



# WER glaubt am meisten an Ihren Erfolg?

**Gewinner werden nicht geboren sondern gemacht und zwar hauptsächlich von sich selbst.**  
Unbekannter Autor

## WER traut Ihnen am meisten zu?

Erinnern Sie sich noch an eine besonders große Herausforderung, vor der Sie standen? Schließen Sie doch mal kurz die Augen und tauchen Sie ein in die Gedankenwelt dieses Moments. Wie war das genau? Welche Gedanken sind Ihnen durch den Kopf gegangen? Wie sehr waren Sie vom Erfolg überzeugt?

Gab es ein Zögern, nur ein Hoffen? Waren da vielleicht sogar Menschen um Sie, die viel mehr an Ihren Erfolg geglaubt haben als Sie selbst? Die Sie ermutigt haben: „Komm, Du schaffst das!“

Ist es nicht sonderbar, dass Außenstehende bisweilen mehr an uns glauben als wir selbst? Das sollten wir ändern, oder? Sehen Sie das auch so? Dann lesen Sie weiter!

## Der Duft des Erfolges. Stehen Sie auf!

... und begeben Sie sich zum Highlight Ihrer Gedankenreise!

Schließen Sie bitte noch einmal Ihre Augen und holen Sie eine Situation in Ihr Gedächtnis, die Sie so richtig erfolgreich gemeistert haben. Genießen Sie diesen Moment des Erfolges mit jeder Faser. Atmen Sie den Duft des Erfolges ein – von den Zehenspitzen hinauf bis zum Scheitel! Atmen Sie langsam aus und dann nochmals tief ein – immer versunken in diesen berausenden Erfolgsmoment.

Würde ich Sie jetzt beobachten, dann bin ich überzeugt: Sie stehen aufrecht, in selbst.bewusster Haltung, gut gespannt aber nicht angespannt und mit einem Lächeln im Gesicht.

## Halten Sie Ihren Zeigefinger bereit!

Wiederholen Sie diese Atemübung dreimal, sodass Ihr Erfolgsgefühl maximal präsent ist. Jetzt kommt Ihr Zeigefinger ins Spiel. Halten Sie ihn in Position, so als würden Sie eine Taste drücken.

## Jetzt kommt's: Anker setzen!

Drücken Sie: SPEICHERN! Atmen Sie nochmals Ihr Erfolgsge-

fühl ein und drücken Sie nochmals. SPEICHERN!

Damit haben Sie einen sog. Anker gesetzt, der Ihnen ab sofort sehr hilfreich zur Seite steht.

## Trockentraining: Anker sind abrufbar

Wir nützen hier die wunderbaren Fähigkeiten unseres Gehirns. Versuchen Sie diese kurze Übung zu einem späteren Zeitpunkt, sozusagen als Testlauf, noch einmal:

1. Augen schließen
2. tief einatmen – von den Zehen bis zum Scheitel
3. SPEICHER-Taste drücken

Siehe da: Plötzlich sind die Erfolgssituation, das Erfolgsgefühl, die aufrechte Haltung, die entspannten, lächelnden Gesichtszüge wie von Zauberhand wieder da! Untrennbar verbunden mit dem Glauben: Ich kann das!

## Auf zum Echtbetrieb

Wenn Sie diese Übung einige Male trainiert haben, steht dem Einsatz in Realsituationen nichts mehr im Wege. D.h. wann immer Sie vor herausfordernden Situationen stehen, gönnen Sie sich einen kurzen Moment, nützen Sie diesen Anker und bringen Sie sich in Ihr Erfolgsgefühl. Wenn Sie es so richtig spüren, dann drücken Sie die Türklinke, um Ihrer Herausforderung zu begegnen!

Ihr Gegenüber wird sich Ihrer positiven und selbst. bewussten Energie nicht entziehen können. Zugleich verhilft Ihnen dieses Erfolgsgefühl, klar und fokussiert zu denken, da Sie sich voll und ganz auf die Sache konzentrieren können. Den Rest hat ja Ihr Anker schon für Sie erledigt.

## Es ist schön...

...wenn auch andere an uns glauben. Doch oft sind diese Anderen unmittelbar vor zu bestehenden Herausforderungen gar nicht da. Wer immer dabei ist sind wir & unser Anker, der den Glauben an uns selbst von mal zu mal verstärkt.

**Augen schließen – einatmen – SPEICHER-Taste:  
JA, ich schaffe das!**

## 7 Erfolgsbausteine für's selbst.bewusst.sein

**Die gute Nachricht: selbst.bewusst.sein ist wie ein Muskel, den man trainieren kann!**

Wie im Sport sind jedoch bis ins Ziel, bis zur Siegesfeier einige Etappenziele zu absolvieren. Ich habe 7 Erfolgsbausteine ausgemacht. Einer nach dem anderen muss betreten werden, Schritt für Schritt, um den Erfolg auf sichere Basis zu stellen. Einen davon zu vernachlässigen, wäre fatal. Man würde sich dadurch eines wesentlichen Erfolgskriteriums berauben: Das gilt für uns als Einzelpersonen, für Unternehmen, aber auch für unsere Gesellschaft.

**Wir brauchen Menschen mit Strahlkraft. Heute mehr denn je.**

Erfolgsbaustein Nr.4:

