgler in mir ist, aber ich habe gemerkt, dass es nicht meine Stimme ist, die jammert und sich beschwert, sondern wenn ich mir

klar und deutlich sage: „Alex, hör auf zu jammern, geh arbeiten!“, das ist meine Stimme. Mein Körper beginnt zu gehorchen, und der Jammernde verstummt. Er existiert einfach nicht mehr. Alle Stimmen in meinem Kopf verstummen, wenn ich redete.

Experten untersuchten schlechte Gewohnheiten und kamen zu dem Schluss, dass nur ein sehr kleiner Prozentsatz der Menschen sie schließlich aufgibt. Vielleicht denken die Menschen einfach nicht über die Risiken nach, denen sie ausgesetzt sind. Jedoch glauben Wissenschaftler, dass der Grund dafür ein anderer ist. Viele von uns sind es gewohnt, im Augenblick zu leben, nur hier und jetzt. Wir denken oft nicht über die Zukunft und die langfristigen Folgen unseres eigenen Handelns nach.

Es gibt noch andere Gründe, warum man sich nicht von einer schlechten Gewohnheit trennen kann. In einigen Fällen gibt es sekundäre Vorteile gegenüber destruktivem Verhalten. So hilft Ihnen das Rauchen beispielsweise, Vertrauen in Ihren Chef zu gewinnen und Alkohol hilft Ihnen, sich in der Gesellschaft von Freunden zu entspannen. Kaffee ist ein guter Vorwand, jemanden auf der Geschäftsveranstaltung kennenzulernen. Es ist wahr, schlechte Gewohnheiten eröffnen einige Möglichkeiten, aber letztlich berauben sie uns vieler Möglichkeiten. Die Menschen neigen dazu, ihre Handlungen mit einem Vorteil zu rechtfertigen, der nicht so bedeutend ist, wie er scheint.

Ich habe bereits gesagt, dass die Gewohnheiten oft von ihrer Umgebung beeinflusst werden und ganz zufällig Teil des Lebensstils werden. Für eine Person, die im Zentrum einer Großstadt lebt und in einem Büro arbeitet, ist es schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören oder kein Fastfood mehr zu essen.

Der Forscher Joseph Murphy nennt schlechte Gewohnheiten mentale Blockaden. Er hält dieses Verhalten für automatisch, stereotyp, d. h. es zeigt sich ohne unseren Willen. Angenommen, Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, aber es funktioniert nicht. Der Punkt ist, dass der „Startknopf“, der ein solches Verhalten ermöglicht, tief im Unterbewusstsein gespeichert ist. Wie bekommt man den also da raus, um ihn für immer auszuschalten? Ich biete Ihnen eine Technik an, die Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren wird. Dieser Prozess lässt sich am einfachsten in der Meditation oder im Halbschlaf durchführen. Sie löschen schnell alte Programme und ersetzen sie durch neue.

| Methode „Restart“

Schaffen Sie sich ein Bild von sich selbst, ohne schlechte Gewohnheiten. Denken Sie darüber nach, was könnte an deren Stelle treten. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie rauchen morgens keine Zigarette, sondern trinken ein Glas frischen Orangensaft. Ich denke, es ist eine großartige Alternative! Stellen Sie sich vor, wie Sie sich in dieser Situation fühlen und verhalten. Stellen Sie sich Ihr neues Verhalten in einem Zustand der Meditation oder im Halbschlaf vor, jeden Tag für fünfzehn bis zwanzig Minuten. Merken Sie sich diese Gefühle. Nach ein paar solcher Übungen wird Ihr Verlangen nach schlechten Gewohnheiten nachlassen, und Ihr imaginäres Verhalten wird beginnen, sich zu verwirklichen und die alten Gewohnheiten zu ersetzen.

Wie können Sie sonst noch Ihre schlechten Gewohnheiten bekämpfen? Es gibt einen anderen, nicht weniger wirksamen Ansatz, den ich ebenfalls praktiziere und Ihnen vorschlage.

Jetzt bitte ich Sie, sich daran zu erinnern, wie Ihr Morgen üblicherweise beginnt. Wie verhalten Sie sich? Was tun Sie? In welche Gewohnheiten verfallen Sie tagsüber?

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich an alle Gewohnheiten zu erinnern, fragen Sie Ihre Verwandten und besten Freunde. Sie haben vielleicht eine Ihrer Gewohnheiten bemerkt, die Ihnen selbst vielleicht gar nicht bewusst war.

Versuchen Sie nun, nützliche Gewohnheiten zu notieren, die Ihnen helfen, die schlechten zu verdrängen. Wenn Sie z. B. viel fettes Essen zu sich nehmen, melden Sie sich für einen Kurs über richtige Essgewohnheiten an und lernen Sie, wie man gesunde Lebensmittel zubereitet.

Es könnte schwierig für Sie sein, die erste konkrete Maßnahme zur Bildung einer neuen Gewohnheit zu ergreifen. Um es Ihnen leichter zu machen, beginnen Sie damit, eine Minute pro Tag auf Veränderungen zu achten. Wollen Sie am Morgen Übungen machen, können aber die Faulheit nicht überwinden? Machen Sie die Übungen eine Minute lang, dafür aber jeden Morgen. Erhöhen Sie diese Zeit allmählich auf zwei, fünf, fünfzehn Minuten und dann auf eine Stunde. Auf diese Weise kommen Sie Ihrem Ziel näher, wenn auch langsamer, doch bequemer und ohne Gewalt gegen Ihre Psyche anzuwenden.

Hier sind einige weitere Tipps, die mir seinerzeit bei meinen schlechten Gewohnheiten geholfen haben:

Arbeiten Sie nicht an mehreren schlechten Gewohnheiten auf einmal. Konzentrieren Sie sich nur auf eine, in einem bestimmten Zeitraum. Versuchen Sie nicht, in einem Wimpernschlag perfekt zu sein! Beginnen Sie zum Beispiel im Sommer allmählich damit, dem Rauchen zu entsagen. Im Herbst bekämpfen Sie das Verlangen nach Süßigkeiten.

Füllen Sie die Zeit, die Sie mit schlechten Gewohnheiten verbracht haben, mit anderen Aktivitäten. Auf diese Weise geben Sie sie schneller auf. Sind Sie es gewohnt, direkt nach dem Aufwachen zu rauchen? Nutzen Sie die Raucherpause, um die Küche zu reinigen oder um sich vor dem Training aufzuwärmen.

Belohnen Sie sich für die guten Ergebnisse. So wird Ihr Gehirn anfangen, das Aufgeben einer schlechten Gewohnheit mit Vergnügen zu assoziieren. Sie haben seit einem Monat keine einzige Zigarette mehr geraucht? Kaufen Sie sich ein neues Gadget oder ein paar Kleider.

Glauben Sie an sich selbst aber seien Sie auf die kommenden Herausforderungen vorbereitet. Betrachten Sie die Dinge realistisch. Sie können definitiv mit einer schlechten Angewohnheit fertig werden, jedoch verlangen Sie von sich selbst keine sofortigen Ergebnisse.

Befreien Sie sich schrittweise von dieser Gewohnheit. Fixieren Sie die Zwischenergebnisse. Wenn Sie ständig Junk Food essen, setzen Sie sich als Zwischenziel, vorerst zum Beispiel auf süße Limonade und Chips zu verzichten. Stellen Sie Ihre gesamte Ration nicht sofort auf Gemüse und Haferflocken um.

Bitten Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, um Unterstützung. Vereinigen Sie sich mit einem Freund oder Verwandten, der diese schlechte Angewohnheit ebenfalls loswerden will. So können Sie Ratschläge miteinander teilen, mit den Ergebnissen prahlen und sich gegenseitig motivieren. Sie können dies auch in einem Wettbewerb oder sogar mittels Wetteinsatz tun.

Werfen Sie alles weg, was Sie an Ihre Gewohnheit erinnert. Sind Sie es gewohnt, auf Ihrem Verandasessel zu rauchen? Führen Sie eine Umstellung durch und werfen Sie den Stuhl weg! Stellen Sie sicher, dass Sie den Aschenbecher und sogar das Feuerzeug loswerden.

Motivieren Sie sich selbst. Stellen Sie sich vor, wie viel Geld Sie sparen können, wenn Sie nicht mehr rauchen oder bei Starbucks

keinen Kaffee mehr kaufen. Denken Sie daran, was Sie mit diesem Geld alles kaufen können.

Schlechte Gewohnheiten sind nicht nur deshalb schlecht, weil sie uns Zeit, Geld und manchmal auch unsere Gesundheit rauben. Das Wichtigste für eine Führungskraft, einen echten Leader ist, dass sie ihren Erfolg beeinflussen kann. Erstellen Sie eine Liste aller Ihrer Gewohnheiten, einschließlich der schlechten und unbewussten. Ich hoffe, Sie verstehen bereits, gegen wen Sie kämpfen müssen. Fahren Sie mit der sogenannten Restart-Technik fort. Wie Sie wissen, ist es wichtig, eine schlechte Angewohnheit nicht nur aus dem Leben zu löschen, sondern sie durch eine neue, nützliche zu ersetzen. Für jede, auch noch so kleine, Leistung auf diesem Weg, sollten Sie sich selbst ermutigen – dies wird ebenso eine neue Gewohnheit festigen. Am Ende dieses Kapitels gebe ich eine Beschreibung der schlechten Gewohnheiten, die Ihre Karriere und Ihren Aufstieg behindern können.





Gewohnheiten, die Ihre Aufstiegschancen bei der Arbeit verringern

Selbst wenn Sie ein Superprofi sind, einige Gewohnheiten können Sie davon abhalten, einen Traumjob oder einen Chefstuhl zu bekommen. Laut Statistik, verringern die folgenden Gewohnheiten die Chancen der Mitarbeiter auf eine Beförderung um 36 Prozent. Welche Fehler dürfen Sie nicht begehen, um die Erhöhung zu erhalten, von der Sie lange geträumt haben?

Verspätungen

1

Ihre Pünktlichkeit ist sowohl für das Team als auch für dessen Leiter von großer Bedeutung. Der Chef wird sich an all Ihre Verspätungen erinnern, wenn er einen Kandidaten für die freie Stelle über Ihnen auswählt. Kommen Sie prinzipiell nicht zu spät zur Arbeit, insbesondere bei Besprechungen – es ist unhöflich, unaufmerksam und unprofessionell.

Permanent krankgeschrieben sein

2

Wenn Sie ständig um eine vorzeitige Abwesenheit bitten, weil Sie einen Arztbesuch machen müssen, oder wenn Sie aus dem einen oder anderen Grund einmal im Monat krankgeschrieben werden, ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Chef Ihnen eine neue Position anbietet. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und behandeln Sie die Krankheit rechtzeitig und nicht nach ein paar Wochen.

Snacks am Arbeitsplatz

3

Das Mittagessen an Ihrem Schreibtisch kann Ihre Kollegen ärgern. Versuchen Sie, an einem speziell ausgewiesenen Ort zu essen. Fisch, Gerichte mit Knoblauch, Chips, Eier und Fleischbällchen sind zum Mittagessen am Computer unpassend. Das Maximum ist eine Tasse Kaffee.

Negative Gedanken

4

Versuchen Sie, negative Gedanken nicht als Reaktion auf Vorschläge oder Geschichten von Kollegen auszudrücken. Das beinhaltet auch regelmäßiges Jammern und ständige Beschwerden. Niemand möchte einen Pessimisten als ihren Leiter sehen.

Chaos am Arbeitsplatz

5

Papiere, Kehrlicht, Kaffeetassen erzählen mehr über Sie als Worte. Für Ihren Leiter ist ein Durcheinander ein Zeichen dafür, dass Sie unorganisiert und infantil sind und dass Ihnen nicht vertraut werden kann.

Permanent das Telefon in den Händen

6

Legen Sie Ihr Smartphone beiseite, während Sie an einem wichtigen Projekt arbeiten oder in einer Besprechung sitzen. Ihr Eintauchen in das Telefon zeigt den Kollegen und Vorgesetzten, dass das, was um Sie herum geschieht, nicht allzu interessant ist.



Sich als Experte in jedem aufkommenden Thema darstellen

7

Unterbrechen Sie Kollegen nicht, kritisieren Sie ihre Ideen nicht, formulieren Sie Repliken nicht neu, da es auf Sprachfehler hinweist. Das ständige Herausstreichen Ihrer Leistungen ist ein ärgerlicher Faktor, der Kollegen gegen Sie aufbringt.

Sich schminken am Schreibtisch

8

Wenn Sie Ihre Haare oder Ihr Make-up nachbessern müssen, gehen Sie in die Damentoilette. Schminken Sie sich nicht am Arbeitsplatz, wenn Sie professionell aussehen möchten.

Demonstration der Freundschaft

9

Höchstwahrscheinlich haben Sie freundschaftliche Beziehungen zu Kollegen und zur Führungskraft aufgebaut. Vertrautheit am Arbeitsplatz ist jedoch inakzeptabel.

In der Toilette plaudern

10

Überflüssige Enthüllungen, die den Kollegen in der Toilette mitgeteilt werden, können von den Leitern oder den Personen gehört werden, die in Ihrem Dialog genannt werden. Versuchen Sie, nicht in der Toilette zu reden – es gibt angenehmere Orte dafür.

Verteilung von Katalogen unter Kollegen

11

Einige Mitarbeiter halten es nicht für beschämend, die Waren von Netzwerkunternehmen über Kataloge zu verteilen, die den Kollegen angeboten werden. Das verringert Ihre Professionalität in den Augen des Leiters und aller anderen. Wollen Sie etwas verkaufen? Wählen Sie dafür spezialisierte Seiten und passende Gelegenheiten.

Sammlung von Petitionen, Unterschriften oder Spenden

12

Gehen Sie nicht mit der Bitte zu Ihren Kollegen, eine Petition zu einem Thema zu unterzeichnen, das Sie empört hat, oder einem bestimmten Fonds Geld zu spenden. Die Führung wird Ihre Initiative wahrscheinlich nicht gutheißen.

Persönliche Anrufe bei der Arbeit

13

Versuchen Sie, am Arbeitsplatz niemanden für persönliche Fragen anzurufen. Sprechen Sie nicht lange über Persönliches, wenn ein solcher Anruf dann doch stattgefunden hat. Versuchen Sie, die Diskussion vom Arbeitsplatz fernzuhalten.



Kleptomanie

14

Wenn Sie unter der Angewohnheit leiden, alles von den Plätzen anderer Leute zu stehlen, konsultieren Sie einen Arzt mit diesem Problem. Diese Angewohnheit wird bei Ihren Kollegen nicht den besten Eindruck hinterlassen.

Ablehnung von allen Firmenveranstaltungen

15

Arbeitgeber befördern nicht gerne Mitarbeiter, die die Firmenevents und eventuelle Teambuildings mit dem ganzen Team ablehnen. Sie müssen ein echtes Interesse und den Wunsch haben, Zeit mit Kollegen außerhalb der Arbeit zu verbringen, damit der Leiter über Ihre Beförderung nachdenkt.

Kapitel 12: Wie man neue Gewohnheiten schafft: Zielauswahl

Der Prozess, Ihre Gewohnheiten zu ändern, mag zunächst langwierig und mühsam erscheinen. Daher besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese Seiten überspringen, vielleicht sogar mit dem Änderungsprozess beginnen, aber Sie entscheiden sich dann dagegen, weil „man so tief Einatmen muss, um einen echt weiten Sprung hinzulegen“. Oder Sie beginnen und hören bald wieder auf. Es stellt sich heraus, dass sowohl Sie als auch ich Zeit und Energie für dieses Gespräch verschwendet haben. Das will ich gar nicht. Daher werde ich dieses Kapitel ganz der Frage widmen, wie Sie Ihre neuen Gewohnheiten richtig aufbauen können. Obwohl der Prozess selbst besser nicht mit dem Bauen, sondern mit dem Bogenschießen verglichen wird.

Wenn Sie ein Meister mittelalterlicher Ritterturniere oder ein magischer Elf sind, dann ist es Ihnen egal, wo und was Sie schießen sollen. Aber wenn Sie nur die Fertigkeit beherrschen, ist es wichtig, welches Ziel Sie treffen möchten und warum. Denn wenn Sie wirklich nicht wissen, wohin Sie zielen, werden Sie das Schießen nicht lernen. Dasselbe gilt für die Etablierung neuer Gewohnheiten. Darüber hinaus ist es für eine Führungskraft wichtig, nicht nur ihren eigenen Charakter zu formen, sondern auch mit den Fähigkeiten ihrer Teammitglieder zu arbeiten. In der Wirtschaft ist es wichtig, ein Teamplayer zu sein, kein Einzelspieler: Die Ziele sollen nicht nur von Ihnen, sondern gleichermaßen von Ihrem Team, erreicht werden. Das habe ich übrigens schon in der deutschen Schule gemerkt, als ich mit dem Trainer gewettet hatte. Wir wetteten, dass er mir eine gute Note, ohne Prüfung, geben würde, wenn ich es schaffe, dass alle anderen in der Klasse diese Prüfung perfekt bestehen. Also fing ich an, meine Klassenkameraden vorzubereiten, weil ich wusste, dass ihr Erfolg mein Erfolg sein würde. Jedoch hätten sie damals nicht einmal eine Drei erreicht! Sie waren richtig schlecht. Und wir mussten auch noch vier Disziplinen gleichzeitig belegen: Akrobatik, Leichtathletik, eine Reihe von Kraftübungen und Barren. Aber keiner der 15 Leute wusste, wie man sich abstützt. Ich musste ein ganzes Trainingsprogramm entwickeln und mehrere Wochen mit

meinen Klassenkameraden arbeiten. Nachdem alle ein „Sehr gut“ für die Prüfung bekommen haben, hat mir der Lehrer nicht nur ein „Sehr gut“ gegeben, sondern mich auch in Zukunft unterstützt. Ich habe ihn erstaunt, dass ich nicht nur selbst zum Ziel kommen kann, sondern auch andere Menschen dorthin führe.

Jetzt haben wir also zwei Aufgaben: Wählen Sie ein Ziel und wählen Sie eine Gewohnheit dafür. Oder mehrere, wie es Ihnen passt. Darüber hinaus können Sie dies sowohl für sich selbst als auch für das Team tun.

Ein Ziel wählen

Fakt ist, unser Gehirn ist wirklich erstaunlich. Wenn Sie ihm ein Ziel setzen, wird es immer wieder neue Wege finden, um es zu erreichen. Wenn es kein Ziel gibt, wird es neue Wege finden, um nichts zu tun. Das Gehirn ist ein Mistkerl, aber das liegt auch an der Physiologie: Das Gehirn verbraucht die meiste Energie während des Tages. Ich lade Sie dazu ein, einen Blick auf Ihr Leben zu werfen und den Bereich festzulegen, in dem Sie gerade anfangen möchten zu arbeiten.

Wenn ich an meinen Problemen arbeite, unterscheide ich sieben Kategorien: Karriere, Finanzen, Lebensstil, Gesundheit, Freizeit, Beziehungen zu Menschen und spirituelles Leben. Natürlich sollten alle diese Bereiche im Idealfall mit ungefähr der gleichen Effizienz arbeiten. Die Hauptsache ist schließlich die Balance. Übrigens empfehle ich Ihnen die nützliche Technik „Rad der Balance“, die ich ihnen jetzt gleich vorstelle.

„Rad der Balance“

Zeichnen Sie einen Kreis und unterteilen Sie ihn in sieben Kategorien, über die ich oben geschrieben habe. Sie können auch noch weitere Bereiche hinzufügen, ich habe nichts dagegen. Schließlich ist das Ihr Leben, und wir versuchen, es gemeinsam mit Ihnen zu verbessern.

Bewerten Sie von 0 bis 10 Ihre momentane Zufriedenheit mit der ein oder anderen Kategorie, mit 0 – völlige Abwesenheit, 5 – normal, könnte aber besser sein, 10 – absolut einwandfrei.

Erledigt? Lassen Sie uns nun die Ergebnisse auswerten. Verbinden Sie alle Punkte und schauen Sie, wie rund Ihr Rad ist. Wenn

Sie in einigen Kategorien eine deutliche Schiefelage sehen, stellen Sie sich vor, wie schwierig es für ein so holpriges Rad wäre, auf der Straße zu fahren. Aber das ist noch gar nichts. Am gefährlichsten ist meiner Meinung nach die Situation, wenn man ein fast perfektes Rad hat, in allen Bereichen, sagen wir eine C-Klasse. Ja, Ihr Rad bewegt sich – ruhig, friedlich, sachte, aber Ihre Lebensqualität ist auf dem gleichen Niveau. Vielleicht ist es das, was Sie wollen? Dann legen Sie das Buch zur Seite und machen Sie eine Pause, Sie haben Ihr Ziel wirklich erreicht! Ich werde Ihnen keine Vorwürfe machen, die Leute sollen so leben, wie sie es möchten.

Aber wenn Sie ein unermüdlicher Abenteurer wie ich sind, zeichnen Sie ein zweites Rad. Geben Sie darauf zum Beispiel an, wie Sie Ihr Leben im nächsten Jahr sehen möchten. Wie hoch können Sie die Messlatte anheben? Kommen Sie von fünf auf sieben? Versuchen wir es so auszudrücken. Aber achten Sie darauf, dass das Rad so rund und ausbalanciert wie möglich bleibt.

Bereit? Ausgezeichnet. Jetzt werden wir kreativ. Ich weiß, dass es Zeit und Mühe kostet, aber ich verspreche Ihnen, dass Sie, sobald Sie die Dinge in Ihren Gedanken ordnen, die Zukunft klarer sehen werden. Nehmen Sie das erste Rad, das die heutige Situation widerspiegelt. Schreiben Sie darunter, was Ihnen in jeder Kategorie nicht gefällt – aber aufrichtig. Es ist besser, sich alles zu merken und aufzuschreiben, auch was jetzt eine Kleinigkeit zu sein scheint, so beispielsweise „Das ist natürlich eine Kleinigkeit, aber doch ärgerlich“.

Nun wenden wir uns dem zweiten Rad zu, das die Situation in der Zukunft widerspiegelt. Hier müssen Sie sich überlegen, was Sie wirklich tun können und welche Maßnahmen Sie ergreifen möchten. Vielleicht stellt sich dies als durchaus real heraus, wenn Sie Ihre Ansichten ein wenig überdenken.

Das ist alles. Nun gilt es, alles Geschriebene auszuwerten und sich gut zu überlegen, an welcher der Kategorien Sie zuerst arbeiten möchten. Schauen Sie sich die Liste genauer an. Hören Sie auf sich selbst. Was wollten Sie schon lange ändern? Was haben Sie besonders satt? Was wollten Sie Neues ausprobieren? Oder vielleicht im Gegenteil, zu etwas Altem zurückkehren, das einst perfekt funktionierte?

Wählen Sie eine Kategorie aus. Setzen Sie sich ein großes Ziel. Nehmen wir an, Sie wollten schon lange eine neue Sprache lernen. Darüber hinaus wird es Ihnen beim Aufstieg auf der Karriereleiter

sehr helfen. Bewerten Sie, ob Sie sich im Laufe des Jahres diesem Ziel widmen können. Wie viele Sprachniveaus können Sie abschließen? Setzen Sie sich kein globales Ziel „die Sprache perfekt zu lernen“, um nicht Opfer einer zunächst unmöglichen Aufgabe zu werden, dies führt Sie unweigerlich in den Ruin. Setzen Sie sich das Ziel, „die internationale B2-Prüfung zu bestehen“. Das ist viel einfacher, realer und durchaus erreichbar.

Haben Sie eine Wahl getroffen? Kurze Pause. Sie haben tolle Arbeit geleistet. Alle neuen Informationen, Eindrücke und Empfindungen müssen sich zunächst beruhigen. Ihr Gehirn und Ihr Körper müssen sich an die neue Lösung gewöhnen. Leben Sie eine Zeit lang mit ihr. Träumen Sie davon, welche neuen Horizonte sich Ihnen zusammen mit dem gewählten Ziel eröffnen. Fühlen Sie sich wie ein Gewinner.

Fühlen Sie sich energiegeladen? Ausgezeichnet! Dann gehen wir zum nächsten Punkt über.

■ Eine Gewohnheit wählen

Einige Psychologen raten dazu, mehrere Gewohnheiten gleichzeitig zu entwickeln, während andere dafür plädieren, die Aufmerksamkeit nicht zu zerstreuen und sich auf zwei oder drei zu konzentrieren. In meinem Fall funktioniert es. Als Beispiel nenne ich ein paar Fragen, die ich mir stelle, um das nächste „Paket“ von Gewohnheiten auszuwählen, das ich in meinem Leben implementieren möchte.

Welche kleine Aktion wird mir helfen, eine gute Gewohnheit aufzubauen? Nehmen wir an, Sie haben sich dazu entschieden, einen Kilometer täglich zu laufen. Dazu müssen Sie widerstandsfähiger werden. Um widerstandsfähiger zu werden, müssen Sie regelmäßig Sport treiben. Um regelmäßig Sport zu treiben, müssen Sie motiviert bleiben und den Zugang zum Training erleichtern. Ich stellte mir eine Erinnerung ein, ein Motivationsboard und fing an, meine Sportkleidung an eine sichtbare Stelle zu legen. Diese einfachen Gewohnheiten können Ihre Zeit zum Nachdenken und Zweifeln dramatisch verkürzen. Schließlich sieht man jeden Tag morgens beim Aufstehen sofort die hergerichtete Sportkleidung. Los geht's. Der Sport ruft!

Ärgere ich mich oft am Ende des Tages, weil ich an dem Tag etwas Wichtiges nicht geschafft habe? Wenn ja, was kann ich dagegen tun? Ich führe immer ein Tagebuch. Am Ende des Tages schreibe ich alles auf – womit ich zufrieden bin und womit ich unzufrieden bin. Ich betrachte erledigte und unerfüllte Aufgaben. Wenn eine von ihnen am dritten Tag in Folge auf der Liste der ausstehenden Aufgaben steht, setze ich sie am nächsten Tag auf den ersten Platz. Ich lebe nicht gerne mit einer Menge unerfüllter Aufgaben – und ich rate Ihnen, diese so schnell wie möglich loszuwerden.

Wie kann ich meine Stimmung schnell verbessern? Die beste Art, die eigene Stimmung zu verbessern, ist Geld zu verdienen. Sobald Sie anfangen zu verdienen, steigt Ihre Stimmung sofort. Je mehr Sie verdienen, desto besser ist Ihre Stimmung. Sie können auch etwas Neues schaffen, mit dem Sie Geld verdienen. Spaß beiseite, ich empfehle wirklich diese Art des Antidepressivums. Es geht einfach darum, schneller zu wachsen.

Natürlich können Sie auch einfach einen Film oder eine Fernsehserie schauen, ein Buch lesen, spazieren gehen, sich einer exotischen Massage erfreuen, etwas Luxuriöses kaufen - aber seien wir ehrlich: Sie wissen selbst, dass Sie dies für eine Weile einfach nur ablenken wird. Schlechte Laune ist ein Signal des Körpers, es heißt: „Du sitzt und bist faul, entwickelst dich nicht, verschwendest deine Zeit und folgst nicht deinem Schicksal! Wir stecken fest, wir geraten ins Schleudern!“ Es folgt eine Strafe in Form von schlechter Laune und Sie verfallen in Depressionen, hetzen herum: „Was ist, warum ist alles falsch?“, und das ist nur Ihr eigener Körper, der sagt: „Reiß dich zusammen, kehre zu deinen Zielen zurück! Du verschwendest dein Leben und deine Energie. Konzentriere dich, konzentriere dich und leg los!“ Deshalb gehe ich, sobald meine Stimmung sinkt, los und erschaffe etwas - sei es eine Präsentation, sei es eine Seite, ein Bild, irgendein neues Produkt. Oder ich erhöhe einfach das Tempo, verdopple oder verdreifache die Drehzahl. Dann fühle ich mich wieder großartig. Das ist mein Erfolgsrezept.

Welche Aktivitäten machen mir Spaß? Haben Sie bemerkt, dass Sie, wenn Sie etwas tun, was Sie lieben, mehrere Stunden damit verbringen können und nicht nur nicht müde werden, sondern im Gegenteil, noch einen Energieschub spüren? Das passiert immer, wenn uns etwas wirklich gefällt. Überlegen Sie, was Ihnen Freude bereitet. Belohnen Sie sich nach jeder erledigten Aufgabe auf dem

Weg zum Ziel. Nehmen wir an, nach einem erfolgreich abgeschlossenen Projekt laden Sie Ihre Freunde zu sich nach Hause ein und spielen Monopoly, wie in der guten alten Zeit.

Vor welchen Aufgaben stehe ich aktuell im Finanzbereich?

Machen Sie eine kleine Analyse Ihres Budgets für die letzten drei Monate. Listen Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben auf. Wenn die Einnahmen die Ausgaben übersteigen, ist für Sie alles in Ordnung. Aber man kann es immer besser machen. Überlegen Sie, welche Gewohnheit Ihnen hilft, Kosten zu senken oder Ihr Einkommen zu steigern. Nehmen wir an, anstatt Kaffee zum Mitnehmen zu kaufen, besorgen Sie sich eine Kaffeemaschine und legen Sie den Betrag beiseite, den Sie jeden Tag für einen Kaffee und einen Kuchen ausgeben würden. Oder suchen Sie nach Investitionen. Besuchen Sie jeden Tag hilfreiche Foren und verbringen Sie 30 Minuten damit, deren Inhalt zu recherchieren.

Wenn die Ausgaben die Einnahmen übersteigen, lohnt es sich, nicht nur über Gewohnheiten nachzudenken, die zur Reduzierung der Ausgaben beitragen, sondern auch über eine Änderung des Tätigkeitsbereichs. Dazu kann eine tägliche Arbeitsmarktbeobachtung, der Besuch von Weiterbildungskursen oder die Bildung eines passiven Einkommens hilfreich sein.

Wie kann ich meine Beziehungen zu meinen Liebsten verbessern? Ein guter Freund von mir hat angefangen, Freitagabend mit Kindern und ihren Lieben Brettspiele zu spielen. Dies ist die Zeit für die Familie, in der alle darüber sprechen, was diese Woche alles passiert ist, über ihre Probleme und Freuden. Alle seine Familienmitglieder sind daran gewöhnt und mögen diese gemeinsame Zeit sehr. Dies ist meiner Meinung nach eine gesunde Gewohnheit und eine großartige Gelegenheit, familiäre Beziehungen aufzubauen und zu stärken.

Was hilft mir, Stress abzubauen? Bauen Sie keinen Stress in sich selbst auf, das ist eine schlechte Angewohnheit. Stress wirkt sich sowohl auf die körperliche Verfassung als auch auf die Psyche aus. Und dann wird jede Kleinigkeit nervig, sogar die Bitte eines Kindes, vor dem Schlafengehen zu lesen. Abends spazieren gehen und lesen kann helfen, Stress abzubauen. Das liegt an der Physiologie. Der Körper schaltet vom Parasympathikus, der für das sogenannte „Run or Die“-Verhalten verantwortlich ist, zum sympathischen, aufbauenden und stärkenden Nervensystem um.

Wie kann ich das Niveau meiner spirituellen und kulturellen Entwicklung verbessern? Ich kann hier Meditation sehr empfehlen. In dieser Zeit entspannen Sie nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Sie bekommen die Ruhe, die Sie brauchen, eine Zeit nur für Sie selbst. Meditation ist eine sehr gesunde Gewohnheit. Manchmal führt eine gute 15-minütige Meditation zu besseren Ergebnissen als ein ausgiebiger, achtstündiger Schlaf. Außerdem liebe ich Sport sehr. Alles Neue ist auch gut verdrängtes Altes. Denken Sie darüber nach, welche Gewohnheit für Ihren Seelenfrieden und Ihre kulturelle Entwicklung von Vorteil ist?

Welche Fähigkeit würde ich gerne meistern? Wichtig ist, sich hier realistische Ziele zu setzen und nicht zu versuchen, viele Fähigkeiten auf einmal zu beherrschen. Wir alle wollen Übermensch sein, aber niemanden freut eine Überbelastung. Priorisieren Sie. Identifizieren Sie ein paar Fähigkeiten oder sogar eine, z. B. das Erlernen einer neuen Sprache. Überlegen Sie, welche Gewohnheit Ihnen nicht nur hilft, die Fertigkeit schnell zu beherrschen, sondern auch Freude bereitet.

Welche wichtigen und bedeutenden Dinge möchte ich starten? Diese Frage stelle ich mir meistens, wenn alle meine Lebensbereiche mehr oder weniger ausgeglichen sind und ich die Zeit und Energie habe, mich etwas Größerem zu widmen. Ich habe die Angewohnheit, jeden Monat einen bestimmten Prozentsatz meines zusätzlichen Einkommens an wohltätige Zwecke zu spenden.

Stellen Sie sich diese Fragen hier jetzt und Sie werden verstehen, welche Gewohnheiten Ihren Zielen entsprechen und Ihnen dabei helfen, diese zu erreichen. Ich hoffe, Sie konnten die Situation, dank dem „Rad der Balance“, einschätzen. Nach der Zusammenstellung formt und verändert sich Ihre Vorstellung von Ihren eigenen Prioritäten endgültig. Es ist jedoch nicht ausreichend, dass man sich ein Ziel gesetzt hat, sondern das Ausschlaggebende ist, dass das Ziel korrekt ist. Das richtige Ziel ist jenes, das Ihre Lebensqualität verbessert.

Haben Sie genug gute Gewohnheiten, um voranzukommen? Am Ende dieses Kapitels stelle ich eine Checkliste zur Verfügung, die Ihnen bei der Beantwortung dieser Frage hilft – überprüfen Sie selbst!



10 Zeichen, dass mit Ihnen und Ihrem Leben alles in Ordnung ist

Es scheint Ihnen, dass Sie die Erwartungen anderer nicht erfüllen, dass andere Menschen besser aussehen und in renommierten Unternehmen arbeiten? Tatsächlich vergleichen sich auch andere mit Ihnen und ziehen ähnliche Schlussfolgerungen über ihr eigenes Leben. Sie kennen Ihre Leistungen besser, nach denen Sie am häufigsten bewertet werden. Es gibt 10 Anzeichen dafür, dass in Ihrem Leben alles in Ordnung ist.



Zumindest manchmal widmen Sie sich dem Lesen

Sie lernen, indem Sie Bücher oder Artikel lesen, und neue Informationen entwickeln und trainieren Ihr Gehirn.



Sie sind neugierig, was und warum um Sie herum passiert

Diese Neugier gibt Ihnen einen Anstoß für Veränderungen im Leben.



Sie können sich als relativ gesunde Person bezeichnen

Haben Sie keine ernsthaften Krankheiten, ist Ihr Gesundheitszustand normalerweise normal, Sie versuchen richtig zu essen und genug zu schlafen? Man kann Sie nur beneiden – Sie haben eine hervorragende Lebensqualität.



Sie haben eine ernsthafte Leidenschaft

Auch wenn sich Ihre Karriere noch nicht weiterentwickelt hat, haben Sie eine aufrichtige Leidenschaft für etwas. Ihr Hobby, das Sie jeden Tag aufs Neue begeistert, ist der erste Schritt zum Berufseinstieg.



Sie sind nicht hartnäckig und befolgen den Rat von Menschen, denen Sie vertrauen

Wenn Sie sich unter Leuten befinden, die per Definition klüger sind als Sie, hören Sie auf deren Rat. Eines der Zeichen einer reifen Persönlichkeit ist die Fähigkeit, Ratschläge und die Sichtweise eines anderen wahrzunehmen. Eine entwickelte Zuhörfähigkeit kann auch als Definition eines Erwachsenen bezeichnet werden.



Ihre Finanzen sind unter Kontrolle

Das Bild Ihrer finanziellen Situation ist für Sie klar, Sie überwachen, wie viel Geld Sie jeden Tag ausgeben und wofür es verwendet wird. Sie können verdienen und sparen.



Sie sind ein Realist und alle Ihre Urteile basieren auf der Realität

Sie können nicht als Pessimist bezeichnet werden - Sie sind mit der negativen Seite des Lebens bekannt, beschäftigen sich aber nicht damit. Die Welt ist anfangs unfair, und Sie erkennen es an.



Sie geben sich das Recht, einen Fehler zu machen und streben nicht danach, perfekt zu sein

Sie haben immer die Möglichkeit, sich selbst zu verstehen und zu vergeben. Sie haben das Recht, sich Ziele zu setzen und diese aufzugeben.



Es gibt meistens gute Leute in Ihrer Umgebung

Sie tolerieren keine giftigen oder „negativen“ Menschen in Ihrer Nähe. Gleichgesinnte Menschen umgeben Sie.



Sie versuchen nicht mehr, allen in der Nähe zu gefallen

Die Meinungen anderer Menschen bestimmen nicht den Verlauf Ihres Lebens, und Sie können tun, was Sie wirklich wollen.

Kapitel 13: Wie man neue Gewohnheiten schafft: Korrekte Auslegung

Wenn Sie alle im letzten Kapitel beschriebenen Stufen durchlaufen haben, haben Sie Ihr „Schussziel“ gefunden. Je nachdem, um welches Ziel es sich handelt, müssen Sie den besten „Pfeil“ dafür auswählen – sprich die Methode, mit der Sie eine neue Gewohnheit bilden. In diesem Kapitel zeige ich Ihnen einige Methoden. Sie können diejenige auswählen, die auf Ihr Ziel, also die entsprechende Gewohnheit, zutrifft. Wenn Sie gerade nicht über die Ressourcen verfügen, um eine große Schlacht zu beginnen, gewinnen Sie zumindest eine kleine Schlacht. Es wird Sie inspirieren und motivieren. Sie können beispielsweise mit einer kleinen Version einer zukünftigen Gewohnheit beginnen.

Im Sport gilt dieselbe Regel: Bevor Sie ein großes Gewicht stemmen, müssen Sie lernen, ein kleines Gewicht zu heben. Sowohl der Körper, das Gehirn als auch der Wille können trainiert werden – um zu lernen, wie man ein kleines Gewicht hebt, um sich einem großen zu nähern. So wächst, entwickelt man sich, sammelt Erfahrungen und wird stärker.

Sie haben zum Beispiel die Gewohnheit einer kontinuierlichen Weiterentwicklung gewählt. Coole Angewohnheit, ich empfehle sie jedem. Sie brauchen Motivation? – Bitte: wenn Sie sich daran gewöhnen, ständig zu lernen, lernen Sie alles, auch wie Sie Ihren liebgewonnenen Wunsch erfüllen können. Lassen Sie uns zur Verdeutlichung einfach eine Gewohnheit der kontinuierlichen Weiterentwicklung wählen und sie als Beispiel verwenden, um den gesamten Prozess zu betrachten.

Methode der Mini-Gewohnheiten

Was ist nun eine Mini-Gewohnheit? Es ist eine Miniversion einer Gewohnheit, die Sie sich aneignen wollen. Lassen Sie mich daran erinnern, dass dies kontinuierliche Weiterbildung ist. Nehmen wir an, Sie wissen bereits genau, was Sie lernen werden. Nehmen wir an, Sie möchten zuerst eine Fremdsprache lernen und sich

gleichzeitig an die kontinuierliche Weiterbildung gewöhnen. Mit anderen Worten, Mini-Gewohnheiten sind kleine Schritte zu einer großen Gewohnheit. Dieser Ansatz wird Ihre Motivation steigern und Energie sparen, um gegen sich selbst zu kämpfen. Sie werden jeden Tag Erfolg haben und an Ihre Stärke glauben.

Es ist viel einfacher, den Fluss in mehreren Sprüngen auf den Steinen zu überwinden als in einem riesigen Sprung von Stein zu Stein. Wenn Sie jeden Tag eine Mini-Aktion durchführen, müssen Sie sich nicht extra anstrengen, um sich eine neue Gewohnheit anzueignen. Sie werden auch nicht unter Schuldgefühlen oder Zahlungsunfähigkeit leiden, wenn Sie sie vernachlässigen oder ganz aufgeben. Später, wenn Sie eine Miniversion der Gewohnheit entwickeln, können Sie ihr Volumen oder die Anzahl der Ansätze erhöhen. Sie können zum Beispiel nicht zehn Fremdwörter pro Tag lernen, sondern zwanzig morgens und abends.

| Wie entwickle ich eine Mini-Gewohnheit?

Lassen Sie sich Zeit. Wenn Sie eine Aufgabe für fünf Kniebeugen festgelegt haben, versuchen Sie nicht, dreißig auf einmal zu erledigen. Halten Sie sich an Ihre eigenen Bedingungen. Wenn Sie die Latte höher legen, dann allmählich, nicht gleich am Anfang.

Verpassen Sie keinen einzigen Tag. Ja, die Welt wird nicht zusammenbrechen, wenn Sie am Wochenende keine Zeit für Fremdsprachen- oder Morgengymnastik haben. Doch dann bilden Sie auch keine Gewohnheit.

Freuen Sie sich über jedes Ergebnis. Loben Sie sich selbst für Ihre Leistungen: Auf diese Weise kommen Sie schneller und leichter an Ihre Ziele.

Bleiben Sie ruhig. Der ressourcenreichste Zustand ist der neutrale. Die ersten Ergebnisse können eine Welle der Begeisterung auslösen, hören sie aber nicht auf, wenn diese Begeisterung nachlässt und die Übung langweilig erscheint.

Überanstrengen Sie sich nicht! Wenn Sie Widerstand spüren, reduzieren Sie die Belastung. Sie werden auf Dauer nicht effektiv sein, wenn Sie den Widerstand ständig unterdrücken.

Glauben Sie mir, die Aufgabe ist sehr einfach. Jeder ist imstande, einen Klimmzug zu machen. Überzeugen Sie sich selbst, dass es ein Klacks ist.

Schämen Sie sich nicht, einen zu kleinen Schritt zu machen. Nutzen Sie stattdessen jede Chance, um sich selbst zu loben. Und erwarten Sie nicht all zu viel. Konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie sich genau an Ihren Zeitplan halten und nicht darauf, wie langsam Sie voranschreiten. Es dauert eine Weile, bis Sie sich die neuen Gewohnheiten aneignen, aber dann werden sie Sie ein Leben lang begleiten.

Schritt für Schritt-Methode zu Bildung einer Gewohnheit

Ich zeige Ihnen eine sehr sanfte Methode, die für diejenigen geeignet ist, die starke innere Widerstände überwinden müssen, bevor sie etwas Neues beginnen. Stufenweise eine Gewohnheit zu entwickeln ist so, als würde man von einem niedrigen Ufer ins tiefe, warme Wasser treten. Probieren Sie es aus – nachher ist es genau das, was Sie brauchen.

Erste Stufe: Reife. Erinnern Sie sich an Ihre Ziele. Denken Sie darüber nach, wie sich die Situation ändern wird, wenn diese Ziele erreicht sind, wie Sie sich fühlen werden. Lassen Sie sich von diesem Gefühl inspirieren und fangen Sie an, eine Gewohnheit zu entwickeln. Analysieren Sie Ihr Verhalten täglich. Schreiben Sie auf, was Sie tagsüber tun, wie Sie sich fühlen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Emotionen.

Zweiter Schritt: Vorbereitung. Planen Sie Ihre Handlungen gründlich. Nehmen wir an, Sie haben sich entschieden, um 5 Uhr morgens aufzustehen. Ihnen ist klar, dass es anfangs schwierig für Sie sein wird. Überlegen Sie sich, womit Sie den Morgen beginnen können, um das Aufwachen zu erleichtern. Vielleicht ist das eine Tasse Ihres Lieblingstees oder ein Spaziergang im Stadtpark, auf dem Weg zur Arbeit. Teilen Sie Ihr Ziel mit Familie und Freunden. Bitten Sie Ihre Familie, Sie zu unterstützen.

Überlegen Sie, welche Schritte Sie unternehmen können, um das Ziel zu erreichen. Bei frühem Aufstehen können Sie sich beibringen aufzuwachen, z. B. um sieben Uhr morgens (wenn Sie jetzt um acht Uhr aufwachen). Beginnen Sie Ihren Tag allmählich immer früher. Auf diese Weise kommen Sie reibungslos an Ihr Ziel und Sie werden es nicht mal merken, wie Sie beginnen, um fünf Uhr morgens aufzustehen.

Verfolgen Sie die Fortschritte. Ist es Ihnen gelungen, früher als sonst aufzuwachen? Sagen Sie sich unbedingt selbst, wie gut Sie sind!

Identifizieren Sie Auslöser und Faktoren, die unerwünschtes Verhalten auslösen und beseitigen Sie diese. Zum Beispiel hindert Sie ein unangenehmes Gefühl, welches vom gestrigen Tag nachhallt, daran, früh aufzustehen oder die Tatsache, dass Sie bis zum frühen Morgengrauen eine Fernsehserie geschaut haben.

Dritter Schritt: Handlung. Gehen Sie schrittweise zu konkreten Aktionen über. Achten Sie besonders auf den ersten Tag. So sind Sie zum Beispiel früh aufgewacht. Unmittelbar danach sollten Sie etwas Ungewöhnliches, Angenehmes und Unvergessliches tun. Feiern Sie den Beginn einer neuen Gewohnheit. Machen Sie sich zum Beispiel ein originelles Frühstück oder essen Sie in einem guten Restaurant zu Abend.

Bereiten Sie inspirierende Geschichten von Menschen vor, die bereits im Voraus eine ähnliche Gewohnheit entwickelt haben. Lesen Sie sie noch einmal, wenn Sie sich unmotiviert fühlen oder aufhören möchten.

Schritt vier: Unterstützung. Während des Prozesses der Gewohnheitsbildung werden Sie immer wieder auf Zusammenbrüche stoßen, versuchen Sie also risikoreiche Auslöser zu vermeiden. Was das bedeutet? Wenn es Ihnen beispielsweise wegen der Kälte morgens schwerfällt, früh aufzustehen, dann sorgen Sie abends dafür, dass der Raum eine angenehme Temperatur hat. Schalten Sie die Heizung ein oder bereiten Sie zumindest einen warmen Morgenmantel vor.

Fünfter Schritt: Unterstützung. Konzentrieren Sie sich in dieser Phase auf das, was Sie bereits gut machen und beginnen Sie mit der Arbeit an der Qualität Ihrer Handlungen. Ich kehre zum Beispiel mit dem frühen Aufstehen zurück. Konzentrieren Sie sich auf die Momente, in denen es Ihnen gelingt, mit einem Gefühl der Leichtigkeit aufzuwachen und sofort aus dem Bett aufzustehen. Denken Sie darüber nach, wie Sie diese Momente ändern können, wenn Sie schlechter aufwachen.

Methode „3×3“

Schauen wir uns nun eine andere Methode an, um eine Gewohnheit zu bilden. Sie gleicht der vorherigen, ist aber strukturierter. Aber sie macht es einfacher, Ihren Fortschritt zu verfolgen, da Sie eine sehr detaillierte Ergebnisskala erhalten. Die Methode besteht aus drei Stufen mit jeweils drei Schritten — daher auch ihr Name. Ich warne Sie gleich vor: Bei dieser Technik fühlen Sie sich irgendwann wie der Terminator, eine Maschine, die für ein Ziel arbeitet. Ich mag sie deshalb so sehr. Um zu entscheiden, ob sie Ihnen gefällt, müssen Sie sie ausprobieren. Also los geht's!

Schritt 1: das Planen

Schritt 1.1: Welches Problem wollen Sie lösen? Sie möchten jeden Tag eine Fremdsprache lernen, aber warum sollten Sie das tun? Wird es Ihnen helfen, eine besser bezahlte Arbeit zu finden? Den Umzug in ein anderes Land ermöglichen? Eine Zusammenarbeit mit einem ausländischen Unternehmen erleichtern? Fühlen Sie sich auf Reisen sicherer? Identifizieren Sie das Problem und denken Sie darüber nach, wie eine neue Gewohnheit Ihnen helfen kann, es zu lösen.

Schritt 1.2: Denken Sie sich zehn Optionen für die Gewohnheit aus, die Sie sich aneignen möchten. Wenn Ihr oberstes Ziel beispielsweise darin besteht, eine Fremdsprache vollständig zu erlernen, gibt es viele Möglichkeiten, dies zu erreichen. Zum Beispiel mittels Vollzeitkursen, Online-Kursen oder individuell mit einem Tutor. Wählen Sie die Option, die am besten zu Ihnen passt.

Schritt 1.3: Eine Kette von Gewohnheiten schaffen. Die Kette der Gewohnheit besteht aus drei aufeinanderfolgenden Teilen: Auslöser — Handlung — Belohnung. Der Auslöser führt uns zu einem bestimmten Verhalten. Das gewünschte „Programm“, d. h. ein Handlungsmuster, wird gestartet. Für die Handlung selbst erhalten wir eine Belohnung (ein Gefühl des Glücks, der Ruhe, des Sieges). Für diese Prozesse ist das limbische System verantwortlich. Das menschliche Gehirn ist ständig auf der Suche nach Vergnügen, daher neigt es dazu, das Verhaltensmuster zu wiederholen, das zu diesem Vergnügen führt.

Am schwierigsten ist es, dem Anreiz zu widerstehen, zu einer alten, destruktiven Gewohnheit zurückzukehren. Aber das müssen

Sie nicht tun. Man muss nur die destruktive Gewohnheit durch eine nützliche ersetzen, ohne die schädliche Sucht überhaupt loszuwerden. Beginnen Sie zum Beispiel, anstatt eine Zigarette zu rauchen, mit einer Reihe von Atemübungen.

Sie können diese Phase auch mit einer anderen Technik verstärken. Bilden Sie eine positive Aussage, die rechtfertigen würde, warum Sie die Gewohnheit ändern müssen.

| Schritt 2: Umsetzung

Schritt 2.1: Schreiben Sie drei verschiedene Gewohnheiten auf: Üblich, Vereinfacht, Speziell. Mal angenommen, Sie möchten Morgengymnastik machen. Die übliche Option ist eine Reihe von Übungen von zwanzig Minuten Dauer. Vereinfacht – ein Komplex für drei bis fünf Minuten. Speziell – ein paar Übungen zur Entspannung Ihrer Muskeln, falls Sie sich unwohl fühlen oder gar keine Motivation haben.

Schritt 2.2: Arbeiten mit Hindernissen: Irgendwann wird sicher etwas passieren, das Ihre Arbeit an der Gewohnheit behindert. Die unerwartete Ankunft von Verwandten, eine Erkältung, eine dringende Geschäftsreise, schlechte Laune, usw. Was ist in solchen Situationen zu tun? Ganz einfach. Führen Sie eine vereinfachte oder spezielle Version der Gewohnheit durch. Sie sind wie geschaffen für einen solchen Fall.

Schritt 2.3: Lifehacks: Überlegen Sie sich im Voraus, wie Sie Ihre Gewohnheit beibehalten können. Eine Fremdsprache lernen? Stellen Sie sicher, dass das Lernprogramm automatisch startet, wenn Sie Ihr Notebook einschalten. Oder fangen Sie an, ein interessantes Buch in einer Fremdsprache zu lesen, das nicht in Ihre Sprache übersetzt ist und für das Ihre derzeitigen Kenntnisse noch nicht ausreichen. Nicht in der Stimmung? Erinnern Sie sich daran, was Ihnen normalerweise hilft, zu Ihrem Ressourcenzustand zurückzukehren. Vielleicht ist es ein köstliches Abendessen oder das Anschauen Ihrer Lieblingskomödie.

Geht es Ihnen nicht gut? Ruhen Sie sich aus und machen Sie danach eine vereinfachte Version der Gewohnheit.

| Schritt 3: Kontrolle und Abschluss

Schritt 3.1: Kontrollieren Sie den Prozess. Bereiten Sie eine Checkliste vor und kreuzen Sie jeden Tag das Kästchen an, um zu sehen, was Sie heute getan haben. Tun Sie dies mit farbigen

Markierungen oder Aufklebern, damit Sie sich besser auf das positive Ergebnis konzentrieren und Ihren Fortschritt visualisieren können. Erstellen Sie einmal pro Woche eine zusammenfassende Checkliste (Bericht). Erklären Sie im Detail, was Sie getan haben und woran Sie noch arbeiten müssen. Geben Sie an, auf welche Schwierigkeiten Sie bei diesem Prozess gestoßen sind und wie Sie sie überwunden haben.

Schritt 3.2: Die Bewertung am Monatsende. Erstellen Sie am Ende jeden Monats eine Zusammenfassung. Beurteilen Sie die Situation als Ganzes, schreiben Sie auf, welche Ergebnisse Sie erzielt haben und wie sich Ihr Leben verändert hat. Schreiben Sie alle positiven Momente auf. Denken Sie darüber nach, was Ihnen am besten gelungen ist. Markieren Sie die Situationen, in denen Sie sich und eventuelle Zusammenbrüche erfolgreich beherrscht haben. Bedenken Sie auch die Nachteile. Finden Sie heraus, welche Fehler Sie gemacht haben und denken Sie darüber nach, wie Sie deren Wiederholung in Zukunft vermeiden können.

Schritt 3.3: Fertigstellung. Zeigen Sie Ihrem Gehirn, dass Sie die Aufgabe erfolgreich abgeschlossen haben. Planen Sie dazu neue Schritte. Wenn Sie zufrieden sind, können Sie mit dem gleichen Satz von Handlungen fortfahren, jedoch ein wenig verändert. Wenn Sie zum Beispiel eine Reihe von Übungen für Ihre Rückenmuskulatur gemacht haben, beginnen Sie mit Dehnungsübungen.

Blockmethode

Diese Methode ist für diejenigen gedacht, denen es schwerfällt, sich auf ein Ziel zu konzentrieren oder einem Schritt für Schritt-Muster folgen möchten. Die Idee besteht darin, Gewohnheiten in Blöcken zu kombinieren. Ein Block ist eine einzelne Aktivität, keine Liste von Aufgaben. Wieso ist das so? Wenn Sie sich den Prozess der Gewohnheitsbildung als stufenweises Erklimmen einer Leiter vorstellen, werden Sie möglicherweise von zu vielen Stufen eingeschüchtert, um sie zu erklimmen. Wenn Sie die ganze Reihe von Aktionen als eine große Gewohnheit behandeln, wird es Ihnen einfacher fallen und Sie werden schneller erfolgreich sein. So sieht es in der Praxis aus.

Wir beginnen mit ein paar Minuten. Es mag Ihnen so vorkommen, dass Sie in drei bis fünf Minuten nichts erreichen können. Wenn Sie jedoch ab einer Minute pro Tag mit dem Lernen begonnen

haben, werden Sie den Widerstand Ihrer eigenen Psyche leicht überwinden und es nicht einmal bemerken. Wenn Sie sich zum Beispiel angewöhnen möchten, Ihr Zuhause aufgeräumt zu halten, widmen Sie jeden Morgen fünf Minuten der Reinigung. Wenn Sie sich in den Prozess einbringen, sollten Sie diese Zeit verlängern, damit Sie mehr erledigen können.

Das Einfachste zuerst. Wählen Sie die Gewohnheiten, die den geringsten Aufwand erfordern. Dies wird Ihr Gehirn darauf einstellen, dass es leicht ist, neue Aktionen zu meistern. Es ist nicht schwer, gleich nach dem Aufstehen das Bett zu machen, jeden Tag gesunden Kräutertee zu trinken und das Zimmer vor dem Schlafengehen zu lüften. Nachdem es für Sie zu einer vertrauten, alltäglichen Sache geworden ist, gehen Sie zu etwas Ernsterem über und so weiter.

Wir legen Zeit und Ort fest. Jeder Block von Gewohnheiten muss an einen bestimmten Kontext gebunden sein. Ihr Gehirn lernt einen neuen Algorithmus schneller, wenn Sie ihn jedes Mal zur gleichen Zeit in derselben Umgebung ausführen. Dies hilft dabei, einen gewissen Reflex zu entwickeln. Hören Sie sich zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit Audio-Lektionen in einer Fremdsprache an. Machen Sie es sich in der Mittagspause zur Regel, Familie und Freunde anzurufen, ein kleines Warm-Up für Nacken und Rücken zu machen (drei bis fünf Minuten) und dann gestärkt nach draußen zu gehen. Am Abend nach der Arbeit das Haus kurz aufräumen.

Binden eines Blocks an einen Trigger! Es gibt externe und interne Trigger. Mit extern meinen wir Facebook-Benachrichtigung oder Wecker. Unter den internen verstehen wir bestimmte Gedanken und Emotionen. Ihre Aufgabe ist es, Auslöser für Ihre neuen Gewohnheiten zu schaffen, damit Sie sie nicht vergessen.

Der Auslöser muss einen Zusammenhang mit einer bereits bestehenden Gewohnheit haben. Angenommen, Sie putzen sich jede Nacht die Zähne und möchten sich selbst beibringen, wie von Ihrem Zahnarzt empfohlen, eine Spülung zu verwenden. Dann wird es für Sie nicht schwierig sein, diese beiden Prozesse miteinander zu verbinden und sie in eine Abfolge von Maßnahmen zu verwandeln, die auf die Erhaltung der Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches abzielen. Versuchen Sie, den Auslöser so einfach und banal wie möglich zu halten und stellen Sie sicher, dass Sie ihn an eine bestimmte Tageszeit binden.

Erstellen Sie eine Checkliste! Es ist notwendig, eine Schritt-für-Schritt-Kette von Aktionen klar vorzuschreiben und zu berechnen, wie viel Zeit für jede von ihnen benötigt wird.

Fortschrittsbericht: Teilen Sie Ihre Erfolge mit Familienmitgliedern oder bloggen Sie über Ihre Lebensveränderungen. Zu erkennen, dass andere Menschen Ihre Leistungen beobachten, wird Ihnen einen zusätzlichen Anreiz geben, nicht aufzugeben. Sie wollen sie ja schließlich nicht enttäuschen, oder?

Wiederholen Sie die Schritte die ganze Zeit! Die eiserne Regel lautet, keinen einzigen Tag zu verpassen! Wenn Sie sich weniger motiviert fühlen, versuchen Sie, die Dinge zu vereinfachen.

Erhöhen Sie den Block allmählich! Im ersten Schritt habe ich empfohlen, dass Sie mit ein paar Minuten beginnen können, die Gewohnheit zu beherrschen. Sobald Sie feststellen, dass fünf Minuten für Sie einfach sind, erhöhen Sie den Zeitrahmen. Zum Beispiel nach einer Woche – zehn Minuten, nach einer weiteren Woche – 15. Verfolgen Sie Ihren Zustand: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit Widerständen umzugehen, lassen Sie sich Zeit, den Block zu vergrößern und geben Sie sich die Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Bilden Sie immer nur einen Block. Beginnen Sie erst einen neuen Block zu meistern, nachdem der vorherige fest in Ihrem Leben verankert ist.

Es ist also an der Zeit, neue Gewohnheiten anzugehen. Sie sehen vier Methoden vor sich und sollten die für Sie passende auswählen. Hauptsache motiviert bleiben und daran denken: Wenn Sie schon angefangen haben, verpassen Sie keinen Tag! Ich habe Anleitungen für Sie, die Ihnen helfen, sich selbst und Ihre Mitmenschen zu motivieren. Im nächsten Kapitel führen wir ein sehr ernstes Gespräch über unsere Motivation.

Wie Sie sich und andere Menschen motivieren können

Manche Menschen sehen nur das Gute, sind optimistisch und auf Erfolg eingestellt. Das Hauptmotiv für sie ist zu **gewinnen**, deswegen sind sie bereit, jedes Geschäft zu übernehmen, sie gehen Risiken ein. Es ist schlecht für sie, Ihre Chance nicht zu nutzen, eine Gelegenheit zu verpassen. Ihr genaues Gegenteil sind Menschen, die entschlossen sind, nicht zu verlieren. Sie streben nach Sicherheit. Mit anderen Worten, das Wichtigste für sie ist, **Fehler zu vermeiden**. Sie lassen sich nicht auf Abenteuer ein, sie sagen schneller „Nein“ zu jedem Vorschlag, sie berechnen alles im Vorhinein.

Jeder Mensch kümmert sich um Erfolg und Vermeidung von Misserfolg. Außerdem, können wir bei der Arbeit nach Erfolg streben und zu Hause – nach Vermeidung von Fehlern. Eine Art von Motivation ist jedoch immer vorherrschend. Wenn Sie wissen, was Sie und andere Menschen antreibt, können Sie die Interaktion mit ihnen kompetent aufbauen.

Welche Art von Motivation ist bei Ihnen vorherrschend?

Es gibt einfache Tricks, mit denen Sie Ihre dominante Motivation bestimmen können.

1. Die Geschichte über einen Urlaub. Erinnern Sie sich an Ihre letzte Reise ans Meer oder an einen anderen Ort, an dem Sie sich ausgeruht haben. Sicherlich haben Sie Ihren Freunden von Ihren Eindrücken erzählt. Wie war Ihre Geschichte? Eine auf Erfolg ausgerichtete Person wird sagen, wie wunderbar die Reise war, wie warm das Meer oder wie köstlich das lokale Essen war, usw. Wer Fehler minimieren will, wird sich wahrscheinlich daran erinnern, dass er in Restaurants für Brot bezahlen musste, das er nicht bestellt hatte.

2. Sternchen in Bewertungen. Denken Sie jetzt daran, wann Sie das letzte Mal ein Hotel, eine Aufführung oder ein Produkt ausgewählt haben. Sicher haben Sie die Bewertungen gelesen. Welche wurden zuerst untersucht - die mit fünf Sternen oder



mit einem? Aktuelle Studien zeigen, dass diejenigen, die Erfolg anstreben, zuerst positive Bewertungen lesen, während diejenigen, die Fehler vermeiden möchten, negative Bewertungen lesen.

3. Ideale oder Verpflichtungen. Wenn Sie sich noch nicht entschieden haben, empfehlen wir Ihnen, den Test mit acht Fragen zu machen. Antworten Sie schnell und einsilbig.

1. Notieren Sie sich die Eigenschaft (Charakteristik), die Sie **idealerweise** haben möchten

2. Notieren Sie sich die Eigenschaft (Charakteristik), die Sie **verpflichtet** sind zu haben

3. Nennen Sie noch eine **ideale** Eigenschaft

4. Nennen Sie noch eine **verpflichtende** Eigenschaft

5. Nennen Sie noch eine **verpflichtende** Eigenschaft

6. Nennen Sie noch eine **ideale** Eigenschaft

7. Nennen Sie noch eine **verpflichtende** Eigenschaft

8. Nennen Sie noch eine **ideale** Eigenschaft

Erinnern Sie sich jetzt, welche Fragen für Sie leichter zu beantworten waren – über Ideale oder über Verpflichtungen? Wenn es um Ideale geht, dann sind Sie auf Erfolg ausgerichtet, wenn um Verpflichtungen, dann auf Vermeidung von Misserfolgen.

Wie können Sie verstehen, welche Art von Motivation Ihre Kollegen haben

Um richtig mit den Kollegen zu kommunizieren, müssen Sie deren Motivation verstehen. Es gibt verschiedene Anzeichen, anhand derer die dominierende Motivation beurteilt werden kann.

Das Alter. Je älter ein Mensch wird, desto mehr schätzt er das, was er hat. Seine Hauptmotivation ist höchstwahrscheinlich die Vermeidung von Misserfolgen. Im Gegenteil, junge Menschen sind bereit, sich rücksichtslos für eine mutige Tat zu entscheiden. Daher ist die Motivation für den Erfolg bei jungen Mitarbeitern häufiger.

Die Kultur. Zum Beispiel, die Amerikaner sind unabhängiger, sie verlassen ihr Zuhause frühzeitig und beginnen, für sich selbst zu verdienen. Sie sind häufiger auf Erfolg ausgerichtet. In Asien herrscht ein Gefühl der Abhängigkeit von der Familie vor, daher ist es ihre Motivation, Misserfolge zu vermeiden.

Das Tätigkeitsfeld. Diejenigen, die Fehler vermeiden möchten, wählen häufiger den Beruf des Buchhalters, Technologen oder Administrators. Diejenigen, die sich nach Erfolg sehnen, bevorzugen kreative Arbeiten: Journalist, Künstler, Erfinder. Man muss sich jedoch nicht nur ansehen, welche Art von Arbeit ein Mensch gewählt hat, sondern auch, ob er damit zufrieden ist. Wenn sich ein Buchhalter zum Beispiel ständig darüber beschwert, dass ihm die Arbeit keine Freiheit gibt, bedeutet das, dass er sich für die falsche Sphäre entschieden hat und sein Erfolgsmotiv dominiert.

Die Sportart. Fußball- oder Basketballspieler konzentrieren sich mehr auf den Erfolg. Turner, Tennisspieler darauf, Misserfolg zu minimieren, weil sie hier für Fehler bestraft werden – Punkte werden ihnen abgenommen, sie verlieren.

Die ausgesprochenen Phrasen. Sie können die Motivation einer Person daran beurteilen, was sie sagt. Lieblingssphrasen derer, die Fehler vermeiden wollen: „Lieber eine Meise in der Hand, als ein Kranich am Himmel“, „Nicht alles, was glänzt, ist



Gold“, „Die Küken werden im Herbst gezählt“, „Wer in Eile ist – bring die Leute zum Lachen.“ Diejenigen, die häufiger nach Erfolg streben, sagen: „Lassen Sie alle Zweifel fallen“, „Gewinner werden nicht beurteilt“, „Ein Pessimist sieht Hindernisse, ein Optimist – Möglichkeiten.“

Die Tabelle zeigt andere Auszeichnungen von Menschen mit unterschiedlichen dominanten Motivationen.

Einer, der entschlossen ist, Erfolg zu haben	Einer, der den Misserfolg vermeiden will
 Arbeitet schnell, weil er versucht, das Ziel zu erreichen und schnell zum nächsten Überzugehen	 Arbeitet langsam und fleißig, er ist an Genauigkeit interessiert, nicht an Geschwindigkeit
 Bietet viele Lösungen für das Problem	 Er bietet eine Lösung für das Problem, berücksichtigt jedoch alle Risiken
 Ist offen für neue Möglichkeiten, bereit, eine Chance zu ergreifen	 Bevorzugt alte und bewährte Arbeitsmethoden
 Sehnt sich nach Lob, sonst verliert er Anreiz	 Mag kein Lob, glaubt nicht an Optimismus
 Ist glücklich, wenn alles gelingt, ist traurig, wenn nicht alles so rosig ist	 Ist oft nervös und besorgt, dass etwas plötzlich schiefgeht. Wenn alles gelingt, ist er erleichtert, aber nicht lange

Was „Optimisten“ und „Pessimisten“ besser motiviert

Persönliche Wachstumstrainings bieten eine positive Sicht auf das Leben. Argument – mit einem positiven Blick werden Sie viel erreichen. Dafür gibt es viele Beweise. Menschen, die dazu neigen, Misserfolge zu vermeiden, sollten sich jedoch nicht zu optimistischen Gedanken hingeben. Es kann ihnen nur schaden. Angenommen, eine Person ist durch den Wunsch motiviert, Fehler zu vermeiden. Wenn er optimistisch denkt, wird er sich entspannen und den gleichen Fehler machen. Wie motiviere ich „Pessimisten“ und „Optimisten“? Um das zu verstehen, wollen wir uns mit den Ergebnissen eines interessanten Experiments vertraut machen.

Einer Gruppe von Leuten wurde angeboten Anagramme zu lösen. Gleichzeitig wurde denjenigen, die auf Erfolg eingestellt sind, der Preis zugesagt: „Sie erhalten 4 Dollars und für das Ergebnis von mehr als 70% noch 1 Dollar“. Und denen, die entschlossen waren, einen Misserfolg zu vermeiden, wurde eine Geldstrafe versprochen: „Sie erhalten 5 Dollars, aber wenn das Ergebnis unter 70% liegt, werden Sie mit einer Geldstrafe von 1 Dollar belegt.“ Mit anderen Worten, jedem wurden 4 Dollars für durchschnittliche Ergebnisse und 5 Dollars für hohe Ergebnisse zugesagt.

Einige Zeit später berichtete die Hälfte der Teilnehmer, dass sie kurz vor dem Gewinn stehen und die andere Hälfte würde verlieren. Die Tabelle zeigt die Ergebnisse der Reaktion von Personen auf Nachrichten.



Die Schlussfolgerung: Die auf Erfolg gerichteten Menschen streben nach vorne, wenn ihnen alles gelingt. Sie müssen also gelobt und ermutigt werden. Diejenigen, die den Misserfolg vermeiden wollen, erhalten ein Handlungssignal, wenn etwas schiefgeht. Solche Menschen sollten mit Zurückhaltung und ohne Optimismus unterstützt werden.



Art der Teilnehmer

Die Teilnehmer,
die den Erfolg
anstreben

Die Teilnehmer, die
die Vermeidung des
Misserfolgs anstreben

Reaktion der Teilnehmer



Gute Nachrichten



Die Teilnehmer sind
aufmunternd – ihnen
gelingt alles. Die Moti-
vation ist gewachsen



Die Erwartungen der Teil-
nehmer sanken, sie stell-
ten fest, dass die Dinge
nicht gut laufen, sich
bemühen ist sinnlos. Die
Motivation nahm ab



Schlechte Nachrichten



Die Teilnehmer sind
enttäuscht. Sie
verstanden, dass
ihnen nichts im Wege
steht. Die Motivation
nahm ab



Die Teilnehmer
begannen zu handeln,
sonst verlieren sie.
Ihre Motivation ist
gewachsen

Wie man Wissen über dominierende Motivation in der Liebe anwendet

Wer sich zum Erfolg bekennt, ist sich sicher, dass seine Gefühle erwidert werden, er bevorzugt die schnelle Entwicklung des Romans. Wer Misserfolge vermeidet, wird zögern, es fällt ihm wesentlich schwerer, den ersten Schritt zu machen. Die Frage ist, welche Paare sind besser?

Liebessturm – beide streben nach Erfolg. Solche Menschen gehen sprunghafte Beziehungen ein. Einerseits helfen sie sich gegenseitig bei der Entwicklung, um besser zu werden. Auf der anderen Seite kann es sein, dass einer der Partner es nicht schätzen oder beurteilen kann: „Es ist alles in Ordnung, es ist nicht notwendig, dass mich jemand verbessert.“

Ein gemächlicher Roman – beide bemühen sich, Fehler zu vermeiden. Die Autoren nennen diesen Roman „einen Nahverkehrszug mit allen Haltestellen“. Die Partner nehmen den Anlauf langsam, sind aber anschließend ganz besonders fokussiert aufeinander. Sie passen sich einander besser an, sind bereit, Opfer zu bringen, damit der Partner etwas erreichen kann. Ja, sie schütten in der Öffentlichkeit keine Gefühle aus, aber sie kümmern sich wenig darum.

Teilen und herrschen – einer strebt nach Erfolg, der zweite will den Misserfolg vermeiden. Er ist ein Pessimist, sie ist eine Optimistin. Es scheint eine Katastrophe zu sein, aber die stärksten Vereinigungen werden erzielt, wenn die Menschen unterschiedlich vorherrschende Motive haben. In einem solchen Paar ist jeder für die Dinge verantwortlich, die er am besten kann. Dabei weiß er, dass der Partner den Rest erledigen wird. Das Familienleben solcher Paare ist im größeren Gleichgewicht. Kinder wissen, was Optimismus und Realismus sind, da Eltern den Gesichtspunkt berücksichtigen, sowohl nach Erfolg zu streben als auch Misserfolge zu vermeiden.

Kapitel 14: Motivation und Willenskraft

Wir haben dafür gesorgt, dass unsere Motivation zum Schlüssel des Erfolgs wird. Wir haben so sehr daran geglaubt, dass Motivation in der modernen Welt als Erfolg wahrgenommen wird, einer der begehrtesten Preise unseres Lebens. Viele der Lektionen, die mir das Leben gegeben hat, haben mich verändert und sind jetzt eine ständige Quelle für meine Motivation. Ich habe eine davon erlebt, als ich Freiwilligendienst geleistet habe.

In meiner Jugend habe ich zehn Monate in einem Internat für Kinder mit Behinderung gearbeitet. Es war die Welt einer ganz besonderen Kindheit, eingeschränkt durch den Mangel an elementarer Bewegungsfreiheit. Meine Schützlinge befanden sich entweder in Betten oder in Rollstühlen. Stellen Sie sich vor: Ich war 20 Jahre alt, jung und gesund und hatte mein eigenes Bild von der Welt. Plötzlich sah ich, dass es Kinder mit Behinderungen gibt und dass sie genau die gleichen Gefühle haben wie alle anderen auch. Die Gesellschaft nimmt sie als Abweichung von der Norm wahr, aber sie selbst sehen sich als normale Kinder.

Ich gewöhnte mich sehr an diesen Ort, an diese Kinder. Es war eine der schönsten Zeiten meiner Jugend, jeden Tag fühlte ich mich nützlich und lernte viel. Ich habe mit Kindern jeden Alters gearbeitet – sowohl mit ganz jungen als auch mit Teenagern, sie haben sich genauso an mich gewöhnt. Wir kannten uns alle. Als ich meinen Dienst beendet hatte, wurde ich von der ganzen Einrichtung verabschiedet.

Es war ein großer Sieg für mich – aber nicht in dem Sinne, dass ich mich für diese Arbeit irgendwie überwinden musste. Ich bin eine sehr schlechte Eigenschaft losgeworden – ich habe aufgehört, andere Menschen zu bewerten. Ich bin den allgemeinen Glauben losgeworden, dass es eine Norm und Abweichungen von der Norm gibt. Durch die Arbeit mit besonderen Kindern habe ich gelernt, Menschen ohne Vorurteile zu betrachten und erkannte, dass es wirklich keine Norm gibt. Denken Sie nur daran, wie vielen Menschen ihre Besessenheit von der „Norm“ im Weg steht – physisch, sozial, intellektuell, verhaltensbezogen. Es gibt keine idealen Menschen und keine Norm.

Und jetzt vergleiche ich mich immer mit denen, die in diesem Leben wirklich Pech haben. Jedes Mal, wenn es mir vorkam, als hätte ich alles verloren, fragte ich mich: Ist es wirklich so schlimm für mich wie für andere? Habe ich wirklich keine Kraft mehr und kann nicht aufstehen? Und ich sagte mir: „Alex, denkst du wirklich, dass du ganz unten gelandet bist? Denk an das Internat. Dir geht's gut. Handle jetzt!“

Wir wissen, dass wir, wenn wir die Motivation verlieren, sofort in der Entwicklung stehenbleiben, wie ein Segelschiff ohne Wind, und das scheint unvermeidlich zu sein. Die Motivation taucht auf – und dein Schiff schwimmt wieder vorwärts. Alles scheint richtig zu sein, aber wissen Sie, ich bin anderer Meinung. Ich kann nicht alle meine Lebenspläne von meiner Motivation abhängig machen und beten, dass sie mich nie verlässt. Ich kann es mir nicht leisten, sie monatelang in Meditationen zu suchen. Ich liebe das Gefühl totaler Motivation, diesen Wind in den Segeln. Aber wenn er nicht da ist, werde ich sicherlich nicht warten, bis dieses Gefühl wieder auftaucht. Was ersetzt meine Motivation in solchen Momenten?

Die gute alte Willenskraft. Ich habe sie lange trainiert, ich bin begeistert von ihr und vertraue ihr. „Alex, aber was macht es für einen Unterschied, mit welchem Schiff du selbst zum Ziel fährst. Die Bezeichnungen sind unterschiedlich, aber die Essenz ist im Endeffekt dieselbe.“ – mein innerer Kritiker schläft nie. Ihm und Ihnen gleichzeitig erzähle ich jetzt, was der Unterschied ist.

Motivation vs. Willenskraft

Motivation hilft Ihnen, sich zu engagieren und kurzfristige Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich z. B. für das Betreiben eines eigenen Blogs entschieden haben, dann liegt es wahrscheinlich an der Motivation, dass Sie die ersten Artikel schreiben. Doch nach einer Weile müssen Sie sich Themen für neue Beiträge ausdenken, Material sammeln, Texte analysieren, verbessern, usw. Sie werden sich plötzlich dabei ertappen, alles aufgeben zu wollen. Genau in diesem Moment geht die Motivation zugrunde und deshalb muss man den Willen miteinbeziehen. Erinnern Sie sich dazu an den Zweck, zu dem Sie ursprünglich einen Blog gestartet haben. Sie wollten zum Beispiel neue Kunden gewinnen, eine persönliche Marke aufbauen oder neue Bekanntschaften schließen.

Ich kenne einige wichtige Motivationsprinzipien und ich möchte, dass auch Sie diese kennenlernen. Die Motivation hängt von der Stimmung und Ihren Gefühlen ab. Motivation dient nicht dazu, langfristige Ergebnisse zu erzielen. Die Motivation nimmt ab, sobald die Handlung vertraut wird.

Willenskraft vs. Motivation

Nun lassen Sie uns herausfinden, was die Vorteile der Willenskraft gegenüber der Motivation sind: Die Willenskraft erlaubt es Ihnen, jederzeit zu handeln, unabhängig von Ihren Gefühlen oder Ihrer Laune. Willenskraft hilft Ihnen, einen Plan umzusetzen, nicht nur in Momenten der Inspiration.

Jedoch mit Willenskraft allein wird man sich keine Gewohnheit aneignen. Dafür ist zu viel Energie erforderlich, so dass Sie schnell ausbrennen könnten. Was genau „braucht“ die Willenskraft?

Zu viel Aufwand. Die Etablierung neuer Gewohnheiten ist Ihnen womöglich schwergefallen, sodass Sie sich irgendwann einfach entspannen wollen. Berechnen Sie den Aufwand, den Sie leisten können.

Zu komplizierte Aktionen und zu viele Aufgaben. In diesem Fall endet die Bildung einer neuen Gewohnheit mit Prokrastination, einer ständigen Verschiebung der Gewohnheit auf morgen. Teilen Sie die Aufgabe in kleinere Aufgaben auf oder überlegen Sie, wer Ihnen dabei helfen kann.

Negative Emotionen, die durch die Bildung einer Gewohnheit verursacht werden. Versuchen Sie nicht sofort, eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen. Wenn Sie zum Beispiel auf Fleisch verzichten wollen, sollten Sie den Kühlschrank nicht mit Gemüse füllen. Stellen Sie sich schrittweise auf eine neue Ernährung um, um eine neue Gewohnheit nicht mit negativen Emotionen zu verbinden.

Sie haben wahrscheinlich schon erraten, dass Willenskrafttraining von nun an auch auf Ihrer Liste der täglichen Übungen erscheinen sollte. Aber es gibt eine gute Nachricht, die sogar großartig ist: Wenn Sie Ihre Willenskraft steigern, können Sie Ihre Ergebnisse vervielfachen, selbst in den Bereichen, in denen Sie ursprünglich nichts verbessern wollten.

Glauben Sie mir, das ist tatsächlich so. Bewiesen von einer Studie der Stanford University, die als Marshmallow Dough bezeichnet

wird. Daran nahmen vierjährige Kinder teil. Wer Willenskraft zeigte und länger der Versuchung widerstehen konnte, Süßigkeiten zu essen, erzielte bessere Studienergebnisse und erreichte mit zunehmendem Alter beispiellose Karrierehöhen.

Sie hatten unter anderem auch weniger schlechte Angewohnheiten und nahezu keine Probleme, mit Gleichaltrigen zu kommunizieren. Bedeutet das, dass Willenskraft eine angeborene Eigenschaft ist? Weitere Experimente zeigten, dass diese Fähigkeit entwickelt werden kann. Aber Willenskraft ist eine endliche Ressource. Deshalb ist es so wichtig, Tools zu verwenden, die Ihre Willenskraft in schwierigen Situationen aufrechterhalten können.

Welche Tools gibt es dafür? Am besten ist ein detaillierter Notfallplan, den Sie im Vorfeld erstellen sollten. Um Willenskraft zu entwickeln, überwachen Sie sich ständig selbst: Schreiben Sie Aufgaben für den Tag auf, führen Sie ein Tagebuch über Ihre Leistungen. Übrigens, wenn es um Selbstbeherrschung geht, kann Ihnen sogar Ihr eigener Körper und natürlich Ihr selbstgesetztes, großes Ziel helfen.

Unterstützende Therapie für Ihre Willenskraft

Was können Sie dagegen tun, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Willenskraft nachlässt? Hier sind einige Tipps.

Denken Sie nach, bevor Sie eine Entscheidung treffen! Wenn Sie eine Gewohnheit bilden, ändert sich entsprechend Ihr Verhalten. Dies kann zu Orientierungslosigkeit führen: Sie verstehen nicht, wie Sie sich unter neuen Umständen verhalten sollen. Aber ein Leader muss schnell und vor allem aber wirksame Entscheidungen treffen. Aber wie lernt man, unter Stress, die richtige Wahl zu treffen? Entscheidungen treffen, die die Situation nicht nur jetzt, sondern auch langfristig zum Besseren verändern?

Gehen Sie das Problem von allen Seiten an. Gehen Sie ins Detail, analysieren Sie die Vor- und Nachteile, berücksichtigen Sie jeden Aspekt. Suchen Sie nach Alternativen und Zwischen- und Kompromissoptionen. Treffen Sie keine spontanen Entscheidungen, aufgrund eines emotionalen Impulses: Dies kann dazu führen, dass Sie einen Fehler machen, der irreversibel ist. Berücksichtigen Sie immer Ihre Werte und langfristigen Ziele.

Denken Sie nicht auf unbestimmte Zeit über die Situation nach. Fahren Sie mit praktischen Maßnahmen fort. Versuchen Sie, eine „Testlösung“ auszuführen.

Wenn Sie zum Beispiel Zweifel haben, ob Sie das Berufsfeld wechseln sollen, können Sie im Urlaub ein Kurzpraktikum machen und schauen, ob die neue Branche das Richtige für Sie ist.

Setzen Sie sich Fristen. Diese Fähigkeit ist nützlich für Freiberufler, Bürokräfte und Geschäftsführer. Es hat mir mehrmals geholfen. Beginnen Sie mit den schwierigsten und wichtigsten Aufgaben und fahren Sie dann mit den weniger wichtigen fort. Erledigte Teilaufgaben sollten Sie abhaken – das motiviert für weitere Erfolge. Lassen Sie sich während der Arbeitszeit nicht von Hausarbeit, sozialen Medien, Musik oder Gesprächen mit Kollegen ablenken.

Termine auf ein früheres Datum verschieben. Wenn Sie noch einen Monat Zeit haben, legen Sie eine Frist von drei Wochen fest. Dies wird Ihnen helfen, die Aufgabe schneller zu erledigen, aber Sie haben noch eine Woche Zeit, um sie zu verfeinern.

Hoffentlich ist jetzt klar, dass Sie sich nicht entscheiden müssen, ob Sie sich auf Motivation oder Willenskraft verlassen, um neue Gewohnheiten aufzubauen. Es gilt zu lernen, diese beiden treibenden Kräfte zu kombinieren und bei Bedarf zu erhalten und zu stärken. Inzwischen haben Sie sich wahrscheinlich bereits entschieden, welche Gewohnheiten Sie aufgeben und welche Sie hinzufügen möchten. Und hoffentlich haben Sie die Methode gefunden, eine neue Gewohnheit zu bilden, die für Sie richtig ist und Ihnen passt. Verlangsamen Sie das Tempo Ihres Trainings nicht. Verwenden Sie die Therapie zur Unterstützung der Willenskraft. Am Ende dieses Kapitels gebe ich Ihnen noch einige Tipps, die Ihnen helfen, die Selbstkontrolle zu behalten.

Wie man lernt, sich selbst zu kontrollieren

Zu wissen, wie wir uns richtig kontrollieren können, was unsere Hauptmotivation ist und warum es manchmal so schwierig ist, uns dazu zu bringen, diese oder jene Aktion auszuführen, wird Ihnen in Zukunft helfen. Wir haben die interessantesten Life-Hacks zusammengestellt, die Ihnen helfen, mit Ihrem Gehirn „umzugehen“ und schnell nützliche Gewohnheiten zu entwickeln.

- 1 Versuchen Sie nicht, sich selbst zu ändern.** Wenn Sie dazu neigen, auf bestimmte Dinge anders zu reagieren als die Menschen um Sie herum, können Sie das nicht an sich selbst ändern. Sie können jedoch die Situationen analysieren, in denen Sie festgestellt haben, dass Sie auf bestimmte Dinge anders reagieren. Überlegen Sie sich einen Plan, um mit Ihren Versuchungen umzugehen und ihnen nicht nachzugeben. Laut Experten kann regelmäßige Meditation auch helfen.
- 2 Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen, wenn Sie hungrig sind.** In diesem Zustand würden Sie den kurzfristigen Gewinn etwas Vernünftigerem und Langfristigerem vorziehen. Erhöhen Sie den Blutzuckerspiegel mit Brötchen, Schokolade, Limonade. Aber kein Kaffee - aufgrund dieses Getränks reicht das Dopamin nicht für das Gehirn aus. Die Wahrscheinlichkeit, eine falsche Entscheidung zu treffen, steigt erheblich.
- 3 Distanzieren Sie sich physisch von der Versuchung,** so dass Sie die Möglichkeit haben, über Dinge nachzudenken und sie mehrmals abzuwägen.



- 4 **Halten Sie vorgefertigte Algorithmen bereit**, falls Sie in Versuchung geraten. Beobachten Sie sich ein paar Wochen lang und erstellen Sie eine Liste der häufigsten Situationen, die Sie willensschwach machen. Überlegen Sie sich für jedes Element in der Liste eine Passphrase, die Sie in einen konstruktiven Zustand zurückversetzt und eine Aktion, die ihn verstärkt. Solche Sätze/Wörter können „Stopp“ oder „Ich werde es nicht tun“ sein und Aktionen – ein Lieblingssong im Kopfhörer oder eine besondere Bewegung.
- 5 **Setzen Sie sich künstliche Fristen**. Sie können eine spezielle App verwenden, die Ihnen 25 Minuten lang nicht ermöglicht, den Telefonbildschirm zu berühren. Nach 25 Minuten können Sie sich entspannen.
- 6 **Planen Sie Ihren Tag** so, dass unangenehme Dinge, die Sie nicht tun möchten, mit denen gefüllt sind, die immer gut funktionieren. So können Sie Aufschub und Angst leicht besiegen.

Kapitel 15: Zusätzliche Tipps. Was sonst noch bei der Bildung von Gewohnheiten hilft

Ich möchte dieses Kapitel mit Glückwünschen beginnen – wenn Sie dem richtigen Muster folgen und nicht nur durch das Buch blättern, sondern Ihre Fähigkeiten trainieren und zu diesen Zeilen kommen, dann haben Sie etwas, auf das Sie stolz sein können. Sie haben gelernt, die Balance zwischen Motivation und Willenskraft zu halten. Weiter so! Jetzt erzähle ich Ihnen von einigen ungewöhnlichen Maßnahmen, die Ihnen helfen, sich leichter neue Gewohnheiten anzueignen und einen Führungscharakter zu entwickeln.

■ Ändern Sie die Umgebung!

Sicher haben Sie das Sprichwort gehört: „Sag mir, wer dein Freund ist und ich sage dir, wer du bist“. Es gibt auch die Hypothese, dass jeder von uns den Durchschnitt der fünf Personen darstellt, mit denen er die meiste Zeit verbringt. Diese Aussagen entsprechen tatsächlich der Wahrheit.

Ich habe bezüglich der Freundschaft einen ziemlich ernstesten Punkt zu erwähnen. Ich war schon immer ein Einzelgänger und immer auf der Suche nach Freunden. Ich wollte schon immer unbedingt Freunde haben, aber leider hat es nie wirklich funktioniert. Ich habe nicht sofort verstanden, woran es liegt. Ich habe es erst gemerkt, als ich angefangen habe, Geschäfte zu machen. Ich gehe sehr intensiv voran, und wenn ich anfangs, etwas zu tun, dann entwickle ich eine solche Geschwindigkeit, dass meine Umgebung einfach nicht die Möglichkeit hat, mitzukommen. Dann wurde mir klar, dass mich Menschen interessieren, die nach vorne streben, die brennende Ideen haben, die bereit sind, Tag und Nacht, ohne Pause, für ihre Ideen, für ihre Ziele, zu büffeln. Höchstwahrscheinlich sind sie rücksichtslos gegenüber sich selbst. Menschen, die nicht darüber reden, wie viel sie beim Tanken des Autos gespart haben, sondern darüber, wie man die Welt verändert, wie man Menschen hilft, wie man etwas Neues schafft, die ständig träumen, erfinden, schöpfen, nicht mit einem Funken in den Augen leben, sondern mit einem Feuer.

Nicht umsonst sagt man, dass es an der Spitze einsam ist. Denn während Sie nach oben gehen, bleiben alle, die nicht bereit sind, an sich selbst zu arbeiten und sich zu entwickeln, voranzukommen, zu wachsen, langsam hinter Ihnen zurück, wie schwache Läufer. Es ist wie Laufen. Sie laufen voran, und diejenigen, die zu kurz kommen oder nicht mehr können, bleiben einfach zurück. Sie laufen weiter und weiter und können nicht aufhören. Dadurch kommt man alleine ins Ziel. Das war's – Sie wurden Weltmeister und keiner Ihrer Freunde hat gewonnen. Aber Sie befinden sich im Kreis anderer Champions und beginnen jetzt, sich mit ihnen zu messen, neue Freunde zu finden, zusammenzuarbeiten, um noch größere Erfolge zu erzielen. Wenn Sie Ihr Leben ändern wollen, reicht es nicht aus, einfach aufzuhören, mit „toxischen“ Menschen zu kommunizieren, die Sie herunterziehen. Die Umgebung prägt Ihre Lebensweise. Deshalb ist es so wichtig, systematisch an seinen Gewohnheiten zu arbeiten und alle Bereiche seines Lebens auf einmal zu verbessern. Hier sind einige Tipps, wie Sie dies effektiv tun können.

Schauen Sie sich die Menschen an, mit denen Sie kommunizieren! Wie wohl fühlen Sie sich mit ihnen? Möchten Sie so sein wie sie? Wie nahe stehen Sie ihren Ideen und Werten? Treffen Sie auf der Grundlage Ihrer Antworten eine Entscheidung, mit wem Sie kommunizieren sollten und mit wem nicht. Haben Sie keine Angst, jemanden zu verletzen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Ziele, nicht darauf, für alle gut zu sein.

Untersuchen Sie Ihre Gewohnheiten etwas genauer! Analysieren Sie, ob Sie Gewohnheiten haben, die von Ihrer Umwelt geprägt wurden. Vielleicht gehen Sie zu spät ins Bett, weil Sie bis spät in die Nacht mit Ihren Freunden chatten? Oder Sie essen ungesundes Essen, weil man Sie immer in irgendein Fast-Food-Restaurant einlädt? Achten Sie auf diese Verhaltensweisen und stoppen Sie den Einfluss derjenigen, die Sie zu diesen Verhaltensweisen veranlassen.

Kontrollieren Sie Ihre Denkweise! Wenn Sie aufhören, mit „toxischen“ Menschen zu kommunizieren und anfangen, Ihre Gewohnheiten zu ändern, müssen Sie einen weiteren Schritt tun und zwar eine positive Denkweise entwickeln. Konzentrieren Sie sich auf die Tatsache, dass es Ihnen gutgeht. Wenn es Schwierigkeiten oder Zweifel gibt, überlegen Sie, wie Sie damit umgehen können.

Führen Sie Rituale ein!

Tägliche Rituale sind dieselben gesunden Gewohnheiten, die unser Leben zum Besseren verändern. Wir machen zu viele Dinge automatisch und unreflektiert. Leider ist es unmöglich, ein „automatisiertes“ Leben zu verwalten. So bewegen Sie sich auf einer vorgegebenen Bahn und machen trotzdem immer wieder dieselben Fehler. Um Ihr Verhalten zu ändern, können Sie mit täglichen Ritualen beginnen. Sie ähneln Mini-Gewohnheiten, sind aber für jeden universell (wie das Zähneputzen). Wenn Ihnen neue Handlungen bekannt werden, wird sich Ihr Leben ändern und besser werden, egal was Ihr Ziel ist.

Welche Rituale kann ich dabei empfehlen? Zuallererst früh aufstehen. Früheres Aufstehen hilft Ihnen, mehr zu erledigen und sich besser zu fühlen. Es ist wichtig, nicht nur früh aufzustehen, sondern auch den Tag richtig zu planen. Beginnen Sie Ihren Morgen mit Aktivitäten, die Sie mit Energie füllen: Bewegung, herzhaftes Frühstück, Yoga, Wechselduschen (abwechselnd warm und kalt duschen). Versuchen Sie nicht, morgens alles auf einmal zu wiederholen: Richten Sie Ihre Energie zunächst auf strategisch wichtige Aufgaben, die Sie zum Erreichen langfristiger Ziele führen.

Ein weiteres wichtiges Ritual ist die Pflege Ihrer Gesundheit. Überlegen Sie, wie Sie Ihren Körper in guter körperlicher Verfassung halten können. Konzentrieren Sie sich auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Wenn Ihnen das Joggen am Morgen schwerfällt, wählen Sie ein einfaches 15-20-minütiges Cardio-Training. Wenn Sie keine Zeit haben, mehrmals pro Woche ins Schwimmbad oder ins Fitnessstudio zu gehen, tun Sie dies mindestens einmal.

Darüber hinaus empfehle ich Bücher zu lesen. Lesen Sie täglich 30 Minuten lang Selbsthilfebücher. Versuchen Sie, das zu tun, was der Autor empfiehlt. Machen Sie die Übungsaufgaben und machen Sie sich Notizen.

Ein einfacher Spaziergang hilft mir, mich zu entspannen. Laufen oder gehen Sie mindestens 20-30 Minuten am Tag an der frischen Luft spazieren. Dies wird Ihnen helfen, Ihr Gehirn sozusagen „neu zu starten“. Versuchen Sie, den Spaziergang nicht mit anderen Aktivitäten zu kombinieren, z. B. Hörbücher anzuhören oder Instant Messenger Nachrichten zu schreiben. Gehen Sie spazieren und

entspannen Sie sich dabei, ohne sich auf weitere Dinge zu konzentrieren. Gönnen Sie sich Ruhe, schauen Sie sich um und schnappen Sie Luft.

■ Wünschen Sie sich etwas!

Erstellen Sie eine Wunschliste für das kommende Jahr. Decken Sie mehrere Lebensbereiche gleichzeitig ab – konzentrieren Sie sich also nicht nur auf einen. Lesen Sie Ihre Wunschliste ständig neu. Ihr Gehirn wird anfangen, nach Wegen zu suchen, sie zu verwirklichen: Hauptsache, diese Träume inspirieren Sie und bringen Ihnen wirklich positive Veränderungen.

In diesem Abschnitt haben Sie ein ernsthaftes Programm gemeistert und sind in Ihrer Arbeit an der Charakterbildung und der Bildung von Gewohnheiten eines Leaders vorangekommen. Diese Arbeit muss natürlich fortgesetzt werden. Ich hoffe, Sie haben Ihre Lieblingsübungen ausgewählt und wissen bereits, welche Gewohnheiten Sie entwickeln und welche Sie loswerden wollen. Trainieren Sie täglich 15-30 Minuten, ohne dabei langsamer zu werden. Um Ihre Ziele genau festzulegen, haben Sie eine Wunschliste für das nächste Jahr erstellt, Ihr Umfeld genauestens untersucht und angepasst und an Ihren Ritualen gearbeitet. Womöglich haben Sie sich selbst beigebracht, früh aufzustehen. Um Ihren Tag produktiv und gut gelaunt zu verbringen, analysieren Sie die Liste der sieben morgendlichen Fehler, die Ihren Tag ruinieren können, entfernen Sie sie schnellstmöglich.

7 morgendliche Fehler, die Ihren Tag verbocken können

Verbringen Sie Ihren Tag richtig und produktiv, ohne die häufigsten Morgenfehler zu machen. Sie sind es, die die Bühne für einen schlechten Tag bereiten – denken Sie an jeden Fehler und versuchen Sie, ihn nicht zu begehen.



Schalten Sie den Wecker nicht aus

Es ist keine gute Idee, 5–10 Minuten nach dem Wecker zusätzlich zu schlafen. Nach dem Drücken der „Verschieben“-Taste fällt der Körper wieder in den tiefen Schlaf und es wird für ihn sehr schwierig, diesen Zustand zu verlassen. Finden Sie heraus, wie viele Stunden Sie schlafen müssen, um nicht „kaputt“ und ohne Kopfschmerzen aufzuwachen. Versuchen Sie, vor 12 Uhr nachts ins Bett zu gehen.



Verlassen Sie das Bett nicht sofort aus der Pose des Embryos

Dehnen Sie Ihre Muskeln im Liegen, um Ihren Körper auf körperliche Aktivität vorzubereiten.



Überprüfen Sie keine E-Mails oder sozialen Netzwerke

Die sofortige Überprüfung von Benachrichtigungen, unmittelbar nach dem Aufwachen, versetzt den Körper in Stress. Überlegen Sie nach dem Aufwachen, wie Sie den heutigen Tag verbringen.



Räumen Sie das Bett auf

Von der Ordnung im Zimmer und in der Wohnung hängt Ihre Produktivität ab. Ein Bett zu machen ist eine großartige Gewohnheit, die durch Auslösen einer Kettenreaktion dabei hilft, andere gute Gewohnheiten zu verstärken.



Trinken Sie keinen Kaffee

Der Körper selbst produziert eine große Menge Cortisol, ein Hormon, das die Energie reguliert. Dieser Vorgang ist in der Phase zwischen 8 und 9 Uhr morgens aktiv. Die beste Zeit, um Kaffee zu trinken, ist nach 9:30 Uhr. Wenn Sie es gewohnt sind, direkt nach dem Aufwachen Kaffee zu trinken, beginnt Ihr Körper weniger Cortisol zu produzieren, was den Prozess des Erwachens verschlimmert.



Ziehen Sie sich nicht im Dunkeln an

Machen Sie ein helles Licht an oder öffnen Sie die Vorhänge. Unsere biologische Uhr glaubt, dass Dunkelheit ein Signal für Schlaf ist. Daher ist es keine gute Idee, sich in der Dämmerung für die Arbeit oder zum Studium vorzubereiten.



Treffen Sie keine Entscheidungen am Morgen

Nach dem Aufwachen ist das Gehirn einfach nicht in der Lage, große Informationsmengen zu verarbeiten, sodass Entscheidungen, die am Morgen getroffen werden, in Zukunft zu einem schwerwiegenden Fehler werden können. Am Morgen ist es besser, Routinemaßnahmen durchzuführen: Musik, Frühstück, Lesen, Kleider auswählen. Zwingen Sie sich nicht, Übungen zu machen, wenn Sie nicht wollen – Sie müssen die Willenskraft für den ganzen Tag zur Verfügung haben.

01

Teil 1

Wie wird man zu einem Leader?

02

Teil 2

Wie ein Leader seinen Charakter formt

03

Teil 3

Das Charisma eines Leaders

Das Charisma eines Leaders

Fragen Sie sich eigentlich, wie man einen echten Leader auf den ersten Blick erkennen kann? Höchstwahrscheinlich lautet die Antwort ungefähr so: „Ein Leader zieht wie ein Magnet die Aufmerksamkeit auf sich und somit die Menschen um sich herum an“. Ein Leader ist keinesfalls schüchtern in Bezug auf Kameras, Bekanntschaften und es ist nahezu unmöglich, ihn zu überraschen. Er sieht nie so aus, als wäre etwas schiefgelaufen.“ Dieses beschriebene, hell glänzende Bild eines Leaders beschreibt, was wir unter dem Wort „Charisma“ verstehen. Natürlich denken viele von Ihnen, dass Charisma eine angeborene Eigenschaft ist. Eine Art Charme, der einem dreijährigen Kleinkind entschlüpfen kann und ihn nicht nur für Verwandte, sondern auch für Passanten auf der Straße zu einem Aufmerksamkeitsfang macht. Zur gleichen Zeit wächst ein anderes Kind in der Nähe auf: schüchtern und ohne ein Lächeln. Bei diesem Anblick verstehen Sie erst recht: „Naja, ziemlich Pech gehabt. Mit Charisma muss man einfach geboren sein!“

Urteilen Sie nicht zu voreilig. Glauben Sie mir, einem einst äußerst schüchternen Kind – dem ist nicht so! Denjenigen, die Sie als charismatische Führer betrachten, sind Gefühle wie Angst,

Zweifel und Schüchternheit ebenfalls bekannt. Sie lassen sich einfach nicht von diesen Gefühlen leiten und schon gar nicht beherrschen. Im Zentrum des Charismas steht das Selbstbewusstsein, das sich genauso wie Muskelkraft entwickeln und trainieren lässt.

Ich bewundere alle erfolgreichen und positiven Menschen. Tatsächlich bin ich bereit, jedem zuzuhören, der etwas erreicht hat und gleichzeitig, trotz seines Reichtums, charismatisch, fröhlich und positiv geblieben ist. Sie werden von Menschen angezogen, die ihren Reichtum nicht zur Schau stellen: Sie kleiden sich normal, machen sich nicht größer als sie sind, versuchen nicht, allen ihre goldene Uhr zu zeigen. Menschen wie Tony Robbins, wie Grant Cardone haben Erfolg, weil sie an sich selbst glaubten, studierten, an ihrem Image arbeiteten und versuchten, ihre Sichtweise und Ideen anderen zu vermitteln. Das sind die Leute, die ich bewundere, wie wahrscheinlich alle. Was ganz wichtig ist, dass sie Praktiker sind und nicht nur Theoretiker, von denen es sehr viele da draußen gibt, die sich viele Kurse angehört haben und alles nur in der Theorie wissen. Wenn man über Millionen spricht, muss man Millionär sein, wenn man über Milliarden spricht, muss man Milliardär sein, wenn man über finanzielle Freiheit spricht, muss man finanziell frei sein, und wenn man über Business spricht, muss man ein erfolgreiches Business haben. Deshalb ziehen mich auch vor allem Leute an, die nicht nur eine Erdölplattform gekauft haben und nur Ressourcen abpumpen, sondern diejenigen, die etwas erschaffen, erfinden, neue Technologien entwickeln, die darauf ihr Geschäftsimperium aufgebaut haben, die es wirklich bis ganz nach oben geschafft haben und sich dabei nicht mit dem ganzen Geld unehrlich die Taschen vollstopfen, sondern etwas erschaffen. Das beeindruckt mich.

Ich denke, Sie haben bereits ganz gut verstanden, was Sie in diesem Kapitel erwartet – Wissen darüber, wie Selbstvertrauen gebildet wird, sowie Methoden wie man es noch mehr pushen kann, sowie Lifehacks und verschiedene Übungen. Vergessen Sie nicht: Dieses Buch ist reines Schulungsmaterial, in dem ich nicht nur Informationen, die ich einmal für mich selbst nützlich fand, preisgebe, sondern Ihnen so praxisnah wie möglich helfe, den Leader in sich selbst zu wecken und ihn ans Licht zu bringen. Also sind Sie bereit? Los geht's!

Lassen Sie uns auflisten, was genau diese Menschen, die als charismatische Leader gesehen werden, von anderen unterscheidet. Zunächst verhalten Leader sich natürlich und entspannt.

Wollen Sie das auch? Hören Sie auf, während eines Gesprächs auf Ihre Schuhe zu schauen oder den Kopf zu schütteln. Ihre Aufgabe ist es, direkt den Gesprächspartner anzusehen und dies am Besten im sogenannten Dreieck seines Gesichts: dem Bereich „Augen – Nase – Augenbrauen“. Kontrollieren Sie Ihre Körpersprache. Spielen Sie nicht mit Ihrer Krawatte oder Jacke. Vergessen Sie das unnatürliche Nicken als Antwort auf jedes Wort Ihres Gesprächspartners. Bleiben Sie ruhig und höflich.

Zweitens, lernen Sie, Ihre Gedanken in einer einfachen und zugänglichen Sprache auszudrücken. Damit das klappt, sollten Sie komplexe Sprachkonstruktionen und unangemessene Termini vermeiden. Ihre Aufgabe ist es, Ihre Botschaft zu vermitteln. Mit Ihrer Intelligenz und dem umfangreichen Wissen können Sie gerne in Gesellschaft von Freunden und Bekannten glänzen.

Darüber hinaus lieben echte Leader absolut jedes Gesprächsthema. Sie mögen es, wenn man Ihnen zuhört, auch wenn Sie über Eisstockschießen sprechen, das eigentlich niemanden, außer Sie selbst, interessiert? Tun Sie das Gleiche! Hören Sie genau zu, stellen Sie klärende Fragen und teilen Sie Ihre Ideen mit Ihrem Gesprächspartner. Aber vergessen Sie nicht die Manieren und das Taktgefühl: Versuchen Sie keinesfalls, Ihren Standpunkt gewaltsam durchzusetzen.

Leader wissen, wie man zuhört. Lernen Sie nicht nur zu erzählen, sondern auch zuzuhören. Jeder mag es, wenn man Respekt und Interesse an Gesprächen mit ihm zeigt. Auch wenn Sie nicht sehr interessiert sind, versuchen Sie zumindest so zu tun, als wären Sie von der Geschichte und den Emotionen des Gesprächspartners durchdrungen. Überlegen Sie, was ihn antreibt! Warum ist ihm diese Geschichte so wichtig?

Leader passen sich an jede Umgebung an. Eine Geschäftskonferenz – großartig. Laute Party? Noch besser! Wenn Sie zum charismatischen Leader werden möchten, lernen Sie, sich an die Umgebung anzupassen. Vergessen Sie Ihre schlechte Laune und den Wunsch, nach Hause unter Ihre warme Decke zu kriechen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um neue Leute kennenzulernen und etwas Neues für sich zu lernen.

Leader sind immer bereit, gute Ideen auszutauschen. Nicht alle Ihre Ideen sind umsetzbar und nicht alle scheinen Ihnen gut

genug zu sein. Aber versuchen Sie dennoch, sie mit anderen zu teilen. Vielleicht finden Sie ja einen Gleichgesinnten in der neuen Firma.

Kapitel 16: Wie entwickelt man Charisma?

Wissenschaftler fanden heraus, dass die Bereiche unseres Gehirns, die für analytisches Denken, Logik und Aufmerksamkeit verantwortlich sind, während wir einem charismatischen Leader zuhören, deaktiviert sind. Stattdessen wird die passive Arbeit des Gehirns, auch Default Mode Network (DMN) genannt, aktiviert. DMN ist verantwortlich für die Fähigkeit zu träumen, zu philosophieren und nostalgisch zu sein. Es interagiert nicht mit dem analytischen Zentrum des Gehirns und unterdrückt es manchmal sogar. So beispielsweise während einer Rede eines charismatischen Leaders.

Erinnern Sie sich an sich selbst, während Sie mit einer solchen Person kommunizierten. Können Sie etwas aus seiner Rede zitieren? Nein. Die Worte scheinen also nicht in Erinnerung zu bleiben. Aber wir erinnern uns genau an die Gefühle und Emotionen während seines Auftritts. Wir erinnern uns an die unerklärliche Bewunderung für diesen Menschen und gleichzeitig für das, worüber er sprach. Das auffälligste Beispiel ist die Präsentation von Steve Jobs mit einem weiteren Produkt von Apple Inc. Auch wenn Sie kein großer Fan von Apple-Produkten sind, haben Sie bestimmt schon einmal einen Tag vor dem Verkaufsstart des neuen iPhone riesige Warteschlangen gesehen.

Wir vertrauen Menschen wie Steve Jobs, weil sie, ohne diese Menschen persönlich zu kennen, von ihnen fasziniert sind. Zum Beispiel ist unser Gehirn, bei großartigen Rednern wie Tony Robbins, in einem fast schon ehrfürchtigen Zustand. Es kommt zu einer kompletten Abschaltung Ihres inneren Rationalisten. Wir haben unbewusst Respekt davor, wie groß die Person vor uns erscheint.

Der deutsche Soziologe und Philosoph Erich Fromm glaubte, dass eine solche Ehrfurcht durch den unbewussten Wunsch hervorgerufen werden kann, sich von der Verantwortung zu befreien. Finden Sie jemanden, dem Sie folgen können, um Gefühle von

Einsamkeit und sozialer Verwirrung zu lindern. Warum glauben Sie, passiert so etwas?

Die Besonderheit besteht darin, dass unser Gehirn mit Hilfe von Bewunderung die Chance bekommt, Komplexen, Ängsten und der Notwendigkeit, endlose Entscheidungen zu treffen, zu „entkommen“. Mit anderen Worten, es fällt ihm viel leichter, der Meinung einer charismatischen Person zu vertrauen, als selbst diese Verantwortung zu tragen. Sigmund Freud ging noch weiter und schlug vor, dass die Mehrheit das väterliche Prinzip in solchen Menschen sieht. Hier erkennt man meist eine unbewusste Nachahmung seines Verhaltens, das Modell „Familienoberhaupt – Kind“ wird aktiviert.

John Antonakis, Leiter des Doktorandenprogramms für Management an der Universität Lausanne, hat sich lange mit dem Verhalten charismatischer Führungskräfte befasst. Infolgedessen enthüllte er, dass alle Kandidaten zur Präsidentschaft der Vereinigten Staaten dieses Verhalten fleißig und absichtlich gelernt haben. Laut Antonakis waren es genau die bekannten Techniken der charismatischen Führung, die den letzten acht Präsidenten geholfen haben, die Wahlen zu gewinnen. Diese Techniken sind für das bloße Auge unsichtbar, wirken sich jedoch auf subtile Weise auf unsere Wahrnehmung aus und fördern Vertrauen und Sympathie.

Glücklicherweise müssen Sie sich nicht extra zur Präsidentschaftskandidatur aufstellen lassen, um dieses Charisma zu entwickeln. Es reicht aus, nur einige wenige Tricks eines wahren charismatischen Leaders zu kennen und sie einfach in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Das Geheimnis eines charismatischen Leaders

Zuallererst ist da die positive Ausstrahlung. Menschen, die selbstbewusst sind, lieben sich selbst und ihre Arbeit und neigen daher dazu, ihre Gefühle mit anderen zu teilen. Sie haben keinen Grund, etwas vor anderen zu verbergen und vor allem Negativität auszustrahlen. Jedes Gespräch, das Sie führen, sollte mit einer positiven Note beginnen - keine Beschwerden, Unzufriedenheit oder Konflikte. Beziehen Sie sich so oft wie möglich auf Ihre Werte und sprechen Sie darüber, was Sie wirklich lieben und respektieren.

Auch wenn ein Leader sich unsicher erscheint, redet er sicher. Ihr Ziel sollte sein, andere davon zu überzeugen, dass sie Ihnen zuhören und Ihren Handlungen vertrauen. Murmeln Sie nicht vor sich hin und verleihen Sie Ihrer Stimme eine emotionale Farbe. Ändern Sie manchmal das Timbre, die Lautstärke und das Tempo und passen Sie sie an den Charakter und den Ton des Gesprächspartners an. Setzen Sie in Ihrer Rede Akzente in der Intonation.

Sie sollten in erster Linie sich selbst mögen. Wir alle haben Schwachstellen, aber wir sollten uns nicht mit ihnen identifizieren. Die Leute wollen nichts über Ihre Probleme wissen – sie haben schließlich genug eigene. Sie wollen wie Sie sein – glücklich und selbstbewusst. Denken Sie jedoch daran, dass niemand Sie jemals lieben wird, wenn Sie sich selbst nicht lieben. Bekämpfen Sie Ihre Fehler und bringen Sie Ihre Stärken hervor.

Nehmen Sie eine sichere Haltung ein! Ihr Rücken sollte immer gerade sein. Betreten Sie den Raum mit einem kühnen Schritt und gestikulieren Sie aktiv während eines Gesprächs. Dies demonstriert Ihre Entspannung und Ihr Selbstbewusstsein.

Seien Sie offen für Gespräche. Genauso sollten Sie stets bereit sein, neue Leute kennenzulernen. Beginnen Sie immer mit einem mäßig festen Händedruck und schauen Sie der anderen Person direkt in die Augen. Zeigen Sie Ihre Offenheit, seien Sie leicht und entspannt und lächeln Sie.

Beobachten Sie die Körpersprache des Gesprächspartners! Ahmen Sie die Gesten und nonverbalen Signale des Gesprächspartners nach. Auf diese Weise werden Sie den Eindruck einer gemeinsamen Vergangenheit wecken. Machen Sie es jedoch sehr vorsichtig und bedacht! Spricht Ihr Gesprächspartner mit ruhiger, gleichmäßiger Stimme und gestikuliert sehr selten, begleitet von wenig ausladenden Bewegungen? Passen Sie sich an und verhalten Sie sich ähnlich. So kann der Gesprächspartner problemlos mit Ihnen kommunizieren und Sie finden schnell eine gemeinsame Sprache.

Sprechen Sie den Gesprächspartner mit seinem Namen an! Auf diese Weise zeigen Sie Respekt und die Bedeutung dieser Person für Sie, dadurch dass Sie sich an ihren Namen erinnern können. Darüber hinaus ist dies ein alter psychologischer Trick, der es einfach macht, eine Person für sich zu gewinnen.

Machen Sie Komplimente! Es ist nicht nötig, etwas zu bewundern, das Sie selbst im Gesprächspartner nicht wirklich mögen: Eine

Lüge erkennt man immer. Geben Sie nur aufrichtige Komplimente. Denken Sie daran, was Ihnen wirklich aufgefallen ist, als Sie diese Person kennengelernt haben. Vielleicht war es sein blendendes Lächeln, sein teurer Anzug oder der angenehme Duft eines Parfüms.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Humor. Humor ist großartig! Er hilft, die Atmosphäre zu entschärfen und einen freundlichen Ton für das Gespräch festzulegen. Aber es ist wichtig zu verstehen, wann Humor angemessen ist und wann nicht. Bewerten Sie dennoch sorgfältig die Reaktion des Gesprächspartners auf Ihre Witze, denn selbst die harmlosesten können beleidigen oder Wut verursachen.

Übungen zur Charisma-Entwicklung

Die Übung „Königliche Haltung“: Eine gute und selbstsichere Haltung ist das, was eine selbstbewusste Person auszeichnet. Beobachten Sie sich im Spiegel. Beachten Sie, ob Ihre Schultern gerade sind. Der Körper sollte entspannt sein und das Kinn sollte beim Gehen angehoben sein. All dies schafft einen ersten Eindruck von Ihnen, der natürlich und positiv ausfallen sollte.

Die Übung „Guten Morgen“: tägliche Grüße an Sie und die Welt da draußen, die auf Ihre Siege warten. Machen Sie es zu Ihrem Morgenritual: Begrüßen Sie sich vor dem Spiegel, sobald Sie aus dem Bett kommen. Erst danach gehen Sie zum Frühstück.

Die Übung „Ein gesunder und nützlicher Abend“: ist eine Übung, die Sie nach der Arbeit machen müssen. Verbringen Sie den Abend mit Ihrer Familie, essen Sie gemeinsam zu Abend und sprechen Sie über Ihren Tag. Wenn Sie ins Bett gehen, danken Sie Ihren Lieben laut dafür, dass sie da sind. Danken Sie dem Tag für seine Eindrücke und schätzen Sie sich für jeden kleinen Erfolg.

Die Übung „Gesichtsausdruck“: Ihre positive Einstellung sollte sich in Ihrem Gesicht widerspiegeln: keine Trübsinnigkeit, Engegefühl und herabhängende Mundwinkel! Überlegen Sie sich zum Beispiel einen aufmunternden Satz: „Ich werde diesen Tag zum Besten machen!“ – und wiederholen Sie ihn jeden Morgen und Abend, bis Sie wirklich zu lächeln beginnen. Beobachten Sie sich vor einem Spiegel und schauen Sie, wie sich Ihr Gesicht während dieser Übung verändert.

Die Übung „Artikulation“: ist eine Übung für klare und emotionale Sprache. Merken Sie sich ein paar Zungenbrecher und wiederholen Sie sie jeden Tag für 10-15 Minuten. Sprechen Sie jeden Buchstaben aus und versuchen Sie, jedem Wort Emotionen zu verleihen. Versuchen Sie auf die gleiche Weise mit Familie, Freunden und Kollegen zu kommunizieren.

Die Übung „Positives Denken“: Lernen Sie die Vorteile des Gesprächspartners mental zu identifizieren, bereits im Voraus, noch bevor die Kommunikation beginnt. Zum Beispiel, wenn Sie einen zukünftigen Gesprächspartner aus der Ferne sehen oder die Liste der Konferenzgäste durchsehen. Warum ist diese Person interessant? Wie kann sie für Sie nützlich sein? Warum sollte man sich mit ihr treffen? So werden Sie sich sofort auf eine freundschaftliche und produktive Beziehung zu dieser Person einstellen.

Sie haben es wahrscheinlich schon verstanden: Zum Anziehungspunkt zu werden, egal wo – unter Kollegen im Büro oder in einem freundlichen Unternehmenskreis – ist eine absolut lösbare Aufgabe. Sie müssen nur an sich arbeiten, sprich Ihre Ausstrahlung entwickeln. Dazu hat dieses Kapitel hilfreiche Tipps und Übungen gegeben. Viele von ihnen, wie zum Beispiel das Training, die Körperhaltung beizubehalten, klar und deutlich zu sprechen, sind überhaupt nicht schwierig. Aber wenn Sie sich diese Handlungen zur Gewohnheit machen, können Sie viel erreichen. Falls Sie die Methoden zur Gewohnheitsbildung vergessen haben, kehren Sie zum Algorithmus aus dem zweiten Teil zurück.

Im Zusatzmaterial nach diesem Kapitel erhalten Sie vier weitere Stressbewältigungstechniken, die Ihnen helfen, die Einstellung eines Leaders beizubehalten.





4 Möglichkeiten, jeden Tag mit Stress umzugehen

1 Herzrhythmusleitung

Unser Zustand hängt von unserem Herzschlag ab. Langsamer Herzrhythmus – es herrscht Ruhe und Konzentration. Um ihn zu kontrollieren, verschieben Sie die Dinge für ein paar Minuten und lenken Sie von den Gedanken ab. Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihnen ist, auf die Empfindungen im Körper. Atmen Sie zwei Mal langsam und tief ein. Fühlen Sie Ihren Atem, während sich Ihre Brust erhebt. Luft gibt Ihnen Leben, Energie. Denken Sie darüber nach. 10–15 Sekunden nach tiefen Atemzügen konzentrieren Sie sich auf das Herz. Stellen Sie sich vor, es wird so langsam wie Ihr Atem. Fühlen Sie den Rhythmus Ihres Herzschlags.

Jeder Atemzug bringt Sauerstoff in Ihr Herz und das Ausatmen befreit den Körper vom Negativen, das sich im Inneren angesammelt hat. Verbinden Sie sich mit dem Gefühl von Wärme in Ihrer Brust. Erinnern Sie sich an das Gefühl der Dankbarkeit für etwas, das Sie erlebt haben. Sie sollten auch Ihrem Körper und Ihrem Herzen dankbar sein, dass sie funktionieren. Entbehren Sie 10 Minuten Ihrer Arbeitszeit und wiederholen Sie diese Übung jeden Tag.

2 Die Simulation der Morgendämmerung, für einen kraftvollen Start in den Tag

Licht beeinflusst unsere Leistung und Stimmung, sogar die Gesundheit. Selbst Kaffee belebt nicht so gut wie eine Portion Licht, vorzugsweise Sonnenlicht. Wenn das Wetter schlecht ist oder Verdunkelungsvorhänge stören, setzen Sie eine schwache Lampe an den Kopf des Bettes. Es ist besser, wenn das Licht warm ist. Schalten Sie es sofort nach dem Aufwachen ein und bleiben Sie mit geschlossenen Augen ein wenig liegen (schlafen Sie nur nicht ein!). Die Lichtstrahlen, die durch die Augenlider dringen, verursachen ein Signal in unserem Hypothalamus: es ist Zeit zu arbeiten, denn ein neuer Tag hat begonnen! Deshalb ist das Aufwachen im Dunkeln, beispielsweise an einem bewölkten Wintermorgen, viel schwieriger.

Es gibt sogar spezielle Wecker, die zusammen mit Tönen eine Tageslichtlampe einschalten. Eine solche Lampe steigert langsam die Helligkeit und simuliert die Morgendämmerung, um das natürliche Erwachen am Morgen ideal zu imitieren.

**3**

Die Aufnahme von ungesättigten Fetten für den Grips

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind etwas, ohne das unser Gehirn und auch nicht das Nervensystem voll funktionieren können. Dazu gehören Omega-Säuren. Sie werden für einen schnellen Verstand und für die Reaktionsgeschwindigkeit benötigt. Omega-3 ist in Fischen und einigen Wildkräutern enthalten. Omega-6 ist Teil von Fleisch- und Pflanzenölen. Nehmen Sie beides in Ihre tägliche Ernährung mit auf.

Fische, die in kalten Gewässern leben, haben eine hohe Konzentration an gesunden Fetten. Daher lohnt es sich, Hering, Makrele oder Sardine den Vorzug zu geben. Reich an hohem Gehalt von Omega-3 sind auch: Meerforellen, Thunfisch und Schellfisch. Von den pflanzlichen Omega-3-Quellen sind Leinsamen die wertvollsten, die dem Brei zugesetzt oder aufgebrüht werden können.

4

Lösung von Konflikten ist der Schlüssel zum Seelenfrieden

Sie können sich selbst nicht verwalten, wenn Sie nicht lernen, Ihre Beziehungen zu Menschen in Ihrer Umgebung zu verwalten. Genau in ihrer Gesellschaft befinden Sie sich täglich. Wenn es ewige Konflikte um Sie herum gibt, hilft Ihnen keine Technik, mit Stress umzugehen. Hier benötigen Sie die Fähigkeit „emotionale Hygiene“. Es basiert auf dem Prinzip der gewaltfreien Kommunikation, das als durchsetzungsfähige Kommunikation bezeichnet wird. Diese Technik eignet sich hervorragend zur Lösung von Meinungsverschiedenheiten.

Beziehen Sie sich immer auf die Person, die die Ursache des Problems im Konflikt ist. Bitten Sie sie, mit Ihnen zu gehen, um ohne Anwesenheit Dritter, von Angesicht zu Angesicht, zu sprechen. Aber stellen Sie zuerst sicher, dass Sie nicht gereizt oder wütend sind. Sie müssen ruhig und freundlich sein. Es besteht keine Notwendigkeit, sich über das Problem zu streiten – beschränken Sie sich auf eine neutrale Beschreibung dessen, was zwischen Ihnen passiert ist. Geben Sie dieser Situation keine Bewertungen. Wenn Sie Ihre Gefühle ausdrücken müssen, verwenden Sie Sätze wie „es kam mir beleidigend vor“. Sagen Sie, dass Sie ein völlig anderes Ergebnis erwartet haben. Zum Beispiel: „Im Büro muss ich mich sicher fühlen, ohne Grinsen und Lärm. Nur so kann ich so effektiv arbeiten wie Sie“.

Kapitel 17: Entwicklung von Leader-Eigenschaften für Introvertierte

Nun möchte ich an jene Leser appellieren, die sich für introvertiert halten. Ich denke, es ist klar, warum wir nun über Leader-Eigenschaften sprechen, über den Einfluss auf andere Menschen, darüber, wie man mit ihnen kommuniziert. Gleichzeitig argumentieren die meisten Leser vielleicht so: „Das ist alles nichts für mich, ich werde einige Übungen auslassen, weil ich immer noch nicht in der Lage sein werde, so zu handeln. Ich nehme mir lediglich ein paar Tipps zu Herzen, um bei Verhandlungen nicht so nervös zu sein. Der Rest ist nur für diejenigen, die gerne kommunizieren, nicht für mich, ich kann das nicht.“ Tatsächlich denken viele Leute, dass Leadership etwas für Redner und aktive Partygänger ist.

Wenn Sie sich vor jeder „Bewegung“ verstecken wollen, werde ich Sie nicht davon abbringen können. Aber wenn Sie zu einer Führungsperson werden wollen und Ihnen dabei nur Ihre Schüchternheit im Weg steht, wissen Sie, dass es Ihnen schwerfällt, mit Menschen in Kontakt zu treten, vor der Öffentlichkeit zu sprechen und Geschäftskontakte zu knüpfen, aber das bedeutet nicht, dass Sie davon ablassen sollten, eine Führungsposition einzunehmen.

Ich glaube an den Erfolg und den Sinn jedes Menschen – egal, wer vor mir steht. Meine Idole sind Menschen, die etwas erreichen wollen, die bereit sind, von der Couch aufzustehen, die Ärmel hochzukrempeln und der Welt zu zeigen, was sie wert sind. Grundsätzlich mag ich alle Menschen. Sie sind für mich gleichermaßen interessant. Ich bewundere sie. Ich kann ihnen gerecht werden, sehe in ihren Handlungen und Ideen etwas ganz Besonderes.

Einmal ertappte ich mich bei dem Gedanken: „Was erwarten Sie schon von mir? Ich bin ein einfacher Typ aus dem Dorf.“ Und dann dachte ich – warum ist mir das überhaupt eingefallen? Nun ja, das ist die übliche Lebensregel: Sie werden zu dem, der Sie umgibt. Sie können diese Trägheit nicht überwinden. Natürlich gibt es Ausnahmen – diejenigen, die in der Lage sind, innere Stärke zu finden und aus diesem Sumpf auszubrechen, aber die meisten Menschen finden partout einfach keine Energiequelle in sich selbst und sind somit

dem Gruppeneinfluss ausgesetzt, wenn alle um sie herum fragen: „Was bist du? Jemand, der aus der Reihe tanzen möchte? Was willst du denn am meisten? Derjenige mit der besten Glatze werden?“ Ja, ich bin der größte Glatzkopf! Ich brauche am meisten von allen. Und ich bin derjenige, der am meisten aus der Reihe tanzt.

Psychologen zufolge ist Unsicherheit eine Folge schlechter Erfahrungen in der Vergangenheit, wodurch ein Minderwertigkeitskomplex gebildet wurde. Das Konzept des „Minderwertigkeitskomplexes“ wurde vom Wissenschaftler Alfred Adler formuliert. Er nannte das ein ausgeprägtes oder übertriebenes Gefühl von Schwäche und Versagen. Adler argumentierte auch, dass unsere Ängste und Komplexe eine Folge von psychischen Traumata in der Kindheit und unangenehmen Situationen sind. Adlers Theorie wurde auf der ganzen Welt anerkannt, aber tatsächlich treten Komplexe nicht immer in der Kindheit auf. In der Tat sind wir in der Jugend anfälliger für emotionale Umwälzungen und den Einfluss der Umwelt: von Eltern, Lehrern, Verwandten oder auch Gleichaltrigen. Aber wenn wir älter werden, beeinflussen uns immer noch eine große Anzahl von Menschen. Es erscheinen noch mehr von ihnen: Kollegen, Partner, zahlreiche Bekannte kommen hinzu. Und auch die Medien und verschiedene Internet-Communities: Sie verändern uns nicht weniger als echte Menschen.

Manchmal entsteht sogar unter Menschen, die erst gestern in der Öffentlichkeit glänzten und als recht erfolgreich galten, ein Gefühl der Unsicherheit. Zum Beispiel verlor ein Beamter seinen hohen Posten, aufgrund einer politischen Krise. Wie sicher wird er sich, der doch nun einen gewissen Wohlstand gewohnt war, unter den neuen Umständen fühlen? Wie entschlossen wird er handeln? Unter solchen Bedingungen bleiben nur diejenigen charismatisch, die bereit sind, Verantwortung für sich selbst und für diejenigen zu übernehmen, die ihnen nahestehen. Die Wahrheit ist schon nah – spüren Sie es? Selbstzweifel gehen einher mit der Unwilligkeit, Verpflichtungen einzugehen. Ein Leader ist nicht deshalb selbstbewusst, weil er weiß, wie man im Rampenlicht blendend aussieht, sondern weil er sonst nicht die Verantwortung für alle anderen übernehmen kann, die er leitet.

Ich denke, an dieser Stelle ist es notwendig, noch ein paar Anzeichen und Merkmale hinzuzufügen, anhand derer Psychologen eine unsichere Person definieren:

- 1 Abhängigkeit von der Meinung und Zustimmung eines anderen.
- 2 Der Wunsch, sich von der eigenen Verantwortung zu befreien.
- 3 Passivität und mangelnde Initiative.
- 4 Verslossenheit und Angst vor Kommunikation (meistens ist das die Ablehnung jeglicher Bewertung eigener Handlungen von Außenstehenden zu erhalten oder die Angst, abgelehnt zu werden).
- 5 Misstrauen gegenüber anderen.
- 6 Perfektionismus und „Einserschüler-Syndrom“ (ungesunder Wunsch, alles nach Vorgaben zu machen und alle zu übertreffen).
- 7 Unstrukturierte, schnelle Rede.
- 8 Die Angewohnheit, mit den Fingern auf den Tisch zu schlagen, an den Haaren zu ziehen oder mit dem Bein zu zucken (besonders in Stresssituationen).
- 9 Die Gewohnheit, sich an öffentlichen Orten zu bücken, Beine oder Arme auf der Brust zu verschränken (als würde man versuchen, sich in einem „Kokon“ zu verstecken).

Haben Sie sich in mindestens einem der Punkte wiedererkannt? Dann ist es Zeit, etwas zu ändern!

Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht, aber vorerst finden Sie hier eine Liste mit Empfehlungen. Persönlich hilft mir diese Methode: Hängen Sie die Liste an einer Stelle auf, die Sie oft passieren müssen, damit Sie ständig darauf stoßen, wenn Sie sich zum Frühstück hinsetzen oder das Haus verlassen. Das hilft Ihnen, sich immer wieder daran zu erinnern, worauf Sie tagsüber in Ihrem Verhalten achten müssen.

Arbeiten Sie an Ihren Ängsten und negativen Erfahrungen

Wie Psychologen gerne behaupten, besteht der erste und schwierigste Schritt darin, das Problem zu verstehen. Denn sobald Sie etwas erschreckt oder verärgert hat und Sie eine negative Erfahrung gemacht haben, ist dies bereits geschehen und kann nicht mehr geändert werden. Jetzt entscheiden Sie – möchten Sie für immer im Schatten der Folgen dieses Vorfalles leben? Vielleicht ist es besser, ans Licht zu treten? Wenn Sie gewinnen wollen, hören Sie auf, ständig nach Ausreden zu suchen. In jeder kritischen Situation sucht unser Gehirn nach einer geeigneten Erklärung für das, was passiert ist. Sie können dies verlernen, wenn Sie den Willen haben und bereit sind zu handeln. Um dies zu tun, halten wir einmal fest: Jeder hat Komplexe. Also geben Sie für sich zu (am besten laut): Welche Komplexe haben Sie? Listen Sie sie auf. Bereit? Kommen wir nun zu den Methoden, mit denen Sie sie ein für alle Mal vergessen können

Versuchen Sie ehrlich zu sagen, woher diese Komplexe kommen. Was hindert Sie daran, glücklich zu sein und das Leben zu genießen? Niemand außer Ihnen kann diese Frage beantworten. Selbst beim Termin eines Psychologen wird dieser Sie bitten, selbst darüber zu erzählen

Erkennen Sie eine einfache Wahrheit: Sogar Weltstars haben Komplexe. Historische Persönlichkeiten hatten sie auch. Das ist normal, weil es keine perfekten Menschen gibt. Stimmen Sie nicht zu? Denken Sie, Ihr Freund oder Bekannter ist perfekt? Beurteilen Sie die Person objektiv. Glauben Sie mir, auch auf den ersten Blick erfolgreiche Menschen haben ihre eigenen Probleme: Ängste, Phobien, Zweifel an ihren Fähigkeiten. Der einzige Unterschied zwischen Ihnen besteht darin, dass erfolgreiche Menschen den zweiten Punkt auf unserer Liste erkennen. Ihre Zweifel führen jedoch nur zu neuen Problemen

Überlegen Sie nun, ob Sie diese Last weiterhin von alten Missständen und Ängsten mit sich tragen möchten. Werfen Sie sie wie einen Koffer in den Fluss! Halten Sie sich für nicht schön genug? Vergessen Sie's! Denn absolut jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung von Schönheit. Wir sehen diese Welt auf unterschiedliche

Weise. Betrachten Sie sich als dick? Wer legt fest, welche Größen und Formen die perfekten Modellparameter sind? Im vorindustriellen Zeitalter war ein korpulenter Körper immer ein Zeichen von Wohlstand. Entspannen Sie sich und genießen Sie das Leben! Führen Sie eine positive Grundeinstellung in Ihr Leben ein. Gönnen Sie sich jeden Moment und jede Innovation mit Freude anzunehmen. Dutzende von Menschen lieben Sie und werden Sie noch in Zukunft lieben! Aber zuerst müssen Sie lernen, sich selbst zu lieben

Lernen Sie, sich selbst zu vertrauen. Vergessen Sie die Regel, immer zuerst nach einem Ratschlag von einem Außenstehenden zu fragen, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Hören Sie auf sich selbst und handeln Sie

Vertrauen Sie sich immer noch nicht? Befolgen Sie die „5-Sekunden-Technik“: Geben Sie sich genau fünf Sekunden Zeit zum Nachdenken, warten Sie kurz und machen Sie sich umgehend an die Arbeit

Ist es schwer zu glauben, dass Sie Erfolg haben werden? Überlegen Sie, was Sie erreichen möchten. Visualisieren Sie. Wenn Sie ein klares Bild davon haben, wird es für Sie viel einfacher, sich Ihrem Ziel zu nähern

Stöbern Sie weniger in Sozialen Netzwerken. Studien haben gezeigt, dass wir uns ständig unzulänglich fühlen, wenn wir uns mit anderen vergleichen (und oft nicht im positiven Sinne). Warum brauchen Sie das? Sie sind eine andere Person, mit Ihren eigenen Zielen, bereits erlangten und zukünftigen Erfolgen

Teilen Sie Ihre Erfolge nicht sofort mit anderen! Klingt komisch, oder? Aber was ist denn mit ein bisschen Angeberei? Schließlich wollen wir doch allen auf der Welt sagen, wie großartig wir sind. Sobald Sie dies tun, wird der süße Geschmack des Sieges jedoch nachlassen. Beeilen Sie sich daher nicht, genießen Sie es zuerst für sich, denn dies ist nur Ihr Verdienst

Jetzt werde ich Ihnen aber eine erstaunliche Sache erzählen. Wenn es einem Menschen von Kindheit an gut ging, er keine Schmerzen und Ängste, keine bittere Niederlage kannte und von der Wiege an als selbstbewusster Leader einer Gemeinschaft aufwuchs, dann ist das höchst bemitleidenswert. Denn mit hoher Wahrscheinlichkeit werden sowohl er als auch die Gemeinschaft in Zukunft ernsthaft enttäuscht werden. Derjenige, der nie gefallen ist, weiß nicht, wie er nach dem Sturz wieder hochkommt. Wer nie versagt hat, weiß

nicht, wie er nach einer plötzlichen Niederlage leben soll. Das bedeutet also, dass ein Leader solcher Leute, naja – ziemlich suboptimal ist

Wissen Sie übrigens, wie Sie vom Scheitern profitieren können? Probieren Sie es jetzt aus und merken Sie sich diesen Handlungsplan. Ich habe es selbst getestet – es hilft wirklich, die Situation zu Ihren Gunsten zu ändern und als Sieger hervorzugehen

Plan B: Wenn etwas schief läuft ...

Hören Sie auf, über Fehler nachzudenken! Solange Ihre Gedanken daran festgebunden sind, ist der nächste Schritt zum Erfolg unmöglich. Über Misserfolge nachzudenken, ist wie ein Magnet, der nur neue Probleme anzieht.

Vergessen Sie das Wort „Loser“! Es existiert nur in Ihrem Kopf. Genauso wenig wie es Glückspilze gibt. Sie sind das, was sie über sich denken und wie sie sich fühlen.

Ändern Sie Ihr Denken und das Leben ändert sich mit Ihnen! Es wird Sie angenehm überraschen, Sie werden sehen. Hat es diesmal nicht geklappt? Ziehen Sie eine Lektion daraus und machen Sie es beim nächsten Mal richtig! Hauptsache Sie tun es.

Beschuldigen Sie niemanden für Ihre Probleme und Misserfolge! Ihre Ergebnisse sind exakt die Konsequenzen Ihres Handelns und Denkens. Das Konzept der Schuld ist hier grundsätzlich unangemessen. Sie können sich nicht Ihnen selbst gegenüber schuldig machen – Sie können sich nur einmal irren und das war's.

Hören Sie auf, immer wieder unangenehme Situationen zu durchleben! Sie können sie nur loswerden, wenn Sie verstehen, dass sie alle benötigt werden, um Sie zu einem positiven Ergebnis zu führen und Sie stärker zu machen. Ja, der Fehler ist bereits gemacht. Andererseits haben Sie eine einzigartige Erfahrung gemacht und werden es sicherlich nicht noch einmal dazu kommen lassen.

Das Erfolgsgeheimnis liegt im Erfolg selbst. Kehren Sie ständig zur Visualisierung zurück! Schließen Sie eine halbe Minute lang die Augen und überlegen Sie, was Sie wollen. Schauen Sie sich Ihren Traum an, bergen Sie ihn und laufen Sie ihm entgegen.

Tatsächlich lehrt einen das Leben selbst jeden Tag, wie man mit Niederlagen und Misserfolgen umgehen soll. Deshalb ist

es so wichtig anzuhalten, die Welt genauer zu betrachten und Schlüsse zu ziehen. J. K. Rowling ließ sich von ihrem Ehemann scheiden, wurde mit einem Kind im Arm allein gelassen und hatte ein so geringes Einkommen, dass es kaum einmal ausreichte, um für die Unterkunft zu bezahlen, in der sie und ihr Kind hausten. Sie befand sich in einer schrecklichen und schon ausweglosen Situation, so schien es ihr zumindest.

Später tritt sie vor Studenten der University of Harvard auf und sagte Folgendes: „Ich möchte Ihnen keinesfalls erzählen, dass Misserfolge und Niederlagen Spaß machen. Es war die schlimmste Zeit meines Lebens, und ich konnte mir nicht vorstellen, dass mir eines Tages etwas passieren wird, was die Presse jetzt ‚eine fabelhafte Lösung‘ bezeichnen wird. Warum spreche ich aber dennoch über die Vorteile des Scheiterns? Na, weil meine Fehler mir geholfen haben, all das Unnötige und Unwesentliche aus meinem Leben zu streichen. Ich habe aufgehört, mich als jemand auszugeben, der ich garnicht bin und damit begonnen, meine Energie in das zu stecken, was mir wirklich wichtig war.“

Heute kennt die ganze Welt die Werke von J. K. Rowling – lieben Sie sie auch so sehr? Dann erinnern Sie sich bestimmt oft daran, dass sie ein Dutzend Ablehnungen von verschiedenen Verlagen erhielt, bevor die Redakteure von Bloomberg auf ihr Manuskript überhaupt aufmerksam wurden – auf das erste Buch über die erstaunlichen Abenteuer von Harry Potter. Rowling erkannte, dass das Versagen hilft, sich selbst besser kennenzulernen, zu verstehen, wer wir sind und was wir wirklich wollen.

Das Trennen von Ihren Ängsten und Ihrer Schüchternheit beginnt mit dem „Kennenlernen“. Ja, das ist nicht sehr angenehm, aber wenn Sie dies nicht tun, können Sie sich nicht von ihnen trennen. Am Ende dieses Kapitels habe ich für Sie eine Liste mit Empfehlungen vorbereitet, die mir einst geholfen haben – wenn Sie sie wieder an einer sichtbaren Stelle anbringen, damit diese zehn Punkte ständig vor Ihren Augen sind, werden Sie sich nach und nach nicht nur daran gewöhnen, sich selbstbewusster zu verhalten, sondern handeln auch produktiver. Und da wir bereits dabei sind, zeige ich Ihnen noch eine Liste: Hier sind zehn Bücher aufgelistet, die mir geholfen haben, in Situationen, als das Problem unlösbar schien, alles zu schaffen und erfolgreich zu meistern.



- 1 **Anthony Robbins**
„Grenzenlose Energie — Das Powerprinzip:
Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen
in positive Energie verwandeln“
- 2 **Viktor Frankl**
„Trotzdem zum Leben Ja sagen“
- 3 **Robin Sharma**
„Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte“
- 4 **Konosuke Matsushita**
„The path“
- 5 **Plato**
„Die großen Dialoge“
- 6 **Boye Lafayette de Mente**
„The Japanese Samurai Code: Classic
Strategies For Success“
- 7 **Plutarch**
„Parallelbiographien“
- 8 **William Miller**
„Wir werden überwinden. — Haß, Neid, Barbarei,
Grausamkeit, Vorurteil, Gewalt — Martin Luther
Kings Leben, Martyrium und Vermächtnis“
- 9 **Dalai Lama XIV, Howard Cutler**
„Die Regeln des Glücks“
- 10 **Napoleon Hill**
„Denke nach und werde reich“



10 Möglichkeiten, selbstbewusster und produktiver zu sein

Selbstvertrauen muss wie jede andere gute Angewohnheit mehr als einen Tag gebildet werden. Befolgen Sie diese Tipps, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und damit noch effektiver zu arbeiten:

1 Programmieren Sie sich mit positiven Affirmationen!

Affirmationen sind Bestätigungen, mit denen Sie sich und die Welt optimistisch betrachten können. Sagen Sie sich so oft wie möglich etwas Gutes und in positiver Form. Zum Beispiel: „Ich bin ein großartiger Leader, meine Kollegen lieben mich.“

Sie können Ihr persönliches Mantra erstellen und es jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit wiederholen. Oder Sie können die Frage kreativer angehen und ein Poster mit der Liste von Affirmationen erstellen und es dann an einer prominenten Stelle aufhängen.

2 Stellen Sie sich so an, bis Sie sich selbst nicht glauben!

Selbst wenn Sie sich nicht sicher fühlen, hindert es Sie nicht daran, ein Bild einer selbstbewussten Person zu erstellen und beispielsweise bei öffentlichen Veranstaltungen ruhig zu bleiben. Merken Sie sich: die Menschen sehen uns nicht so, wie wir uns selbst sehen. Versuchen Sie, Vertrauen herzustellen. Benehmen Sie sich so, als hätten Sie Ihr Selbstwertgefühl bereits ausgearbeitet und strahlen Sie in seiner ganzen Pracht. Sie können andere leicht davon überzeugen. Hier ist nur ein Schritt, um sich davon zu überzeugen.

Vielleicht kommt es Ihnen zunächst so vor, als würden Sie lächerlich aussehen, aber hören Sie nicht auf! Das ist ein Prozess, kein momentanes Ereignis. Unser Verhalten verändert unsere Gedanken.

3 Behalten Sie immer Ihr Aussehen im Auge!

Ein stilvoller Look ist ein allgemein anerkannter Indikator für einen hohen Status. Sachen wie ein Geschäftsanzug, teure Uhren, eine schöne Frisur und moderne Gadgets geben bereits unbewusst Vertrauen. Ganz zu schweigen davon, dass die Leute um Sie herum bemerken werden, wie hochwertig Ihre Kleidung aussieht.



4 Arbeiten Sie an Ihrer Rede!

Selbstbewusste Menschen sprechen laut und deutlich. Die Art und Weise, wie Ihre Stimme klingt, wirkt sich direkt auf Ihre Einstellung zu sich selbst aus. Sie haben wahrscheinlich bemerkt, wie schüchterne Menschen etwas murmeln oder flüstern, weil sie Angst haben, zu viel Aufmerksamkeit zu bekommen? Also seien Sie nicht so! Versuchen Sie beim nächsten Treffen, etwas lauter und ausdrucksvoller zu sprechen. Am nächsten Tag dann noch etwas lauter... Und so weiter, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihre Stimme entschlossen klingt.

5 Versuchen Sie in der ersten Reihe zu sitzen!

Normalerweise werden die ersten Reihen bei Firmenveranstaltungen von hochrangigen Personen besetzt. Wenn Sie sich neben hinsetzen, steigen Sie zu ihrem Status auf. Zumindest psychologisch. Lernen Sie, sich im Umfeld seriöser Menschen sicher zu fühlen, um sich wie einer von ihnen zu fühlen. Der Wechsel von der letzten Reihe in die erste – ist eine großartige Möglichkeit, um aus Ihrer Komfortzone herauszukommen und im Rampenlicht zu stehen. Wenn Sie vorne sitzen und alle Sie ansehen, haben Sie einfach keine andere Wahl, als sicher zu sein. Die Anpassung an neue Bedingungen ist nur die Fähigkeit von Menschen mit hohem Selbstwertgefühl.

6 Kontrollieren Sie Ihre Körpersprache!

Menschen, die nicht selbstbewusst sind, sind leicht an nonverbalen Zeichen zu erkennen: Sie bücken sich, gehen mit gesenktem Kopf, vermeiden Augenkontakt und sitzen mit verschränkten Armen oder Beinen. Sie müssen sich genau umgekehrt verhalten: Körperspannung halten, nach oben und in die Augen der Menschen schauen und offene Körpersprache zeigen.

Finden Sie eine so selbstbewusste Person in Ihrem Team und versuchen Sie, ihr Verhalten zu kopieren. Um Ihr Bewusstsein Entschlossenheit zu lehren, müssen Sie das Ihrem Körper ebenfalls beibringen.

7 Kennen Sie Ihre Vorteile!

Sie können sich nicht immer auf Ihre Mängel konzentrieren, wenn Sie Ihr Selbstwertgefühl nicht zu Tode schlagen möchten. Selbstgeißelung ist eine schlechte Angewohnheit,



die verhindert, dass man sich sowohl im Leben als auch in der Karriere vom Boden abhebt. Stoppen Sie jede Selbstkritik!

Achten Sie jeden Tag, eine Woche lang, nur auf Ihre Stärken. Möglicherweise haben Sie ein Talent zum Reden oder Schreiben. Überprüfen Sie dies in der Praxis, indem Sie sich beispielsweise bei einer Konferenz anmelden. Wenn es wirklich Talent gibt, warum nicht in Ihrer Karriere einsetzen?

8 Vermeiden Sie Perfektionismus!

Das Streben nach Perfektionismus ist der Weg zur Selbstzerstörung, denn Sie werden unweigerlich enttäuscht sein. Perfekt zu sein und alles perfekt zu tun, ist unmöglich. Sie können immer noch besser arbeiten, aber es ist kein Indikator für Erfolg.

Es gibt sicherlich selbstbewusste Menschen in Ihrer Umgebung. Schauen Sie sie an. Sind sie perfekt? Natürlich nicht. Jeder macht Fehler. Der einzige Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer selbstbewussten Person besteht darin, dass sie Fehler erkennen und korrigieren kann. Kein Fehler verkleinert Ihren Wert als Persönlichkeit oder Mitarbeiter.

9 Schätzen Sie Ihre Leistungen!

Wir sind es gewohnt, morgen zu leben, ständig in die Zukunft zu schauen und danach zu streben, sie zu ändern. Aber Sie leben in der Gegenwart. Schauen Sie: was haben Sie bereits alles getan und überlebt! Die Zukunft wird nicht schlechter, wenn Sie lernen, Ihre Erfolge hier und jetzt zu schätzen. Sie sind schon genug, um stolz auf sich zu sein.

10 Planen Sie kurzfristig!

Setzen Sie sich in naher Zukunft kleine Ziele, um nicht „auszubrennen“. Langfristige Projekte erschöpfen uns dadurch, dass wir keine sofortigen Ergebnisse sehen. Am Ende erscheint es uns, als ob wir vergebens arbeiten. Planen Sie dazu solche Schritte, deren Ergebnis gemessen werden kann. Lassen Sie sie klein sein, z. B. einen Indikator erhöhen, aber das ist ein Mini-Sieg! Langsames, aber sicheres Gehen, um die Gipfel zu erobern, ist einfacher als gigantische Sprünge zu vollziehen.

Kapitel 18: Charisma und inneres Gleichgewicht

An dieser Stelle verstehen Sie bereits, dass Leadership und das Charisma eines Leaders grundlegend auf Zielorientierung, innerer Gelassenheit und Selbstbewusstsein basieren. Welche dieser drei Säulen ist Ihrer Meinung nach die instabilste? Das vielleicht Schwierigste ist die ständige Bewegung in Richtung des Ziels. Ein Anderer verliert schnell die Konzentration. In diesem Buch haben Sie jedoch bereits viele Möglichkeiten gesehen, diese Qualitäten zu entwickeln. In jedem Fall hängt es nur von uns selbst ab, wie gesammelt und zielstrebig wir sind.

Aber ich weiß von mir selbst und von denen, die ich beraten durfte, wie leicht es ist, das Selbstvertrauen zu verlieren. Sie trainieren es, erziehen es, bauen es auf und dann macht ein unbedeutendes Argument oder eine versehentlich aufgeschnappte Phrase plötzlich alles kaputt. Deshalb widmen wir uns im nächsten Kapitel und Trainingszyklus der Ruhe, die Ihr Selbstvertrauen schützt. Gelassenheit, inneres Zen - nennen Sie es, wie Sie wollen. Und denken Sie daran, dass dieses innere Zen der beste Freund und Beschützer eines Leader-Charismas ist.

Stellen Sie sich vor, Sie gewinnen über die Jahre an Glaubwürdigkeit, Ihre Führungsposition wird gestärkt und dann schmerzt Sie plötzlich eine Situation so sehr, dass Sie die Beherrschung verlieren. Sie zertrümmern Möbelstücke, schreien - und merken dann, dass der Schaden für Ihre Autorität irreversibel ist. Sie müssen komplett von vorne beginnen. C'est la vie! Hier gibt es keinen Schuldigen. Aber Sie können solche Situationen vermeiden - dafür müssen Sie immer die Selbstbeherrschung bewahren und zum Meister Ihrer Emotionen werden.

Kritik und Wettbewerb sind unverzichtbare Bestandteile eines jeden Business. Darüber hinaus können Angriffe darin sehr verheerend sein, Ihre Konkurrenten können von Argumenten zu Beleidigungen übergehen. Aber das kann nur einen Amateur aus der Bahn werfen, der seine Emotionen nicht unter Kontrolle hat. Man sollte sich immer fragen: Warum tut er das, was bringt es ihm? Und die zweite Frage: Was wird es mir geben? Ich sag ihm jetzt ein paar Worte. Werde ich mich dann besser fühlen? Nein. Wird sich etwas für mich ändern? Nein. Alle Anwesenden werden mich verurteilen, dass ich, eine so große und starke Person, mich nicht zurückhalten konnte.

Halten Sie Ihre Emotionen unter Kontrolle!

Ich erzähle Ihnen jetzt von einigen Techniken, die Ihnen helfen, Ihren psycho-emotionalen Zustand leichter unter Kontrolle zu behalten.

Selbstregulierungstechnik – ihre Wirkung wird durch ganz bestimmte Worte, Visualisierung und den Einsatz des Muskeltonus, im Einklang mit richtiger Atmung, erreicht. Selbstregulierung hilft, körperliche und geistige Stärke wiederherzustellen und das emotionale Fundament zu normalisieren. Sie bereiten sich schnell auf neue Errungenschaften vor, erhalten aber zusätzlich drei weitere Bonuseffekte: Ruhe und Stressabbau, Linderung Ihrer Müdigkeit und psychischer Belastungen, Aktivierung Ihrer verborgenen geistigen und körperlichen Ressourcen.

Wenn Sie zu Hause ständig gestresst sind, können Sie die gleichen Effekte natürlich auch auf andere Weise erzielen. Schauen Sie sich zum Beispiel ein lustiges Video an und lachen Sie herzhaft, machen Sie Dehnübungen oder schlafen Sie aus, machen Sie einen Spaziergang in der Natur, tanzen Sie, usw. Aber was ist, wenn Sie der Stress direkt bei der Arbeit erwischt? Hier bleibt keine Zeit zum Tanzen! Hier kommt meine Selbstregulierungstechnik, mit drei Übungen, zum Einsatz.

Atmung regulieren – eine Übung, bei der Sie sich entspannen müssen, während Sie langsam und tief atmen. Diese Aktivität reduziert die Erregbarkeit der Nervenzentren, fördert die allgemeine Entspannung und regt die Körperaktivität an.

Ich erzähle Ihnen, wie sie funktioniert. Setzen Sie sich und versuchen Sie, die Muskeln in Ihrem Körper zu entspannen. Konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie mit dem Bauch langsam tief ein, halten Sie den Atem vier Sekunden lang an. Atmen Sie sanft aus und halten Sie den Atem erneut an, bevor Sie wieder einatmen. Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie sich bereit fühlen, wieder an die Arbeit zu gehen.

Kontrolle des Muskeltonus hilft, Muskelkrämpfe und körperliche Ermüdung, Steifheit und psychischen Stress loszuwerden.

Setzen Sie sich bequem hin, um die Übung zu machen. Schließen Sie nach Möglichkeit die Augen und beginnen Sie langsam und

tief zu atmen. Verfolgen Sie Ihren Körper innerlich – von unten nach oben und umgekehrt. Versuchen Sie, den Ort zu identifizieren, an dem sich der Stress am meisten angesammelt hat. Dies sind oft Mund, Lippen, Kiefer, Nacken, Hinterkopf, Schultern oder Bauch. Versuchen Sie beim Einatmen die Klemmpunkte noch stärker zu straffen – bis die Muskeln zittern. Spüren Sie diese Spannung, atmen Sie dann stark aus und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung nach Bedarf.

Verbale Selbstverwaltung verwendet einen Selbsthypnose-Mechanismus. Dabei wirken Sie sofort auf alle Funktionen des Körpers ein. Wählen Sie, je nach Situation, eine von zwei Methoden der Selbstverwaltung: Selbstaufbau oder Selbstprogrammierung.

Selbstbefehle – ist der etwas radikalere Weg. Sie benötigen kurze, positive Affirmationen, ohne das Wörtchen „Nicht“, aber im Imperativ formuliert. Zum Beispiel: „Sprich leiser!“ oder „Arbeite!“ Die Methode wird sich in Situationen als nützlich erweisen, in denen die Zeit knapp wird und Sie die Kontrolle über Ihr Verhalten nicht wiedererlangen können. Formulieren Sie also einfach einen Selbstbefehl und wiederholen Sie ihn gedanklich mehrmals, am besten laut.

Selbstprogrammierung – eine sanftere Alternative. Sie ermöglicht Ihnen, sich ruhig und positiv einzustimmen. Schließen Sie dazu die Augen und erinnern Sie sich an vergangene Erfolge, an das Vertrauen, das Sie damals erfüllte. Da Sie bereits einen Sieg hinter sich haben, hindert Sie nichts daran, den zweiten zu erringen. Mit Willensanstrengung werden Sie die Aufgabe erfüllen und das gewünschte Ergebnis erzielen. Sagen Sie gedanklich oder besser laut einen motivierenden Satz und fügen Sie das Wort „heute“ hinzu. Zum Beispiel: „Heute wird alles gut“ oder „Heute werde ich selbstsicher“. Wiederholen Sie es so oft wie nötig, um es wirklich zu glauben.

Auch ich wende diese Methoden an und habe ihre Anwendung zur Gewohnheit gemacht. Sie waren diejenigen, die mir geholfen haben, voranzukommen. Ich fing an, sie regelmäßig zu lesen. Zum Beispiel: „Alex, du bist eine Maschine, du kannst alles“, „Ich bin ein kugelsicherer Terminator“ und ähnliche Sätze. Ich habe etwa 80 solcher Einstellungen, die ich ständig nutze, die mich in einer bestimmten Situation wiederherstellen, aufladen, motivieren. Ich setze mir darüber hinaus, gemäß der NLP-Methode, in meinem Körper einen sogenannten „Anker“: wenn ich nervös bin, wenn der Druck

zunimmt, wenn der Stress beginnt, mache ich diese Bewegungen und der ganze Stress geht weg. Ich beruhige mich und beginne, wieder ruhig nachzudenken.

■ Zwischen Verteidiger und Ankläger

Jeder von uns hat „Lieblingsansprüche“ an sich selbst: Jemand hält sich für unglücklich, jemand wirft Ihnen vor, zu langsam oder gutherzig zu sein, usw. Aber schließlich ist es unsere Aufgabe, das innere Zen zu entwickeln und das Selbstbewusstsein zu stärken. Daher schlage ich vor, keine Selbstkritik zu betreiben, sondern diese Zeit der Übung „Innerer Ankläger“ zu widmen.

| Innerer Ankläger

Setzen Sie sich und schreiben Sie alle negativen Gedanken über sich auf Papier und beantworten Sie dabei ein paar Fragen: „Helfen mir diese Gedanken im Leben weiter, wenn ja, wie genau?“, „Hat mich mindestens einer dieser Gedanken zu einem guten Ergebnis gebracht?“ Wie weit bringt mich eine solche Denkweise?“

„In welchen Situationen fange ich an, darüber nachzudenken?“, „Welchen Nutzen habe ich von diesen Gedanken?“. Womöglich können Sie die Antworten im Moment nicht genau formulieren. Wenn dies der Fall ist, legen Sie das Blatt ruhig beiseite und kehren Sie am nächsten Tag zurück. Das Erstaunlichste dabei ist, dass die Leute sehr oft nicht einmal glauben, dass sie es selbst geschrieben haben, wenn sie ihre Antworten später noch einmal lesen. Stoppen Sie Ihr endloses Nachdenken und beginnen Sie, sich für jede kleine Leistung zu loben. Sie sind es, einzigartig und unnachahmlich. Sie haben viele Vorteile! Es muss nur noch laut ausgesprochen und sich bedankt werden – die folgende Übung hilft Ihnen dabei.

| Innerer Verteidiger

Nehmen Sie sich ein neues Blatt Papier und schreiben Sie Ihre Stärken und Vorteile darauf. Zum Beispiel: „Ich bin hilfsbereit“, „Ich bin freundlich“, „Ich bin verantwortungsbewusst“, „Ich kann mit Photoshop arbeiten“, usw. Wählen Sie nun eine aus und schreiben

Sie einen kurzen Aufsatz zu diesem Thema. Erklären Sie ausführlich, warum Sie diese Eigenschaft oder Fähigkeit in Ihre Liste aufgenommen haben, warum Sie darauf geachtet haben und warum Sie stolz auf sich selbst sind.

Legen Sie zum Schluss Ihren Stift beiseite und lesen Sie Ihren Aufsatz laut vor. Zuerst wird es schwierig: Sie sind es gewohnt, sich selbst zu kritisieren. Aber glauben Sie mir, es reicht aus, die Übung von Tag zu Tag zu wiederholen. Bald werden Sie lernen, sich selbst wirklich zu lieben. Nach einer Weile können Sie sogar von sich selbst erzählen und vor Fremden mit Ihren Leistungen prahlen. Und das ist gut so!

Haben Sie es bemerkt? Es lohnt sich, unseren inneren Dialog als Prozess zu betrachten. Es stellt sich heraus, dass wir darin meistens in der Rolle eines Staatsanwalts agieren und uns selbst für alle Fehler verantwortlich machen, anstatt uns selbst zu unterstützen und zu ermutigen, als unser eigener Anwalt (nicht zu verwechseln mit Selbstrechtfertigung). Probieren Sie es aus – und Sie werden überrascht sein, wie Sie sich unterschätzen! Übrigens, wenn Sie bei Kapitel 13 angefangen haben, an einer neuen Gewohnheit zu arbeiten, dann haben Sie jetzt eine ganze Woche durchgehalten – vergessen Sie nicht, sich selbst dafür zu loben und sich etwas Angenehmes zu gönnen!

Am Ende des Kapitels stehen wie immer Materialien für Sie bereit, die Ihnen helfen, Quellen für Optimismus und Freude zu finden, um negative Gedanken in positive zu verwandeln.





Tafel „Meine Quellen“

Das Erstellen einer solchen Tafel oder eines Posters hilft Ihnen dabei, Ihre Quellen für Kraft und Optimismus zu finden. Auf diese Weise können Sie, trotz Ihres vollen Terminkalenders und der Arbeit, besser auf sich selbst aufpassen.

Anleitung

Setzen Sie den Satz „Ich fühle mich gut, wenn ...“ so oft wie möglich fort. Zum Beispiel: „... ich schaue einen Comedy-Film.“ Erfüllen Sie die Bedingung aus dieser Liste mindestens einmal pro Woche, damit Sie sich wirklich gut fühlen.

Ich fühle mich gut, wenn ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Tafel „Mein Monolog“

- 1 Schreiben Sie negative Gedanken an die Tafel und finden Sie eine positive Alternative für alle.**

Wenn ein negativer Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, sind Sie darauf vorbereitet und verstehen, durch was Sie ihn ersetzen müssen.

- 2 Platzieren Sie die Tafel an einer auffälligen Stelle, um die Postulate jeden Tag neu zu lesen.**

Es wird Ihnen helfen, schwierige Situationen ruhig wahrzunehmen und richtig zu lösen.

Negativ	Positiv
☒ Ich werde das nicht überleben	☒ Auch das wird vergehen (Zeit heilt alle Wunden)
☒ Ich kann es wieder nicht aushalten	☒ Ich habe es das letzte Mal ausgehalten und alles war in Ordnung
☒ Mir ist nichts Schlimmeres passiert	☒ Jeder hat schlechte Tage
☒ Ich werde nie einen anderen Job finden	☒ Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere
☒ _____	☒ _____
☒ _____	☒ _____

Kapitel 19: Charisma und Konfliktsituationen

Egal wie wir unser inneres Gleichgewicht pflegen und schätzen, jeder von uns trifft einmal auf Konflikte. Das ist nicht so schlimm – manchmal helfen sie, ernsthafte Ergebnisse zu erzielen, die nicht „einvernehmlich“ geklappt haben. Hier gilt es vor allem, das richtige Verhalten zu wählen, insbesondere wenn Sie eine Führungskraft sind und die Aufmerksamkeit des gesamten Teams auf Sie gerichtet ist.

Je weiter Sie gehen, je höher Sie steigen, desto mehr Kritik, Schreie und Wutanfälle passieren um Sie herum. Sie müssen verstehen, dass dies normal ist. Kritik ist oft nur ein Echo dessen, worauf man achten muss. Ich freue mich über konstruktive Kritik und sage meistens: „Danke, lassen Sie uns ansehen, wo ich noch hinterherhinke.“

Das heißt, das Wichtigste ist, man erkennt in der Kritik eine Chance für Wachstum. Sie müssen nur verstehen, was die Kritiker Ihnen sagen wollen. Manchmal wollen sie natürlich nur beleidigen, aber das ist Unsinn. Viele der Vorwürfe können jedoch durchaus begründet sein. Wenn wir daran arbeiten, wachsen wir. Kritik ist daher nur zusätzliche Energie, eine Chance für Wachstum und tatsächlich ein großartiges Geschenk. Wie kann man sonst seine Motivation trainieren?

Wer im Leben viel erreichen will, braucht eine Super-Energie, die man irgendwo herbekommen muss. Diese Super-Energie braucht eine Art Katalysator, der sie in Wut und Sturheit verschmilzt. Dann werden Sie plötzlich sagen: „Ich werde es euch allen beweisen, koste es, was es wolle, aber ich werde es schaffen!“ Tatsächlich ist Kritik eine Quelle von Super-Energie. Sie muss nur richtig verwendet werden.

Aus der schwersten Niederlage können Sie also den größten Sieg erringen. Dann werden sogar Ihre größten Kritiker zu Ihren Fans – wenn Sie Erfolg haben, werden diese erst recht verstehen, wie falsch sie Ihrer Meinung gelegen sind.

Hier sind einige Tipps, wie Sie mit Streitigkeiten am Arbeitsplatz und in Ihrem Privatleben umgehen können.

Gönnen Sie sich eine Pause! Ja, manchmal ist es schwierig, im emotionalen Augenblick nicht sofort eine unüberlegte Antwort rauszuschießen, besonders wenn Anschuldigungen nicht gerechtfertigt sind. Aber in einem emotionalen Augenblick unüberlegt zu antworten, ist noch schlimmer.

Atmen Sie tief ein, zählen bis fünf, zehn, fünfzehn – Sie selbst bestimmen die passende Dauer – während dieser Zeit verschwinden die Emotionen und Ihr Kopf kühlt ab.

Erkennen Sie, auf welche Lösung des Konflikts Sie warten und warum. Es scheint ein seltsamer Rat: Sie argumentieren für eine Idee oder verteidigen einen Standpunkt, ein Prinzip, usw. Ich muss Sie enttäuschen, nicht immer verstehen wir in einem emotionalen Augenblick, warum wir tatsächlich diskutieren und welches Ergebnis wir erzielen möchten. Sobald Sie es aber begreifen, wenden Sie sich unverzüglich dem nächsten Punkt zu.

Sprechen Sie darüber, worüber Sie am besten Bescheid wissen: Auf diese Weise können Sie das Negative loslassen, was bedeutet, dass Sie sich von unnötigen Emotionen befreien können. Diese Technik hilft Ihnen, wenn Sie mit einem „professionellen Konfliktler“ konfrontiert sind. Eine solche Person geht gerne Konflikte ein und sieht jeden Arbeitsauftrag als Angriff oder Demütigung.

Solche Leute lieben es, bei jeder Gelegenheit persönlich anzugreifen. Hier ist Diskriminierung in allen Formen vorhanden: Geschlecht („weibliche Logik“), Alter („Sie sind noch nicht einmal annähernd in meinem Alter, um mir befehlen zu können“), Andeutungen von Inkompetenz („Schon wieder so ein Neuling“). Reagieren Sie in keinem Fall emotional. Verteidigen Sie friedlich Ihren Standpunkt – diese Position ist viel stärker.

Achten Sie auf die Lautstärke und Geschwindigkeit Ihrer Rede. Erhöhte Töne und schnelle, wirre Sätze entlarven Ihre Unsicherheit. Lassen Sie den Aggressor dies nicht ausnutzen, stoppen Sie rechtzeitig, atmen Sie tief ein und beruhigen Sie sich. Setzen Sie erst dann die Diskussion fort.

Nehmen Sie sich eine Auszeit! So können Sie ruhig über die aktuelle Situation nachdenken, den Kern der Aussage des Gegners erkennen und Ihren eigenen Standpunkt formulieren, der durch Argumente gestützt wird.

Verleihen Sie Ihren Aussagen Anti-Konflikt-Phrasen. Sie werden nicht einmal selbst bemerken, wie die Debatte allmählich zu

einer ruhigen Diskussion wird. Wie man das macht? Lassen Sie mich die Ausdrücke auflisten, die Ihnen helfen, den Konflikt zu glätten.

- „Ja“ (versuchen Sie zu argumentieren, indem Sie immer mit diesem Zauberwort beginnen)

- „Wir“ (Sie arbeiten für das gemeinsame, positive Ergebnis. Vermitteln sie diesen Gedanken also mit Hilfe dieses Pronomens)

- „Ich verstehe, dass Sie verärgert sind“ (machen Sie deutlich, dass Sie mit der Person mitfühlen)

- „Lassen Sie uns eine Auszeit nehmen und uns später noch einmal treffen“ (falls dies möglich ist; auf diese Weise würden Sie der Person zeigen, dass Sie ihre Position und ihre Gefühle respektieren). Verwenden Sie diese Anti-Konflikt-Wörter, und Sie bekommen den Konflikt in den Griff. Vermeiden Sie „Köderworte“. Das sind Worte, die nichts bedeuten. Aber in der Regel verwenden wir sie unbewusst, wobei es oftmals einfacher ist, einen Kompromiss einzugehen.

Wie man Kritik korrekt aufnimmt

Je länger Sie eine Führungsposition einnehmen, desto mehr halten Sie dies für selbstverständlich. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Ihnen nichts vorzuwerfen ist und niemand es wagt, dies zu tun. Auf der anderen Seite kann sich die Kritik dadurch sogar noch verstärken. Was ist, wenn Sie gehört haben, dass es an Sie gerichtet ist?

Das erste, was Sie tun müssen, ist festzustellen, ob Ihr Gesprächspartner Recht hat, also ob seine Kritik an Ihnen konstruktiv ist. Es gibt zwei Möglichkeiten, dies zu prüfen: „Brainstorming“ oder „Call-a-friend“.

Die „Call a Friend“-Technik meint einen echten Anruf bei einer Person in Ihrer Nähe, deren Meinung Sie schätzen und der Sie vertrauen können. Fühlen Sie sich frei zu teilen, was passiert ist. Bitten Sie um Rat und fragen Sie, ob Ihr Gegner in der beschriebenen Situation Recht hat, ob Sie Ihren Standpunkt verteidigen sollten oder zustimmen müssen.

Für die Brainstorming-Technik ist kein zweiter Teilnehmer erforderlich. Sie müssen sich nur fragen: Warum hat der Gesprächspartner diesen Vorwurf gegen Sie erhoben? Was könnte Ihr Fehler sein? Hat der Gesprächspartner evtl. recht? Versucht er Ihnen zu helfen oder will er nur sehen, dass er es geschafft hat, Sie anzugreifen?

Es wird eine Weile dauern, bis Sie dies herausgefunden und ehrlich geantwortet haben. Nehmen Sie sich also Zeit und warnen Sie Ihren Gegner vor. Sagen Sie: „Ich denke darüber nach.“

Wenn die Kritik unbegründet ist, bleiben Ihre wichtigsten Trumpfkarten die Ruhe und eine begründete Antwort. Schaffen Sie sich eine richtige Einstellung: „Ich bin ruhig, weil die Wahrheit auf meiner Seite ist.“

In der Regel greifen Menschen in mehreren Fällen mit unbegründeter Kritik an: um ihr eigenes Selbstwertgefühl und ihre Intelligenz zu steigern oder um Sie schlicht und ergreifend zu verärgern und selbst eine Führungsposition einzunehmen. Sind Sie bereit, Ihre Nerven für eine solche Person zu verlieren? Zeigen Sie lieber Ihre Gleichgültigkeit gegenüber dieser Aktion und sympathisieren Sie aufrichtig mit ihm – erinnern Sie sich, was ich über solche Menschen gesagt habe? Nur diejenigen, die nicht selbstbewusst sind, verhalten sich so.

Vergeben Sie Ihrem Gegenspieler, aber lassen Sie seine Kritik nicht ungestraft. Die ideale Antwort wäre: „Ihre Meinung zu diesem Thema ist mir egal“ oder „Lassen Sie uns zuerst die Situation richtig auffassen“. Klingt stark, oder? Nach einer solchen Antwort möchten nur wenige Menschen das Gespräch fortsetzen (wonach Sie auch streben sollten).

Wenn die Kritik berechtigt ist, müssen wir zugeben, dass der Gegner Recht hat. In diesem Fall werden Sie bereits den ersten und mächtigsten Schritt unternehmen, um aus dieser Situation herauszukommen. Herzlichen Glückwunsch, Sie sind eine weise und vernünftige Person! Dieser Zustand verpflichtet Sie einfach dazu, ruhig auf jede Kritik zu reagieren. Fassen Sie es nicht als Beleidigung auf, sondern als Chance, sich zu verbessern und noch besser zu werden.

Es ist großartig, wenn Sie antworten: „Sie haben Recht, danke, dass Sie mich darauf aufmerksam gemacht haben!“ Dies zeigt, dass Sie bereits auf die Meinung der Person gehört haben und dass diese für Sie wichtig ist.

Die zweite Option eignet sich für Situationen, in denen Sie die Position des Gesprächspartners nicht vollständig teilen, aber dennoch Höflichkeit und Respekt zeigen möchten: „Ich werde darüber nachdenken.“

Und die letzte Option – falls die Person Recht hat, aber ihre Meinung in einer zu ungeeigneten Form zum Ausdruck bringt: „Sie haben Recht, aber das könnte höflicher gesagt werden.“

Lernen Sie auch einmal „Nein“ zu sagen

Eine Person, die sich leicht zu etwas überreden lässt, wird oft als konfliktunfähig bezeichnet. Ich hoffe, Sie wissen, wie man „Nein“ sagt. Wenn Sie es nicht wissen oder es vermeiden, um keine Konflikte zu provozieren, bereiten Sie sich darauf vor, sich eine neue Fähigkeit anzutrainieren. Verwechseln Sie Ihre Unentschlossenheit nicht mit eingebildeter Höflichkeit. Die Unfähigkeit, ein klares „Nein“ zu sagen, wenn es die Situation erfordert, ist ebenso ein Zeichen von Selbstzweifel wie die Angst vor neuen Bekanntschaften.

Es ist durchaus wichtig, diese Fähigkeit zu beherrschen, wenn Sie Ihren persönlichen Raum und persönliche Vorlieben bewahren und nicht vom sogenannten Manipulator geleitet werden möchten. Zum Beispiel rufen Sie Ihre Freunde noch einmal zu einer Party, „weil ja alle da sein werden“, aber Sie würden lieber den Abend ruhig zu Hause verbringen. Sie geben jedoch wieder nach und Sie steigen ins Taxi – das war's, der Abend ist im Eimer (zumindest für Sie). Diese kleine Schlacht haben Sie eindeutig verloren. Das geht nicht!

In der Regel zeugt die Unfähigkeit, Ihre Wünsche zu verteidigen, davon, Konflikte zu vermeiden, aber vergessen Sie die Angst, die Beziehung zu ruinieren. Niemand sollte Sie angreifen, weil Sie etwas nicht möchten. Hören Sie respektvoll jemandem zu, der weiterhin darauf besteht. Erklären Sie dann klar Ihre Position und verteidigen Sie diese.

Das Erste, was Sie tun müssen, ist zu entscheiden, welche Lebensprinzipien und Teile Ihres „Ich“ Sie nicht bereit sind, für irgendetwas zu verraten. Dies wird Ihnen helfen, für Ihre Meinung zu kämpfen.

Lernen Sie, Ihre Gedanken in Form von Aussagen zu formulieren: „Ich will“, „Ich finde“, „Ich bin sicher“ – solche Sätze erlauben es Ihnen nicht, die Kraft Ihrer Absichten aufzugeben und anderen zu demonstrieren.

Stellen Sie sich vor, was sich dadurch ergibt, wenn Sie in einer bestimmten Situation mit „Nein“ antworten, um Ihre Interessen zu verteidigen.

Schätzen Sie die Situation objektiv ein, ob sie mit der Antwort „Nein“ tatsächlich etwas verlieren. Es scheint uns oft, dass die Welt

zusammenbrechen würde, aber das passiert nicht und Sie bekommen, was Sie wollen – Sie verteidigen Ihren persönlichen Raum.

Die Tatsache, dass Sie im Moment jemanden ablehnen, bedeutet keineswegs, dass Sie die Person selbst als Freund, Partner, usw. ablehnen. Eine bestimmte Situation und eine bestimmte Person sind verschiedene Dinge.

Bewegen Sie sich langsam, lernen Sie allmählich, sich von kleinen Dingen zu entfernen. Danach bewegen Sie sich zu bedeutungsvolleren. Schließlich werden Sie lernen, Nein zu sagen, wenn Sie es brauchen und diese Fähigkeit perfektionieren.

Ich bin sicher, dass Sie jetzt bereit sind, die Olympischen Spiele vor Tausenden von Zuschauern zu erobern, sich mit Menschenmassen vertraut zu machen und sich aufrichtig über jede Minute in der Gesellschaft zu freuen. Von nun an sind Sie keine schüchterne, unsichere Person, die leicht zu manipulieren ist. Sie sind eine starke, charismatische Person! Sie wissen, wie Sie Ihre Emotionen kontrollieren und jede Situation zu Ihrem Vorteil nutzen können. Sie wissen, wie Sie andere mit zahlreichen Techniken steuern, Menschen perfekt verstehen und ihre nonverbalen Signale geschickt interpretieren können. Jetzt sind Sie ein Leader.

Die wenigsten Menschen mögen Kritik, aber man muss lernen, sie konstruktiv wahrzunehmen und sich in einer Konfliktsituation richtig zu verhalten. Erinnern Sie sich an Konfliktsituationen, in denen Sie sich befinden und schreiben Sie sie mental neu: Was würde passieren, wenn Sie die Techniken „Call a friend“ und „Brainstorm“ anwenden würden?

Am Ende dieses Kapitels habe ich noch ein paar Übungen in Form einer Checkliste für Sie vorbereitet – vielleicht bauen Sie ja einige davon in Ihr tägliches Trainingsprogramm ein.

Versuchen Sie, Ihre eigene Checkliste zu erstellen – das ist durchaus hilfreich. Denken Sie zum Beispiel zurück und schreiben Sie die Sätze auf, die Sie gehört haben, die Ihren Wutpegel gelindert haben, als Sie einen Konflikt beginnen wollten.

Lassen Sie mich daran erinnern, dass all diese Informationen nur dann für Sie funktionieren, wenn Sie sie regelmäßig in der Praxis anwenden. Trainieren Sie, benutzen Sie das System zur Gewohnheitsbildung aus dem vorherigen Kapitel, üben und erobern Sie die Welt!



8 Übungen, um Charisma zu trainieren

Mit wenigen Übungen können Sie die Anlagen einer charismatischen Person entwickeln. Sie können auch jedes Mal verwendet werden, wenn Sie Ihren internen Zustand ändern oder die Kontrolle darüber übernehmen müssen.

1 Anwesenheitsmeditation

Suchen Sie sich einen ruhigen und abgelegenen Ort, an dem Sie niemand stört. Stellen Sie den Timer auf 60 Sekunden ein. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, sich auf eines der drei Dinge zu konzentrieren:

- › Umgebungsgeräusche
- › Ihre Atmung
- › Gefühl in den Zehen

Wenn Sie eines Tages während eines Gesprächs mit dem Gesprächspartner das Gefühl haben, dass Ihre Aufmerksamkeit verstreut ist, konzentrieren Sie sich erneut auf das Atmen oder die Empfindungen in Ihren Zehen. Diese Technik stellt den Fokus wieder her und regt die Aufmerksamkeit an.

2 Befreiung von Aufregung

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich sogar hin, wenn der Platz es zulässt. Schließen Sie Ihre Augen. Machen Sie 2–3 tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich beim Einatmen einen frischen Wind vor, der durch Ihren Kopf weht. Und während Sie ausatmen – pfeift Luft durch Sie und nimmt alle Probleme und Sorgen mit.

3 Negative Gedanken neutralisieren

Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken – sind Graffiti an den Wänden. Was machen Sie normalerweise, wenn Sie solche auf der Straße erblicken? Werfen Sie einen kurzen Blick und gehen Sie vorbei. Machen Sie dasselbe mit Gedanken.



Stellen Sie sich nun vor, dass unangenehme Gedanken von einem imaginären Radioempfänger gesendet werden. Machen Sie es lauter? Nein, natürlich! Im Gegenteil, Sie verringern die Lautstärke oder schalten das Radio ganz aus. Stellen Sie sich vor, Sie beobachten sich von der Seite. Zum Beispiel sind Sie im Kosmos und schauen auf den Planet Erde im kosmischen Maßstab. Vergrößern Sie das Bild, wie in Google Maps, bis Sie sich selbst sehen – eine sehr kleine Kreatur in dieser unendlichen Welt.

4 Neubewertung der Situation

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier das positive Ergebnis des Problems, über das Sie sich Sorgen machen. Nehmen wir an, Sie sind vor der bevorstehenden Vorstellung nervös. Schreiben Sie es folgendermaßen auf: „Meine Rede sorgte für Furore, und am Ende applaudierten mir alle.“ Es ist besser, das Ergebnis in der Vergangenheitsform zu erfassen. So funktioniert es effektiver.

5 Visualisierung

Schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine angenehme Episode aus der Vergangenheit, als Sie wirklich triumphierten. Zum Beispiel der lang erwartete Sieg im Wettbewerb oder eine hohe Position. Denken Sie daran, wie Menschen und Angehörige Sie anlächelten und was sie Ihnen sagten. Fühlen Sie sich genau so wie an diesem bedeutenden Tag. Da drücken sie Ihnen einfach die Hand und gratulieren Ihnen zum Erfolg. Glauben Sie an sich selbst in diesem Moment? Natürlich! Spüren Sie die wachsende Wärme und Ruhe.

6 Die Macht der Stimme

Versuchen Sie, langsam zu sprechen. Stellen Sie sich vor, Ihre Worte sind Pfeile. Sie müssen sich die Menschen wie eine Zielscheibe vorstellen, die sie mit Ihren Worten treffen möchten. Wenn Sie mit einem Bogen schießen, müssen Sie sich auch vorbereiten, durchatmen und zielen. Halten Sie beim Sprechen an und kontrollieren Sie Ihre Atmung.



Atmen Sie tief und mit dem ganzen Bauch. Ein- und ausatmen muss man durch die Nase und nicht durch den Mund, sonst klingt Ihre Stimme aufgeregt oder verwirrt. Um Ihre Stimme weich zu machen, lächeln Sie beim Sprechen ein wenig.

7 Demonstration der Stärke

Stellen Sie sicher, dass Sie frei atmen und nicht gefesselt sind. Lösen Sie gegebenenfalls das drückende Jackett, lösen Sie den Riemen. Schütteln Sie all Ihre Glieder und stellen Sie sich dann fest auf Ihre Füße und fühlen Sie die Unterstützung unter sich – durch den Boden und die Erde. Heben Sie Ihre Arme über Ihren Kopf und spreizen Sie sie zur Seite. Nehmen Sie so viel Luft wie möglich in die Lunge und blasen Sie Ihre Brust wie einen Ballon auf. Versuchen Sie, so viel Platz wie möglich einzunehmen, als ob Sie niemanden in diesen Raum lassen wollten. Strecken Sie Ihre Schultern und anschließend bringen Sie den Körper wieder in seine ursprüngliche Position.

Stellen Sie sich als ein General vor, der seine Armee inspizieren muss. Bewegen Sie Ihre Schultern leicht nach hinten, strecken Sie Ihren Rücken und legen Sie Ihre Hand dahinter. Konzentrieren Sie sich und untersuchen Sie den Raum vor Ihnen sorgfältig.

8 Kurzes Training

Diese Übung ist großartig, wenn Sie ein wichtiges Ereignis vor sich haben. Sie müssen sich in einen Zustand körperlicher Inspiration versetzen. Springen Sie dazu, als hätten Sie gerade im Lotto gewonnen. Dann lächeln Sie so breit und glücklich wie möglich. Fuchteln Sie mit Ihren Händen über dem Kopf. Stellen Sie sich die Leute vor, mit denen Sie gerade zu tun haben. Es können Partner oder Zuhörer sein. Stellen Sie sich vor, wie sich Engelsflügel hinter Ihnen ausbreiten. Mit dieser Technik können Sie Menschen wärmer und freundlicher anschauen. Eine solche Visualisierung kann direkt während der Aufführung selbst verwendet werden.

Kapitel 20: Das Image eines Leaders

Es ist wahrscheinlich jeder mit der Aussage, dass der erste Eindruck der stärkste ist, einverstanden. Wie können Sie auf den ersten Blick den Eindruck eines selbstbewussten Leaders erwecken? Dazu müssen Sie zunächst ausgiebig an Ihrem Image arbeiten. Das Image beinhaltet nicht nur das Aussehen, sondern auch das Verhaltensmuster, die Denkweise und Gewohnheiten. Dennoch beginnt sich der Eindruck einer Person vom äußeren Erscheinungsbild her zu formen.

Professionelle „Image Maker“ haben ein Geheimnis. Wenn ein Kunde zu ihnen kommt, fragen sie ihn nach dem Zweck der Änderung. Sie glauben nicht an das Ziel, „nur gut auszusehen“. Der Grund ist einfach – Sie sind keine 15 Jahre alt und bis zu diesem Zeitpunkt hat Ihnen alles gepasst. Wenn Sie sich jetzt entscheiden, etwas an sich zu ändern, bedeutet dies, dass sich Ihre Umstände geändert haben, ein neues Ziel ist aufgetaucht. Wenn wir uns an den Mythos um den Helden erinnern, dann hätte der fabelhafte Image Maker fragen sollen: „Prinz, hast du eine Mission?“ Also, sobald der Image Maker weiß, welche Mission Sie verfolgen, wird er wissen, wie er Sie kleiden, Ihre Frisur gestalten und welche Accessoires er für Sie besorgen muss. Das Prinzip ist einfach: Sie sollten so aussehen, als wären alle Ziele erreicht und die Mission bereits abgeschlossen. So handelte die gute Fee von Cinderella. Sie brachte ihre Stieftochter nicht zum Ball, damit andere sehen, was für ein gutes und gütiges Mädchen vor ihnen steht. Sie kleidete sie wie eine Prinzessin und das aus gutem Grund – Cinderellas Mission war es, eine Prinzessin zu werden. Wir Menschen sind so gestrickt, dass unser Handeln oft davon abhängt, wie wir aussehen.

Der große Theaterregisseur, Konstantin Stanislavsky, lehrte die Schauspieler: Um eine Rolle überzeugend zu spielen, muss man sich vorstellen, wie dieser Held aussieht, wie er sich verhält, was er fühlt. Dies ist der Schlüssel zum Verständnis seiner Persönlichkeit. Laut Stanislavsky muss jeder Schauspieler verstehen, was die Hauptaufgabe oder Superaufgabe seines Helden ist. In unserem Fall sprechen wir von dem Wunsch, ein selbstbewusster Mensch zu werden. Das heißt, zuerst müssen Sie sich mental ein Bild von

der Person machen, die Sie werden möchten, sich vorstellen, wie sie sich kleidet, wie sie spricht, wie sie sich bewegt. Alles ist miteinander verbunden: Sobald Sie voll und ganz erkennen, dass Sie bereit sind, Selbstvertrauen zu gewinnen, ändert sich Ihr Verhalten und damit auch Ihr Image.

Wenn also eine Person eine charismatische Führungspersönlichkeit werden möchte, muss sie wie eine charismatische Führungspersönlichkeit aussehen und sich entsprechend verhalten, das heißt, ein solches Image, zu Deutsch „Erscheinungsbild“, erstellen. Wie und aus welchen Teilen Sie es erschaffen, hängt von vielen Umständen ab, in erster Linie von Ihren Fähigkeiten. Aber während Sie dieses Image zusammenstellen, denken Sie immer an Ihre Mission.

Wie kleidet sich ein echter Leader?

Ein charismatischer Leader ist ein Märchenheld, der alle Probleme löst. Aber für sein Umfeld ist er nicht die Hauptfigur. Sie müssen verstehen, dass der Platz einer Prinzessin oder eines Prinzen bereits von Ihrem Anhänger eingenommen wurde – von ihm selbst. Jeder Mensch ist der Protagonist seines eigenen Romans. Das bedeutet, dass Sie derjenige werden müssen, der für jeden Protagonisten notwendig ist, der immer weiß, wem der Protagonist folgen wird. Wenn der Held der Ritter Quentin Dorward ist, dann sind Sie sein König, Richard Löwenherz. Wenn die Heldin eine Prinzessin ist, ist der Anführer für sie die Königin oder die gute Fee. Wenn der Held Frodo Beutlin ist, dann sind Sie Gandalf oder die Herrin Galadriel.

Aber wir befinden uns nicht in einem Märchen, ein charismatischer Leader kann nicht in einem Brokatgewand vor einem Publikum auftreten. Okay, auch wenn es manchmal in besonderen Ausnahmefällen möglich ist, aber wir reden hier nicht von solchen, sondern von Situationen, die sich täglich wiederholen.

Ideal ist es, wenn das Image einer charismatischen Führungskraft auf zwei Hauptkomponenten basiert: Klassik + Einzigartigkeit. Bevor mein innerer Kritiker in Hysterie verfällt, sage ich gleich, dass ich verstehe, wie schwierig das Kombinieren ist. Deshalb ist die Klassik mit ihren strengen Linien und Standards zeitlos, sodass

die Einzigartigkeit in ihr auf ein Minimum reduziert wird. Aber dennoch. Die strengen Klassiker sind gut, weil sie die ideale, ritterliche Ausstrahlung für das Selbstwertgefühl beinhalten. Es ist körperlich schwieriger für eine Person im Anzug, einem schneeweißen Hemd mit Manschettenknöpfen und einer Krawatte, in teuren Schuhen, auf den Boden zu spucken, schmutzig zu fluchen oder einen unanständigen Witz zu machen. Wenn Sie es nicht glauben, versuchen Sie es einmal.

Der klassische Stil ist pflegeleicht, dazu braucht man nicht viel über Mode zu wissen. Es scheint mir wertvoll, weil ich nicht sehr versiert bin und sogar kürzlich im Wörterbuch nach dem Wort „Loafer“ gesucht habe. Aber ich kann dafür einen anständigen, einfarbigen Anzug, eine Krawatte, ein Hemd wählen, die zu meiner Figur passen und dabei nicht in ein Fettnäpfchen treten.

Die Schwäche des rein klassischen Stils liegt in der gleichen Strenge und gleichzeitig der Vielseitigkeit. Zu primitiv, zu standardisiert: „Ein Frack – entweder ein Lord oder ein Kellner“. Ein charismatischer Leader sollte einen Wiedererkennungswert besitzen, einzigartig sein – aber kein Freak. Vielleicht glauben Sie, dass das Unmöglich sei. Aber hier möchte ich Sie daran erinnern, dass ein schwarzer Rollkragenpullover mit schwarzen Jeans nichts Einzigartiges ist. Der Stil von Steve Jobs wird jedoch von jedem erkannt werden. Ja, eintönig und dunkel. Ja, ziemlich öde. Aber gleichzeitig gibt diese gewisse Nachlässigkeit dem Image eine Einzigartigkeit. Zum Beispiel: „Ich bin zu faul, um Zeit damit zu verbringen, Kleidung auszuwählen oder ich habe mir tausend gleiche Kleidungsstücke gekauft, weil das Image Unsinn ist und ich wichtigere Dinge zu tun habe.“

Es ist nichts Kriminelles dabei, darüber nachzudenken, welchen Eindruck Sie hinterlassen möchten. Aber wenn Sie vor dem Publikum stehen, ist es am besten, wenn niemand weiß, wie sehr Sie sich bei der Krawattenwahl Sorgen gemacht haben. Ein charismatischer Leader ist selbstbewusst. Und wenn Sie eine Stunde damit verbracht haben, eine Krawatte zu wählen, sind Sie sich nicht ganz sicher. Ja, Sie kommen den Menschen näher und werden besser verstanden, aber am Charisma hakt es – c'est la vie.

Aus dem gleichen Grund – damit Sie nicht im Verdacht stehen, zu viel auf Ihr Äußeres zu achten – wählen Sie die Dinge nicht so aus, dass sie das perfekte Set ergeben.

Und noch ein Tipp: Vermeiden Sie Anmaßungen, tragen Sie keine auffällig teuren Accessoires. Alles, was Sie tragen, kann sehr teuer sein, aber es ist besser, wenn es nicht nach Luxus schreit. Wenn Sie ein charismatischer Leader und Unternehmensführer sind, wissen die Leute bereits, dass Sie nicht arm sind. Aber wenn Sie Ihren Wohlstand deutlich demonstrieren, zeigen Sie sofort Ihre Eitelkeit – ich erinnere Sie daran – Sie haben eine Mission.

Jetzt ist Ihnen sicherlich klar, wie Sie klassischen Stil und Einzigartigkeit in Ihrem charismatischen Erscheinungsbild vereinen. Lassen Sie uns nun darüber sprechen, welche praktischen Schritte Sie dazu führen, Ihr Image zu ändern.

Wie man das Image ändert

Formulieren Sie zunächst das Ziel der Veränderung. Es sollte im Präsens formuliert werden, also nicht „erfolgreich werden“, sondern „Ich bin erfolgreich“, nicht „um nützliche Bekanntschaften zu machen“, sondern „Ich habe viele nützliche Bekanntschaften.“

Dann definieren Sie Ihr Publikum. Jedes Image soll seine Zielgruppe beeindrucken. Für den Trainer besteht das Publikum beispielsweise aus Teilnehmern, für den Unternehmer besteht es aus seinen Mitarbeitern, usw. In Ihrem Fall können es Kollegen im Büro, Vertreter der Geschäftsführung oder Familienmitglieder sein.

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Imagemerkmale. Wie sehen Sie sich selbst als selbstbewusster Mensch? Wie soll sich Ihr Publikum fühlen, wenn es Sie ansieht? Vielleicht Ihre Freundlichkeit, Aufrichtigkeit, innere Stärke, usw.

Dann vergleichen Sie sich jetzt und als „idealer, charismatischer Leader“. Nehmen Sie dazu ein Blatt Papier und erstellen Sie eine Liste mit drei Gruppen von Eigenschaften. Schreiben Sie zuerst die Qualitäten auf, die Sie bereits besitzen und die, die für Ihr Image funktionieren (überlegen Sie, welche davon Sie verbessern können). Im zweiten Fall sind das diejenigen, die die Bildung eines neuen Images stören. Im dritten – Qualitäten, die noch nicht existieren, aber entwickelt werden müssen.

Definieren Sie nun Tools für die Selbstpräsentation. Dazu müssen Sie Ihr Porträt komponieren und bestimmen, was hinzugefügt

werden muss. Ihr aktueller Kleidungsstil oder Tonfall ist möglicherweise nicht für das gegebene Image geeignet, das Sie erstellen möchten.

Sehen Sie, wie interessant es ist – Märchen und Märchenhelden haben uns geholfen herauszufinden, wie stark das Äußere, also das Image, mit dem Inneren, also dem Selbstbewusstsein, verbunden ist. Wenn Sie sich für Ihr Image entschieden und das Image Ihres neuen Ichs ausprobiert haben, werden Sie sich höchstwahrscheinlich bereits viel sicherer fühlen.

Am Ende dieses Kapitels gebe ich Ihnen eine Checkliste mit grundlegenden Schritten, um Ihr eigenes Image aufzubauen. Das Gespräch über das geheime Arsenal eines charismatischen Anführers ist damit jedoch noch nicht beendet – wir müssen noch ein paar Geheimtechniken beherrschen. Machen Sie bis dahin weiterhin Übungen zur Aneignung von neuen Fähigkeiten und Gewohnheiten.





Anleitung: auf dem Weg zu einem perfekten Image

„Image ist die Kunst, die Eindrücke zu steuern“. Sicherlich haben Sie diese Worte schon einmal gehört, denn sie gehören dem namhaften Soziologen Erving Goffman. Um die Kunst des Eindrucks in vollem Umfang zu beherrschen, wird unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung für Sie hilfreich sein. Dank dieser Anleitung können Sie nicht nur Ihr eigenes, einzigartiges Image schaffen, sondern auch beliebige berufliche oder persönliche Ziele erreichen.

Schritt 1

| Formulieren Sie ein Ziel des Images

Welches Image Sie auch immer schaffen wollen, setzt es ein eigenes Ziel voraus. So ist es zum Beispiel für einen Politiker wichtig, den Eindruck einer verantwortungsbewussten und ernsthaften Person zu hinterlassen, und für einen Fotografen – einer kreativen und unkonventionellen. Durch die Festlegung eines Ziels können Sie eine möglichst genaue Beschreibung der Person erstellen, die über Ihre Kompetenzen verfügt.

Schritt 2

| Bestimmen Sie Ihre Zielgruppe

Das Ziel bestimmt das Image, und das Image bestimmt die Menschen, auf die es sich auswirken soll. In dieser Etappe müssen Sie die Bedürfnisse der Zielgruppe, d. h. ihre Erwartungen an Sie, verstehen. Wenn Sie wissen, was die Zielgruppe will, können Sie ein entsprechendes Image schaffen, das der Zielgruppe bestimmt gefallen wird.

Schritt 3

| Erstellen Sie eine Liste der erforderlichen Kompetenzen

Jedes Image besteht aus einer Reihe von bestimmten Eigenschaften. Sie müssen wissen, was zum Erreichen des angestrebten Ziels erforderlich ist. Zum Beispiel im Falle eines Politikers muss man zuverlässig und verantwortungsbewusst sein,



um gewählt zu werden. Diese Eigenschaften bestimmen, wie Sie in den Augen der anderen aussehen werden.

Schritt 4

Analysieren Sie Ihre vorhandenen Eigenschaften und die Eigenschaften, die Sie benötigen

Mit diesem Schritt wird deutlich, was Ihnen für Ihr ideales Image fehlt. Bereits vorhandene Eigenschaften müssen weiter entwickelt werden, und diejenigen, die das Erreichen des Ziels beeinträchtigen könnten (z. B. Faulheit), müssen beseitigt werden. Wenn Sie aber irgendwelche notwendige Eigenschaften nicht haben, müssen Sie sich diese von Grund auf aneignen.

Schritt 5

Bestimmen Sie die Möglichkeiten der Selbstdarstellung

Das Image ist nicht nur durch Ihren Charakter geprägt. Das Aussehen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. In diesem Schritt ist es notwendig, alle Ihre Eigenschaften zusammenzufassen und sich vorzustellen, wie sie äußerlich erscheinen sollen. Welche Kleidung entspricht zum Beispiel der Ernsthaftigkeit und Zuverlässigkeit? Sie sollten auch auf Ihre Frisur, Manieren, Gestik und sogar auf die Stimmlage achten. Übrigens ist dies der schwierigste Schritt, wofür Sie die meiste Zeit verbrauchen werden.

Schritt 6

Spielen Sie sich in die Rolle hinein

Wie ein Schauspieler machen Sie das Image wahr. Manchmal ist es schwierig, sich daran zu gewöhnen. Nicht immer werden neue Gewohnheiten oder neues Aussehen gleich akzeptiert, deshalb müssen Sie üben. Mit der Zeit wird das geschaffene Image zu einer organischen Fortsetzung Ihrer Persönlichkeit.

Vergessen Sie nicht, dass der erste Eindruck eine Schlüsselrolle spielt. Zuerst sollten die Menschen Ihr positives Image sehen, denn es wird Sie sofort von der besten und attraktivsten Seite zeigen.

Kapitel 21: Wie NLP in der Charismaentwicklung hilft

Ich habe in meinem Leben oft gesehen, wie schnell und effizient neurolinguistisches Programmieren (NLP) funktioniert. Das ist eine Richtung in der praktischen Psychologie, die auf der Technik basiert, das Verhalten von Menschen in einer bestimmten Situation zu kopieren und dadurch das Verhalten des Gegenübers zu beeinflussen. Ich bin sicher, Sie haben von dieser Technik schon gehört. Auf die Idee einer solchen Manipulation des menschlichen Bewusstseins kann man sich durchaus kritisch beziehen. Ich sage gleich vorab – ich sehe kein Problem darin, einem Menschen zu helfen, eine schwierige Entscheidung zu treffen, ihn von etwas zu überzeugen oder ihn mit Hilfe von NLP zu beruhigen. Aber in meiner Praxis muss ich diese Techniken selten anwenden. Ich glaube, dass es notwendig ist, den Menschen das anzubieten, was ihnen wirklich nützlich ist. Ein moderner Mensch versteht sowohl seine Rechte als auch seine Interessen.

Es ist theoretisch möglich, ihm etwas offensichtlich Minderwertiges und Unnötiges „zu verkaufen“ – aber warum? Sie gewinnen Pfennige, und der Schaden für Ihren Ruf wird millionenschwer sein. Aber wo NLP mir wirklich hilft, ist oft die Arbeit an mir selbst. Denn genau das tun wir hier – wir lernen, unsere Meinung zu ändern und die Fähigkeiten zu fördern, die eine charismatische Führungskraft braucht. Daher teile ich diese Techniken mit Ihnen, die maßgeblich dabei helfen.

Stressbewältigung mit NLP

Ich wiederhole ständig, dass die Basis von Charisma das eigene Selbstbewusstsein ist. Die Gelassenheit eines Indianerhäuptlings, der sich, während um ihn herum eine Schlacht stattfindet, am Feuer seine Pfeife raucht, ist unheimlich charismatisch. Aber manchmal ist es nicht möglich, ruhig zu bleiben, weil jeder von uns psychologische Schmerzpunkte hat. Natürlich ist es in schwierigen Fällen, zum Beispiel, wenn Sie lange Zeit von unangenehmen Erinnerungen gequält werden, am besten, sich an einen Psychotherapeuten zu wenden. Es kann mehrere Sitzungen oder sogar mehrere Dutzend Sitzungen dauern, um das Problem zu lösen. Wenn Ihnen nur das Selbstvertrauen fehlt, können Sie sich auf Erfolg programmieren, ohne dafür Ihr Zuhause zu verlassen. Dafür brauchen wir grundlegende NLP-Techniken.

So lösen Sie Probleme mit der Pyramide neurologischer Ebenen

Ein charismatischer Leader sieht aus, als wüsste er im Voraus die Antworten auf alle Fragen und die richtigen Lösungen für alle Probleme. Tatsächlich schweigt er ruhig, lächelt oder redet über etwas anderes, während sein Gehirn nach einer Lösung sucht oder umsortiert und priorisiert. Einer der Entwickler des NLP, der Amerikaner Robert Dilts, hat sich etwas Nützliches einfallen lassen, damit Sie und ich das alles schneller und einfacher anwenden können. Es hilft Ihnen, vor einem großen Problem nicht in Benommenheit zu erstarren, sondern ermöglicht es Ihnen, es in Teile oder Ebenen zu zerlegen. Es gibt sechs Ebenen in der Dilts-Pyramide.

Umfeld – die unterste (Grund-)Stufe beschreibt die Bedingungen Ihrer Arbeit: Objekte, Personen, Termine und Fristen. Hier gilt es folgende Fragen zu beantworten: „Was umgibt Sie? Mit wem und was umgeben Sie sich? Stellen Sie das Umfeld für andere Menschen dar?“

Verhalten umfasst alles, was mit Ihrer Aktivität zu tun hat. Was machen Sie in Ihrem Leben? Was machen Sie jeden Tag? Was sind Ihre Pläne für die Zukunft? Welche Verhaltensweisen können Sie zum Erfolg führen?

Fähigkeiten sind sozusagen die Rechtfertigung Ihres Verhaltens, sie gibt die Bewegungsrichtung vor. Was können Sie? Was können Sie am besten? Was am allerschlechtesten? Was möchten Sie tun? Welche Überzeugungs-, Kommunikations- oder Verkaufsabschlusstechniken besitzen Sie bereits?

Überzeugungen und Werte – diese Ebene verbindet gesammelte Erfahrungen mit der Arbeit. Sie beantworten die Fragen: „Warum tun Sie das? Warum (wozu) tun Sie das? Was sind Ihre Handlungsprioritäten? Was ist Ihnen wichtiger?“

Identität ist die vorletzte Ebene. Es bestimmt die Rolle, die Sie bei der Lösung des Problems spielen. Wie schätzen Sie sich ein? Wie sieht Sie das Umfeld (Kollegen, Kunden, Management)? Wie empfindet Sie Ihr Umfeld?

Persönliche Mission ist die letzte Ebene, die Ihre Ziele bestimmt. Wohin zielen Sie? Wer wollen Sie sein? Ist Ihre Arbeit von tiefer Bedeutung erfüllt?

Wenn Sie diese Fragen beantworten und sich von Ebene zu Ebene bewegen, sollten Sie auf derselben Ebene denken, d. h. im Kontext der Problemlösung. Somit ermöglicht uns die Dilts-Pyramide, das Problem im Detail in seine Bestandteile zu zerlegen, zu analysieren und somit einen „Fehler“ auf einer der Ebenen aufzudecken.

Nehmen wir an, Sie haben eine neue Position und haben keine Beziehungen zu Untergebenen in Ihrer Abteilung. Für Sie sieht dieses Problem so aus: „Ich finde keinen gemeinsamen Nenner mit den Mitarbeitern meiner Abteilung.“ Die Fragen, die Sie auf der Pyramide beantworten müssen, könnten in etwa so aussehen:



Umfeld: Wie behandeln mich meine Mitarbeiter?



Verhalten: Wie sollen sie sich im Idealfall mir gegenüber verhalten? Wie soll ich mich ihnen gegenüber verhalten?



Fähigkeiten: Welche Fähigkeiten helfen mir, das Problem zu lösen?



Überzeugungen und Werte: Warum ist es so wichtig, die Interessen der Mitarbeiter zu respektieren? Welche Interessen sollte ich bei der Pflege der Beziehungen beachten?



Identität: Womit assoziieren mich die Mitarbeiter, sobald ich mit ihnen einen gemeinsamen Nenner gefunden habe?



Mission: Wozu brauche ich das? Was sind die wahren Motive?

Wenn Sie sich die Fragen in dieser Reihenfolge ansehen, werden Sie herausfinden, was Ihnen bei der Lösungssuche hilft: Das ist die Stufe „Fähigkeit“. Was hindert mich daran, mit den Mitarbeitern einen gemeinsamen Nenner zu finden? Der Erwerb welcher Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen trägt dazu bei? Nachdem Sie diese Fragen beantwortet haben, werden Sie verstehen, was Sie tun müssen.

Wie man inneren Widerstand mit Lady Godiva und Schokolade überwindet

Denken Sie an Menschen, die Sie getrost charismatische Leader nennen könnten. Ich weiß nicht, welche Liste Sie da erstellen,

aber etwas sagt mir, dass sie Personen enthält, die viel geschafft haben. Der innere Kritiker wieder: „Halt, Alex, reden wir von Charismatikern oder Workaholics?“ Stimmen Sie ihm zu? Dann strengen Sie sich an und erinnern Sie sich an einen faulen, charismatischen Leader. Nicht jemand, der aussieht, als könnte er mit allem leicht fertig werden. Einer, der wirklich stressfrei leben und gleichzeitig für andere Menschen da sein und sie führen möchte. Es ist unwahrscheinlich, dass es möglich sein wird, eine solche Person zu finden. Das liegt daran, dass ein Leader allein schon per Definition mehr arbeitet als andere. Im Gegensatz zu seinen Anhängern, hat er selbst niemanden, der sich darüber beschwert, dass er sich morgen nicht mit diesem unangenehmen Typ treffen möchte, der sein Projekt finanziert. Führungskräfte „erledigen“ alle ihre Aufgaben. Charismatiker jammern nicht. So erhalten wir das Ergebnis: Charismatische Führungskräfte geben wichtige Aufgaben nicht auf, egal wie sehr sie es wollen. Falls es doch nicht klappen sollte, lohnt es sich, an eine schöne Dame zu erinnern.

Der Legende nach überredete die gütige und schöne Lady Godiva, die Frau des sächsischen Grafen Leofric, ihren Mann lange Zeit, die exorbitanten Steuern zu senken, unter denen ihre Untertanen litten. Leofric versprach einmal öffentlich, die Steuern zu senken, wenn seine Frau nackt auf einem Pferd durch die Straßen von Coventry ritt. Er dachte, dass die gottesfürchtige Godiva niemals zustimmen würde. Aber die Gräfin stellte die Interessen ihrer Untertanen über ihre eigene Bescheidenheit und ritt am 10. Juli 1040 auf dem Pferd durch die ganze Stadt. Die Stadtbewohner warnten sich gegenseitig im Voraus, so dass in dem Moment, als die nackte Reiterin durch Coventry ritt, die Straßen leer und die Fensterläden der Häuser geschlossen waren. Die Bedingung war jedoch erfüllt. Der Graf musste sein Versprechen einlösen. Dieses Beispiel zeigt, dass Sie für ein großes Ziel alles tun können, auch wenn es sehr unangenehm ist. Sie können auch Wege finden, es weniger unangenehm zu machen.

Zu Ehren der selbstlosen Dame heißt die NLP-Technik zur Überwindung innerer Widerstände „Lady Godiva’s Chocolate“. Sinnvoll wäre es hier, wenn die betreffende Aufgabe oder Handlung bei Ihnen negative Emotionen auslöst, Ihre Leistung mindern und das Erreichen des Ergebnisses beeinträchtigt. Die Technik umfasst mehrere Phasen, in denen Sie an der Beziehung zwischen Ihrer negativen Reaktion und dem, was sie provoziert, arbeiten müssen.

Die erste Stufe ist die „ökologische“ Selbstprüfung. Sie müssen verstehen, wie das **Modell Ihres inneren Widerstands** aussieht. Fragen Sie sich dazu: Was hindert mich daran, mit Freude an dieser Aufgabe zu arbeiten? Normalerweise gibt es drei Widerstandsmuster: „Tu das nicht!“ „Mach lieber etwas anderes!“ und „Mach es, auch ohne Freude!“ Welches dieser Modelle steht Ihnen am nächsten?

Sobald Sie Ihr Arbeitswiderstandsmuster identifiziert haben, versuchen Sie, die **Ursache** herauszufinden. Warum brauchen Sie dieses Modell? Was gibt es Ihnen? Vielleicht bewahrt es Sie vor Pech oder Stress?

Als nächstes müssen Sie herausfinden, welche **sekundären Vorteile** sich hinter diesem Verhalten verbergen. Stellen Sie sich dazu neue Fragen: „Was gibt es Ihnen? Was bekommen Sie, wenn Sie diesem Modell Tag für Tag folgen?

Um Ihnen zu verdeutlichen, wie die Schokoladentechnik von Lady Godiva in der Praxis aussieht, gebe ich Ihnen ein Beispiel. Nehmen wir an, Sie haben ein Treffen mit einem Partner, der für seine skandalöse Gesinnung und die Tatsache bekannt ist, dass es unmöglich ist, mit ihm einen Kompromiss zu finden. Sie haben natürlich keine Lust, ihn zu sehen, und Sie werden den Verhandlungsprozess sicherlich nicht genießen können. Alles aufgrund der Tatsache, dass Sie das Widerstandsmodell „Tu das nicht!“ automatisch eingeschaltet haben. Indem Sie sich daran halten, vermeiden Sie Konflikte mit Ihrem Partner, die Ihnen unvermeidlich erscheinen. So garantieren Sie sich Sicherheit – das ist die Absicht des Modells. Ein beruhigendes Gefühl kann Ihnen helfen, sich mehr Zeit für Routinearbeiten oder eine angenehme Zeit mit Partnern zu nehmen, die Sie mögen – und dies ist bereits ein sekundärer Vorteil. Ist jetzt klar, wie es funktioniert? Hinter jeder mangelnden Bereitschaft, eine Aufgabe zu erfüllen, steckt eine ganze Kette von Gründen.

Was kommt als nächstes? Sie haben den „Schuldigen“ Ihres Verhaltens gefunden. Wie können Sie ihn besiegen? Die Schokoladentechnik von Lady Godiva hat eine Fortsetzung. Sie schlägt auch vor, das Widerstandsmodell in drei Stufen zu überwinden.

Zuerst müssen **Alternativen gefunden werden**. Überlegen Sie sich mindestens drei neue Verhaltensweisen anstelle Ihres üblichen Musters. Diese Optionen sollten Ihnen helfen, die gleichen sekundären Vorteile (nicht Absichten) zu erhalten.

Dann müssen Sie ein **motivierendes Bild** erstellen. Nachdem Sie nun rational verstanden haben, dass auch bei der Ausführung einer unerwünschten Aufgabe sekundäre Vorteile erzielt werden können, müssen Sie an Ihrem Unbewussten arbeiten. Unser Unbewusstes ist natürlich gerne stur, aber es kann überwältigt werden. Stellen Sie sich dazu ein motivierendes Bild vor, das Sie mit Freude verbinden (zum Beispiel ein Urlaub am Meer oder ein Stück Schokolade). Lassen Sie dieses Bild die Nummer 1 sein. Dann stellen Sie sich das zweite Bild (Nummer 2) vor: Auf ihm führen Sie eine unerwünschte Aufgabe aus, aber – siehe da! – Sie haben Freude daran, vergleichbar mit der Freude von Bild Nummer 1.

Jetzt, da beide Bilder fertig sind, überlagern Sie Bild Nummer 2 gedanklich mit Bild Nummer 1. Konzentrieren Sie sich auf die Emotionen aus Bild 1, denken Sie an Bild 2. Ja, es ist zuerst schwierig, aber ein wenig Übung wird es leichter gestalten. Wiederholen Sie die Überdeckung der beiden Bilder, bis Sie das Gefühl haben, dass die Aufgabe nicht mehr damit in Verbindung gebracht wird, an einer schwierigen Aufgabe zu arbeiten. Das ist alles! Die Arbeit mit einem mürrischen Partner oder das Ausführen von hasserfüllten Routinearbeiten wird viel einfacher, denn jetzt wird Ihnen beides Freude bereiten. Ihr Lieblingsjob wird für immer der beste Job sein!

Beginnen Sie mit dem Üben von NLP-Techniken, die Ihnen helfen, mit einem langjährigen Trauma fertig zu werden und versuchen Sie, drängende Probleme mit einer Pyramide neurologischer Ebenen zu lösen. Um innere Widerstände zu überwinden und unangenehme Arbeit angenehm zu machen, wenden Sie die Methode von Lady Godiva an. Machen Sie unbedingt die hier angeführten Übungen. Sie lesen schließlich nicht nur ein Buch – sondern ein Trainingsbuch.

Denken Sie auch daran, die Übungen zu machen, die Sie in den Kapiteln zuvor gemacht haben, Fähigkeiten zu üben und Gewohnheiten zu bilden. Ich hinterlasse Ihnen am Ende des Kapitels wieder eine Tabelle, die Ihnen bei der Feststellung hilft, welche Art von Person vor Ihnen steht, welche Signale und Empfindungen sie schneller wahrnimmt: auditiv, visuell, olfaktorisch, taktil oder auditiv. Überprüfen Sie sich anhand dieser Tabelle – das Ergebnis verrät Ihnen, welche Techniken am besten für Ihre Selbstoptimierung geeignet sind.





Wahrnehmungstypen und wie man sie erkennen kann

Visuals

Für sie sind Augen und Ohren ein gemeinsames Sinnesorgan: wenn Visuals nicht sehen, worüber Sie sprechen, dann hören sie Sie auch so gut wie gar nicht. Die Realität beurteilen sie nur danach, was sie mit ihren Augen wahrnehmen. Am besten nehmen sie Informationen durch Visualisierung wahr – durch Gestalten und Bilder.

Dieser Typ zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- > gerader Rücken, gute Körperhaltung
- > nach vorwärts gerichtete Bewegungen, die hauptsächlich vom Oberkörper ausgehen
- > Brustatmung
- > großer Abstand und Zurückhaltung beim Gespräch
- > der Blick ist oft nach oben gerichtet
- > hohe und klangvolle Stimme
- > klarer und gepflegter Redestil
- > nach außen hin „gestriegelt und gebürstet“

Beim Sprechen verwenden sie oft solche Wörter wie: „es scheint mir“, „sehen Sie“, „mal sehen“, „ich schaue“, „Fokus“, „hell“, „Kontrast“, „schauen Sie“ und so weiter.

In der Kommunikation mit Visuals untermauern Sie Ihre mündliche Rede mit visuellen Beispielen (Fotos, Videos, Anschauungsmaterial).

Audials

Sie nehmen die Information besser per Gehör wahr. Sie mögen lebhaft Beschreibungen, ausführliche Erzählungen und Geschichten. Für gewöhnlich sind das ruhige Menschen, die der Welt um sich herum zuhören.



Man kann sie anhand folgender Kriterien erkennen:

- › „Telefonstellung“, d.h. die Hände neben dem Gesicht stützen die Wange und das Kinn ab
- › freie und abgeschlossene Bewegungen
- › Brustatmung (wie bei den Visuals)
- › Bevorzugt geringe Distanz, ein Kontakt wird jedoch gemieden
- › der Blick ist nach vorne gerichtet und bewegt sich mittelhoch
- › veränderliche Stimme

Sie verwenden solche Wörter wie „hören Sie“, „freut mich, das zu hören“, „klingt verlockend“, „laut“, „Klang“, „es kam mir vor“, „rhythmisch“, „Klopfen“ und andere.

Legen Sie bei der Kommunikation mit den Audials den Schwerpunkt nicht so sehr darauf, was Sie sagen, sondern darauf, WIE Sie das sagen. Achten Sie darauf, dass Ihre Intonation und Stimme ruhig bleiben, verwenden Sie Ausdrucksmittel, Beiwörter und die Wörter, die für die Audials typisch sind.



Kinästheten

Sie nehmen die Information über den Geruchs- und Tastsinn wahr. Sie sind an Tastempfindungen gewohnt, lernen die Welt über den Geschmackssinn und die eigenen Emotionen kennen.

Man erkennt sie an folgenden Merkmalen:

- › entspannte Haltung, Körper nach vorn gebeugt
- › emotionale Bewegungen, die öfter den Unterkörper betreffen
- › oberflächlicher und schneller Atem
- › relativ kurzer Abstand bis zum Gesprächspartner, um ihn schnell berühren zu können
- › der Blick ist oft nach unten gerichtet
- › tiefe und gedämpfte Stimme, die manchmal heiser ist



Es werden häufig solche Wörter verwendet wie „ich spüre“, „ändern“, „beim Betasten“, „berühren“, „ergreifen“, „fest“, „warm“, „weich“, „Material“, „Stoff“ und andere.

Für den Kinästheten ist nicht das Bild und nicht die Tonbegleitung wichtig, sondern die Geschichte. Beim Gespräch muss man ihnen in die Augen schauen, man muss sie manchmal berühren und sie den Gegenstand berühren lassen, um den es geht.



Digitals

Sie konzentrieren sich auf den Inhalt, die Funktionen und den Sinn der Dinge. Für sie sind die Wörter wichtig, die Daten und Informationen übertragen. Im Gegensatz zu allen anderen Typen versuchen die Digitals, das wahre Wesen der Dinge und deren Funktion in der Praxis zu verstehen.

Sie sind an folgenden Besonderheiten zu erkennen:

- gespannte Stellung, manchmal Rundrücken
- wenig Bewegung, Bewegungssteifheit
- oberflächlicher Atem
- großer Abstand zum Gesprächspartner
- Blick auf die Stirn oder über den Kopf des Gesprächspartners hinweg
- monotone Stimme
- rationale Gedanken, verbale Analyse

Sie verwenden unpersönliche und unbestimmte Sätze und nennen selten das Objekt beim Namen. Zum Beispiel: „ich verstehe“, „das verwirrt mich“, „es ist mir unklar“, „Schlußfolgerungen“, „im Ergebnis“ und so weiter. Sie fügen oft Pronomen ein (er, niemand, nichts).

Die Digitals mögen lange und kluge Wörter, Termini und detaillierte Arbeitsprozessbeschreibungen. Beim Gespräch mit ihnen müssen Sie von der Logik ausgehen, denn die Digitals können nur die Logik verstehen, sonst weigern sie sich, Ihnen zu glauben und die Information wahrzunehmen.

Kapitel 22: Wie die Körpersprache bei der Charismaentwicklung hilft

Um Menschen ohne Worte zu gefallen, müssen Sie nonverbale Methoden der Selbstdarstellung verwenden. Zunächst erkläre ich Ihnen, warum Mimik, Gesten, Ihr Blick und Ihre Haltung so wichtig sind. All dies nennt man im Allgemeinen „Kinesik“.

Was kann man der Kinesik zuordnen? Dies bezieht sich auf Bewegungen des Gesichts und des Körpers, die sehr spezifische Emotionen ausdrücken. Sie können bestimmt mit großer Sicherheit erraten, wann Ihr Freund wütend, überrascht oder traurig ist, egal welcher Kultur oder Nationalität er angehört. Schließlich zeigen wir alle, ganz ohne Worte, Emotionen auf mehr oder weniger dieselbe Weise.

Die wichtigste Rolle in der Kinesik spielen Mimik, also Gesichtsbewegungen. Die Position unserer Lippen und Augenbrauen beeinflusst vor allem, wie andere uns wahrnehmen. Studien haben gezeigt, dass wir etwa 10-15% der Informationen verlieren, wenn wir den Dozenten nicht vor uns sehen. Laut dem Psychologen Paul Ekman können sechs grundlegende Emotionen in unserem nonverbalen Verhalten identifiziert werden: Wut, Freude, Angst, Traurigkeit, Überraschung und Ekel.

Wie spiegelt sich beispielsweise Wut in unserer Mimik wider? Der Mund ist leicht geöffnet, die Lippenwinkel sind abgesenkt, die Augen verengt und glänzen, die Augenbrauen sind zum Nasenrücken verschoben, auf der Stirn treten vertikale Falten auf, aber das Gesicht bleibt beweglich und dynamisch. Glauben Sie mir nicht? Schauen Sie sich selbst im Spiegel an, wenn Sie wütend sind und überzeugen Sie sich selbst! Gefühle der Verachtung und des Leidens sind äußerlich der Emotion des Zorns sehr ähnlich, außer dass der Mund geschlossen und die Augen dumpf sind. Angst hat viel mit Überraschung gemeinsam: In beiden Fällen ist der Mund auch leicht geöffnet, aber die Lippenwinkel und Augenbrauen sind angehoben, die Augen sind weit geöffnet, auf der Stirn treten horizontale Falten auf, das Glitzern der Augen ist nicht ausgeprägt und die Mimik starr, fast wie „eingefroren“. Freude sieht ähnlich aus, aber der Mund ist oft geschlossen, die Augen leuchten und das Gesicht ist dynamisch und verändert sich ständig.

Natürlich sprechen wir hier vom Ausdruck reiner Emotionen, der im Leben äußerst selten vorkommt. Menschen können bis zu 20.000 verschiedene Gesichtsausdrücke einnehmen, was jedes Mal eine völlig neue Kombination von Emotionen bedeutet! Sie können lernen, sie zu lesen, indem Sie auf einzelne Elemente oder die sogenannten „Mimik-Codes“ achten.

Blick

Es ist ein sehr wichtiger Bestandteil der menschlichen Wahrnehmung. Nicht umsonst sagt man, dass die Augen der Spiegel der Seele sind. Sie übertragen genauestens alle nonverbalen Anzeichen. Wenn Sie lernen, den Zustand einer Person durch nur einen Blick zu lesen, werden Sie zum König des Charismas.

Nehmen Sie sich Zeit, um andere zu beobachten. Versuchen Sie dann zu erraten, wer von ihnen welche Emotionen erlebt. Schauen Sie sich dann die Tabelle unten an und überprüfen Sie anhand dieser Tabelle, welche Emotionen tatsächlich mit nonverbalen Anzeichen verbunden sind, die Sie sehen. Wenn Ihr Gesprächspartner beispielsweise von Zeit zu Zeit sowohl den Kopf als auch den Blick hebt, bedeutet dies, dass er über etwas nachdenkt. Es lohnt sich, hier das Gespräch zu unterbrechen, um ihm Zeit zum Nachdenken zu geben. Wenn er aktiv den Kopf bewegt und die Stirn runzelt, braucht er Erklärungen. Diese müssen Sie ihm liefern. Ein Lächeln und ein leichtes Neigen des Kopfes oder Nicken zeigen an, dass alles in Ordnung ist und der Gesprächspartner entschlossen ist, das Gespräch fortzusetzen. Was sagt ein langer Blick auf Augenhöhe aus? Den Wunsch, sich zu unterwerfen, zu verständigen, zu überzeugen. Hier gilt es ebenfalls, situationsgerecht zu handeln. Es lohnt sich jedoch, das Gespräch zu unterbrechen, wenn der Gesprächspartner nach unten oder zur Seite schaut – dies sind Anzeichen dafür, dass er kein Interesse an ihm hat oder Angst vor Ihnen hat oder vielleicht einfach nur so schnell wie möglich gehen möchte.

Haltung

Sie wissen wahrscheinlich, dass es vier Temperamentstypen gibt. Daher ist es für sanguine und cholerische Menschen sehr

schwierig, von aktiven und manchmal gewalttätigen Gesten Abstand zu nehmen, weshalb es schwieriger ist, ihre nonverbale Sprache zu interpretieren. Wenn Sie mit einer solchen Person zu tun haben, achten Sie unbedingt auf ihre Haltung: Sie sagt viel mehr aus als nur der Gesichtsausdruck.

In der Geschäftskommunikation hilft Ihnen die Haltung dabei, herauszufinden, wer der Chef und wer der Untergeordnete ist. Letzteres wird in der Regel strenger gehalten. Ebenso können Sie eine selbstbewusste Person leicht von einem Mauerblümchen unterscheiden. Selbstbewusste Menschen bewegen sich auf ganz andere Weise: breite Schultern, gerader Rücken, Brust nach vorne gestreckt, usw. Ebenso geschickt ist die Haltung, die eine Person, in Bezug zum Gesprächspartner, einnimmt. Wenn eine Person beispielsweise versucht, sich zu „verschließen“, die Arme auf der Brust verschränkt oder sie auf das Kinn legt, ist sie wahrscheinlich misstrauisch. Möglicherweise kritisch oder mit etwas nicht einverstanden. Offene Handflächen, frei ausgestreckte Arme und ausgestreckte Beine zeugen wiederum von Vertrauen, der Güte und dem psychologischen Wohlbefinden Ihres Gesprächspartners.

Nutzen Sie dieses Wissen, um Ihr Verhalten zu verstärken oder zu ändern und wählen Sie den effektivsten Weg, um mit Ihrem Team zu kommunizieren.

Gestik

Es lohnt sich, auf die Gesten des Gesprächspartners zu achten – das Element der Kinesik, das für uns am schwierigsten zu kontrollieren ist. Ich schlage vor, alle Gesten in drei Kategorien einzuteilen: kommunikativ (Gesten zur Begrüßung, Verabschiedung, Aufmerksamkeit erregen), modal (bewertend, Vertrauensgesten, Zustimmung).

Letztere sind für uns von besonderem Interesse. Bemerken Sie eine Diskrepanz zwischen der Rede des Gesprächspartners oder seiner Haltung zur Gestik? Merken Sie sich, dass er etwas vor Ihnen verbirgt. Sie können versuchen, die wahren Absichten einer Person zu verstehen, indem Sie sich einige wichtige Gesten und ihre Bedeutung merken. So drücken zum Beispiel offene Arme oder das Aufknöpfen einer Jacke Offenheit und den Wunsch nach Offenheit aus, das Reiben des Kinns und alle möglichen Versuche, das Gesicht

zu verdecken – Geheimhaltung oder Misstrauen, Arme vor der Brust verschränkt – eine Geste des Schutzes. Mit der Hand die Wange abstützen oder in den Nasenrücken kneifen – Nachdenken oder Tagtraumstimmung. Ein Mensch berührt oft sein Ohr oder seine Nase, wenn er sich unsicher fühlt. Die Hände hinter dem Rücken oder am Hinterkopf verschränkt bedeutet, dass er sich überlegen fühlt. Woher wissen Sie, dass Ihr Partner mit den Vertragsbedingungen nicht einverstanden ist, noch bevor er es sagt? Er senkt die Lider, rollt mit den Augen, sammelt Flusen aus seiner Jacke oder räumt den Tisch auf. Wenn sich der Gesprächspartner nach vorne beugt und die Hände auf den Knien oder Armlehnen hält, ist es Zeit zu gehen! Für ihn ist das Gespräch eindeutig beendet.

Gangart

Wussten Sie eigentlich, wie viel Ihr Gang über Sie verrät? Außerdem über Ihren Charakter und über Ihren emotionalen Zustand im Moment. Die Amplitude in der Ihr Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert wird, der Bewegungsstil, Rhythmus, die Dynamik – all dies spiegelt Ihre Persönlichkeit wider.

Ein schwerer Gang mit Pausen und scharfen Schritten ist charakteristisch für eine Person in einem zornigen Zustand. Ein leichter Schritt hingegen bedeutet das genaue Gegenteil. Es handelt sich um einen freudigen Menschen. Bei denjenigen, die sehr stolz auf sich sind, werden Sie einen sehr breiten und langen Schritt bemerken. Für aufgeregte Menschen ist ein träger und begrenzter Gang typisch. Möchten Sie wissen, ob Ihr Gesprächspartner es ernst meint? Beachten Sie, wie er läuft. Wenn er sich schnell auf Sie zubewegt und mit den Armen wedelt, ist er wahrscheinlich mit einem bestimmten Ziel zu Ihnen gekommen und bereit, es zu realisieren.

Diejenigen, die es vorziehen, ihre Hände in den Taschen zu halten, sind geheimnisvoll, kritisch und unterdrücken etwas. Menschen, die in ihre Probleme vertieft sind, bewegen sich langsam und halten den Kopf gesenkt. Die Vielfalt der Arten nonverbaler Kommunikation ist erstaunlich! Sie sollten dies zumindest lernen, um Menschen besser zu verstehen und zu „lesen“.

Distanz

Zusammen mit dem Gang entwickelt eine Person die Gewohnheit, Abstand zu anderen zu halten oder umgekehrt, keinen Abstand zu halten. Zum Beispiel unterschied E. Hall verschiedene Ebenen der Distanz zwischen Menschen: Intim – von 0 bis 45 cm. Nach 15 cm beginnt die superintime Zone, dh. der Berührungsbereich. Persönlich – von 45 bis 120 cm. Bekannte und Freunde kommunizieren in dieser Entfernung. Sozial – von 120 bis 400 cm. Entfernung für die Kommunikation mit Fremden und während der offiziellen Kommunikation.

Öffentlich – von 400 bis 750 cm. Abstand zum Sprechen vor Publikum.

Diese Aufteilung ist natürlich absolut relativ, doch unser Gehirn und damit auch unser Körper reagieren ziemlich intensiv auf die Verletzung der Grenzen der Privatsphäre(-raums). Achten Sie in solchen Momenten auf Ihr Verhalten. Sie mögen das Getümmel in der U-Bahn bestimmt nicht, oder? Sie selbst verletzen doch auch zufällig die Grenzen der Privatsphäre eines anderen und dringen in seine „private Zone“ ein? Oder halten Sie sich immer fern von anderen? Dies kann übrigens ebenfalls eine Person beleidigen. Es ist typisch für nervöse oder ängstliche Menschen, einen größeren Abstand zur Kommunikation mit anderen zu halten, einer selbstbewussten Person jedoch wird es kaum Probleme bereiten, dem Gesprächspartner ziemlich nahe zu kommen.

Intonation und Stimmfarbe

Achten Sie darauf, was die andere Person sagt. Die Intonation und Tonhöhe der Stimme vermitteln perfekt seine Einstellung zum Diskussionsthema und geben sogar verborgene Gefühle preis. Ja, eine Person kann sich mit selbstbewusstem Gang bewegen und sich so frei fühlen, ihre Hand auf Ihre Schulter zu legen. Aber plötzlich beginnt seine Stimme in hohen Tönen zu klingen und es wird sofort klar: Das Vertrauen dieser Person ist nur scheinheilig.

Hohe Töne sind grundsätzlich für Ärger, Misstrauen und Angst verantwortlich. Wenn eine Person laut spricht, aber ohne negativen Unterton, ist dies ein Zeichen von Freude und Begeisterung. Weichere Untertöne vermitteln Trauer, Betrübnis und Müdigkeit.

Wenn eine Person am Ende eines Satzes ihre Stimme senkt, deutet dies auf eine allgemeine Depression hin.

Einwirkung der Stimme

Sie mögen jetzt überrascht sein, aber mit Hilfe Ihrer Stimme können Sie genauso Menschen beeinflussen und sogar die Vorstellung von Ihnen selbst komplett verändern. Wissen Sie, was das wichtigste Geheimnis dabei ist? Eine überdurchschnittliche Sprechgeschwindigkeit macht Sie vor anderen vertrauenswürdiger. Gleichzeitig ist es unwahrscheinlich, dass geschwätzige Verkäufer Ihr Vertrauen gewinnen. In diesem Fall wissen wir bereits im Voraus, dass sie uns etwas verkaufen wollen. Daher ist es unsere Aufgabe, einen Mittelweg zu finden.

Kopfbewegungen werden auch dazu beitragen, Menschen für sich zu gewinnen. Nicken ruft beim anderen ein unbewusstes Mitgefühl und Zustimmung. Versuchen Sie, Einigkeit mit dem Gesprächspartner auszudrücken und seine Position zu verstehen. Schließlich erzeugt dies, wie das Nennen beim Namen, Vertrauen auf einer unterbewussten Ebene.

Technik: Unbewusstes Vertrauen

Das Vertrauen des Gesprächspartners zu wecken, ist Ihr oberstes Ziel. Dafür sind alle Mittel gut, sogar die Technik des unbewussten Vertrauens. Es ermöglicht Ihnen, schnell mit jeder Person in Kontakt zu treten – ein Glücksfall für einen Anführer. Ihre Aufgabe ist es, geduldig und konsequent in Ihren Handlungen zu bleiben.

Zuerst müssen Sie sich also an die Körperhaltung der Person anpassen, d. h. sie kopieren. Es ist wichtig, dies einfach und natürlich zu tun, denn während des Gesprächs kann eine Person ihre Position mehrmals ändern. Sie müssen nicht sofort alle neuen Haltungen kopieren – das sieht seltsam und überaus künstlich aus. Warten Sie eine Weile. Beginnen Sie mit der Kopf- oder Beinposition und imitieren Sie dann nach und nach den Rest.

Als nächstes kommt die Gestenanpassung. Wenn Sie die Gesten eines Menschen kopieren können, demonstrieren Sie ebenso

Ähnlichkeit und Einigkeit. Die Person wird Sie automatisch als „ihren Gleichgesinnten“ betrachten, weil Sie so ähnlich sind, da Sie die gleiche nonverbale Sprache an den Tag legen. Kurz gesagt, reine Psychologie.

Das Atmen ist noch effektiver, aber auch viel schwieriger. Darin müssen Sie sich üben. Ziel ist es, sich diskret an die Tiefe und Intensität der Atmung des Gesprächspartners anzupassen. Es wird leichter, wenn Sie dabei Ihre Atmung durch Körperbewegungen verstärken. Versuchen Sie zum Beispiel, mit den Fingern im Takt Ihrer Atmung sanft auf den Tisch zu klopfen. Dies wird es Ihnen viel leichter machen.

Die Sprachanpassung umfasst das Kopieren von Intonation, Klangfarbe, Sprachtechniken und mehr. Es ist leichter zu kopieren als die Atmung, aber schwieriger als die Gesten. Versuchen Sie, die Gesprächsweise Ihres Gesprächspartners zu übernehmen, Sie können sogar in seiner Formulierung sprechen. Die Hauptsache ist, dies nicht zu übertreiben, alles unmerklich und unauffällig zu tun.

Probieren Sie diese Technik des unbewussten Vertrauens heute aus, wenn Sie mit irgendeinem Fachmann, zum Beispiel in der Dienstleistungsbranche, zu tun haben – beispielsweise einem Verkäufer in einem Geschäft oder einem Taxifahrer. Konzentrieren Sie sich darauf, die Gefühle und Motivationen der anderen Person besser zu verstehen. Je öfter Sie diese Technik anwenden, desto einfacher wird es für Sie, starke, vertrauensvolle Partnerschaften mit jedem Gesprächspartner aufzubauen. Genau das strebt eine charismatische Führungspersönlichkeit an, nicht wahr? Am Ende des Kapitels gebe ich Ihnen eine nützliche Liste: 12 vorgefertigte Lösungen, um Selbstvertrauen zu entwickeln. Halten Sie sie griffbereit, denn dieses Vertrauen ist die Basis Ihrer Ausstrahlung.





12 Life Hacks für Selbstvertrauen

1 Positive Überzeugungen

Nur Menschen, die optimistisch in Bezug auf die Welt sind, können auf jede Situation und jede Veränderung, einschließlich des Sieges, vorbereitet sein. Sie gehen mit einem gleichmäßigen und festen Schritt zum Ziel und glauben, dass sie ihr Ziel erreichen werden, behalten sich aber gleichzeitig das Recht vor, einen Fehler zu machen. Schließlich verstehen sie, dass es für jeden selbstverständlich ist, Fehler zu machen.

Wenn Sie keine solche Person sind und oft von negativen Gedanken heimgesucht werden, versuchen Sie, sie auf Papier zu schreiben. Überlegen Sie sich für jede negative Variante eine positive Alternative. Wenn dieser negative Gedanke das nächste Mal zu Ihnen kommt, wissen Sie bereits, welches Gegenteil Sie „angreifen“ sollen.

2 Sorgen Sie für selbstbewusstes Aussehen

Es wird als „Korsett der Überzeugung“ bezeichnet, strenge Haltung und ein beherzter Gang. Halten Sie Ihre Schultern gestreckt. Genau so verhalten sich selbstbewusste Menschen. Und sie erlauben sich nicht, unter ihre Füße zu schauen, sondern schauen nur nach vorne und in die Augen der Menschen, die sie ansprechen.

Wenn Sie es gewohnt sind, sich zu krümmen, können Sie in der Apotheke einen speziellen Gürtel oder Pflaster kaufen, um Ihre Haltung zu ändern. Er entwickelt perfekt die Gewohnheit, den Rücken gerade zu halten.

3 Setzen Sie auf Ihre Vorteile

Um die Zukunft so zu gestalten, wie Sie sie sehen möchten, muss sie auf Ihren Stärken basieren. Nur so wird Ihre Vision realistisch und machbar. Versuchen Sie, mindestens 10 Ihrer Stärken zu nennen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben zu antworten, fragen Sie Freunde danach. Was sind die Vorteile, die sie in Ihnen sehen?



Blättern Sie auch durch Ihre alten Fotoalben. Tauchen Sie ein in Nostalgie und Erinnerungen. Wovon haben Sie in der Jugend geträumt? Mit wem haben Sie kommuniziert? Was haben Sie angestrebt? Erwecken Sie Ihre vergangenen Emotionen und denken Sie daran, was Sie in diesen Momenten nach vorne gebracht hat.

4 Setzen Sie sich langfristige Ziele

Selbstbewusste Menschen lassen niemals etwas von selbst los und glauben nicht an Improvisation. Denken Sie immer im Voraus über Ihren Aktionsplan nach! Wenn Sie wissen, nach welcher Zukunft Sie streben, haben Sie die Kontrolle über die Gegenwart. Denken Sie jedoch daran, dass die Zukunftsvision nicht dasselbe ist wie der Traum. Verwenden Sie die Vergleichstabelle, um eine Vision von einem Traum zu unterscheiden!

Was ist der Unterschied zwischen einer Zukunftsvision und einem Traum?

Vision	Traum
Kann nur aus eigener Kraft erfolgt sein	Es hängt von der glücklichen Gelegenheit ab
Benötigt Ihre Kontrolle	Kommt auf den Wunsch und die Bemühungen anderer an
Sie sind für jedes Ergebnis verantwortlich	Andere sind immer „schuld“ an Erfolgen und Misserfolgen
Sie selbst schaffen die Bedin- gungen, unter denen es einfa- cher ist, das Ziel zu erreichen	Sie verlassen sich auf den Zufall
Sie haben einen Plan	Ihre Pläne sind vage und wechselhaft
Jeden Tag bemühen Sie sich, Ihre Zukunft zu erreichen	Sie verschieben alles auf später und bleiben untätig



5 Vernachlässigen Sie nicht Ihre Werte

Respektieren Sie das, was Ihnen wichtig ist. Wir alle haben unterschiedliche Werte. Für einige ist das Wichtigste die Familie, für jemand anderen Selbstverwirklichung oder Gesundheit. Ihre Pläne sollten Ihren Werten nicht widersprechen, sonst können sie nicht als erfolgreich bezeichnet werden.

Wenn ein Mensch seine Werte im Leben sicher kennt und bereit ist, sie zu verteidigen, gibt ihm das Sicherheit. So versteht er klar, wohin er geht. Wenn Sie Ihre Werte opfern müssen, verursacht das ein Gefühl von Depression und Sehnsucht. Fragen Sie sich: würde sich ein selbstbewusster und selbstliebender Mensch erlauben, so zu leben?

6 Greifen Sie auf alle Ressourcen zu, die Sie finden

Ihre Ressourcen können nicht nur Fähigkeiten sein, sondern auch Ihr Lieblingshobby, die Unterstützung von Angehörigen, bestimmte Rituale (z. B. jeden Freitag Pralinen kaufen) und so weiter. Suchen Sie nach Quellen für Lebhaftigkeit und gute Laune. Diese Quellen sind immer das, was Sie glücklich macht.

7 Lernen Sie richtig auf Misserfolg zu reagieren

Selbstbewusste Menschen lassen sich nicht auf Fehler ein. Sie erkennen sie, lernen aus ihnen, korrigieren ihre Handlungen und gehen weiter. Selbstkritik und feindliche Äußerungen an sich selbst ist das Schicksal von schüchternen und unentschlossenen Personen.

Behandeln Sie Misserfolge als ein weiteres Hindernis, das Sie überwinden müssen, um die Ziellinie zu erreichen. Sicherlich sind Sie ihnen schon einmal begegnet. Warum ist dieses Hindernis schlimmer als andere?

8 Vermeiden Sie nicht die Ausfälle

Überzeugen Sie sich selbst, dass ein Scheitern eine andere Möglichkeit ist, sich wieder kennenzulernen, oder stärker zu werden, nicht so einfach ist. Nicht umsonst gibt



es ein Sprichwort: „Es würde kein Glück geben, aber das Unglück hat geholfen.“ Sicherlich werden Sie in Ihrer Vergangenheit eine Bestätigung dieser Worte finden. Wenn Sie aufhören, Angst vor Fehlern zu haben, verlieren sie die Macht über Sie. Versuchen Sie nicht, sie zu meiden, nervös zu sein und deshalb nach Perfektionismus zu streben. Aufgrund von Fehlern kommt es nicht zu Katastrophen, alles kann behoben werden.

9 Hören Sie nicht auf, sich vorwärts zu bewegen

Selbstvertrauen zu gewinnen ist ein Marathon, kein Sprint. Das heißt, es wird einige Zeit dauern, um es „zu durchlaufen“. Ermutigen Sie sich jeden Morgen mit den positiven Einstellungen:

- › Heute wird mich kein einziges Ereignis wütend machen.
- › Heute werde ich nur meinen Gesprächspartnern zuhören und sie verstehen, ohne das Gespräch auf mich zu ziehen.
- › Heute werde ich den Menschen um mich herum so viele Komplimente machen, dass sie so glücklich werden wie ich jetzt bin.

10 Fixieren Sie negative Gedanken und stoppen Sie sie

In der Regel besuchen sie uns völlig unkontrolliert und automatisch, wenn wir wieder auf etwas stoßen, das uns in der Vergangenheit verstimmt oder verärgert hat. Negative Gedanken werden zu unserer natürlichen Reaktion auf bestimmte Dinge, und wir müssen lernen, sie zu bemerken und nicht als selbstverständlich zu betrachten. Um die Negativität einzufangen, stellen Sie sich vor, Ihr bester Freund fragt Sie:

– Läufst du nicht zu weit voraus?

Noch ist nämlich nichts bekannt.

Verstehen Sie, wenn Sie ständig in die negative Zukunft schauen, die wahrscheinlich nicht passieren wird, berauben Sie sich Ihrer Nerven und anderer Ressourcen.



– **Behandelst du dich nicht zu grausam?**

Hören Sie zunächst auf, sich für dumm oder als gescheitert zu betrachten. Stattdessen ist es besser zu sagen: „Da es passiert ist, werde ich es erneut versuchen.“ Die Tatsache, dass Sie etwas einmal nicht tun konnten, bedeutet nicht, dass es immer so sein wird.

– **Versuchst du nicht, die Gedanken und Handlungen einer anderen Person zu erraten?**

Sie können nicht wissen, weshalb Ihr Gesprächspartner beispielsweise tatsächlich gähnt. Vielleicht gähnt er nicht deshalb, weil Sie ein langweiliger Erzähler sind, sondern weil er einfach nicht genug Schlaf bekommen hat. Lassen Sie die Menschen erklären, bevor Sie Schlussfolgerungen ziehen.

– **Denkst Du nicht, dass Du Deine bisherigen Erfolge abwertest?**

Sehr oft wollen unsichere Menschen das Lob beantworten: „Ja, ich hatte einfach Glück“ oder „Ja, diese Aufgabe war einfach.“ Verringern Sie nicht Ihre Verdienste. Wozu Ausreden erfinden? Sie haben das Recht, stolz zu sein und nicht beschuldigt zu werden. Jeder Sieg ist ein Grund zur Freude.

11 Wenn Sie mit negativen Emotionen nicht umgehen können, beobachten Sie sie einfach

Manchmal kommt es vor, dass Sie nichts tun können - negative Gedanken überwältigen Sie und das war's! Dann durchleben Sie sie noch einmal. Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, schließen Sie die Augen und spüren Sie diese Emotion tief im Inneren. Versuchen Sie, Ihre Emotion auf Papier zu schreiben, einschließlich körperlicher Empfindungen. Lassen Sie sich von der Negativität nicht anstecken, sondern beobachten Sie nur und kehren Sie dann in ein normales Leben zurück.



12

Markieren Sie glückliche Ereignisse im Kalender

Sie können sie direkt mit einem Marker markieren oder vor dem Schlafengehen aufschreiben. Es muss mindestens drei Dinge geben, für die Sie für den vergangenen Tag dankbar sind. Sie können dafür ein schönes Notizbuch oder mehrfarbige Aufkleber anfertigen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, lesen Sie diese glücklichen Ereignisse immer dann, wenn negative Gedanken Sie zu erobern drohen. Allmählich werden Sie feststellen, dass jeder Tag etwas Angenehmes und Positives hat und dass auch kleinste Ereignisse und Erfolge gewürdigt werden sollten.

01

Teil 1

Wie wird man zu einem Leader?

02

Teil 2

Wie ein Leader seinen Charakter formt

03

Teil 3

Das Charisma eines Leaders

Nachwort

Nachwort.

Bleiben Sie stets ein Leader

Selbst wenn Sie Ihr Hauptziel erreichen, gibt es noch lange keinen Grund, aufzuhören! Das Geheimnis eines erfolgreichen Führungsstils im Leben, dem Geschäft und in allen anderen Angelegenheiten ist, dass sie von nun an zu Ihrer Lebensweise wird. Um aber ein Leader zu bleiben, rate ich:

Lassen Sie nicht locker! Sobald Sie ein Zwischen- oder sogar Endergebnis erreicht haben, sollten Sie nicht aufhören, weiter zu üben und zu trainieren, zu lernen, Anstrengungen zu unternehmen und zu arbeiten. Ihre Aufgabe ist es, ein neues Ziel zu setzen und weiter über den beabsichtigten Horizont hinauszugehen. Wenn Sie in dem, was Sie tun, der Beste geworden sind, können Sie sich über das Erreichte freuen, aber Sie müssen sich weiter verbessern und nach neuen Wegen suchen, sich selbst zu erfüllen.

Sobald Sie zum Leader werden, wird es Ihnen erscheinen, als ob Ihr Leben jetzt vollständig in Ihren Händen liegt, Sie sind der Meister Ihres Schicksals. Lassen Sie sich nicht täuschen! Denken Sie daran, wie Steve Jobs von Apple entlassen wurde, nachdem der Macintosh unter seiner Führung entwickelt wurde. Weshalb? Wegen übermäßigem Selbstvertrauen.

Bereiten Sie sich auf neue Herausforderungen vor! Leider gibt es keine unverwundbaren Menschen. Diese Tatsache könnte Ihnen im ungünstigsten Moment klarwerden. In diesem Fall ist es das Wichtigste, die Kraft zu finden, sich zu erheben und weiterzumachen. Führungskräfte, die enorme Erfolge erzielt haben, haben meist bereits viele Misserfolge erlebt, aber nie aufgegeben. So auch Steve Jobs, der nach seiner Entlassung nicht aufgab, sondern seine Projekte bei NeXT und Pixar weiterentwickelte. Infolgedessen konnte Jobs zu Apple zurückkehren. Dank ihm wurde das legendäre iPhone entwickelt. Ein Gewinner ist nicht derjenige, der nie auf Schwierigkeiten stößt, sondern derjenige, der bereit ist, sie zu bekämpfen und zu überwinden.

Um sie alle zu überwinden, braucht man Willenskraft. Sie können sie in den alltäglichsten Dingen trainieren: Halten Sie sich an eine Diät, verzichten Sie auf Süßigkeiten, usw. Denken Sie daran, dass Sie ständig großen und kleinen Versuchungen ausgesetzt

sind, die Sie in die Irre führen können. Aber in täglichen Übungen im Haushalt bekommt Ihr Charakter den Feinschliff.

Sehen Sie Schwierigkeiten als Wachstumsmöglichkeit! Enttäuschungen, Unannehmlichkeiten und Probleme werden uns gegeben, damit wir mehr erreichen können. Wir streben unbewusst danach, in unsere Komfortzone zurückzukehren und zögern daher, Risiken einzugehen. Das ist grundsätzlich nicht schlecht. Trotzdem ist es einfacher, mit vollem Magen und mit einem Dach über dem Kopf, an sich selbst zu arbeiten. Alle Schwierigkeiten im Leben sollten jedoch im Hinblick auf Möglichkeiten zur Erfahrungssammlung und für das persönliche Wachstum betrachtet werden.

Denken Sie über das Ziel hinaus! Sie sollten Ihre Ziele immer ernst nehmen, aber nicht zulassen, dass sie bestimmen, wie Sie leben. Besonders wenn etwas schiefgelaufen ist. Arbeiten Sie einfach wie geplant weiter, versuchen Sie nicht, jemandem etwas zu beweisen. Aktivieren Sie nicht den „Do or Die“-Modus. Nehmen Sie sich Zeit, um zurückzublicken und über neue Möglichkeiten nachzudenken: Sie sind möglicherweise perspektivenreicher als die, die Sie derzeit nutzen. Genau das ist Nick Woodman passiert. Nachdem seine Firma bankrott gegangen war, ging Nick nach Australien, um zu surfen und sich zu erholen. Während er dabei war, die nächste Welle zu erobern, kam ihm die Idee, die zukünftige Action-Kamera GoPro zu entwickeln, die Nick zu einem Dollar-Milliardär machte.

Die Fähigkeit zu gewinnen ist eine notwendige Eigenschaft für einen Leader. Aber nur, wer nichts tut, verliert nicht. Seien Sie also auf Schwierigkeiten vorbereitet und suchen Sie immer nach Vorteilen. Dazu müssen Sie entschlossen und beharrlich sein und eine optimistische Weltsicht bewahren. Vergessen Sie auch nicht – von Tyrannen entfernt man sich lieber, sobald sich die Gelegenheit ergibt. Leadern folgt man auch in schwierigen Zeiten. Hören Sie auf Ihre Mitstreiter (keine Sklaven oder Diener), um für sie zu einer Persönlichkeit zu werden, mit der es eine Ehre ist, Schulter an Schulter für eine gemeinsame Sache zu kämpfen.

Viel Erfolg!



**DU BIST
DIE NUMMER
EINS**

Alex Reinhardt

Du bist die Nummer eins

Wie man in 30 Tagen zum Leader wird und es für immer bleibt

Projektleiterin:

Chefredakteurin:

Redakteur:

Art Director:

Design und Gestaltung:

Mila Semeshkina

Ekaterina Belan

Michael Jagersbacher

Anton Milin

Alexander Andrianov

ISBN 978-5-6046597-7-9



9 785604 659779



#1 DU BIST DIE NUMMER EINS

Wie man in 30 Tagen zum Leader wird
und es für immer bleibt

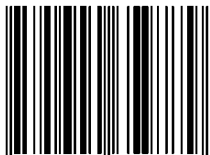
Alex Reinhardt

ist, laut dem amerikanischen Entrepreneur-Magazin, eine der weltweit führenden Persönlichkeiten in der Blockchain-Branche. Er ist ein erfolgreicher Unternehmer, Investor, Business Coach, Spezialist für Geschäftsentwicklung und Gründer einer Reihe von Projekten in den Bereichen IT und FinTech.

Als Kind einer Einwandererfamilie fiel es Alex Reinhardt damals außerordentlich schwer, an einer deutschen Schule zu lernen, und er wurde als aussichtsloser Fall abgestempelt — nur, weil er über nicht ausreichende Deutschkenntnisse verfügte. Die Lehrer versuchten ihn zu beruhigen und meinten, er könne sich schon irgendwie selbst versorgen, denn auf Baustellen in Berlin benötige man schließlich immer Arbeiter. Heute ist Alex Wirtschaftswissenschaftler, mit einem Abschluss der Humboldt-Universität Berlin, Unternehmer, Investor und Multimillionär. Nein, es kam keine gute Fee vorbei und ließ ihm einen Wunsch in Erfüllung gehen. Er erhielt auch keine Superkräfte durch ein Wunder, wie die Helden von Marvel. Er war einfach immer zielstrebig und trainierte viel.

„Die besten Übungen, die mir geholfen haben, zu dem zu werden, der ich heute bin, sind in diesem Buch zusammengefasst. Ich teile sie mit Ihnen, um Ihnen den Weg zum Erfolg zu erleichtern. Ich wünsche Ihnen einfach, dass Sie keinesfalls aufgeben und immer etwas dafür tun, damit Ihr Morgen besser ist als Ihr Gestern. Vertrauen Sie mir, ich weiß genau, dass es funktioniert!“

ISBN 978-5-6046597-7-9



9 785604 659779

