



Seminare
von
Frank Grell
besuchen:
grell2b.de

FRANK GRELL

12 + 1
Mentaltechniken
für erfolgreiches Führen

Vorwort

Mein persönliches Interesse für die Frage „Wie kann ich den privaten und beruflichen Erfolg managen“, ist vor einigen Jahren in eine nebenberufliche Tätigkeit übergegangen. So beschäftige ich mich seit den 90er-Jahren eingehend mit mentalen Techniken.

Ich lebe heute mit vier Frauen (davon drei Töchtern) am See und führe einen Betrieb in der Assekuranz.

Mit der Ausbildung zum zertifizierten Mentaltrainer an der IHK, dem Umsetzen der erlernten Fertigkeiten und dem Erringen beruflicher Erfolge habe ich einen neuen Weg zum Erfolg entdeckt.

In meiner Schulzeit waren das Aneignen von Wissen und die korrekte Wiedergabe das Maß der Dinge. Dies führte zu einer leidlichen Begeisterung für die Institution Schule und folglich zu mäßigen Leistungen.

Heute weiß ich, der Erfolg hängt nicht vom Wissen ab, sondern vornehmlich von meiner Begeisterung, meiner Intuition und der Kraft der Umsetzung. Wissen bildet die Grundlage, aber ist



nicht die Triebfeder für Erfolg.

Mit diesem E-Book können Sie Ihre Art der Führung optimieren, sich Anregungen geben lassen oder Ihren Führungsstil überprüfen. Ihre Art, mit sich selbst umzugehen, ist dabei die wichtigste Art von Führung. Im Business sprechen wir von Selbstmanagement.

Gabler Wirtschaftslexikon:

„Durch Interaktion vermittelte Ausrichtung des Handelns von Individuen und Gruppen auf die Verwirklichung vorgegebener Ziele; beinhaltet asymmetrische soziale Beziehungen der Über- und Unterordnung.“

Die meisten Menschen denken beim Stichwort Führung an die Business-Welt und an das Arbeitnehmer-/Arbeitgeber-Verhältnis. Aber dies sind nicht die alleinigen Möglichkeiten, Führung zu leben bzw. umzusetzen. Führung findet im Privaten statt, z. B. in der Erziehung der Kinder sowie jeden Tag bei uns selbst.

Aus mentaler Sicht spielt das Thema der Führung in jeder Gruppe eine wesentliche Rolle. Die Anwendungen sind sehr mannigfaltig.



- In der Arbeitswelt zwischen Vorgesetztem und Untergebenen und innerhalb eines Teams.
- Im Sport speziell im Verhältnis von Trainer und Mannschaft sowie innerhalb der Mannschaft.
- In der Familie ist eine zentrale Frage: Wie dirigiere ich meine Kinder durch die Welt und wie bekomme ich die Führung der Kinder zu großartigen Individuen und rücksichtsvollen Teamplayern in den Griff?
- In der Selbstführung: Wie gehe ich mit mir selbst um?

Wer von Ihnen kennt seine eigenen Führungsgrundsätze? Die eigene Steuerung ist die schwerste Art der Führung und erfolgt zu 100 Prozent auf der mentalen Ebene, sowohl in der Ausführung von Aufgaben als auch im Erreichen von Zielen. Hier spielt die Resonanz aus Eigenführung und Teamergebnissen eine zusätzliche Rolle.

Die Thematik der Führung ist allgegenwärtig, wenn es um ein Miteinander und eine Bewegung in eine Richtung – möglichst zur Verbesserung – hingeht.

„Als Führungskraft muss man sich bewusst werden, dass man dafür da ist, Mensch zu sein! Das ist kein Privileg, sondern eine Dienstleistung.“ Bodo Janssen (*1974), deutscher Unternehmer und Autor



Der Führung obliegt es, die Energie in sich und im Unternehmen freizusetzen. Denn Energie ist wichtiger als das Produkt oder die Dienstleistung. Die Energie ist der Schlüssel zum Erfolg.

So sollte man immer im Gedächtnis behalten:

„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“

Agustinus Aurelius (354 - 430), Bischof von Hippo, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger



Inhaltsverzeichnis

Vorwort2

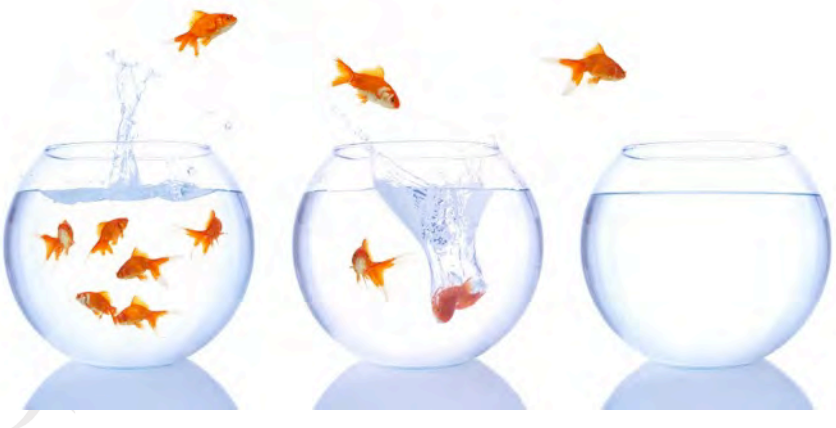
Inhaltsverzeichnis	6
Anregungen aus der Welt großer Denker.....	9
Führen aus mentaler Sicht	10
Die 12+1 Führungsprinzipien	13
1. Scheitern	13
2. Wenn es nicht einfach geht, dann geht es einfach nicht.	18
3. Kein persönliches Fehlverhalten	21
4. Vertrauen – Kontrolle.....	24
5. Stärken und Schwächen.....	29
6. Das Prinzip der offenen Tür ist falsch.....	33
7. Authentizität.....	37
8. Wertschätzung und Dankbarkeit	40
9. Sei konsequent.....	46
10. Entscheider und Nichtentscheider	49
11. Strategische Führung mit Zielen	52
12. Die großen Dinge entstehen dreimal im Leben.....	55
13. 12+1 Liebe	58
Nachwort	60





*Man kann einem Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu
entdecken.*

-Galileo Galilei-



Anregungen aus der Welt großer Denker

"Ein Heer von Schafen, das von einem Löwen geführt wird, schlägt ein Heer von Löwen, das von einem Schaf geführt wird."

Arabisches Sprichwort

"Die Reform beginnt an der Spitze. Die Treppe muss von oben gekehrt werden."

*Hermann Simon (*1947), Deutscher Wirtschaftswissenschaftler und Autor*

„Nur wenige Menschen sehen ein, dass sie letztendlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

Peter F. Drucker (1909-2005), Begründer der modernen Managementlehre

"Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben."

Viktor Frankel (1905-1997), österreichischer Psychiater und Autor



Führen aus mentaler Sicht

Die Welt ist sehr komplex geworden. Heute ist es kaum möglich, alles richtig zu machen, geschweige denn es allen recht zu machen. Mit meinen Ansprüchen an das Leben zu bestehen, ist eine Herausforderung. Hier sortiert jeder seiner Prioritäten auf individuelle Weise:

- Einfluss auf den Geschäftserfolg
- Finanzieller Erfolg
- Stetiges Wachstum
- Erfolg im Bereich Familie oder Partnerschaft
- Erfolg einer Freundschaft

Die zwei wichtigsten Werkzeuge zu guter Führung sind:

Emotionale Intelligenz

Dies beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen.

Mentale Intelligenz

Das heißt: Sie versinken nicht in Selbstmitleid oder lassen sich nicht ausbremsen durch Selbstzweifel, Machtlosigkeit, Energieverschwendung, diffuse Erwartungen, Ungeduld,



Zukunftsangst oder auch nostalgische Gefühle.

Der mentale Held schaut zuversichtlich und selbstbewusst in die Welt.

Diese Haltung gewinnt man zuerst aus dem Erleben seiner kleinen Ziele, und das führt später zum Erreichen größerer Ziele.

**Diese Zielsetzungen entwickeln sich zu
Schlüsselwerkzeugen erfolgreicher Führung.**

Über das Wissen gibt es keinen Zugang zu diesen Führungswerkzeugen, sondern über eigene Einsichten und Erfahrungen. Wissen kann gebotenen Einsichten und Erfahrungen sogar im Wege stehen.

Die neuen Führungskriterien erscheinen vielen ungewöhnlich. Wie aus einer fremden Zeit. Womöglich aber waren diese Prinzipien immer richtig.

Die Strategie zur Führung sieht bei Vielen so aus:

- A) Ich führe taktisch raffiniert und erkenne durch das Einschätzen der Situation jene Vorteile, die meinem Vorankommen dienlich sind. Mit meinem Wissen kann



ich den Partner oder Kunden lenken, leiten oder manipulieren.

Dieser Taktik erteilen wir ein klares NEIN, da unser Gegenüber diese Situation einschätzen kann und merkt, dass es nicht um ihn selbst geht, sondern er nur Mittel zum Zweck ist.

Die Strategie zum Erfolg aber ist folgende:

B) Ich führe mit Empathie und Wertschätzung. Ich versetze mich in die Lage meines Gegenübers und handle aus Respekt gegenüber meinen Mitmenschen und der Situation.

Führung mit Taktik, Raffinesse, Wissen	Nein
--	------

Führung mit Empathie, Respekt, Wertschätzung	JA
--	----



Die 12+1 Führungsprinzipien

Die 13 mentalen Führungsprinzipien lassen sich anhand prominenter, aber auch ganz persönlicher Erfahrungsberichte veranschaulichen.

1. Scheitern

Der Extrembergsteiger Reinhold Messner (*1944) hat 27 Versuche gebraucht, um alle 14 Berge mit über 8.000 Meter zu besteigen! Bei einer dieser Expeditionen verlor er durch einen tragischen Unfall seinen Bruder:

„Ich habe mehr aus dem 13-maligen Scheitern gelernt als aus dem 14-maligen Bezwingen der höchsten Berge der Welt.“

„Wir lernen fast nur durch das Scheitern. Wir Menschen sind so veranlagt, dass wir nur dann lernen, wenn wir einen Dämpfer kriegen. Solang wir Erfolg haben, solange uns die Umsetzung einer Idee ohne Probleme gelingt, wissen wir gar nicht, warum wir Erfolg haben.“

Und der französische Philosoph Voltaire (1694-1778) hat die Auffassung vertreten:



„Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, aber auch für das, was wir nicht tun“

Darin steckt die Aufforderung zur Umsetzung, und zwar ungeachtet des Vorhandenseins beider Optionen, nämlich des Erfolgs und des Scheiterns. Denn wenn man es nicht versucht, kann man zwar nicht scheitern, aber eben auch nicht gewinnen. Von dem amerikanischen IT-Spezialisten und Unternehmer Max Levchin (*1975) sind u. a. folgende Einsichten bekannt:

„Das erste Unternehmen, das ich gegründet habe, ist mit einem Knall gescheitert. Das zweite Unternehmen ist ein bisschen weniger schlimm gescheitert, das dritte Unternehmen ist auch anständig gescheitert, aber das war irgendwie okay. Ich habe mich rasch erholt, und das vierte Unternehmen überlebt bereits. Nummer fünf war dann Paypal [...].“

(aus brand eins Wirtschaftsmagazin 11/2014)

MENTALTECHNIK 1

Nun gilt es, Probleme zu erkennen, sodass sie gelöst werden können, sich aktiv seinen Ängsten zu stellen und sich auf das



Wesentliche zu konzentrieren. Folgende Strategien sind hilfreich:

- Regelmäßige Sport- und Entspannungseinheiten fördern die mentale Ausgeglichenheit.
- Sich mit seinen Ängsten bewusst zu konfrontieren, statt ihnen auszuweichen, hilft bei der Überwindung.
- Aus Befürchtung wächst unter Umständen Panik. Dies lässt sich umgehen, indem man die konkrete Besorgnis im Detail hinterfragt: Was genau fürchte ich? Wie wahrscheinlich sind die sich daraus ergebenden Konsequenzen?
- Innehalten und sich konzentrieren: Gehen wir fahrig zu Werke, sitzt uns alsbald die Zeit im Nacken. Und bei Stress gelingt kaum etwas. Widmen wir uns konzentriert unseren Aufgaben, scheint sich die Zeit sogar zu verlangsamen, während wir unbeirrt auf unser Ziel zuschreiten.
- Zu einer positiven Einstellung muss man sich womöglich anfangs zwingen, bis diese in Fleisch und Blut übergeht. Dann aber wird sie vieles erleichtern: Warum sich über Regen ärgern? Da er davon auch nicht aufhört, kann ich auch bei guter Laune bleiben!



- So ist auch Glück eine Frage der Wahrnehmung: Läuft eine Handvoll Dinge im Leben derzeit nicht richtig rund (ein Auftrag ist nicht zustande gekommen und die Waschmaschine streikt), sollte man sich einmal bewusst vor Augen führen, was dafür alles im grünen Bereich liegt (der Sohn hat sein Abitur bestanden und mein Routinebesuch beim Zahnarzt ist bestens verlaufen).



Meine Erlebnisse

Im Zuge meines letzten beruflichen Scheiterns habe ich festgestellt, dass ich keine 23 Mitarbeiter über drei Betriebsstätten führen kann und möchte. Der Herausforderung, drei Agentur-Standorte gleichzeitig zu leiten, sah ich mich nicht gewachsen. Heute bin ich sehr glücklich mit einem Standort und acht Mitarbeitern.

Gerade durch Fehlbesetzungen und Rückschläge bin ich auch in meinen Personalentscheidungen gereift – und so jedes Jahr ein wenig besser geworden. Denn ich habe mir bewusst gemacht, wie wichtig und wertvoll gute Mitarbeiter sind. So habe ich heute die Kraft, meine Mitarbeiter in Führungspositionen ihr Gehalt selbst festlegen zu lassen.



2. Wenn es nicht einfach geht, dann geht es einfach nicht.

Bei jeder Führung, die zu kompliziert ist, hören die Geführten nicht mehr zu. Und wenn meine Anweisungen an mich selbst nicht einfach und klar sind, dann halte ich mich auch selbst nicht an meine Anweisungen.

Ein Team aber hält sich schon gar nicht an komplexe und komplizierte Anweisungen, die nicht ersichtlich einen Vorteil bringen.

So lautet beispielsweise die Grundstruktur eines Leistungssportlers:

1. Alle Hilfen müssen eindeutig und klar formuliert sein.
2. Alle Hilfen müssen sofort umsetzbar sein.
3. Es muss einfach sein.

Im Alltag lassen wir uns aufgrund unseres angeeigneten Wissens und des Nachdenkens über die vermeintlich wichtigen Aspekte des Erfolges irritieren. Kurz: Das Denken stört beim Denken. Hier hilft das Reduzieren aufs Wesentliche. Mit einem klaren Ziel vor Augen lässt sich dies erreichen.

MENTALTECHNIK 2



Viele empfinden es als Wohltat, sich regelmäßig von den alltäglichen Denkmustern zu lösen und beispielsweise subjektive Bewertungen außen vor zu lassen.

- Meditation hilft uns, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, der Klarheit und Entspannung vereint.
- Die Meditation setzt wirksame Mechanismen frei, die die Wahrnehmung schärfen, das Gedächtnis trainieren und bei der Findung von Lösungen helfen.
- Neben Kursangeboten zur Meditation kann man heute sogar auf Apps und Websites zurückgreifen.
- Kleiner Tipp und Selbsttest: Hat man etwas Neues gelernt oder hat man es immer wieder mit einer kniffligen Problematik zu tun, bringt man es einem Freund bei. Denn wenn es gelingt, es jemand anderem beizubringen, dann hat man es tatsächlich verstanden und kann souverän damit umgehen.



Meine Erlebnisse

Unsere 10-jährige Kartfahrerin Jule: Für sie waren die mentalen Hilfestellungen ganz einfach umzusetzen. Getreu dem Motto: Wenn einfach einfach einfach ist ... Bei einem Auffahrunfall unmittelbar nach einer Rennkurve ist Jule bei hoher Geschwindigkeit über das Bein eines Konkurrenten gefahren. Dies veranlasste Jule, fortan in jeder Kurve Gas wegzunehmen. Damit aber ließ sich kein Rennen mehr gewinnen. Mit dem Setzen von Anker an die Erinnerungen ihrer Erfolge – ohne den Unfall – und mit dem Bewusstsein, dass Unfälle zum Sport dazu gehören, war für sie die mentale Hilfestellung sofort annehmbar: Der Unfall wird nicht mehr als Sondersituation eingestuft, er gehört dazu.

Noch ein sportliches Beispiel: Die Deutsche Vizemeisterin im Hammerwurf hat ihre Erfolge erst nach einem mentalen Training erreicht. Mithilfe einer inneren Reise ist sie allein auf die für sie richtige Wurftechnik gekommen. Die vorausgegangenen Anweisungen von Trainern und Freunden hinsichtlich einer neuen Wurftechnik waren zu komplex.



3. Kein persönliches Fehlverhalten

Sie dürfen sich selbst und Ihrem Team kein falsches Vorbild abgeben. Es ist nicht sinnvoll, zu viel zu wollen, bzw. zu viele Aufgaben auf einmal zu bewältigen.

Der beruflich erfolgreiche Geschäftsmann, gleichzeitig privat umsorgender Ehemann und Familienvater, der auch noch ambitioniert Golf spielt, ist auf Dauer wohl kaum realistisch.

Wenn Sie sich die falschen Vorstellungen von Ihrem Tag machen, dann können Sie die Dinge nicht umsetzen. Ihre Führung hängt wesentlich mit Ihren erreichbaren Zielen für den Tag zusammen.

Es ist wichtig, am Tag das zweite Mal aufzuwachen und sich bewusst zu werden, ob diese Aufgaben wirklich jetzt / heute alle anstehen.

Die Ziele für Ihr Leben, die Ziele für Ihr Jahr und die Ziele für Ihren Tag sind allesamt wichtig. Gelebt werden muss aber das Tagesziel.

Wenn es wohl dosiert ist und Sie mit dem Vertrauen ausgestattet sind, dies zu erreichen, dann verfolgen Sie ihr Ziel, als ob Sie es nicht hätten.



Das Wissen um die eigenen Ziele ist wichtig. Mentales Training macht Sinn, wenn Sie Ihre Ziele kennen. Dann können Ihre Entwicklung und Ihre Erfolge beginnen.

Und nicht übersehen: Es gibt einen Unterschied zwischen Wunsch und Ziel!

MENTALTECHNIK 3

Mithilfe von Hypnose lässt sich effektive Veränderungsarbeit leisten. Selbsthypnose, die man unter professioneller Anleitung erlernen und dann selbstbestimmt anwenden kann, ist eine wirkungsvolle Methode, Körper und Geist zu entspannen.

- Selbsthypnose löst Leistungsblockaden.
- Selbsthypnose überwindet tiefliegende Ängste.
- Selbsthypnose ermöglicht es uns, mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren.
- Selbsthypnose ermöglicht es uns, sich auf das Erreichen der persönlichen Ziele zu konditionieren.



Meine Erlebnisse

Aufgrund meiner Familiensituation lerne ich Nein zu sagen zu einer ehrenamtlichen Arbeit in der Gemeinde oder als Schützenkönig mit vielen Repräsentationsaufgaben.

Es ist wichtig, mir meiner Lebensziele bewusst zu sein. Ich beschäftige mich jedes Vierteljahr mit meinen Zielen. Durch die Kraft der mentalen Unterstützung erreiche ich sie auch.

Der Tanz auf vielen Hochzeiten ist die Garantie für ein belastetes und belastendes Leben, aber nicht für Erfolge. Erfolge stellen sich ein, wenn Sie sich dem Wesentlichen widmen.



4. Vertrauen - Kontrolle

Selbstvertrauen - Selbstkontrolle

Zeichnen Sie bitte auf einem Blatt Papier einen waagerechten Strich. Auf das eine Ende schreiben Sie das Wort Vertrauen. An das andere Ende schreiben Sie das Wort Kontrolle.

Bitte setzen Sie ein X an die Stelle, wo Sie sich in Ihrem Denken einordnen.

Vertrauen

_____Kontrolle

X1

X2

X3

- X1 Sie – und Ihr Team – vertrauen sich zu 100 Prozent. Ohne den Ausgang eines Projekts zu kennen, gehen Sie mit Zuversicht an die Sache heran.
- X2 Sie können loslassen und etwas wagen, aber Sie behalten die Fäden in der Hand. Sie möchten jederzeit eingreifen können und die Lage kontrollieren.



X3 Sie wollen sich und Ihre Umgebung kontrollieren. Ihr Denken ist beeinflusst von dem Standpunkt: „Hoffentlich geht das gut.“

Beim Fokus auf Vertrauen (X1) empfinden Sie grundsätzlich, dass die richtigen Dinge eintreten werden und die Personen oder Situationen auch Neuerungen für Sie parat halten. Jeder (Sie und Ihr Team) sind euphorisch in den Umsetzungen und gespannt, was passieren wird.

Ist das Kreuz in der Mitte gesetzt (X2), wirken Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber wenig glaubwürdig.

Beim Fokus auf der Kontrolle (X3) ist jeder gebremst in seiner Entwicklung. Es kann nur das eintreten, was innerhalb Ihrer Gedankenwelt enthalten ist.

Wenn Ihre Aufgabe in verschiedensten Lebensbereichen nicht das Controlling ist, dann streben Sie nach X1. Es ist der richtige Weg. Und nur so sind Entwicklungen möglich und denkbar.

Wo zeichnen Sie Ihr Kreuz ein, wenn es um Selbstkontrolle und Selbstvertrauen geht?

Selbstvertrauen_____

Selbstkontrolle



Die Einschätzung von Selbstvertrauen und Selbstkontrolle sollte deckungsgleich mit Ihrem Kreuz bei Vertrauen und Kontrolle sein. Jetzt sind sie glaubhaft.

"Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser." Das Lenin zugeschriebene Zitat hat tödliche Sprengkraft, denn es zerstört die Grundlage menschlicher Beziehungen. Das für eine Gesellschaft unverzichtbare Bindemittel jenseits von Macht und Zwang ist Vertrauen.

MENTALTECHNIK 4

Auch an diesem Punkt zeigen konkrete Konzentrationsübungen schnell Wirkung.



- Man stelle sich eine Zielscheibe vor, beispielsweise beim Bogenschießen.



- Der gelbe Punkt steht Pate für die Konzentration des Betrachters.
- Bei einem nicht gut fokussierten Betrachter würde der gelbe Punkt sinnbildlich betrachtet auf der Scheibe umherwandern.
- Nun stelle man sich vor, man würde kraft der eigenen Gedanken und Entschlossenheit, den gelben Punkt zurück ins Zentrum leiten – man ist vollends fokussiert!
- Über zielorientierte Gedanken erreicht man den nächsthöheren Level.
- Es ist eine nicht zu unterschätzende Hilfestellung, sich dieses bildhafte Beispiel im Bedarfsfall ins Gedächtnis zu rufen – sei es in einem Tennismatch oder in einer hitzigen Konferenz.

Kleine Tricks und Übungen:

- Man bringt andere dazu, einem zuzustimmen, indem man schon während seiner These oder Fragestellung mit dem Kopf nickt.
- Sucht man sich einen Begriff aus und lächelt und/oder nickt jedes Mal, wenn das Gegenüber diesen Begriff nennt, gibt man eine positive Rückmeldung, die ein ebenso positives Echo hervorrufen wird.



- Man verstärkt sein Argument, indem man mit anfügt, der eigene Vater hätte es einen gelehrt. Denn wir Menschen tendieren dazu, einem väterlichen Rat Vertrauen zu schenken.
- Möchte man gerne, dass einem jemand etwas abnimmt, und zwar nicht im übertragenen Sinne, dann spricht man einfach weiter, während man ihm etwas übergibt. Er wird es entgegennehmen, ohne sich dessen wirklich bewusst zu werden.

Meine Erlebnisse

Wir haben die Kontrolle der Arbeitszeit aufgegeben. Bei uns gilt die Vertrauensarbeitszeit. Jeder Mitarbeiter geht also eigenverantwortlich mit seiner Zeit um. Mit dem Stechuhprinzip kontrolliere ich ohnehin lediglich die Anwesenheit, aber nicht die Arbeitszeit.

Wenn ich nicht das Selbstvertrauen spüre, meine Kunden mit den mentalen Seminaren zu begeistern, dann kann ich auch mit dem besten Konzept nichts bewegen.



5. Stärken & Schwächen

Viele von uns urteilen schnell und gerne über den bzw. die Anderen. Dies war existenzsichernd in der Urzeit und ist im Grunde genommen heute noch sinnvoll. Das muss und wird daher auch so bleiben. Nur leider haben wir jeweils einen eigenen Bewertungsmaßstab in der Hand. Die Anderen haben kaum eine Chance, unseren Bewertungsmaßstäben gerecht zu werden. Denn sie kennen unsere Bewertungsmaßstäbe nicht, und wir wollen und können nicht objektiv sein. Wir sehen die Welt um uns herum überwiegend negativ. So werden für uns sofort die Schwächen der Anderen sichtbar.

Wenn wir die andere Person aber nicht mit ihren Schwächen sehen, sondern vielmehr ihre positiven Eigenschaften wahrnehmen, dann hilft uns dies sehr im Umgang mit uns selbst und mit den Anderen.

Neue Sichtweise:

Die Menschen haben keine Stärken und Schwächen. Jeder hat nur Eigenschaften.

Eigenschaften haben Vorteile und Nachteile. Dies befreit von dem dogmatischen Denken und schafft Raum für positive Sichtweisen.



So werten wir nicht mehr die gesamte Person negativ, sondern sehen den Menschen mit einem Ausschnitt seiner Eigenschaften in einem veränderten Licht.

Zum Beispiel:

Erkennen Sie den feinen Unterschied zwischen egoistisch und „auf sein Wohl bedacht“?

MENTALTECHNIK 5

Mentale Stärke – ein enorm positiv aufgeladener Begriff. Und diese Stärke setzt sich zusammen aus zahlreichen Einzeleigenschaften:

- Disziplin und Willensstärke, Selbstreflexion und Selbstverantwortung, Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen, Zuversicht und Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Ziele
- Dank mentaler Stärke können Sie sich auch in schwierigen Situationen fokussieren.
- Dank mentaler Stärke betrachten Sie Rückschläge als Lehrstunden.
- Mentale Stärke erhöht Ihre Frustrationstoleranz.
- Mentale Stärke lässt Sie Widrigkeiten mit Willensstärke parieren.



- Versuchen Sie, starke Emotionen rational zu bewerten!
- Wer sich seine persönlichen Ängste bewusst macht, verliert sie nicht, lässt sich aber durch sie weniger stark blockieren.
- Der mental Starke kann auch mal nein sagen.
Freundlich zu sein bedeutet nicht, es jedem recht machen zu müssen.
- Es ist richtig und wichtig, auch mal Zeit für sich ganz alleine zu haben, um sich mit den eigenen Gefühlen und Gedanken zu beschäftigen.
- Schärfen Sie Ihre Talente, anstatt diese zur Schau zu stellen.
- Gesunde Selbstakzeptanz: Stehen Sie zu Ihren Schwächen und arbeiten Sie daran, anstatt diese zu verbergen.
- Leben Sie Ihre Werte, ohne sich von außen verunsichern zu lassen.
- Selbstwertgefühl basiert darauf, wer Sie sind, nicht darauf, was Sie erreicht oder verloren haben. Das macht Sie weniger anfällig für Selbstzweifel.
- Dankbarkeit macht gesünder und zufriedener und ist der Schlüssel zu mehr Selbstbeherrschung.



- Beobachten Sie sich einmal selbst: Wie gehen Sie mit einem Missgeschick oder einer Niederlage um? Statt nach Erklärungen und Entschuldigungen zu suchen, sollte man darin eine Chance suchen, in Zukunft erfolgreicher zu sein.
- Akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist. Und übernehmen Sie Verantwortung für die eigenen Entscheidungen.
- Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe. Seien Sie also lieber Teil einer Lösung, statt Teil eines Problems.
- Sich über den Erfolg anderer freuen zu können, verleiht Stärke und steht dem Eigenantrieb nicht im Wege. Neid und Bitterkeit hingegen schon.



Meine Erlebnisse

Meine Ehefrau ist extrem sparsam. Ich wiederum bin, gerade wenn es um die Kinder geht, großzügig. Die Eigenschaft meiner Frau hält unsere Finanzen im Lot, und meine Herangehensweise bedient das Wohlbefinden der Familie. Ich kann in beiden Eigenschaften sehr viel Positives erkennen.

6. Das Prinzip der offenen Tür ist falsch

Es ist ein Zeitphänomen, dass wir jederzeit erreichbar und ansprechbar sein wollen. Mitunter meinen wir sogar, erreichbar sein zu müssen. In den sozialen Medien können wir auf vielen Kanälen parallel kommunizieren.

Dieses Prinzip der offenen Tür aber ist falsch, da eine Priorisierung meiner Tätigkeiten – meine Zielorientierung – sich in starke Abhängigkeit mit zufälligen Begebenheiten innerhalb meines Umfelds begibt.

Die Politik der offenen Tür ist ein für alles und jeden empfänglicher, auf Zuhören zugeschnittener Führungsansatz, der sich durch die Bereitschaft seitens des Führenden auszeichnet, jedem bereitwillig zur Verfügung zu stehen.



Dies bedingt ein Zurückstehen der eigenen Ziele. Für diese Ziele sollte zumindest ein bestimmter Zeitraum geschaffen werden.

Das Primäre ist die Zielerreichung meines Tagespensums bzw. die Umsetzung meiner Vorhaben. Gerne unterstütze ich Andere, wenn es Schnittmengen zwischen individuellen Zielen gibt.

MENTALTECHNIK 6

Meditation und Ruhe erleichtern die Priorisierung der Tätigkeiten. Eine imaginäre Szenerie gibt zusätzliche Hilfestellung:

Stelle Dir eine graue Jurte vor. In dieser kannst Du bequem stehen und kommst mit Deinen Fingern an jede Wandfläche. In der Mitte findest Du eine Öffnung. Ein Rohr führt bis zum Mittelpunkt der Erde. Du kannst die Wärme aus dem Erdinneren spüren und einen Zettel durch das Rohr in den Erdmittelpunkt werfen. Dieser verglüht durch die Hitze des Erdkerns.

Du fühlst Dich wohl und entspannt in Deiner Jurte und nur DU kannst Diesen Platz jederzeit wieder aufsuchen. An den Wänden der Jurte kannst Du viele Zettel entdecken: Die weißen Zettel sind mit Deinen positiven Vorstellungen und mess- und



machbaren Zielen von Dir bedrückt. Du kannst Sie klar und deutlich lesen und Du spürst wie die Worte mehr und mehr zu Dir gehören.

Die roten Zettel sind mit Deinen Ängsten und Befürchtungen versehen und mit den mess- und machbaren Zielen der Anderen, die nicht Deine Zeile sind.

Erfreue Dich an Deinen weißen Zetteln und entferne in Gedanken alle roten Zettel an der Wand der Jurte. Du nimmst Sie ab und wirfst die Zettel in das Rohr. Du spürst wie die roten Zettel verglühen und für Dich keine Rolle mehr spielen.

Deine Vorstellungen vom Leben und Deine Ziele bestimmen die Wand und mehr und mehr – und somit auch Dein Leben.

Wenn Du beim nächsten Mal bei Deiner Jurte vorbei kommst, dann können wieder neue Zettel mit roten und weißen Farben dazugekommen sein. Aber mit jeder Reinigung Deiner Gedanken kommst Du Deinen positiven Vorstellungen ein weiteres Stück näher.

Die Zielen und Vorstellungen der Anderen haben hier keinen Passierschein.



Meine Erlebnisse

Ich begleite einen Badplaner, der keine Zeit mehr für seine Tätigkeiten hatte, da er für acht Mitarbeiter die Arbeit koordinierte, organisierte und abrechnete. Viele seiner Mitarbeiter haben ihn stetig um Rat gefragt. Als Chef sah er sich in der Situation, immer sofort eine Antwort parat haben zu müssen.

Heute widmet sich dieser Unternehmer zwei bis drei Stunden am Tag seinen unternehmerischen Tätigkeiten. Für die verbleibende Zeit steht der Chef seinen Mitarbeitern, abgesehen von dringenden Notfällen, für Fragen nicht zur Verfügung. In dieser Zeit plant er mit seinen Kunden die Gestaltung von Bädern – und geht somit jener Leidenschaft nach, für die er sich selbstständig gemacht hat.

Ein willkommener Nebeneffekt: eine merkliche Umsatzsteigerung.

Wie sieht Ihr Personal-Coaching aus?
Wann haben Sie die Zeit, Ihre Dinge zu erledigen und Ihre Ziele umzusetzen?



7. Authentizität

Wenn ich mir und anderen mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit begegne, kann ich gewünschte Ziele erreichen und Erfolge einfahren. Mit einem Zick-Zack-Kurs in meinen Ansichten und in meinem Auftreten werde ich niemals dort ankommen, wo ich hin möchte.

Es ist wichtig, der zu sein, der man ist – und nicht eine Rolle zu schlüpfen.

MENTALTECHNIK 7

Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen, sich nicht über unfaire Bedingungen beklagen und sich nicht von äußeren Umständen runterziehen lassen: Das sind die Geheimwaffen eines „mentalen Helden“, sobald diese Einstellung in Fleisch und Blut übergegangen ist.

- Eignen Sie sich gerade bei Rückschlägen positive Denkmuster an: ~~Das passiert mir immer~~ – Was habe ich gelernt und wie schaffe ich mir die nächste Chance // ~~Ich konnte nichts dafür~~ – Was mache ich beim nächsten Mal besser // ~~Wenn doch nur~~ – Welche Möglichkeiten habe ich, um aus der Lage wieder herauszukommen



- Führen Sie sich vor Augen: Das Leben ist nicht immer fair // Die Welt schuldet mir nichts // Das Glück klopft in den seltensten Fällen an meine Tür, und eine Gehaltserhöhung flattert auch nicht ungefragt auf meinen Tisch
- Ergreifen Sie selbst die Initiative.
- Richten Sie Ihre Energie auf Bereiche, die Sie auch verändern können, anstatt sich mit Dingen aufzuhalten, die nicht kontrollierbar sind.
- Was man immer selbst in der Hand hat, ist die eigene Einstellung.
- Nehmen Sie Veränderungen dankbar an – als Herausforderung, die Sie nur weiterbringen kann.
- Der eigene Mut wächst aus diesen Erfahrungen, sodass man immer besser in der Lage sein wird, Chancen und Risiken abzuwägen.
- Menschen, die es allen rechtmachen wollen, und Menschen, die andere klein machen, um selbst größer zu wirken, liegen falsch. Der Erfolg liegt in der Kombination daraus, Konfrontationen nicht auszuweichen und dabei stets Höflichkeit und Fairness walten zu lassen.
- Der Erfolg anderer sollte keinen Neid, sondern den eigenen Ansporn wecken.



- Selbstreflexion ist unabdingbar für nachhaltigen persönlichen Erfolg.
- Geduld ist ein wichtiger Partner, sei es für einen Fitnessplan oder eine Firmengründung. Und jeder erreichte Meilenstein darf entsprechend gewürdigt und in Szene gesetzt werden.
- NLP- (neurolinguistisches Programmieren) und Meditationskurse sind hilfreiche Wegbegleiter hin zum authentischen mentalen Helden!

Kleine Tricks und Übungen:

- Wenn man so breit lächelt, wie es nur geht, fühlt man sich automatisch glücklicher.
- Der Schlüssel zum Selbstvertrauen: Man sollte immer mit der Annahme in einen Raum gehen, dass einen dort jeder mag.
- Wenn man sich von jemandem angegriffen oder genervt fühlt, sollte man besonders ruhig bleiben. Selbst wenn er sich dadurch noch mehr aufregen sollte, wird er später ein schlechtes Gewissen haben.
- Ist die Hand warm, die man schüttelt, nimmt man diese Person eher als umgänglich wahr.



- Ahmt man Mimik und Gestik seines Gegenübers auf subtile Weise nach, entwickelt sich Vertrauen und das Gefühl, dass man zusammenpasst.
- Menschen, die man gerade kennengelernt hat, sollte man mit Namen ansprechen (wohl dosiert, nicht aufgesetzt nach jedem Satz), auch das baut Vertrauen auf.

Meine Erlebnisse

Die Bedienung im Restaurant hat vergessen, zwei Getränke zu buchen. Diesen finanziellen Vorteil will ich nicht für uns haben. Außerdem möchten wir unsere Kinder zu ehrlichen Menschen erziehen. Daher reklamiere ich die zu gering ausgefallene Rechnung.

Die Ehrlichkeit funktioniert in beide Richtungen oder gar nicht.

In der Assekuranz wollen einige Kunden im Schadenfall ein Vielfaches des tatsächlich entstandenen Schadens erstattet bekommen. Und Berater wollen bei einigen Kunden mehr Prämie als notwendig erwirken. Dies führt zu keinem Miteinander. Und so entstehen auch keine dauerhaften Geschäftsbeziehungen.



8. Wertschätzung und Dankbarkeit

Mein Gegenüber muss mir wichtig sein. Man sollte sich gegenseitig schätzen. Ist keine Wertschätzung vorhanden, dann darf ich die Führung nicht übernehmen.

Eine fehlende Wertschätzung lässt sich durch keine mentale Technik ausgleichen. Man muss also an seiner Einstellung zu seinem Gegenüber aktiv arbeiten.

Felix Magath hat in seiner Funktion als Fußballtrainer in Interviews seine Spieler degradiert – beispielsweise mit der Wortwahl: „Ich hatte gedacht, die Spieler wären weiter“. Ein absolutes Negativbeispiel!

Menschen, die ihre Lebenssituation wertschätzen, die also eine grundsätzliche Dankbarkeit empfinden, werden von ihrem sozialen Umfeld als angenehm empfunden. Sie nehmen auch positiven Einfluss auf das Betriebsklima innerhalb des beruflichen Umfelds. Sie agieren und reagieren eher konstruktiv als passiv oder gar resignativ.

Dankbarkeit und Zufriedenheit gehen Hand in Hand, ebenso Undankbarkeit und Unzufriedenheit. Glück – als günstige Ausgangslage eines Ereignisses – bzw. die Fähigkeit, glücklich zu sein, hängt von äußeren Umständen, mehr aber noch von



der individuellen Einstellung, der Selbstbejahung ab. So fühlt sich der Unzufriedene im Grunde immer als der zu kurz Gekommene und sieht nur das, was er nicht hat. Unzufriedenheit und somit auch Neid und Undankbarkeit gegenüber dem, was einem gegeben ist, entsteht immer aus dem Vergleich mit anderen. Jedoch wird sich immer jemand finden, der „mehr“ hat.

MENTALTECHNIK 8

Dankbarkeit und Wertschätzung sind wie Brausepulver. Gibt man etwas davon ins Wasser, nimmt es eine andere Farbe an und beginnt zu sprudeln.

- Dankbarkeit kann man üben, indem ich mir bewusst mache, was mir mein Leben alles bereitstellt.
- Ich fertige eine Liste an mit Begebenheiten, für die ich dankbar bin.
- Vor dem Einschlafen rufe ich mir die Dinge ins Gedächtnis, die mir an diesem Tag besonders gefallen habe. Während ich schlafe, arbeitet mein Unterbewusstsein weiter daran.



- Dankbarkeitssteine: Tragen Sie ein Säckchen und eine Handvoll kleiner Steine bei sich. Wann immer etwas geschieht, für das Sie Dankbarkeit empfinden oder das Sie wertschätzen, nehmen Sie einen der Steine in die Hand und „legt“ diesen besonderen Moment in den Stein. Dann geben Sie den Stein in das Säckchen. Am Abend nehmen Sie alle Steine heraus und „entnehmen“ ihnen jene Momente – und machen sich diese dadurch nochmals bewusst.

Kleine Tricks und Übungen:

- Ist man der Meinung, dass jemand beispielsweise in einem Meeting etwas Schlechtes über einen sagen wird, sollte man sich direkt neben ihn setzen. Und er wird es milder angehen!
- Menschen verteidigen das Bild, das sie von sich selbst haben. Man kann Menschen leicht gegen sich aufbringen, wenn man dieses Selbstbild angreift oder infrage stellt.
- Möchte man, dass sich das Gegenüber einem öffnet, stellt man eine Frage, hält den Augenkontakt und bleibt einige Sekunden still. So wird derjenige weiterreden und



Fragen nicht nur teilweise oder ausweichend beantworten.

- Zusammenleben und Zusammenarbeit beruht auf Gegenseitigkeit. Schon die Investition eines leichten Gefallens – wie einen Kaffee aus der Kantine mitzubringen – regt den anderen dazu an, etwas Positives zurückzugeben. So entwickelt sich ein Gegen und Nehmen.
- Bitte man jemanden zunächst um eine Kleinigkeit, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass er sich auch einer größeren Sache annimmt. Es ist das Fuß-in-der-Tür-Phänomen.
- Oder man bittet jemanden um etwas, das er unmöglich übernehmen kann. Dem, was man eigentlich wollte, wird er im Gegenzug viel eher zustimmen.
- Um einem Kind das Gefühl zu geben, es habe die Kontrolle über die Lage, lässt man ihm die Wahl, WELCHE Mütze es aufziehen soll, wenn es eben eine Mütze aufziehen soll, oder WIE VIELE Löffel Erbsen es auf den Teller haben möchte, wenn es Gemüse essen soll.



Meine Erlebnisse

Zum Jahresende schicke ich langjährigen Kunden eine individuelle, handschriftlich verfasste Grußkarte, die von meiner Frau gestaltet wurden. Diese Schreiben dienen nicht auf erster Ebene der Kundenbindung, ich drücke damit meine tief empfundene Dankbarkeit für vertrauensvolle, partnerschaftliche Zusammenarbeit aus.

In einem Personal Coaching kann ich nach fünf Minuten erkennen, ob sich das gemeinsam Erarbeitete umsetzen lässt. Ist keine gegenseitige Wertschätzung vorhanden, dann wird das Ergebnis keinen zufriedenstellen.

Bei der Personalauswahl achte ich mehr auf mein Bauchgefühl, als auf alle Zeugnisse oder Referenzen. Arbeit wird durch Menschen erledigt. Dann muss es auch genau an dieser Stelle stimmig sein.



9. Sei konsequent

Das Geheimnis des außerordentlichen Menschen ist in den meisten Fällen nichts als Konsequenz.

Buddha (560 - 480 v. Chr.)

Bringen Sie den Arbeitnehmern, den Kindern und Ihrem gesamten Umfeld konsequentes Handeln bei, indem Sie ein gutes Vorbild geben.

Denn welche Wirkungen erziele ich mit meinen Worten oder durch mein Handeln, wenn ich mit mir selber nicht konsequent bin?

Worte, Handeln und die innere Haltung bilden dabei eine Linie.

MENTALTECHNIK 9

Mentaltechniken, die im Sportbereich Wirkung zeigen, wie das wiederholte Vorstellen eines Bewegungsablaufs, ohne die Handlung aktiv auszuüben, helfen auch auf privater und



beruflicher Ebene. Auch und gerade in Bereichen, in denen existenziell bedrohliche Anforderungen zu bewältigen sind – wie z. B. in der Luftfahrt oder im Sicherheits- und Rettungsdienst.

- Beispiele für Übungen: Rennstrecke im Geiste absolvieren > Gefühl des Geschaffthabens // eine Operation in Gedanken durchspielen > Konzentration und ruhige Hand // die Füße im warmen Sand > tiefe Entspannung.
- Progressive Muskelentspannung, um Aufregung vorzubeugen: Wichtigste Punkte sind Gesicht, Schultern und Gesäß. Zunge gegen den Gaumen pressen, Schultern hochziehen, Gesäß anspannen, dann lockerlassen und tief ausatmen.
- Durch regelmäßiges Training kann man persönliche Leistungsmöglichkeiten entwickeln und stabilisieren, um schließlich handlungsfähig zu sein, wenn es darauf ankommt.
- Präventives Probehandeln bietet uns in realen Situationen Schutz.
- Systematisch durchgeführte Übungen mit vorab definierten Etappenzielen sind planmäßig zu wiederholen.



- Vor dem geistigen Auge werden Wege, Handlungs- und Argumentationsmöglichkeiten durchgespielt.
- Mentales Training hilft, einen optimalen Eigenzustand herzustellen. Dieser ist der individuellen Situation anzupassen, da z. B. ein Gewichtheber sich anderen Anforderungen stellen muss als ein Schütze.
- Die erzielte Wirkung hängt davon ab, wie lebhaft die Vorstellung eines Arbeitsschrittes oder Verhaltensmusters gelingt.
- Der Wechsel zwischen mentalem Training und motorischem und/oder verbalem Training hilft, die Handlung in der Vorstellung immer wieder mit der ausgeführten Handlung abzugleichen.
- Training ist eine Eigenleistung. Delegieren ist hier nicht möglich.



Meine Erlebnisse

?

Der Hund soll dem Kommando „Sitz!“ gehorchen. Er wird immer wieder ermahnt und mit Leckerlies animiert. Wenn der Hund nicht gehorcht, haben Frauchen oder Herrchen gerne mal Ausreden für das falsche Verhalten des Hundes parat. Doch damit ist weder Tier noch Mensch geholfen.

Ein beliebtes Thema für den Umgang mit konsequentem Handeln ist der Umgang des Einschlafens bei Kleinkindern. Dass jedes Kind lernen kann, alleine einzuschlafen, erfahren Eltern – je nach angewandter Konsequenz – früher oder eben später ...

10. Entscheider und Nichtentscheider

Im Leben gibt es zwei Sorten von Menschen: Entscheider und Nichtentscheider.

Nachweislich führt selbst eine nicht optimale Entscheidung meist zu besseren Ergebnissen als gar keine Entscheidung, denn das entspricht der passiven Entscheidung dazu, dass alles so bleibt wie es ist.

Wenn ein Bauer jedes Jahr die gleiche Fruchtfolge und Saat auf seinen Ackerboden aufbringt, dann wird der Ertrag seiner Ernte



aufgrund des auslaugenden Bodens jedes Jahr schlechter. Also muss er sich zu Veränderungen entscheiden.

MENTALTECHNIK 10

Aufgrund einer getroffenen Entscheidung braucht man sich keine Sorgen zu machen. Unsicherheit bezüglich der Richtigkeit einer Entscheidung führt zu nichts. Macht man sich das bewusst, setzt man sich weniger Druck aus und meistert etliche Lebenssituationen deutlich besser.

- Erweist sich eine getroffene Entscheidung als Lösung eines Problems, besteht kein Grund zur Sorge.
- Besteht ein Problem, stellt sich die Frage: Kann ich es durch eine Entscheidung lösen? Wenn ja, gibt es somit kein Problem und keinen Grund zur Sorge. Wenn nein, besteht ebenfalls kein Grund zur Sorge, da ich das Problem im Rahmen meiner Handlungsfelder eben nicht lösen kann.



Meine Erlebnisse

Im Büro ergab sich die Frage, ob wir für den Betriebsausflug die Bahn nehmen oder jeder für sich anreist. Das Für und Wider wurde immer wieder abgewogen und lähmte diverse andere Gedankengänge und Vorgänge. Nachdem die Entscheidung für die Bahn aber gefallen war, gingen die Mitarbeitern sofort wieder zielgerichtet zu Werke.



11. Strategische Führung mit Zielen

Die strategische und deutliche Kommunikation von Zielen ist ein entscheidendes Führungsinstrument.

Es hilft den Mitarbeitern oder dem Partner, vor allem aber mir selbst, die erforderlichen Ziele festzulegen und dann in Angriff zu nehmen. Die Wege finden sich dann.

Es gibt fünf Lebensbereiche, denen eine konkrete Zielsetzung zugute kommt. Und es tatsächlich anzugehen, macht hier den Unterschied:

1. Körper und Gesundheit
2. Persönlichkeit und Werte
3. Beziehungen und Familie
4. Beruf und Karriere
5. Wohlstand und Freude

Jedes mentale Training macht nur Sinn, wenn es klare Ziele gibt, liegt der Sinn von mentalem Training doch wiederum darin, seine Ziele einfacher und unkomplizierter zu erreichen.

MENTALTECHNIK 11



Anknüpfend an einen alten heidnischen Brauch – während der sogenannten „Rauhnächte“ – gibt es eine spielerische Herangehensweise, seine Wünsche und Ziele zu erreichen.

- Für die 12 Nächte zwischen dem 24. Dezember und dem 5. Januar notiere ich 13 Ziele auf einzelne Zettel.
- Jeden Abend ziehe ich einen Zettel und verbrenne ihn ungelesen, auf dass sich – so die heidnische Überlieferung – die Trolle und Elfen darum kümmern mögen.
- Ich selbst kümmere mich dann im neu angebrochenen Jahr um das Erreichen des Zieles auf dem am Ende übrig gebliebenen Zettel.



Meine Erlebnisse

Ich führe seit 1999 ein „Erfolgsbuch über die schönen Momente in einem Jahr“, über positive Erlebnisse und Erfolge im privaten und beruflichen Umfeld. Dieses Buch gibt mir sehr viel Kraft auch für die Zukunft und ist eine hilfreiche Lektüre in Momenten, in denen es weniger rund läuft. Hieraus ist dann wiederum mein Zielebuch entstanden.

Am 4. Tag des Monats, an meinem sogenannten Querdenkertag, beschäftige ich mich konkret mit meinen gesetzten Zielen. Jedes Quartal schaue ich dann auf eventuelle Veränderungen und Bestätigungen meiner Ziele.

Viele Ziele sind sehr einfach zu erreichen. So kann ich mittlerweile zum Beispiel Wasserski laufen.



12. Die großen Dinge entstehen dreimal im Leben

Erster Schritt:

Am Anfang steht eine Idee. Dann ist es wichtig, seine Gedanken zu sortieren. Denn nicht zielgerichtetes Denken stört beim Denken. Oft werden Gedankengänge im Kopf hin und her bewegt. Zielsetzungen oder gar konkrete Entscheidungen ergeben sich daraus aber nur schwer.

Zweiter Schritt:

Hier hilft die Konkretisierung der Gedanken in schriftlicher Form. Mit der Verschriftlichung werden Überlegungen konkret und für unser Gehirn plausibler. Und jeder von uns fühlt sich stärker an Aufzeichnungen gebunden als an Gesagtes.

Dritter Schritt:

Jetzt ist es an der Zeit zu handeln – das entscheidende Moment vor sich selbst und vor seinem Umfeld. Die kürzeste Distanz zwischen Ihren Träumen und der Realität heißt schließlich: Handeln!

Für das Können gibt es nur einen Beweis: das Tun.



MENTALTECHNIK 12

Schlechtes potenziert sich. Gutes glücklicherweise auch!

- Alles wird doppelt erschaffen – zum einen im Geiste, zum anderen in der materiellen Welt.
- Je klarer ein Architekt sein Projekt und die damit in Zusammenhang stehenden Abläufe vor seinem inneren Auge hat, desto schneller wird es zu realisieren sein.
- Allen Taten vorweg gehen somit eine intensive Verinnerlichung und geistige Visualisierung der Ausgangslage und des gewünschten Ergebnisses.
- Bewusst positive Denkmuster führen dabei zu einer positiven Atmosphäre über den gesamten Realisierungsprozess hinweg – und letztlich auch zu einem positiven Endergebnis.



Meine Erlebnisse

Meine Frau und ich haben uns vor vielen Jahren entschlossen, eine Immobilie zu kaufen. Aufgrund der beruflichen Selbstständigkeit und der Geburten unserer Kinder fiel es uns schwer, die Entwicklung unserer finanziellen Situation richtig einschätzen. Wir hatten uns also getraut, eine Immobilie zu erwerben – und trauten uns auch, sie in einer finanziellen Schieflage wieder zu verkaufen.

Dies hatten wir vorab schriftlich fixiert und dementsprechend umgesetzt. Heute fühlen wir uns sehr wohl mit jeder unserer Entscheidungen.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Aus dem Talmud.



12. 12+1 Liebe

Sie ist das überragende Kriterium aller Führungsprinzipien. Diese Grundhaltung vermissen wir leider oft in verschiedensten Alltagssituationen.

Gemeint ist nicht das Gefühl zwischen zwei Liebenden, sondern die allumfassende Liebe im Zwischenmenschlichen.

Eine liebevolle Grundeinstellung zu Personen, zu Tätigkeiten und Zielen führt direkt und deutlich einfacher zum Erfolg.

Selbst Außenstehende spüren, wenn die Tätigkeiten oder Aufgaben mit Liebe von mir umgesetzt werden.

MENTALTECHNIK 13

Vor Jahren schlug ein Tropfen Wasser weltweit hohe Wellen: Der Wissenschaftler Dr. Masaru Emoto wies u. a. anhand von eingefrorenen Wassertropfen nach, dass die Konfrontation mit positiv und negativ konnotierten Begriffen Einfluss auf die Struktur von Eiskristallen nimmt. Eine besonders schöne Ausprägung entwickelte der Eiskristall, der 24 Stunden lang mit den Worten „Liebe“ und „Dankbarkeit“ konfrontiert worden war. Ähnlich wie sich von Musik Schwingungen auf Wasser übertragen, übertragen sich unsere Gedanken und Emotionen



auf unser soziales Umfeld und somit auf die gesamte Situation, in der wir uns befinden. Und übrigens: Wir selbst bestehen zu etwa drei Vierteln aus Wasser ...

- Wer Liebe walten lässt und gerne gibt, in den kleinen und großen Dingen, wird noch viel mehr zurückbekommen.
- Die Menschen erinnern sich nicht daran, was man gesagt hat, sondern was man ihnen dabei für ein Gefühl gegeben hat.
- Wenn man sich wirklich freut, jemanden zu treffen, dann wird derjenige meistens ebenfalls erfreut sein.



Meine Erlebnisse

Meine Eltern freuen sich sehr an der positiven Entwicklung ihrer Enkelkinder. Sie investieren sehr viel Aufmerksamkeit, Zeit und Emotion in ihre Enkelkinder. Diese Liebe, die die Kinder erfahren, möchten sie den Großeltern wieder zurückgeben. So entsteht eine großartige Beziehung.

Mit den Kunden, die wir wertschätzen, die wir mögen und in unser Herz geschlossen haben, werden sich langjährige Beziehungen auf einer partnerschaftlichen Ebene entwickeln.

Nachwort

Wir danken Ihnen für die Aufmerksamkeit und freuen uns, wenn Sie Anregungen und Inspirationen erfahren haben.

Bitte geben Sie uns Ihr Feedback.



Besuchen Sie uns wieder und schauen Sie nach unserem Seminar-Programm.

Mit herzlichen Grüßen

Frank Grell

April 2017



