Thomas Schlechter

Das kleine Buch der Spitzen- und Dauermotivation

Für ein Maximum mentaler Kraft

www.enerise.de

Klappentext

So wie der Knigge der Ratgeber für korrektes Benehmen und der Duden das Standardwerk für die richtige Schreibweise, ist dieses Buch der Leitfaden für Selbstmotivation und mentale Kraft. Es ist motivierend und bringt die Fakten kurz und bündig auf den Punkt. Es entstand, weil die Teilnehmer meiner Seminare und Fortbildungen immer häufiger nach so einem Werk fragten. Die Grundlage für das Buch bilden Grafiken und Bestandteile meiner Vorträge sowie Workshops.

Mit Fotos, Grafiken und Zeichnungen von Thomas Schlechter

enerise® - Energie und Lebenskraft eines Menschen steigern. Eingetragenes Markenzeichen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Denkcomputer effektiver einsetzen können. Damit der nicht macht was er will, sondern was er soll: Ihnen helfen, Ihre Ziele, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Ich möchte Sie inspirieren und begeistern, die Kraft Ihres Geistes stärker zu nutzen. Denn eins ist klar: Sie können morgen klüger sein, als Sie es heute sind. Der Verstand ist trainierbar.

Blue-wing-Verlag, Köln
2. überarbeitete Auflage
Januar 2012
blue-wing-pictures.com

Lektorat: Sabine Nölke

Autor: Thomas Schlechter

Fotos und Zeichnungen: Thomas Schlechter

© Alle Rechte vorbehalten
Entsprechend des Urheberrechts darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form oder mit beliebigen Hilfsmitteln (elektronisch, mechanisch, per Fotokopie, Aufzeichnung oder in anderer Form) ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages wiedergegeben, in ein Abrufsystem eingespeichert oder eingeführt oder übertragen werden. Jeder Verstoß gegen das Urheberrecht ist strafbar und wird verfolgt.

Nur dort wo der Mensch einen
starken Antrieb hat,
kann er etwas
Herausragendes bewirken.

Für
meine Freunde,
Seminarteilnehmer
und alle,
die sich für
Spitzenmotivation
interessieren.

Spitzenmotivation im Erfolgsmoment ist mentale Maßarbeit und Timing.

Spitzenmotivation ist der Höchstzustand innerer Bereitschaft durch das gezielte Mobilisieren Kraft spendender Emotionen, Gedanken und körperlicher Reaktionen sowie die Fähigkeit diese im entscheidenden Augenblick abzurufen und kontrolliert in Handlungen umsetzen zu können. Das wiederholte Abrufen einer Spitzenmotivation führt zu einer Dauermotivation.

Der Trick der Erfolgreichen:

Das Richtige
im richtigen Moment
mit voller Kraft tun.
Thomas Schlechter

Warum sind Spitzenmotivation und mentale Kraft so wichtig?

Weil es neben der fachlichen Kompetenz die wichtigsten Komponenten für erfolgreiches Handeln sind!

Aus dem Leistungssport wissen wir, dass 50% der Leistungsfähigkeit vom Kopf ausgehen. Neben dem körperlichen Training ist die mentale Stärke der entscheidende Faktor! Trainer und Sportler verwenden aber oft nur 5-10% der Trainingszeit darauf. Ich arbeite mit vielen internationalen Leistungssportlern und verhelfe ihnen zu großen Leistungs-steigerungen. Dabei ist es entscheidend, die richtigen inneren Bilder zu verwenden. Ein Schwimmtrainer sagte zum Beispiel einmal zu seinem Weltklasse-Schwimmer: „Stelle Dir vor, hinter Dir sei ein Hai her.“ Das hat funktioniert, der ist um sein Leben geschwommen - bis zur Wende!

Beim mentalen Training benötigen Sie in jedem Fall die richtigen Bilder, denn sonst entstehen nur neue Blockaden im Kopf.

Die Kraft des Geistes

Meine Schwester und ich wuchsen in der Zeit des „Kalten Krieges“ auf. Der Ost-West-Konflikt bestimmte diese Jahre. Während die Weltmächte mit den Säbeln und Intercontinentalraketen rasselten, erinnerten sich meine Eltern noch genau den zweiten Weltkrieg. Mit den Gedanken an diese Zeit pflegte unsere Mutter immer zu sagen:

„Sie können Dir allen Besitz nehmen,
jedoch nicht das, was du im Kopf hast.“

Der Mensch besitzt nichts Wertvolleres als die Kraft seines Geistes.

Für mentale Kraft gibt es keinen Ersatz. Wenn ich Großes leisten will, geht das nur mit dem eigenen Kopf. Mentale Stärke aufzubauen, bedeutet gleichzeitig eine gesundheitliche Prävention für die Psyche. Die Zeit des Kalten Krieges ist vorbei, doch was bleibt und immer weiter gelten wird ist die Tatsache, dass man einem Menschen sein Wissen und seine mentale Kraft nicht nehmen kann.

Imagine –
Stellen Sie sich vor …

… auch Sie können die Welt in der Sie leben verändern.

… Sie haben die Kraft um große Aufgaben zu bewältigen.

… Sie sind voller Leidenschaft um Ihre Träume zu verwirklichen.

… alle Ihre inneren Energien, Ihre Lebensfreude, Liebe und Motivation werden intensiviert und gesteigert.

… was Sie damit in Ihrem Leben und im Leben Ihrer Lieben verändern können.

… wie großartig es ist, wenn Sie genau das tun.

Zwei Worte ermöglichen das: ICH WILL!

Mit der richtigen Motivation ist alles möglich

Wo ist die persönliche Grenze eines Menschen? Wo ist das Ende seiner geistigen und körperlichen Möglichkeiten? Wie weit kann er tatsächlich kommen, wenn er alles gibt?

Ich glaube, dass es keine Grenze gibt, außer der, die sich ein Mensch selbst setzt. In der ganzen Geschichte der Menschheit hat es immer wieder jemanden gegeben, der etwas noch besser gemacht hat. In jedem Lebensbereich ist Fortschritt möglich und alles kann man noch besser, stärker und schneller machen.

Jeder Mensch ist in der Lage ganz Großes zu vollbringen, wenn er seine Ziele den Interessen, Stärken und Talenten entsprechend wählt. Sagen Sie daher nicht zu früh „Ich kann nicht“, denn damit negieren Sie alle Chancen. Haben Sie große Ziele? Sind diese realistisch? Ich weiß nicht was für Sie ein realistisches Ziel sein kann. War es im 15. Jahrhundert ein realistisches Ziel für Kolumbus am Ende des Atlantiks Land zu entdecken? Ich glaube, dass mit der richtigen Motivation alles möglich ist, auch das, was viele für unmöglich halten.

Motivation ist kostbarer als Geld

Manager, Unternehmer und Weiterbildungsexperten sind sich einig, dass die innere Motivation eines Mitarbeiters für das Unternehmen wichtiger ist, als großartige Firmengebäude, alle Patente, Eigenkapitaldecke, Weihnachtsgelder, schicke Büros etc. Wer sich selbst besser für die Arbeit motivieren kann, ist wertvoller und begehrlicher für das Unternehmen. Doch was machen die Verantwortlichen in den Unternehmen aus dieser Erkenntnis? Oft nichts. Maßnahmen zur Förderung der Mitarbeiter unterbleiben. Obgleich heute hervorragende Methoden zur Entwicklung der Spitzenmotivation für alle Ebenen im Unternehmen zur Verfügung stehen.

Selbstmotivation kann sich niemand kaufen und dieser sensationelle Gedankenzustand kostet kein Geld. Aber keine Selbstmotivation bei den Mitarbeitern kostet Kunden, Aufträge und mögliche Gewinne. Unternehmen, die die innere Energie ihrer Mitarbeiter nicht genauso updaten, wie die Software in ihren Computern, bleiben stehen. Und wer stehen bleibt, der fällt im Wettbewerb zurück und riskiert damit seine Existenz.

Selbstmotivation kann sich niemand kaufen und dieser sensationelle Gedankenzustand kostet kein Geld. Aber fehlende Selbstmotivation kostet Kunden, Aufträge, mögliche Gewinne und verhindert die persönliche Weiterentwicklung. Und wer sich nicht entwickelt, der fällt im Vergleich zu anderen zurück. Wer immer wieder gebotene Gelegenheiten verpasst, verhindert sein Glück

Es kostet verpasste Gelegenheiten, Geld, Glück und unendlich viel mehr, wenn sich ein Mensch nicht selbst motivieren kann.

Motivation ist selbstbestimmt

Vor einigen Jahren hat mir ein Freund ein Paket mit einem Buch geschickt. Ich las es aufmerksam und fand darin ein Zitat des 14. Dalai Lamas:

Jeder ist Meister seines Schicksals; es ist an uns, die Ursache des Glücks zu schaffen.
Das liegt in unserer eigenen Verantwortung und nicht in der irgendeines anderen.

Ab diesem Tag begann ich mein Leben noch bewusster zu leben und es überall wo ich konnte, noch intensiver zu lenken. Dabei ist diese Erkenntnis nichts Neues und in jeder Kultur zu finden. Vor fast 2000 Jahren schon prägte der römische Kaiser Marc Aurel das folgende Zitat:

„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“

Umso erstaunlicher ist es, dass die Erben der westlichen Kultur ihre Gedanken so schwach einsetzen, und nicht mehr aus ihren mentalen Fähigkeiten machen. Die Geisteskraft eines Menschen ist ein Wunder und voller Möglichkeiten. Alles ist möglich! Im Kopf beginnt unsere Zukunft und jeder ist der Schöpfer seines Universums.

Ein Mensch kann seine Bestimmung selbst wählen!

Die Gedankenwelt eines Menschen ist ein Kosmos für sich. Sie kann ein Weltraum voller schwarzer Löcher sein, die Energie absaugen, oder ein mentaler Horizont voller leuchtender Sterne und Visionen, die Energie und Inspiration geben. Jeder kann seine Gedanken selbst lenken und entscheiden, wie er sein inneres Planetarium gestaltet.

Selbstverantwortung ist ein wesentliches Kennzeichen für die Reife eines Menschen. Wer glaubt, das Opfer der Umwelt zu sein, nimmt sich selbst seine Freiheit und versucht Verantwortung abzuwälzen.

Es gibt immer ein Stückchen Welt,
das man besser machen kann – sich selbst.
Gabriel Marcel

ZUGSPITZ-GIPFELMOTIVATION

Thomas Schlechter zeigt an diesem Seminar-Wochenende die Techniken der Profis für eine klare Zielsetzung, zum Regulieren von hemmenden Gefühlen, zur Stärkung der Willenskraft, zum Festigen des Selbstbewusstseins und für ein entschlossenes Handeln. Er zeigt die Techniken nicht nur, sondern übt diese mit den Teilnehmern so ein, dass sie diese verinnerlichen und sofort anwenden können. Am Nachmittag des dritten Tages erlebt jeder Teilnehmer seinen Durchbruch auf dem Gipfel der Zugspitze.

Alle Infos unter:
http://www.gipfelmotivation.de

Ich kann noch mehr

Kleine Leistungsverbesserungen und Spitzenleistungen erfordern stets das gewisse Stück mehr Einsatz. Eine einzige Erkenntnis öffnet die Tore zu mehr persönlicher Leistung, es ist die Überzeugung: „Ich kann noch mehr.“ Das ist der innere Motivationsgenerator, mit dessen Hilfe jeder über sich selbst hinauswachsen, im Wettkampf stärker sein und seine eigene Leistungsgrenze erhöhen kann. Dieser Gedanke lässt Menschen mental und in ihrer Welt wachsen.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Einige Menschen haben unrealistische Vorstellungen in Bezug auf Leistung und Erwartung. Sie sind schnell selbstzufrieden oder einfach nur bequem. Sie erkennen nicht, dass ein Mensch nur etwas erhalten kann, wenn er auch etwas dafür gibt. Es scheint, als ob sich manche Menschen von paradoxen Gedankenmustern leiten lassen und die einfachen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung nicht erkennen. Ganz wie der Mann, der im kalten Haus sitzt und zu seinem Ofen spricht: „Bitte Ofen wärme mich, dann bekommst du auch

Holz.“ Manche Menschen verstoßen ihr Leben lang gegen das Gesetz von Ursache und Wirkung und wundern sich, dass sie nicht vorankommen.

Jeder Mensch ist sein eigener Gedankenmanager und jeder kann sein Denken zum Positiven verstärken. Ein Pilot zum Beispiel ist in der Luft ganz alleine für sich und sein Flugzeug verantwortlich. Wenn er in ein Kornfeld stürzt, kann er nicht den Bauern, dem das Feld gehört, für seinen Absturz verantwortlich machen. Wer dieses einfache Gesetz von Ursache und Wirkung einmal akzeptiert hat, kann sein eigenes Leben mit starker innerer Energie selbstverantwortlich gestalten. Menschen mit dieser Kraft nehmen ihr Schicksal selbst in die Hand, und sind sozusagen ihres "Glückes Schmied".

Das Gute ist in Ihnen

Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich die folgenden Bilder so intensiv wie möglich vor.

Sehen Sie den glücklichsten Moment Ihres Lebens vor sich, begleitet von Lachen, Lebensfreude und einem euphorischen Glücksgefühl? Spüren Sie das Kribbeln im Bauch, das Sie damals hatten? Erinnern Sie sich an einen großen persönlichen Erfolg, an eine Situation, in der Sie etwas Außergewöhnliches geschafft haben. Was fühlen Sie jetzt? Überlegen Sie was in Ihnen vorging.

Die Gedanken an diese Erfahrungen lösen Stimmungen in einem Menschen aus. Angenommen Sie haben eine neue Aufgabe in Ihrem Leben zu übernehmen. Glauben Sie, dass die positiven Erinnerungen Sie bei der neuen Herausforderung besser unterstützen können? Werden Ihnen die damit verbundenen Stimmungen auch mehr Kraft geben? Sogar ganz sicher!

Der Mensch verfügt über ein Universum an gesammelten Eindrücken. Darunter sind sowohl blockierende als auch motivierende Gedanken. Die alles entscheidende Frage

ist, wie kann ich den Zugang zu den motivierenden Gedanken verbessern?

Aktivieren Sie die guten Gedanken

Jeder kann einen schwachen Moment erfahren oder richtig „gefrustet“ sein. Genau dann können die folgenden Fragen helfen, sich der inneren Energie zu besinnen. Unser emotionales Befinden wird von den Gedanken bestimmt, auf die wir uns gerade konzentrieren. Die hier folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, mehr Freude, Stolz, Glück und Selbstsicherheit an jedem Tag in Ihrem Leben zu empfinden. Geben Sie sich selbst auf jede Frage eine ehrliche, überzeugende und leidenschaftliche Antwort.

Was in meinem Leben macht mich unendlich glücklich?
Auf was bin ich ganz besonders stolz?
Was genieße ich am meisten in meinem Leben?
Wen liebe ich von ganzem Herzen?
Wer liebt mich von ganzem Herzen?
Was bin ich bereit heute zu geben?
Was habe ich heute aus wertvollen Erfahrungen gelernt?
Habe ich heute aus dem, was ich habe und bin, das Beste gemacht?

Wenn Sie die Motivations-Fragen zu einer täglichen Gewohnheit machen, übt dies automatisch einen positiven Einfluss auf Ihre Gedanken aus. Mit jeder Frage und der dazugehörigen positiven Antwort, wird Ihr Gehirn aktiviert und Ihr Denkprozess in eine günstige Richtung gelenkt.

Noch mehr Anregungen finden Sie unter: www.motivationstipp.de

Spitzenmotivation – der kleine Unterschied

Warum ist es wichtig, sich blitzschnell in einen Spitzenzustand bringen zu können? Die Fähigkeiten und die Kraft für ein erfolgreiches, glückliches Leben liegen in jedem Menschen. Das Unglück dabei ist, dass nur die wenigsten Menschen diese Kräfte geordnet abrufen können. Stellen Sie sich das vor wie eine Computersoftware, in der die einzelnen Dateien und Befehle zwar vorhanden, jedoch nicht richtig verknüpft sind. Ständig kommt es zu einem „Error“ oder einem Systemabsturz, wenn ein dringendes Ergebnis gebraucht wird. Oder denken Sie an eine Werkstatt, die total ungeordnet ist. Die Werkzeuge liegen überall verstreut. Sie benötigen einen bestimmten Schraubenschlüssel um eine Schraube zu lösen und suchen stundenlang bis Sie den Schraubenschlüssel in der passenden Größe finden. Eine einfache Sache, die Schraube mit dem richtigen Werkzeug zu lösen, jedoch unmöglich mit der bloßen Hand. Und genauso ist es mit dem Thema Lebenserfolg bei vielen Menschen. Sie haben im entscheidenden Moment nicht die richtige Strategie zur Verfügung. Der Moment ist schnell vorbei und eine weitere

Gelegenheit im Leben wird wieder nicht genutzt.
Ich habe beobachtet, dass es eine wesentliche Eigenschaft von erfolgreichen Menschen ist, sich selbst blitzartig in einen Spitzenzustand versetzen zu können indem sie die ganze innere Energie aktivieren. Im Moment der Entscheidung sind sie ganz präsent und voller innerer Kraft. Dies erreichen sie durch das Kombinieren und Aktivieren von sechs Elementen:

1. Vision
2. Freude
3. Wille
4. Glaube
5. Körper
6. Entschlusskraft

Die Art wie sich jemand selbst motiviert, ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Vorstellung und benutzt die sechs Elemente anders, das Grundgerüst ist jedoch immer das gleiche. Aus dieser Erkenntnis habe ich das enerise®-Prinzip entwickelt. Wer dieses System für sich geordnet und klar vor Augen hat, kann daraus eine Spitzen- und Dauermotivation schöpfen.

Wie ich mir die sechs enerise®-Elemente merke

Das 1. Element ist die Vision und Zielklarheit – das ist der Daumen der nach oben zeigt. Er ist gleichzeitig der dickste Finger, da passen alle Ziele rein. Der nach oben gerichtete Daumen ist auch eine Erfolgsgeste und bedeutet „Top“.

Das 2. Element ist die Freude. Das ist auch leicht zu merken, denn mit dem Daumen und dem Zeigefinger können Sie nach unten hängende Mundwinkel nach oben schieben.

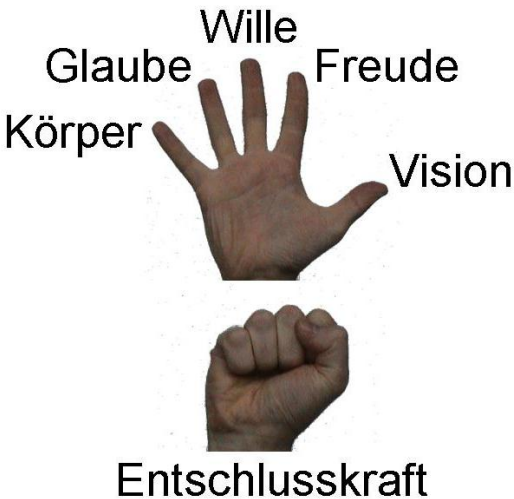
Das 3. Element ist die größte innere Energie, die Willenskraft. Diese liegt im längsten Finger, dem Mittelfinger.

Das 4. Element ist der Glaube. Denken Sie beim Ringfinger ans Heiraten in der Kirche, dann haben Sie eine Eselsbrücke.

Das 5. Element ist der Körper. Was hängt am kleinen Finger? Der ganze Körper.

Das 6. Element ist die Entschlusskraft und dafür benötigen Sie alle fünf zuvor genannten Elemente. Wenn Sie die fünf Finger fest aneinanderdrücken, erhalten Sie eine Faust, um auch einmal entschlossen auf den Tisch schlagen zu können. Das ist das, was Politiker am wenigsten können, denn wer seine Finger überall drin hat,

kann nicht mit der Faust auf den Tisch schlagen.



Wenn Sie sich die sechs Elemente mit dieser Visualisierung merken, können Sie Ihre Spitzenmotivation immer wieder an den fünf Fingern abzählen.
Beginnen Sie gleich, das erste der sechs Elemente genauer zu betrachten.

Wie Sie mentale Kraft nachhaltig entwickeln und sich selbst motivieren.

Dieses Hörprogramm vermittelt das Wissen und die praktischen Fertigkeiten, um sich blitzartig in einen Spitzenzustand zu versetzen.

enerise® your life
Das perfekte Hör- und Lernprogramm von Thomas Schlechter
Ein Arbeitsbuch mit 4 CDs
Spieldauer: ca. 240 Minuten
ISBN 978-3-942202-01-5
Preis 69,- Euro
Bestellen

Podcast

Ausschnitt aus dem Hörbuch
„enerise your life"
Hören Sie gleich hinein.

(Die Anrede im Hörbuch erfolgt sehr persönlich mit "Du")

Podcast aufrufen

Oder:
http://www.enerise.de/motivationstraining/6-enerise-elemente/

Das erste enerise®-Element: Die Vision

Jeder große Erfolg war zuerst ein kleiner Traum.

Alle Erfolge und Entwicklungen der Menschheitsgeschichte sind so entstanden. Menschen finden in einer Vision eine enorme Kraftquelle, die eine doppelte Wirkung hat: Zum einen in Form einer Autosuggestion für die Selbstmotivation und zum anderen, wenn Sie die Vision mit jemandem teilen und gemeinsam etwas erreichen wollen, ist sie zugleich auch ein Erfolgsfaktor für gemeinsames Handeln.

Ein großes Ziel spornt an

Jeder Mensch kann sich selbst mit größeren Zielen herausfordern. Erfolgreiche Menschen streben nach dem Außergewöhnlichen, nach Dingen, die es noch nie gegeben hat und Situationen, die noch nie da gewesen sind. Gleichzeitig haben sie ein scharfes Bild ihrer Vision und ihrer Ziele vor Augen. Sie können Ihre Ziele klar formulieren und anderen mitteilen.

Das Ziel bestimmt den Weg

Haben Sie Träume, Wünsche oder eine Vision vom Leben? Bestimmt. Möchten Sie das Beste daraus machen, was für Sie möglich ist? Bestimmt auch das. Das wird Ihnen nur gelingen, wenn Sie Ihre eigenen Ziele genau kennen und sie damit auch gegen die vielfältigen täglichen Ablenkungen verteidigen können. Ein Ziel ist nur eine von unzähligen Möglichkeiten, die ein Mensch bewusst wählen kann. Diese Wahl hat weit reichende Konsequenzen, denn das gewählte Ziel bestimmt den Weg dieses Menschen und wer er in Zukunft sein wird.

Formulieren Sie Ihre Visionen und Ziele klar und deutlich

Wenn Sie Ihre Lebensvision noch nicht klar vor Augen haben, ist dieser Moment vielleicht der richtige, um diese zu konkretisieren. Vor den eigentlichen Zielen steht die Vision. Eine Vision ist ein Metaziel, das über den Zielen die große zeit- und situationsunabhängige Ausrichtung beschreibt. Sie ist ein unkonkreter, vorstellbarer oder gewünschter Zustand oder ein entsprechendes Idealbild davon. Visionen müssen ausformuliert werden und sie müssen eine starke Energie in sich tragen, sodass sie hochgradig motivieren, ja sogar leidenschaftlich begeistern können. Um in einem ersten Schritt einen Überblick über die Gedanken zu erhalten, eignet sich ein stichwortartiges Brainstorming ideal.

Lebenserfolg bedeutet, die Lebensbalance im Gleichgewicht zu halten, die eigenen Lebensziele zu erreichen und Ressourcen permanent sowie ganzheitlich weiterzuentwickeln.

Beantworten Sie vier Fragen für Ihre große Lebensvision

Denken Sie über die folgenden Fragen nach und schreiben Sie die Antworten auf ein Blatt. Das konkrete Formulieren folgt erst in einem nächsten Schritt.

Welches sind meine Ziele in den Bereichen Gesundheit, Gefühle, Partnerschaft und Beruf?
Welches sind meine größten Wünsche und Träume?
Wie stelle ich mir die Entwicklung meiner Persönlichkeit vor und was will ich aus meinem Leben machen?
Was kann ich für den Erfolg in meinem Umfeld beitragen (Familie, Firma, Sportmannschaft …)?

Aus allen Antworten finden Sie schließlich Ihre große Bestimmung: Das, was Sie in Ihrem Leben erreichen möchten oder sogar das, was Ihre Mission ist. Überlegen Sie im nächsten Schritt, was das Wichtigste für Sie und in Ihrem Leben ist. Sie definieren selbst, was Sie wollen und warum es gut ist, dass Sie das wollen. Formulieren Sie Ihre Lebensvision in einem starken Satz, der voller Energie das ausdrückt, wofür Sie sich einsetzen.

enerise®-Übung:

Angenommen Sie hätten zehn Minuten Zeit um ihrem Lebenspartner oder einem guten Freund von Ihren Lebenszielen zu erzählen, was würden Sie sagen? Können Sie diese Zielsetzung jedem anderen Menschen auch mitteilen oder haben Sie Bedenken? Erst wenn Sie jedem Menschen Ihre Ziele überzeugend schildern können, dann sind sie stark genug formuliert.

enerise®.at

Einfach und kompakt zum perfekten Lebensmasterplan

Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie den eigenen Lebensentwurf skizzieren und verwirklichen.

Was sind die Erfolgsfaktoren für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben? In „Das Drehbuch meines Lebens" finden Sie alle nötigen Antworten und bekommen praktische Tipps zur sofortigen Umsetzung.

Weit mehr als ein Buch

Als Coach wird Ihnen „Das Drehbuch meines Lebens" in den nächsten vier Wochen helfen, Ihre Gedanken zu erfassen, zu strukturieren und in die Tat umzusetzen. Das ist zwar ein hoher Anspruch für ein Buch, doch ich bin mir sicher, dass es diesem Anspruch gerecht werden kann. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Erfolg systematisch planen. Sie werden es in den 28 Kapiteln selbst erfahren.

Gewinnen Sie mehr Klarheit in ihrem Leben!

Mit „Das Drehbuch meines Lebens" entwerfen Sie eine klaren Masterplan.

Ein klare Plan ist der Nr. 1 Erfolgsfaktor für Ihr Leben. Je klarer Sie wissen was Sie wollen um so wahrscheinlicher werden Sie Ihre Ziele erreichen!

Das Drehbuch meines Lebens
Thomas Schlechter

28 Erfolgskapitel in einzelnen PDF-Dateien
Gesamtumfang 380 Seiten

Wie Sie Ihren perfekten Lebensmasterplan schreiben und verwirklichen

http://www.drehbuch-meines-lebens.de/

„Ich nenne es immer dann Erfolg,
wenn aus dem Handeln ein Ergebnis
mit einer Verbesserung entsteht,
das Menschen, egal in welchem Umfeld, hilft.“
Thomas Schlechter

Der Weg zum Erfolg ist lang und steinig.
Deswegen wollen ihn so wenige gehen.

Das zweite enerise®-Element: Die Freude

Lebensfreude gepaart mit Zukunftsoptimismus ist ein weiteres Kennzeichen von außergewöhnlichen Menschen. „Good-Vibration-Manager“ fühlen sich gut und übertragen diese positive Haltung auf andere. Lebensfreude schafft Sympathien, denn mit fröhlichen Menschen sind andere auch gerne zusammen. Man traut einem freudigen Menschen auch mehr zu als einem muffeligen, denn wer schlechte Laune hat, kann für eine Sache oder sich selbst keine guten Schwingungen aussenden. Wer dagegen in guter Stimmung ist, erhält ein positives Feedback von anderen und wird noch mehr angespornt. Das ist eine weitere Powerspritze auf dem Weg zum Erfolg.
Denken Sie einfach einmal an Menschen in Ihrer Umgebung, die viel Lebensfreude versprühen. Wer fällt Ihnen ein? Wer in Ihrem Bekanntenkreis hat besonders viel Freude im Leben?

Spaß und gute Laune sind eine elementare Voraussetzung für die Steigerung der inneren Energie. Schlechte Laune ist ansteckender als die schlimmste

Grippeepidemie. Sie zerstört die Stimmung in jeder Partnerschaft und macht einem auch selbst das Leben schwer. Das kann bis hin zu psychosomatischen Störungen führen und krank machen. Auch im Beruf sind Spaß und gute Laune wichtig: Wer zum Beispiel etwas verkaufen möchte, muss immer ein Lächeln in der Seele und auf den Lippen haben, sodass er es seinem Kunden zeigen kann. Wer mit Freude zur Arbeit geht, kann mehr bewegen. Sie kennen das bestimmt. Mit Spaß und Freude geht alles im Leben besser.

Die Situationen, in denen unsere Freudengefühle ausgelöst werden, sind so vielfältig und doch so einzigartig wie das Leben selbst. Es können die ganz kleinen Dinge des Alltags sein, wie das Lachen eines Kindes, eine unerwartete Begegnung oder ein paar nette Worte, die in uns spontan ein Gefühl gesteigerter Lebensfreude auslösen. Der engagierte Unternehmer beispielsweise empfindet Freude, wenn seine Firma erfolgreich ist, der Bergsteiger hat nach einem langen Aufstieg auf dem Gipfel einen Glücksrausch, der Marathonläufer erlebt sein „Runners High“, wenn in seinem Körper die Endorphine ausgeschüttet

werden. Die erfolgreichsten Sportler der Welt betreiben ihren Sport, weil sie Spaß an der Bewegung haben. Sie sind süchtig nach dem guten Gefühl oder nach der Siegesfreude, die das Glücksgefühl steigert.

Erst die Arbeit dann das Vergnügen?

So ein Quatsch, warum soll es kein Vergnügen sein, zu arbeiten. Die erfolgreichsten und motiviertesten Menschen arbeiten gerade deshalb, weil es für sie ein Vergnügen ist. Warum auch nicht? Der Mensch verbringt den größten Teil seiner wachen Zeit bei der Arbeit. Sie füllt damit einen großen Teil des Lebens aus. Der einzige Weg zu wirklichem Lebensglück ist, Spaß bei dem zu haben, was man tut. Empfindet ein Mensch keine Freude bei der Arbeit, dann ist er auch nach acht Stunden Schufterei kaum noch in der Lage, in seiner Freizeit Freude zu empfinden.

Spaß bei der Arbeit hat darüber hinaus noch weitere großartige Vorteile: Humor stärkt Moral und Effektivität. Eine Reihe von Studien belegen wissenschaftlich, was Menschen täglich selbst beobachten können: Eine humorvolle Unternehmenskultur wirkt sich vielfach

positiv aus. Die Stimmung und die Arbeitsmoral in einem Unternehmen werden besser, der Krankenstand sinkt, die Kreativität steigt. Zusätzlich bewahrt Humor in schwierigen Zeiten vor Frustration. Dabei ist es jedoch nicht so, dass der Erfolg eines Unternehmens die Menschen glücklicher macht. Es ist umgekehrt: Glückliche Menschen sind bessere Angestellte, bessere Arbeiter und bessere Unternehmer.

Freude wird mehr, wenn man sie teilt

Lachen tut nicht nur uns selbst gut. Auch andere Menschen sind fasziniert, wenn wir lachen. Denn Lachen macht uns sympathisch. Es schafft in der Regel ein gewisses Vertrauen. Deshalb ist Lächeln in allen Lebenslagen der kürzeste Weg um eine Verbindung zwischen zwei Menschen zu schaffen. Das Lachen eines Menschen ist eine magische Kraft, die andere Menschen verzaubern und in seinen Bann ziehen kann. Es ist eine Bereicherung für sie selbst, die anderen und für ihre Beziehungen.

Die Rolle der angenehmen Gefühle wird weithin unterschätzt. Sie machen einen Menschen nicht nur glücklicher, sondern sind auch von essentieller Bedeutung für Kreativität, Intelligenz und die soziale Bindung.

Mit Freude schneller zum Ziel

Der Mensch, der es schafft seine Ziele mit Freude zu verknüpfen, kann sich dauerhaft selbst motivieren. Die innere Energie wird durch diesen Mechanismus wie durch einen Turbo verstärkt. Der Erfolg entsteht eher als beiläufiges Ergebnis. Wer hingegen nur des Geldes oder der Anerkennung wegen arbeitet, wird, aus

Mangel an Freude beim Schaffensprozess, nie sein ganzes Potential ausschöpfen.

Ein Mensch ist bereit mehr Anstrengung auf sich zu nehmen, wenn er die Belohnung in Form einer positiven Weiterentwicklung bereits kennt und sich darauf freuen kann. Die Vorfreude auf die eigene Leistungssteigerung setzt gewaltige Kräfte frei. Erfolgsmenschen sind darum bemüht, ihre Kompetenz und Fähigkeiten zu verbessern und in sinnvolle Leistung umzusetzen. Ihr Ziel ist es nicht, auf dem Bankkonto weltmeisterliche Einträge zu verbuchen, sondern sie streben danach für sich und andere ihre Qualitäten und Leistungen zu verbessern. Das ist der innere Antrieb der Menschen, die wirklich herausragend erfolgreich sind. Es macht ihnen einfach Spaß bessere Lösungen auszutüfteln, Neues zu kreieren und eine Nasenlänge voraus zu sein. Sie sind beflügelt und das verleiht ihnen gleichzeitig eine magische Aura, die das erfolgreiche Handeln unterstützt.

Vor dem Beginn in Freude versetzen

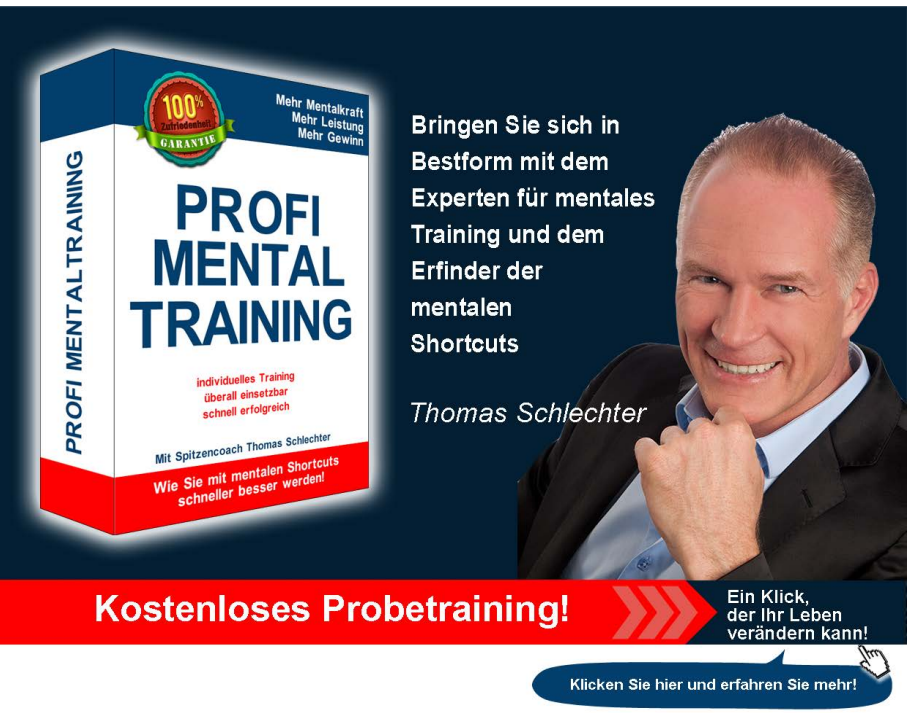
Bevor Sie eine neue Aufgabe beginnen, versetzen Sie sich in einen positiven Zustand. Überlegen Sie welche Freude Sie mit der Bewältigung der Aufgabe bei sich und anderen erzielen werden. Auch wenn es vielleicht eine Aufgabe ist, die Sie eigentlich gar nicht machen möchten, die aber trotzdem erledigt werden muss. Vielleicht schieben Sie diese ungeliebte Sache auch schon lange vor sich her und hatten in dieser Zeit immer ein schlechtes Gewissen. Starten Sie mit der Freude darauf, dass die Aufgabe ihre Gedanken nicht mehr belastet, wenn sie getan ist.

Das “Don’t worry!”- Prinzip

Denken Sie nicht an Eventualitäten. 90% der Befürchtungen im Vorfeld treffen nie ein.

Online Profi-Mentaltraining

Steigern Sie Ihre mentale Stärke sofort für mehr Erfolg, mehr Gesundheit und mehr Lebensglück. Ich zeige Ihnen die Denkformeln der Sieger und die Psychotricks der Profis. Bitte schauen Sie sich schnellstmöglich mein Video an. Nutzen Sie diesen Link:
http://profi-mentaltraining.de/gutschein/
und wir legen sofort los.



Ich zeige Ihnen einen von mir entwickelten mentalen Shortcut direkt in einer Videoanleitung und Sie werden erleben, wie diese innovativen Techniken sofort wirken. Sie verbessern Ihre Leistungsstärke und rufen Ihre Bestform "just in time" ab.

Testen Sie es gleich selbst im Probetraining. Ich freue mich auf Sie!

www.enerise.de

Die Glücksliste

Fertigen Sie eine Glücksliste an, sozusagen die „Top Ten“ ihrer Glücksmomente. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich an die freudigsten Erlebnisse zu erinnern:

Was bedeutet Spaß und Freude für mich (z.B. Tanzen, Musik hören, Bewegen)?

In welchen Situationen habe ich die größte Lebensfreude erfahren (im Urlaub, zusammen mit Freunden oder mit dem Partner, beim Sport, im Beruf, mit der Familie, bei Veranstaltungen, Konzerten, bei kulturellen Veranstaltungen)?

Welches war das glücklichste Erlebnis in meinem bisherigen Leben?

Meine Glücksliste

Ja und?! Das ist noch lange kein Grund um sich aufzuregen oder die Freude zu verlieren.

Freude macht das Leben leicht

Die innere Haltung, die in dem Song „Don’t worry, be happy“ beschrieben ist, bringt es auf den Punkt. Nicht auf die Sorgen soll man sich konzentrieren, sondern auf die Glücksmomente. Wo Freude ist, kann nicht gleichzeitig schlechte Stimmung sein. Mit guter Laune vertreiben Sie die muffeligen Geister, bewahren sich selbst die „good vibrations“ und bleiben entspannt.

Die magische Kraft der Freude hilft, mit Lebenskrisen besser umzugehen und diese sogar für die Weiterentwicklung fruchtbar zu nutzen. Wer lächelt, gewinnt. Be happy!

Bobby McFerrin –
Don't Worry, Be Happy (1988)

Zu finden auf http://www.magistrix.de

Lebensart als Lebenshilfe

In Köln habe ich von der Frohnatur der Rheinländer gelernt, Verluste im Leben zu akzeptieren.

Wat fott es, es fott!
(Jammere den Dingen nicht nach!)

Nix bliev wie et wor!
(Sei offen für Neuerungen!)

Diese beiden Zitate der kölschen Lebensart haben mir geholfen mit unabänderlichen Situationen besser umzugehen. Sie schubsen mich über die traurigen Momente von Einsamkeit und Zweifel fort, hin zur Besinnung auf meine Stärken. Jeder Moment des Selbstmitleids ist vergeudete Lebenszeit, die für die großen Aufgaben für immer verloren geht.

Das 3. enerise®-Element: Der Wille

Der dritte Bestandteil des enerise®-Prinzips, nach der Vision und der Freude, ist der Wille. Der Mensch verfügt über einen freien Willen und die Bezeichnung „Wille“ leitet sich ab von: „Ich will!“, und nicht von: „Ich will nicht!“ Der Wille ist die Voraussetzung Chancen zu erkennen und wahrzunehmen. Wenn ein Mensch etwas nicht will, kann er eine Gelegenheit auch nicht sehen. Wenn er die Gelegenheit nicht sieht, kann er sie auch nicht ergreifen. Niemand weiß, welches Potential er in sich trägt, solange er es nicht ausprobiert und ganz ausgeschöpft hat.
Hinter einem starken Willen steht die Frage nach dem Warum? Menschen mit einer ausgeprägten Willenskraft haben stärkere Gründe für ihr Denken und Handeln, als Menschen mit einem schwachen Willen. Wenn ein Mensch einen entschlossenen Willen hat, kann ihn keine Macht der Welt davon abhalten, sein Werk zu vollenden.

Gehen Sie in sich und fragen Sie sich welcher Antrieb hinter Ihrem Handeln steckt. Die folgenden Fragen können Ihnen

bei der Selbstanalyse helfen, die stärksten Gründe für Ihr Verhalten zu finden.

Warum will ich meine Ziele erreichen?
Warum ist mir mein Ziel so wichtig?
Welche Gründe für mein Verhalten liegen in meiner Vergangenheit?
Was hat mir früher gefehlt und was fehlt mir heute?

enerise®.at

Die „dunkle Seite der Macht“ in uns

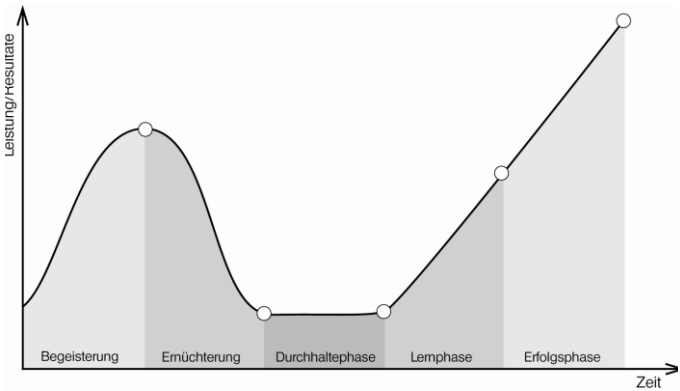
Unserer Willenskraft stehen unsere Energieräuber (innerer Schweinehund, Denkblockaden) entgegen. Sie schwächen die innere Bereitschaft. Diese sind zum Beispiel:

Verzweiflung	Ungewissheit	Zweifel
Überlastung	Bequemlichkeit	Unlust
Vorurteile	Mutlosigkeit	Distress
Ablenkung	Fehlendes Wissen	Neid
Verschieberitis	Leidenschaftslosigkeit	Sorgen
Aufregung	Aussichtslosigkeit	Frust
Ausreden	Selbstzermürbung	Routine
Verwirrung	Mangelnde Zeit	Faulheit
Selbstkritik	Resignation	Ängste
Grübeleien	Innere Unsicherheit	Ärger
Gewohnheit	Verrücktmacher	Skepsis
Pessimismus	Motivationskiller	…
Leugnung	Konzentrationsmängel	
Widerwille	Enttäuschung	
Misstrauen	Lustlosigkeit	
Antriebslosigkeit	Hemmungen	
Bedrohung	Erwartungshaltung	
Verlustangst	Unzufriedenheit	
Schuldgefühle		

Wann tauchen die Energieräuber auf?

Sie tauchen in der Regel immer dann auf, wenn man sie gerade nicht brauchen kann. Energieräuber hindern den Einzelnen, seine vorhandenen Ressourcen auszuschöpfen und mindern damit die Erfolgswahrscheinlichkeit. Emotionale Blockaden (z.B. Angst vor Misserfolg, Wut auf Mitarbeiter, Vorgesetzte oder andere Menschen) hemmen die mentalen Prozesse. Sie beeinträchtigen die Fähigkeit zielorientiert und präzise zu denken und setzen die Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit herab. Solche Gedanken behindern die Aufgabenlösung in einzelnen Momenten und in der Summe auch die persönliche Entwicklung.

Wie entstehen Motivationslöcher?



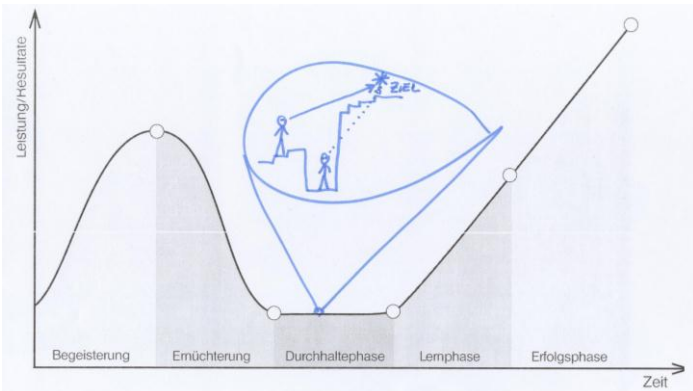
Die Kurve verdeutlicht den Verlauf des typischen Entwicklungsprozesses mit seinen fünf Phasen:

1. Die Begeisterungsphase: Am Beginn eines neuen Projekts entsteht eine kurze, manchmal heftige Phase der Euphorie.
2. Die Ernüchterungsphase: Auf die Phase der Begeisterung folgt schnell eine Desillusionierung, weil sich der Erfolg nicht so einfach wie erhofft einstellt.
3. Durchhaltephase: Nach der Ernüchterung heißt es am Ball zu

bleiben und sich der Aufgabe zu stellen. Diese Phase geht einher mit vielen Selbstzweifeln, Ängsten und der Furcht vor dem Versagen. Nach mehreren Fehlversuchen entstehen schnell negative Gefühle und Ängste.

4. Lernphase: Wer die Ernüchterungsphase und Durchhaltephase überstanden hat, erreicht die Lernphase, in der die nötigen neuen Fähigkeiten erworben werden.
5. Erfolgsphase: An den Lernprozess schließt sich die Erfolgsphase an, die durch das konsequente Anwenden der neuen Technik zu verbesserten Ergebnissen führt. Mit der Bewältigung der Aufgaben entstehen weitere Erfolgserlebnisse und damit Freude und Spaß.

Was spielt sich in einem Motivationsloch ab?



Die Durchhaltephase ist der schwierigste Abschnitt im Entwicklungsprozess, weil sie starke Nerven erfordert. Betrachtet man diese Entwicklung genauer, quasi unter der Lupe, erkennt man, dass sie sich nicht geradlinig vollzieht, sondern stufenweise. Diese Stufen zum Erfolg muss jeder Mensch bewältigen, es sind die „ups and downs“ in der Durchhaltephase. Manche der Stufen sind klein und leicht zu bewältigen, manche können höher sein und erfordern mehr Anstrengung. Im Laufe des Fortschreitens kommen auch sehr hohe Stufen und tiefe Abgründe, in die ein

Mensch fallen kann. An irgendeiner Stelle sitzt der betroffene Mensch ganz tief im Loch und vor ihm liegt eine gewaltig große Aufgabe (manche sagen dazu gerne Problem). Das Erreichen der nächsthöheren Ebene ist dann nur mit erheblichem Einsatz möglich und vielleicht sind sogar mehrere Anläufe nötig. Kennzeichnend für diese Phase ist, dass viele Menschen durch die Konzentration auf die Situationsbewältigung und die Größe der Teilaufgaben den Blick auf ihr eigentliches Ziel verlieren. Die Skizze macht das deutlich. Menschen, die im Motivationsloch sitzen, sehen ihr Ziel oder ihre große Vision nicht mehr, und das nur deshalb, weil sie dieses Ziel nicht als inneres Bild abrufen können. Denn das Ziel existiert noch, es ist nur wegen der Höhe der nächsten Stufe im Moment nicht im Blickfeld. Diese Menschen verlieren dann die Orientierung, weil sie nicht in der Lage sind, ihr Ziel zu sehen. Es stellt sich im wahrsten Sinne des Wortes die Aussichtslosigkeit ein. Das ist der Moment, in dem auch der Glaube schwach wird, denn Menschen glauben oft nur das, was sie sehen können. Ist das Ziel nicht mehr in Sicht, geht auch der Glaube daran verloren. Die auftretenden Zweifel nagen am

Glauben an die Erreichbarkeit der eigenen Ziele sowie am Selbstbewusstsein.

Erfolgreiche Menschen glauben an sich, auch wenn es kein anderer tut. Im Moment eines Rückschlages sind sie stark, stecken die Situation weg und machen weiter. Sie beschleunigen ihre Aktivitäten sogar, um schneller aus dem „Tal der Tränen“ zu kommen.
Mit dem enerise®-System schaffen Sie es aus dem Motivationsloch. Bevor die negativen Gedanken losfeuern, haben Sie ein Mentalprogramm parat, mit dem Sie sich selbst stärker machen. Um auf Ihrem Kurs zu bleiben und um das zu schaffen, was Sie sich erträumen.

Energieräuber lauern überall

Jeder Mensch kann seine Willenskraft stärken, indem er bessere Gründe für sein Handeln findet und gleichzeitig den Energieräubern das Handwerk legt. Es sind nur wenige entscheidende und kurze Momente, die auf die Weiterentwicklung eines Menschen wirklichen Einfluss haben. In diesen Phasen kann ein Mensch mit einem kraftvollen Willen die Weichen für seine erfolgreiche Zukunft stellen. Blockaden und ein Mangel an Energie in solch wichtigen Phasen können verheerende Auswirkungen haben. Sie hindern den Betreffenden daran, sein Bestes zu geben oder lassen ihn schwach werden; im schlimmsten Falle wird er sogar ganz resignieren.

RTENKIRCHEN
Audi FIS Ski World Cup
WARSTEINER
24
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Das fulminante Comeback des Herminators

Nach einem Fehler oder einer Niederlage ist die eiserne Willenskraft die prägende Stärke eines Menschen. Der Spitzensport bietet eindrucksvolle Beispiele. Athleten mit einer starken Willenskraft schaffen das, was die meisten anderen für unmöglich halten. Ein Paradebeispiel dafür ist das österreichische Ski-Ass Hermann Maier. Bei den Olympischen Winterspielen im japanischen Nagano 1998 raste er im ersten Abfahrtsrennen unkontrolliert von der Piste, flog im hohen Bogen über einen Fangzaun und landete 50 Meter weiter im Tiefschnee. Die Zuschauer waren geschockt und glaubten an das Ende des „Herminators“, wie Maier seit diesem Sturz genannt wurde. Doch Maier stand beinahe unverletzt auf und holte sich zwei Tage später Olympisches Gold im Super-G. Auf dem damaligen Höhepunkt seiner Karriere verlor er im Jahr 2001 bei einem Motorradunfall beinahe sein rechtes Bein. Mehrere Nervenstränge wurden dabei abgeklemmt und sein Leben stand einige Tage auf dem Spiel. Aber bereits auf der Intensivstation zeigte Hermann Maier außerordentliche Willensstärke und dachte an sein Comeback. Der Superstar des

alpinen Skisports, Olympiasieger, Weltmeister und Weltcupgewinner war nur ganz knapp einer Beinamputation entgangen und stand 113 Tage nach seinem schweren Unfall erstmals wieder auf Skiern. Maier schaffte das, was niemand für möglich gehalten hätte: Mit eisernem Willen kam er nicht nur wieder auf die Beine, sondern sogar zurück in den Skirennsport. 521 Tage nach dem schweren Motorradunfall war der "Herminator" wieder auf der Piste und fuhr in Kitzbühel im Jahr 2003 einen Weltcupsieg ein.

Jeder Mensch kann so mit Rückschlägen umgehen, wie zum Beispiel Hermann Maier. Denn die Grundlagen für das Antriebssystem Willenskraft sind in jedem Menschen verankert. Der eiserne Wille ist die treibende Kraft in den Momenten, wenn die guten Vorsätze mit Power verwirklicht werden sollen. Das führt zu einem kraftvollen und selbstbestimmten Leben.

enerise®-Technik:
Der Energieschalter

Wenn Energieräuber auftauchen, kann der eiserne Wille durch einen persönlichen Energieschalter aktiviert werden. Der Auslöser kann zum Beispiel ein einfaches Wort oder ein Satz sein. In Sportmannschaften wird zum Beispiel ein Schlachtruf gepflegt oder der Trainer gibt Parolen aus wie „Gib alles!“ oder „Halte durch!“ Solche Befehlsformeln führen im Training zur Bereitschaft, sich mehr anzustrengen. Diese Parolen sind dann verankert und können auch beim eigenen Training im Selbstgespräch genutzt werden, um sich stärker anzutreiben.

Finden Sie Ihren Energieschalter

Wann ist Ihre Willenskraft am größten? Gibt es bestimmte Situationen oder Worte, die Sie besonders anspornen? Schreiben Sie diese auf und rufen Sie diese genau dann ab, wenn mentale Denkblockaden und Energieräuber auftauchen.

enerise®-Tipps im web

Nutzen Sie auch die enerise®-Tipps im Internet unter: www.motivationstipps.de. Hier erhalten Sie immer wieder aktuelle Empfehlungen sowie Strategien gegen Energieräuber und um selbst noch mehr innere Energie zu entwickeln. Üben Sie und beweisen Sie sich und anderen, dass Sie einen starken Willen haben, wenn es drauf ankommt.

Das vierte enerise®-Element: Der Glaube

Ein fester Glaube
kann Berge versetzen.

Starke Persönlichkeiten mit viel innerer Energie haben einen starken Glauben an ihre Stärken und an die Erreichbarkeit ihres Ziels. Etwa Reinhold Messner: Hätte er es geschafft den Mt. Everest zu besteigen, wenn er nicht felsenfest an sich geglaubt hätte? Messner hat sich in die Todeszone der Achttausender gewagt. In dieser lebensfeindlichen Höhe sind schon Menschen gescheitert. Einige sind gar gestorben bei dem Versuch neue Rekorde aufzustellen, getrieben vom Wunsch, die eigenen Grenzen zu erfahren. Der Konditor, Abenteurer und Menschenrechtler Rüdiger Nehberg ist im Tretboot über den Atlantik gefahren. Als er am 27.10.1987 startete, wusste keiner ob er in Südamerika ankommen würde. Nachdem er bereits 2/3 der Strecke hinter sich gelassen hatte, riss die Antenne am Boot ab und es bestand kein Funkkontakt mehr zu ihm. Nehberg galt einige Wochen als vermisst, bis er Südamerika am 28.12.1987 erreichte. Wäre Rüdiger

Nehberg je losgefahren, wenn er nicht an sich geglaubt hätte?
Der Glaube ist die Grundlage für alles Neue, für Wunder die geschehen und die Phänomene, die sich durch wissenschaftliche Untersuchungen nicht belegen lassen. Wann immer Sie Biographien von erfolgreichen Menschen lesen, die heute in der Sonne des Ruhmes und auf der Erfolgsleiter ganz oben stehen, lesen Sie von Menschen, die immer fest an sich geglaubt haben. Das hat geholfen Entbehrungen, Widerstände sowie Rückschläge zu überdauern und weiterzumachen mit der Gewissheit: „Alles wird gut“. Genauso wie negative Glaubenssätze (z.B. „das schaffe ich nie“, „dafür bin ich zu alt“) den Menschen unsagbar limitieren können, kann der Glaube ihn auch zu außergewöhnlichen Taten leiten.

Erfolgsfaktor „Glaubenssatz“

Ein Glaubenssatz ist eine Verallgemeinerung über die Bedeutung von Erfahrungen und deren Zusammenhänge. Glaubenssätze sind ein ganz bedeutender Erfolgsfaktor, denn sie steuern unterbewusst unser Leben. Sie werden auf der Basis von Erfahrungen oder aus der Aussage von Vorbildern oder Autoritäten gebildet und dann generalisiert. Das Leben ist eine Sammlung von Erfahrungen und den damit verbundenen Bewertungen. Am Ende ergeben sie das Selbstbild. Durch die Summe der Erfahrungen bildet sich die Gesamtpersönlichkeit mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein. Dieses wird besonders durch die Erfahrungen geprägt, die stark und intensiv gespeichert worden sind. Das können sowohl die blockierenden als auch die positiven Erfahrungen sein. Entsprechend dieser Vorstellungen denken und handeln Menschen reflexartig in den einzelnen Situationen des Lebens.

Denken Sie doch kurz über folgenden Satz nach:

„Gedanken, die ich nicht loswerde, werden mein Los!“

Der Mann mit dem Hammer

Blockierende, irregeleitete Gedanken wirken wie ein Labyrinth, das sich die Menschen meist selbst schaffen. Ein sehr schönes Beispiel dafür ist die Geschichte: „Der Mann mit dem Hammer“, von Paul Watzlawick, aus dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“, Seite 35 ff.

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn (den Hammer) auszuborgen.
Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile.
Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht?
Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen. Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.
Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen

Hammer hat. Jetzt reicht es mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er (der Nachbar) „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel.“

Der Glaube ist umso problematischer, wenn er auf Unterstellungen und Annahmen basiert, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Blockierende, negative Glaubenssätze können sich steigern und pathologische Züge annehmen. Diese sind dann nur durch intensive psychologische Methoden zu beheben.

Der Glaube übt einen starken Einfluss auf unser Denken aus. Glaubenssätze steuern unsere Selbstgespräche und gestalten unser Weltbild. Alle Erlebnisse und Erfahrungen werden von uns automatisch „sortiert“. Passen sie zum eigenen Glauben, werden sie, wie in einer Schublade mit der Aufschrift „Bestätigung des Glaubens“ abgelegt. Entsprechen sie nicht den eigenen Vorstellungen, werden sie direkt „aussortiert“.

Beispiele
für blockierende Glaubenssätze

Das kann ich nicht.
Dafür bin ich zu alt.
Das ist unmöglich.
Ich habe kein Talent.
Das habe ich noch nie gekonnt.

Können Sie einen blockierenden Glaubenssatz in Ihrem Leben finden, der Sie davon abhält, Ihr Bestes zu geben?
Warum eigentlich?

Positive Glaubenssätze sind mentale Kraftspender

Ich bin glücklich und genieße jeden Augenblick.

Ich schaffe es, weil ich es immer geschafft habe.

Ich gebe nicht auf - ist mein Motto.

Ich bin körperlich stark und ich trainiere regelmäßig.

Ich bin entschlossen alles für mein Ziel zu tun.

Ich lebe meinen Traum. Jetzt!

Ich setzte mich unermüdlich für meine eigenen Belange ein.

Ich bin gesund und geistig fit.

Für meine Familie gilt: Wir sind eins. Wir lieben uns. Wir sind stark. Wir schaffen es.

Ich glaube an mich, denn ich habe ganz besondere Fähigkeiten.

Ich glaube an das was ich mache, weil ich damit vielen Menschen helfe.

Ich bin speziell und einzigartig. Ich bin ein ganz besonderer Mensch.

Beschränkende Gedanken wie: „Das ist einfach unmöglich!“, können hingegen eine mentale Blockade herbeiführen. Beschränktes Denken, das über ein gewisses Niveau nicht hinausgeht, führt zu eingeschränkten Vorstellungen, die die Weiterentwicklung behindern. Wenn z.B. ein Sportler sagt: „Diese Bestzeit habe ich oder ein anderer noch nie erreicht und das ist auch physiologisch unmöglich“, ist damit eine geistige Blockade aufgebaut. Genau so erging es den Läufern über die Distanz von einer Meile in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts. Damals galt in Fachkreisen die Meinung, dass der Mensch die Strecke von einer Meile nicht unter 4 Minuten laufen könne. Dies war eine von allen Sportwissenschaften anerkannte Grenze. Doch am 6. Mai 1954 gelang es dem Briten Roger Bannister als erstem Menschen die Meile unter vier Minuten zu laufen. Mit einer Zeit von 3 Minuten und 59,4 Sekunden hatte er eine lange für nicht überwindbar geglaubte Schallmauer durchbrochen. In den darauf folgenden 24 Monaten haben 32 Athleten auch Zeiten unterhalb der magischen vier Minuten erzielt. Sie waren von der Überzeugung angetrieben, dass es doch möglich war. Roger Bannister hatte mit

seiner Leistung die mentale Grenze für viele durchbrochen. Seither haben sechzehn weitere Läufer den Weltrekord von Bannister verbessert. Zurzeit steht er bei 3:43.13.

Den Glauben an die Erreichbarkeit der Vision stärken

Dieser Punkt steht in engem Zusammenhang mit dem Thema Vision und Zielsetzung, dem ersten enerise®-Element. Hier können Sie einfach einmal einen Blick auf Ihre Liste mit der Zielsetzung werfen und überlegen, wie stark Ihr Glaube in Bezug auf die Erreichbarkeit dieser Ziele ausgeprägt ist. Fragen Sie sich:

Warum bin ich fest davon überzeugt, dass ich mein Ziel erreiche?

Welche Erfahrungen aus meiner Vergangenheit machen die erfolgreiche Verwirklichung wahrscheinlich?

Was gibt mir die Sicherheit, die richtige Frau / der richtige Mann dafür zu sein?

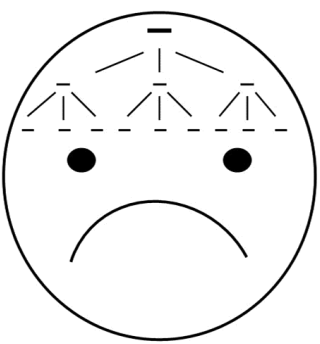
Mein Meditationsritual am Morgen und Abend

Ich spaziere barfuß über eine Wiese und rufe bewusst meine persönlichen Glaubens- und Powersätze ab. Dabei bin ich mir sicher, dass sich alles zum Guten wenden wird. Das gibt meinem Unterbewusstsein Kraft für den Tag und Ruhe für einen tiefen Schlaf. Auch Ihnen wird dieses Ritual helfen und Sie sind am nächsten Morgen gleich viel besser drauf.

Wenn Angst im Leben lähmt

Eine große Gefahr besteht, wenn Angst im Leistungsmoment auftaucht und stärker wird. Wenn Energieräuber in Form von ängstlichen Gedanken die Oberhand im Denken und Fühlen erhalten, kippt das innere System von Selbstvertrauen in akute Angst.

Menschen bewerten beim Denken, Fühlen und Wahrnehmen gleichzeitig ganz automatisch und befinden die Situation für positiv, negativ oder neutral. Diese Bewertungen laufen in Sekundenbruchteilen im Unterbewusstsein ab. In diesen Momenten spielt sich unglaublich viel in Kopf und Körper ab. Ein blockierender Gedanke kann ein Feuerwerk an biochemischen Reaktionen auslösen.



Das Gehirn reagiert unmittelbar und schüttet als Antwort auf diese Gedanken Hormone aus, die wiederum Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden des Menschen haben. Im Leistungsmoment wirkt sich dies massiv auf die Koordination, das Gleichgewicht, die Konzentration und den Bewegungsablauf aus.

Wenn ein Mensch zum Beispiel seinen Schaffensprozess als positiv bewertet, schüttet das Gehirn einen entsprechenden Hormoncocktail bestehend aus Endorphinen, Serotonin und anderen Glückshormonen aus. Diese wirken auf die gesamte Körperchemie und bleiben unter Umständen stundenlang wirksam. Der Mensch fühlt sich glücklich, motiviert und leistungsfähig. Der Erfolg stellt sich wie von selbst ein.

Wenn ein Mensch im umgekehrten Fall etwas als Gefahr bewertet oder als Belastung empfindet, erzeugt das Gehirn eine Mixtur aus aktivierenden Hormonen wie z.B. dem Adrenalin. Es kommt schnell zu einer Überdosierung und infolge davon zu schädlichem Stress (Distress) und den entsprechenden negativen körperlichen Reaktionen. Das Wohlbefinden schwindet

und das Leistungspotenzial wird blockiert, weil der Körper übersäuert.
In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde gezeigt, dass Versuchspersonen bereits auf einen Schreckreiz reagieren, noch bevor er ihnen bewusst wird. In der Schreckreaktion steigt die Frequenz des Herzschlages an und erst danach setzt die bewusste Wahrnehmung ein. Angstsituationen werden unterbewusst wahrgenommen und das erklärt die oftmals übersteigerte Furcht und die damit verbundenen Vermeidungstendenzen. Bei anderen Versuchen wurde festgestellt, dass bedrohliche Situationen schneller erkannt werden als neutrale. Daraus leitet sich die These ab, dass Menschen generell eine gestärkte Wahrnehmung für Schreckreize besitzen. So reagieren Menschen mit sozialen Ängsten zum Beispiel sensibler auf bedrohliche oder kritisch wirkende Zeitgenossen, die einem entsprechenden Gesichtsausdruck zeigen. Der interessanteste Aspekt bei all diesen Untersuchungen war, dass nachgewiesen werden konnte, dass dieser Prozess ablief, ohne dass die Probanden ihn willentlich steuern konnten.

Sportler in Grenzsituationen machen diese Erfahrung häufig. Ein flaues Gefühl im Magen entsteht und sie fragen sich: „Schaffe ich es?“ Selbstzweifel führen in Drucksituationen schnell zu Angst. Die Wahrnehmung wird eingeschränkt und wichtige Details werden nicht mehr beachtet. Der Puls sowie die Atemfrequenz steigen an und es kommt zu Schweißausbrüchen. Die Konzentration lässt nach. Dann passiert genau das, was jeder Sportler zu vermeiden versucht. Ein alpiner Abfahrtsläufer zum Beispiel macht sich lange vor einem Wettkampf Gedanken über Gefahren und Risiken, wägt ab und trainiert. Im Wettkampf selbst sowie am Start konzentriert er sich nur auf die Ideallinie bis zum Ziel. Bei der Abfahrt müssen alle negativen Gedanken und Ängste verhindert werden, da sich durch mangelnde Konzentration und die körperlichen Überreaktionen tatsächlich bedrohliche Situationen ergeben könnten.

Wer seine Ängste und Zweifel am Beginn eines neuen Projektes überwindet, kann es erfolgreich realisieren.

Ein Sportler oder ein Mitarbeiter kann seine Karriere aufs Spiel setzen, wenn er

eine bestimmte Leistung in einer Schlüsselsituation nicht erbringt. Damit verbunden sind Ängste. Doch gerade in der Vorbereitungsphase und in dem entscheidenden Leistungsmoment sind die emotionale und mentale Stärke uneingeschränkt nötig, um die maximale Leistung zu erbringen. Steigert sich ein Mensch in dieser Phase in Angstgedanken, gerät das biochemische System aus dem Gleichgewicht. Gerade deshalb sind diszipliniertes gedankliches Reagieren auf Stress und blitzartiges instinktives Handeln ohne Verzögerung in diesen Momenten besonders wichtig. Im entscheidenden Moment muss man die Nerven haben, um die gesamte positive Kraft in sich mobilisieren zu können.

Ängste können durch die gezielte Gedankenlenkung abgebaut werden, bevor das innere biochemische Gleichgewicht kippt und es zur Blockade kommt. Durch gezieltes Training kann eine starke Selbstmotivation für diese Momente eingeübt werden und ängstliche Gedanken haben keine Chance. Der wichtigste Aspekt ist in diesem Zusammenhang der Glaube.

Eine Powerfrau

Hier ein Beispiel für einen unerschütterlichen Glauben an sich und das Leben: Die 1973 in Chicago geborene Sängerin Anastacia, die in einem ihrer Erfolgstitel „Paid my Dues“ (Ich habe meinen Teil gezahlt) beschreibt, wie ein starker Glaube an sich zum Erfolg führt. Die zierliche blonde Sängerin mit der schwarzen Stimme ging ihren eigenen Weg zum Erfolg. Mit ihren selbst geschriebenen Songs versuchte sie Plattenverträge zu erhalten, was aber zunächst daran scheiterte, dass sie sich von keinem Produzenten in ihrer künstlerischen Freiheit einschränken lassen wollte. Sie setzte dickköpfig den eigenen Gesangsstil durch, hatte damit schließlich auch Erfolg – im Jahre 2000 erschien ihr Debutalbum „Not That Kind“. Sie erhielt viele Preise und ihre Hits liefen in allen Radiosendern. 2003 erkrankte sie an Brustkrebs und ging damit sehr offensiv um. Sie besiegte die Krankheit, dank der frühzeitigen Erkennung, innerhalb von sechs Monaten und verarbeitete ihre Erlebnisse in einem Plattenalbum, das im Frühjahr 2004 erschien und den Titel „Anastacia“ trägt. „Ich konnte nicht sprechen, denken, und litt viele Qualen“, sagte sie in einem

Interview über diese Zeit, „Dennoch sehe ich auch immer die positiven Seiten. Ich muss das Leben einfach durch eine rosarote Brille sehen, auch wenn mein Blick in den vergangenen Monaten empfindlich getrübt wurde.“

Hier die Übersetzung des Liedtextes „Paid my Dues“, der im Jahre 2001 auf ihrem zweiten Album „Freak of Nature“ erschien.

Anastacia (Paid my dues)

Du kannst über mich denken, was du willst,
Du kannst versuchen, mit mir zu machen was du willst,
aber du kannst mich nicht aufhalten.

Ich bin an den unmöglichsten Plätzen dieser Welt verdroschen worden,
Ich hab auch in L.A. meine Ohrfeigen abgekriegt.
Aber nix auf der Welt kann mich davon abhalten zu machen, was ICH will.
Weil ich zu stolz bin, zu stark.
Und weil mein Kodex heißt: nicht stehen bleiben.
Selbstmitleid bringt niemanden nirgendwo hin.
Ich werd heute noch jeden Tag auf die Probe gestellt.
Irgendwer versucht immer, mich zu linken.
Aber ich hab ständig was neues vor,
weil ausschließlich ich mein Leben in der Hand habe.
Und ich denke, dass du wissen solltest:
Ich bin kein Stück Holz, ich kann auch mal auf die Nase fallen.
Aber ich scher mich einen Dreck drum, wer mir dabei zuguckt.
Es hat lang genug gedauert bis hierher.
Aber ich hab keine Angst mehr, dass du mich in den Schatten stellen könntest.
Klar: erst versucht man, jemanden aufzubauen und dann zu demontieren.
Aber mein Kopf bleibt oben.
Ich hab gewusst, dass ich überlebe.
Und ich hab's geschafft.
Ist so.
Ich stehe auf meinen zwei Beinen.
Du hast versucht, mich unten zu halten,
aber jetzt kannst du mich nicht mehr aufhalten.
Ich hab meinen Teil gezahlt.

SWR3.de Lyrix

Jeder bekommt, was er glaubt

Meine Frau pflegt zu sagen:
„Irgendwas geht immer.
Optimistisch zu handeln ist besser
als pessimistisch aufzugeben.“

Das Gesetz der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Die menschliche Psyche funktioniert nach einer ganz simplen Regel. Was immer der Denker im Kopf denkt, wird der innere Beweisführer beweisen. So funktioniert nicht nur das positive sondern auch das negative Denken in gleicher Weise effektiv. Henry Ford hat dieses Bild in einem eindrucksvollen Satz auf den Punkt gebracht:

„Wenn Sie glauben,
dass Sie eine Sache tun können,
oder wenn Sie glauben,
dass Sie eine Sache nicht tun können,
so haben Sie in jedem Fall Recht.“

Das fünfte enerise®-Element: Der Körper

Einfluss der Physiologie auf den Spitzenzustand

Weit verbreitet ist die Ansicht, dass mentale Kraft nur durch Denken erzeugt wird und nichts mit dem Körper zu tun hat. In den vorangegangen Kapiteln haben Sie bereits gelesen, wie Gedanken die Biochemie im Körper beeinflussen können. Einen genauso starken Einfluss haben umgekehrt die körperlichen Prozesse auf die Psyche.

Die Zukunft eines Menschen hängt entscheidend von der Art und Weise ab, in der er seinen Körper nutzt. Welche Ernährung wählt er, welches ist die gewohnte Körperhaltung, wie ist die Atmung, wie bewegt er sich, welche Mimik hat er, wie ist der Fitnesszustand und welche Erholungsphasen werden eingelegt? Die Welt des persönlichen Empfindens wird sehr stark durch diese Faktoren beeinflusst.

Der menschliche Körper ist ein hoch sensibler biochemischer Organismus. Er kann nicht nur durch Schlafmangel, Fehlernährung oder Überlastung vor Erschöpfung zusammenbrechen, sondern

schon alleine durch psychoemotionalen Stress völlig aus der Bahn geworfen werden. Sind Geist und Seele nicht im Einklang kann sich dies ganz vehement auf den Körper niederschlagen.

Wenn ein Mensch seinen Körper wenig bewegt, die Schultern hängen lässt, wenn er geht, als sei er müde, dann fühlt er sich auch müde! Bewegt er sich freudig, strafft die Schultern und schreitet energisch voran, dann fühlt er sich energiegeladen. Allein das Aufrichtigen und Straffen der Schultern bewirkt schon viel.

Ich möchte mit Ihnen dazu sofort eine Übung machen: Stellen Sie sich aufrecht hin – leicht in den Knien nachgeben, Füße ein wenig auseinander, Schultern gerade, Kopf anheben (gerade), Bauch einziehen, Pobacken zusammenkneifen! Atmen Sie tief und ruhig und konzentrieren Sie sich einen Moment auf die Spannung in Ihrem Körper. Denken Sie an einen glücklichen Moment in Ihrem Leben, der Ihnen Kraft gegeben hat. Genießen Sie diesen Gedanken. Spüren Sie die Kraft die jetzt in Ihrem Körper fließt. Es ist unmöglich sich jetzt elend zu fühlen. Genießen Sie diesen

Zustand, den Sie selbst immer wieder erzeugen können. So oft Sie wollen.

Eine Spitzenleistung kann ein Mensch nur dann vollbringen, wenn er in Topform ist. Leistungssportler wissen das. Sie ernähren sich entsprechend, gehen früh schlafen, haben keinen oder wenig Sex, trinken nicht und rauchen nicht und zur Strafe werden sie mit diesem langweiligen Leben dann fast 100 Jahre alt.
Spaß beiseite! Es gibt eine ganze Reihe von Erkenntnissen aus dem Sport, die sich jeder zu Nutze machen kann. Ausgewogenes Sporttreiben führt zu vielen positiven Auswirkungen und bietet umfangreiche Vorteile für den Organismus:

Vorteile von gesunder Bewegung

- Sportliche Nationen, Unternehmen und Menschen sind erfolgreicher.
- Ein Spitzenzustand braucht physische Fitness und umgekehrt.
- Sport ist die Ladestation für den Kopf und baut Stress ab.
- Sport senkt den Blutdruck
- Stärkt die Herz-Kreislauf-Kapazität
- Vermehrt das gute HDL-Cholesterin
- Stärkt das Immunsystem
- Erhöht die Fettverbrennung
- Verjüngt Gehirn und den ganzen Organismus.
- Und Sport macht Männer männlicher (Ja, wirklich!)

Erfolgsfaktor Schlaf

Wer schlecht ein- oder durchschläft ist morgens wie gerädert. Zu wenig Schlaf kann einen fix und fertig machen. Man ist permanent müde, wird nervös, unkonzentriert, antriebslos und hat überhaupt keine Chance für gute Laune. Zudem ist der gesunde Schlaf auch ein Garant für ein langes Leben. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die höhere Lebenserwartung der Japaner mit

einem geregelten Schlafrhythmus zusammenhängt. In Japan werden Männer laut Statistik durchschnittlich 77,2 und Frauen 83,3 Jahre alt, während der deutsche Mann nur 74,0 und die Frau 80,3 Jahre alt werden. Schon unsere Vorfahren, vor allem die Bauern, praktizierten einen bestimmten Schlafrhythmus. Bei ihnen galt die Regel: „Gehe ins Bett, wenn es dunkel wird und stehe wieder auf, wenn die Sonne aufgeht.“ Diese althergebrachte Bauernregel wird jetzt durch die Erkenntnisse aus dem fernen Osten bestätigt.

Die Leistungsfähigkeit eines Menschen wird bereits durch das Verhalten am Vortag bestimmt. Wer sich am Tag zuvor verausgabt hat oder sich bis ins Morgengrauen durch das Nachtleben der Stadt geschlagen hat, kann nicht erwarten 100% einsatzbereit zu sein. Spitzensportler und deren Trainer planen extreme Belastungen genauso wie die entsprechenden Erholungsphasen um punktgenau die gewünschte Spitzenleistung zu erbringen.

Die Haltung: Botschaften des Körpers

Die Körperhaltung eines Menschen verrät in aller Regel, wie er sich gerade fühlt: unglücklich, geknickt, dynamisch oder selbstbewusst! Eine aufrechte, entspannte Haltung beeinflusst auch das Denken entsprechend und sorgt dafür, dass die innere Energie besser fließen kann. Die Art wie ein Mensch den Kopf hält, der Gesichtsausdruck, die Schulterhaltung und die Art zu gehen sowie die gesamte Körpersprache bestimmen emotionale Reaktionen im Körper. Sich den vorherrschenden Gefühlen entsprechend zu verhalten, verstärkt diese Emotion. Wer sich dagegen so verhält, wie er sich gerne fühlen möchte, kommt diesem Zustand durch entsprechende Aktivität näher.

Auch wenn ein Mensch sich zunächst mental schlecht fühlt und der Körper eine entsprechende Haltung einnimmt, kann dieser Prozess genau umgekehrt werden. Denn es lässt sich durch die bewusste Veränderung der Körperhaltung Einfluss auf die Stimmung nehmen. Wenn sich ein Mensch in dieser Situation aufrecht stellt, die Schultern zusammenzieht, lächelt und dabei beide Fäuste ballt, überträgt sich diese physiologische Anspannung auf den Geist. Automatisch stellt sich eine starke

Einstellung ein und die innere Energie wird aktiviert.
Eine Schlüsselfunktion für die aufrechte Haltung haben die Muskeln des Rückens, der Schulterpartie und des Nackens. Speziell diese Bereiche werden bei sitzenden Tätigkeiten vernachlässigt oder fehlbelastet. Langes Sitzen am Rechner kann zu einer starken Fehlhaltung führen. Hals, Nacken und Schultermuskulatur werden schwächer und die Brustmuskulatur verkürzt sich. Als Folge davon fallen die Schulterblätter nach vorne in den Bereich des Brustkorbs und der Rücken krümmt sich. Der Brustkorb kann sich nicht mehr wie gewohnt ausdehnen und damit wird die Sauerstoffaufnahme in die Lungen vermindert sowie der gesamte Energiefluss gehemmt. Auch die Bewegungsfreiheit im Oberkörperbereich wird eingeschränkt, sodass der Betreffende in diesen Partien steif und starr wirkt.

enerise®–Übung:
Springen voller Lebensfreude

Bewegungen haben einen unglaublich starken Einfluss auf die menschliche Psyche. Genau diese Verbindung nutzen meine Frau und ich mit unseren Kindern. Bei gemeinsamen Spaziergängen nehmen wir uns an die Hand und springen alle zusammen und singen dabei vor uns hin: „Wir springen voller Lebensfreude.“ Automatisch werden in uns Glücksgefühle ausgelöst und noch dazu ist es eine positive gemeinsame Erfahrung, die den Zusammenhalt und die Freude miteinander stärkt. Es ist wie ein Gute-Laune-Blitz, der durch den Körper schießt und alle Zellen mit „good vibrations“ elektrisiert.

enerise®–Aufgabe:
Das persönliche Gesundheitsprogramm

Entwickeln Sie einen Plan, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und Ihre körperliche Fitness steigern um einen Spitzenzustand zu ermöglichen. Sie werden von der Belohnung begeistert sein! Wenn Sie konsequent bleiben und dem Plan folgen, werden Sie ein nie gekanntes Hochgefühl dafür erhalten! Überlegen Sie nun was Sie in den nächsten Tagen in Ihr Lebenskonzept aufnehmen. Schreiben Sie die Antworten auf die folgenden Fragen auf ein Blatt:

❑ Was kann ich in Bezug auf meinen Körper und meine Gesundheit noch verbessern, um meine Ziele schneller und effektiver zu erreichen?

❑ Gönne ich mir ausreichend Erholung und Schlaf?

Nehme ich unter Umständen Genussmittel (Alkohol, Zigaretten, Drogen etc.) zu mir, die mir nicht guttun?

❑ Wie kann ich als Sportler noch besser werden und meine Technik, Kondition, Kraft, Flexibilität, Koordination gezielter trainieren?

❑ Wie kann ich meinen Spitzenzustand mit meinem körperlichen Zustand noch weiter unterstützen?

❑ Betreibe ich gesunden Sport und ernähre mich bewusst?

❑ Welche Situationen in der Arbeitsumgebung kann ich verbessern, um die Gesundheit zu erhalten und die Leistungsfähigkeit zu steigern?

❑ Kann ich etwas im Bereich Gesundheit und Ausstrahlung verbessern? Wenn ja, was?

❑ Was unternehme ich dafür? Bis wann will ich es getan haben?

❑ Welche Maßnahmen werde ich direkt heute ergreifen?

Das sechste enerise®-Element: Die Entschlusskraft

Fassen wir kurz zusammen: Sie haben die fünf Elemente Vision, Freude, Wille, Glaube und Körper als Erfolgsfaktoren für die innere Energie kennen gelernt. Nun folgt das sechste Element - der entscheidende Schritt: Die Entschlusskraft. Ohne sie kann keine Aktion erfolgen und die enerise®-Methode wäre ohne sie undurchführbar! Auch wenn eine Entscheidung normalerweise als Auslöser am Beginn einer Aktion steht, hat es einen besonderen Grund, warum die Entschlusskraft das sechste und letzte Element in der enerise®-Methode ist. Ein Entschluss kann erst dann sicher getroffen werden, wenn ein klarer Standpunkt besteht.

Ein Mensch, der seine Lebensziele definiert hat, der weiß, was ihm Freude bereitet und der außerdem einen festen Willen und Glauben besitzt, der hat die Fähigkeit schnell und sicher einen Entschluss zu fassen. Diese Klarheit ist wie eine selbst programmierte Software für das innere Navigationssystem. Um den Entschluss dann in die Tat umzusetzen, wird als eine Art Handwerkzeug ein starker

Körper benötigt. Vision, Freude, Wille und Glaube sind die Voraussetzungen dafür, dass eine Entscheidung getroffen werden kann, der starke Körper setzt die Entscheidung in die Tat um. Wann der Mensch seine innere Energie startet, ist dann nur noch eine Frage des Timings. Erfolgreiche Persönlichkeiten sind obendrein gewohnt ihre Entscheidungen auch kurzfristig in die Tat umzusetzen.

Menschen mit viel innerer Energie treffen oft reflexartig, ohne nachzudenken die richtige Entscheidung und tun das Richtige, weil sie die für sie richtigen „Dateien“ im Kopf abrufen. Jeder Mensch kann auf die Kraft seiner „Eingebung“ bauen, wenn er diese zuvor entwickelt hat. Jeder kann sein positives Erfahrungsgedächtnis in Bezug auf die ersten vier enerise®-Elemente aktivieren, und damit eine ungeheure Wirkungskraft entfalten. Das ist der Schlüssel zu einer unterbewussten Kraft, die als innere Stimme oder als Kompass den Weg zeigt. Diese Kraft zeigt die aktuelle eigene Position und hilft gleichzeitig einen klaren Kurs zu bestimmen. Das spart Zeit und Energie, die mit falschen Richtungsanweisungen vergeudet werden würde.

Zudem stärkt diese Kraft neben dem Entschluss auch die Entschlossenheit, die in der Wettbewerbssituation mit anderen, den Ausschlag geben kann. Der Entschlossene setzt sich immer durch, weil er kompromissloser und konsequenter handeln wird.

Wir sind das Ergebnis einer sehr großen Zahl von aus freiem Willen begangenen Taten, für die wir allein verantwortlich sind.
Matthieu Ricard, /Trinh Xuan Thuan

enerise®-Übung:
An eine große Entscheidung erinnern

Können Sie sich noch an eine große Entscheidung erinnern, mit der Sie Ihr Leben positiv beeinflusst haben? Eine Entscheidung über Beruf, Partner, Sport, Hobby, Freunde, die Sie selbst aus ganzem Herzen getroffen haben? Erinnern Sie sich und beschreiben Sie den damaligen Umstand und Ihren Entschluss. Was hat diese Entscheidung in Ihnen ausgelöst und welche positiven Auswirkungen hatte die damalige Wahl auf Ihr späteres Leben? Was haben Sie gesehen, gespürt und gehört? Vielleicht mussten Sie sich auch gegen Widerstände durchsetzen? War es

eine schwerwiegende Entscheidung? Hatten Sie damals ein Ziel? Hatten Sie damals gute Gründe, diese Entscheidung so zu treffen? Haben Sie damals geglaubt, es schaffen zu können?

Nutzen Sie die Kraft aus diesen Erinnerungen um jetzt und in Zukunft positive Energie daraus schöpfen zu können.

Erfolgreich handeln

Nach der Entscheidung folgt ein wesentlicher Schritt – hier versagen die meisten – es ist der entscheidende Schritt: die Verwirklichung. Eine Entscheidung ohne folgende Handlung ist nur ein Lippenbekenntnis. Was kommen muss ist: Action.

Erfolgreiche stellen sich den Herausforderungen, die das Leben bringt. Sie treten aus der Komfortzone und sagen: „Ich bin bereit die Position anzunehmen und dazuzulernen.“ Sie lassen es nicht nur bei schönen Worten, sondern lassen Taten folgen. Bei allen Managementkonzepten gibt es ein gemeinsames Prinzip – ob sie sich aus militärischen Strategien, dem Jesus-Prinzip, fernöstlichen Weisheiten oder Managementbestsellern herleiten – das Handeln ist der entscheidende Schritt! Man muss es tun. Denn, wer passiv bleibt, überlässt anderen das Spielfeld. Wer sich nicht bewegt, bewegt nichts.

Der Startschuss ins Glück

Der Schalter, der die Träume in die Wirklichkeit verwandelt, liegt in jedem Menschen. Jeder kann ihn aber nur selbst betätigen. Jeder ist letzten Endes selbst seines Glückes Störenfried, wenn er sich nicht selbst für ein schöneres Leben entscheidet. Der persönliche Entwicklungsprozess kann nur mit der Aktivierung der inneren Energie und mit einem bewussten Entschluss in Gang gesetzt werden. Eine klare Entscheidung ist der Schalter, mit dem jeder seine Rakete zünden und begeistert auf sein Ziel zusteuern kann. Blauäugig wäre es jedoch zu glauben, dass die Begeisterungsphase direkt in die Erfolgsphase übergeht.

Blitzschnelles Handeln

Alleine durch schnelles Handeln können Menschen ihre Erfolgschancen erheblich steigern. Während andere noch lange nachdenken, verschaffen sie sich durch die ersten Aktivitäten schon einen entscheidenden Vorsprung. Ein gutes Beispiel dafür sind Andreas und Thomas Strüngmann. Die beiden Zwillingsbrüder sind die Gründer des Generikaherstellers Hexal, das sich auf Nachahmermedikamente spezialisiert hat.

Das Geschäftsmodell basiert auf Medikamenten, die keinen Patentschutz mehr genießen. Medikamentenpatente laufen nach 25 Jahren aus und dann können andere Pharmaunternehmen die ehemals geschützten Wirkstoffe kopieren und selbst vertreiben. Genau darauf haben sich die Strüngmannbrüder spezialisiert. Sie waren jedoch deshalb erfolgreicher als viele ihrer Mitbewerber, weil sie mit ihren Strategien ihre Nachahmerpräparate schneller am Markt hatten. In diesem Geschäft ist es wie in allen Märkten: Der Erste ist meistens der Erfolgreichste. Er hat durch die Neuigkeit die größte Aufmerksamkeit in der Presse und kann sich durch einen effektiven Vertrieb schnell die größten Marktanteile sichern, die für alle nachfolgenden Mitbewerber schon belegt sind. Der Erfolg von Hexal bestand jedoch nicht nur in der Schnelligkeit der Produktion neuer Medikamente. Die Hexal-Gründer haben sich auch immer blitzschnell an die wechselnden Bedingungen in der Branche angepasst. Während andere Pharmaunternehmen noch über jede einzelne Gesundheitsreform klagten, haben sie sich sofort darauf eingestellt und das Geschäft entsprechend ausgerichtet.

Der Erfolg gehört denen, die zuerst handeln, eine besondere Lösung entwickeln und diese zuerst auf den Markt bringen. Der gesetzte Standard muss von der nachfolgenden Konkurrenz nicht nur erreicht, sondern auch übertrumpft werden. Daraus entsteht für Marktführer in der Wirtschaft oft ein Kreislauf mit einer Eigendynamik. Diese Unternehmen sind herausragend, weil sie die Ersten waren, und sie waren die Ersten, weil sie herausragend waren. Manche Berater gehen so weit zu sagen: „Lieber schnell und gut als langsam und perfekt“. Viele Produkte, die sich am Markt durchsetzen, sind nicht perfekt oder fehlerfrei (erinnern Sie sich wie oft Ihr Rechner in der Vergangenheit mit dem Betriebssystem Windows abgestürzt ist?). Doch sie hatten den Wettbewerbsvorteil der Schnelligkeit. Denn je länger man nach Perfektion strebt, desto weniger wird man sie erreichen.

Schnelligkeit ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor und nur von Menschen mit viel innerer Energie zu leisten. Denn eine schnelle Handlung fußt auf schnellem und sicherem Denken und Entscheiden. Dies ist nur mit einer klaren Zielvorstellung, einem starken Willen und einer ausgeprägten inneren Überzeugung möglich.

Erfolg mit einem Flop – Dick Fosbury

Dick Fosbury revolutionierte die Hochsprungdisziplin mit seinem Sprung bei den Olympischen Spielen in Mexico. Er hatte eine ganz eigene Art zu springen und erzielte schon als 15-jähriger beachtliche Erfolge. Doch sein Trainer sagte ihm, er könne damit nicht besser werden. Jahrelang war er hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Techniken. Er versuchte auf Anraten seines Trainers den Straddel, bei dem man sich bäuchlings über die Latte rollt. Seine Platzierungen wurden immer schlechter. Er traf nach einem Turnier die unumstößliche Entscheidung nur noch seinen eignen Stil zu springen, egal was die Trainer ihm erzählten. Immer wieder wurde er verspottet: „Der wahnsinnige Fosbury, springen kann er ja, aber er tickt nicht ganz richtig." Er feilte an seiner Technik und qualifizierte sich für die Olympischen Spiele in Mexico. Er zählte nicht zu den Favoriten und die anderen Sportler im Olympischen Dorf lachten über ihn. Die Sprüche der anderen puschten ihn und im Wettkampf wuchsen ihm Flügel. Er überquerte die 2,24 m im dritten Versuch rücklings und gewann damit Olympisches Gold.

Er hat vom Sport seine Lektion fürs Leben gelernt: „Wenn Du von etwas überzeugt bist, lass Dich von niemanden beirren.“

Niemand außer uns selbst kann uns beherrschen.
Wenn wir das verstehen, werden wir frei.
Buddha

Spitzenmotivation kann jeder erlernen!

Jeder Mensch trägt unsagbar viel innere Energie in sich, die er bis zu einem Spitzenzustand steigern kann. Die innere Energie ist immer da und überall einsetzbar.

Der Spitzenzustand muss zur Gewohnheit werden

Es gibt Menschen die sagen: „Wenn ich die Erfolgsrate verdoppeln will, muss ich auch die Verlustquote verdoppeln.“ Ich denke das nicht. Ich glaube, dass jeder Mensch die Qualität des Denkens und Handelns verbessern kann und damit die Erfolgsrate vergrößert und die Verlustquote senkt. Die Zukunft liegt in der Verbesserung der Kompetenzen und der ständigen Weiterqualifizierung. Denn nur ein meisterliches Denken macht einen Meister! Erfolgreich ist auf Dauer nur, wer sich selbst auf gesunde Weise antreiben kann. Der amerikanische Ölmilliardär Paul Getty hat es so formuliert: „Wer an die Spitze möchte, muss jene Gewohnheiten ablegen, die ihn daran hindern, und jene Gewohnheiten zügig annehmen, die den eigenen Erfolg fördern.“

Ein Spitzenzustand ist eine neue Gewohnheit. Ich möchte Sie daher an dieser Stelle an das Zitat von Marc Aurel erinnern:

„Das Leben eines Menschen ist das,
was seine Gedanken daraus machen.“

Ihr Leben wird in Zukunft das sein, welches Sie mit Ihren Gedanken gestalten. Sie können bewusst auf Ihre Gedanken Einfluss nehmen um Ihr persönliches Glück zu schmieden, denn mit neuen Gedanken und neuem Handeln erzielen Sie unverhinderbar auch neue Ergebnisse.

Alles ist möglich! Im Kopf beginnt unsere Zukunft und jeder ist der Schöpfer seines Universums.

Zum Schluss

Wenn Sie Eltern sind, zeigen Sie Ihren Kindern, die Kraft ihres Geistes besser einzusetzen.
Wenn Sie Führungskraft sind, zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, wie sie die Kraft des Geistes besser nutzen.
Wenn Sie lange glücklich leben wollen, nutzen Sie diese Technik selbst.
Geben Sie Ihr Wissen und Ihre innere Energie weiter an andere. Ermutigen Sie Menschen in Ihrer Umgebung sich Ziele zu setzen, Lebensfreude zu empfinden, die Willenskraft zu nutzen, stärken Sie ihr Selbstvertrauen und ermutigen Sie sie zu einem gesunden aktiven Lebensstil.
Begeistern Sie sich und begeistern Sie andere Menschen, mehr aus den gebotenen Chancen zu machen.

Das Geheimnis des Erfolges liegt im Hier und Jetzt

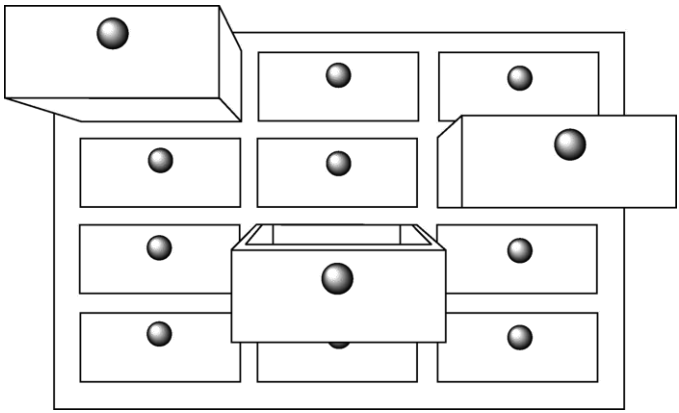
Es ist schon lange bekannt, dass Erfolgreiche das Richtige im richtigen Moment tun. Den wenigsten Menschen ist jedoch bewusst, dass sie das Richtige im richtigen Moment mit voller Kraft und Konzentration tun. Das muss nicht bedeuten, dass sie sich dabei krampfhaft

anstrengen, sondern dass sie einfach vollkommen eins mit Körper und Geist sind. Wenn sie etwas machen, dann machen sie es zu 100% und mit voller Konzentration ohne dabei verbissen zu sein.

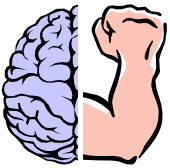
Erinnern Sie sich an den Beginn:

Spitzenmotivation ist
Maßarbeit und Timing.

Die erfolgreichsten Menschen in allen Bereichen arbeiten nach diesen Prinzipien. Sie haben es sich zur Gewohnheit gemacht, bestimmte fördernde Gedanken betreffend die Vision, die Freude, den Willen, den Glauben und die Entschlusskraft im richtigen Moment abzurufen und damit die mentalen Fähigkeiten zu mobilisieren. Gleichzeitig überlisten sie die Energieräuber und können mit vollem Einsatz handeln.



Wer im richtigen Moment im Kopf die richtigen Schubladen aufziehen kann, kann sich selbst in einen Spitzenzustand versetzen.



Mental-Workout

Wie Sie Leistungsreserven im Kopf mobilisieren

Der Geist verkümmert genauso wie ein Muskel, wenn er nicht gefordert wird.
Wir haben alle nahezu die gleiche Hardware, und wenn ein Mensch erwachsen ist, kann er sich für die richtige Software entscheiden. Wenn er merkt, dass er nicht die richtige hat, kann er sich ein Update holen. Er muss nur bereit sein zu lernen.
Das Gehirn ist wie eine unformatierte Festplatte, auf die Software aufgespielt werden kann. Regelmäßige Updates sind sinnvoll und wir sollten gleichzeitig überprüfen, ob unsere Daten virenfrei sind, also keine mentalen Blockaden enthalten.
Nutzen Sie die in diesem Buch beschriebenen Übungen. Außerdem ist es eine hervorragende und leichte Methode die mentale Stärke zu üben, wenn Sie ein Motivationstagebuch verfassen. Fangen Sie am besten sofort mit dem ersten Eintrag an.

Platz dafür haben Sie auf den letzten Seiten dieses Buches.

10 Dinge, die Sie sofort für Ihre Spitzenmotivation tun können:

1. *Konkretisieren Sie Ihr Lebensziel und sagen Sie bestimmend: ICH WILL*

2. *Empfinden Sie Lebensfreude bei Ihren Aktivitäten.*

3. *Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache und geben dabei Ihr Bestes.*

4. *Rufen Sie sich Ihre Willenkraft ins Bewusstsein.*

5. *Heben Sie Ihr Selbstvertrauen an, indem Sie sich an alle bereits erzielten Erfolge erinnern.*

6. *Nehmen Sie eine starke Körperhaltung ein.*

7. *Treffen Sie kraftvolle Entscheidungen.*

8. *Handeln Sie entschlossen.*

9. *Sehen Sie vor ihrem inneren Auge Ihr Ziel und wie Sie es verwirklichen.*

10. *Stärken Sie Ihre mentalen Fähigkeiten!*

BLUE WING VERLAG präsentiert

Gewohnheiten dauerhaft verändern
und neue Erfolge erzielen
21-Tage-E-Mail-Training

Thomas Schlechter

In diesem 21-Tage-E-Mail-Training lernen Sie …

… schlechte Gewohnheiten für immer abzulegen,

… blockierende Denkgewohnheiten zu ersetzen,

… die Macht der Gewohnheit zu durchbrechen,

… ungesundes Verhalten zu verändern,

… mehr Antrieb von innen heraus zu erhalten,

… ein lästiges altes Muster abzulegen,

… eine gute Gewohnheit für immer zu etablieren,

… mehr Durchhaltevermögen im Beruf zu haben, um mehr Freude bei der Veränderung zu erfahren und um ganz persönlich etwas perfekter und effektiver zu werden.

Jetzt anmelden

Die 10 Buchklassiker der Motivation

Von Thomas Schlechter

Meine persönlichen Klassiker der Motivationsliteratur sind die folgenden 10 Titel. Jedes Buch hat mir in einem bestimmten Abschnitt meines Lebens hilfreiche Inspirationen und Impulse gegeben. Wer sich im westlichen Kulturkreis für Menschen interessiert, sollte jeden dieser Titel einmal gelesen haben. Die Rheinfolge stellt keine Wertung dar, sondern ist eine rein zufällige Aufzählung.

Sorge dich nicht - lebe!
Autor: Dale Carnegie Verlag: Scherz Verlag
Sorge dich nicht – lebe! von Dale Carnegie ist ein Standardwerk für positives Denken und optimistische Lebensführung.

Lebe begeistert und gewinne
Autor: Frank Bettger Verlag: Oesch Verlag
Die Erkenntnisse von Frank Bettger sind in einfacher Weise auf das Leben vieler Menschen übertragbar und können zu einer Quelle des eigenen Lebenserfolges werden.

Meditationstechniken für Manager
Autor: Rupert LayVerlag: Ullstein Verlag
Methoden zur Persönlichkeitsentfaltung.

Grenzenlose Energie
Autor: Anthony Robbins Verlag: Heyne Verlag
Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie umwandeln.

Der kleine Prinz
Autor: Antoine De Saint-Exupéry Verlag: Heyne
Das zentrale Thema dieser gedankentiefen und zart empfundenen Geschichte vom kleinen Prinzen ist die Aufhebung der Einsamkeit in der Freundschaft.

Die Kunst ein Egoist zu sein
Autor: Josef Kirschner Verlag: Knaur Verlag
Josef Kirschner stellt in diesem Buch folgende provakante Grundthese auf: "Wir alle sind Egoisten, aber nur wenige verstehen es, das Beste für sich daraus zu machen.“

Die Kunst, Zeit zu haben
Autor: Emil Oesch Verlag: Oesch Verlag
Ich habe keine Zeit! Auf diesen Hilfeschrei ist das Büchlein die richtige Antwort.

Die Macht Ihres Unterbewusstseins
Autor: Joseph Murphy, Verlag: Droemer/Knaur
Dieses Buch analysiert, wie der Mensch die unermessliche Kraft seines Unterbewusst-seins schöpferisch nutzen kann und wie sich Wünsche durch die Kraft des Glaubens in Realität umsetzen lassen.

Kraftzentrale Unterbewußtsein
Autor: Erhard F. Freitag Verlag: Wilhelm Goldmann
In diesem Werk über die Kunst der erfolgreichen Lebensgestaltung wird anhand zahlreicher Fallgeschichten die Macht von Suggestion und positivem Denken anschaulich erklärt.

Denke nach und werde reich
Autor: Napoleon Hill, Verlag: Ariston
Dieses Buch zeigt die direkten Zusammenhänge von Denkstrategien und allem, was Menschen im Leben verwirklichen können, inklusive Glück, Gesundheit und Wohlstand.

DVDs

Bleep, Der Film
Woher weisst Du was Du weißt? www.bleep.de

The Secret, Das Geheimnis
... es wurde durch die Jahrhunderte hindurch weitergereicht ... um Sie zu erreichen.

Das Streben nach Glück
Mit Will Smith, nach einer wahren Begebenheit

Deutschland. Ein Sommermärchen
Von Sönke Wortmann zur Fußball WM 2006

Das Beste kommt zum Schluss
Mit Jack Nicholson und Morgan Freeman

enerise®.at

Exklusive Event-Seminare mit Thomas Schlechter

LEADERSHIP-TAGE

Wie Sie als Führungskraft begeistern.

ZUGSPITZ-GIPFELMOTIVATION

Schaffe den Durchbruch mit Körper und Geist.

DER AUFSTIEG zum Zugspitzgipfel

Mentaltraining und Tages-Wanderung

LIFEBALANCE-TAGE

Bringen Sie Harmonie und Balance in Ihr Leben.

Alle Infos unter:
http://www.gipfelmotivation.de

Der Autor

Thomas Schlechter, Coach und Trainer der Profis, Experte für Spitzenmotivation, Lifebalance und Führungstraining. Als Eventtrainer bietet Thomas Schlechter einzigartige Bergerlebnisse und Selbsterfahrungen an. Er ist Veranstalter der „Gipfelmotivation“ auf der Zugspitze – Deutschlands höchstem Motivationsseminar. Thomas Schlechter ist der Experte für Spitzenmotivation, mentale Kraft und innere Stärke. Der diplomierte Sportlehrer hat als Hochleistungssportler und als Medienunternehmer Erfolge gefeiert. Mit seiner enerise-Methode coacht er Prominente, Unternehmer, Führungskräfte, Spitzensportler, Dax-Unternehmen, Sportvereine und alle, die neue Inspirationen suchen und ihre persönliche Performance im Beruf oder im Alltag steigern wollen. Er beleitet Firmen und Teams zum Erfolg – unter anderem verhalf er dem 1. FC Köln zum Aufstieg in die 1. Bundesliga. Thomas Schlechter ist selbst aktiver Luftsportler und betreibt unter anderem Gleitschirmfliegen, Fallschirmspringen sowie Sportfliegen. Scheinbar ausweglose und lebensbedrohliche Situationen hat der Extremsportler schon selbst erlebt und er weiß, was es heißt, dann mental stark zu sein.

Daum mit Mental-Trainer
Schlechter macht's besser

Thomas Schlechter

Referenzen
Deutsche Lufthansa
Ergo Versicherung
1. FC-Köln, Fußball Bundesliga
Licht Remagen, Köln
BDS – Bund der Selbständigen
ASU – Arbeitsgemeinschaft Selbständiger Unternehmer
BJU – Bund Junger Unternehmer
Iroi – Sanjay Sauldie
Motor Fritsche, Mercedes Benz – Köln
Die Stuttgarter – Lebensversicherung
Tiroler Golfverband - Kadertraining

Teilnehmerstimmen
Das enerise®-Dreamteam-Coaching hat die Einstellung bei unseren Führungskräften und bei allen Mitarbeitern nachhaltig verbessert sowie zu einem starken Gemeinschaftssinn beigetragen.
Heinrich Remagen, www.remagenlicht.de

Mit dem enerise-Prinzip kann ich mich langfristig besser auf Wettkämpfe vorbereiten und während anstrengender Belastungsphasen mir selbst mehr abverlangen.
Heidi Diakoumopoulos, Griechischer Nationalkader im Marathon

Ich kann Spieler nur weiterbringen, wenn ich mich auch selber permanent auf den Prüfstand stelle. Also habe ich den Personal Coach Thomas Schlechter mit ins Boot geholt, ... mit ihm alle Maßnahmen besprochen und ihn gebeten, in unserer Mannschaft ein paar Tage als Moderator mitzuwirken. Christoph Daum

(Im Anschluss daran hat der 1. FC-Köln drei von vier Spielen gewonnen und stieg in die erste Liga auf)

Ihr Vortrag ist mir in sehr guter Erinnerung und ich fand den Abend sehr angenehm. Und so, denke ich, ging es auch den anderen TeilnehmerInnen. Bezogen auf die Inhalte hat es mich sehr gefreut, dass Sie den Transfer zu unseren "Lufthansa-Spezifitäten" gebracht haben. Auch hatte ich den Eindruck, dass die TeilnehmerInnen einige wertvolle Motivations-Tipps mitnehmen konnten. Vielen Dank dafür!
Cathrin Knörzer, Deutsche Lufthansa AG

Mehr Teilnehmerstimmen auf www.enerise.de unter Referenzen.

Kontaktdaten

Thomas Schlechter

Tel. +43 (0) 5673-202030

E-Mail: ts@enerise.de

www.enerise.de

Bereiten Sie sich vor.
Entwickeln Sie Ihre mentale Kraft.
Denn das Glück bevorzugt den,
der vorbereitet ist.

Wecken Sie Ihre innere Energie.

Trauen Sie sich mehr zu
und sagen Sie sich:
ICH WILL.
Es funktioniert.

Enerise your life.

Mein Motivationstagebuch

Erlebnisse, Erfahrungen und Erfolge

Sie werden einen langfristigen Erfolg erzielen, wenn Sie regelmäßig in Ihr Motivationstagebuch schreiben. Machen Sie aus dem täglichen Eintrag in das Buch ein Ritual, das Sie möglichst in ungestörter Umgebung begehen.

Schreiben Sie alle wichtigen Gedanken in Ihr Motivationstagebuch und verstehen Sie es als biographische Sammlung. Vielleicht haben Sie Ihre Ideen bisher auf Bierdeckeln, Servietten, Diktatfetzen und Notizzetteln verstreut. Jetzt können Sie alle positiven Erlebnisse in diesem Buch zusammenfassen und chronologisch aufzeichnen.

Mit diesem Motivationstagebuch erstellen Sie sich ein Erlebnisarchiv, in dem Sie auch in vielen Jahren noch einmal nachblättern können. Dadurch gehen wertvolle Geschichten nicht verloren und Sie konservieren Ihren reichen Erfahrungsschatz in dieser Erfolgsbiographie. Wenn Sie nach einiger Zeit in Ihrem Motivationstagebuch lesen, werden Sie eine Menge freudiger Erinnerungen wachrufen können.

Indem Sie diese wertvollen Momente regelmäßig aufschreiben, dokumentieren Sie auch Ihre Fortschritte. Die folgenden Fragen werden Ihnen dabei helfen. Halten Sie bei der Beantwortung dieser Fragen alles, was Sie für Ihr Leben und Ihre persönliche Entwicklung für wichtig erachten im Blick: Gesundheit, Beziehung, Kinder, Freunde, Freizeit, Beruf und gesellschaftliches Engagement.

Geben Sie jedem Eintrag eine knackige und prägnante Überschrift. Notieren Sie auch immer das Datum, wie beim Eintrag in ein Logbuch.

Lassen Sie sich von den folgenden Fragen inspirieren:

Wie habe ich heute meine innere Energie in einer schwierigen Situation aktivieren können?

Was habe ich zusätzlich erreicht?

Welche Erfolge kann ich verbuchen, die ich ursprünglich gar nicht angestrebt hatte?

Auf was bin ich am heutigen Tage besonders stolz?

Welches war ein magischer Moment an diesem Tag?

Welche Erlebnisse, Ideen und Beobachtungen haben mich heute inspiriert und motiviert?

Habe ich heute jemanden begeistern können?

Ist heute etwas geschehen, was eine Bedeutung für mein weiteres Leben hat?

Sammeln Sie gute Beispiele oder Erlebnisse, die Ihnen in Ihrem Beruf, im Sport oder privaten Leben weiterhelfen.

Beginnen Sie direkt
mit dem ersten Eintrag: