
DAS GEWINNER-PRINZIP

BRIAN TRACY

Grobe Zusammenfassung

Zero based Thinking

Wenden Sie "zero based Thinking" an. Stellen Sie sich vor, daß Sie in jeder Situation Ihres Lebens von vorn anfangen können. Betrachten Sie verschiedene Abschnitte Ihres Lebens und Ihrer Beziehungen, und stellen Sie sich folgende Frage: "Wie würde ich handeln, wenn ich diese Entscheidung heute zu treffen hätte?" Vermeiden Sie es, in Ihren Antworten Kompromisse zu schließen. Bestimmen Sie für jede Situation Ihr Ideal, bevor Sie sich von all den Gründen, warum dies für Sie unmöglich ist, festfahren lassen. Jede große Leistung nimmt ihren Anfang damit, daß Sie entscheiden, was Sie wirklich wollen, und dann mit vollem Einsatz auf die Erfüllung hinarbeiten.

Negativität eliminieren

Der Schlüssel zum Glück besteht also darin, systematisch diejenigen Dinge in Ihrem Leben zu eliminieren oder zumindest zu minimieren, die sich negativ auf Sie auswirken oder in irgendeiner Hinsicht Streß verursachen. Der Weg zu einem glücklichen, produktiven Leben ist das Erzielen Ihres eigenen inneren Friedens, indem Sie systematisch die negativen Menschen, Situationen und die Gefühle, die Sie unglücklich machen, eliminieren.

Stellen Sie sich Ihr ideales Leben vor. Welche Kombination von Zutaten müßte für Sie bestehen, so daß Sie total glücklich wären? Sorgen Sie sich nicht darüber, was für Sie im Moment möglich oder unmöglich ist. Machen Sie sich von allen Einschränkungen frei, und seien Sie ganz egoistisch. Definieren Sie nur Ihr Leben genau so, wie es sein müßte, damit Sie Ihren gewünschten inneren Frieden erhalten. Was würden Sie tun? Wie würden Sie Ihre Zeit verbringen, tagein, tagaus? Denken Sie daran, Sie können kein Ziel anpeilen, das Sie nicht sehen können. Wenn Sie es sich aber klar vorstellen können, haben Sie eine gute Chance, es zu erreichen. Schaffen Sie diese ideale Zukunftsvision auch für Ihr Berufsleben. Was würden Sie mehr (oder weniger) tun, um höhere Stufen der Harmonie und Zusammenarbeit an Ihrem Arbeitsplatz zu erzielen? Wie würde Ihr Familienleben aussehen, wenn Sie und die Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, in einem Status völliger Zufriedenheit lebten? Was würden Sie in dem Prozeß des Strebens nach Ihrem eigenen Glück tun, um anderen zu helfen, glücklich zu sein?

Wie stellen Sie sich Ihre Gesundheit vor?

Stellen Sie sich Ihren Körper in vollkommener Gesundheit vor. Wie würden Sie aussehen, wenn Sie Ihrem Idealbild physischer Fitneß entsprächen? Wie würden Sie sich fühlen? Wieviel Kilogramm würden Sie wiegen? Welche Art von Nahrungsmitteln würden Sie essen, und welche Sportart würden Sie betreiben? Was würden Sie mehr tun und was weniger?

Wie sieht Ihre ideale Beziehung aus?

Mit wem bestünden Ihre idealen Beziehungen, und wie sähen sie aus? Wovon hätten Sie gern mehr (oder weniger), wenn Sie Ihre Beziehungen bis ins Detail entwerfen könnten? Was könnten Sie tun, wenn Sie heute anfangen, um diese Bedingungen in Ihrem Leben zu schaffen? Ohne eine klare Vorstellung davon, was Sie in einer Beziehung mit einer anderen Person wirklich erwarten, werden Sie sich wahrscheinlich in Situationen wiederfinden, die Sie nicht gewollt haben.

Finanzielle Unabhängigkeit

Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie alle Ihre finanziellen Ziele erreicht hätten? Welchen Unterschied würde das in Ihren alltäglichen Aktivitäten ausmachen? Was würden Sie mehr oder weniger tun? Wieviel würden Sie gern in einem Jahr, fünf Jahren, zehn Jahren verdienen? Welchen Lebensstandard hätten Sie gern? Wieviel Geld hätten Sie gern auf Ihrem Bankkonto?

Nennen Sie Ihr wichtigstes Ziel!

Denken Sie darüber nach, an welchen Aktivitäten und Errungenschaften Sie am meisten Freude haben. Was haben Sie bisher getan, wenn Sie am glücklichsten waren? Welche Art von Aktivität gibt Ihnen am meisten das Gefühl von Bedeutung und Absicht im Leben?

Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung

Um Ihre Bestleistung bringen zu können, müssen Sie wissen, wer Sie sind und warum Sie in bestimmter Weise denken und handeln. Sie müssen die Kräfte und Einflüsse verstehen, die Ihren Charakter von frühester Kindheit an geprägt haben. Sie müssen wissen, warum Sie auf Ihre Weise auf die Personen und Situationen um Sie herum reagieren und ihnen antworten. Nur wenn Sie sich selbst verstehen und akzeptieren, können Sie zu anderen Bereichen in Ihrem Leben übergehen.

Persönliche Erfüllung

Dies ist das Gefühl, daß Sie alles das werden können, dessen Sie in der Lage sind. Es ist das sichere Wissen, daß Sie sich der Verwirklichung Ihres vollen Potentials als Mensch nähern. Der Psychologe Abraham Maslow nannte dies Selbstverwirklichung. Er sagte, daß es das Hauptmerkmal der gesündesten, glücklichsten und erfolgreichsten Männer und Frauen unserer Gesellschaft sei.

Das Prinzip der Kontrolle

Das Prinzip der Kontrolle sagt, daß Sie in dem Maße positiv über sich denken, wie Sie Kontrolle über Ihr Leben haben, und in dem Maße negativ über sich denken, wie Sie meinen, daß Sie nicht die Kontrolle haben oder von einer externen Kraft, Person oder einem externen Einfluß kontrolliert werden

Haben Sie Ihr Leben unter Kontrolle?

Untersuchen Sie die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens mit einer geistigen Checkliste, und entscheiden Sie, wo Sie positive Gefühle und Kontrolle haben und wo nicht. Dann denken Sie darüber nach, wie Sie in denjenigen Bereichen, die Ihnen Streß verursachen, die Kontrolle ergreifen können. Denken Sie auch an die Situationen, in denen Sie besser beraten wären, wegzugehen. Eine Ihrer Hauptverantwortungen ist, die Kontrolle über Ihr Leben zu ergreifen und zu behalten. Dieses Gefühl von Kontrolle wird Ihr Grundstein für den Aufbau von mehr Glück und Erfolg in der Zukunft werden. Sorgen Sie dafür, daß er aus solidem Fels besteht.

Das Prinzip des Glaubens

Wenn Sie zum Beispiel absolut daran glauben, daß Sie großen Erfolg im Leben haben wollen, dann werden Sie ohne Unterlaß und mit Druck Ihren Zielen nachgehen, egal, was geschieht. Nichts wird Sie davon abhalten. Wenn Sie auf der anderen Seite glauben, daß Erfolg eine Frage des Glücks oder Zufalls ist, dann werden Sie sich leicht entmutigen lassen und enttäuscht sein, wenn die Dinge nicht gut für Sie laufen. Ihr Glauben prädestiniert Sie entweder für Erfolg oder Niederlage

Erkennen Sie Selbstbeschränkungen!

Wo meinen Sie, Ihre Grenzen zu sehen? Identifizieren Sie selbstbeschränkende Überzeugungen, von denen Sie vielleicht zurückgehalten werden. Vergessen Sie nicht, daß sie genauso viel Übel anrichten, wenn Sie nichts darüber wissen, als wenn Sie sie kennen.

(Übung 3 Tage in Folge)

Stellen Sie sich vor, daß Sie den ganzen Tag in dem Glauben umhergehen, daß Ihnen etwas Wunderbares zustoßen wird. Denken Sie, wieviel positiver, optimistischer und aufgeräumter Sie wären, wenn Sie absolut davon überzeugt wären, daß alles sich verschworen hätte, Sie glücklich und erfolgreich zu machen.

Bilanz ziehen

Was an Ihren Haltungen, Überzeugungen, Erwartungen und Verhaltensweisen verursacht Ihnen Probleme mit anderen Personen? Welche Vorstellungen und Überzeugungen haben Sie über Ihr Gewicht, Ihre Fitneß, Erscheinung, Ernährung und Erholung? In welcher Weise helfen oder behindern diese Überzeugungen Sie? Ihre Karriere. Inwiefern beeinflussen Ihre Gedanken Ihre Position, Ihr Vorankommen, die Qualität Ihrer Arbeit und das Maß an Zufriedenheit, das Sie aus Ihrer Arbeit ziehen? Ihre finanzielle Situation. Was würden Sie gern verbessern oder erhöhen? Welche Überzeugungen und Erwartungen haben Sie bezüglich Ihres finanziellen Wohlergehens? Wieviel würden Sie gern verdienen und warum? Die Qualität Ihres inneren Lebens - Ihre Gedanken, Gefühle, innerer Frieden und Glück. Welche Überzeugungen, Haltungen und Erwartungen machen Ihre heutige Welt aus? Welche davon müßten Sie ändern.

"Ich mag mich"

Wann immer Sie es aussprechen, wird Ihr gesamtes Selbstkonzept wachsen. Sie werden bei der Arbeit, bei Ihren Aktivitäten, bei Ihrer Familie, Ihrer Gesundheit, Ihrer Kreativität besser werden. Sie werden besser schlafen und länger leben. Es wird Ihnen einfach alles gelingen. Diese Worte sind einfach wunderbar: "Ich mag mich!" Wiederholen Sie sie immer und immer wieder.

Oie "Ob"-zu-"Wie"-Übung

Ändern Sie Ihre Sprache von "ob" zu "wie" ab. So findet ein größerer Wendepunkt in Ihrem Denken statt. Wenn Sie anfangen nachzudenken, wie Sie etwas erreichen werden, und es gleichzeitig ablehnen zu erwägen, ob es möglich ist oder nicht, verändert sich Ihre gesamte Mentalität. Sie werden das bekommen, worüber Sie die meiste Zeit nachdenken, und wenn Sie ständig überlegen, wie Sie dies erreichen und welche Handlungen Sie dazu ergreifen müssen, werden Sie schließlich mit weit größerer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein.

Geistige Macht in 21 Tagen

Eine sehr effektive Übung, Ihre geistigen Angewohnheiten und die zukünftige Richtung Ihres Lebens zu ändern, ist eine 21 tägige Positive-Geisteshaltung-Diät. Drei Wochen lang halten Sie Ihre Gedanken, Worte und Handlungen jeden Tag den ganzen Tag übereinstimmend mit den Zielen, die Sie erreichen wollen, und der Person, die Sie werden wollen. Sie müssen diese Diät aus zwei Gründen 21 Tage lang einhalten. Erstens braucht ein Erwachsener zwischen 14 und 21 Tagen, um eine neue Denkweise zu entwickeln, eine neue "Nervenspur" im Gehirn wie ein Kuhpfad auf der Weide. Manchmal stellen Sie definitive Veränderungen in sich selbst und Ihren Ergebnissen viel schneller fest. Aber man benötigt mehr als einige Tage, um Gewohnheiten, die sich während eines ganzen Lebens herangebildet haben, zu verändern oder sich über sie hin- wegzusetzen. Der zweite Grund, warum Sie diese Methode drei Wochen lang praktizieren sollten, ist die gleichzeitige Übung in Geduld und Beharrlichkeit. Eine Henne braucht 21 Tage der Ruhe, Geduld und Wärme, um ein Ei auszubrüten. Wenn eine Henne mit einem Gehirn von der Größe einer Erbse sich dazu disziplinieren kann, 21 Tage lang auf einem Ei zu sitzen, ohne irgendeine Veränderung zu sehen, dann ist es wahrscheinlich nicht zuviel verlangt, daß Sie für die gleiche Zeitperiode geduldig verharren, bevor Sie erwarten können, irgendwelche Veränderungen zu sehen. Geduld in der Selbstentwicklung ist der Schlüssel. Das Wunderbare an Ihrem Selbstkonzept ist, daß es sich in einem kontinuierlichen Entwicklungsstadium befindet. Sie entwickeln sich ständig weiter und wachsen in der Richtung Ihrer vorherrschenden Gedanken. Wenn Sie Ihre dominanten Gedanken über sich selbst für eine beliebige Zeitspanne verändern, werden Ihr Selbstkonzept und Ihre Überzeugungen sich zu verän- dern beginnen und sich ebenfalls in dieser Richtung weiterentwickeln.

Entwerfen Sie Ihre Schatzkarte!

Wenden Sie die Visualisierung an, um Ihren Geist bei jeder Gelegenheit mit Bildern Ihres Ideallebens zu überfluten. Eine Methode dafür ist die "Schatzkarte" zum Angucken. Entwerfen Sie ein Poster für die Wand mit Ihrem Foto oder einem Bild von dem Ziel in der Mitte, das Sie erreichen wollen. Schneiden Sie dann Bilder, Überschriften und Zitate aus Zeitschriften und Zeitungen aus, und kleben Sie diese auf Ihr Poster. Schaffen Sie eine starke visuelle Repräsentation der Zutaten, die Erfolg und Errungenschaft für Sie symbolisieren. Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit, vor Ihrem Poster zu stehen und die Bilder zu "trinken", sie in Ihr Unterbewußtsein einsinken zu lassen. Verweilen Sie in jedem Bereich Ihres Lebens bei Ihren Erfolgserlebnissen, realen oder vorgestellten. Rufen Sie sie sich ins Gedächtnis, und erleben Sie sie erneut. Jedesmal wenn Sie an ein Erfolgserlebnis denken, zeichnet Ihr Unterbewußtsein es als ein weiteres Erfolgserlebnis derselben Art auf.

Ein positiver Tag!

Versuchen Sie, einen Tag lang nur über die Dinge nachzudenken und zu reden, die Sie interessieren. Beschließen Sie, Ihre Gespräche von aller Negativität, Zweifeln, Ängsten oder Kritik freizuhalten. Disziplinieren Sie sich dazu, fröhlich und optimistisch über jede Person und jede Situation in der Welt um Sie herum zu reden. Es wird nicht leicht sein. Es wird Ihnen zuerst vielleicht gar nicht gelingen. Aber diese Übung zeigt Ihnen, wieviel Ihrer Zeit dafür verwendet wird, über Dinge nachzudenken und zu reden, die Sie gar nicht interessieren.

Beteuerung

Eine weitere Technik mentaler Programmierung sind Beteuerungen. Sie basieren auf den drei "Ps";

- Positiv,
- Präsens und
- Persönlich.

Bsp: "Ich bin Nichtraucher". "Ich mag mich".

Verbalisierung

Eine ebenfalls wirkungsvolle Technik ist, Ihre Gedanken in Worte zu fassen und laut vor anderen oder allein vor einem Spiegel auszusprechen. Vor einem Spiegel zu stehen und klar und gefühlsbetont zu sagen "Ich kann das schaffen, ich kann das schaffen!" ist eine wirkungsvolle Methode, Ihr Selbstvertrauen für eine bevorstehende Herausforderung aufzubauen.

Die Rolle übernehmen

Ein weiterer Weg des mentalen Programmierens ist, so zu gehen, reden und handeln, als ob Sie bereits die Person wären, die Sie sein wollen. Benehmen Sie sich, als ob Sie die Ziele schon erreicht hätten, die Sie sich gesetzt haben. Denken Sie zuerst von sich, wie Sie idealerweise sein wollen. Visualisieren Sie sich dann in lebendigen Details, als ob Sie bereits die Person wären, die Sie vorhaben zu sein. Bestätigen Sie sich, und formulieren Sie laut starke, positive Aussagen, die mit Ihren Zielen in Einklang stehen. Achten Sie schließlich darauf, daß Ihr Verhalten in Einklang steht mit Ihren neuen Botschaften von Erfolg, Glück, Wohlstand und einer positiven Persönlichkeit.

Geistige Nahrung

Technik Nummer fünf der mentalen Programmierung ist, daß Sie Ihren Geist ständig mit Worten und Bildern versorgen, die mit der Richtung übereinstimmen, in die Sie wachsen. Lesen Sie Bücher und Zeitschriften für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung. Je mehr Sie über ein neu es Thema lesen, hören, sehen und lernen, desto sicherer und fähiger fühlen Sie sich in dem Bereich.

Mit positiven Menschen zusammensein

Freunden Sie sich mit Gewinnern an. Aufgrund des starken suggestiven Einflusses, den andere Leute auf Sie haben, zum Guten oder zum Schlechten, müssen Sie äußerst vorsichtig dabei vorgehen, mit wem Sie Ihre Zeit zu verbringen wählen.

Ein Hauptunterschied zwischen Führern und Mitläufern...

ist, daß herausragende Männer und Frauen sich immer strecken und sich aus ihren Komfortzonen herauszwingen. Sie wissen sehr gut, wie schnell die Komfortzone in jedem Bereich zum Trott werden kann. Sie wissen, daß Selbstgefälligkeit der große Feind von Kreativität und zukünftigen Möglichkeiten ist. Wenn Sie wachsen wollen und aus Ihrer Komfortzone herauswollen, müssen Sie bereit sein, sich die ersten Male ungeschickt und ungemütlich zu fühlen. Wenn ein gutes Leben etwas wert ist, so ist es wert, dafür ein paar psychologische Niederschläge einzustecken, bis Sie eine neue Komfortzone auf einer höheren Kompetenzebene entwickelt haben. Wenn Sie nicht bereit sind, anfänglichen Gefühlen der Schwerfälligkeit und Unzulänglichkeit - im Verkauf, Management, im Sport, in persönlichen Beziehungen – ins Auge zu sehen, werden Sie auf einer niedrigen Leistungsstufe stecken bleiben. Ihr größter Kampf ist fast immer der gegen sich selbst, und Ihre größte Herausforderung ist es, aus Ihren alten Denk- und Handlungsmustern auszubrechen.

Das Prinzip unbewusster Aktivität

Ihr Unterbewußtsein regelt die Art von Informationen aus Ihrer Umwelt, die Sie sehen, hören und deren Sie gewahr sind. Es wird Sie für jede Information sensibilisieren, von der Sie ihm gesagt haben, daß sie wichtig ist. Und je mehr Emotionen Sie mit einer Sache verbinden, desto schneller wird Ihr Unterbewußtsein Sie auf Dinge aufmerksam machen, die Sie tun können, um sie in Ihre Realität zu bringen.

Das Prinzip der Substitution

Es besagt, daß Ihr bewußter Verstand nur einen Gedanken zur Zeit enthalten kann und daß Sie einen Gedanken durch einen anderen austauschen können. Dieses Ausschließlichkeitsprinzip erlaubt Ihnen, einen negativen Gedanken bewußt durch einen positiven zu ersetzen. Damit übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Emotionen. Dieses Prinzip ist Ihr Schlüssel zum Glück, zu einer positiven Geisteshaltung und persönlicher Befreiung. Es kann Ihre Beziehungen, Ihre Konversationen und den vorherrschenden Inhalt Ihres bewußten Verstands verändern.

Die Fühl-Minuten-Filmtechnik

Stellen Sie sich vor, daß Sie ins Kino gehen, um einen spannenden Abenteuerfilm zu sehen. Sie kommen zehn Minuten vor Ende der früheren Vorstellung beim Kino an. Statt im Vorraum zu warten, gehen Sie aber schon ins Theater, setzen sich und sehen sich die letzten fünf Minuten an. Sie sehen, wie die Handlung sich auflöst und wie es für die Hauptdarsteller ausgeht. Sie sehen die Probleme gelöst und was aus jedem wird, wenn der Film endet. Wenn dann die nächste Vorstellung beginnt, sehen Sie sich den ganzen Film an. Nur daß Sie diesmal, statt von der Spannung und Dramatik der sich entwickelnden Handlung gepackt zu sein, sich entspannen und den Film objektiv betrachten. Sie nehmen sich die Zeit, auf die Kameraführung, die Dialoge, den Filmschnitt zu achten und darauf, wie die Handlung sich entfaltet. Sie sind ruhig und entspannt. Sie sind weit weniger aufgeregt oder emotional, als Sie wären, wenn Sie nicht bereits die letzten fünf Minuten gesehen hätten. Weil Sie bereits wissen, wie es endet.

Schritt 1: Formulieren und bestätigen Sie Ihr gewünschtes Ergebnis.

Wenn Sie zum Beispiel mit einem Problem kämpfen, in das jemand anderes verwickelt ist, könnten Sie ruhig und zuversichtlich sagen: „Diese Situation ist zur Zufriedenheit aller Beteiligten gelöst.“ Ihre Aussage sollte eine klare Beschreibung des gewünschten Ergebnisses oder Endzustands sein. Verwickeln Sie sich nicht in Details, und sorgen Sie sich nicht über den Prozeß.

Schritt 2: Visualisieren Sie das begehrte Ergebnis.

Sehen Sie sich selbst und alle Beteiligten glücklich und zufrieden mit dem Ergebnis. Dies erfordert Anstrengung und Konzentration.

Schritt 3: Emotionalisieren Sie Ihre kombinierte Visualisierung.

Sie erhalten so Bestätigung durch die Schaffung des "Gefühls", das Sie tatsächlich erfahren werden, wenn alles glücklich ausgegangen ist. Sehen Sie sich im Geist bereits erfolgreich und das Ziel erreicht.

Schritt 4: Lassen Sie die Situation völlig los

Tun Sie so, als ob eine Person, der Sie vertrauen, zu Ihnen gesagt hätte, daß sie sich darum kümmern würde und Sie nicht mehr daran zu denken bräuchten.

Schritt 5: Realisierung

Die Realisierung oder Manifestation Ihres Begehrens steht in direkter Proportion zu dem Ausmaß, in dem Sie alle Sorgen um den Ausgang abgelegt und sich anderen Dingen zugewendet haben. "Gemäß Eures Glaubens wird Euch geschehen."

Schriftliche Beteuerung

Die erste dieser Methoden zur schnellen Wandlung ist die "Schriftliche Beteuerung". Nehmen Sie sich am besten morgens einen Schreibblock oder ein Notizbuch zur Hand, und bringen Sie in der Gegenwartsform eine klare Beschreibung Ihrer Hauptabsicht oder Ihres Hauptziels zu Papier, genau so, wie Sie es gern in der Realität sehen würden. Die Länge der Beschreibung spielt keine Rolle, sie kann kurz oder detailliert sein. Sie können schreiben, wie Sie sich die Abfolge der Ereignisse des Tages vorstellen oder wie Sie aussähen und sich fühlten, wenn Sie die gewünschten neuen Persönlichkeitsmerkmale besäßen. Wenn Sie Ihre Ziele aufgeschrieben haben, legen Sie Ihren Stift beiseite, schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie tief ein und stellen Sie sich Ihr Ziel als erfüllt vor, oder sehen Sie die Ereignisse dieses Tages sich zufriedenstellend ereignen. Während Sie sich dies vorstellen, erzeugen Sie das Gefühl, das Sie mit dem imaginären Erfolg verbinden. Lächeln Sie, und genießen Sie das Gefühl der Zufriedenheit, das mit der Erfüllung Ihrer Ziele einherginge. Dann lassen Sie diesen Gedanken los, öffnen Sie Ihre Augen, und wenden Sie sich Ihren üblichen Angelegenheiten zu.

Standardbeteuerung

Die zweite geistige Programmierungstechnik ist die "Standardbestätigungstechnik". Diese besteht darin, daß Sie Ihre Ziele in fetten Buchstaben und in klaren und deutlichen Worten als Bestätigung in der Gegenwartsform auf Karteikarten schreiben. Diese Methode wendet man am besten zweimal pro Tag an, morgens und abends. Finden Sie einen Ort, wo Sie für einige Minuten in Ruhe und allein sein können. Holen Sie einige Male tief Atem, um Ihren Körper zu entspannen und Ihren Geist vorzubereiten. Atmen Sie langsam aus. Sitzen Sie bequem mit Ihren Karten in der Hand. Lesen Sie dann das erste Ihrer Ziele. Schließen Sie Ihre Augen, und wiederholen Sie es fünf Mal. Visualisieren Sie Ihr Ziel, als ob Sie es bereits erreicht hätten. Stellen Sie sich vor, wie Sie gehen, reden und handeln würden, wenn das Ziel jetzt Realität wäre. Emotionalisieren Sie Ihr Bild des Ziels, und schaffen Sie das Gefühl der Freude und des Glücks, das die erfolgreiche Erfüllung Ihres Begehrens begleiten würde. Atmen Sie noch einmal tief ein, atmen Sie aus, und löschen Sie das Ziel zuversichtlich aus Ihren augenblicklichen Gedanken.

Ideales Resultat

Die Wirkungsweise ist einfach. Sie schließen die Augen, beteuern sich das ideale Ausgehen des Ereignisses, stellen es sich vor, verbinden es mit Emotionen und lassen den Gedanken wieder fallen.

Sehen und fühlen Sie das Ereignis positiv ausgehen. Gehen Sie dann ruhig und zuversichtlich in die Konferenz oder was es ist. Wenn Ihnen eine wichtige Präsentation oder ein Interview bevorsteht, sollten Sie diese Technik jedes Mal anwenden, wenn Sie daran denken. Wenden Sie das Substitutions-Prinzip und diese schnelle Beteuerungstechnik an, statt in Nervosität und Sorge auf das Ereignis zu blicken. Sie werden fühlen, wie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit mit jedem Tag wächst, den Sie dem Ereignis näherkommen. Wenn es dann soweit ist, werden Sie geistig darauf vorbereitet sein, Ihr Bestes zu geben.

Engagement zum Handeln

Nehmen Sie ein Blatt Papier, und erstellen Sie eine Liste aller Dinge, die Sie in Ihrem Leben sehen möchten. Schreiben sie alles auf, das Ihnen einfällt. Glück, Gesundheit, gute Freunde, Reisen, Wohlstand, finanzieller Erfolg, Beliebtheit, Bekanntheit, Respekt von anderen ... Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Dann kommt der schwierige Teil: Denken und reden Sie während der nächsten 24 Stunden nur an beziehungsweise über die Dinge auf Ihrer Liste. Versuchen Sie, einen ganzen Tag zu überstehen, ohne zu kritisieren, verurteilen, sich zu beschweren oder über irgend etwas ärgerlich, erregt oder besorgt zu werden. Finden Sie heraus, ob Sie die Willenskraft und Charakterstärke haben, für einen Tag nur an das zu denken, was Sie wollen. Diese Übung wird Ihnen eine echte Einsicht geben, wo Sie in Ihrer Entwicklung stehen und wie weit Sie zu gehen haben.

Der größte Feind Ihres Potentials für mehr Erfolg und Errungenschaften ist Ihre Komfortzone, Ihre Tendenz, in einen Trott zu geraten und dann allem Wandel, selbst positivem, der Sie daraus befreit, zu widerstehen. Jeder fürchtet und meidet Veränderungen von Natur aus. Wir wollen, daß alles beim alten bleibt, es uns aber gleichzeitig besser geht. Jedes Wachstum, jeder Fortschritt, jedes Vorwärtkommen erfordert jedoch Wandel. Wandel ist unausweichlich.

Prinzip der Kongruenz

Damit Sie Ihr Bestes geben können, müssen Ihre Ziele und Ihre Werte zusammenpassen. Ihre Werte repräsentieren Ihre tiefsten Überzeugungen davon, was richtig und falsch ist, was gut und böse ist und was Ihnen wichtig und bedeutend ist. Große Leistungen und hohe Selbstachtung stellen sich nur ein, wenn Ihre Ziele und Werte sich in völliger Harmonie miteinander befinden.

Prinzip des Spezialgebiets

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, in irgendeinem Bereich hervorragend zu sein, vielleicht sogar in mehreren. Sie können Ihr volles Potential nur dann zum Tragen bringen, wenn Sie Ihr Spezialgebiet finden und sich dann mit vollem Herzen in die Entwicklung Ihrer Talente in jenem Bereich stürzen. Sie werden niemals glücklich oder zufrieden sein, bevor Sie nicht Ihren Herzenswunsch gefunden haben und Ihr Leben dafür einsetzen. Ihr Spezialgebiet kann sich mit dem Fortschreiten Ihrer Karriere wandeln, aber alle wirklich erfolgreichen Männer und Frauen haben es gefunden.

Prinzip ist das des Gleichgewichts

Das Prinzip des Gleichgewichts sagt, daß Sie eine Vielzahl von Zielen in den sechs entscheidenden Lebensbereichen benötigen, um Ihr Bestes geben zu können. Genau wie das Lenkrad eines Autos ausbalanciert sein muß, damit es sich weich lenken läßt, müssen Sie Ihre Ziele im Gleichgewicht halten, damit Ihr Leben reibungslos verläuft. Sie brauchen familiäre und persönliche Ziele. Sie brauchen physische und gesundheitliche Ziele. Sie brauchen geistige und intellektuelle Ziele sowie Ziele für Ausbildung und persönliche Weiterentwicklung. Sie brauchen Karriere- und Arbeitsziele. Sie brauchen finanzielle und materielle Ziele. Schließlich brauchen Sie spirituelle Ziele, Ziele, die Ihrer inneren Entwicklung und spirituellen

Erhellung dienen. Um die richtige Balance beizubehalten, brauchen Sie in jedem Bereich zwei oder drei Ziele und zwölf bis 18 Ziele alles in allem. Diese Art von Gleichgewicht ermöglicht es Ihnen, sich ständig mit etwas zu beschäftigen, das Ihnen wichtig ist. Wenn Sie nicht arbeiten, können Sie Familienzielen nachgehen. Wenn Sie sich nicht sportlicher Fitneß widmen, können Sie etwas für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung tun. Wenn Sie nicht mit Meditieren, Nachdenken und anderer innerer Entwicklung beschäftigen, können Sie Ihren materiellen Zielen nachgehen. Ihr Ziel ist, aus Ihrem Leben einen fortwährenden Strom von Fortschritten und Errungenschaften zu machen.

Die Bestimmung Ihres Lebensziels

Ihr Lebensziel ist Ihr oberstes Ziel, das Ziel, das Ihnen wichtiger ist als das Erlangen irgendeines anderen Ziels zu dieser Zeit. Sie können eine Vielzahl von Zielen haben, aber Sie können nur ein Lebensziel haben. Das Fehlen eines übergeordneten, dominanten Lebensziels ist der Hauptgrund für die Verwischung von Anstrengungen, Zeitverschwendung und die Unfähigkeit, Fortschritte zu machen. Sie wählen Ihr Lebensziel, indem Sie alle Ihre Ziele analysieren und fragen: "Welches Ziel würde mir am meisten bei der Erlangung meiner anderen Ziele helfen, wenn ich es erreichte?" In der Regel ist dies ein finanzielles oder berufliches Ziel, aber manchmal kann es auch ein gesundheitliches oder partnerschaftliches Ziel sein. Die Auswahl Ihres Lebensziels ist der Startpunkt allen großen Erfolgs. Dieses Ziel wird zu Ihrer „Mission“, dem Organisationsprinzip all Ihrer Aktivitäten. Ihre Hauptabsicht wird zum Katalysator, der die Gesetze der Überzeugung, Anziehung und Korrespondenz aktiviert. Wenn Sie voller Begeisterung die Erzielung eines klaren Hauptziels erstreben, bewegen Sie sich rapide vorwärts, trotz aller Hindernisse und Begrenzungen. Alle Kräfte des geistigen Universums fangen an, für Sie zu arbeiten. Sie werden zu einer unwiderstehlichen Kraft der Natur. Sie sind nicht mehr aufzuhalten.

Wie Sie Ihre Ziele bestimmen

Es gibt mehrere wichtige Regeln, die mit effektivem Zielsetzen einhergehen:

- Ihre Ziele müssen sich in Harmonie miteinander befinden, nicht widersprüchlich sein. Sie können nicht das Ziel haben, finanziell erfolgreich zu sein, und gleichzeitig ein Ziel, die Hälfte Ihres Tages auf dem Golfplatz oder am Strand zu verbringen.
- Ihre Ziele müssen sich gegenseitig unterstützen und bestärken.
- Ihre Ziele müssen herausfordernd sein.

Sie müssen sich nach ihnen strecken, ohne jedoch sich von ihnen überwältigt zu fühlen. Wenn Sie anfangs Ziele setzen, sollten sie eine etwa 50prozentige Erfolgswahrscheinlichkeit oder mehr haben. Dieser Wahrscheinlichkeitsgrad ist als Motivation ideal, jedoch nicht so schwierig, daß Sie leicht entmutigt werden. Nachdem Sie einige Fertigkeit beim Setzen und Erreichen von Zielen entwickelt haben, werden Sie zuversichtlich Ziele setzen, die nur 40, 30 oder 20 Prozent Erfolgswahrscheinlichkeit haben, und Sie werden trotzdem motiviert und begeistert danach streben. Sie sollten sowohl greifbare als auch nicht greifbare Ziele haben und sowohl quantitative als auch qualitative.

Sie sollten konkrete Ziele haben, die Sie objektiv messen und bewerten können. Gleichzeitig sollten Sie qualitative Ziele für Ihr Innenleben und Ihre Beziehungen haben. Sie können als quantitatives Ziel für Ihre Familie ein größeres Heim haben. Ihr qualitatives Ziel für Ihre Familie könnte sein, eine geduldigere, liebevollere Person zu werden. Die beiden Ziele passen gut zusammen. Sie balancieren das Innere und Äußere. Sie brauchen kurzfristige und langfristige Ziele. Sie brauchen Ziele für heute und für fünf, zehn und 20 Jahre voraus. Das ideale kurzfristige Ziel für die geschäftliche, berufliche oder persönliche Planung ist etwa neunzig Tage. Die ideale längerfristige Periode für die gleichen Ziele ist zwei bis drei Jahre. Diese Zeithorizonte scheinen für die fortdauernde Motivation ideal zu sein. Setzen Sie sich ein Hauptziel, das quantitativ und auf höchstens zwei Jahre befristet ist.

Fragestellungen

- *Was sind die fünf wichtigsten Werte in Ihrem Leben?*
- *Was sind zur Zeit Ihre drei wichtigsten Ziele im Leben?*
- *Was würden Sie tun, wie würden Sie Ihre Zeit verbringen, wenn Sie heute erführen, daß Sie nur noch sechs Monate zu leben hätten?*
- *Was würden Sie tun, wenn Sie morgen eine Million Euro bar auf die Hand und steuerfrei in der Lotterie gewinnen?*
- *Was wollten Sie immer schon tun, haben es sich aber nie getraut?*
- *Was tun Sie am liebsten?*
- *Was würden Sie tun, wenn Sie wüßten, daß Sie darin nicht versagen können?*

Zwölf Schritte zur Zielerreichung

Schritt 1: Verlangen entwickeln - intensives, brennendes Verlangen

Wenn Sie an Ihren Wünschen festhalten, über sie nachdenken, sie aufschreiben und Pläne zu ihrer Verwirklichung machen, werden Ihre Wünsche schließlich so stark, daß sie sich über Ihre Ängste hinwegsetzen und sie verdrängen. Ein intensives, brennendes Verlangen nach einem bestimmten Ziel versetzt Sie in die Lage, sich über Ihre Ängste zu erheben und alle Hürden zu überspringen.

Schritt 2: Glauben entwickeln

Um Ihr Unterbewußtsein zu aktivieren, müssen Sie ohne Abstriche daran glauben, daß Sie Ihr Ziel erreichen können. Sie müssen total davon überzeugt sein, daß Sie das Ziel verdienen und daß es Ihnen zukommt, wenn Sie bereit sind. Sie müssen Ihr Vertrauen und Ihren Glauben hegen, bis sie sich zu einer absoluten Überzeugung verdichtet haben, daß Ihr Ziel erreichbar ist. Es ist wichtig, daß Ihre Ziele besonders am Anfang realistisch sind, da Glauben der Katalysator zur Aktivierung Ihrer geistigen Kräfte ist.

Schritt 3: Schreiben Sie es auf

Ziele, die Sie nicht schwarz auf weiß besitzen, sind keine Ziele. Sie sind bloße Wünsche oder Fantasien. Ein Wunsch ist ein Ziel, hinter dem keine Energie steht. Wenn Sie ein Ziel auf ein Blatt Papier schreiben, kristallisieren Sie es. Sie machen etwas Konkretes und Faßbares daraus. Sie können es aufheben und angucken und halten und fühlen. Sie haben es aus Ihrer Vorstellung herausgeholt und in eine Form gebracht, in der Sie etwas damit tun können. Ein Ziel klar, lebendig, detailliert und genau so, wie Sie es in der Realität sehen würden, aufzuschreiben ist eine der mächtigsten Methoden zur Verpflanzung eines Ziels in Ihr Unterbewußtsein.

Schritt 4: Eine Liste mit Vorteilen aufstellen, die Ihnen aus der Verwirklichung Ihres Ziels erwachsen

Genau wie Ziele der Brennstoff im Kamin vollbrachter Leistungen sind, sind Gründe, "warum", die Kräfte, die Ihr Verlangen intensivieren und Sie vorwärtstreiben. Ihre Motivation hängt von Ihren Motiven ab, Ihren Gründen, überhaupt zu handeln, und je mehr Gründe Sie haben, desto motivierter sind Sie.

Schritt 5: Analysieren Sie Ihre Position, Ihren Startpunkt

Wenn Sie sich dazu entschließen abzunehmen, müssen Sie sich als erstes einmal wiegen. Wenn Sie einen bestimmten Nettowert erreichen wollen, müssen Sie zunächst eine persönliche Aufstellung Ihrer Finanzen anstellen, um herauszufinden, wieviel Sie heute besitzen. Die Bestimmung Ihres Startpunkts gibt Ihnen außerdem eine Grundlinie, von der aus Sie Ihren Erfolg messen können. Noch einmal, ich kann gar nicht genug betonen: Je klarer Sie wissen, woher Sie kommen und wohin Sie gehen, desto wahrscheinlicher werden Sie dort ankommen.

Schritt 6: Setzen Sie sich eine Frist

Setzen Sie für alle faßbaren, meßbaren Ziele wie ein höheres Einkommen oder Gewichtsabnahme oder Laufen einer bestimmten Distanz Fristen. Aber setzen Sie keine Fristen für nicht faßbare Ziele wie das Entwickeln von Geduld, Freundlichkeit, Mitgefühl, Selbstdisziplin oder andere persönliche Merkmale. Wenn Sie für ein meßbares Ziel eine Frist setzen, programmieren Sie es in Ihren Geist und aktivieren Ihr unterbewußtes „Kräftesystem“, das das Erreichen Ihres Ziels spätestens zu diesem Zeitpunkt sicherstellt. Oft setzen Menschen keine Fristen, weil sie befürchten, daß sie ihre Ziele zu dem gesetzten Zeitpunkt nicht erreichen werden. Sie tun alles mögliche, einschließlich des Setzens einer vagen Frist, um sich eine Enttäuschung zu ersparen, die ihnen vielleicht bevorsteht.

Schritt 7: Identifizieren Sie Ihre Hindernisse

Wo es große Erfolge gibt, existieren große Hindernisse. Sie sind in der Tat die Kehrseite von Erfolg und Errungenschaft. Falls es keine Hindernisse zwischen Ihnen und Ihrem Ziel gibt, handelt es sich wahrscheinlich, gar nicht um ein Ziel, sondern bloß um eine Aktivität. Wenn Sie jedes Hindernis aufgelistet haben, das Ihnen einfällt, ordnen Sie die Liste nach Wichtigkeit. Was ist das größte Hindernis zwischen Ihnen und Ihrem Ziel? Das ist Ihr "Felsen". Auf Ihrem Weg zur Realisierung von etwas Lohnendem werden Sie eine Reihe von Hindernissen, Umwegen und Straßensperren erfahren. Aber beinahe unabänderlich gibt es einen großen Felsen oder ein größeres Hindernis, der quer über Ihrem Weg liegt und Ihr Fortkommen blockiert. Auf die Beseitigung dieses Felsens müssen Sie sich konzentrieren, bevor Sie von kleineren Hindernissen und Problemen abgelenkt werden.

Schritt 8: Identifizieren Sie die zusätzlichen Informationen, die Sie für die Realisierung Ihres Ziels benötigen

Schritt 9: Identifizieren Sie die Personen, deren Hilfe Sie brauchen

Schritt 10: Entwerfen Sie einen Plan

Schreiben Sie detailliert auf, was Sie wollen, wann Sie es wollen, warum Sie es wollen und wo Ihr Ausgangspunkt liegt. Stellen Sie eine Liste der Hindernisse auf, die Sie überwinden müssen, der Informationen, die Sie benötigen werden, und der Personen, deren Hilfe Sie brauchen. Mit den Antworten zu den Schritten 1 bis 9 haben Sie alle Zutaten eines vollständigen Meisterplans für die Realisierung jedes beliebigen Ziels.

Ihr Aktionsplan

Ein Plan ist eine Liste von Handlungen, die nach Zeit und Priorität organisiert sind. Eine Liste, die auf der Basis von Zeit organisiert ist, beginnt mit der ersten Handlung, die Sie zu tun haben, sortiert bis zur letzten Aufgabe, die erledigt werden muß, bevor Ihr Ziel erreicht ist. Viele Aktivitäten können gleichzeitig in Angriff genommen werden, andere müssen der Reihe nach eine nach der anderen ausgeführt werden. Bestimmte Aktivitäten müssen fortlaufend vom Anfang des Prozesses bis zum Ende ausgeführt werden. Ein Plan, der nach Prioritäten organisiert ist, listet die Aktivitäten in der Reihenfolge ihrer Bedeutung auf. Was ist die wichtigste Sache, die Sie tun müssen? Was ist die zweitwichtigste? Stellen Sie sich diese Frage, bis Sie jede Aktivität auf der Basis ihres Wertes für das erfüllte Ziel aufgelistet haben.

Schritt 11: Visualisieren und emotionalisieren Sie

Kreieren Sie ein klares geistiges Bild Ihres Ziels, wie es im realisierten Zustand erscheinen würde. Spielen Sie dieses Bild immer wieder auf ihrer geistigen Leinwand ab. Immer wenn Sie Ihr Ziel als realisiert visualisieren, erhöhen Sie Ihr Verlangen und intensivieren Ihre Überzeugung, daß das Ziel für Sie erreichbar ist. Und was Sie sehen, ist was Sie bekommen. Ihr Unterbewußtsein wird durch Bilder aktiviert. All Ihr Zielsetzen und Planen bis zu diesem Punkt hat Ihnen die Details eines absolut klaren Bildes gegeben, das Sie

wiederholt in Ihr Unterbewußtsein einspeisen können. Diese klaren geistigen Bilder konzentrieren Ihre geistigen Kräfte und aktivieren das Gesetz der Anziehung. Sie beginnen sofort, die Personen, Ideen und Chancen, die Sie zur Erlangung Ihrer Vorhaben benötigen, anzuziehen wie ein Magnet Eisenspäne.

Schritt 12: Fassen Sie im voraus den Entschluß, daß Sie niemals aufgeben werden

Stützen Sie Ihre Ziele und Pläne durch Beharrlichkeit und Entschlossenheit. Erwägen Sie nie die Möglichkeit des Fehlschlags. Denken Sie nie daran aufzugeben. Entschließen Sie sich dabeizubleiben, egal was passiert. Solange Sie sich weigern aufzugeben, müssen Sie einfach irgendwann Erfolg haben. Entwickeln Sie die Fähigkeit, angesichts der unvermeidlichen Hindernisse und Schwierigkeiten, die Sie zu konfrontieren haben, durchzuhalten. Mitunter ist es Ihre Fähigkeit zu beharren, die für das Bewältigen der schwierigsten Hindernisse nötig ist. Zielsetzen beginnt mit Verlangen, und der Kreis schließt sich durch Beharrlichkeit. Je länger Sie beharren, desto überzeugter und entschlossener werden Sie. Sie erreichen schließlich einen Punkt, an dem Sie nichts mehr aufhalten kann. Und nichts wird Sie aufhalten.

Fünf-SchritteProzeß, mit dem Sie alle Kräfte Ihres Überbewußtseins auf einen einzigen Gegenstand anwenden können.

Schritt 1: Definieren Sie klar das Problem oder Ziel, vorzugsweise schriftlich. Was genau wollen Sie erreichen, oder genau welches Problem wollen Sie lösen?

Schritt 2: Sammeln Sie soviel Information, wie Sie können. Lesen Sie, recherchieren Sie, stellen Sie Fragen, und suchen Sie aktiv nach der Antwort, die Sie brauchen.

Schritt 3: Versuchen Sie bewußt, das Problem zu lösen, indem Sie alle gesammelten Informationen zu Rate ziehen.

Schritt 4: Wenn Sie das Problem bewußt nicht haben lösen können, übergeben Sie es Ihrem Überbewußtsein. Lassen Sie es zuversichtlich frei, wie Sie einen Luftballon loslassen würden, und lassen Sie es davonfliegen.

Schritt 5: Beschäftigen Sie Ihren Geist mit etwas anderem. Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit von dem Gegenstand ab, und lassen Sie Ihr Überbewußtsein sich darum kümmern! Nehmen Sie irgendein Problem, mit dem Sie sich gerade herumschlagen, und probieren Sie diese Methode daran aus.

Das Prinzip überbewußter Aktivität

Es verbindet alle anderen Prinzipien miteinander. Es sagt: "Alle Gedanken, Pläne, Ziele oder Ideen, die Sie fortwährend in Ihrem Geist festhalten, müssen durch Ihr Überbewußtsein realisiert werden, ob positiv oder negativ." Dieses Prinzip erklärt, wie Sie Ihre Welt durch die Gedanken erschaffen, die Sie Ihr Denken dominieren lassen. Wenn Sie sich geistig auf die Dinge konzentrieren, die Sie wollen, und nicht diejenigen, vor denen Sie sich fürchten, werden Ihre Ziele sich schließlich materialisieren. Wie alle Gesetze ist auch dieses neutral. Es nimmt auf niemanden Rücksicht. Es ist die höchste Manifestierung des Prinzips von Ursache und Wirkung. Wenn Sie diese Macht für einen guten Zweck nutzen, wird nur Gutes in Ihr Leben kommen. Benutzen Sie sie auf negative Weise, wird sie Ihnen Krankheit, Unzufriedenheit und finanzielle Frustration bringen. Die Wahl liegt bei Ihnen. Sie können sich immer frei entscheiden, in welcher Welt Sie leben wollen. Und Sie wählen dies jeden Tag durch die Gedanken, die Sie denken. Ein erfolgreiches Leben ist bloß eine Reihe erfolgreicher Tage, Stunden und Minuten. Minuten, in denen Sie an Ihre Ziele und Wünsche, an Gesundheit, Glück und Wohlstand denken und es ablehnen, sich mit irgend etwas aufzuhalten, das Sie nicht um sich herum manifestiert sehen wollen.

Aktionsübung: Einsamkeit

Planen Sie eine ganze Stunde der Einsamkeit, während der Sie für die ganzen 60 Minuten vollkommen still dasitzen. Zwingen Sie sich dazu, dies sobald wie möglich zu tun. Schließen Sie während dieser Periode des Schweigens alles andere aus Ihrem Geist aus. Schieben Sie Ihre Probleme einfach für den Moment beiseite. Lassen Sie Ihren Geist umherschweifen. Tagträumen Sie. Versuchen Sie nicht, an etwas Bestimmtes zu denken. Treten Sie vorübergehend aus Ihrer Arbeit und persönlichem Leben aus. Übergeben Sie alles Ihrem Überbewußtsein, und lassen Sie alle Sorgen los. Irgendwann während dieser Stunde wird Ihr Geist ruhig und klar werden. Sie werden sich entspannt und glücklich fühlen. Und ohne alle Mühe Ihrerseits wird die Antwort, die Sie in jenem Moment brauchen, zu Ihnen kommen. Folgen Sie am Ende der Stunde Ihrer Intuition. Tun Sie, wozu Ihr Überbewußtsein Sie anleitet. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob jemand anderes es gutheißt oder zustimmt. Die Antwort wird genau die richtige sein.

Testen Sie den Grad Ihrer Verantwortlichkeit

Denken Sie an etwas, das Sie in Ihrem Leben wollen. Möchten Sie gesund sein? Wollen Sie glücklich sein? Wollen Sie finanziell unabhängig sein? Wollen Sie eine gute Arbeit haben? Dann fragen Sie sich selbst, warum Sie es noch nicht sind! Wenn Sie gute Arbeit leisten wollen, warum tun Sie es nicht schon jetzt bereits? Wenn Sie gesund und schlank sein wollen, warum sind Sie dann nicht schon schlank?

„Ich bin verantwortlich“

Zur Einleitung des Prozesses der Klärung Ihrer Gedanken halten Sie einen Moment ein, und denken Sie über Ihr ganzes Leben nach, Vergangenheit und Gegenwart. Analysieren Sie jede Erinnerung oder Situation, die Ihnen in irgendeiner Weise negative Gefühle verursacht, als ob Sie sie ins Licht hielten. Neutralisieren Sie dann jede damit verbundene Negativität, indem Sie einfach immer wieder sagen: "Ich bin verantwortlich."

Die neun Merkmale der verantwortlichen Persönlichkeit

1. Ein verantwortlicher Mensch ist eher positiv als negativ.
2. Er hat die Kontrolle über sich selbst und wird nicht kontrolliert.
3. Er ist eher kreativ als fordernd und kritisch.
4. Er sucht nach Lösungen und nicht jemanden, dem er die Schuld in die Schuhe schieben kann.
5. Eine verantwortliche Person macht Fortschritte, eine unverantwortliche Person hat Ausreden.
6. Ein verantwortlicher Mensch fühlt sich kraftvoll, der andere kraftlos.
7. Der verantwortliche Mensch fühlt sich selbstgesteuert, der andere ohne Kontrolle und fremdgesteuert.
8. Der verantwortliche Mensch ist reif, der Unverantwortliche ist unreif, lebt noch immer wie ein Kind, stets hoffend, daß die Eltern, eine Regierung oder irgend etwas sich seiner annimmt.
9. Wirklich verantwortungsvolle Menschen sind eher Führer als Gefolgschaft.

Das Gesetz der Substitution besagt, daß Sie niemals Substitution zwei Gedanken auf einmal in Ihrem Kopf haben können. Sie können nur einen Gedanken halten, entweder positiv oder negativ. Eine positive Bestätigung schlägt alle anderen Gedanken. Hier sind die Worte: "Ich bin verantwortlich! Ich bin verantwortlich!"

Aktionsübung

Nehmen Sie ein Blatt Papier, und ziehen Sie in der Mitte eine senkrechte Linie. Listen Sie auf der linken Seite alle Personen oder Situationen auf, gegenüber denen Sie irgendwelche negativen Gefühle hegen. Numerieren Sie sie. Auf der rechten Seite schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die anfangen mit: "Ich bin verantwortlich dafür, weil ...", und vollenden Sie den Satz. Tun Sie dies für jeden Punkt, und seien Sie so streng mit sich, wie Sie können. Seien Sie brutal offen und ehrlich. Schreiben Sie jeden Grund auf, aus dem Sie für das, was geschehen ist, verantwortlich sein könnten. Tun Sie dies für jede negative Situation in Ihrer

Vergangenheit oder Gegenwart. Wenn Sie diese Übung abgeschlossen haben, werden Sie erstaunt sein, wieviel positiver und kontrollierter Sie sich fühlen. Sie werden von den geistigen Bürden frei sein, die Sie so lange mit sich herumgetragen haben.

Wenn man Leute befragt, worüber sie sich Sorgen machen, erhält man in der Regel folgende Prozentsätze:

- 40 Prozent sind Dinge, die nie geschehen;
- 30 Prozent sind in der Vergangenheit und können ohnehin nicht geändert werden;
- 12 Prozent sind unnötige Sorgen über die Gesundheit;
- 10 Prozent sind nebensächliche Sorgen über unwichtige Angelegenheiten

Damit bleiben nur acht Prozent übrig, von denen die Hälfte Dinge sind, an denen man nichts ändern kann. Nur vier Prozent der Dinge, über die sich die meisten Menschen Sorgen machen, können geändert werden. Wie schneiden Ihre Sorgen gegenüber diesen Prozentsätzen ab?

Der "Sorgen-Knacker"

Die vielleicht beste Methode des Umgangs mit Sorgen ist der "SorgenKnacker". Erstens definieren Sie klar und schriftlich Ihre Sorgensituation. Manchmal sehen Sie eine offensichtliche Lösung, wenn Sie eine klare Definition des Problems aufschreiben. Zweitens bestimmen Sie das Schlimmste, das als Ergebnis dieser Situation passieren könnte. Oft werden Sie feststellen, daß der schlimmste mögliche Ausgang gar nicht so schlimm ist. Ihn nur klar zu definieren und als Möglichkeit zu erwägen vermindert oft den Streß und die Sorgen, die mit dem Problem verbunden sind. Drittens, sobald Sie den schlimmsten Ausgang definiert haben, beschließen Sie, ihn zu akzeptieren, wenn er sich ereignen sollte. Sobald Sie bestimmt haben, daß Sie "willens sind, es so zu haben", bleibt Ihnen nichts mehr, über das Sie sich Sorgen machen müßten. Und viertens fangen Sie sofort an, den schlimmsten Fall zu verbessern. Fangen Sie an, alles in Ihrer Macht stehende zu tun, um das schlimmstmögliche Ergebnis zu minimieren. Dies nennt man in der Betriebswirtschaft „Minimax“-Lösung. Sie erfordert, daß Sie die maximal schlechten Konsequenzen jeder Entscheidung minimieren

Mit Angst umgehen (Übung)

Verhalten Sie sich so, als ob die Angst nicht existierte. Fragen Sie sich: "Wie würde ich mich verhalten, wenn ich in dieser Situation vollkommen ohne Angst wäre, wenn ich überhaupt keine Ängste hätte?" Und dann verhalten Sie sich so. Sie können sich in die Gefühle des Mutes und der Furchtlosigkeit hineinspielen. Wenn Sie vorgeben, daß Sie mutig sind, werden Sie sich bald auch so fühlen. Sie ergreifen die Kontrolle über Ihre Emotionen, indem Sie die Kontrolle über Ihr Handeln ergreifen. Fragen Sie sich: "Was ist das Schlimmstmögliche, das passieren kann, wenn ich handle?" Dann fragen Sie sich: "Was ist das Bestmögliche, das passieren kann, wenn ich erfolgreich bin? Sie werden oft feststellen, daß der schlimmstmögliche Ausgang einer Sache gar nicht so schlimm ist und der bestmögliche Ausgang recht signifikant. Diese Übung allein kann Sie oft dazu motivieren, den so wichtigen ersten Schritt zu machen, der Sie voran zum Erfolg führt.

Aktionsübung

Untersuchen Sie Ihr Leben, und identifizieren Sie einen Bereich, in dem Sie Streß oder Besorgnis empfinden. Schreiben Sie eine klare Definition der Streßsituation auf. Stellen Sie dann eine Liste aller Dinge auf, die Sie sofort tun könnten, um diese Streßsituation zu lindern. Sehen Sie ihr gerade ins Auge, und schreiten Sie mit einigen positiven Aktionen zur Tat. Seien Sie aktiv statt passiv. Gibt es etwas in Ihrem Leben, dem Sie ausweichen? Gehen Sie systematisch durch jeden Bereich Ihres Lebens, und klären Sie ihn. Machen Sie jeden Teil Ihres Tages zu einer Quelle der Freude und Befriedigung statt einer Ursache von Streß und Besorgnis. Setzen Sie sich inneren Frieden zu Ihrem höchsten Ziel, und streben Sie konsequent danach, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute!

Übung: Praktizieren Sie das Gesetz der indirekten Bemühung

Ergreifen Sie jede Gelegenheit, Dinge zu sagen und zu tun, die anderen das Gefühl gibt, dass sie wertvoll sind. Jedesmal wenn Sie zu einer anderen Person freundlich sind, wächst Ihre eigene Selbstachtung. Ihre eigene Persönlichkeit wird positiver und gesünder. Sie prägen Ihrem eigenen Verstand ein, was Sie gegenüber jemand anderem ausdrücken.

Zwei Regeln für den Umgang mit Menschen

Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, Menschen zu harmonischen und synergetischen Teams zu formen und sie dennoch zur individuellen Leistung zu ermutigen. Es gibt zwei hilfreiche Regeln im Umgang mit Menschen.

1. Die erste Regel besagt, daß Menschen sich nicht ändern.

Das heißt nicht, daß Menschen sich nicht in bestimmten Situationen anders verhalten, Sie können sich nur nicht darauf verlassen, daß jemand sich als Mensch ändert. Das heißt auch nicht, daß es keine Wunder gibt, aber Sie können sich nicht auf Wunder verlassen. Menschen brauchen ein ganzes Leben, um zu dem zu werden, was sie sind. Generell gesehen ändern Menschen sich nicht sehr. Wenn Sie von jemandem erwarten, daß er ein Problem löst, und er dazu einen fundamentalen Teil seiner Persönlichkeit ändern muß, verschwenden Sie womöglich Ihre Zeit - nicht nur, weil Menschen sich nicht ändern, sondern weil Menschen sich nicht ändern wollen. Menschen haben nicht den Antrieb, sich zu verändern.

2. Die zweite Regel besagt, daß Schwäche lediglich als eine falsch eingesetzte Stärke zu sehen ist.

Das bedeutet, daß eine Person eine ganz enorme Stärke haben kann. Wenn man diesen Menschen jedoch in eine für ihn falsche Situation bringt, dann wird die Stärke in Schwäche umschlagen. Der Wechsel einer Situation kann dazu führen, daß das, was den Menschen zurückgehalten hat, wegfällt und er seine Stärken einsetzen kann.