



Erste Ziele und Erfolge – den Kindern nicht mehr alles hinterherräumen zu müssen und mehr Bewegung an der frischen Luft



Mehr Lebensqualität,  
Glück und Erfolg im Beruf

# Keine Lust mehr, oft den Kürzeren zu ziehen?

7 Tricks mit großer Wirkung

**S**ie wollen abnehmen und schaffen es nicht? Sie räumen ständig Ihren Kindern die Spielsachen hinterher? Sicher kennen Sie diese und ähnliche Situationen. Unser Experte Matthias Herzog hat sieben Tipps für Sie, mit denen in Zukunft auch Sie zu den Glückspilzen gehören können.

**1. Auf die Wahrnehmung achten:** Denken Sie nicht daran, was Sie nicht können und haben, sondern daran, was Sie bereits gekonnt und gehabt haben. Mit einer positiven Einstellung erreichen Sie garantiert mehr – im Beruf, Sport und Privatleben.

**2. Angst in Mut umwandeln:** Machen Sie genau das, wovor Sie sonst Angst haben. Führen Sie z.B. das klärende Streitgespräch mit Ihren Kindern, damit diese ordentlicher werden.

**3. Sich konzentrieren und sein Bestes geben:** Nehmen Sie die Aufgabe, die Sie sich gestellt haben ernst, z.B. das Abnehmen. Konzentrieren Sie sich darauf, die

Ernährung umzustellen und sich mehr zu bewegen.

**4. Nicht jammern, sondern Verantwortung übernehmen:** Hören Sie auf, anderen die Schuld für Ihr Scheitern zu geben. Für Ihr Leben sind in erster Linie Sie selbst verantwortlich. Schauen Sie sich im Spiegel an und sagen Sie sich: „Ich bin verantwortlich!“

**5. Begeistert sein und viel Spaß haben:** Machen Sie Dinge, die Sie gut können und die Ihnen Spaß bereiten. Das bringt Erfolgserlebnisse und stärkt das Selbstbewusstsein. Wenn Sie etwas Unangenehmes tun müssen, machen Sie vorher erst etwas Angenehmes.

**6. Die Ziele im Auge behalten:** Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf, unterstreichen Sie die wichtigsten. Arbeiten

Sie höchstens an drei Zielen gleichzeitig.

**7. Ausdauer und Disziplin zeigen:** Geben Sie nicht zu schnell auf, wenn etwas nicht gleich klappen sollte. Mehrere Versuche sind keine Schande!

## BUCH-TIPP

„Spitze sein, wenn es darauf ankommt“

Der Autor Matthias Herzog sagt, wie wir uns nicht mehr selbst im Wege stehen, wenn wir uns verbessern möchten und neue Ziele erreichen wollen. Haufe Verlag, 19,80 Euro



Fotos: Polylooks (2), Fotolia, Getty Images Creative

WOCHE der FRAU 21

**WOCHE**  
der  
**FRAU**

10. November 2010