

Die Zehn Erfolgs-Gebote

von: Andreas Borbas

Der Erfolg hat viele Komponenten. Selten ist es eine alleine, die den Erfolg ausmacht. Die zehn wichtigsten Erfolgsfaktoren des Lebens habe ich herausgesucht und zusammengetragen.

Eine Garantie für Erfolg gibt es aber nicht – auch nicht durch Anwendung dieser zehn Faktoren. Aber sie tragen wesentlich dazu bei, beruflich und privat erfolgreich zu sein und zu bleiben. Und ein Quäntchen Glück gehört natürlich auch dazu!

1. Sie haben Mut, etwas Neues auszuprobieren

Das Leben besteht aus Veränderungen. Den wenigsten Erfolgreichen wurde der Erfolg in die Wiege gelegt. Die meisten erfolgreichen Menschen probierten etwas vollkommen Neues und wurden dafür von den anderen verspottet. "Das klappt doch nie", "Das ist aber ein sonderbarer Kauz" und ähnliches muss sich der zukünftige Erfolgsmensch dann oft anhören. Die Gebrüder Wright wurden bei ihren ersten Flugversuchen ebenso belächelt wie Thomas Alva Edison, bevor er die Glühbirne erfand.

Merke: Wenn Sie von einem Vorhaben, einer Idee durchdrungen und felsenfest überzeugt sind, lassen Sie sich niemals von der Durchsetzung Ihrer Idee allein dadurch abbringen, dass Sie von anderen belächelt werden. Machen Sie es nicht wie Philipp Reis. Als er seine Erfindung – das Telefon – auf einer Messe in Frankfurt vorstellte, wurde er vom deutschen Kaiser ausgelacht. Reis bekam Depressionen und stellte seine Arbeit ein. Einige Jahre später wurde dann das Telefon von Graham Bell realisiert. Philip Reis erntete nie die Früchte seiner Arbeit, weil er sich beeinflussen ließ.

2. Sie setzen sich Ziele

Wer nicht weiß, wohin er will, der muss sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt. Dieses Zitat von Mark Twain zeigt uns deutlich, wohin Planlosigkeit führt: ins Nirwana, ins Nichts, bestenfalls in die Mittelmäßigkeit. Von einem erfüllten Leben und von einem großen Ziel zu träumen, ist erst die halbe Miete, nützt allein gar nichts. Man muss aktiv werden, um seine Ziele zu realisieren.

Haben Sie Ihr Lebensziel gefunden, entwickeln Sie daraus Ein- und Mehrjahrespläne (wie weit will ich in zehn Jahren, in fünf Jahren sein, was will ich in einem Jahr erreicht haben). Brechen Sie den Ein-Jahres-Plan dann auf Monats- und Wochenpläne herunter. Aus der Frage, welche Vorhaben der laufenden Woche Sie noch heute erledigen können, ergeben sich dann die Tagespläne.

Ganz wichtig: Wenn Sie sich vorgenommen haben, etwas ganz Konkretes zu tun, tun Sie es innerhalb der nächsten 72 Stunden. Studien haben ergeben, dass ein konkretes Vorhaben, mit deren Umsetzung nicht innerhalb 72 Stunden begonnen wird, mit großer Wahrscheinlichkeit niemals umgesetzt wird.

Ebenso wichtig: Planen Sie immer schriftlich! Ist die Ziel- und Lebensplanung erst einmal erstellt, genügen nur wenige Minuten täglich, um sich für den nächsten Tag vorzubereiten. Sie müssen bei Ihrer Tagesplanung nur noch dafür sorgen, dass Sie Ihren wöchentlichen Vorhaben jeden Tag um ein Stück näherkommen. Die Erreichung der Monats- und Jahrespläne ergibt sich dann ganz automatisch.

3. Sie lieben Ihre Aufgaben

Der berühmte amerikanische Psychologe und Glücksforscher Professor Czikszentmihalyi hat Glück folgendermaßen definiert: Der Mensch ist am zufriedensten, wenn er aktiv mit einer Aufgabe beschäftigt ist, die seine geistigen und körperlichen Kräfte voll in Anspruch nimmt. Dann befindet er sich in "Flow", einem außergewöhnlichen Bewusstseinszustand, in dem er seine gesamte Energie auf ein einziges Ziel konzentriert.

Erfolgreiche Menschen haben demnach klare Ziele, nach denen sie streben, sind weder über- noch unterfordert, widmen ihre Konzentration voll und ganz der Aufgabe. In ihnen lodert das Feuer der Begeisterung. Sie lieben ihre Arbeit und ordnen ihr alles andere unter. So weit muss es nicht bei jedem gehen, aber Sie sollten sich zumindest bemühen, Ihrer Arbeit etwas Begeisterung abzugewinnen. Keine Arbeit hat nur negative Seiten. Wer begeistert ist, reißt andere automatisch mit.

4. Wie Sie sich selbst lieben, so lieben Sie Ihre Mitmenschen!

Jeder möchte geschätzt und geliebt werden. Wirklich erfolgreiche Menschen wissen das und geben anderen das Gefühl, dass diese von ihm geschätzt oder geliebt werden. Doch bevor Sie andere schätzen oder lieben können, müssen Sie zuerst lernen, sich selbst zu lieben. Dies hat nichts zu tun mit Egoismus. Was aber tun die meisten Menschen? Sie werten sich selbst herab und entwickeln dadurch Minderwertigkeitskomplexe, Versagensängste und Selbstzweifel. Dies alles spüren die anderen unbewusst, der Kreis von Achtung und Selbstachtung wird dadurch unterbrochen.

Und ein Teufelskreis in Gang gesetzt: durch mangelnde Selbstachtung ist man nicht mehr in der Lage, Anderen die gebührende Wertschätzung entgegenzubringen. Andere wiederum spüren dies und entwickelten ein gewisses Maß an Antipathie uns gegenüber. Dies wiederum führt dazu, das bereits vorhandene Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit noch weiter zu verstärken. Jeder von uns hat die Kraft, sein Leben zum Besseren zu verändern, auch wenn dies momentan vielleicht auch nicht den Anschein hat. Man kann immer etwas tun, um eine Wende zum Besseren einzuleiten. Der erste Schritt dazu heißt: Sich selbst lieben. Lernen Sie, sich selbst ebenso zu lieben und zu achten wie Ihre Mitmenschen. Selbstachtung und Selbstbewusstsein können sich nur dann einstellen, wenn Sie sich selbst lieben. Und Selbstbewusstsein ist die wichtigste Grundvoraussetzung überhaupt, um dauerhaften, ganzheitlichen Erfolg im Leben erreichen zu können.

5. Sie sind ausdauernd und sehen Probleme als Chancen

Erfolgreiche Menschen halten sich nicht lange mit Misserfolgen auf, sondern nutzen diese für die persönliche Weiterentwicklung. Fehler sind dafür da, um

daraus zu lernen. Wenn Sie jemand sind, der nicht so schnell aufgibt, der auch dann noch weitermacht, wenn andere längst das Handtuch werfen, tragen Sie bereits den Keim eines erfolgreichen Menschen in sich. Geben Sie mehrmals auf, wird dies schnell zur Gewohnheit. Haben Sie aber erst einmal damit begonnen, schnell aufzugeben, fällt dies mit jedem Male leichter. Man macht die Erfahrung, dass das Leben auch so weitergeht. Was also soll die Plackerei. Diese Mentalität stellt sich meist dann ein, wenn das "Ziel hinter dem Ziel" fehlt, der eigentliche Antrieb weiterzumachen, das Feuer der Begeisterung für eine Sache. Fragen Sie sich also immer, warum Sie etwas erreichen wollen. Visualisieren Sie Ihr Ziel. Denken Sie an Colonel Sanders: Er wollte raus aus der Tretmühle, weg von der Armut und sich deshalb selbstständig machen. Diesen Traum erfüllte er sich erst mit 65 Jahren. In diesem Alter gründete er die Fastfoodkette "Kentucky Fried Chicken". Mit seinem alten zerbeulten Wagen fuhr er von Restaurant zu Restaurant und versuchte, sein Hähnchenrezept an den Mann zu bringen. Seine einzige Mahlzeit bestand oft nur aus den Happen, die er als Muster für die Restaurantbesitzer vorbereitet hatte. Hat er ans Aufgeben gedacht? Vielleicht. Doch aufgegeben hat er nie. Er bekam 1009 Absagen, bevor sich der Erfolg einstellte.

Oder denken Sie an Walt Disney. Er hatte die Vision, einen Vergnügungspark, den "glücklichsten Ort auf der Welt" zu schaffen. Dafür brauchte er Geld. Viel Geld. Disney erhielt von 302 Banken eine Absage, bevor ihm die 303. Bank einen Kredit gewährte. Selbstverständlich sollten Sie flexibel sein und Ihre Ziele ändern, wenn sie Ihnen nicht mehr erstrebenswert erscheinen. Haben Sie aber einmal Ihre Vision gefunden, arbeiten Sie zäh und beharrlich daran, sie zu verwirklichen.

6. Sie tragen Verantwortung für Ihr Handeln

Sicher trifft man immer wieder rücksichtslose Menschen und Institutionen, die großen Erfolg haben. Unternehmen, die sich massiver und vorsätzlicher Umweltverschmutzung schuldig machen. Vermögensverwalter, die Gelder ihrer Kunden veruntreuen. Emporkömmlinge, die durch Mobbing und Hemdsärmeligkeit Karriere machen. Unternehmer, die durch Steuerhinterziehung oder krumme Geschäfte von sich reden machen. Staatsmänner, die ihre Macht missbrauchen.

Sicher kann man auch auf die krumme oder brutale Art Erfolg haben. Wahrer Erfolg aber stellt sich nur ein, wenn man ehrlich zu sich selbst und zu anderen ist und die Verantwortung für sein Tun übernimmt. Nehmen sie etwa Erich J. Lejeune. Lejeune hat es aus ärmlichsten Verhältnissen zum Vorstandsvorsitzenden von "Consumer Electronics" gebracht. Seine Mission: Befreien Sie sich von Unehrllichkeit und Abhängigkeiten, die Ihr Leben und Ihre Freiheit beeinträchtigen. Übernehmen Sie Verantwortung, kämpfen Sie gegen Lügen, Täuschungen und Jammern und stehen Sie zu Ihren Fehlern.

7. Sie können Ihren Erfolg genießen

Erfolg ist nur dann von Nutzen, wenn Sie dadurch ein Stück Lebensfreude gewinnen. Dies gilt für alle Bereiche des Lebens. Ganzheitlich erfolgreich zu sein bedeutet, sich an seinem Erfolg zu freuen. Über das gewonnene Fußballspiel, die Beförderung, das neue Auto, auf das Sie so lange gespart haben. Apropos Sparen: Nehmen wir als Beispiel den finanziellen Erfolg. Sie

können finanziellen Erfolg nicht genießen, wenn Sie dem Geld lediglich hinterher jagen und es horten. Geld an sich ist weder gut noch schlecht. Es ist einfach ein Mittel zum Zweck. Eine finanziell sorgenfreie und abgesicherte Zukunft ist zweifellos wichtig.

Ebenso wichtig ist es aber auch, sich gegenwärtig eine größere Anschaffung, einen Urlaub oder sonstige Dinge leisten zu können, die das Leben erst lebenswert machen. Bodo Schäfer rät dazu, neben dem Girokonto zwei weitere Konten zu führen - ein Sparkonto und ein Spaßkonto - und jeweils zehn Prozent des frei verfügbaren Einkommens auf jedes der beiden Konten zu transferieren. Auf dem Sparkonto sollte das Geld möglichst gewinnbringend angelegt werden und sich vermehren. Das Spaßkonto ist dazu gedacht, sich kleinere und größere Wünsche zu erfüllen. Es ist allein dafür da, um im Bedarfsfalle ausgegeben zu werden. Für eine neue Waschmaschine, einen Urlaub, ein Wellness-Wochenende oder einen neuen Fernseher.

8. Sie sind flexibel

Ich bin ein eifriger Verfechter von Plänen jeglicher Art: von Tages- und Wochenplänen, Monatsplänen, Jahresplänen, einem Lebensplan. Trotzdem darf die Flexibilität nicht darunter leiden, indem man akribisch und mit aller Verbissenheit an einmal definierten Plänen oder Zielen festhält. Jeder Mensch unterliegt ständigen Veränderungen. Seine Umwelt verändert sich ebenso wie seine Einstellungen, seine Überzeugungen und Glaubenssätze. Sollte Ihnen also ein einmal ins Auge gefasstes Ziel nicht mehr erstrebenswert sein, so suchen Sie sich ein neues.

Auf zu neuen Ufern! Natürlich sollte man seine Ziele nicht pausenlos ändern. Es hat aber keinen Sinn, ein einmal als bedeutungslos oder nicht mehr erstrebenswertes Ziel weiter anzustreben, nur weil man nicht aufgeben und als Verlierer dastehen will. Bevor Sie ein Ziel aber endgültig aufgeben, prüfen Sie zuerst, warum Sie dies tun wollen. Ist es wirklich bedeutungslos für sie geworden? Dann verschwenden Sie keinen Gedanken mehr daran und geben Sie es auf. Oder wird einfach nur der Weg beschwerlicher, das Ziel selbst aber ist Ihnen noch immer wichtig. Dann nehmen Sie den Kampf auf.

Nehmen Sie als Vergleich einen Bergsteiger. Die meisten Besteigungen beginnen mit einem Weg oder Trampelpfad, der in den Berg hineinführt. Der Weg wird dann immer steiler und mündet schließlich im Fels. Verlassen Sie schon den Trampelpfad, weil Ihnen der vor Ihnen stehende Fels als zu gewaltig, als uneinnehmbar vorkommt? Dann geben Sie nicht gleich auf. Suchen Sie einen anderen Weg, um Ihr Ziel dennoch zu erreichen. Viele Wege führen nach Rom.

9. Sie haben Visionen

Was erfolgreiche Menschen antreibt, ist eine Vision, für die sie leben und arbeiten. Manche würden für ihre Vision sogar sterben. Eine Vision kann etwas Großartiges sein, muss es aber nicht. Der eine möchte gerne Schriftsteller werden und träumt davon, einen Bestseller zu schreiben und berühmt zu werden. Ein anderer möchte ein eigenes Unternehmen gründen. Ein schüchterner Einzelgänger möchte Selbstvertrauen entwickeln und sich selbstbewusst in seiner Welt bewegen. Wieder ein anderer möchte der Beste in seinem Beruf werden.

All dies können Visionen sein. Ob groß oder klein spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass man sich voll und ganz mit seiner Vision identifiziert, dass die Vision das Feuer der Begeisterung entfacht und ständig am Lodern hält, dass sie gewissermaßen zur zweiten Haut wird. Wenn Sie Spaß an dem haben, was sie tun, fühlen Sie vielleicht wie Steven Spielberg, der einmal sagte: "Wenn ich morgens aufwache, bin ich so begeistert, dass ich nicht frühstücken kann".

Haben Sie Ihre Vision schon gefunden? Falls dies nicht der Fall sein sollte: Überlegen Sie doch einmal, was sie so gerne tun würden, dass Sie es auch dann tun würden, wenn Sie dafür keine Bezahlung erhielten. Vielleicht findet sich ein Weg, diese Tätigkeit zu Ihrem Beruf zu machen.

10. Sie gestalten Ihr Leben aktiv

Befreien Sie sich von Trägheit! Verlassen Sie Ihre Komfortzone! Viele träumen von großen Zielen, fürchten aber die Widerstände, die sie auf dem Weg dahin überwinden müssen. Träume werden aber nur Wirklichkeit, wenn man aktiv wird und sie in die Tat umsetzt. Ausreden, irgendetwas nicht zu tun, gibt es in Hülle und Fülle. Man fühlt sich zu jung, um Verantwortung zu übernehmen. Zu alt, um noch einmal etwas Neues zu beginnen. Oder man denkt, man sei für eine Aufgabe zu ungebildet, zu unbegabt oder was auch immer.

Selbstverständlich kann man nicht mit 55 Jahren und Volksschulabschluss Flugkapitän werden. Aber wenn man sich realistische Ziele setzt, gibt es auch fast immer einen Weg, diese zu erreichen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone! Sonst kann es Ihnen passieren, dass Sie Ihre kühnsten Träume nur noch bis zum Kühlschrank führen, um beim nächsten Werbeblock ein frisches Bier zu holen. Wie sagte schon Thomas Alva Edison: "Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet".

Der innere Erfolgsfilm

Es gibt Menschen, die gute Gründe haben, warum sich der Erfolg auf einem bestimmten Gebiet nicht einstellen will: schwere körperliche Gebrechen, Schicksalsschläge, große finanzielle Verluste und Ähnliches.

Es gibt aber auch Menschen, denen es an nichts fehlt und denen der Erfolg nur aufgrund mentaler Blockaden versagt bleibt. Sie glauben einfach, dass sie zu alt oder zu jung für irgendetwas sind, ihre Bemühungen von vorneherein zum Scheitern verurteilt sind, keine Therapie hilft oder sie sowieso nie eine reelle Chance bekommen. Ihnen geschieht nach ihrem Glauben.

Natürlich soll hier gesunde Selbstkritik nicht grundsätzlich in Abrede gestellt werden. Selbstkritik ist nötig und sinnvoll, um Sie vor Übermut zu bewahren, sie soll aber nicht blockieren.

Mentaltraining

Im Sport ist Mentaltraining (mental = Geisteshaltung, Denkweise) heute kaum noch wegzudenken. Die meisten Spitzensportler schreiben einen großen Teil ihrer überdurchschnittlichen Leistung der mentalen Vorbereitung eines sportlichen Ereignisses zu. Sie nehmen gewissermaßen den sportlichen Akt und den Sieg gedanklich vorweg.

Und ein solches Mentaltraining – der innere Erfolgsfilm – lässt sich auch auf den beruflichen und privaten Bereich übertragen und anwenden. Durch Mentaltraining können Sie die Lebensqualität steigern, Freude am Beruf

gewinnen, Ihre Beziehungen verbessern, die Sicherheit bei Prüfungen steigern und vieles mehr.

Erfolgs-Vorbild Bill Gates

Es gibt einen Witz über Bill Gates, der verdeutlichen soll, wie mächtig der Mann ist, der einst das Unternehmen Microsoft gegründet hat:

Bill Gates möchte mit Hilfe seines Computers herausfinden, ob es einen Gott gibt. Er tippt ein: "Gibt es einen Gott?" Der Computer rechnet zwei Wochen und gibt dann aus: "Nicht genug Speicher!" Also schließt Bill Gates alle Computer der Microsoft-Zentrale zusammen und fragt wieder: "Gibt es einen Gott?" Antwort nach zwei Monaten: "Nicht genug Speicher!" Also schließt Bill Gates alle Computer von Amerika und Europa zusammen und fragt wieder: "Gibt es einen Gott?" Antwort nach zwei Jahren: "Nicht genug Speicher!" Zum Schluss entschließt sich Bill Gates, das Internet zu benutzen und alle Computer der Welt zusammenzuschließen und fragt wieder: "Gibt es einen Gott?" Antwort nach zwei Minuten: "Jetzt ja!"

Microsoft – wer kennt ihn nicht, diesen Giganten unter den US-amerikanischen Großunternehmen mit über 50.000 Mitarbeitern. Gegründet wurde dieses Weltunternehmen von William Bill Henry Gates, der am 28. Oktober 1955 in Seattle (USA) das Licht der Welt erblickte. Seine Eltern waren beide wohlhabend und politisch engagiert. Seine Vater war Anwalt, seine Mutter Lehrerin, die auch Mitglied des Verwaltungsrates der University of Washington und Vorsitzende von United Way International war.

Schon in seiner Kindheit beschäftigte er sich gerne mit mathematischen und wirtschaftlichen Themen. Bill Gates war schon damals seinen Mitschülern in Mathematik haushoch überlegen. Und schon damals liebte er auch das Kräfteressen, den Konkurrenzkampf in Disziplinen, in denen er sich auskannte. Er galt als äußerst intelligenter Schüler, weshalb ihn seine Eltern nach einigen Jahren an der staatlichen Grundschule zum Lakeside College für Hochbegabte schickten.

Dort erarbeitete sich der fleißige Schüler den Lernstoff schon immer im Voraus. Dadurch konnte er viel Zeit vor dem schuleigenen Computer verbringen, an dem er leidenschaftlich gerne „Tic Tac Toe“ spielte und sogar ein Computerprogramm für Stundenpläne entwickelte und es für 4.200 Dollar verkaufte.

Richtig positiv denken

Positives Denken ist unrealistisch. Positives Denken ist gefährlich. Negatives Denken ist realistischer. Man sollte nicht alles durch die rosarote Brille sehen. Pessimismus schützt vor Enttäuschungen. Solche und ähnliche Aussagen machen immer wieder die Runde. Jedoch: Sie führen zu nichts, führen bestenfalls ins Abseits.

Es ist in der Tat falsch, alles nur durch die rosarote Brille zu sehen, die Augen vor den negativen Seiten des Lebens zu verschließen. Mit Positivem Denken meine ich nicht, alles Negative unter einen großen Teppich zu kehren. Richtig verstandenes Positives Denken hat mit all dem auch nicht das Geringste zu tun. Positives Denken verhilft Ihnen zu Glück und Erfolg und ist alles andere als schädlich.

Im Gegenteil. Ich behaupte, negatives Denken ist schädlich. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem einschneidenden Geschehen, das über Ihre Zukunft entscheidet wie zum Beispiel ein wichtiges Vorstellungsgespräch. Sie grübeln schon Tage zuvor darüber nach, wie es wohl verlaufen wird, malen sich das Gespräch in den düstersten Farben aus. Sie rauchen zu viel, trinken zu viel und schlafen zu wenig. Schließlich kommt der Tag und sie sind wie gerädert. Ihr Gesprächspartner merkt dies und das Ergebnis fällt zu Ihren Ungunsten aus. Ein noch vergleichsweise harmloses Beispiel, wenn man bedenkt, dass negatives Denken sogar Ihre Gesundheit ruinieren kann. Negative Gedanken können sich nämlich durchaus auch körperlich-seelisch auswirken und zu chronischen gesundheitlichen Störungen führen. Die Arztpraxen und Krankenhäuser sind voll von Patienten, deren Krankheiten Folgen psychosomatischer Beschwerden - meist eine Folge negativen Denkens - sind oder die in Wirklichkeit gar nicht körperlich, sondern nur seelisch krank sind. Konzentrieren Sie sich im Straßenverkehr ständig auf die Gefahr, auf das, was passieren kann, fahren Sie unsicher und Ihre Befürchtungen werden wohl früher oder später eintreffen.

Realistisch und optimistisch zugleich



Konzentrieren Sie Ihre Gedanken nicht ständig auf das, was passieren kann, sondern auf das Machbare, auf das Mögliche, kurz: auf das Positive. Denken Sie vor einem Gespräch mit Ihrem Chef nicht immer daran, warum Sie diesmal wieder keine Gehaltserhöhung bekommen werden, sondern weshalb Sie diesmal eine Gehaltserhöhung verdient haben, vor einer Prüfung nicht daran, wie Sie mit wehenden Fahnen durchfallen, sondern wie Sie als Sieger hervorgehen vor einem wichtigen Kundengespräch nicht daran, wie Sie wieder abgewiesen werden, sondern wie Ihr Kunde den Kaufvertrag unterschreibt, vor einem Rendezvous nicht daran, wie Sie von Ihrer heimlichen Liebe einen Korb bekommen, sondern wie sie sich lächelnd von Ihnen zum Essen ausführen lässt.

Wie Sie Positives Denken trainieren

Hier einige konkrete Tipps, wie Sie Positives Denken schulen und trainieren können:

Formulieren Sie stets positiv! Ihr Denken muss trainiert werden. Positives Denken lässt wieder nach und erschläfft, wenn es nicht ständig angewendet wird, so wie ein Muskel ständig trainiert werden muss, wenn er seine Spannkraft auf Dauer erhalten soll. Andererseits: Denken Sie ständig überwiegend positiv, wird dies zur Gewohnheit und geht in Fleisch und Blut über. Ein Garant für dauerhaften Erfolg im Leben.

Bewegen Sie sich erfolgreich! Haben Sie noch nicht den gewünschten Erfolg erzielt, tun Sie zumindest so als ob. Gehen Sie aufrecht, mit erhobenem Haupt und einer freundlichen Miene. Mit erhobenem Kopf, hochgezogenen Schultern, aufrechtem Gang und einem Lächeln auf den Lippen ist es beinahe unmöglich, negativ zu denken. Betreten Sie einen Raum, zum Beispiel ein Restaurant, einen Partyraum oder einen Seminarraum, indem Sie stolzen Schrittes zur Mitte des Raumes gehen, anstatt an der Wand entlang zu schleichen. Achten Sie auch auf Ihr Äußeres. Dann fällt es Ihnen leichter, die Blicke anderer auf sich zu ziehen.

Suchen Sie nach Gelegenheiten, die Sie inspirieren! Das können Bücher sein, die Sie lesen, Seminare oder Vorträge, die Sie besuchen, Filme, die Sie sich ansehen, aber auch Menschen, die einen positiven Einfluss auf Sie ausüben. Überwinden Sie Ihre Angst! Ängste haben - ebenso wie positive Gedanken - die Gewohnheit, sich zu verwirklichen. Denken Sie an die Prüfungsangst. Wie oft schon ist es vorgekommen, dass jemand bei einer Prüfung versagt hatte, weil ihm die Angst die Sinne vernebelte. Sie alle kennen das berühmte "Brett vor dem Kopf". Das Wissen ist da, aber es fällt einem nicht ein, das Gehirn ist blockiert. Vor lauter Angst.

Eine Krise ist eine Chance

Oder denken Sie an die Angst vor einer bestimmten Krankheit, die dermaßen von dem Gepeinigten Besitz ergreift, dass er sie tatsächlich bekommt, oder dass sich zumindest die Symptome dieser Krankheit zeigen, ohne dass sie tatsächlich zum Ausbruch kommt (Hypochonder). Überlegen Sie angesichts einer nicht ganz so angenehmen Situation, was schlimmstenfalls passieren kann. Denken Sie darüber nach, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass dieser Zustand überhaupt eintritt. Und was passiert, wenn er eintritt. Das Ergebnis ist meist nicht so schlimm, wie es bei oberflächlicher Betrachtung den Anschein hat. Überlegen Sie sich dann geeignete Strategien, wenn die Situation dann tatsächlich eintritt.

Erkennen Sie die Chance in der Krise

Denken Sie auch darüber nach, ob sich aus ungünstigen Situationen nicht sogar neue, günstigere Chancen ergeben. Jedes negative Erlebnis macht Sie um eine Erfahrung reicher. Es kommt nur darauf an, sie auch zu nutzen. Droht etwa die Gefahr, den Arbeitsplatz zu verlieren? Vielleicht besteht die Möglichkeit, sich selbständig zu machen? Der berufliche Stress hat schließlich zum körperlichen Zusammenbruch geführt und zwingt Sie für Wochen ins Bett? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Leben neu zu ordnen.

Was glauben Sie, warum in China das Schriftzeichen für "Krise" und "Chance" jeweils das Gleiche ist? Jedenfalls gibt es nur ein Mittel, der Angst wirksam zu begegnen: Positives Denken. Denn durch Grübeln und Pessimismus werden Sie Ihre Angst nicht bekämpfen. Im Gegenteil, sie wird nur noch schlimmer. Das Leben ist eine Berg- und Talfahrt. Kaum jemand von uns kommt um leidvolle Erfahrungen herum. Es gibt aber auch kaum einen Menschen, der nur Leid erfährt. Die meisten von uns kennen auch sehr glückliche Momente. Nutzen Sie die Erfahrungen aus den unglücklichen und zehren Sie so intensiv wie möglich von den glücklichen.

Luzern, 20. April 1999