

PERSÖNLICHKEIT!

SCHRITT FÜR SCHRITT ENTWICKELN UND ENTFALTEN

MIT PLAN UND TREPPE ZUM ERFOLG

Wie sich Erfolge einfach
planen lassen

Mehr dazu auf Seite 4

ERFOLG IST LEICHT — KEIN ERFOLG AUCH

Warum Erfolg und Misserfolg
so nahe beieinanderliegen

Mehr dazu auf Seite 5

ERFOLGSSTRATEGIE UND SCHLÜSSELFAKTOREN

Damit Sie Spass beim Träumen haben

Mehr dazu auf Seite 7

OLYMPIASIEGER

Was Sieger auszeichnet

Mehr dazu auf Seite 10

VON ENTEN UND ADLERN

Was Sie lieber wollen: Quaken
oder auf zu neuen Horizonten

Mehr dazu auf Seite 11

IN DIESER AUSGABE

LEBENSERFOLG IM ABENTEUER LEBEN



EDITORIAL



HERZLICH WILLKOMMEN!

«Erfolg ist die Summe richtiger Entscheidungen.» Dieser Werbespruch soll als Einstieg in das neue Thema «Lebenserfolg» dienen.

Was bedeutet es denn nun genau «Erfolg» und «Erfolg haben»? Das Wort und der Begriff sind eigentlich ganz einfach; eine genaue Beschreibung fällt uns aber viel schwerer. Vor allem wenn es nicht um ein Unternehmen oder einen Unternehmenserfolg geht, sondern um Lebenserfolg. Denn Lebenserfolg ist etwas unheimlich vielschichtiges.

Bei uns Menschen hat Erfolg viele völlig unterschiedliche Dimensionen. Besonders für ältere Menschen haben gute Gesundheit und keine körperlichen Beeinträchtigungen einen sehr hohen Stellenwert, und nicht selten ist dies ein sehr wichtiger Baustein für Erfolg. Bei anderen stehen die Familie, Freunde oder Partner hoch im Kurs. Für viele sind Geld und Konsum, oft natürlich nicht ausgesprochen, wichtige Dimensionen, wenn es um Erfolg geht.

Sie merken es: Erfolg ist etwas völlig Subjektives und Individuelles. Aber alle wollen ihn. Aus diesem Grund wollen wir uns in dieser Ausgabe damit auseinandersetzen.

Viel Erfolg!

S. Rado Rolf Rado

Sue & Rolf Rado-Läubli,
Ihr Persönlichkeit!-Redaktionsteam

ABENTEUER LEBEN – LEBENSERFOLG

Die ganze Welt spricht und schreibt über Erfolg, in Buchhandlungen findet man ganze Abteilungen mit Erfolgsbüchern, Erfolgs-Hörbüchern und Erfolgs-DVDs, Heerscharen von den Erfolg Suchenden pilgern zu Veranstaltungen von sogenannten Erfolgsgurus. Da müsste man meinen, dass es Millionen von glücklichen und erfolgreichen Menschen gibt, die – in unseren Breitengraden – im absoluten Überfluss leben.

Aber wo sind sie – die zahlreichen erfolgreichen und glücklichen Leserinnen und Leser, Seminar-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer? Wo sind all die glücklichen Gesichter, die im Alltag nur so von Zufriedenheit und Selbstmotivation strotzen?

Offenbar stimmt da etwas nicht, die Menschen leben in ihrem Hamsterrad und nicht im Überfluss, sie möchten ausbrechen, aber schaffen es nicht – oder noch schlimmer, sie haben bereits resigniert.

Warum ist das so? Könnte es sein, dass wir alle einer Illusion nachhaken, einem Leben, das uns in den Klatschspalten als erstrebenswert vorgegaukelt wird?

Daher müssen wir zuerst definieren, was Erfolg ist. Dies ist beim Lebenserfolg etwas vielschichtiger als in einem Unternehmen.

Unternehmenserfolg bedeutet bekanntlich Gewinn, wenn der Gewinn grösser ist als bei der Konkurrenz, umso besser.

Bei uns Menschen sieht das schon etwas anders aus. Was für den einen Erfolg bedeutet, ist für jemand anderen irrelevant.



Wie wäre es damit? «Ich lebe in allen Bereichen das Leben, das ich mir vorstelle – und genieße es.»

Ergänzen können wir dies dann noch mit der Definition: «Erfolg ist die fortschreitende Verwirklichung eines lohnenswerten Ideals.»

Wie auch immer Sie Erfolg definieren, es zeigt doch deutlich, dass Lebenserfolg etwas sehr Individuelles ist.

Wir hoffen, Ihnen in dieser Ausgabe einige Anregungen zu geben, Ihren ganz persönlichen Erfolg zu definieren, umzusetzen und leben zu können.

WAS WIR VON OLYMPIASIEGERN LERNEN KÖNNEN



Untersuchungen bei Spitzensportlern, was denn der Unterschied zwischen einem guten und einem Top-Athleten ausmacht, hat ergeben, dass praktisch alle Punkte im mentalen Bereich liegen:

- totaler Glaube an sich selbst und an die physischen/psychischen Fähigkeiten
- uneingeschränkte, totale Konzentration auf das TUN (Wettbewerb, Arbeit, Lernen etc.)
- Visualisieren und Vergegenwärtigen der Erfolge, Ziele, Vision, schon lange vor dem Eintreten des Erfolgs
- Analysieren von Niederlagen/Fehlschlägen, um Leistung, Technik, Taktik etc. zu verbessern
- sich von Niederlagen und Fehlschlägen geistig leicht lösen und neuen Herausforderungen mit Freude entgegensehen
- sich nie als Verlierer sehen, auch nicht nach mehrfachen Niederlagen und Fehlschlägen

Was bedeutet das nun?

Wir können davon ausgehen, dass alle Spitzensportler über Talent in ihrer Sportart verfügen und Zugriff zu guten Trainingsplänen haben. An dem kann es also nicht liegen.

Somit liegt das «gewisse Etwas» in der mentalen Arbeit.

Genau vor einem Jahr, im Newsletter April 2017, haben wir einen ganzen Artikel über Mentaltraining geschrieben. Wenn Sie diese Ausgabe noch haben, dann nehmen Sie doch diese zur Hand, für alle anderen hier eine kurze Erläuterung.

Mentaltraining benötigt wenig Zeit und kann praktisch überall erfolgen. Zum Start ist es hilfreich, sich einen ruhigen Platz zu suchen und es sich bequem zu machen. Entspannen Sie sich mittels einer für Sie geeigneten Entspannungstechnik, beispielsweise: Herunterzählen:

- Augen schliessen und in einem Winkel von ca. 20° nach oben schauen (es soll angenehm sein).
- Von 10 bis 0 zählen und sich voll und ganz auf das Zählen konzentrieren. Man kann sich auch vorstellen, wie man in einem Lift das Etagedisplay anschaut und der Lift von Etage zu Etage hinuntergleitet.
- In diesem Zustand verweilen und sich das Ziel visualisieren, den positiven Glaubenssatz respektive die Affirmation aufsagen etc. Speziell bei Glau-

benssätzen kann es hilfreich sein, dass man den Glaubenssatz vorgängig auf ein Aufnahmegerät spricht und dieses dann im Repetiermodus laufen lässt. Um Ziele zu verankern, lässt man den Zielfilm auf einer Leinwand vor dem geistigen Auge ablaufen.

- Zum Verlassen dieses Zustands sagen Sie zu sich: «Ich zähle jetzt gleich langsam bis fünf, öffne die Augen, bin hellwach und fühle mich besser als zuvor.»

Entspannungsmusik kann unterstützend sein und die Entspannung beschleunigen. Es existieren auch viele geführte Meditationen zu diversen Themen, beispielsweise um besser ein- und durchzuschlafen, mit dem Rauchen aufzuhören, Ziele zu erreichen etc.

Wichtig bei Affirmationen ist, dass sie positiv und in Gegenwart formuliert werden.

Beispiele positiver Affirmationen:

- Mir gefällt die Vorstellung, dass ich wohlhabend, erfolgreich und glücklich bin.
- Ich fokussiere meine Gedanken auf Erfolg – und darauf, wie ich es haben will! Ich gönne mir den Luxus, ich selbst zu sein! Ich erlaube es mir, mein Leben in vollen Zügen zu genießen. Ich nehme mir, was mir zusteht. Ich liebe mein Leben, und mein Leben liebt mich!

UNSERE TIPPS



- Spielen Sie mit Mentaltraining und setzen Sie es für alle denkbaren Situationen ein.
- Formulieren Sie für sich stimmige Affirmationen.
- Testen Sie Ihre Affirmationen aus – Sie müssen dabei ein gutes Gefühl haben.