



ANDREAS WINTER

LESEPROBE

ZIELEN-LOSLASSEN- ERREICHEN!

WIE SIE IHR GEHIRN AUF ERFOLG EINSTELLEN

TASCHENBUCH

man
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Zielen - loslassen - erreichen!

Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen

ISBN 978-3-86374-518-9

1. Auflage Januar 2019

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis; Barbara Böhm,
Mankau Verlag GmbH (Taschenbuchausgabe)

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Fotomotiv Cover: Jens Pögel, www.poegelmedia.de

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Fotos Innenteil: ArTo – stock.adobe.com (8); EpicStockMedia –
stock.adobe.com (16/17); Olivier Le Moal – stock.adobe.com (62/63);

Sergey Nivens – stock.adobe.com (98/99); fotomaximum –
stock.adobe.com (124); psdesign1 – stock.adobe.com (132/133)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

Für mein Team

Inhalt

Vorwort von Carsten Beyreuther	9	Kritik liebevoll annehmen	93
Vorwort des Autors	11	Investieren Sie in sich selbst!	95
I. Führerschein zum Glücklichein	17	Geiz	97
Viele Fragen – eine Antwort	18	III. Live aus der Praxis	99
Grundwissen Gehirn	19	Nicht reicher sein dürfen als der Vater	100
Verstehen, wie die Psyche tickt	30	Abitur ohne Pauken	103
Sind Sie Vermeider oder Erreicher?	35	Marathontraining ohne Schweiß	106
Kontrolle ist gut – Selbstvertrauen ist besser	40	Heilpraktikerin: Im nächsten Leben klappt's bestimmt	108
Was motiviert Sie, was bremst Sie aus?	45	300.000 Euro mit sechs Wochen Arbeit	111
Ehrgeiz	51	Ein kleiner Schubs – mit großer Wirkung	116
Anstrengung und Disziplin	52	Unternehmensziele erreichen mit	
Geißel Schuldgefühl – und ihre einfache Auflösung	57	astrologischer Psychologie	118
Verantwortungsbewusstsein	60	Chronisch pleite wegen eines Schuldgefühls	121
II. Der Autopilot für Erfolg!	63	Ausblick: Zielen, loslassen, erreichen –	
Interesse und Begeisterung	64	und wieder zielen!	125
Feuerlaufen und Löffelbiegen werden schnell langweilig	66	Nachwort	129
Eine Absicht ist wie ein Magnet	68	Anhang	133
Wunder sind keine Hexerei	72	Der Bewusstseinschlüssel	134
Ein Ziel ist ein Ziel ist ein Ziel	75	Arbeitsblätter	142
Prioritäten und Zwischenziele	78	Danksagung	147
Future Pace – geistiges Trainingslager für Erfolg	80	Zum Autor	148
Die Geldformel	81	Ausbildung zum Gesundheitsberater	149
Den Wert einer Währung bestimmt der Empfänger	86	Weitere Bücher von Andreas Winter	150
Bereichern oder belasten Sie?	88	Audio-CDs von Andreas Winter	152
Das Mittel gegen Mobbing	90	DVDs von Andreas Winter	154
		Anmerkungen	155
		Stichwortregister	156



Vorwort

von Carsten Beyreuther

Wer seinen eigenen Weg geht, erkennt einen, der das ebenfalls tut.

Als Verkaufstrainer, Coach und Autor bin ich auch immer mal wieder auf der Suche nach Inspirationen bei Kollegen aus ähnlichen Branchen. Wenn man jemanden dazu bringen will, sein Potenzial voll zu entfalten und im Verkauf erfolgreich zu werden, muss man mit einer klugen Kombination verschiedener Methoden und Ansätze arbeiten. Als ich beim Recherchieren auf Andreas Winter und seine Arbeit stieß, war ich fasziniert. Wie so vielen ging es auch mir am Anfang: Ich wollte nicht so recht glauben, dass es so einfach sein könnte, über Jahre hinweg verfestigte Strukturen aufzubrechen und aufzulösen. Je mehr ich las, umso gespannter war ich auf den Menschen dahinter. Kurz entschlossen rief ich Andreas Winter an. Eine Stunde lang dauerte dieses erste Telefonat. Später haben wir uns persönlich kennengelernt und suchen seitdem immer wieder den konstruktiven Austausch miteinander.

Was Winter in seinem aktuellen Buch postuliert, kenne ich auch aus meiner Coaching-Praxis im Vertrieb gut: Menschen erreichen immer die Ziele, die ihnen emotional am wichtigsten sind.

Erstaunlicherweise können sie das aber nur begrenzt beeinflussen. Andreas Winter bringt hier unter anderem das Beispiel von dem Mann, der sich ein Foto von einem Sportwagen über den Schreibtisch hängt, weil er glaubt, dass er sich damit motivieren kann. Tatsächlich ist es ihm aber unbe-

wusst viel wichtiger, seinen Vater – der sich so einen Wagen vielleicht niemals hätte leisten können – nicht zu beleidigen, nicht zu beschämen, indem er selbst mehr erreicht. Dieser Mensch wird seinen Flitzer nicht bekommen, weil das emotionale Motiv viel stärker ist als das vordergründige. Scham bei Verkäufern, die zu erfolgreich waren und damit ihre Eltern an Einkommen finanziell überflügelten, habe auch ich immer wieder in meinen Seminaren bemerkt. Das vorliegende Buch hilft dabei zu erkennen, was man tatsächlich möchte. Außerdem gibt es Techniken an die Hand, mit deren Hilfe man sogar das eigentliche Ziel, den Sportwagen, in den emotionalen Fokus rücken kann.

Mich hat es von Anfang bis Ende gefesselt, und ich habe sowohl Belege für eigene Erfahrungen als auch neue Ansätze für meine Arbeit gefunden.

Egal, ob es um ein teures Auto geht, um ein Leben in Luxus, berufliche Anerkennung oder ein glückliches Privatleben: „Zielen – loslassen – erreichen!“ zeigt, wie man es schafft, das eigene Gehirn auf Erfolg einzustellen.

Carsten Beyreuther
Berlin im Dezember 2018

Vorwort

des Autors

„Gib dir mal Mühe!“, „Streng dich richtig an!“ und „Träum' nicht so rum!“ – so versuchen Eltern ihre Kinder und Lehrer ihre Schüler zu ertüchtigen. Die Beschwörungsformeln der zahlreichen Motivationstrainer klingen da schon positiver: „Lass nicht locker, du schaffst das!“, „Habe eine Vision!“ und „Überwinde deinen inneren Schweinehund!“ Doch jetzt mal im Ernst: Wenn auch nur ein einziger dieser Sprüche, die Sie alle kennen, wirklich jemals funktioniert hätte, dann hätten Sie dieses Buch hier doch gar nicht in der Hand, richtig?

Was läuft also schief beim großen Marathon des Lebens in Richtung Wohlstand, Gesundheit und (Selbst-)Verwirklichung? Was fehlt in der Formel zum Erfolg? Ist Erfolg nur ein Privileg der Verwöhnten, ein leeres Versprechen von Scharlatanen oder nur den Ellenbogenkriegern mit genug „Vitamin B“, den Vetternwirtschaftsbeziehungen, vorbehalten?

Was ist mit den „Bestellungen beim Universum“? Dem „Gesetz der Anziehung“, dem „Secret“, dem großen Geheimnis, von dem viele Autoren sprechen? Muss man nur kräftig glauben, und alles wird gut? Oder muss man vielleicht kräftig glauben und zahlen? Was nährt die Hoffnung, Lakshmi, die Göttin des Geldes, milde zu stimmen? Müssen Sie wirklich schuften bis zum Umfallen, um vermögend zu werden? Müssen Sie auf Nahrung verzichten und täglich durch den Wald laufen, um schlank zu werden? Müssen Sie leben wie eine Nonne oder ein Mönch, um in der Partnerschaft nicht enttäuscht zu werden? Geht es denn anders? Vielleicht ganz

entspannt? Wie machen es denn eigentlich die anderen? Ich behaupte, die wirklich erfolgreichen Menschen machen es sich so leicht, dass ihnen einfach keiner glaubt, dass es so leicht ist.

Denken Sie an den Buchtitel: Kann man mit Loslassen, also größter Gelassenheit, ein Ziel erreichen? Das erscheint doch zunächst paradox, gelten doch Beharrlichkeit und verbissenes Streben als mindeste Voraussetzungen, um den Olymp der Höchstleistungen zu erklimmen. Das Gehirn auf Erfolg einstellen? Gut und schön, doch gibt es nicht bereits Tonnen von Büchern zum Thema Gewinnmaximierung und Wohlstandsmehrung? Moderne Anlagestrategien, geschickte Einsparmöglichkeiten und unermüdliche, harte Arbeit gelten darin als Säulen des Erfolgs. Disziplin, Härte und Cleverness machen Erfolg aus, so glauben die meisten von uns. Dennoch gibt es Menschen, für die diese eiserne Regel so leicht zu verbiegen ist wie für Uri Geller ein Löffel. Es gibt viele Menschen, die mühelos Spitzenerfolge erzielen und zu finanziellem Wohlstand kommen. Erfolg ist ganz leicht und ohne Anstrengung zu erreichen, so lautet die ungewöhnliche Botschaft dieses Buches. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie bislang erfolgreich waren und es auch künftig sein werden, denn *Er-folg* ist eine Folge von dem, was Sie tatsächlich denken – und nicht von dem, was Sie gerne denken würden. Wir müssen also zunächst einmal aufräumen mit Blockaden und falschen Glaubenssätzen, Ihrer Fantasie die Fesseln sprengen und vor allem: Ihre Eltern im Kopf dazu bewegen, sich aus Ihren Gedanken herauszuhalten.

Einige meiner Leser wissen bereits: Bei mir erwartet Sie Ungewöhnliches – und Sie werden es nun auch bald wissen, denn mein Credo lautet: „Denkst du anders, lebst du anders!“ Meine Bücher behandeln Themen der Bereiche Gesundheit

und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Daher hoffe ich auf Ihre vorbehaltlose wissenschaftliche Offenheit und Neugier.

In meinem Institut Andreas Winter Coaching arbeite ich mit Analysen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen. Diese Arbeit ermöglicht unseren Klienten, sich von schädlichen Verhaltensmustern und damit sogar von körperlichen Symptomen zu befreien.

Nun ist es in unserem Kulturkreis noch immer nicht selbstverständlich, dass unsere unbewussten Gedanken im Grunde unseren verborgenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen und sogar von höchster Präzision sein können. Wir erkennen nicht unsere Entscheidungsfreiheit und damit unsere Verantwortung, sondern neigen viel eher dazu, uns über unser Verhalten zu ärgern, uns dafür zu schämen oder sogar selbst zu hassen, anstatt es einfach zu ergründen und gegebenenfalls entsprechend zu ändern. Doch spätestens dann, wenn unsere eigenen Gedanken uns immer wieder scheitern lassen oder sogar krank machen, sollten wir die Gelegenheit ergreifen, unseren geistigen Horizont zu erweitern und die schädliche Lebensweise damit zu regulieren. Hierfür braucht man übrigens weder Disziplin noch gute Vorsätze, sondern lediglich ein paar Erkenntnisse. Um diese Erkenntnisse soll es nun gehen.

Machen Sie sich bereit für etwas, das Sie wahrscheinlich als Kind einmal wussten, aber als Erwachsener vergessen haben: die Strategie, wie man erfolgreich wird.



Bereichern oder belasten Sie?

Noch schlimmer als eine wertlose Währung ist, wenn Sie Ihr Gegenüber „nerven“. Ich habe einmal eine soziologische Grundregel formuliert, die Sie auf jeden Fall kennen sollten, wenn Sie dauerhaft erfolgreich sein wollen. Sie lautet:

In einem Sozialkontakt wird stets entschieden: Bereichert oder belastet Ihre Anwesenheit oder der Gedanke an Sie?

Niemand kommt um die Antwort herum! Sie nicht und Ihr Gegenüber auch nicht. Wir können nicht anders, als immer abzuwägen, ob sich der Kontakt lohnt oder nicht. Vorsicht: Ein Sozialkontakt ist nur so lange neutral, wie keine Resonanzen auftreten. Sobald Sie etwas mehr mit Ihrem Mitmenschen zu tun haben, treten Sie in Resonanz, entweder negativ oder positiv. Und wehe, der Daumen Ihres Gegenübers zeigt nach unten, dann wird es bei nächstmöglicher Gelegenheit den Kontakt abbrechen. Höflichkeit, Stärke, Unterlegenheits- oder Schuldgefühl bei einem Menschen ermöglichen, dass er sich trotz Negativresonanz zunächst freundlich verhält und mitspielt. Aber verliert er sein Schuldgefühl oder seine Stärke, wird er sich abwenden. Besonders deutlich wird dies bei Pflegefällen. Während meiner Studienzeit habe ich als Pflegeassistent in der häuslichen Krankenpflege gearbeitet. Angehörige zeigen nach einer Weile sehr deutlich, ob es sich lohnt, Vater oder Mutter zu pflegen. Nach wenigen Monaten kommt die lebenslange Grundtendenz zum Vorschein. Angehörige, die ihre Pflegefälle als Belastung empfinden, vergessen bei der Pflege schnell mal das gründliche Rasieren, Fingernägel schneiden oder das Abendessen. Deshalb ist es auch nicht zu empfehlen, darauf zu setzen, dass die eigenen Kinder ei-

nen im Alter pflegen – zu oft wird von denen unterbewusst entschieden, dass die Eltern eine Belastung sind. Und danach wird dann gehandelt.

Nerven Sie in Ihrem Job, fliegen Sie eines Tages raus, sobald die Gelegenheit dazu besteht. Sind Sie eine wirkliche Bereicherung für denjenigen, der über Sie zu entscheiden hat, läuft er Ihnen bis nach der Rente noch hinterher. Ich weiß, dass Sie das entrüstet, aber sehen Sie sich um: Sehr viele Menschen beklagen sich darüber, dass man ihnen am Arbeitsplatz das Leben schwer macht. Anstelle dies einfach zu ändern, gibt man der Sache zunächst erst einmal einen Namen: Mobbing. Damit ist schon mal klar, hier haben wir es nicht etwa mit einer völlig normalen und leicht zu verändernden Eigenschaft menschlichen Zusammenlebens zu tun, sondern mit einer bösen, bösen Angelegenheit, in die man da wohl irgendwie hineingeraten ist. Erscheint Ihnen meine Sichtweise zu übertrieben? Dann nennen Sie mir doch mal bitte den Fachausdruck dafür, dass sich kleine Kinder oft die Knie verletzen.

Anerkennung gewinnen

Freundlich und respektvoll den Mitmenschen gegenüber sein, Hoffnung machen und seine Glücksgefühle teilen, das bringt immer Anerkennung. Lächeln Sie, geben Sie Vor-schussvertrauen, ärgern Sie sich nicht über sich und andere. Bringen Sie Schwung in Ihre Stimme, Ihren Blick und Ihre Körperhaltung. Es muss Freude machen, an Sie zu denken. Daher sind Selbstvertrauen und Selbstliebe so wichtig. Tun Sie einen Tag lang einmal so, als seien Sie dankbar für jeden Menschen, den Sie sehen.

Gibt es nicht. Sehen Sie? Völlig normale Dinge, die man mangels Reife selbst verschusselt, bekommen keinen Namen, weil jeder weiß, das geht vorbei. Möchten Sie, dass das Mobbing ein Ende findet? Dann durchbrechen Sie Ihr eigenes Mobbing-Muster! Sorgen Sie dafür, dass Sie eine Bereicherung werden, wenn man an Sie denkt!

Das Mittel gegen Mobbing

Wenn Sie Mobbing-Opfer sind, sollten Sie zunächst wissen, dass ein Täter nur zum Täter wird, wenn das Opfer ein Opfer wird. Gemäß Algorithmus der Psyche wissen Sie, dass Sie ja selbst stets versuchen, der Täter zu sein, selbst wenn Sie sich dafür zum Opfer machen müssen. Analysieren Sie also zunächst einmal die Motivation des Täters. Warum wohl sollte er Sie mobben? Was genau hat er davon? Machtgewinn vielleicht. Einverstanden. Warum wurde dieser Machtgewinn so notwendig? Wodurch fühlte er sich entmachtet? Sagen Sie jetzt nicht: „Weiß ich nicht“, sondern denken Sie nach, Sie wollen schließlich eine Lösung. Was hat dieser Mensch wohl erlebt, um so ein machtbesessener Egoist zu werden?

Nun analysieren Sie sich selbst: Warum sind wohl ausgerechnet Sie zum Opfer erwählt worden? Wie haben Sie es geschafft, dass der Täter Sie nicht respektiert, sondern erniedrigen will? Seit wann lassen Sie es sich gefallen, dass man Sie erniedrigt? Wer hat Sie zum ersten Mal im Leben erniedrigt (Sie waren da noch sehr klein!)? Welche Gemeinsamkeit haben Ihr Mobbing-Täter und Ihr Kindheits-Täter?

Voilà! Da haben Sie es: Sie haben sich den Täter ausgesucht, um eine alte Rechnung mit Vater, Mutter oder sonst wem zu begleichen. Sie glauben noch immer, jemand anders hätte Macht über Sie, und versuchen mit Ihrem Sich-

mobben-Lassen zu zeigen, wie verletzt und angreifbar Sie sind, obwohl Sie doch grundanständig sind. Hören Sie auf, irgendjemandem etwas zu zeigen, kommunizieren Sie lieber! Sorgen Sie dafür, dass der Mobber Sie nicht mehr erniedrigen kann, indem Sie sich entweder rechtzeitig selbst erniedrigen (das ist ernst gemeint! Es funktioniert tatsächlich, wenn Sie es absichtlich tun) oder einfach Ihre Arbeit machen, so gut das die Firma zulässt. Wenn Sie nun sagen: „Ich kann so meine Arbeit nicht machen!“, dann begründen Sie dies Ihrem Chef gegenüber, denn der ist dafür zuständig, die notwendigen Strukturen zu schaffen, damit Sie arbeiten können – dafür wird er bezahlt. Wenn er seinen Job nicht beherrscht, sollten Sie überlegen, ob Sie nicht lieber selbst seinen Job übernehmen. Sie dürfen das: „Chef werden“. Man bezahlt Sie zwar nicht dafür, aber als Mobbing-Opfer letztlich krank zu werden ist ja nun wirklich keine Alternative. Also: Nicht jammern, sondern verändern. Bedenken Sie: Sie sind kein Kind mehr. Kein Mensch interessiert sich wirklich dafür, wie es Ihnen geht, wenn Sie nicht selbst dafür sorgen, für andere unersetzlich zu sein.

Glauben Sie bitte nicht, Sie wären abhängig von Ihren Kollegen oder Ihrem Arbeitgeber. Sie haben immer eine Wahl – einen Preis dafür zahlen Sie ohnehin.

Vor einigen Jahren wandte sich eine junge Frau Rat suchend an mich mit der Bitte um einen Bürojob in meinem Institut. Sie berichtete mit den Tränen kämpfend von den Zuständen in der Firma, in der sie als Bürogehilfin arbeitete. Die Chefsekretärin wäre eine gemeine falsche Schlange, die neidisch auf die Kompetenz und Attraktivität der neuen Kollegin sei, zumal sie einst eine Affäre mit dem Chef gehabt hatte, die aber nun beendet sei, und Konkurrenz witterte. Der Chef

selbst wäre mit seinen Aufgaben überfordert und unzugänglich für zwischenmenschliche Problematiken bei seinem Personal. Außerdem managte er nach Vogel-Strauß-Manier und ließ sehr viele Kundenanfragen und wichtige Terminarbeiten einfach liegen.

Ich riet der verzweifelten jungen Frau, der von ihr gefürchteten Chefsekretärin ein ernst gemeintes Friedensangebot zu unterbreiten, und schlug vor, als ersten Annäherungsversuch die Sekretärin zu fragen, ob sie ihr eine Tasse Kaffee mitbringen solle, wenn sie ohnehin aus der Teeküche käme. Sollte diese Geste fruchten, wäre der nächste Schritt ein offenes Gespräch über die Verhältnisse in der Firma. Um diese Geschichte etwas zu verkürzen: Dieses Friedensangebot wurde von der Chefsekretärin zwar argwöhnisch und misstrauisch betrachtet, aber letztlich fanden die beiden sogar auf neutralem Boden in einem Eiscafé zu einem Gespräch zusammen und redeten ganz offen über ihre Enttäuschungen und Ängste. Am Ende begannen beide, einige vom Chef ungeliebte und

liegen gebliebene Arbeiten selbst zu erledigen, woraufhin sie sich fast konspirativ gegen den Chef verschworen, sich durch die neu erworbene Prokura wesentlich kompetenter fühlten und die ganze Firma von dem neuen Schwung der „neuen, inoffiziellen Geschäftsleitung“ profitierte.

Gehen Sie ran an Ihre vermeintlichen Feinde, denn niemand will Ärger. Alle wollen zufrieden sein – nur weiß kaum einer, wie er das hinbekommen soll. Ein Friedensangebot muss allerdings wirklich konsequent durchgezogen werden. Halten Sie die Wange des Friedens fünf Mal hin, denn vier Mal wird darauf geschlagen! Riskieren Sie alles, aber bleiben Sie bei Ihrer Bereitschaft, Streit und Feindschaft zu beenden – sonst werden Sie für alle Zeiten unglaubwürdig. Diese Lehre findet sich in den meisten heiligen Schriften in Bezug auf das friedliche Zusammenleben: Frieden muss authentisch sein, sonst ist es keiner. Einige „ewige“ Kriegsschauplätze auf dieser Erde zeigen deutlich, dass zum Frieden die unbedingte Bereitschaft und Fähigkeit zumindest einer Partei notwendig ist.

Nicht kämpfen ...

Ein Beispiel, wie man Frieden schließen und Stress minimieren kann, ohne dass die Welt sich ändern muss, finden Sie in meinem Video-Newsletter SCOUT VIDEO 9/2011 auf www.andreaswinter.de. Dort berichte ich von einer Fliege, die mich so sehr nervte, dass ich sie eigentlich mit einer Zeitung erschlagen wollte. Da ich keine Zeitung greifbar hatte, musste ich mir etwas anderes einfallen lassen. Eine Strategie, die bereits im Matthäus-Evangelium beschrieben wurde: Nicht kämpfen, sondern gewähren lassen, bewegt den Feind zum Frieden – wenn man weiß, wie.

Kritik liebevoll annehmen

Wir hatten vorhin von Marketing gesprochen. Hier gibt es noch eine weitere Erfolgsabsichts-Blockade, die sehr tückisch sein kann. Dass man hierzulande nicht gut über sich sprechen darf, haben wir ja ausführlich besprochen. Wer aber Marketing für sich macht oder machen lässt, der steht damit natürlich auch im Scheinwerfer der Öffentlichkeit. Das wiederum wird Kritiker auf den Plan rufen.

Wir denken oft, dass Kritik ein Peitschenschlag ist, doch es gibt es zwei Arten von Kritikern. Die einen, die Ihnen ein-

fach nur unreflektiert ihre Meinung um die Ohren hauen und sich damit über Sie stellen wollen. Das ist sicher für den überschlaunen Gernegroß ein erhabenes Gefühl, aber für Sie praktisch wertlos, und wird damit ohne Reaktion bleiben. Die einzige Info, die darin steckt, wenn Sie von jemandem destruktiv kritisiert werden, ist die Anerkennung, dass er Sie für einen angemessenen Gegner hält, bei dem es sich lohnt, ihn zu demütigen. Solche Leute sind jedoch keine Kritiker, sondern selbstwertgestörte Patienten.

Einen echten Kritiker erkennen Sie daran, dass er sich bemüht, Sie mit seiner Beobachtung/Analyse zu unterstützen. Ein Kritiker ist kein Warner oder Abratender, sondern ein Systemoptimierer. Was er sagt, tut nicht weh (es sei denn, Sie haben selbst eine Selbstwertstörung), sondern enthält wertvolle Angaben, mit denen Sie Ihren Standpunkt abgleichen können. Ich selbst lasse üblicherweise meine Manuskripte von kritischen Testlesern prüfen. Was die im Text beanstanden, das ändere ich umgehend. Am Ende habe ich ein Manuskript, das vielleicht nicht jedem passt, aber dafür dem Großteil *meiner* Leser gefällt.

Auch empfehle ich allen Kritikscheuen: „Zeige dich freiwillig, sonst wirst du entdeckt!“ Nichts wäre ungünstiger, als so zu tun, als hätte man keine Schwachstellen, um dann von einem eifrigen Fehlersucher ins Rampenlicht gezogen zu werden. Wenn Ihr schlechtes Gewissen Sie zum Perfektionismus zwingt, bestellen Sie ihm einen schönen Gruß von mir und fordern Sie es auf, doch bitte selbst alles perfekt zu machen. Nehmen Sie Kritik hin, ohne sich dabei gebremst oder gekränkt zu fühlen. Und dann ab mit Ihnen auf die Bühne des Erfolgs, mit allen Schwächen und Fehlern, die Sie haben! Nobody is perfect. Seien Sie stets dankbar dafür, wenn man Sie konstruktiv kritisiert. Das bringt Sie weiter.

Investieren Sie in sich selbst!

Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Karriere ist die Investition in die eigene Person. Bilden Sie sich weiter, tragen Sie gute Kleidung, und achten Sie auf ein harmonisches Äußeres. Dabei ist es egal, ob Sie aussehen wie John Lennon oder Barack Obama, Hauptsache, Sie wirken zufrieden und authentisch. Geben Sie einen Teil Ihres Geldes dafür aus, dass Sie Ihre Fähigkeiten und Talente ausbauen und man auch von Ihnen erfährt. Sie könnten das Potenzial zum Liegestütz-Weltrekordler haben – trainieren Sie nicht und erfährt man nichts von Ihnen, nützt Ihnen das Talent gar nichts. Jeder Euro, den Sie in sich selbst investieren, steigert Ihren Wert. Erinnern Sie sich, dass der Wert einer Währung vom Empfänger bestimmt wird – und der entscheidet, ob Ihre Anwesenheit nervt oder angenehm ist.

Investition erfordert Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Wenn Sie selbst für sich keinen Cent ausgeben würden, weil Sie ihn für vergeudet halten, dann sollten Sie es selbstverständlich auch nicht tun. Das sollte dann allerdings auch niemand anderes. Wenn Sie sich für wertlos halten, dann warnen Sie damit die Welt vor sich. Viele Menschen investieren spekulativ in ein Angestelltenverhältnis. Verbringen Zeit und Geld damit, ein guter Angestellter zu sein. Doch mal ehrlich: Wenn Sie ein Monatsnettoeinkommen von 2.000 Euro bekommen möchten, muss Ihre Arbeitswertigkeit rund 6.000 Euro ausmachen – und das jeden Monat. Schließlich kostet Ihr Arbeitsplatz Geld – Miete, Mobiliar, Strom, Heizung, Reinigung, technische Geräte, Marketing, Versicherungen, Steuern und Beiträge. Wenn Sie also Ihrem Arbeitgeber 6.000 Euro jeden Monat wert sind und das offenbar ja auch mindestens erwirtschaften (der Unternehmensgewinn kommt noch hinzu!), dann können Sie auch

in sich selbst investieren. Die Zeit, die Sie für die Firma verbringen, um 2.000 Euro zu bekommen, können Sie gut für sich mit Entwicklung und Marketing verbringen und haben vielleicht sogar noch mehr Spaß daran! Natürlich benötigen Sie dafür ein paar Kenntnisse, Unterstützung und Fertigkeiten, aber für über 70.000 Euro Jahresumsatz kann man ja ruhig mal etwas in die Hände spucken.

Hierfür gilt die gleiche Formel, wie für den Landwirt, der Saatgut auf den Acker streut: Einen Teil fressen die Raben und ein Teil geht nicht auf. Und erst nach einiger Zeit wird aus dem restlichen Teil die Ernte. Doch aus der backt man Brot und Kuchen und streut den Rest wieder auf den Acker. Und wieder fressen einen Teil davon die Raben und so weiter.

Schmeißen Sie Ihr Geld nicht den Spekulanten, Konzernen und Lottoannahmestellen in den Rachen! Investieren Sie in sich selbst!

Doch selbst wenn Sie lieber angestellt bleiben wollen, so möchte ich Ihnen dennoch raten: Arbeiten Sie so, als wären Sie eigenverantwortlich (denn Sie sind es!). Viele Angestellte fühlen sich von der Geschäftsleitung ausgenutzt und überverteilt und entwickeln dann aus Gründen der Genugtuung eine Art Schmarotzerhaltung. Kein Unternehmen übersteht so etwas auf Dauer. Ich habe in zahlreichen Seminaren für Firmen den Mitarbeitern geholfen, sich selbst wieder etwas mehr mit den Firmenzielen zu identifizieren, und immer und ausnahmslos erwies sich dies als Win-win-Situation für den Angestellten und die Geschäftsleitung.

Investieren bedeutet, Erfolgssaat zu säen und Vertrauen zu haben. Denn ohne das Vertrauen, dass Sie mehr bekommen, als Sie geben, entwickeln Sie die Wohlstandsblockade Geiz.

Geiz

Sie haben richtig gelesen: Wohlstandsblockade. Bestimmt kennen Sie den Comic-Geizhals Dagobert Duck, den der amerikanische Cartoonist Carl Barks 1947 als Scrooge McDuck ins Leben rief. Duck besitzt unglaublich viel Geld und fühlt sich noch immer so arm, dass er einen extremen Geiz entwickelt. Er ist der Prototyp des Geizkragens. Geiz ist genau wie Übergewicht ein „Stellvertreterkampf“, bei dem es also nicht um die eigentliche Sache geht, sondern um das, was damit verknüpft wurde.

So sind es etwa beim Übergewichtigen nicht die Nährstoffe, die ihm fehlen – ein Mensch mit Übergewicht hat meist keinen Nährstoffmangel, sondern es fehlt ihm etwas, weswegen er die Nährstoffe zu sich genommen hat. Die symbolische Bedeutung bestimmter Speisen macht dick. Immer dann, wenn man glaubt, seine Nahrung würde ein Wohlgefühl auslösen, und man sich von diesem Auslöser des Wohlgefühls abhängig fühlt, hält der Körper die Nährstoffe fest. Wir nehmen nicht zu, weil wir zu viel essen, sondern weil wir Angst haben, wir hätten zu wenig!

Genauso ist es mit Geiz: Der so in seiner Persönlichkeit Gestörte glaubt, mit Geld etwas ganz Bestimmtes zu erreichen, das er ohne Geld nicht bekäme. Das könnte soziale Anerkennung, Handlungsfähigkeit, Freundschaft oder gar Liebe sein. Daher hält der Geizhals an Geld fest, obwohl er mehr hat, als er braucht. Geld selbst ist in diesem Falle gar nicht das Begehrt der Psyche, sondern das, wofür Geld steht – meist ist dies übrigens nicht das Geld selbst, sondern die Sparsamkeit. Sparsamkeit bringt elterliches Lob ein bzw. verhindert elterliche Ablehnung. Einem solchen Menschen kann geholfen werden, wenn er psychisch aus der Abhängigkeit von den Eltern löst und dem Geldgeiz die Grundlage entzogen



Ausblick:

Zielen, loslassen, erreichen – und wieder zielen!

Machen Sie mit mir eine kleine Lebensrückschau. Sie wurden gezeugt. Ob beabsichtigt oder nicht, ist unerheblich, Fakt ist, es gibt Sie!

Sie sind monatelang ein Baby im Bauch Ihrer Mutter; Ihr Genom liefert Ihnen die Vorlage, um mindestens 100 Jahre alt zu werden und dabei zudem kerngesund zu sein. Ihr Ziel: ein erwachsener Homo sapiens zu werden, das faszinierendste Wesen der Erde. Ausgestattet mit Intelligenz, Mitgefühl und Handlungsfähigkeit wie kein anderes Wesen, werden Sie in der Lage sein, jede Sprache der Welt zu erlernen, jedes Musikinstrument zu spielen und hochkomplexe Abläufe wie das Binden einer Schleife oder das Fahren eines Autos mühelos zu meistern. Sie sind als Embryo angenabelt und bekommen somit alles mit, was Ihre Mutter fühlt. Angenehme Gefühle wie Hoffnung, Liebe, Faszination, weil Sie sich im Bauch bewegen. Sie fühlen aber auch Missverständnisse, Bevormundungsgefühle, Pflicht- und Disziplindruck, vielleicht ein Streitgespräch, die Angst, krank zu werden, und vieles mehr – und Sie halten das alles für Ihre eigenen Gefühle. So gehen die Monate dahin, und es ist alles mehr oder weniger in Ordnung. Nun folgt die schlimmste Katastrophe Ihres Lebens, denn Sie werden geboren.

Es wird laut, es wird hell, es wird kalt. Vielleicht waren Sie noch gar nicht bereit oder hatten sogar schon aufgegeben und wurden durch den Stress müde. Bei der nachgeburtlichen Untersuchung werden Sie gewaschen, gemessen, gewogen und

gestochen. Sie weinen vor Schreck und Schmerzen und verstehen die Welt nicht mehr. Aber Ihr Leben geht weiter. Ihr Ziel bleibt es, ein erwachsener Mensch zu werden. Sie nehmen alles in den Mund, um es kennenzulernen, trainieren Ihre Stimme, heben das Köpfchen, fangen an zu krabbeln und stehen plötzlich auf zwei Beinen. Niemand hat es Ihnen gezeigt. Sie haben nur gesehen, dass es gehen muss. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen, Sie malen, singen und lachen viel und wissen genau, dass Sie noch klein sind. Aber eines Tages werden Sie groß sein und alles können und dürfen. Sie werden sich alles kaufen, was Sie möchten, so lange aufbleiben, wie Sie wollen, und irgendwann eine Familie haben, die Sie lieben.

Doch zwischenzeitlich kommt es immer wieder anders. Sie müssen brav und artig sein, dürfen nicht dazwischenreden und sollen Ihr Zimmer aufräumen. Sie bekommen schlechte Noten in der Schule, weil Sie etwas nicht verstehen, was Sie ohnehin nicht interessiert, und der Bevormundungsstress macht Sie krankheitsanfällig. Aber es geht auch irgendwie immer weiter.

Es gibt Glücksmomente, die Sie für alles entschädigen. Ihre Augen leuchten, wenn Sie zu Weihnachten einen Teddy und zum Geburtstag ein Fahrrad bekommen. Sie machen eine Schneeballschlacht und freuen sich auf die Sommerferien. Wenn Ihre Mutter Ihnen einen Kuchen backt und jemand Ihnen zeigt, wie man eine Papierschwalbe faltet, dann sehen Sie wieder Ihr Ziel: Mensch sein! Doch viel zu viele Hindernisse werfen Sie immer wieder zurück: Ihre Meinung zählt nicht, Ihr Berufswunsch ist unrealistisch, und Ihre Pläne sind völlig unmöglich. Man nutzt Sie aus, verrät Sie, verlässt Sie. Es gibt nicht unbegrenzt Geld zum Ausgeben oder Zeit für Spaß oder Erholung. Sie haben Liebeskummer und sind wütend auf falsche Freunde, die Sie betrügen und im Stich lassen. Sie fühlen sich nicht im Gerings-

ten wie ein Mensch, das fähigste Wesen auf der Erde. Sondern Sie fühlen sich eingeengt, kritisiert, überfordert und ausgebremst. Sie zweifeln an Gott und an der Regierung. Sie sind abends todmüde und quälen sich morgens aus dem Bett. Vermeiden von Stress, sich ärgern über Saboteure, Neider, Kritiker und Missverstehler, das alles hält Sie in Schach. So vergehen die Jahre, Sie altern. Was ist mit dem Baby, das Sie einmal waren, was ist mit der Mutter, die hoffte, dass es ihrem Kind gut gehen wird? Was ist mit Ihren Wünschen und Plänen? Wozu noch? Hat das alles einen Sinn?

Ja, das hat es, denn Ihr Ziel bleibt noch immer bestehen, wenngleich es längst in weite Ferne rückte. Sie stehen ja doch immer wieder auf. Sie haben so viele Höhen und Tiefen erlebt und überstanden. Sie leben. Sie sind ein Mensch! Sie haben Potenzial. Sie haben Verbündete, die Sie vielleicht noch gar nicht kennen. Sie sind eines der mächtigsten Wesen der Erde, Sie haben sich vielleicht nur noch nicht so gefühlt. Sie können noch immer das wahr werden lassen, was Sie wirklich wollen. Und eines Tages können Sie sagen: „Es war mein Leben. Und ich habe es so genutzt, wie es mir möglich war. Und selbst wenn ich nicht alles verstanden habe, was mir widerfahren ist, so war es doch zu irgendetwas gut.“

Und irgendwann, sehr, sehr viel später, wird Ihre Seele der Seele Ihrer Mutter begegnen, und sie sagt zu Ihnen mit sanfter Stimme: „Du warst mein Baby! Ich habe versucht, deine Mutter zu sein, so gut ich konnte. Ich hoffe, du hattest ein gutes Leben, denn nichts anderes habe ich mir für dich gewünscht!“

Wenn man einmal sein Ziel anvisiert und alles auf den Weg gebracht hat, um es zu erreichen, wenn man alles in Kauf nimmt und dieses Ziel einfach die Gefühle beherrscht, dann

kann ein Mensch gar nicht anders, als erfolgreich zu sein. Probieren Sie aus, was Sie in diesem Buch erfahren haben – und schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen. Und wenn Sie mir etwas bei der Organisation helfen, komme ich auch gern in Ihre Stadt und halte einen anschaulichen Vortrag zu einem meiner Themen. Sie sind mit Ihrem Interesse für Psychologie und ein besseres Leben sicherlich nicht allein!

Nachwort

Ob in Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Gesellschaft oder einem der vielen anderen Bereiche des menschlichen Lebens: Erfolg ist eine Folge von dem, was Sie denken oder empfinden. Ob Sie Ihre Ziele erreichen und wie, ist keine Frage von Glück und Pech, Zufall oder Vorhersehung, sondern allein von der Art abhängig, wie Sie auf Ihr Umfeld reagieren. Dabei spielt Ihr Sozialisationshintergrund selbstverständlich eine große Rolle.

In unserer Gesellschaft klingt noch immer der pädagogische Nachhall aus der Kaiserzeit nach: sich bloß nicht hervortun, bloß nicht auffallen, nicht die Unbill der Autoritäten auf sich ziehen. Doch sehen Sie sich um: Was erzeugt dieser Geist für Kinder? Leben wir tatsächlich in einer Gesellschaft, in der es unfein ist, seine eigenen Qualitäten zu kultivieren und sie der Mitwelt verfügbar zu machen? Nein! Eigentlich brauchen wir jeden einzelnen Menschen mit seinen Begabungen, seiner Schul- und Ausbildung und seiner Begeisterung für irgendetwas. Aber stattdessen rufen Millionen „Opferdenkende“ wütend und enttäuscht nach Arbeit, statt zu erkennen, welches gewaltige wundervolle Potenzial ein jeder in sich hat. Nicht jeder wird Präsident eines Unternehmens und nicht jeder wird Superstar wie der ehemalige Hartz IV-Empfänger Michael Hirte, der vom bettelarmen Straßenmusiker fast über Nacht zum bekanntesten Mundharmonika-Spieler Deutschlands wurde. Dennoch glaube ich, dass jeder ein Talent hat, mit dem er etwas Besonderes leisten kann.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.