

PSYCHO-TRICKS, DIE ERFOLGREICH MACHEN

Spitze sein!

Erfolg kommt nicht von allein: Der Mental-Coach Matthias Herzog gibt auf fem.com sieben Tipps, wie Sie über sich selbst hinauswachsen.

Sie möchten glücklich, gesund, (beruflich) erfolgreich, finanziell abgesichert sein und tolle Beziehungen führen. Und eigentlich wissen Sie auch, was zu tun ist, damit Sie das alles erreichen.

Stattdessen machen Sie aber häufig das Gegenteil und wundern sich darüber, was herauskommt. Sie sabotieren regelmäßig Ihren eigenen Erfolg - in allen Lebensbereichen.

Kommt Ihnen bekannt vor? Die folgenden sieben Spitzen-Strategien unterstützen Sie, in Zukunft mehr Lebensqualität zu haben und erfolgreicher zu sein.

1. Achten Sie auf Ihre Wahrnehmung



Ihre Wahrnehmung ist bevorzugt negativ. Sie konzentrieren sich und sehen dann häufig nur, was Sie nicht sind, tun oder können. Freuen Sie sich in Zukunft stattdessen darüber, was Sie sind, tun und können! Mit einer positiven Lebenseinstellung erzielen Sie weitaus bessere Ergebnisse. Sie sind erfolgreicher, leben gesünder, länger und haben erfülltere Beziehungen.

2. Wandeln Sie Ihre Angst in Mut um

Angst ist die größte Blockade und der Hauptgrund, warum Sie ständig das Gefühl haben, nicht weiter zu kommen. Sie haben Angst zu versagen, Angst vor Ablehnung, Angst zu verlieren, manchmal sogar Angst vor Erfolg. Packen Sie den Stier bei den Hörnern und machen Sie das, wovor Sie Angst haben. Wetten, dass Sie die Angst verlieren? Veranstalten Sie zusätzlich ein Kopfkino und stellen Sie sich Ihre Ziele bereits als erreicht vor - mit all Ihren Sinnen.

3. Konzentrieren Sie sich und geben Sie Ihr Bestes

Sie nehmen Herausforderungen häufig entweder zu leicht oder Sie verkrampfen vor Angst. Wenn Sie Ihr Bestes geben, erreichen Sie Verbesserungen und erzielen persönliche Bestleistungen. Just do it! Tun Sie's einfach, denn zu viel Denken stört. Fehler sind dabei erlaubt. Entscheidend ist, dass Sie aus diesen lernen und es beim nächsten Mal besser machen.

4. Übernehmen Sie Verantwortung

Ile sind schuld, außer Ihnen? Sie sind zu 100 Prozent dafür verantwortlich, was Sie heute sind, tun, haben und können. Hören Sie auf, nach Ausreden zu suchen, anderen die Schuld für Ihre Probleme zu geben, andere zu kritisieren und sich zu beschweren. Damit übergeben Sie anderen die Macht über Ihr Leben. Sagen Sie sich: "Ich bin verantwortlich!" Damit werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens.

5. Leben Sie Begeisterung

Finden Sie Ihr Spielfeld, indem Sie sich klar machen, wo Ihre Stärken liegen. Wenn Sie mehrheitlich die Dinge tun, die Sie gut können und die Ihnen Spaß machen, erzielen Sie exzellente Ergebnisse. Mit Spaß lernen Sie zum Beispiel bis zu elfmal leichter. Schauen Sie bei sich und Ihrem Gegenüber bevorzugt auf die Stärken. Motto: "Stärke Stärken, manage Schwächen." Damit entfachen Sie das Feuer der Begeisterung in Ihnen. Spaß ist dabei der größte Motivator.

6. Behalten Sie Ihre Ziele im Auge

Sie haben in vielen Bereichen keine richtigen Ziele mehr. Machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich wollen. Setzen Sie sich konkrete und wichtige Ziele. Sie haben keine Zeit dafür? Es gibt keine Zeitprobleme, nur Prioritätenprobleme. Wenn Sie ein Ziel haben, das Ihnen sehr, sehr wichtig ist - und gleichzeitig konkret formuliert ist - ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie dieses Ziel auch erreichen.

7. Zeigen Sie Ausdauer und Disziplin

Sie geben bei Misserfolgen viel zu schnell auf. Niederlagen und Rückschläge gehören zum Leben dazu. Häufig haben sie sogar ihr gutes und man geht gestärkt aus ihnen hervor. Stehen Sie stets einmal mehr auf, als Sie hinfallen. Machen Sie mit Entschlossenheit weiter, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben und geben Sie niemals auf.

Matthias Herzog



Matthias Herzog ist unter anderem Vortragsredner, Seminartrainer, Mental-Coach und Marathonläufer. Er gilt als führender Experte für persönliche Bestleistungen - in Beruf, Sport und Alltag. Sein neues Buch "**Spitze sein, wenn's drauf ankommt**" erscheint am 25. August in der Haufe Mediengruppe (19,80 Euro, bestellbar über www.amazon.de)

13. August 2010 – 12:34



<http://www.fem.com/private/psycho-tricks-die-erfolgreich-machen-spitze-sein-8879.html>