

Sich selbst managen

Antony Fedrigotti



Download free books at

bookboon.com

Antony Fedrigotti

Sich selbst managen

Sich selbst managen

© 2011 Antony Fedrigotti & Ventus Publishing ApS

ISBN 978-87-7681-908-8

Inhalt

5 Sterne Redner	6
Sich selbst managen – Werden Sie eine Erfolgspersönlichkeit	8
Gedankenmanagent mit der PGH®-Methode	11
Womit beschäftigen Sie sich in Ihren Gedanken?	14
Denken ist die feinstofflichste Energie	16
Die Vergangenheit loslassen	19
Spitzenleistungen sind kein Zufall	23
Die Macht der Gewohnheiten	27
Die Macht der Erwartung	29
So erzeugen Sie ein gutes Gefühl	32
Sprache veräußerlicht Gedanken	35
Worte sind Energien und sie erzeugen Stimmungen	37

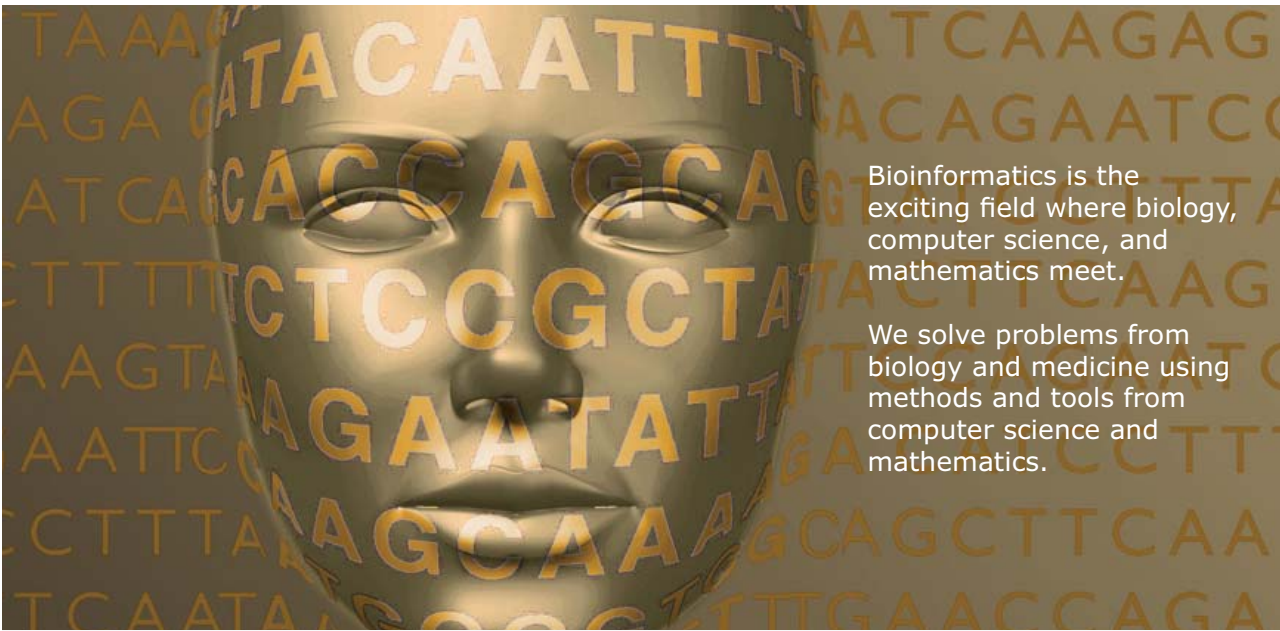
Bitte klicken Sie auf die Anzeige



**UPPSALA
UNIVERSITET**

Develop the tools we need for Life Science

Masters Degree in Bioinformatics



Bioinformatics is the exciting field where biology, computer science, and mathematics meet.

We solve problems from biology and medicine using methods and tools from computer science and mathematics.

Read more about this and our other international masters degree programmes at www.uu.se/master

Managen Sie Ihr Selbstbild und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein	39
Schritte das Selbstbild zu optimieren	42
Kommunikation ist entscheidend	44
Neun Tipps, die Kommunikation zu optimieren	47
Ein guter Manager/in gestaltet sein Leben positiv	49
Bauen Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbewusstsein auf	51
Zufriedenheit und glücklich sein	53
Literaturangaben und Quellen	55

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Windows 7

EXKLUSIV FÜR STUDENTEN

ZUM ANGEBOT

nur 599,- EUR statt ~~799,- UVP~~

Studentenleben
Microsoft

The advertisement features a green background with a white banner at the top right displaying the Windows 7 logo. Below this, a large white banner contains the text 'EXKLUSIV FÜR STUDENTEN' in green, pixelated font. In the center, a black Toshiba laptop is shown with the Windows 7 desktop on its screen. To the right of the laptop, an orange square contains the text 'ZUM ANGEBOT' in white, pixelated font, with a white hand cursor icon pointing at it. At the bottom, the text 'nur 599,- EUR statt ~~799,- UVP~~' is displayed in white. The bottom right corner features the 'Studentenleben' logo and the Microsoft logo.

5 Sterne Redner

Die Unternehmensgruppe **5 Sterne Team** besteht aus drei Spezialagenturen rund um die Themen Vorträge, Weiterbildung und Veranstaltungen:

5 Sterne Redner ist eine Referentenagentur für Top Speaker mit hohem Bekanntheitsgrad aus den Bereichen Führung, Sport, Motivation, Zukunftstrends, Vertrieb und Wirtschaft und vermittelt Moderatoren für Messen und Events.

Zum Portfolio gehören bekannte Sportler wie Katarina Witt, Martin Tomczyk und Dieter Thoma, ebenso wie Motivationstrainer Nicola Fritze, Antony Fedrigotti und Richard de Hoop, Zukunftsforscher Sven Gabor Janszky und Schauspieler wie Michael Lesch und Adele Landauer. Darüber hinaus betreut und fördert 5 Sterne Redner auch hoffnungsvolle Nachwuchstalente.

Schwerpunkt ist die individuelle Kundenberatung. Das Team von **5 Sterne Redner** sorgt dafür, dass der Referent genau zur jeweiligen Veranstaltung, Zielgruppe und zum Budget passt. <http://www.5-sterne-redner.de>

5 Sterne Trainer ist spezialisiert auf die Konzeption und Durchführung von Inhouse - Seminaren und Coaching mit den Schwerpunkten: Führung, Innovation, Kommunikation, Team, Zeitmanagement, Vertrieb / Verkauf und Projektmanagement.

Zu den 5 Sterne Trainern gehören Vertriebstrainer wie der Experte für Umsatzsteigerung Lothar Lay, Coachingspezialist Christian Stelzmüller, Projektmanagement Experte Mario Neumann, Spezialist für Zeiteffizienz Zach Davis, Knigge und Etikette Trainerin Donata Gräfin Fugger, Gedächtnistrainer Boris Nikolai Konrad, Moderations- und Rhetorikexpertin Alexandra Polzin und viele weitere wie z. B. Networking Pabst Tjalf Nienaber, Verhandlungsexperte Friedhelm Wachs und die „Umsatzmaschine“ Andres Buhr.

5 Sterne Trainer entwickelt Schulungskonzepte für alle Unternehmensbereiche und Branchen. Die individuelle Beratung durch das Team von **5 Sterne Trainer** und Seminarleiter mit langjähriger Erfahrung sorgen dafür, dass der Seminar-, Workshopleiter oder Coach genau zum Seminarziel, zur Zielgruppe und zum jeweiligen Budget passt. <http://www.5-sterne-trainer.de>

5 Sterne Events ist Spezialist für exklusive, unvergessliche und individuell geplante Incentive, Teamtrainings und Veranstaltungen.

Zusammen mit den Referenten und Coaches von **5 Sterne Redner** und **5 Sterne Trainer** organisieren die Experten von **5 Sterne Events** den Besuch von Sportveranstaltungen (z. B. Fußball, Wintersport und Motorsport), Maßnahmen zum Teambuilding (Indoor und Outdoor) und Vortragsreihen (z. B. als Kundenveranstaltung oder interne Weiterbildungsmaßnahme).

Alle Veranstaltungen werden individuell geplant und der Zielsetzung und dem Budget des Kunden angepasst. Für unvergessliche Momente bei den Veranstaltungen von **5 Sterne Events** sorgen die Begegnungen mit Spitzensportlern, Schauspielern und Moderatoren der **5 Sterne Redner**. <http://www.5-sterne-events.de>



Sich selbst managen – Werden Sie eine Erfolgspersönlichkeit

Wir leben in einer spannenden Zeit. Informationen sind uns heute überall zugänglich und es gibt fast nichts, was uns verborgen bleibt. Das digitale Zeitalter hat eine so atemberaubende Geschwindigkeit angenommen, dass das Mithalten sehr schwer fällt. Jedes Gerät wird immer kleiner, die Technik kompakter, die Computerprogramme immer schneller und jede Anwendung umfangreicher. Wird unser Leben dadurch reicher?

Normalerweise sollten wir heute mit Kommunikation und der Zeit doch kein Problem damit haben? Es stehen uns Portale zur Verfügung, die in Minuten ermöglichen, alles mit wenigen Klicks, mit tausenden von Kontakten zu teilen, also zu kommunizieren. Dadurch sparen wir doch viel Zeit, oder? Der, die Manager/in von heute kann via E-Mail sofort alle Anfragen beantworten und mit seinen Kunden und Mitarbeitern kommunizieren. Er, sie braucht nicht unbedingt eine Sekretärin, oder? Es ist doch alles einfacher, oder doch nicht?

Was ich erlebe ist das Gegenteil. Es wird noch mehr gearbeitet, noch mehr geschrieben, mehr telefoniert und mehr Zeit in Besprechungen verbracht als je zuvor und die Ergebnisse stehen nicht im Verhältnis zum Aufwand. Weder steigen die Erträge in entsprechendem Maße, noch die Lebensqualität. Es fragt sich nur, warum? Und ob es da eine Lösung gibt? Natürlich gibt es sie und sie ist gar nicht mal so schwer zu erreichen, wenn wir uns ein paar grundsätzliche Fragen stellen und der Ursache auf den Grund gehen.

Das Denken managen

Die Grundsatzfrage stellt sich, warum wir von außen gemanagt werden? Warum lassen wir es zu, dass die Umstände das Tempo und die Art vorgeben? Wie kommt es, dass gerade in dieser wunderbaren Welt die Menschlichkeit nicht selten auf der Strecke bleibt, trotz tausender von Freunden in den Social Medien? *Könnte es sein, dass wir die Werte aus den Augen verloren haben*, die Ziele vergessen haben und uns nur noch im Hamsterrad bewegen?

Ich bin erstaunt, wie viel eine Führungskraft heute leisten muss. Sie muss 150 Prozent geben, 100 reichen nicht mehr aus. Wie sie sich Strukturen anpassen muss, die für Kreativität, für Entfalten des eigenen Potenzials nicht den geringsten Spielraum lässt. In großen Firmen gibt es so viel Hierarchien, soviel Vorgaben, Besprechungen, Pläne, Empfindlichkeiten, dass Menschen, die mitdenken wollen, ständig ausgebremst werden, bis sie irgendwann gelernt haben konform und bequem zu sein, um nicht anzuecken.

Kritisches Denken wird nicht gewünscht und somit werden Dinge so gemacht, wie sie immer gemacht wurden und die obersten Stellen, die am wenigsten über die Probleme des Tagesgeschäftes Bescheid wissen, geben die klare Richtung vor, egal ob es für den Kunden passt, geschweige denn für den Mitarbeiter. *Denken wird verboten*, Ausführen ist gefragt. Ja, ja, da werden sich in Zukunft noch manche wundern. Es geht immer mehr darum, Potenziale zu entfalten, dies muss nicht dazu führen, dass Sie alles ändern. Es reicht, wenn Sie sich ändern, wenn Sie sich andere Fragen stellen und wenn Sie andere Lösungen bieten, wenn Sie Menschen anders führen, wenn Sie anders denken.

Sie können nicht alles ändern, doch Sie können sich ändern und das ist das Entscheidende.

Gestern ist vorbei, morgen noch nicht da. *Jetzt entscheidet sich*, wohin Sie Ihr Denken steuern. Jetzt ist auch die Möglichkeit das Verhalten zu ändern, jetzt ist die Chance alles zu verändern; zuallererst im Kopf. PowerThinking, kraftvolles Denken ist eine wunderbare Möglichkeit neue Ergebnisse zu erzielen. Wir können nicht im alten Denken bleiben und neue Ergebnisse, also mehr Erfolg haben wollen. Die anstehenden Probleme können nicht mit dem Denken gelöst werden, mit dem sie entstanden sind. *Jeder Erfolg und jeder Misserfolg entsteht im Kopf*. Sie unternehmen nichts, was Sie vorher nicht irgendwann mal gedacht haben. Nicht umsonst sagte der legendäre Pionier Henry Ford:

Denken ist die schwerste Arbeit, die es gibt, deshalb beschäftigen sich auch nur wenige damit.

Denken geschieht immer im Jetzt. Sie können nicht gestern denken, nicht morgen denken, Sie können nur jetzt denken, genau in diesem Augenblick. Von diesem Augenblick aus denken Sie an gestern, oder an das was morgen kommen wird. Trotzdem denken Sie immer im Jetzt. Ausschließlich! Das ist die Grundregel. Alles findet im Jetzt statt, in dem Moment, in dem Sie atmen, sich spüren. Dieser Augenblick ist auch die einzige Chance einen Gedanken und somit die Zukunft zu verändern.

Sie können sich in jeder Sekunde neu entscheiden, denn alles was Sie jetzt denken hat eine Ursache. Natürlich wollen das viele nicht hören, sie argumentieren und glauben das wäre zu einfach. Doch es ist alles andere als einfach. Das Denken zu beherrschen ist eines der wichtigsten und gleichzeitig schwierigsten Herausforderungen, denn Ihr Unterbewusstsein hat alle vergangenen Erfahrungen nahtlos abgespeichert und versorgt Sie so mit Reaktionen. Sie werden es untrainiert kaum schaffen nichts zu denken, also wirkliche Gedankenruhe zu haben. Probieren Sie es, denken Sie doch mal einen Moment an nichts!

Was passiert, Sie denken „Ich denke nichts“, das ist aber nicht gemeint. Es ist gemeint Gedankenstille zu erleben. Wozu? Um neu wählen und entscheiden zu können was Sie denken wollen und nicht nach den alten Denkmustern „zu funktionieren“. Gedanken sind feinstofflichste Energie und Gedanken gehen nicht verloren, sie kumulieren sich. Das merken Sie am besten beim Ärger. Eine Situation, die Sie kurz geärgert hat, ist schnell vergessen.

Wiederholt sich diese Situation wird der Ärger kumuliert. Bei jedem Mal kann es heftiger sein oder schneller gehen, denn alles was Sie denken, erzeugt in Ihnen Energie, die abgespeichert wird. Diese Energie zieht in Qualität und Quantität gleichartige Energie an. Das ist auch der Grund, warum manche immer dieselben Umstände erleben, dieselben Probleme bekommen, dieselben Menschen anziehen.

Gedanken zu löschen ist nicht möglich, denn einmal Gedachtes ist gedacht und bleibt somit im Unterbewussten erhalten. Gedanken können aber ausgetauscht werden. Dr. Joseph Murphy, einer der Väter des positiven Denkens sagte: „Gedanken können Sie nur mit Gedanken austauschen!“ Das Wichtigste ist, Gedanken, die Sie nicht wollen weniger zu beachten. Denn Gedanken, die Sie mit Gefühlen und Emotionen versorgen, versuchen sich zügig zu verwirklichen. Versorgen Sie allerdings unerwünschte Gedanken nicht mehr mit Aufmerksamkeit, „vertrocknen“ sie diese.

Viele meiner Seminarteilnehmer sagen, die Gedanken und Gefühle sind einfach da, sie hätten keine Kontrolle über sie. So, als gäbe es im Gehirn einen Automatismus, der unabhängig von Ihnen funktioniert. Das gibt es nicht, es kann immer nur das automatisch gedacht werden, was Sie eingespeichert haben, also in der Vergangenheit häufig gedacht haben. Das Gegenteil vom automatischen Denken, ist das bewusste Denken. Das Denken im Hier und Jetzt. Bewusst zu wählen was Sie wirklich denken wollen. Wenn Sie beim Denken Beobachter sind und sich dessen bewusst sind, können Sie wählen, ansonsten sind Sie eher Opfer als Macher.

Was Sie sofort tun können: Üben Sie beim nächsten Saunagang, beim Spaziergehen oder auch beim Warten an einer Kasse, einfach mal die Gedanken anzuhalten. Für wenige Sekunden.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige

WANT TO PURSUE A GLOBAL CAREER? START IN THE NORTHERNMOST CORNER!

Come to the exotic North. Come to Sweden and Mälardalen University and get an education that will make you attractive to employers in Germany as well as in the rest of the world.

Qualified teachers, great labs, close ties to big companies and a modern campus make us an excellent choice for students from around the world. Are you one of them?

For more information,
please visit **www.mdh.se**



MÄLARDALEN UNIVERSITY
SWEDEN

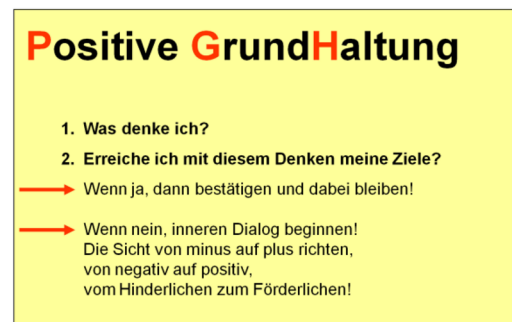


Gedankenmanager mit der PGH®-Methode

PGH® bedeutet Positive GrundHaltung. Das sehr gutes Werkzeug hierzu ist die PGH®-Methode. Die Methode der Positiven GrundHaltung stoppt das negative Denken und bietet Ihnen die Möglichkeit Gedanken neu zu wählen.

Das Entscheidende ist, zu lernen positiv zu sein. Also von innen das positive Gefühl zu haben. Menschen, die sich ständig bemühen „positiv zu denken“, haben häufig vor negativen Gedanken Angst. Sie machen sich auch Vorwürfe, wenn Sie dann mal negativ denken. Das ist sehr mühsam und selten sinnvoll. Daher ist es wichtig aus Gewohnheit eine positive Grundhaltung zu leben und wenn Sie sich dann mal ertappen, dass Sie negativ denken, ist dies die Ausnahme.

Eine Positive GrundHaltung kann antrainiert werden; genauso wie eine Negative GrundHaltung, (NGH) antrainiert wurde. Pessimismus wurde genauso trainiert wie Optimismus. Ich biete meinen Teilnehmer diese abgebildete Karte an, die als Auslöser auf der Vorderseite die Buchstaben PGH und auf der Rückseite die Fragen beinhaltet.



Die PGH®-Methode besteht aus zwei einfachen Fragen:

1. Frage: Was denke ich?

Diese erste Frage soll die Beobachtung schärfen und eine Klärung liefern. Ohne Beobachtung der Gedanken, ist eine Kontrolle und eine Änderung nicht möglich. Eine positive Gedankendisziplin setzt eine nüchterne Analyse voraus. Nur wer weiß, was er denkt, kann entscheiden, ob er es auch denken will. Wer nicht weiß, was er denkt, ist eine Marionette seiner Vergangenheit. Beobachten heißt darauf achten, nicht bewerten oder gar verurteilen. Positives oder negativ Denken ist ein Akt der Gewohnheit und jeder Mensch kann seine eigenen Gewohnheiten entwickeln. Eine Gewohnheit, die hilfreich ist, sollten wir pflegen, eine hinderliche uns abgewöhnen. Eine Differenzierung zwischen beiden schafft Möglichkeiten.

Wer achtsam mit seinen Gedanken umgeht, ist sich aller Denk- und Verhaltensweisen bewusst und wird somit bewusst sein Leben und seine Erfolge meistern. Es kommt darauf an, wohin der innere Blick gerichtet wird. Negatives oder Positives haben dieselbe Ausgangsposition, es sind die Gedanken. Dann entscheidet die Aufmerksamkeit. So ist es auch in Ihrem Leben. Es kommt nicht darauf an, woher Sie kommen, es kommt darauf an, welche Richtung Sie wählen.

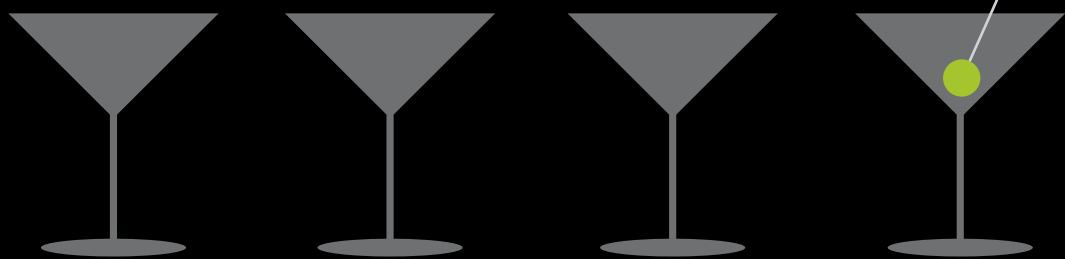
2. Frage: Erreiche ich mit diesem Denken meine Ziele?

Wenn Sie dies sofort bejahen können, dann sollten Sie die Gedanken noch verstärken und sich richtig freuen. Durch das Beobachten, also das bewusste Denken, wird es Ihnen ermöglicht eine Wahl zu treffen. Solange Sie nicht bewusst beobachten, ist eine Wahl nicht möglich. Beobachten heißt nicht verurteilen, nach dem Motto: „Schon wieder habe ich negativ gedacht, wann lerne ich es endlich?“ Diese Art von internem Dialog bedeutet, sich klein zu machen und das zu verursachen, was Sie ablehnen.

Benutzen Sie die PGH-Buchstaben als Auslöser, geben Sie diese in Ihr Handy als Begrüßung ein und fragen Sie sich jedes Mal wenn Sie die Buchstaben sehen erstens: Was Sie denken und zweitens: Ob Sie damit Ihre Ziele erreichen.

Beobachten, wahrnehmen und feststellen, um sich anschließend bei negativen Gedanken neu zu entscheiden. Nach dem Motto: „Oh, das war nicht gewünscht - so war es gewünscht!“ Und somit denken Sie den Gedanken wieder neu. Sie haben neu gewählt, was wichtig ist. Das ist der erste und wichtigste Schritt, denn der Prozess einer Schöpfung findet auf mehreren Ebenen statt.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Kleine Dinge machen den Unterschied

Sie sind Teamplayer mit kreativen Ideen und erstklassigem Fachwissen? Ihr Anspruch ist ein professionelles Umfeld, das vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten bietet? Starten Sie Ihre Karriere bei Deloitte – mit Aufgaben, die Sie fordern und Kollegen, die Sie begeistern werden. Es ist Ihre Zukunft. Wie weit wollen Sie kommen? www.deloitte.com/de

© 2011 Deloitte & Touche GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Deloitte.

1. Ebene Gedanken: Gedanken erzeugen Energie und somit erschafft das Denken auf der feinstofflichen Ebene.
2. Ebene Sprechen: Denken und darüber sprechen erschafft auf der nächsten, auch noch nicht sichtbaren, aber doch schon nach außen gerichteten Ebene.
3. Ebene Fühlen: Denken, sprechen, fühlen und Handeln erschafft dann in der materiellen Welt.

Entsprechend dem Gefühl, zeigt es Ihrem Unterbewusstsein, wie wichtig dieser Gedankenprozess ist. Je mehr Gefühl, also Leidenschaft, umso schneller wird die Verwirklichung sichtbar werden. Zusammengenommen erschaffen das Denken, das Sprechen, das Fühlen und das Handeln gemeinsam am stärksten. In der Konzentration dieser Kräfte hat das Unterbewusstsein keine andere Wahl, als den Prozess der Manifestation in Gang zu setzen. Marc Aurel sagte:

Eine positive Einstellung ist unüberwindlich, wenn sie echt ist.

Jedes Denken geschieht nicht von alleine, es hat eine Quelle, eine Ursache. Die Ursache sind die inneren Muster, die Grundgedanken hinter den normalen Gedanken. Es sind die vergangenen Erfahrungen, bewusst oder unbewusst, die als Schablone, als Paradigma gelten. Diese Grundgedanken wollen sich verwirklichen und egal ob negativ oder positiv, sie meinen es immer gut, sie sind neutral, sie tun einfach das wozu sie erschaffen worden sind: Sie erschaffen Ihr Schicksal. Daher ist das bewusste positive Denken eine wunderbare Möglichkeit, Gedanken auf ein neues Niveau zu bringen und die Grundgedanken zu verändern. Das eigene Denken zu managen ist nicht so einfach wie es klingt, doch es ist spannend und aufregend, denn Sie werden Schritt für Schritt erleben, dass die Umstände möglicherweise die alten sind, Sie sich jedoch trotzdem rundum wohl fühlen. Wenn Sie das wahrnehmen, sind Sie im Prozess der positiven Veränderung.

Was Sie sofort tun können: Da Sie nicht „nicht“ denken können, achten Sie ab sofort auf Ihre Gedanken und ändern Sie negative Gedanken in positive.

Womit beschäftigen Sie sich in Ihren Gedanken?

Da Sie nicht NICHT denken können, sind Sie laufend am Denken. Dieses Denken erschafft auf einer bestimmten Ebene unbewusst Ihr Leben. Sind Sie sich dessen bewusst, haben Sie die Chance zu überprüfen und zu zensieren. Sind Sie sich Ihrer Gedanken nicht bewusst, sind Sie ein Spielball Ihrer vergangenen Erfahrungen und Ihrer Gefühle. Gedanken, die Sie nicht loswerden, werden somit Ihr Los. Denken Sie an Ihre Karriere, an Ihre Vergangenheit, an die letzten 2-3 Jahre. Worüber haben Sie immer wieder nachgegrübelt? Worüber haben Sie gesprochen, sich beklagt, sich gefreut, mit was haben Sie sich beschäftigt? Beantworten Sie sich folgende Frage am besten schriftlich:

In den letzten 2 Jahren hat folgendes meine Gedanken am meisten beschäftigt ...

Je nachdem, was es war, es hat Spuren in Ihrem Leben hinterlassen, sicherlich zieht sich ein Thema wie ein roter Faden durch Ihr Leben. Denn die Chance, dass alles schlimmer wurde, wenn Sie negativ gedacht haben, ist genauso groß, wie sicherlich alles immer besser wurde, wenn sie positiv gedacht haben. Ihr Unterbewusstsein ist ein Speicher, ohne Wertung, ohne Zensur. Die Zensur müssen Sie schon selbst im Kopf durch klare Entscheidungen und einer klaren Wahl durchführen. Ohne gründliches Wählen was Sie wollen, werden Sie an der Vergangenheit kleben bleiben. Sie sind Ihr Manager/in in Ihrer Persönlichkeit und wenn Sie sich nicht managen, dann tun dies eben andere für Sie.

Sollten Sie heute immer noch von dem sprechen, was Sie nicht wollen oder was Sie vermeiden wollen, dann denken Sie daran, Gedanken sind Kräfte und „*nicht wollen*“ bedeutet energetisch „*ich will*“. Nicht gibt es mental nicht! Sie können genauso prüfen was Sie „*nicht wollen*“ oder was Sie in Ihrem Leben stört oder belastet.

Am meisten stört und belastet mich ...

Alles beginnt im Denken. Ihr Denken steuert Ihr Verhalten und Ihr Verhalten produziert Ergebnisse. Es gilt also die Paradigmen im Denken zu prüfen und zu aktualisieren. Sie müssen lernen Dinge zu verlernen, Altes loszulassen und sich auf die neuen Umstände einzustellen. Jeder Manager/in hat seinen eigenen „genetischen“ Denkcode, den er von seinem Studium oder seinen verschiedenen Arbeitsstellen mitbringt.

Universitäten, wie auch Kollegen, die Presse und unterschiedliche Berater prägen diesen Code, der in jedem von uns steckt. Nun ist das alles in Ordnung, wäre dabei nicht die beschlagene Brille, die sich für jeden ergibt. Es ist die Brille der eigenen Wahrnehmung, die Dinge so zu sehen, „wie ich sie sehen will“, anstatt die Realität zu betrachten wie sie wirklich ist.

So kann es sein, dass Produkte entwickelt werden, die dem Manager/in gefallen und nicht die, die der Kunde braucht. Oder Maßnahmen von Mitarbeitern verlangt werden, die dem Manager/in gerecht werden, anstatt der Sache. Es kann sein, dass Motivationen aufgesetzt werden, die den Manager/in motivieren, aber nicht den Mitarbeiter. So können sich Strukturen und Abläufe aufbauen, die der Sache wenig dienen und somit Marktanteile verloren gehen.

Es können Überzeugungen herrschen, dass was gestern gut war, dies auch heute noch sein muss und morgen Gewinne bringen wird. Gute Ideen von gestern sind der Maßstab von heute und die Richtung von morgen. Das kann ganz schön schief gehen. Und wo liegt der Fehler: Im Denken!

Was Sie sofort tun können: Gedanken sind Kräfte und Aufmerksamkeit steuert Energie. Klären Sie daher was Sie nicht wollen und entscheiden Sie sich ab sofort das in Gedanken zu halten was Sie wirklich wollen.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



**ICH WILL MICH VERÄNDERN
UND DIE WELT GLEICH MIT.**

VORWEG-GEHER-GESUCHT.DE

Wir glauben, dass auch ein Energieversorger erneuerbar sein sollte. Deshalb suchen wir neugierige und ideenreiche Kolleginnen und Kollegen, die mit uns die Welt bewegen wollen. Welche Chancen wir Ihnen bieten und wie wir gemeinsam die Energie von morgen sichern, erfahren Sie am schnellsten online.

VORWEG GEHEN

Denken ist die feinstofflichste Energie

Durch die multimediale Welt sind wir heute weltweit über alle negativen Nachrichten informiert. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Krieg, Zerstörung, Hunger, Krankheiten oder auf andere schlimme Dinge, die Sie nicht beeinflussen können, vergessen Sie zu leben, machen sich Sorgen und ändern an sich nichts, und doch sehr viel. Sie vergiften sich, möglicherweise Ihre Familie und Ihr Umfeld in Ihrer Arbeit. Dadurch schaffen Sie neue Realität. Es ist gut, sich zu erkundigen, wie es anderen Menschen geht, um ihnen helfen zu können, wenn es nötig ist. Es ist auch gut damit Sie sehen und erkennen, wie gut es Ihnen geht. Doch mitzuleiden hilft weder Ihnen noch denen, die darunter leiden.

Viele achten heute auf Lebensmittel die biologisch angebaut werden. Sie wollen ihren Körper gut versorgen. Das klappt auch häufig. Wenn nun auch noch auf die geistige Nahrung geachtet wird, dann wäre es wirklich perfekt.

Denken ist nämlich die geistige Nahrung, die sich in den feinsten Körperzellen absetzt und für Ihr seelisches Wohlbefinden sorgt. Wir sprechen heute von Umweltsmog, Smog von Abgasen und wir kennen den Elektrosmog, doch vom Gedankensmog spricht niemand!

Mit der körperlichen Hygiene haben wir es schon weit gebracht. Wir waschen uns, putzen uns zweimal täglich die Zähne und haben durch zahlreiche Hygienemaßnahmen die großen Krankheiten wie Pest, Cholera und Typhus überwinden können. Die gedankliche Hygiene hinkt da etwas hinterher! Die geistigen Seuchen, wie Ärger, Neid, Gewalt, Hass oder Selbstverurteilung, werden ständig gepflegt. Psychohygiene ist genauso wichtig wie körperliche Hygiene. Die Ausbreitung zerstörerischer Gedanken, die krank machen und die Umwelt vergiften, müssen genauso losgelassen werden, wie der tägliche Dreck um uns herum.

Analysieren Sie bevor Sie zu Bett gehen nochmals Ihren Tag und praktizieren Sie Gedankenhygiene. Ziehen Sie mental Schlüsse von den Ereignissen und denken Sie sich die Situation nochmals optimal durch. Üben Sie wenige Minuten die negativen Erlebnisse des Tages nochmals positiv zu durchdenken, mit einem positiven Ergebnis.

Das Kopf-Management

Peter F. Drucker, der große Managementguru sagte: „Die meisten Menschen vergessen, dass Sie nur einen einzigen Menschen managen können müssen, sich selbst!“ Wie wahr, wie wahr! Es ist erstaunlich, wie viele Führungskräfte versuchen alles zu beherrschen und zu kontrollieren. Es gelingt selten, und es raubt sehr viel Energie. Und das allerbeste ist, dass manche von anderen erwarten, was Sie gar nicht bereit sind zu tun. Weder für die Firma, noch für ihre Persönlichkeit.

Sie als Erfolgspersönlichkeit sollten sich zu dem machen, was Sie sein wollen, denn Persönlichkeiten werden nicht geboren, Persönlichkeiten werden gemacht, es ist viel Arbeit an sich und den alten Programmen. Sehr einfach ist die Aussage „Ich bin nun mal so“, was im Klartext bedeutet ihr müsst euch ändern, ich bin okay. Da kann schon manchmal ein pathologisches Verhalten an den Tag kommen das jeglichem gesunden Menschenverstand widerspricht.

Sich selbst managen bedeutet in allererster Linie klar zu wissen was Sie im Beruf und im Leben allgemein wollen und dann alles daran zu setzen dies auch zu erreichen. Welche Geschwindigkeit, welche Umwege Sie einschlagen, entscheiden weder die Umwelt, noch die Umstände, es sind Ihre ganz persönlichen Muster. Persönlichkeiten, die an sich arbeiten, wissen das. Sie wissen auch, dass das Leben eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ist, und dass sie jederzeit ihre Zukunft mit dem gegenwärtigen Verhalten ändern können.

Die Umstände sind wie sie sind, Sie allerdings entscheiden, wie Sie damit umgehen. Ich sage auch nicht, dass es einfach ist, ich sage nur, Sie haben keine andere Wahl, entweder Sie gestalten Ihre Zukunft oder die Umstände übernehmen dies für Sie. Nun gehe ich schon davon aus, dass Sie etwas ändern wollen, sonst würden Sie sich wohl kaum mit diesem Buch beschäftigen. Daher freue ich mich, wenn Sie die Person und der Manager, die Managerin werden, die ein Vorbild ist und ihre Ziele mit anderen erreicht.

Sie wissen ja, wir brauchen uns gegenseitig, der Manager/in den Mitarbeiter, die Firma den Manager/in, die Firma die Kunden und natürlich auch die Kunden die Firma. Wir leben in einer sehr vernetzten Welt und Sie können entscheiden welche Rolle Sie dabei spielen. Soll sie groß sein, spielen Sie den Unterwürfigen, oder ist es ihnen egal, Hauptsache die Zeit vergeht und Sie kommen irgendwie über die Runden? Soll Ihre Rolle bedeutend sein oder wollen Sie im Mittelmaß mitschwimmen, vielleicht mit leichten Klagen über die Ungerechtigkeit und andere Unpässlichkeiten. Sie entscheiden, Sie wählen jeden Tag neu. Immer und jeden Tag!

Nutzen Sie die Gunst des Augenblicks

Kürzlich wurde ich von einem Klienten, den ich coache gefragt: „Herr Fedrigotti, wie kann ich sicherstellen, dass ich nun das was wir beschlossen haben und was ich als richtig und wichtig ansehe auch durchhalte?“ Ich sagte: „Gar nicht!“ Sie können sich nur immer wieder neu entscheiden. Täglich neu Entscheiden dies zu tun, was Sie dem Ziel näher bringt. Es gibt keine Garantien, es gibt nur eine Entscheidung die Sie treffen. Treffen Sie einfach diese Entscheidung immer wieder.

Beginnen Sie jetzt und tun Sie alles was nötig ist nur heute. Können Sie sich vorstellen, nur heute das zu tun was notwendig und wichtig ist? „Natürlich“, meinte er. „Prima“, sagte ich und morgen treffen Sie eine neue Entscheidung die lautet: Nur heute will ich mein Bestes geben und das oder jenes tun. Ich erklärte ihm dann die NUR HEUTE-Methode. Diese Methode ist eine der wichtigsten, die ich je im Leben gelernt hatte. Denn Sie brauchen nicht immer das Beste zu geben, NUR HEUTE!

- Sie brauchen nicht immer motiviert zu sein, NUR HEUTE!
- Sie brauchen nicht jeden Tag das Richtige zu tun, NUR HEUTE!
- Sie brauchen nicht immer zu lernen, NUR HEUTE!
- Sie brauchen nicht immer Ihre Gedanken kontrollieren, NUR HEUTE!

NUR HEUTE befreit und gibt Kraft. Sie brauchen nicht zu sagen, ab sofort werde ich immer, nein, Sie brauchen sich nur zu entscheiden es NUR HEUTE zu tun. Das ist das Wichtigste. Jede Ihrer Entscheidungen zieht eine Folge nach sich, jeder Gedanke eine Wirkung, jede Handlung eine Tat. Nichts geschieht ohne Sinn und Zweck. Wir werden manchmal den Sinn nicht verstehen und doch hängt mehr dahinter als wir uns oft träumen lassen.

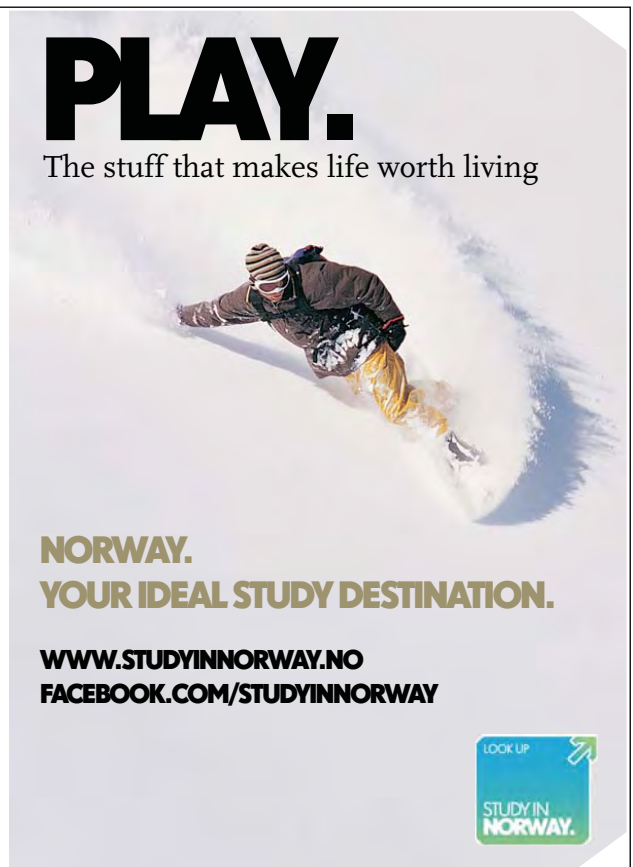
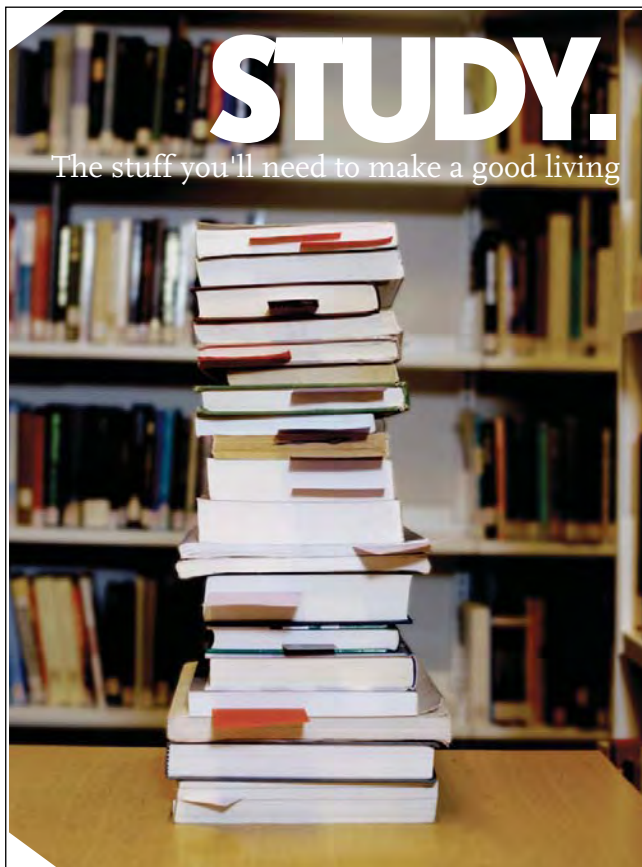
- Entscheiden Sie sich daher als Manager/in NUR HEUTE Ihr Bestes zu geben.
- Leben Sie NUR HEUTE Ihre Werte.
- Bleiben Sie NUR HEUTE klar, seien Sie NUR HEUTE integer.
- Rufen sie NUR HEUTE Ihre Kunden an, kommunizieren Sie NUR HEUTE klar, liebevoll und respektvoll.
- Denken Sie NUR HEUTE positiv und lieben Sie NUR HEUTE Ihren Partner/in und Ihre Kinder.
- Leben Sie NUR HEUTE bewusst, alles nur NUR HEUTE. Nicht immer, NUR HEUTE. Und Morgen entscheiden sie sich wieder, NUR HEUTE das Richtige zu tun und das Beste zu geben.

NUR HEUTE will ich..., nimmt Druck weg, da Sie sowieso nicht sagen können, was morgen sein wird, Sie können es planen und so einrichten, dass alles wahrscheinlich so kommt, aber Sie wissen es jetzt noch nicht ob es so sein wird. Was Sie aber jetzt wissen ist, dass Sie jetzt leben und dass Sie jetzt entscheiden können und NUR HEUTE das Richtige tun müssen, was zum Erfolg führt.

Og Mandino, ein erfolgreicher amerikanischer Autor hat diese Methode schon vor 40 Jahren propagiert. Ich liebe sie und habe ein ganzes ErfolgsCoaching darauf umgestellt. Im ErfolgsCoaching www.NUR-HEUTE.info führe ich die Teilnehmer in neun Modulen mit der NUR HEUTE-Methode in ihre Stärken und zum persönlichen Wachstum. Denn Wachstum der Persönlichkeit findet nur dann statt, wenn Sie eine Gewohnheit aus den Eigenschaften machen, die Sie Ihre Ziele näher bringt. Sie wissen ja, Sie brauchen dies auch nicht immer zu tun, sondern NUR HEUTE!

Was Sie sofort tun können: Entscheiden Sie sich ab sofort NUR HEUTE das Notwendige zu tun. Machen Sie NUR HEUTE zu einer Grundphilosophie in Ihrem Leben.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



eBooks kostenlos herunterladen auf bookboon.com

Die Vergangenheit loslassen

Ihre Vergangenheit ist Ihr immaterielles und sehr wertvolles Kapital. Für den einen ist es die Basis, auf die er aufbaut, für den anderen eine lästige Erinnerung, die ihn nicht los lässt. Beides wirkt. Beides verursacht und beides ist jeweils wahr, für die Person, die das empfindet. Ihre Vergangenheit hat immer den Wert, den Sie Ihr im Moment geben. Nicht mehr und nicht weniger.

Erfreuen Sie sich an vergangenen Erfolgen und haben Sie große Ziele, wird Sie dies motivieren und Sie werden Ihre Ziele leichter erreichen. Ärgern Sie sich, wie es gelaufen ist und wollen Sie in jedem Fall vermeiden, dass es nicht wieder so kommt, sind Sie auf dem besten Weg Misserfolge zu verursachen. Eine emotionale Erinnerung ist eine Ver-inner-lichung der Vergangenheit. An Ihrem Gefühl können Sie ablesen, ob Sie daraus neue Kraft und Motivation oder eher Frust anziehen. Diese Energie entscheidet über künftige Erfolge.

Es ist daher sehr sinnvoll vieles aus der Vergangenheit zu „vergessen“, wohlgemerkt, nachdem Sie zuerst die Konsequenzen daraus gezogen und ein künftiges Verhalten für solche Situationen entschieden haben. Vergessen bedeutet nicht verdrängen. Vergessen und verlernen bedeutet es zu wissen, sich daran erinnern zu können, ohne es mit Energie zu versorgen, also ohne Emotionen darauf zu lenken. Es sind die Emotionen die verursachen, nicht die Erinnerung oder der Gedanke daran.

Wie bereits erwähnt, Sie können nichts vergessen, Sie haben einen perfekten Speicher in sich, besser als der beste Computer der Welt. Das Erinnern hilft Ihnen auch das künftige Verhalten zu steuern. Erinnern können, ja sollen Sie sich, sonst wiederholen Sie ja Ihre vergangenen Fehler. Aber erinnern bedeutet nicht, sich damit emotional zu beschäftigen. Es ist wie die Erinnerung an einen Film. Sie kennen die Szenen und leiden auch nicht wieder mit. Sie wissen wie es war und was Ihnen besonders gut gefallen oder was Sie beeindruckt hat. Doch Sie bringen keine Emotionen ein. Genauso kann es bei uns im Leben laufen. Erinnern ja, leiden nein. Erinnern und freuen ja, denn dann sind Sie ja in einem guten Zustand.

Sie wissen ja, jetzt ist der Augenblick. Jetzt leben Sie, jetzt empfinden Sie und was Sie jetzt empfinden versorgen Sie mit Ihrer Energie, Ihrer Lebenskraft. Sorgen Sie dafür dass sie positiv ist, damit auch das künftige Ergebnis positiv wird. Ihre Vergangenheit ist Ihr Kapital für künftige Erfolge. Sie ist äußerst wichtig, ohne sie wären Sie nicht das, was Sie heute sind. Und sollten Sie nicht zufrieden sein, mit dem was Sie heute sind, ist es endlich an der Zeit aus der Mitleidsnummer auszusteigen und zu entscheiden was Sie wirklich wollen.

Wählen Sie Erfolg

Die Überschrift täuscht, Sie haben Erfolg gewählt. Sie waren immer erfolgreich, vor allem, wenn es nicht so lief wie Sie es sich gewünscht haben, wage ich zu behaupten. Ich behaupte auch, dass Sie heute an dem Punkt Ihres Lebens angekommen sind, den Sie sich gewünscht oder den Sie befürchtet haben. Vielleicht ist alles so, wie Sie es nie wollten, was Sie unbedingt verhindern wollten. Vielleicht haben Sie die Position die Sie sich gewünscht haben und die entsprechenden Schwierigkeiten dazu, vielleicht die Frau, den Mann, den Sie sich sehnlichst gewünscht hatten und die Probleme, die Sie nicht wollten dazu? Vielleicht läuft alles wunderbar, Sie haben die Familie von der Sie immer geträumt haben, Sie haben eine wunderbare Position die Sie erfüllt und alles läuft bestens.

Alles ist möglich und alles hat mit Ihnen zu tun. Alles ist ein Erfolg. Richtig, auch ein Misserfolg ist ein Erfolg. Jeder Versager ist sehr erfolgreich; im Versagen. Erfolg entscheidet nicht ob gut oder schlecht, hinderlich oder förderlich, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Erfolg ist die Folge von etwas was voraus gegangen ist. Was ging immer voraus? Es ist Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Einstellung, Ihre Gedanken und vor allem Ihre Emotionen.

Sie sind die Ur-sache eines jeden Erfolges und jeder Erfolg, ob positiv oder negativ hat mit Ihnen zu tun. Sie sind Regisseur und Hauptdarsteller in Ihrem Leben. Gefällt Ihnen diese Nachricht? Es wäre schön, wenn Sie dies als Chance und großartige Möglichkeit erkennen würden, dass Sie eben deshalb alles erreichen können, was Sie wirklich wollen. Ist das nicht wunderbar?

Was bedeutet für Sie Erfolg

Sie können wirklich alles erreichen, wenn sie wissen was Sie wollen und wenn Sie bereit sind den Preis für den Erfolg zu bezahlen. Und das ist gar nicht mal so einfach. 80% der Menschen wissen nämlich nicht was sie wollen und nur sehr wenige können genau sagen was sie wirklich wollen. Wenn Sie sich mehr Erfolg wünschen, sollten Sie als erstes klären, was Sie jetzt unter Erfolg verstehen. Dies können Sie ganz einfach erfahren, indem Sie einen Kugelschreiber und ein Blatt nehmen und dann folgende Frage aufschreiben:

Erfolg bedeutet für mich folgendes ...

Schreiben Sie auf, was Ihnen spontan einfällt. Wollen Sie das tun? Dann bitte gleich, bevor Sie weiterlesen.

Wenn Sie aufgeschrieben haben, was Ihnen spontan eingefallen ist, ist das eine Momentaufnahme. Ihre Aussagen könnten erst jetzt entstanden sein. Meine Erfahrung ist jedoch, dass die Aussagen häufig schon seit Jahren, teilweise seit Jahrzehnten dieselben sind. Analysieren Sie nun Ihre Aussagen. Haben Sie ganz klar entschieden, was Sie unter Erfolg verstehen, oder sind es nur unklare Aussagen. Auch hier ist die Erfahrung, dass Sie die meisten Begriffe nennen wie Zufriedenheit, Anerkennung, Glücklich sein, Harmonie in der Familie, Gesundheit oder Ziele erreichen. Das letztere ist wirklich Erfolg: Ziele erreichen. Wer kein Ziel hat, kann keines erreichen. Hat jemand Ziele erreichen gewählt, frage ich weiter, „was sind Ihre Ziele, was wollen Sie wirklich“! Dann kommen manchmal konkrete Ziele, häufig aber auch weitere Absichten.

Interessant ist, dass das was die meisten Menschen wählen gar keine Ziele sind. Zufriedenheit und Glücklich sein sind keine Ziele und trotzdem versichere ich Ihnen, dass dies über 90 % der Menschen aufschreiben, die meisten sogar an erster oder zweiter Stelle. Zufrieden sein ist ein Zustand, Sie können es sein oder nicht. Glücklich sein ist auch ein Zustand, entweder Sie fühlen sich jetzt glücklich oder eben nicht. Beide Zustände können Sie nur jetzt fühlen, nicht gestern, nicht morgen, nur jetzt.

Die Betrachtung ist von der energetischen Seite sehr interessant. Wer sich unzufrieden fühlt zieht Unzufriedenheit an. Wer sich unglücklich fühlt verlängert seinen Zustand. Und je mehr Sie einen unglücklichen Zustand bekämpfen, umso schlimmer wird es kommen. Warum? Weil Energie nicht wertet. Energie zieht gleichartige Energie an. In Quantität und Qualität wie sie erzeugt wird. Sollten Sie sich wirklich unzufrieden fühlen, definieren Sie als erstes Ihr Ziel der Zufriedenheit. Was muss geschehen, damit Sie sich zufrieden fühlen. Wann können Sie sagen, jetzt bin ich zufrieden, wann haben Sie Frieden in sich? Ohne genaue Definition können Sie es nicht erreichen. Beantworten Sie wieder eine Frage:

Ich bin zufrieden, wenn ...

Damit haben Sie Ihre Antworten und jetzt setzen Sie alles daran dieses Ziel Schritt für Schritt zu erreichen. Mit dem Glück verhält es sich genauso. Die meisten Menschen möchten glücklich sein, verbinden das Glück aber mit Umständen, die nicht eintreffen können, weil sie laufend das Gegenteil ausstrahlen. Glück ist keine Glücksache, sondern eine klare Entscheidung mit klaren Zielen. Die Glücksforschung hat übrigens herausgefunden, dass sogenannte Glückspilze nicht weniger „Pech“ haben als die „Pechvögel“. Nur definieren Sie das was ihnen wiederfährt anders. Glückspilze sagen, Pech gehabt? Na und, und machen weiter. Pechvögel sagen, schon wieder Pech gehabt, immer dasselbe, verzagen oder hören auf.

Haben Sie schon mal über Ihre Motivation nachgedacht, warum Sie Erfolg wollen? Brauchen Sie ihn um sich zu bestätigen, um jemand zu sein, oder wollen Sie ihn, weil Sie sich entschieden haben ihr ganzes Potenzial einzusetzen? Natürlich können Sie alles erreichen, was Sie wirklich wollen, wenn es im Bereich Ihrer Möglichkeiten liegt und Sie bereit sind den Preis dafür zu bezahlen. So kann jemand der Übergewicht hat schlank werden, wenn er sich einen Plan dazu erstellt oder einen Gesundheitscoach zur Seite hat, der ihn betreut. Er kann sein Wunschgewicht erreichen, wenn er den Preis der Disziplin bezahlt. Und er könnte sogar ein guter Sportler werden, wenn er den Preis mit Training und Ausdauer bezahlt.

Sie können in Ihrem Beruf sicher eine große Karriere machen, wenn Sie bereit sind den Preis zu bezahlen. Es kann ein 12 Stunden Tag sein, es kann ein sich „fügen“ sein, je nachdem was der Vorgesetzte verlangt, es kann ein Erlernen von Führungs- oder Kommunikationsregeln sein, oder anderes mehr. Es gibt wenige Dinge die Sie nicht erreichen können, wenn Sie genau wissen was Sie wollen und wenn Sie bereit sind den geforderten Preis zu bezahlen.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Motivation: riesig

Aufgaben: herausfordernd

Job: Andersdenkermacher

[→ people.steria-mummert.de](http://people.steria-mummert.de)

→

Die Andersdenkermacher.



Hochschulabsolvent (m/w) SAP-Berater

Sie haben Ihr Studium erfolgreich abgeschlossen und möchten jetzt Ihre Karriere in der Unternehmensberatung starten? Dann sind Sie bei uns genau richtig, denn wir bieten Ihnen exzellente Perspektiven und sehr viele Freiräume bei einer der zehn führenden IT-Beratungen in Deutschland. Freuen Sie sich auf spannende Projekte in anspruchsvollen Bereichen und vielfältige Aufgaben wie z. B. die Analyse von Geschäftsprozessen oder die Erstellung von fachlichen und technischen Konzepten bis hin zur Systemimplementierung. Innerhalb Ihres Teams arbeiten Sie an der Einführung und dem Upgrade von SAP-Projekten in verschiedensten Branchen.

Bewerben Sie sich jetzt unter www.people.steria-mummert.de

Besuchen Sie uns außerdem auf Facebook:
www.facebook.com/steriamummertconsulting



Weitere Infos
zum Einstieg

Ein sehr entscheidender Preis ist, das Alte loszulassen, damit Sie sich auf neues ausrichten können. Wer geistig dem Alten hinterher hängt, kann nichts Neues schaffen. Das Alte loszulassen ist für viele ein sehr hoher Preis, denn wir orientieren uns nur zu gerne an dem was war, egal ob positiv oder negativ. Mit der alten Haltung kann nichts Neues entstehen. Leider wollen zu viele gerne alles besser, aber ohne Veränderung. Ein Widerspruch in sich.

Was Sie sofort tun können: Zufriedenheit ist die Basis für mehr Erfolg. Üben Sie Dankbarkeit und Zufriedenheit und gehen Sie Schritt für Schritt Ihren Zielen entgegen.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige

**THE BEST MASTER
IN THE NETHERLANDS**

**Master of Science
in Management**

Kickstart your career. Start your MSc in Management in September, graduate within 16 months and join 15,000 alumni from more than 80 countries.

Are you ready to take the challenge? Register for our Online Business Game and compete to win a full-tuition scholarship worth €24,000!

www.nyenrode.nl/msc

NYENRODE
BUSINESS UNIVERSITEIT

**BEST MASTER
IN THE NETHERLANDS**

**Keuzegids Higher Education Masters 2011*
in the category of business administration

Spitzenleistungen sind kein Zufall

Allzu gerne glauben wir, dass Spitzenleistungen viel mit Talent zu tun haben. Spitzensportlern und Weltklassemusikern unterstellt man gerne Talente, die Sie in die Wiege gelegt bekommen haben. In wenigen Ausnahmefällen mag das sein. Doch ich staunte nicht schlecht, als ich im Buch „Überflieger“ von Malcolm Gladwell eine Untersuchung las, die folgendes über Spitzenmusiker- und Sportler aussagte. Die Wissenschaftler haben Weltklassemusiker untersucht und analysiert wie viel diese trainiert hatten. Diese kamen bis zum 20. Lebensjahr im Durchschnitt auf 10.000 Übungsstunden. Während gute Musiker auf 8.000 und normale auf nur 4.000 Übungsstunden kamen. Alle hatten ca. im Alter von etwa 5 Jahren angefangen.

Ähnliche Ergebnisse zeigten Untersuchungen im Sport. Es war Talent und die Leistung die den Meister macht. Talent war bei den wenigsten das Ausschlaggebende. Wie gerne verstecken wir uns vor der Ausrede, mir fehlt das Talent. Das ist im künstlerischen Bereich manchmal sicherlich der Fall, aber im täglichen Leben, im Beruf sind Leistung und Fleiß weitaus wichtiger. Und wo glauben Sie beginnt die Entscheidung, ob Sie etwas erreichen können oder nicht? Natürlich in Ihren Gedanken. Wie Sie denken, so handeln Sie und wenn Sie handeln erzeugen Sie Ergebnisse. Übrigens ist nicht-handeln auch eine Tätigkeit und sie bringt genauso Ergebnisse zu Tage.

Warum Werte so wichtig sind

Jeder in sich hat seine eigene Wertehierarchie in verschiedensten Bereichen. Diese Werte laufen normalerweise unbewusst ab, denn nur wenige beschäftigen sich rational mit ihren wahren Werten, mit dem was sie wirklich wollen. Jeder Mensch hat Werte. Diese werden schon in der Kindheit von den Eltern und in der Jugend von den Freunden geprägt. Im Berufsleben übernehmen wir dann Werte von Vorgesetzten und Kollegen um nicht anzuecken oder um bestimmte Ziele zu erreichen.

Das kann dann zu innerlichen Konflikten führen, denn einerseits müssen wir uns den vorgegebenen Werten anpassen, die andererseits unseren eigenen Werten widersprechen. Die Konflikte, die wir heute im Beruf erleben sind nicht selten das Ergebnis fehlender Werte, sei es von den Führungskräften, als auch von den Mitarbeitern. Und da die Politik hierzu auch relativ wenig beiträgt verrotten normale menschliche Werte in Profit- und Machtgier. Das Dilemma, welches in großen wie kleinen Firmen herrscht, ist, dass vieles als selbstverständlich angenommen wird, was gar nicht selbstverständlich ist.

Wenn Sie Ihre Werte nicht klar definieren, kann ein dauernder innerer Konflikt entstehen und Orientierungslosigkeit ist die Folge. Werte sind Ihre persönlichen Überzeugungen. Dabei geht es nicht darum ob diese richtig oder falsch sind. Es sind Ihre beschlossenen Werte nach denen Sie handeln. Meist sogar unbewusst. Werte entstehen in der Kindheit durch Belohnung und Strafe. Haben wir nach den Vorstellungen unserer Eltern gehandelt, waren wir brav und sind gelobt worden, haben wir dagegen gehandelt, sind wir mit Liebesentzug oder anderen Maßnahmen bestraft worden. So haben wir schon sehr früh Werte anderer übernommen.

Im Berufsleben lief es genauso. Haben Sie nach den Werten Ihres Chefs gehandelt, waren Sie gut, wenn nicht, gab es Konflikte. Nun kann es sein, dass, wenn jemand laufend gegen seine eigenen Überzeugungen handeln muss, erst recht ein richtiger Konflikt entsteht. Aus diesem Grund ist es wichtig die eigenen Werte zu entdecken und deren Wichtigkeit aufzuspüren. Sie können diese relativ einfach erfahren, indem Sie sich wieder einen Kugelschreiber und ein Blatt zur Hand nehmen und dann ein paar Fragen beantworten.

Für den Beruf: In meinem Beruf ist mir folgendes am wichtigsten...

Für die Familie: In meiner Familie ist mir folgendes am wichtigsten...

Sie erfahren hier unmittelbar, welche Werte im Moment für Sie wichtig sind. Anschließend können Sie neu entscheiden, ob die Hierarchie so stimmt und wenn nicht, dann können Sie sie verschieben, je nachdem was Sie nun bewusst entscheiden. Wenn jemand z. B. im Beruf folgende Werte definiert:

In meinem Beruf ist mir folgendes am wichtigsten...

Anerkennung,
Spaß,
gutes Betriebsklima,
nette Kollegen,

dann kann dies zu schönen Verwicklungen führen. Es wurde nicht definiert, warum er diese Stelle belegt, es wurden nur Erwartungen definiert, die sehr persönlich sind. Kein Mensch wird eingestellt, damit er Anerkennung bekommt, Spaß hat, usw. Ein Mitarbeiter wird eingestellt um bestimmte Aufgaben zu erfüllen und der Firma einen Gewinn zu bringen. Wenn Sie eine bestimmte Position belegen, werden von Ihnen Ergebnisse erwartet. Klare nachvollziehbare Ergebnisse, die wenig mit eigenem Empfinden, sondern viel mehr mit klaren Zahlen und Zielen zu tun haben. Sie haben eine Aufgabe, dafür werden Sie bezahlt und je besser Sie diese Aufgabe lösen, umso besser sind Sie.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Sind Sie bereit für IBM?

Lieben Sie Herausforderungen?

Möchten Sie innovative Lösungen für führende Unternehmen entwickeln?

Wollen Sie dem weltweit größten Beratungsunternehmen angehören?

Entdecken Sie Ihre vielfältigen Karrieremöglichkeiten. IBM ist auf der Suche nach den besten und hellsten Köpfen. Nach Menschen, die Möglichkeiten entdecken, wo andere nur Probleme sehen. Nach Mitarbeitern, die auch Mitgestalter sein wollen. Wir suchen diese Menschen aus dem Anspruch heraus, die Welt täglich ein bisschen besser zu machen. Sie sind ideengetrieben, zukunftsorientiert und möchten schon heute an den Lösungen von morgen arbeiten? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Machen wir den Planeten ein bisschen smarter.
ibm.com/start/de

Alle Bezeichnungen, die in der männlichen Sprachform verwendet werden, schließen sowohl Frauen als auch Männer ein. IBM schafft ein offenes und tolerantes Arbeitsklima und ist stolz darauf, ein Arbeitgeber zu sein, der für Chancengleichheit steht. IBM, das IBM Logo und ibm.com sind Marken oder eingetragte Marken der International Business Machines Corp. in den Vereinigten Staaten und/oder anderen Ländern. Andere Namen von Firmen, Produkten und Dienstleistungen können Marken oder eingetragte Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein. © 2010 IBM Corp. Alle Rechte vorbehalten.

Werte bauen Vertrauen auf

Werte und Tugenden bereichern das Leben. Wer bestimmte Grundwerte als feste Anker hat, der ist berechenbar und wenn diese im Einklang mit seinem gewählten Selbstbild sind, spüren die Menschen dies. Wenn Sie als Führungskraft klare Werte haben und diese auch kommunizieren, wissen Ihre Mitarbeiter wonach sie sich ausrichten können. Wenn Willkür vorherrscht, dann werden die Resultate nicht befriedigend sein. So könnten Sie Werte vorgeben, die für alle von Bedeutung sind, wie:

Rechtschaffenheit,
Ehrlichkeit,
klare Kommunikation,
Kundenorientierung,
Respekt,
Wertschätzung,
Integrität,
usw.

Je klarer die Werte definiert und kommuniziert werden, umso klarer können die Ergebnisse sein.

Als Führungskraft ist eine der Haupttugenden die Rechtschaffenheit. Sie beginnt mit der Ehrlichkeit zu sich selbst, genauso wie die Ehrlichkeit zu den anderen. Rechtschaffenheit ist ein klares Indiz für persönliche und mentale Reife.

Eine rechtschaffene Führungskraft begegnet anderen mit Respekt und Wertschätzung. Sie ist ehrlich und übervorteilt andere nicht. Sie geht nach dem Win-Win-Prinzip vor. Es wird niemand betrogen oder belogen, auch wenn es gewinnbringender wäre. Ein rechtschaffener Mensch spricht immer die Wahrheit, auch wenn es nicht zu seinem Vorteil ist. Rechtschaffenheit gepaart mit Wahrheit schützt vor unliebsamen Folgen. Gute Manager/in erreichen ihre Ziele mit anderen in Ehrlichkeit und ohne Tricks. Sie können alles erreichen, was Sie wirklich wollen, denn energetisch ziehen Sie das an, was Sie verursachen. Alles was Sie sich vornehmen ist ein Auftrag ans Universum. Sie werden den Menschen begegnen, die Sie brauchen und Sie werden Ihr Ziel mit anderen schneller als alleine erreichen. Alleine können Sie addieren, gemeinsam können Sie multiplizieren. Mit klaren Werten im Benehmen, im Sprechen und im Handeln sind Sie auf der sicheren Seite.

Ihr EGO bereichert oder hindert Sie

Das Wort „Ego“ stammt dem lat. und griechischem „Ich“ ab. Das Ich ist das, mit dem sich die meisten Menschen identifizieren. Ich bin krank, ich will jemand sein, ich will anerkannt werden, ich will geliebt, gelobt, gestreichelt werden, immer ich. Alles dreht sich um das Ich. Wir verbinden heute allerdings Ego in der Regel mit etwas negativem, egoistischen und mit einer Selbstsucht. Dabei ist das nur ein Teil der Möglichkeiten. Keiner von uns kann ohne Ego überleben. Die Frage ist nur, ob ich ein Ego habe oder ein Egoist bin. Ein Egoist zu sein ist denkbar schlecht, denn die Energie wird zurückkommen, wie auch immer. Sie können allerdings ohne bestimmten Egoismus nichts erreichen. Wenn das Wertvollste erreicht werden soll, die Entfaltung der Persönlichkeit und der richtige Einsatz der schöpferischen Kräfte, dann brauchen Sie tatsächlich ein gut beherrschtes Ego. Ein Egoist kümmert sich nur um seine eigenen Sachen, ihn interessieren andere Menschen wenig. Genau deshalb steht es so in Verruf. Als Führungskraft sollten Sie ruhig egoistisch sein, indem Sie Menschen wertschätzend und zielgerichtet führen, indem Sie nie aufhören zu lernen, indem Sie andere mit Ihrer Persönlichkeit bereichern, indem Sie egoistisch für positive Werte einstehen und diese auch ständig vertreten. Sein Ego managen ist eine der vordringlichsten Aufgaben in unserem Leben. Tatsache ist, wir brauchen ein Ego und wenn wir eine Balance zu einem gesunden Egoismus finden, ist die Welt in Ordnung. Sehen Sie Ihr Ego als wundervollen Freund an, der Ihnen hilft das zu erreichen, was Sie wirklich wollen. Das Leben ist ein Spiel, jeder von uns entscheidet, welche Rolle er oder sie einnimmt. „Spielen“ Sie Ihre Rolle professionell authentisch und Sie zählen zu den Gewinnern. Sie wissen ja, Sie brauchen nicht immer professionell zu sein, NUR HEUTE. Nutzen Sie Ihr Ego um eine klare, wertschätzende, erfolgreiche Führungskraft zu sein. Seien Sie ruhig egoistisch, wenn es einem großen würdevollen Ziel dient.

Was Sie sofort tun können: Entscheiden Sie sich für klare Werte und integrieren Sie diese gezielt in Ihrem Leben, beruflich und privat.

Die Macht der Gewohnheiten

Wissen Sie, dass Gewinner genauso Gewohnheiten haben wie die Verlierer? Ja, während die Gewinner die Gewohnheit haben das Richtige zu tun und durchzuhalten, haben die Verlierer die Gewohnheit immer das Falsche zum falschen Zeitpunkt zu beginnen und zu versagen. Gewohnheiten sind gepflegte und disziplinierte Abläufe. Eine Gewohnheit ist weder gut noch schlecht. Sie ist einfach eine Gewohnheit und erst durch unsere Bewertung wird sie gut oder schlecht. Ohne die Gewohnheiten wäre unser Leben sehr schwer. Wir müssten immer wieder alles neu lernen. Allerdings ist es sehr sinnvoll Gewohnheiten zu überprüfen. Helfen Sie uns, unser Leben zu bereichern, oder behindern sie uns laufend? Daher sollten wir es zur Gewohnheit machen, die Gewohnheiten zu überprüfen und positiv aufbauende zu pflegen, sowie erfolgsverhindernde zu ändern. Dies lässt sich mit positiver Selbstdisziplin erreichen. Da eine Gewohnheit durch Handlung mal Wiederholung entsteht, können Sie sich leicht ausdenken wie Sie eine neue Gewohnheit erlernen können. Ihr Unterbewusstsein wird ständig durch Ihre Gedanken programmiert. Jeder Gedanke kumuliert sich auf. Nichts geht verloren. Gedanken werden wie feine Spinnweben gewoben, bis sie zu einem dicken Strick geworden sind. Einzig Ihr Wille hat die Entscheidungsgewalt, was in Ihr Unterbewusstsein gelangt. Entscheiden Sie nicht bewusst, erledigen das Ihre alten Programme für Sie. Denn Gedanken suchen immer ihresgleichen, in Qualität und Quantität.

Die meisten Menschen werden nicht durch die Dinge die passieren beunruhigt, sondern durch die Gedanken darüber.

Epiktet

Bitte klicken Sie auf die Anzeige

RINGEN SIE MIT UNS UM **DIE BESTE**
LÖSUNG. MACHT AUCH KEINE BLAUEN FLECKEN!



Technology Services
Substanz? Herzlich? Willkommen!



Unter www.de.capgemini.com/karriere-technology finden Sie alle Stellen, die wir mit Substanz und Herz besetzen möchten. Zum Beispiel aus den Fachrichtungen:

Informatik, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftswissenschaften, Mathematik und Physik
sowie Chemie und Elektrotechnik



XING



 **Capgemini**
CONSULTING. TECHNOLOGY. OUTSOURCING

Es verweben sich Gedanken mit Phantasien und Gefühlen und somit entstehen neue Gewohnheiten, meist unbewusst. Sie haben sich daher nur eine Frage zu klären: Erreiche ich mit meinen jetzigen Gewohnheiten meine Ziele? Wenn ja, ist alles wunderbar, machen Sie weiter. Wenn Sie allerdings die Gewohnheit haben sollten, sich unnötig aufzuregen, schnell wütend zu werden, keine Kritik zu vertragen, immer Recht haben zu wollen, nicht zuhören zu können oder häufig sarkastische Bemerkungen von sich zu geben, dann empfehle ich Ihnen wieder Herr Ihrer Gedanken und somit Ihrer Gefühle zu werden.

Negative Gewohnheiten werden in der Regel lange gepflegt und programmiert. Ist Ihnen Ihr Ziel klar und der Mechanismus bewusst, dann können Sie entscheiden. Sie können mit der positiven Selbstdisziplin negative Gewohnheiten ändern und somit wieder das Steuer Ihres Lebens übernehmen. Selbstdisziplin ist mentales Training, also Training der unsichtbaren Gedanken. Misserfolg oder Erfolg, beide entstehen im Gedanken und müssen auch dort entschieden werden.

Programmieren Sie einfach Ihre innere Datenbank neu. Programmieren Sie sich auf erwünschten Erfolg, nach dem Motto: Ich mache mir Erfolg zur Gewohnheit. Erfolg kann, ja muss im Gedanken simuliert werden, Erfolg muss im Gedanken zur Gewohnheit werden, dann hat Ihr Unterbewusstsein keine andere Wahl, als dem zu folgen. Denn nicht die Umstände gestalten Ihr Leben, es sind Ihre Gewohnheiten. Wenn ein Mensch von Grund auf immer negativ denkt und unzufrieden ist, dann ist er dies als armer Mann und sollte er dann zu Geld kommen, denkt er als Reicher genauso und wird eben ein unzufriedener Reicher. Das beweisen täglich viele Menschen. Achten Sie darauf, dass Sie die Umstände bestimmen und nicht umgekehrt. Nur wer seine Gewohnheiten prüft und sie richtig lenkt, ist Herr seines Geschehens. Vielleicht kennen Sie folgende Geschichte:

Ich bin dein größter Helfer und deine schwerste Last.
Ich bin der Diener aller großen Menschen und leider auch aller Versager.
Diejenigen, die groß sind, habe ich groß gemacht.
Diejenigen, die Versager geworden sind, habe ich dazu gemacht.
Nimm mich, trainiere mich, sei streng zu mir, und ich werde dir die Welt zu Füßen legen.
Behandle mich leichtfertig, und ich werde dich zerstören, denn ich bin es, die GEWOHNHEIT!

Autor unbekannt

Die Macht der Erwartung

Erwarten Sie von sich und von den anderen stets das Beste und gehen Sie als leuchtendes Vorbild voran. Die Zeit vergeht, ob Sie das Beste geben oder mittelmäßig sind. Brechen Sie vom Mittelmaß aus, Sie haben die Fähigkeiten dazu. Niemand der selbstzufrieden ist, liest ein Buch wie dieses. Sie wollen mehr und Sie können es haben. Es liegt an Ihnen alleine. Genauso ist es mit Ihren Mitarbeitern. Erwarten Sie das Beste und sorgen Sie dafür dass es möglich ist.

Welche Meinung haben Sie über Ihre Mitarbeiter, über Ihre Kunden? Ich höre häufig die Aussage, wie unmöglich manche Mitarbeiter und wie dumm manche Kunden sind. Wer glaubt, seine Mitarbeiter oder die Kollegen sind unfähig, kann kaum erwarten, dass etwas Gutes herauskommt. Die Art wie Sie andere sehen, beeinflusst die Art, wie Sie andere behandeln. Und wie Sie sie behandeln beeinflusst ihre Leistungen.

Die moderne Wissenschaft der Spiegelneuronen in unserem Gehirn beweist, dass alleine eine Erwartung ein bestimmtes Verhalten bei anderen hervorruft. Wir machen uns Vorstellungen von den Dingen wie sie sein sollten und das wiederum wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Ein berühmter Regisseur erklärte einmal: „Wenn man einmal zu lachen anfängt, ist es leicht weiterzumachen, denn Handlung und Emotion stimulieren sich gegenseitig.“

In Schulen wurde festgestellt, dass Schüler bessere Ergebnisse zustande brachten, wenn man ihnen sagte, sie seien besonders fähig. Arbeiter erbrachten bessere Leistungen, wenn der Vorarbeiter sagte, seine Gruppe sei besonders geeignet für diese Aufgabe. Die Signale die Sie aussenden, erzeugen eine Wirkung.

Durch die Macht der Erwartung können Sie Umsätze steigern, ein Team zusammenschweißen und überdurchschnittliche Erfolge schaffen. Wer Spitzenleistungen erzeugen will, muss überdurchschnittlich denken und positiv handeln. Durch positives Feedback, anerkennendes Loben und der richtigen Strategie sind Spitzenleistungen leichter machbar. Alles beginnt jedoch wie immer im Kopf, in den Gedanken. Ihr Kopfkino entscheidet was die Zukunft bringt. Bessere Bilder bringen bessere Ergebnisse.

Die Persönlichkeit als Erfolgsfaktor

Alles was Sie zu Ihrem Erfolg brauchen haben Sie bereits in sich. Sie müssen es nur fördern, aktivieren und trainieren. Erinnern Sie sich an die Weltklasespieler, wo Talent zwar hilfreich, aber nicht ausschlaggebend war? Training und Fleiss, Ausdauer und Leistung sichern Spitzenplätze. Ihre Persönlichkeit hat alles in sich, wenn Sie sie fördern, werden Sie über sich hinauswachsen.

Mit Ihrer Persönlichkeit können Sie Menschen begeistern und für sich gewinnen. Sie können beeindrucken, loben, Fragen stellen, charmant sein, Sie können andere fordern und fördern, Sie können Menschen mit Ihrer Persönlichkeit zu Spitzenleistungen führen. Sie sind ein „Unternehmen Persönlichkeit“! Warum, weil Ihre Persönlichkeit Ihr Kapital ist. Sie können es einsetzen und damit alles erreichen was Sie sich wünschen. Ihr Unternehmen Persönlichkeit ist einmalig auf der ganzen Welt. Wählen Sie Ihre Rolle aus.

- Was möchten Sie sein, oder wer möchten Sie sein?
- Wie identifizieren Sie sich mit Ihren Zielen?
- Wie bringen Sie Ihre Fähigkeiten in Ihr Unternehmen ein?
- Spielen Sie die Rolle eines Opfers oder eines Machers?
- Spielen Sie den Unterwürfigen, oder den ständigen Kritiker?
- Macht es Ihnen Spaß, anderen ihre Fehler vorzuhalten oder sind Sie vielleicht der Helfer?
- Sind Sie eine Führungskraft mit Werten und Zielen?

Egal welche Rolle Sie spielen, solange Sie nicht integer zu sich selbst sind, werden Sie sich nicht wohl fühlen. Integrität und Ehrlichkeit gehören zusammen. Integer ist, wenn die Worte mit den Taten übereinstimmen, und ehrlich ist, wenn die Worte mit der Realität übereinstimmen. Ziele werden häufig nicht erreicht, weil nicht die Tatsachen, also die Realität beachtet wird, sondern unrealistische persönliche Einschätzungen, die der Wunschvorstellung entsprechen die Basis sind. Eine Führungskraft, die Integrität beweist, sagt den Mitarbeitern unter vier Augen, was wichtig und fördernd ist. Sie kritisiert sachbezogen und lobt situationsbezogen.

Wer ehrlich mit Menschen umgeht, wird auch Ehrlichkeit von den Menschen erfahren oder kann sie einfordern. Zu viele treiben hier ein falsches Spiel, sagen hinter Ihrem Rücken Dinge, die sie Ihnen nie ins Gesicht sagen würden und loben, wenn es nicht angebracht ist. Integrität ist anders. Es ist ein klarer entschiedener Wert, auch dann zur Wahrheit zu stehen, wenn es nicht nur zum eigenen Vorteil ist. Nach dem Motto: Man muss immer die Wahrheit sagen, aber nicht alles was wahr ist, muss man auch sagen.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige

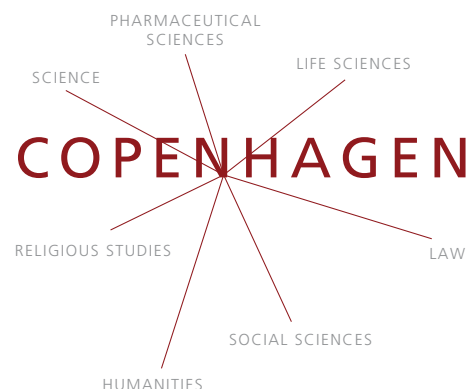
UNIVERSITY OF COPENHAGEN



The difference is your ambition!

Copenhagen Master of Excellence
are two-year master degrees taught
in English at one of Europe's leading
universities

Come to Copenhagen - *and aspire!*
Apply now at www.come.ku.dk



Integrität bedeutet auch Kommunikation, die arglistig und hinderlich ist, zu vermeiden. Ihre Persönlichkeit ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Ihre Erfolg ist die Folge Ihrer Handlungen und Absichten. Mental und verbal. Alles was Sie in Ihrem Leben erfahren haben ist auf ein Konto einbezahlt. Dieses Konto baut Guthaben oder Minus auf. Ich sage deswegen Sie sind ein „Unternehmen Persönlichkeit“, denn Sie haben wertvolle Erfahrungen, was geht und was nicht geht, was Sie zum erwünschten Erfolg geführt hat und was nicht geklappt hat. Beides sind wichtige Erkenntnisse, die nur Sie in dieser Form erlebt haben.

Nun kann Ihre Vergangenheit Ihr größtes Kapital für Ihre Zukunft sein, es kann allerdings auch die größte Belastung sein, je nachdem was Sie über Ihre Vergangenheit denken und fühlen. Eines sollte Ihnen immer bewusst sein, eine Persönlichkeit macht Erfahrungen die scheinbar gut oder scheinbar schlecht sein können. Wenn Sie sich dabei entwickeln, weil Sie persönlich wachsen, dann ist der Sinn erfüllt, wenn Sie dagegen kämpfen, dann werden sich die Dinge wiederholen und Sie werden mehr von dem bekommen, was Sie nicht wollen. Das Gesetz der Resonanz zieht das in Ihr Leben was Sie als Basisenergie aussenden.

Was Sie sofort tun können: Wählen Sie die Rolle einer Erfolgspersönlichkeit und leben Sie diese in allen Bereichen. Sie sind ein lebender Erfolg.

So erzeugen Sie ein gutes Gefühl

Was Sie denken und wie Sie denken hat immer eine Auswirkung auf Ihr Gefühl. Ihr Wille entscheidet über die Gedanken, die er zulässt und somit ins Unterbewusste lässt und dort entstehen dann die Gefühle. Ihre Gedanken entscheiden über alle Ergebnisse. Positives Denken ist daher nicht nur eine Floskel, es ist eine Notwendigkeit, damit Sie Ihre Ziele erreichen. Mit zielgerichtetem Denken stellen Sie die Weichen Ihrer Gefühle. Gefühle können Sie verstärken oder abklingen lassen.

Wenn Sie sich ein positives Gefühl bewusst machen und dieses verstärken wird es automatisch ein Teil von Ihnen. Genauso passiert es auch mit einem negativen Gefühl. Normalerweise sind wir so konditioniert, dass wir negative Gefühle immer und immer wieder zulassen, durchleben und sogar durch Ärger verstärken. Bei positiven Gefühlen sind wir etwas großzügiger. Wir pflegen und programmieren sie selten bewusst. Wir nehmen sie wahr und gehen dann zur Tagesordnung über. Dies können Sie mit Ihrem Willen ändern. Wenn Sie sich bewusst vornehmen in Zukunft mehr und mehr positive Gefühle zu verstärken, dann möchte ich Ihnen eine wunderbare und wertvolle Methode vorstellen.

Die Worte die Sie wählen können Sie gezielt nutzen, um über den logischen Verstand eine neue Geschichte zu erzählen. Eine Geschichte, die den Tatsachen entspricht und ein gutes Gefühl erzeugt. Dabei geht es nicht darum „den Tatsachen“ ins Auge zu sehen, sondern vielmehr die Tatsachen so im Geiste zu wiederholen, dass sie ein gutes Gefühl erzeugen. Dies hat nichts mit einer Zieldefinition zu tun, es ist ausschließlich darauf ausgerichtet ein gutes Gefühl zu erzeugen, damit Sie leichter und schneller die Ergebnisse erreichen, weil Sie in Resonanz mit dem gehen was Sie wollen, nicht was Sie nicht wollen.

Hierzu ein Beispiel. Sie möchten in Ihrer Firma aufsteigen und ärgern sich, weil Sie bei der letzten Beförderung übersehen wurden. Nun wissen Sie ja, dass jedes Mal, wenn Sie sich über das Ereignis ärgern, Sie in Resonanz mit dem gehen was Sie nicht wollen. Nicht versteht Ihr Unterbewusstsein nicht, es versucht das ins Leben zu ziehen, was Sie fühlen, nicht was Sie wollen. Ärger zieht somit mehr Ärger an. Daher empfehle ich Ihnen eine neue Geschichte zu schreiben und diese ganz gezielt auswendig zu lernen, damit Sie sie jederzeit wiederholen können. Eine mögliche neue Geschichte:

„**Mir gefällt die Tatsache** in den letzten Jahren so viel erreicht zu haben. **Es ist ein gutes Gefühl** zu wissen, dass dies vielen Menschen aufgefallen ist. **Mir gefällt die Vorstellung** in naher Zukunft die neue Position zu erreichen und ich weiß, dass ich dazu qualifiziert und fit bin. **Es fühlt sich gut an**, sich schon in dieser Position zu sehen und **ich erfreue mich daran** in meiner Arbeit so gut zu sein, dass das Beste auf mich zukommt. Ich weiß, dass ich nicht mehr als das Beste geben kann und das tue ich jeden Tag. **Es ist wunderbar zu sehen**, wie allen meine Kompetenz und mein Fleiß bewusst auffallen und ich als glänzendes Vorbild eine hervorragende Arbeit ausführe. Ich bin dankbar diese oder eine bessere Position zu bekommen und mich voll und ganz einbringen zu können.“

So oder ähnlich können Sie eine Geschichte schreiben die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie soll auf Tatsachen beruhen und sie soll Ihnen das gute Gefühl geben, dass Sie schon dort sind. Formulierungen wie: **Mir gefällt die Vorstellung ...**, **es ist ein gutes Gefühl dass ...**, **mir gefällt der Gedanke ...**, **es ist schön zu sehen dass...**, usw. sind Formulierungen, die das Gefühl öffnen und die Sie in die Schwingung Ihrer Zielen bringen. Es ist ein managen der Gefühle.

Ein weiteres Beispiel bei Überlastung:

„**Mir gefällt die Vorstellung**, meine Gefühle durch eine gute Geschichte aufbauen zu können. **Ich kann erkennen**, dass ich meinen Zustand in der Vorstellung so schaffen kann, dass er mir Kraft und Ruhe gibt. **Es ist ein gutes Gefühl** zu wissen, dass ich mich schon jetzt gut fühlen kann, auch wenn ich nicht alles so im Griff habe wie ich es wünsche. **Es bereichert mich zu wissen**, dass ich mir ein optimales Ergebnis jetzt schon vorstellen kann, obwohl ich es noch nicht erreicht habe und **es begeistert mich zu wissen**, dass meine Gedanken in Verbindung mit den guten Gefühlen das in mein Leben ziehen, was ich mir wirklich wünsche. **Es ist schön zu sehen**, wie ich mich immer besser fühle, immer mehr Ruhe spüre und meine Arbeit leichter und besser als je zuvor in Ruhe und mit großer Effektivität schaffe.“

Schaffen Sie sich viele gute kurze Geschichten, die Ihr Leben bereichern und Ihre Gefühle aufbauen, Sie managen sich damit in den Zustand, den Sie sich wünschen und das Leben wird antworten.

Wann immer Sie sich in einen guten Zustand bringen, und das Gefühl bekommen etwas in die Tat umzusetzen, sollten Sie das auch zügig ausführen. Denn Bewegung schafft Emotion und Emotion setzt in Bewegung. Sie können ein noch so gutes Gefühl haben, wenn Sie nicht ins Handeln kommen, kann sich in Ihrem Leben nichts ändern. Sich selbst managen bedeutet zu Handeln wenn die Zeit dafür da ist und nicht abzuwarten.

Motivation entsteht durch Leidenschaft

Die beste Art der persönlichen Motivation ist, wenn Sie dem Ruf Ihres Herzens folgen. Motivation können wir auch definieren als „Motiv zur Aktion“. Sie haben in Ihrem Inneren ein ganz klares Motiv warum Sie etwas tun oder nicht tun. Dauerhafte Motivation ist dann möglich, wenn Sie von einer höheren Idee leidenschaftlich getragen werden, wenn Sie begeistert sind, von dem was Sie tun.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige

01001001 01010100
 00100000 01010100
 01110010 01100001
 01101001 01101110
 01100101 01100101

Sie sehen hier mehr als Nullen und Einsen?

Wir sehen Ihre Karriere im IT-Trainee-programm. Als spätere Fach- oder Führungskraft.

www.perspektiven.allianz.de

Allianz Karriere

Allianz 

Trotz alledem, auch wenn Sie Ihren Beruf lieben, es wird Zeiten geben, da werden Sie nicht motiviert sein, Sie werden keine Lust und vielleicht überhaupt kein gutes Gefühl haben. Genau hier unterscheidet sich der Sieger vom Verlierer. Der Verlierer geht danach ob er Lust hat. Der Sieger handelt leidenschaftlich und will ein Ziel erreichen und handelt auch dann, wenn er keine Lust hat. Ein Sieger verpflichtet sich das Beste zu geben, egal wie seine Stimmung ist.

Erfolgreich sind jene Menschen die handeln, auch wenn Sie sich nicht danach fühlen, die das Richtige tun und sich nicht fragen wie ihre Laune ist. Motivation kann nicht diktiert werden, zu viele Mitarbeiter sind überhaupt nicht motiviert und erwarten von ihren Vorgesetzten, dass sie sie motivieren. Wenn Sie klare Ziele haben, sind Sie automatisch motiviert, denn Sie wollen Ergebnisse. Natürlich kann es dann sein, dass Sie mal „Null Bock“ haben, das sollte Sie jedoch nicht daran hindern trotzdem das zu tun, was nötig ist, den Zielen näher zu kommen.

Manche Menschen glauben es gibt eine Abkürzung zum Erfolg. Daher zeigen Sieger Charakterstärke und ziehen das durch, was sie sich vorgenommen haben. Sie warten nicht auf Motivation, Sie sorgen für Motivation. Erfolgreiche Menschen managen auch ihre Motivation. Positive Emotionen müssen genauso zur Gewohnheit werden wie vorher möglicherweise negative Emotionen. Nisten sich die positiven Emotionen nicht in die Charakterstärke ein, führt dies zu einer Leere, einem Ausbrennen und an einem Mangel an Authentizität. Positive Geschichten können hier viel bewegen.

Was Sie sofort tun können: Nutzen Sie immer wieder kleine positive Geschichten, um sich in einen guten Gefühlszustand zu bringen. Mir gefällt die Vorstellung dass...

Sprache veräußerlicht Gedanken

Die Sprache ist nicht nur eine klare Botschaft Ihres Gegenübers an Sie, Sie ist auch eine Botschaft an sich selbst. Wie Sie sprechen, was Sie sagen, wie Sie etwas sagen spricht Bände über Ihren Charakter. Sie brauchen sich nur selbst zuhören, was Sie wie und wann sagen. Sie geben meist unbewusst viel von sich preis. Mit Ihren Aussagen können Sie sich und andere bewegen und motivieren. Ihre Ausdrucksweise spiegelt die innere Welt wieder. Ihre Worte bewegen, sie beschreiben, motivieren und bringen Bilder zum Ausdruck. Worte sind verbalisierte, also „vertonte“ Gedanken. Worte sind die Musik der Seele, der Ausdruck, die Berührung anderer auf der Seelenebene.

Eine schlechte Wortwahl kann verheerendes anrichten, Sie können Partnerschaften zerstören, Vertrauen enttäuschen und Geschäfte mit falschen Worten kaputt machen. Eine gute Wortwahl macht Fremde zu Freunden und Feinde zu guten Menschen, sie kann Menschen motivieren, inspirieren und im Innersten erreichen. Es sind nicht nur die Worte die Sie benutzen, wichtig, es ist die Art, wie Sie diese Worte benutzen, was den Unterschied ausmacht. Positiv gewählte Worte bewegen und begeistern, motivieren und trösten. Mit Worten können Sie Menschen bewegen und Großes erreichen.

Von Hitler und Goebbels ist bekannt, dass sie schon damals die Macht der Worte kannten und die Gesten einstudiert hatten. Wenn Gestik, Mimik und Sprache zueinander passen, erhält der Zuhörer ein unterschwelliges Gesamtbild, das Vertrauen in ihm wachsen lässt. Die natürliche Rede, die aus dem Herzen kommt, bewegt daher immer am meisten. Sie können Schritt für Schritt lernen professionell, authentisch zu werden. Sie können lernen sich herzlich, klar und brillant auszudrücken. Es ist eine Sache der Übung.

Mit zunehmender Professionalität ziehen Sie Menschen in Ihren Bann. Gute Redner sind gute und interessante Unterhalter. Man sieht und man begegnet ihnen gerne. Ob im Beruf, privat oder in öffentlichen Positionen, Sie haben erhebliche Vorteile, wenn Sie die Macht der Worte bewusst positiv anwenden.

Die Worte erzeugen eine Stimmung, in Ihnen und bei anderen. Sprechen ist mit-teilen, im wahrsten Sinne des Wortes. Sie „teilen“ mit anderen, eine Meinung, ein Erlebnis, Freude oder Leid. Ihre eigene Stimmung wird durch den Wortschatz den Sie benutzen geprägt. Wer sich häufig beklagt wie z.B.:

Warum passiert das immer nur mir?

Ich bin nicht verantwortlich.

Ich habe keine Zeit.

Ich habe keine Lust.

Es ist immer so schwer.

Das Leben ist ein Leidensprozess, wenn meine Frau nur geduldiger wäre oder mein Mann nicht so negativ denken würde.

Wenn meine Kindern nicht immer so frech wären, usw.

erzeugt in sich eine Stimmung die das verstärkt, was man ablehnt.

Eine negative Sprache wirkt zuerst auf Sie selbst und sie wirkt auch auf Ihr Gegenüber. Eine aggressive Sprache lässt nicht nur unsere eigene Stimmung sinken, sondern auch die der Anwesenden. Wenn Sie sich beim Sprechen beobachten, werden Sie erleben, wie sich der Zustand Ihres Gemütes den Worten anpasst. Mit einer **Positiven Grundhaltung** haben Sie einen wertvollen Vorsprung. Durch die Kontrolle Ihrer Gedanken wird Ihnen sofort auffallen, wenn Sie Worte benutzen, die Ihre Stimmung senken. Genauso werden Sie erleben, wie positive Worte oder eine neue Geschichte Ihre Stimmung aufhellen und Sie schneller Ihre Ziele erreichen.

Wählen Sie den richtigen Ton, denn der Ton macht die Musik, das ist altbekannt. Und die Frequenz des Sprechens offenbart enorm viel vom Gemütszustand. Mir fiel eines Tages auf, dass sich meine Stimme erhöht hatte, als ich mit einer berühmten Person sprach. Ich sprach heller und höher, teilweise so, dass ich selbst erschrak. Als mir dies bewusst wurde, habe ich mich sofort geräuspert und sodann eine tiefere, sonorerer Stimme angenommen. Die meisten Menschen wissen, dass Unsicherheit uns höher und schneller sprechen lässt.

Stimme erzeugt wirklich Stimmung. So macht eine hohe Stimme eher nervös, während eine tiefe, sonore Stimme beruhigt. Genauso aussagekräftig ist eine Stimme ohne Betonung, sie wirkt kalt und ein Erwachsener wirkt mit einer Kinderstimme naiv. Üben Sie bei den nächsten Gesprächen einfach bewusst mit positiven, aufbauenden Worten und wechseln Sie die Betonung.

Was Sie sofort tun können: Achten Sie auf den Ton Ihrer Sprache und steuern Sie ihn ganz bewusst. Sprechen Sie direkt, klar, überlegt und zielorientiert.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



BACHELOR START UP

DAS TRAINEEPROGRAMM
FÜR BACHELORABSOLVENTEN

- Sie arbeiten in zwei unserer drei Geschäftsbereiche (Audit, Tax, Advisory).
- Sie erhalten von Anfang an einen unbefristeten Vertrag.
- Umfangreiche Schulungen und Trainings runden das 18-monatige Programm ab.

**Jetzt bewerben –
am 1. Oktober 2012 einsteigen!**
www.kpmg.de/startup

© 2012 KPMG AG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten.

Worte sind Energien und sie erzeugen Stimmungen

Es gibt Menschen, die kritisieren leidenschaftlich gerne, andere streiten, bemängeln, jammern und schimpfen laufend. Und sie wundern sich, wenn das Leben auf diese Sprache antwortet. Sie wundern sich, wenn Menschen ihre Nähe meiden und wenn das Schicksal ihnen das liefert worüber sie dauernd klagen. Wiederum andere überlegen die Worte genau, sie loben Menschen, bauen ihr Selbstwertgefühl auf, erarbeiten Lösungen, verbinden Menschen und bauen Beziehungen auf. Sie gewinnen überall Freunde und sind gern gesehene Gesprächspartner.

Sie wissen ja, Sie sprechen ihr ganzes Leben lang, die Frage ist nur wie. Sprache und Ausdruck mit den richtigen Worten sind sehr persönlich und können jederzeit optimiert werden, das ist der Vorteil. Ihre Worte wirken auf Ihren Körper und dieser sendet Ihre Ausdrucksweise in nonverbalen Signalen aus. Aus diesem Grund ist es sehr sinnvoll, das zu sagen was Sie wirklich meinen und es ist ratsam bestimmte Wörter aus dem üblichen Vokabular möglichst wenig zu benutzen.

Fünf Schlüsselwörter, die Sie getrost verlernen können

ABER, ein Wort, das alles vorher Gesagte entweder schlecht macht, oder in Frage stellt. Manche Menschen sind immer einverstanden, ABER! Sie sind derselben Meinung, ABER! ABER können Sie meistens ersetzen mit UND. Anstatt zu sagen, das war eine gute Idee, ABER das nächste Mal machen wir es so und so, können Sie sagen: Das war eine gute Idee UND das nächste Mal... Anstatt zu sagen: Das haben Sie gut gemacht, ABER das nächste Mal fügen Sie noch diesen Teil dazu, sagen Sie einfach: Das haben Sie gut gemacht UND das nächste Mal fügen Sie noch diesen Teil dazu.

EIGENTLICH! EIGENTLICH ist ein Wort, das Sie EIGENTLICH streichen können, denn es hat EIGENTLICH keine Bedeutung. EIGENTLICH relativiert alles und ist alles andere als präzise. Anstatt zu sagen: EIGENTLICH sollten wir, sagen Sie lieber gar nichts, denn sollten ist genauso nichtssagend. Entweder Sie sagen wir machen, wir tun, wir werden oder sie lassen den Satz ganz weg. Wenn Sie sich länger mit PowerTalking, der Kraft der Sprache beschäftigen, werden Sie zunehmend manches nicht mehr sagen. Häufig ist es besser zu schweigen und lieber zuzuhören.

MAN, ein weiteres Unwort, welches gerne gebraucht wird. Häufig wird damit viel Unnötiges erzählt, wie MAN ja selbst nicht ist, sondern eben von MAN spricht. MAN macht das nicht gerne, MAN hat eine Lehre gemacht, dann ist MAN in den Beruf eingestiegen. Oder MAN sollte das anders machen, MAN ist so blöd, MAN tut das nicht usw. MAN wird von vielen leichtsinnig benutzt wenn sie von sich erzählen. Lassen Sie das. Wenn Sie wirklich von sich erzählen benutzen Sie „ich“ und Sie werden dann manches lieber nicht sagen.

IMMER! Dieses Wort birgt eine Menge Sprengstoff in sich. Behauptungen wie: IMMER machst du, IMMER haben Sie, es ist IMMER dasselbe mit dir, Sie machen IMMER dieselben Fehler usw. stellen Behauptungen auf, die weder der Sache entsprechen, noch dem Anderen helfen. Wenn jemand bemüht ist sich zu ändern, ist jede „IMMER“ Behauptung ein Schlag ins Gesicht. Verwenden Sie lieber Sätze, die Möglichkeiten offen lassen wie: Kann es sein dass, wir hatten abgemacht das so und so zu machen, warum ist es nun so eingetreten? Was können wir tun, dass das das nächste Mal klappt? Solche oder ähnliche Fragen bieten Ihrem Gegenüber die Möglichkeit sein Gesicht zu wahren und Sie können vernünftig über die Sache sprechen.

Wahnsinnig! Kennen Sie die Aussagen, das war ein wahnsinnig schöner Abend! Es hat mich wahnsinnig gefreut, sie sind ja wahnsinnig witzig. Ist doch ein Wahnsinn oder? Gemeint wird mit diesem Ausdruck eine Superlative. Benutzen Sie daher aufbauende und schöne Worte wie: Das war ein wunderbarer Abend! Es hat mich sehr gefreut. Sie sind ja richtig witzig, es macht Spaß sich mit Ihnen zu unterhalten.

Was Sie sofort tun können: Achten Sie die nächsten Tage darauf, wie oft andere die genannten Wörter „wie, aber, man und wahnsinnig“ benutzen. Im nächsten Schritt achten Sie darauf immer mehr diese Wörter aus Ihrem eigenen Sprachschatz zu entfernen.

Managen Sie Ihr Selbstbild und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Ihr Unterbewusstsein speichert seit der Geburt sämtliche Eindrücke, Gefühle, Worte und Erfahrungen lückenlos. All diese Eindrücke ergeben Ihr Selbstbild, welches dann aus dem Unbewussten handelt. Das Unterbewusstsein wertet nicht, es folgt den eingespeicherten Programmen. Ihr Selbstbild erzeugt eine Resonanz und zieht Entsprechendes an. Haben Sie ein schlechtes Bild von sich, wird Ihr Unterbewusstsein alles unternehmen, die Umstände zu schaffen, damit Sie „Recht“ bekommen.

Haben Sie ein positives Selbstbild werden positive Ergebnisse angezogen. Daher gibt es den Zufall in der üblichen Form nicht. Es gibt nur Ursache und Wirkung. Jeder Manager/in managt daher dieses universelle Gesetz, das weder auf Herkunft noch auf eine Position Rücksicht nimmt. Das Selbstbild ist das Programm für Ihr Unterbewusstsein und dieses sorgt im Universum dafür, entsprechende Erfahrung anzuziehen.

Selbsteinschätzung leitet unser Verhalten und unser Verhalten gestaltet die äußeren Verhältnisse. Ihr Verhalten löst in Ihrer Umgebung eine bestimmte Reaktion aus. Daher ist es wichtig die Worte genauso weise zu wählen, wie die Gedanken und dafür zu sorgen, dass Sie in einem guten Gefühlszustand sind. Wer sich positiv managt, wird zu einer gewinnenden Persönlichkeit deren Nähe gesucht wird. Menschen freuen sich, Ihre gute, aufbauende Energie genießen zu können.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Looking for the competitive edge?

Study for a Master's degree at Linköping University, Sweden.
No. 1 worldwide for laboratories and eco-friendly attitude
in the latest International Student Barometer™

www.liu.se/master

Selbstgespräche beeinflussen Ihr Selbstbild in ungeahnter Weise, das haben Sie sicherlich bei den positiven Geschichten erlebt. Ihre inneren Selbstgespräche und das, was Sie über sich sagen, beeinflussen ständig Ihr Selbstbild. Aussagen wie: Das kann ich nicht, ich bin ein schlechter Zuhörer, ich bin eben egoistisch, so bin ich nun mal, das habe ich noch nie gerne gemacht, ich werde immer ausgenutzt, ich bin einfach zu sensibel, ich sage immer die Wahrheit, ich bin nun mal so direkt. Ich schaffe es einfach nicht pünktlich zu sein. Wenn es nur so einfach wäre. Wenn ich doch den Mut aufbringen würde.

Oder positiv: Ich bin klasse, das kann ich wirklich. Es ist einfach Erfolg zu haben. Alles was ich beginne gelingt mir. Ich bin ein Glückspilz. Das Leben ist mir wohlgesonnen. Meine Arbeit ist meine Erfüllung, usw. wird von Ihrem Selbstbild aufgenommen und sie erzeugen ein Gefühl. Der Hauptteil des Selbstbildes wird in den ersten Lebensjahren geprägt, anschließend „pflegen“ und managen wir es nur noch und halten damit das alte Bild aufrecht.

Ihr Unterbewusstsein ist Ihr Autopilot und der steuert zielsicher das an, was Sie als Plan, als Absicht oder Bild in sich haben, ohne Unterscheidung ob dieser Plan Sie in den totalen Erfolg oder in den Abgrund führt. Er ist wie ein perfekt funktionierender Roboter mit einer absoluten Zielpräzision.

Ein Flugzeug, das in Europa startet und nach New York fliegt, ist immer dabei sich selbst zu kontrollieren. Das Programm prüft die Start- und Zieldaten. Das Programm steuert dann den Autopilot, der den direkten Weg kennt und nun laufend prüft, ob diese bestimmte Route eingehalten wird. Da die äußeren Einflüsse von Thermik, Wind und Wetter häufig den direkten Flug beeinflussen prüft der Autopilot ständig sich selbst. Sind wir auf dem richtigen Weg, wenn ja, weiter, wenn nein, korrigieren.

Ihr Unterbewusstsein ist Ihr Autopilot, er hält sich genauso an die Vorgaben seiner Zieldaten. Wenn nun die Daten ein schlechtes Selbstbild oder Minderwertigkeit sind, dann sucht es aufgrund dieser Daten nach dem richtigen Weg, diese Erfahrung zu machen, präzise und schnell. Betrachten Sie Ihr Leben nicht an der Oberfläche, sondern indem Sie die Gefühle, welche Sie hatten analysieren und Sie werden sehen, es kam so wie Sie es in Ihrem Inneren vermutet haben. Positiv wie negativ.

Ihr Selbstbild ist das Vehikel, mit dem Sie Ihrem Autopiloten Vorgaben machen und mit ihm können Sie richtig durchstarten. Pflegen Sie es, bauen Sie es auf, geben Sie positiven Input und Sie werden schneller als je zuvor Erfolg haben. Psychologen sind sich darin einig, dass wir häufig Sklaven unserer Vergangenheit sind, weil die Vergangenheit unser Selbstbild prägt und wir zu selten dieses alte Bild den neuen Bedingungen anpassen.

Sie sind heute ein Mensch mit anderen Erfahrungen als vor 10 Jahren. Fühlen Sie das auch? Bemerken Sie, dass Sie auch reifer und nicht nur älter geworden sind? Wenn ja, dann managen Sie Ihr persönliches Selbstbild und überlassen es nicht den alten überholten Erfahrungen. Sie sind gut, Sie sind fleißig und Sie arbeiten an sich, ansonsten würden Sie das hier nicht lesen.

Einbildung wirkt

Sie glauben, was Sie glauben wollen! In der Placebo Forschung gibt es erstaunliche Beispiele. Kriegsveteranen, die im Krieg ihre Beine verloren hatten, haben noch mehrere Wochen nach der Rückkehr das Kribbeln in den Beinen gespürt. Sie sind nachts aufgestanden und haben erst beim Hinfallen bemerkt, dass sie keine Beine mehr hatten. Ihr Unterbewusstsein hatte alles so gespeichert, als wären die Beine noch vorhanden.

Kindern, denen in der Schule gesagt wurde, sie seien langsam, haben die Überzeugung gewonnen, dass sie anders als die anderen sind und haben auch später langsam gelernt. Anderen Schülern wurde gesagt sie seien besonders prädestiniert diese Aufgaben besser zu lösen als die anderen Klassen und sie waren besser. Das Gesetz der positiven Erwartung setzt die Einbildung in Gang und es funktioniert, im Positiven wie im Negativen.

Aus der Placebo Forschung gibt es erstaunliche Beispiele, wie das Unterbewusstsein reagiert, wenn bestimmte Umstände glaubhaft zusammenkommen. Dr. Fabrizio Benedetti, Universität Turin, verabreichte Patienten mit Schüttellähmung (Parkinson) eine Kochsalzlösung und versicherte, es handle sich um eine mächtige Arznei. Das Neuronen Gewitter im Gehirn ging zurück und auch das Tattern der Patienten verschwand in zunehmendem Maße.

Ärzte gaben schwangeren Frauen ein Mittel, um die Übelkeit zu unterdrücken. Die meisten Frauen fühlten sich deutlich besser; ihr Magen beruhigte sich. Was die Frauen nicht wussten: In Wahrheit erhielten sie ein Brechmittel. Die Erwartungshaltung löste den Placebo-Effekt aus.

Der Orthopäde Bruce Moseley aus Houston teilte 180 Patienten mit mittelschwerer Kniearthrose nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt in Vollnarkose eine echte Operation mit einer Kniespülung mit 10 Liter Flüssigkeit, sie entfernten das lockere Material im Knie und glätteten die rauen Oberflächen. Die 2. Placebo Gruppe wurde mit einer Spritze in einen Dämmer Schlaf versetzt. Zusätzlich erhielten sie ein starkes Schmerzmittel. Dr. Moseley ritzte drei winzige Schnitte in die Haut, bewegte das Knie wie bei einer richtigen Operation, und ein Assistent goss Wasser in einem Eimer und erzeugte das „Spülgeräusch“. Zwei Jahre danach waren nahezu alle Patienten zufrieden und in vielen Fällen froh die Schmerzen losgeworden zu sein – ganz unabhängig davon, ob sie operiert worden waren oder nicht.

Einbildung hat eine enorm starke Wirkung und sie wirkt auf das Selbstbild in einer starken Weise ein. Menschen die sich einbilden vom Schicksal gestraft zu werden erleiden mehr Unangenehmes als Menschen die das nicht glauben. Wer glaubt von Kollegen oder Vorgesetzten nicht respektiert zu werden, wird jede Äußerung immer zu seinem Nachteil interpretieren. Denn Sie glauben nicht was Sie sehen, sondern Sie sehen, was Sie glauben. Ihr Glaube steuert Ihren Blick und lässt manches in Ihr Bewusstsein kommen, oder hält es davon ab. Selbstbild und Einbildung passen gut zusammen und sollten gemeinsam gemanagt werden.

Was Sie sofort tun können: Halten Sie sich häufig vor Augen was Sie schon alles gut gemacht haben und erwarten Sie, dass es in Zukunft noch besser kommen wird.

Schritte das Selbstbild zu optimieren

1. Nehmen Sie sich so an, wie Sie jetzt sind

Zum einen haben Sie keine andere Chance, entweder Sie akzeptieren sich so wie Sie jetzt sind oder Sie rebellieren gegen sich. Bei Rebellion verstärken Sie nur das was Sie nicht wollen. Sich abzulehnen und sich zu kritisieren ist auf Dauer sehr energieraubend. Und vor allem, es geschieht dabei nichts Neues.

„Ich bin wie ich bin, und folgendes will ich jetzt verbessern“ ist eine gute Formulierung. Wer nur sagt, ich bin wie ich nun mal bin, ändert sich nicht. Sehen Sie sich in dem Bild wie Sie sein möchten. Verhalten Sie sich so wie Sie es möchten. Tun Sie so als ob Sie das wären, was oder wer Sie sein möchten und üben Sie das wieder und wieder.

Üben Sie so häufig das Positive, Erwünschte, wie Sie vorher das Unerwünschte wiederholt haben und Sie sind hundertprozentig von Erfolg gekrönt. Ein Versager sieht in die Vergangenheit und klagt was ihm alles entgangen ist. Ein Gewinner schaut in die Vergangenheit und sieht was er alles geschafft hat. Er sieht genauso was noch zu tun und ändern ist und er geht ans Werk und handelt.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



LOOKING FOR A DIVERSE PROJECT-ORIENTED,
CHALLENGING JOB WITH ACCESS TO TOP MANAGEMENT
IN INFORMATION TECHNOLOGY TOPICS?

We just so happen to have one...

**JOIN A WORLD OF EXCITING CHALLENGES
WITH IT MANAGEMENT CONSULTING**

Join our international team as a
IT MANAGEMENT CONSULTANT (M/F)

Please send your application through our website: www.exciting-challenges.com

**INHOUSE
CONSULTING**

Deutsche Post DHL

2. Sehen Sie, was Sie schon alles erreicht haben

Im Leben haben Sie eine Aufgabe. Alles, hat seinen Sinn. Was Sie sind ist für die Entwicklung im Universum wichtig. Sie sind wichtig. Sich klein machen bedeutet Gott zu kritisieren und zu denken er hätte einen Fehler gemacht. Sehen Sie sich doch einmal die Vollkommenheit eines Baumes an, oder nehmen Sie ein Blatt des Baumes oder eine Blume. Alles ist wirklich vollkommen, perfekt und schön. Da muss wirklich ein genialer Plan dahinter stecken.

Und sehen Sie sich an. Ihre Hände, Ihren Körper, Ihre Haut. Alles ist vollkommen. Von dem was wir essen halten wir unseren wunderbaren Körper aufrecht. Wir versorgen ihn, nicht immer optimal und er funktioniert. Sie sind wirklich ein Wunderwerk der Schöpfung. Warum sollten Sie sich laufend kritisieren? Warum klagen und jammern, nur weil Sie etwas nicht haben oder sind?

Sie haben schon viel erreicht und Sie können noch viel erreichen, wenn Sie es wirklich wollen. Erkennen Sie Ihren Weg als einzigartig an und entscheiden Sie Ihr Ziel, wohin Sie wirklich wollen. Dann setzen Sie alles daran dies zu erreichen. Wichtig ist, dass Sie auch das würdigen, was Sie schon alles an Schwierigkeiten überwunden haben, das sind auch Leistungen. Erkennen Sie sich an und arbeiten Sie an Ihrem Selbstbild. Sehen Sie dankbar hin, was Sie schon alles geschaffen haben.

3. Sehen Sie in anderen das Gute

Was Sie bei anderen beobachten hat eine Wirkung auf Sie. Alles was Sie beachten steuert Ihre persönliche Energie. Ihre Gedanken füllen sich mit der Essenz dessen, was Sie beachten und über was Sie nachdenken. Suchen Sie bei Menschen das Gute, müssen Sie Gutes in sich haben, um überhaupt beim anderen etwas zu entdecken. Entdecken Sie das Schlechte beim Anderen haben Sie diese Grundgedanken in sich.

Daher sollten Sie sich entscheiden immer das zu beachten was Sie sich auch für sich wünschen, denn dann programmieren Sie sich mental darauf und Ihr Unterbewusstsein wird alles daran setzen dies in Ihr Leben zu ziehen. Das Gute im anderen sehen bedeutet Gutes zu denken. Das bedeutet nicht, sich der Realität zu verschließen, wenn ein Mensch sich wie ein Trottel benimmt, dann ist er kein Trottel, sondern sein Benehmen ist tölpelhaft. Am besten Sie entdecken alles, was Ihnen an anderen Menschen gefällt, und Sie freuen sich darüber. Führen Sie ein inneres Gespräch mit einer kleinen positiven Geschichte nach dem Motto:

„Das gefällt mir, genau so möchte ich auch sein. Ich freue mich dies jetzt so klar zu sehen und ich setze alles daran in Zukunft auch so zu sein.“ Verbunden mit einem Gefühl der Freude und Dankbarkeit wird Ihre Beobachtung zu Ihrer neuen mentalen Realität. Was Sie bei anderen sehen kann Sie inspirieren und motivieren und das positive Gefühl verstärken.

Da Ihr Unterbewusstsein Einbildung und Realität wie bereits erwähnt nicht unterscheidet, sind Sie energetisch am Ziel und das Unterbewusstsein wird alles daran setzen, diese und ähnliche Situationen in Ihr Leben zu ziehen. Aus genau diesem Grund ist eine positive Selbsteinschätzung ein wichtiger Garant für künftige Erfolge.

Was Sie sofort tun können: Danken Sie täglich, so zu sein wie Sie sind und lieben Sie sich bedingungslos. Selbstliebe baut das Selbstbild auf.

Kommunikation ist entscheidend

Jeder von uns kommuniziert laufend. Wir können nicht nicht kommunizieren. Die meisten Menschen assoziieren mit Kommunikation das Sprechen. Kommunikation ist allerdings mehr, es ist ein Mitteilen von verschiedenen Signalen. Im lateinischen wird Kommunikation als „mitteilen“ übersetzt. Also sollten wir etwas miteinander teilen, vielleicht ein Wort, eine Botschaft oder eine Gestik. Alles sind Mitteilungen. Kommunikation ist also nicht nur der Gebrauch der richtigen Worte, es ist ein breites Feld von Signalen, die das Ganze ergeben. Sie kommunizieren verbal und nonverbal. Das Zweite meistens unbewusst.

Wie gut Sie als Führungskraft mit Ihren Mitarbeitern kommunizieren, entscheidet erheblich über Ihren Erfolg. Gute und wertvolle Gespräche mit Mitarbeitern und Kollegen können viel bewegen. Eine Untersuchung in der Wirtschaft hat herausgefunden, dass wir in Deutschland in großen Firmen 38 Tage an produktiver Zeit vergeuden. Die befragten Führungskräfte gaben mit 42% als Hauptgrund Nr. 1 interne Kommunikationsprobleme an. Die Menschen reden entweder gar nicht miteinander oder sie kommunizieren nicht klar.

In der Politik erkennen Sie sicherlich, dass die Kommunikation meist besser ist, als es die anschließenden Taten sind. Eine „gut verkaufte“ Idee bringt Wähler und daher lassen sich die Politiker nicht zufällig rhetorisch coachen. Als Sie Ihre Frau oder Ihren Mann umworben haben, hatten Sie eine überzeugende Rhetorik, sonst hätten Sie ihn oder Sie nicht für sich gewonnen.

Und laut Peter F. Drucker, der den Weltbestseller „Auf der Suche nach Spitzenleistungen“ geschrieben hat, gehen 60% aller Führungsprobleme auf mangelhafte Kommunikation zurück. Und Nido R. Qubein schreibt, dass die Sprache als Kommunikationsmittel meist sehr ungenau benutzt wird, da z.B. die 500 gebräuchlichsten Wörter im Amerikanischen über 14.000 Bedeutungen haben, hinzu kommen noch die tausenden von nonverbalen, also körperlichen Signalen. Wörter und Gestik passen sich zusätzlich noch dem Zeitgeist an.

Oft sagen wir Dinge die wir *nicht meinen* mit Worten die wir *nicht wollen*. Das Ergebnis ist dann häufig eher frustrierend. Manche Menschen hören auch nicht genau hin. Sie konzentrieren sich während des Gesprächs bereits auf die Antwort die Sie geben wollen, beobachten dann, wann ihr Gegenüber Luft holt, damit sie sofort das loswerden können, was sie schon die ganze Zeit im Kopf formuliert haben. Wirklich zuhören tun sie maximal 10% der Zeit, der Rest wird mental mit internen Formulieren und Beobachten gebraucht.

Echte Kommunikation findet dabei nicht statt. Kommunizieren sollte zum einen beginnen, indem wir wirklich hören was der andere sagt und somit ganz beim Anderen sein und zum anderen sollten wir Anteil nehmen. Dann können wir auch gezielt auf das eingehen, was wir gefragt wurden oder was wir wahrgenommen haben.

Drei Vorteile einer zielgerichteten Kommunikation

Vorteil 1: Sie lernen

Wenn Sie lernen pro-aktiv zuzuhören, lernen Sie viel, denn Sie erfahren Neuigkeiten, andere Sichtweisen und möglicherweise können Sie dann Ihre innere Sicht korrigieren, bevor Sie in Diskussionen einsteigen müssen. Wenn Sie alles sprechen übernehmen teilen, Sie das mit, was Sie schon immer gedacht und gesagt haben, Neues wird wenig dabei sein.

Vorteil 2: Sie können zwischen den Zeilen lesen

Pro-aktives zuhören müssen Sie trainieren. Sie müssen lernen innerlich ruhig zu werden und wahrzunehmen, dann erfahren Sie auch die Zwischentöne, das was der andere sagen will, aber nicht direkt ausdrückt. Lernen Sie dann noch gute Fragen zu stellen, sind Sie wirklich gut!

Vorteil 3: Menschen suchen Ihre Nähe

Wenn Sie wirklich zuhören gelernt haben und ganz beim Anderen sind, entsteht beim Gegenüber ein gutes Gefühl. Menschen fühlen sich dann in Ihrer Nähe geborgen. Ich habe immer wieder beobachtet, wie Menschen, die gut kommunizieren, in diesem Fall gut zuhören können, von anderen gesucht werden. Die Menschen spüren, dass Sie Interesse an ihren Geschichten haben und das erzeugt einen Sog, eine unwiderstehliche Anziehungskraft.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



**Job gesucht.
Wunschjob
gefunden.**

stellenanzeigen.de
So sucht man heute.

Freuen Sie sich auf topaktuelle Angebote für Fach- und Führungskräfte unterschiedlichster Branchen. Auf eine Suche, die nicht nur einfach, sondern auch schnell und effizient ist. Und auf zahlreiche zusätzliche Services – selbstverständlich kostenfrei. Die Vertraulichkeit Ihrer Daten ist dabei garantiert. Freuen Sie sich also einfach auf Ihren nächsten Job, gesucht und gefunden mit stellenanzeigen.de. Es könnte Ihr Wunschjob sein!

www.stellenanzeigen.de

Lee Iacocca, die Legende der Automobilindustrie sagte:

„Ich wünschte, ich könnte ein Institut finden, das den Menschen das Zuhören beibringt. Ein guter Manager/in muss nämlich mindestens so zuhören, wie selber reden. Viel zu wenigen von uns wird klar, dass wirkliche Kommunikation in zwei Richtungen geht.“

Die meisten reden zu viel und hören zu wenig. Sie verstehen unter Kommunikation einfach reden, reden, reden. Als gute Führungskraft sollten Sie anders vorgehen, Sie sollten lernen Ihre Fähigkeiten zielgerichtet einzusetzen und Schritt für Schritt professionell auszubauen und zu managen.

Was Sie sofort tun können: Hören sie bei den nächsten Gesprächen genau hin. Fühlen Sie sich in den Gesprächspartner ein. Nehmen Sie wahr und lassen Sie sich ruhig Zeit bevor Sie antworten.

Neun Tipps, die Kommunikation zu optimieren

1. Sorgen Sie für eine gute Atmosphäre

Wenn Sie mit jemandem ein gutes Gespräch oder eine Beziehung aufbauen wollen, ist es wichtig dafür zu sorgen, dass die Umgebung stimmt. Ein wichtiges Gespräch bei einer lauten Kulisse kann falsch laufen. Viele Menschen können die Umgebung nicht ausblenden, es fällt ihnen schwer sich auf nur eine Sache zu konzentrieren, daher lenkt eine unruhige Umgebung ab.

Sogar Banken haben mittlerweile Themenzimmer, um die Kunden dort in angenehmer Atmosphäre zu beraten. Die Zimmer sind so gestaltet, dass sich der Kunde wohl fühlt und der Erfolg gibt ihnen recht.

2. Geben Sie sich natürlich

Menschlichkeit sollte im Mittelpunkt einer jeden guten Kommunikation stehen. Menschen mögen nicht gerne Wichtigtuer und Besserwesser, sie wollen nicht immer beherrschte Menschen die jedes Wort tausendmal überlegen, sie wollen Menschlichkeit spüren, sie wollen als Mensch gesehen werden.

3. Legen Sie Begeisterung an den Tag

Begeisterung steckt an, eine Führungskraft ohne Begeisterung wird niemanden mitreißen. Menschen wollen Emotionen, Sie erreichen ihre Gefühle nur mit Begeisterung die Sie in Ihre Worte packen. Wenn Sie von etwas leidenschaftlich überzeugt sind, dann müssen die Menschen dies auch spüren, sonst kommt die Botschaft nicht an.

4. Beweisen Sie Humor

Leichtigkeit in der Kommunikation kann durch einen stilvollen Humor entstehen. Sich selbst nicht so ernst nehmen, ist ein guter Anfang. Natürlich soll sich niemand als Witzfigur darstellen. Aber eine gute Pointe an der richtigen Stelle erhellt die Stimmung und öffnet die Kommunikation.

5. Überlegen Sie sich gründlich, was Sie sagen wollen

Überlegen macht überlegen, sagt mein Freund Kurt Tepperwein. Sie müssen nicht schlagfertig sein. Schlagfertigkeit steigert nicht die Kommunikation und das gute Gefühl, sie würgt Gefühle und Kommunikation regelrecht ab. Schlagfertigkeit ist ein verbales Kräfterennen wer ist besser! Kommunikation ist es nicht.

6. Sprechen Sie die Bedürfnisse an

Menschen haben Bedürfnisse, Menschen wollen mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen werden. Sie selbst wissen warum Sie sich mit dem Menschen unterhalten, also Ihren Standpunkt wissen Sie schon. Was Sie erfahren müssen ist, was Ihr Gegenüber will. Während des Gesprächs erfahren sie sehr viel und können dann einsteigen. Und je besser Sie die Bedürfnisse des anderen erreichen, desto erfolgreicher werden Sie kommunizieren.

7. Vermeiden Sie Rechthaberei

Rechthaberei ist ein Killer einer vernünftigen ehrlichen Kommunikation. Wer sich über andere stellt, weil er immer Recht haben will, der wird Menschen nicht für sich gewinnen. Es bringt auch nichts, wenn jemand auf seine Position beharrt und damit die Kommunikation abschneidet.

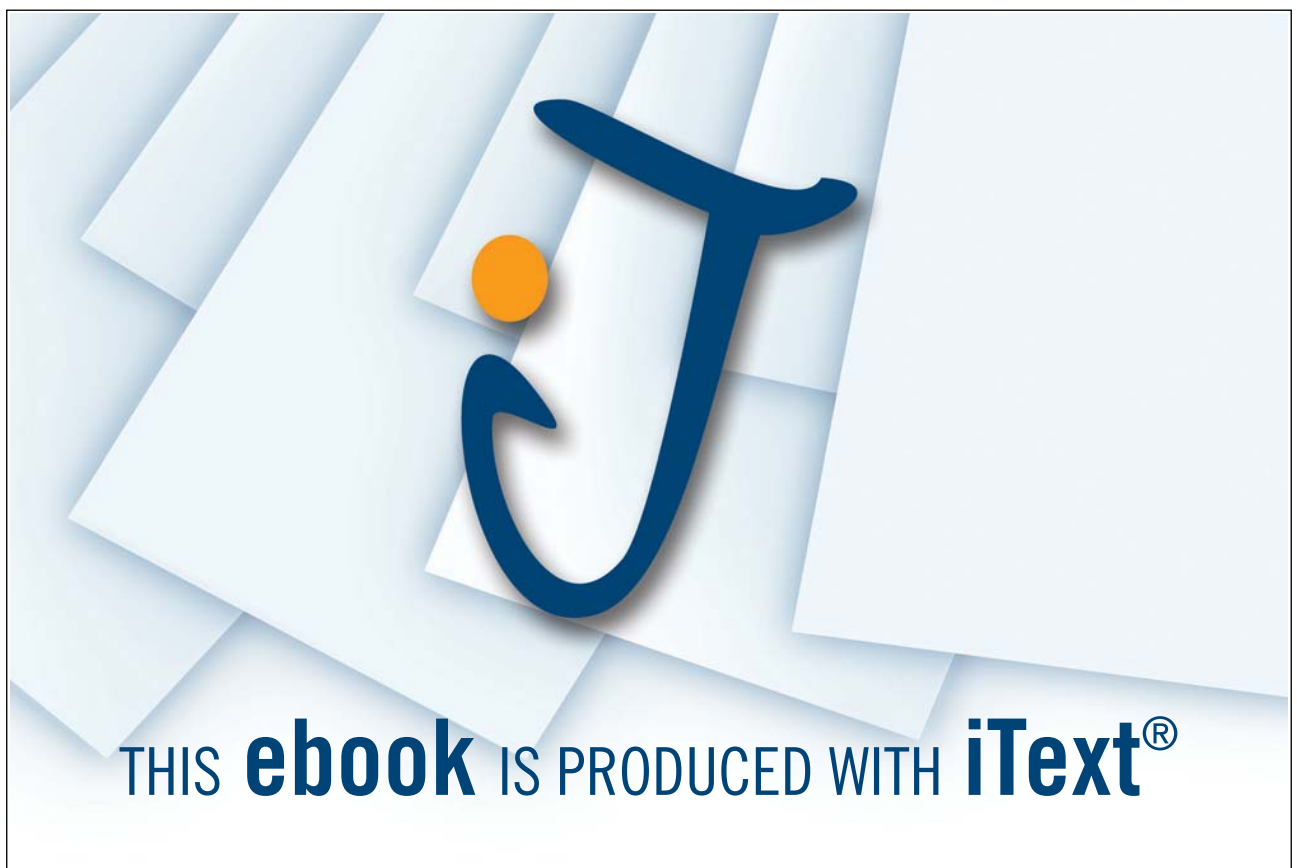
8. Beweisen Sie Kompetenz ohne zu prahlen

Jeder Kunde macht im Laufe eines Gesprächs einen Kompetenztest. Sie werden getestet, ob Sie sich als kompetent erweisen. Mitarbeiter und Vorgesetzte machen diesen Test auch immer wieder. Sie wollen wissen, sind Sie kompetent oder nicht. Lassen Sie sich ruhig prüfen und beweisen Sie Ihre Kompetenz ohne zu prahlen.

9. Geben Sie Ihrem Gesprächspartner Wertschätzung

Wertschätzung geben Sie, indem Sie sich innerlich von dem Gespräch entscheiden, „Mensch, ich mag und respektiere dich“. Das bedeutet nicht, dass Sie in allem einverstanden sein müssen was der andere macht, oder welche Ansichten er hat. Es bedeutet nur eine gefühlsmäßige Zustimmung zu seiner Menschlichkeit. Dann können Sie an die Fakten gehen und alles klären, ohne Widerstand und mit entsprechender Vorsicht.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



Ein guter Manager/in gestaltet sein Leben positiv

Im Leben läuft nicht alles nach dem Plan für den wir uns entschieden haben. Es werden sich Schwierigkeiten einstellen, die unsere ganzen Fähigkeiten zu ihrer Lösung fordern. Sie haben als Manager/in bestimmte Aufgaben, die Sie lösen müssen. Gelassen mit solchen Situationen umzugehen ist eine Kunst die erlernt werden kann. Da Ärger alles nur noch ärger macht, ist es wichtig die Gedanken in die Richtung zu bringen, die Sie wollen, nicht was Sie nicht wollen.

Das Leben positiv gestalten bedeutet den Weg zum Ziel zu bestimmen und die Umstände Schritt für Schritt zu steuern. Sie können vieles tun, um Ihrem Leben eine positive Richtung zu geben. Probleme und Herausforderungen sind Entwicklungspotenziale. Sie werden in eine bestimmte Richtung gedrängt. Setzen Sie diesem Druck Gegendruck entgegen, wird sich das Unerwünschte hochschaukeln. Besser ist es, Sie nutzen die Botschaft und lenken Ihre Aufmerksamkeit behutsam in eine neue Richtung, nämlich dem zu, was Sie wirklich wollen.

Dabei können ein paar wirkungsvolle Maßnahmen sehr sinnvoll sein. So sollten Sie sich von Menschen fernhalten, die negativ oder bössartig sind. Auch überhebliche Menschen die über andere herziehen sollten Sie möglichst meiden. Sie wissen ja, heute lästern manche bei *Ihnen über andere*, morgen lästern dieselben Menschen bei *anderen über Sie*. Meiden Sie möglichst Menschen die ständig alles kritisieren und die alles besser wissen. Halten Sie beruflich den Kontakt der für Sie wichtig ist, und privat können Sie sich von solchen Menschen gänzlich fernhalten.

Eine weitere Maßnahme ist, auf Ihr Gefühl zu hören. Spüren Sie bei bestimmten Situationen hin und erspüren Sie was dahinter steht. Manchmal ist es bei einer Schwierigkeit auch gut Energie wegzunehmen, indem Sie sich sagen „Es ist wie es ist“. Das soll keine leichtsinnige flapsige Äußerung sein, es soll nur die Bewertung aus der Situation nehmen. Sie bewerten es weder als gut, noch als schlecht. Sie sagen sich einfach „Es ist wie es ist!“. Sie agieren als Beobachter.

Sie gestalten dann Ihr Leben positiv, wenn Sie sich nicht die Probleme anderer zu Ihren eigenen machen. Es gibt Menschen die gerne und intensiv von ihren Problemen in allen Details und immer und immer wieder erzählen. Es scheint als wollten sie die Probleme gar nicht loslassen. Das sollte jedoch nicht Ihr Problem sein. Sie werden bei manchen Ihrer Mitarbeiter feststellen, dass sie gerne von ihren Problemen erzählen und sich dabei noch wohl fühlen. Das sollte nicht Ihr Thema sein, denn Sie als Führungskraft sind dafür verantwortlich, dass jeder Mitarbeiter seine Aufgabe erfüllt, für die er bezahlt wird. Doch eines muss uns allen klar sein: Jeder Mensch hat das Recht sich sein Leben zu vermiesen oder er hat das Recht, sein Leben zu genießen. Manche Menschen sind coachresistent. Befreien Sie sich daher von dem Gedanken andere ändern zu wollen, das kann nur jeder selbst und fangen Sie an sich zu ändern. Wenn Sie täglich kleine Schritte vollziehen, gehen Sie sicher Ihrem Ziel entgegen. Helfen Sie als Führungskraft Ihren Mitarbeitern Ziele zu erreichen, das ist ein Ansporn und löst viele Probleme automatisch.

Lassen Sie Bewertungen und Urteile möglichst los, dann können Sie Ihr Leben besser genießen. Manche haben die Angewohnheit alles zu be- und verurteilen, ja sie wissen alles besser, bei anderen. Sie wissen wie eine Firma richtig geführt werden soll, wie die Führungskraft sein soll, welche Werbemaßnahmen ergriffen werden müssen, wie politische Probleme gelöst werden, Sie sind einfach in allem und überall gut. Und was fangen Sie mit Ihren Ideen an, nichts. Sie verurteilen zwar, machen aber nichts besser. Das einzige was Sie tun ist von den eigenen Problemen abzulenken und das war's. Halten Sie sich lieber zurück. Leben und lenken Sie Ihr Leben in die Richtung, die Ihnen das bringt, was Sie sich erwarten und sorgen Sie für Harmonie, Wohlstand und Gesundheit. Das bereichert das Leben.

Was Sie sofort tun können: Ziehen Sie sich von Menschen zurück, die Ihnen Energie rauben und suchen Sie die Nähe von Menschen die Ihnen wohlgesonnen sind.

Bauen Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbewusstsein auf

Selbstvertrauen ist etwas, was jeder Manager/in braucht. Ohne Selbstvertrauen werden Entscheidungen verzögert oder gar nicht getroffen, es wird falsch reagiert und Probleme sind dann keine Herausforderungen, sondern Belastungen. Forscher haben herausgefunden, dass Selbstvertrauen weniger mit den erlebten Tatsachen oder mit der Realität zu tun haben, Selbstvertrauen ist eine Folge unserer eigenen Erklärungsmuster. Wie Sie mit sich sprechen, wie Sie eine Situation interpretieren, ob positiv oder negativ entscheidet welches Selbstbild Sie pflegen und somit wie viel Selbstvertrauen Sie in sich haben. Eine negative Grundhaltung, also Pessimismus fördert das Selbstvertrauen nicht unbedingt. Optimismus ist also für ein gutes Selbstvertrauen sehr wichtig. Wer Selbstvertrauen hat, der wird offen und klar kommunizieren und er weiß was er kann und was er nicht kann. Menschen mit Selbstvertrauen achten auf ihr Können und schreiben Erfolge ihrem Können zu und nicht dem Zufall. Während Menschen mit mangelndem Selbstvertrauen gerne den Zufall zu Hilfe nehmen. Selbstbewusste Menschen schreiben die Erfolge stabilen Faktoren zu. So sind Erklärungsmuster die den Tatsachen entsprechen, wie klare Planung und konsequente Arbeit Faktoren die beeinflusst werden können. Wer hingegen meint es sei sein außergewöhnliches Talent, ist nicht so stabil, weil dieser Faktor schwanken kann. Im Umkehrschluss, wer seinen Misserfolg auf mangelndes Talent zurückführt wird sich das nächste Mal nicht besonders anstrengen. Wer ihn hingegen dahin interpretiert, dass er sich schlecht vorbereitet hat und vielleicht zu gutgläubig war, kann sich entscheiden das nächste Mal besser vorzubereiten und weniger zu vertrauen. Er kann mehr und mehr dafür sorgen dass das Erwünschte passiert. Wer glaubt, dass ihm bei einem Misserfolg nur der Zufall oder das Pech einen Streich gespielt hat, wird eher zu einem neuen Anlauf bereit sein, als jemand, der davon überzeugt ist, dass ihm die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ohnehin keine Chance lassen.

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



AOK Studenten-Service

**STUDENTEN-SERVICE
AUS BESTEN HÄNDEN**

Mit der AOK gesund und sicher studieren! Mit vielen Tipps zu Sport, Fitness und Ernährung. Alles zu unseren starken Leistungen erfahren Sie in den Niederlassungen der AOK oder unter www.aok-on.de

Für das Selbstbewusstsein eines Menschen spielt es überhaupt keine Rolle, ob die von ihm bevorzugten Erklärungsmuster stimmen. Es gibt krankhafte Schwarzseher ebenso wie realitätsferne Optimisten. Was für das Selbstbewusstsein gut ist, muss in der Realität nicht unbedingt richtig sein. Extremer Pessimismus, oder eine Depression, als auch extremer Optimismus, also Traamtänzeri, sind Ausdruck den Bezug zur Realität verloren zu haben. Der Pessimist, weil er den eigenen Einfluss unterschätzt, der Traamtänzer weil er ihn überschätzt. Wir können uns mit Pessimismus und mit Optimismus selbst täuschen.

Dr. Martin Seligman, der Optimisten Forscher, seine Mitarbeiter und diverse Kollegen haben in umfangreichen Experimenten untersucht, wessen Realitätseinschätzung besser ist - und sie kommen zu einem erschütternden Ergebnis. Optimistische Menschen entstellen die Wirklichkeit zu ihren Gunsten, sie reden sich vieles schön, und pessimistische Menschen reden sich die Wirklichkeit schlecht. Beide halten sich nicht an die Fakten. Der Pessimist fühlt sich der Realität ausgeliefert, während der Optimist sich seine eigene Realität wunschgemäß erschafft. Er sieht sich als Glückskind, der mit Zuversicht und Frohsinn alles erreichen kann. Der Pessimist sucht im Positiven nach dem Haken, der Optimist sucht im Haken nach dem Positiven.

Trotz aller Illusionen sind die notorischen Optimisten in vieler Hinsicht besser dran – auch wenn sie immer wieder Rückschläge erleiden, weil sie die Lage bzw. ihre jeweiligen Möglichkeiten grundsätzlich zu positiv einschätzen. Optimistisches Denken, so fehlerhaft es sein mag, wirkt sowohl auf den Betroffenen selbst, als auch auf seine Umgebung ermutigend, während Pessimismus allen den Mut nimmt. Deshalb sind Optimisten auch beliebter und haben bessere Wahl- und Karrierechancen als Pessimisten.

Ein kräftiger Schuss Optimismus veranlasst Menschen dazu, Dinge anzupacken, die Realisten für unmöglich halten. Pessimisten lassen sich von einem Zwang leiten. So spricht der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer von einem „perfektionistischen Zwang“, der in Deutschland um sich greift. Der Grund für diesen Zwang ist nicht etwa ein optimales Resultat zu erreichen, sondern es ist die Angst, die Angst Fehler zu machen. In seinem Buch „Die Illusion der perfekten Kontrolle“, schreibt der Bestsellerautor Bernd Sprenger: „Jede Form von Kontrolle und Perfektionismus ist immer der Versuch, Angst zu bannen.“ Und weiter meint er, es ist in der heutigen vernetzten Welt nicht mehr möglich immer alles für die Zukunft perfekt zu machen. Wir müssen akzeptieren, dass eine einmal gefällte Entscheidung nicht auf Dauer das Richtige sein muss. Man müsse nach derzeit bestem Kenntnisstand entscheiden und später nötigenfalls korrigieren. Viele große Durchbrüche in der Geschichte der Menschheit sind so zustande gekommen weil sie nicht perfekt waren. Christoph Columbus ist aufgebrochen, um nach Indien zu fahren, er war Optimist, hat sich aber gründlich geirrt und hat Amerika entdeckt.

Allerdings sind Optimisten nur sehr eingeschränkt dazu bereit aus ihren Fehlern zu lernen. Denn statt wie ein Pessimist kritisch zu hinterfragen warum er Schiffbruch erlitten hat, setzen Sie immer auf ihre scheinbar überlegene Strategie als Optimist alles zu schaffen. Notorische Optimisten tun sich schwer damit, die eigenen Fehler in den Problemen zu erkennen, denn sie geben primär den äußeren Umständen die Schuld. Sie sind damit zwar aus dem Schneider, was das lästige Gefühl einer Mitverantwortlichkeit betrifft, aber mit dem eigenen Anteil, blendet er zugleich all seine Ansatzpunkte für eine Verbesserung aus. Fazit: Bleiben Sie ein realistischer Optimist, der sowohl sein Verhalten, als auch seine Lernfähigkeit managt.

Was Sie sofort tun können: Achten Sie darauf als Optimist mit einem guten Selbstbewusstsein zu leben und lassen Sie Perfektionismus los.

Zufriedenheit und glücklich sein

Heute suchen viele ihr Glück im Beruf und messen die Ergebnisse im persönlichen Selbstwert. Macht jemand Karriere, dann wird das als Glück angesehen und eine Motivation scheint vorhanden zu sein. Erstaunlicherweise haben wir eine neue Berufskrankheit die heute in aller Munde ist: Burn-Out. Ausgebrannt sein. Dieses Phänomen hat sich in den letzten Jahren enorm verstärkt und es betrifft keineswegs nur die hohen Positionen. Es ist bei Arbeitern und Angestellten genauso anzutreffen, wie bei Sportlern. Bei jedem Burn-Out schreit die Seele nach Ruhe und nach einer Lebensänderung. Die Vorstufe von Burn-Out ist Unlust, Unzufriedenheit, ständiges Gereizt sein, negative Stimmung oder laufende Müdigkeit. Wer sich nach einem Urlaub immer noch ausgelaugt fühlt, sollte wirklich zum Arzt gehen. Allerdings hat auch hier alles im Denken begonnen. Signale des Körpers wurden überhört, mentaler Stress einfach ignoriert. Da die meisten von uns die Arbeit als zentralsten und wichtigsten Punkt ansehen ist es entscheidend, dass gerade dort eine Sinnhaftigkeit vorhanden ist. Viele arbeiten damit sie am Ende des Monats Geld haben. Das mag logisch klingen, führt auf Dauer allerdings ins Abseits. Wir verbringen um die 40 Prozent des Lebens mit einer arbeitenden Tätigkeit und macht diese keine Freude werfen wir 40 Prozent unseres Lebens weg. Jeder entscheidet selbst, welche Arbeit er wie ausführt. Es kann manchmal sein, dass es Umstände gibt, die momentan keine Wahl zulassen, das ist jedoch selten auf Dauer. Der Forscher Mihaly Csikszentmihalyi hat herausgefunden, dass es im wesentlichen drei Hauptgründe gibt, warum jemand in seinem Beruf unglücklich ist.

Erstens, wenn die Beschäftigung sinnlos ist. Es wird kein tieferer Sinn erkannt, vielleicht schadet die Beschäftigung sogar anderen. Das tritt gar nicht so selten ein wie es vermutet wird. In großen Firmen, bei Staatsangestellten, Familienbetrieben, die weder Idee zulassen, noch Anerkennung liefern ist Sinnlosigkeit sehr häufig. Sogar Manager/innen, die Ideen von ihren Vorgesetzten umsetzen müssen und voll an der Realität vorbei gehen leiden oft sehr daran, einerseits die Position halten zu wollen, weil sie Titel oder das Geld brauchen und andererseits die Sinnlosigkeit darin zu erkennen. Sie funktionieren dann einfach. Der zweite Grund ist die Routinetätigkeit, die Arbeit wird langweilig. Die Tätigkeit liefert keinerlei Abwechslung, sie ist immer dasselbe und ein Gefühl der Leere stellt sich ein. Der dritte Grund ist der Stress, der dann zum Burn-Out führen kann. Stress entsteht häufig im zwischenmenschlichen Bereich, wenn jemand mit seinen Vorgesetzten nicht auskommt oder wenn die Leistungen immer zu wenig sind und nicht anerkannt werden. Dieser Stress wird dann auch ins Privatleben und in die Familie übernommen.

Sinnlosigkeit stumpft ab und Kreativität stagniert. Geld ist im Übrigen selten ein Grund zur Unzufriedenheit, es sind die anderen Gründe, die eher gefühlsmäßiger Natur sind. Um diesem Kreislauf zu enttrinnen ist das besprochene Warum so wichtig? Das Warum liefert die innere Motivation und ein starker Grund schützt vor negativen Folgen. Manche erklären sie führen ihren Beruf für die Familie aus. Sie sorgen für die Familie, ja „opfern“ sich im Beruf für die Familie auf. Manche würden gerne viel mehr Zeit mit der Familie verbringen, haben aber keine Zeit, weil sie einer ungeliebten Tätigkeit nachgehen müssen, um die Familie finanziell oder materiell zu versorgen. Ein Kreislauf, der auf lange Sicht meist schiefgeht. Tatsächlich sagen viele Manager, dass ihnen die Familie am wichtigsten ist. Im nächsten Augenblick erwähnen sie dann, dass sie leider zu wenig Zeit für die Familie haben. Das wiederum bewirkt, dass die Kinder häufig auf den Vater und die Gemeinsamkeit verzichten müssen und die Frau sich in der Ehe nicht wohl fühlt. Wenn wir heute die Aufgabenteilung ansehen, so fühlt sich der Mann für den materiellen Teil verantwortlich und die Frau sollte für die Familie sorgen. Normalerweise klappt das ja auch schon gut, seit Jahrhunderten. Doch haben sich nicht nur die Rollen,

sondern auch die Ansprüche verschoben. Wen wundert dies, wenn ein Mann abends gestresst nach Hause kommt und dann die Kinder und das Gespräch mit der Frau als nächste Belastung ansieht. Der Mann, der den „ganzen Tag Probleme gelöst hat“, will abends seine Ruhe oder muss noch manches nacharbeiten und die Beziehung geht leer aus. Da gilt es einiges zu ändern, denn wenn die Familie wirklich als so wichtig angesehen wird, warum soll sie dann laufend hinten anstehen? Warum soll die Frau nicht am Berufsleben des Mannes teilhaben können oder vielleicht selbst einer Tätigkeit nachgehen die sie erfüllt? Warum kann der Mann nicht abends den Schalter umlegen und die Familie als Bereicherung, als Oase der Freude, der Erholung sehen? Es ist eine Sache des Willens und der Entscheidung. Natürlich lässt sich beides vernünftig kombinieren, Beruf und Familie. Wer sich selbst managt sorgt in der Familie für Gespräche, nimmt den Partner bei seinen Sorgen mit und sieht in ihm einen Ruhepol. Viele Ehen die ich kenne funktionieren deshalb gut, weil gegenseitige Wertschätzung die Basis ist und gemeinsame Ziele vorhanden sind. Das Ziel, wir wollen gemeinsam das Leben gestalten und genießen. Ein Ehepaar, das über fünfundvierzig Jahre glücklich verheiratet war hat als Rezept für dieses lange Glück die guten Gespräche angesehen. Der Mann sagte: „Wir haben nie aufgehört miteinander zu reden, und ich bin felsenfest davon überzeugt, das Gespräche für eine Ehe wichtiger sind als Sex.“ Sie hatten gemeinsame Interessen und sahen das Leben als Abenteuer an. Das kann jeder von uns, wenn wir aus dem Kreislauf der Routine ausbrechen. Die Familie ist das Wichtigste, also entscheiden Sie sich dafür, das ist vor allem an uns Männer gerichtet. Wir sehen den Beruf als absoluten Mittelpunkt unseres Lebens und manchen, die in Rente gingen haben sich dann verloren, weil sie nie etwas anderes zugelassen haben. Fangen Sie heute noch an dies umzudrehen. Stellen Sie die Familie in den Mittelpunkt und geben Sie Ihrer Arbeit die Sinnhaftigkeit die sie verdient.

Was Sie sofort tun können: Lieben Sie Ihre Familie und Ihren Beruf und sorgen Sie für die Balance zwischen beiden. Beginnen Sie sofort und NUR HEUTE!

Bitte klicken Sie auf die Anzeige



MAHLE Karrieretag am 9. Mai 2012

Schwerpunkt Forschung & Entwicklung/Technischer Vertrieb

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen unter www.jobs.mahle.com/Karrieretag



MAHLE

Driven by performance

Literaturangaben und Quellen

Mandino, Og, Das Geheimnis des Erfolgs, Verlag Norman Rentrop

Covey, R. Stephen, Die sieben Wege zur Effektivität, Campus

Ziglar, Zig, Ganz oben, Oesch-Verlag

Seligman, Martin E.P., Der Glücksfaktor, Bastei Lübbe

Csikszentmihalyi, Mihaly, Lebe gut! Verlag Klett-Cotta

Fedrigotti, Antony, Optimistisch in die Zukunft, Axent-Verlag

Fedrigotti Antony
Der Erfolgsstrategie
Steinerne Furt 78
86167 Augsburg

Tel. 0821/7499358
<http://www.fedrigotti.de/>
info@fedrigotti.de
<http://www.nur-heute.info/>