



Buch Weck den Sieger in dir!

In 7 Schritten zu dauerhafter Selbstmotivation

Alexander Christiani
Gabler, 1997

Rezension

Alexander Christiani zeigt Ihnen mit diesem Bestseller den Weg zum Erfolg. Ihrem Erfolg. In flottem Stil, der nie langweilig wird, führt der Autor Sie in sieben Schritten durch ein Motivationsprogramm, das Ihnen schon beim Lesen Flügel verleiht. Wer sich an den überzeugenden Weg hält, den Christiani vorgibt, hat ein umsetzbares und überzeugendes Instrumentarium an der Hand, mit dem Selbstmotivation zum Kinderspiel wird. Aktuelle Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und die Erfahrung des Autors mit Tausenden Seminarteilnehmern und Spitzensportlern werden Sie davon überzeugen, dass Sie es selbst in der Hand haben, Ihrem Leben die gewünschte Richtung zu geben. *BooksInShort* empfiehlt dieses Buch allen, die mehr aus sich und ihren Talenten machen möchten, egal ob Topmanager, Breitensportler, Schüler oder Hausfrau. Jeder, dessen Beruf es ist, andere zu motivieren, sollte dieses Buch jedoch erst wieder aus der Hand legen, wenn er den Inhalt wie im Schlaf beherrscht.

Take-aways

- Wenn Sie das Betriebssystem Ihres Gehirns erst einmal durchschauen, können Sie daran gehen, seine Software zu programmieren.
- Fangen Sie an, sich Gedanken darüber zu machen, was Sie in Ihrem Leben eigentlich erreichen wollen.
- Je stärker Sie sich gedanklich auf Ihren Erfolg konzentrieren, umso leichter werden Sie ihn auch erzielen.
- Glauben Sie an sich und auch an Ihr Können – das ist die Voraussetzung für Erfolg.
- Laufen Sie vor Problemen nicht weg, lösen Sie sie, das allein gibt Selbstvertrauen.
- Sie brauchen ein konkretes Ziel und Sie müssen von den Werten, die dahinter stehen, überzeugt sein, um durchzuhalten.
- Ohne Plan läuft nichts, und je exakter Sie planen, umso sicherer ist Ihnen der Erfolg.
- Überlegen Sie genau, was Sie am meisten motiviert, und aktivieren sie diese Hauptmotivatoren dann so oft wie möglich.
- Gute Stimmung lässt sich trainieren, und wer gut drauf ist, schafft doppelt so viel.
- Malen Sie sich Ihren Erfolg in den schönsten Farben aus und visualisieren Sie Ihr Ziel – das spornt Sie zu Höchstleistungen an.

Zusammenfassung

Träumen Sie ruhig weiter ...

„Wollen hätt’ ich schon mögen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut.“ Wie oft am Tag denken Sie so, à la Karl Valentin? Ihnen fehlt die Motivation. Wenn Sie jetzt behaupten, der liebe Gott hätte Ihnen einfach zu wenig Willensstärke in die Wiege gelegt, ist das nichts weiter als ein Mythos. Nehmen Sie Einfluss auf Ihr Gehirn! Was Sie brauchen, ist eine adäquate Bedienungsanleitung.

Dein Gehirn, das unbekannte Wesen

Die Werbung nutzt sie täglich: revolutionäre Motivationstechniken nach Erkenntnissen der modernen Lernpsychologie. Deshalb kaufen Sie all das, was Sie gar nicht brauchen. Wissen Sie, nach welchem Betriebssystem Ihr Gehirn arbeitet? Mit einem bipolaren Antrieb: Es hält Sie dazu an, erstens Schmerzen zu vermeiden und zweitens Lust zu fördern. Das Erste macht es mit sehr viel Engagement, das Zweite eher notgedrungen. Es fällt also nicht schwer, das quälende Joggen sein zu lassen und den Fernsehsessel vorzuziehen. Wie tricksen Sie Ihren gedanklichen Autopiloten aus? Mit Selbstdisziplin und eisernem Willen? Ihr Betriebssystem wird dagegen arbeiten. Sie müssen schon Ihre Lernsoftware umprogrammieren.

„Wann immer es uns gelingt, mit unserem bisherigen unerwünschten Verhalten intensive Pein zu verbinden und mit unserem neuen erwünschten Verhalten intensives Vergnügen zu assoziieren, ändert sich unser Verhalten automatisch in die Richtung, in die wir es haben wollen.“

Wenn Ihr Gehirn ein emotionales Interesse daran hat, sich eine bestimmte Information zu merken, geht es turbomässig schnell. Nutzen Sie dazu das emotionale „Warum“. Werden Sie Chef in Ihrem eigenen Kopf! Immer dann, wenn Ihnen Ihre persönliche Weiterentwicklung am Herzen liegt, werden Sie Kraft genug entwickeln, sich emotional umzuprogrammieren. Übernehmen Sie das Management in Ihrem Kopf! Warum sind Sie noch immer kein Millionär? Vielleicht, weil Sie sich immer noch keine Gedanken darüber gemacht haben, wie Sie dieses Ziel erreichen können. Sie brauchen ein Konzept, das Ihre rationalen Einsichten in emotionale Einsichten verwandelt. Das ist der Schlüssel:

- Denken Sie Ihren Erfolg.
- Ahmen Sie Erfolgreiche nach.
- Motivieren Sie sich mit inneren Bildern.
- Prophezeien Sie sich Ihren Erfolg.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Erfolg.
- Lenken Sie Ihre Gefühle auf Ihren Erfolg.
- Malen Sie sich Ihren Erfolg in Bildern aus.
- Schenken Sie den Gedanken Beachtung, die zu Ihrem Erfolg führen.
- Strafen Sie negative Gedanken mit Nichtbeachtung.

Glauben Sie an sich

Was für ein Bild haben Sie von sich? Wer davon überzeugt ist, eine unpassende Figur zu haben, den können auch die nettesten Komplimente nicht vom Gegenteil überzeugen. Ihr Selbstbild steuert Ihr Verhalten. Also müssen Sie etwas unternehmen, um es in Ihrem Sinne zu beeinflussen. Ihre Persönlichkeit setzt sich aus fünf Ebenen zusammen:

1. Identität
2. Weltbild/Glaubensüberzeugungen/Werte
3. Fähigkeiten/Potenziale
4. Verhalten/Gewohnheiten
5. Aktionen

„Solange Sie nicht erkennen, wo Sie bislang Ihre Motivation blockiert oder sogar systematisch in die falsche Richtung gelenkt haben, solange können sie auch nichts verändern.“

Ebene eins und zwei beeinflussen in besonderem Masse den Rest und grundsätzlich hilft die jeweils untere Ebene, eine Veränderung in der darüber liegenden Ebene zu unterstützen. Wechselwirkungen gibt es aber zwischen allen Ebenen. Sie müssen also Ihre Persönlichkeit in einem entsprechenden Licht sehen, um ein konstruktives Selbstbild aufzubauen und Ihre Talente und Möglichkeiten zum Positiven zu lenken. Haben Sie eine schwierige Situation schon mal glänzend gemeistert? Erinnern Sie sich das nächste Mal daran! Machen Sie sich eine Liste Ihrer Erfolge, schreiben Sie ein Erfolgstagebuch, das stärkt Ihr Selbstvertrauen. Wenn Sie Ihre Persönlichkeit entfalten, werden Sie an Grenzen stossen. Laufen Sie nicht weg, wenn Sie Angst kriegen. Übernehmen Sie besser Verantwortung. Aktive Problemlösung führt zu neuen Erfahrungen und damit zum Erfolg. Selbstvertrauen durch Erfolg baut dann Hemmungen ab und Ihrem persönlichem Wachstum steht fortan nichts mehr im Wege.

Sie brauchen eine Vision

Wenn der Ansporn gross genug ist, schaffen Sie Dinge, von denen Sie vorher noch nicht mal geträumt haben. Auf einmal macht es Ihnen nichts mehr aus, 16 Stunden täglich zu arbeiten. Wenn Sie ein klar definiertes Ziel haben, ist kein Weg zu weit und keiner zu beschwerlich. Sie entwickeln plötzlich ungeahnte Kräfte und Nehmerqualitäten, nichts kann Sie aufhalten. Die Gründe und Werte hinter Ihren Zielen sind es, die zu 80 Prozent an Ihrem Durchhaltevermögen beteiligt sind. Das Ziel selbst ist nur mit 20 Prozent involviert. Knüpfen Sie Ihr Leben an eine grosse Aufgabe, etwas, das Sie ganz und gar ausfüllt. Wenn Sie von der Wichtigkeit dessen, was Sie planen, überzeugt sind, stehen die Chancen gut, dass Sie es auch erreichen. Also: Entwerfen Sie eine Vision für Ihr Leben! Und lassen Sie sich von bürgerlichen Klischees und Denkschablonen nicht bremsen. Wofür leben Sie? Für Ihre Ziele!

Planen Sie Ihr Ziel, und zwar konkret

Sie wissen, wo Sie hinwollen? Dann machen Sie sich einen ganz exakten Plan, wie Sie auch dahin kommen. Nehmen Sie sich nicht vor, gesünder zu leben, das ist Wunschdenken. Nehmen Sie sich vor, Montag, Mittwoch und Samstag 30 Minuten zu joggen. Das ist ein konkretes Ziel. Ein Plan hilft Ihnen dabei, Chancen zu finden, neue Möglichkeiten zu entdecken. Er motiviert zum Durchhalten, macht den Erfolg messbar. Wie planen Sie Ihr Ziel? Mit der SMART-Formel:

- **S:** selbstbestimmt, spezifisch
- **M:** mit Etappenschritten und Bandbreiten
- **A:** Auswirkungen auf alle Lebensbereiche einbeziehen
- **R:** realistisch und richtig, also positiv formuliert
- **T:** termingerichtet und treu sich selbst gegenüber

Endziel: glücklich sein

Egal, wovon Sie träumen, vom idealen Partner, einer protzigen Villa oder einer Goldmedaille, all das sind nur Schritte zu Ihrem Endziel, und das heisst: Glück. Betreiben Sie Stimmungs-Management. Die Gefühle in Ihrem Kopf bestimmen Sie, Sie sind für Ihre Innenwelt verantwortlich. Entscheiden Sie, wie viel Sie essen und wer Sie ärgern darf! Bleiben Sie nicht länger ein Stimmungs-Amateur, schlagen Sie den Weg zum Profi ein:

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle.
- Kontrollieren Sie Ihre Motivation.
- Stehen Sie für Ihr Handeln und Ihren Erfolg ein.
- Geniessen Sie Fremd- und Selbstvertrauen.

„Entscheidende Erkenntnis der Motivationspsychologie ist: Rationale Einsichten bewegen wenig, emotionale Einsichten sind der Schlüssel.“

Trainieren Sie Ihre Belastbarkeit. Gehen Sie bei der kleinsten Panne an die Decke? Eine spitze Bemerkung, und Sie explodieren? Schieben Sie Ihre Stressbelastungsgrenze ganz weit nach oben. Wandern kann Ihnen dabei helfen, aber auch Bungee-Jumping. Es soll Spass machen! Trainieren Sie Ihre Haltung. Schlurfen Sie mit hängenden Schultern durchs Leben, Blick gesenkt, Atmung flach? Ihre Stimmung kann nur mies sein. Kopf hoch, Bauch rein, Brust raus, Stimme kraftvoll: Jetzt kann kommen, was will, in dieser Power-Haltung können Sie sich gar nicht schlecht fühlen. Wer unterstützt Sie bei Ihrem professionellen Stimmungs-Management? Ihre Haltung, Ihre Gestik, Ihre Mimik, Ihre Stimme und Ihre Atmung. Das, was Sie am stärksten einsetzen, wenn Sie gut drauf sind, nennt

die Körpersprachen-Forschung „Bio-Marker“. Gestikulieren Sie ausladend, wenn Sie motiviert sind? Dann können Sie sich umgekehrt auch motivieren, indem Sie ausladend gestikulieren!

Sie sind das, was Ihre Gedanken aus Ihnen machen

An was denken Sie, wenn Sie morgens aufwachen? Falls das 30 Sekunden lang Müll ist, können Sie den Tag gleich vergessen. Lassen Sie, wann immer Sie ein stimmungsmässiges Tief haben, nur zwei Minuten positive Gedanken zu – und schon ist Ihre Welt voller Möglichkeiten und Chancen. Kommunizieren Sie mit Ihrem Gehirn. Fragen Sie nicht nach dem Warum, das Ergebnis ist eine Endlosschleife. Fragen Sie nach dem Wie, das bringt Sie weiter. Fragen Sie sich also nicht, warum Ihr Partner Ihnen nicht zuhört, sondern lieber, wie Sie das ändern können. Beeinflussen Sie den Lauf der Geschichte oder wenigstens Ihr eigenes Leben, indem Sie eine neue Frage, eine Wie-Frage stellen. Entscheidend sind die richtigen Fragen, nämlich die, die in die Zukunft lenken.

Machen Sie sich ein Bild von Ihrem Erfolg

Können Sie sich am Ziel Ihrer Wünsche sehen? Haben Sie eine bildhafte Vorstellung von dem, was Sie erreichen wollen? Ohne Visualisierung klappt menschliche Höchstleistung nicht oder nur selten. Sprachliches und bildhaftes Denken müssen Hand in Hand gehen. Sie können das nicht? Aber Sie können es trainieren! Wichtig ist zu unterscheiden, wann sprachliches Beschreiben und wann bildhaftes Denken an der Reihe ist. Solange Sie den Weg zu Ihrer Bestleistung bestimmen, ist der innere Dialog, das analytische Denken gefragt. Sobald Sie wissen, was Sie wollen, können Sie sich gedanklich ausmalen, wie es ist, wenn Sie es erreicht haben. Auch während Sie eine Leistung erbringen, erteilen Sie Ihrem analytischen Denken Sprechverbot. Zur Ablauf-Analyse und Feedback-Verarbeitung schalten Sie es dann wieder ein. Kontrollieren Sie Ihr Denken, das analytische ebenso wie das bildhafte. Wer sein Vorstellungsvermögen auf Trab bringt, hat das Zeug zum Top-Performer.

Wo ein Wille, da ein Weg

Sie kennen Ihr Ziel und sind fest entschlossen, es auch zu erreichen? „Mentales Training“ heisst das Zauberwort:

- Lehren Sie Ihre Gedanken-Bilder das Laufen, machen Sie einen farbenfrohen Film aus Ihrer Lebensvision.
- Stellen Sie sich eine unangenehme Aufgabe in einem gleich motivierenden Kontext vor wie Ihre Lieblingsbeschäftigung.
- Um tief sitzenden Ärger loszuwerden, ändern Sie die Perspektive.
- Assoziieren Sie mit dem, was Sie erreichen wollen, intensives Vergnügen (und mit dem, was Sie ablegen möchten, intensiven Schmerz).
- Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge einen detaillierten Plan. Das schafft Zeitbewusstsein und hält Sie bei der Stange.
- Wenn Sie etwas noch besser können möchten: üben Sie im Kopf. Eine Stunde ersetzt 20 Stunden konventionelles Training.

„Wenn Sie es nicht schaffen, positive Motivationsanreize und negative Konsequenzen im richtigen Verhältnis zu mischen, werden Sie andere nicht zur Höchstleistung führen.“

Lassen Sie das mentale Training zu einer Gewohnheit werden, regelmässig, jeden Tag. Erschaffen Sie in Ihrem Kopf intensive Bilder Ihres Lebenszieles. Sie brauchen klare Vorstellungen von dem, was Sie erreichen möchten. Das verbinden Sie dann mit dem höchsten Vergnügen. Sie müssen kein Super-Talent sein – wenn Sie sich mit allen Sinnen einer Aufgabe verschreiben, werden Sie es darin dennoch zur Meisterschaft bringen. Bei allem Enthusiasmus: Welches sind die entscheidenden Bereiche in Ihrem Leben? Woran möchten Sie ein Leben lang mit Hingabe arbeiten? Nach welchen Kriterien beurteilen Sie, ob Ihr Leben geglückt ist? Wenn Sie Disziplinen finden, die zu allen drei Fragen passen, dann geben Sie Gas!

Über den Autor

Alexander Christiani ist Volljurist, Verkaufs- und Persönlichkeitstrainer und einer der führenden Experten zum Thema „Coaching von Erfolgspersonlichkeiten im Erfolgsunternehmen“. Zu seinen Seminarteilnehmern zählen Manager, Verkäufer und Spitzensportler.
