# Erfolg beginnt im Kopf

*Erfolg ist weit mehr als nur Geld oder Prestige. Erfolg ist gemäss Wörterbuch ein „positives Ergebnis einer Bemühung". Mit Ausnahme von Schicksalsschlägen entstehen alle unsere Ergebnisse aus unseren Taten. Unsere Taten wiederum werden durch unsere Emotionen bestimmt und Emotionen entstehen aus unseren Gedanken. Doch viele unter uns stehen ihrem Glück und somit sich selbst im Wege, da tief verankerte negative Glaubenssätze das offene und grenzenlose Denken einschränken und uns limitieren.*

## Erfolg ist weit mehr als nur Geld oder Prestige

Was ist Erfolg? Erfolg ist ein schwer festzumachendes Konzept. A priori könnte man meinen, dass es sich um Geld oder Prestige handelt. Solche äussere Manifestationen sind leicht zu visualisieren. Laut Wörterbuch ist Erfolg ein „positives Ergebnis einer Bemühung" und solche Ergebnisse findet man hoffentlich nicht nur in Geld oder Prestige.

Jede Entscheidung, die wir im Laufe unseres Lebens treffen, beeinflusst unsere Zukunft. Die gute Nachricht: Wir haben immer die Möglichkeit, den Kurs zum Erfolg zu korrigieren, wenn wir nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen. Aber woher wissen wir, dass wir das Ziel erreicht haben, wenn wir uns nicht darüber im Klaren sind, was wir wollen? Daher ist die Zieldefinition der erste Schritt auf unserem Weg.

Wenn Sie genau wissen, wohin Sie gehen wollen, ist es einfacher, eine Route zu planen. Und dies ist ein entscheidender Aspekt. Es reicht nicht aus, etwas zu wollen. Wir müssen auch konkrete Schritte unternehmen, um unsere Ziele zu erreichen.

## Erfolg kommt vom Handeln

Der Erfolg liegt in Ihren Händen. Wie oft haben Sie das schon gehört? Und das ist kein Zufall, denn der Erfolg hängt in der Tat von Ihren Handlungen ab. Es ist klar, dass wir handeln müssen, um erfolgreich zu sein. Passives Warten hilft da nicht weiter. Pablo Picasso brachte es in einem Satz auf den Punkt: „Aktion ist der grundlegende Schlüssel zu allem Erfolg."

Im Tun wartet aber schon der nächste Stolperstein auf uns. Wir beschäftigen uns oft mit Aufgaben, die nicht wirklich auf die Erreichung unserer Ziele ausgerichtet sind.

Warum? Unser Verstand ist komplex und stellt uns manchmal Fallen. Bei dem Versuch, uns selbst davon zu überzeugen, dass wir auf unsere Ziele hinarbeiten, können wir eine Menge Ressourcen für unproduktive Aktivitäten aufwenden.

Schauen wir uns ein Beispiel an. Nehmen wir an, Sie möchten eine Reise in den Himalaja unternehmen. Sie verbringen Stunden damit, sich Bilder von den Bergen anzusehen und die Sherpa-Traditionen kennenzulernen. Sie werden ein wahrer Kenner des tibetischen Buddhismus. Zweifellos sind dies interessante Fakten und vielleicht erweisen sie sich während Ihrer Reise als nützlich. Aber haben Sie auch mit Ihrer physischen Vorbereitung begonnen? Haben Sie die notwendigen finanziellen Mittel für dieses Abenteuer? Solche praktischen und unvermeidlichen Fragen müssen Sie vorrangig behandeln.

Unwichtige Aufgaben verschwenden Ihre Zeit und, was noch gefährlicher ist, zehren an Ihrer Motivation. Wenn Sie keine Fortschritte machen, fühlen Sie sich entmutigt. Das bringt Sie von Ihren Zielen ab. Am Ende sind Sie erschöpft und Ihre Bemühungen waren vergeblich.

Damit Sie sich in die richtige Richtung bewegen und Ihre Motivation aufrechterhalten, müssen Ihre Aktionen effizient und effektiv sein. Mit anderen Worten: Machen Sie Ihre Aufgaben richtig (Effizienz) und bearbeiten Sie nur die richtigen Aufgaben, die den gewünschten Effekt erzielen (Effektivität). So steuern Sie geradewegs auf Ihr Ziel zu.

Woher kommt aber die Motivation, die wir zum zielgerichteten Handeln brauchen?

## Handeln entsteht aus Emotionen

Viele Menschen beginnen Projekte voller Energie, brechen sie aber nach kurzer Zeit wieder ab. Anschliessend fühlen sie sich durch die Niederlage frustriert. Das kann so weit gehen, dass sie neue Herausforderungen nicht mehr wahrnehmen.

Was ein Gefühl des Scheiterns von einer Lernmöglichkeit unterscheidet, ist die Art und Weise, wie wir an das Ergebnis herangehen. Letztlich sind es die zugrundeliegenden Emotionen, die unser Handeln bestimmen.

Die Worte Emotion und Handlung haben eine Beziehung. Das Wort Emotion stammt vom Lateinischen emotio und bedeutet soviel wie nach aussen gehen. Obwohl es sich bei Emotion um eine sich verändernde Stimmung handelt, also um einen inneren Prozess, erzeugt sie eine äussere Manifestation. Trauer drückt sich zum Beispiel in Tränen aus, Freude in Lächeln. Diese Gesten sind Handlungen, die als Reaktion auf eine Emotion entstehen.

In ähnlicher Weise basieren die notwendigen Schritte zum Erfolg auf Ihrem Geisteszustand. Sie können kaum positive Ergebnisse erzielen, wenn Ihre Einstellung pessimistisch ist. Ihnen fehlt die Energie, sich den Schwierigkeiten des Weges zu stellen.

Ein guter Umgang mit Ihren Emotionen ermöglicht es, die notwendigen Verhaltensveränderungen vorzunehmen und so Ihre Ziele zu erreichen. Anstatt sich von der Angst mitreissen zu lassen, haben Sie eine durchsetzungsfähige Antwort, die Ihnen hilft, Hindernisse zu vermeiden oder zu überwinden.

Das Feld der Emotionen ist Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Verschiedene Wissenschaften beschäftigen sich mit diesem Thema. Tatsächlich sagt man, dass eine Emotion eine mehrdimensionale Erfahrung ist. Sie umfasst kognitive, physiologische und verhaltensbezogene Aspekte. Letzteres bezieht sich auf das Handeln, über das wir bereits gesprochen haben. Emotionen hängen mit unseren Gedanken zusammen. In den folgenden Zeilen werden wir uns daher mit diesen genauer beschäftigen.

## Emotionen entstehen aus Gedanken

Oder mit einfachen Worten formuliert: Unsere Gedanken bestimmen, was wir fühlen. Wenn Sie glauben, dass Sie etwas tun können, haben Sie das Gefühl, dass Sie dazu in der Lage sind, und ergreifen die notwendigen Massnahmen, um es zu erreichen. Wenn man bedenkt, dass wir am Anfang Erfolg als ein „positives Ergebnis einer Bemühung" definiert haben, sollten Ihre Gedanken folglich auf das positive Ergebnis gerichtet sein. Wir haben Vertrauen in unsere Fähigkeiten, um schliesslich unsere Ziele zu erreichen.

Unsere Gedanken werden von der Umgebung und unseren bisherigen Erfahrungen bestimmt. Ein günstiges Umfeld, das offen für Innovation und einfühlsam ist, begünstigt die Entwicklung positiven Denkens. Auch die Erfolge und Anerkennungen, die wir in der Vergangenheit erzielt haben, fördern eine optimistische Haltung. Es geht um Selbstvertrauen, um den Glauben an uns selbst.

Frühere Erfahrungen geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Sie lassen uns glauben, dass wir in der Lage sind, dieses Wissen auf zukünftige Herausforderungen anzuwenden.

Diese Eckpunkte können allerdings auch zu einer Barriere werden, die uns daran hindert, neue Horizonte zu erkunden. Vorheriges Lernen ist sehr wichtig, aber wir sollten uns unter keinen Umständen davon einschränken lassen. Wenn etwas nicht funktioniert hat oder wir nicht das erwartete Ergebnis erzielt haben, müssen wir eine genaue Diagnose der Ursachen stellen (sh. dazu meinen Fachbeitrag: Ursachen – Nachhaltige Erfolge durch gezielte Ursprungsanalyse).

Ohne es zu merken, boykottieren wir oft selbst unsere Projekte. Wir lassen uns von Unsicherheiten oder Ängsten hinreissen, die nicht auf objektive Bedingungen, sondern auf unserem Glaubenssystem basieren.

Normalerweise sind wir uns unserer Überzeugungen nicht aktiv bewusst. Wir beziehen sie unbewusst in unseren Denkprozess ein. Besonders negative Überzeugungen behindern oder verhindern dabei unsere Erfolgschancen.

## Gedanken basieren auf unseren Glaubenssätzen

Das, woran wir glauben, die Doktrinen, die unser Handeln leiten, lernen wir bereits in der frühen Kindheit. In den ersten sieben Lebensjahren wird ein guter Teil unseres Welt- und Selbstverständnisses geprägt. Glücklicherweise können wir so entstehende Überzeugungen modifizieren und korrigieren, sobald wir sie identifiziert haben.

Viele Menschen unterschätzen ihre Fähigkeiten oder haben das Gefühl, bestimmte Dinge nicht zu verdienen. Ein zerbrechliches Selbstwertgefühl hindert sie daran, Risiken einzugehen. Es kann sogar sein, dass sie nach einem anfänglichen Impuls, mit derartigen Verhaltensmustern zu brechen, ins Stocken geraten und aufgeben.

Unsere Überzeugungen basieren auf früheren Erfahrungen und daraus, wie wir sie interpretieren und welche Empfindungen sie in uns auslösen. Auf dieser Grundlage erstellen wir eine Erklärung, die uns als spätere Handlungsanleitung dient; als Glaubenssatz.

Wenn ein Kind weint und seine Mutter versucht, dies zu unterdrücken, ist es traurig und interpretiert dies als Ablehnung. Folglich geht es davon aus, dass Weinen eine schlechte Sache ist.

Letztlich fungiert das Glaubenssystem eines Individuums als Schutzmechanismus. Es versucht, ein grösseres Übel zu vermeiden oder eine unangenehme Situation nicht wiederzubeleben. Aus diesem Grund sind Überzeugungen oft sehr stark und schwer zu ändern.

Viele von uns sind nicht bereit, ihre Verwundbarkeit aufzudecken, wenn sie keine anderen Strategien haben, um sie zu ersetzen. Dafür braucht es Sicherheit. An diesem Punkt kann die Hilfe eines Fachmanns notwendig werden. Ein Aussenstehender eröffnet neue Perspektiven und bietet Ihnen nötige Unterstützung, um Ihr Wissen und Ihre Erkenntnisse in einem bestimmten Bereich zu vertiefen.

Der nächste Schritt ist die volle Akzeptanz Ihrer selbst. Sie können Überraschungen erleben und positive Aspekte Ihrer Persönlichkeit entdecken, die Sie vorher noch nicht erforscht haben. Aber Sie werden gleichzeitig auch andere Haltungen erkennen, die Ihnen vielleicht nicht so gut gefallen.

Unter Beachtung dieser Ausführungen sind Sie in der Lage, den Weg zu Ihren Zielen zu gehen und die gewünschten, positiven Ergebnisse zu erreichen. Durch die Arbeit an Ihren Glaubenssätzen werden entsprechende Gedanken hervorgehen, die Sie positive Emotionen empfinden lassen, welche Ihr Handeln zum Erfolg führt.

## Wie können wir Sie unterstützen?

Haben Sie das Gefühl, sich manchmal selbst im Wege zu stehen? Möchten Sie an Ihrem Mindset arbeiten und negative Glaubenssätze erkennen und auflösen? Oder interessiert Sie, wie Sie ihre Ziele einfacher erreichen können? Dann melden Sie sich bei uns. Lassen Sie sich die Vorzüge eines ganzheitlich-psychologischen Coachings aufzeigen und profitieren Sie bereits nach dem ersten Treffen von Ihrer klaren Zieldefinition.

Wir unterstützen Menschen dabei, über sich hinauszuwachsen. Oder wie es eine Klientin passend formulierte:

*„Meine Erwartungen wurden absolut erfüllt, da es mir gelang, tiefgehende negative Glaubenssätze aufzudecken und umzudrehen. Ich bekam Tools in Form von neuen positiven, selbsterarbeiteten Glaubenssätzen in die Hand, die ich nun täglich anwenden kann und die auch Wirkung zeigen, da ich sie im Coaching selbst erarbeitet habe."* T.M.

Weitere Informationen zu den Coachings finden Sie unter: http://www.vongunten-partner.ch/publikationen/public-relations/coaching-52.html

**Bewerben Sie sich noch heute kostenlos zu einem Erstgespräch per Telefon oder Videochat und überzeugen Sie sich selbst von den Möglichkeiten eines zielgerichteten Coachings.**

Für weitere Infos, Kundenmeinungen oder zusätzliche Fachartikel besuchen Sie doch unsere Homepage: www.vongunten-partner.ch.

---

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54