

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

Dirk Kreuter, Speaker of the year

„Verkaufen bedeutet: Menschen (Kunden) motivieren (Kauf-) Entscheidungen zu treffen!“



Grenzen sind zum Überschreiten da

Thomas Schlechter:
Wenn es schwierig wird,
versagt meist der Geist
zuerst, nicht der Körper



Im Keller des Lebens mit 28 Jahren

Dr. med. Petra Wenzel:
Psychisch gesunden
und mit Lebensfreude
stabil bleiben



LEBE motiviert

Matthias Herzog:
Wir lernen nicht mehr
für das Leben,
wir leben für das Lernen



Der ultimative Durchbruch: Grenzen sind zum Überschreiten da

Thomas Schlechter: Wenn es schwierig wird, versagt meist der Geist zuerst, nicht der Körper

Wer kennt sie nicht: Schier aussichtslose Situation im Job, im Privatleben oder im Sport. Fragen wie „Wie soll ich das nur schaffen?“ oder Aussagen wie „Das gelingt mir nie!“ blockieren unseren Geist und unsere Seele. Limitierende Glaubenssätze, die Angst zu scheitern, gefühlte Überforderung oder einfach nur Stress schränken unseren Handlungsrahmen ein. Wir scheitern, weil wir schon vorher gewusst haben, dass wir scheitern werden. Die selbsterfüllende Prophezeiung tritt ein. Im Kopf haben wir schon vorher verloren – und dann werden wir bestätigt. Wir besiegen uns selbst, weil wir unseren Geist, unsere Gedanken und unsere Emotionen nicht kontrollieren. Der größte Gegner im Alltag sind die Grenzen, die wir uns selbst setzen.

Wer seine Emotionen kontrolliert, kann sein Leben verändern. In jeder Sekunde.

Der persönliche Durchbruch ist möglich; und auch, die eigenen Gedanken und Emotionen zu regulieren und sich selbst zur Höchstleistung anzutreiben – genau dann, wenn es notwendig ist. Motivation, ja Spitzenmotivation ist nichts Geheimnisvolles, was kommt und geht. Sie steckt in jedem, wenn er sie weckt. Dafür braucht man kein Psychologiestudium oder langwierige Persönlichkeitsausbildungen, sondern nur sechs Elemente, die in jedem Menschen schlummern und die jeder aktivieren kann. Niemand ist seinen Emotionen hilflos ausgeliefert. Wie wir uns fühlen, bestimmen wir selbst. Und auch, was wir denken und zu leisten im Stande sind, bestimmen wir selbst. Grenzen sind da, um überwunden zu werden. Die enerise-Methode ist die Durchbruchstrategie für den persönlichen Erfolg. Egal, ob es darum geht, demnächst ein Sixpack dort zu haben, wo derzeit noch der „Waschbärbauch“ die Hüften zielt, gesund zu leben und im



Am Ende des emotionalen, aber auch erlebnispädagogisch aufbereiteten Tages, zerschlägt jeder ein Brett – ganz so, wie ein Karatekämpfer.

Sport Höchstleistungen abzuliefern oder im Job High-Performance zu bringen, um den nächsten Karrieresprung zu machen: Mit den sechs enerise-Elementen wird es gelingen.

Element 1: Die Vision

Wer sein Ziel nicht kennt, kann nur falsche Wege gehen. Nur wer weiß, wo er hinmöchte, kann auch die Handlungsschritte in die richtige Richtung unternehmen. Visionen sind weit mehr als kleine Einzelmaßnahmen. Sie sind die Triebfeder des eigenen Lebens, die Bündelung der persönlichen Träume. Es kommt darauf an, sich vorzustellen, die Vision bereits erreicht zu haben. Positiv, messbar, realistisch und anziehend – so muss die Vision beschrieben werden. Als Bild an der Wand, als fester Gedanke und täglicher Begleiter im Kopf und als realer Traum im Herzen ist die Vision immer dabei. Der Mensch folgt seinen Gedanken und Emotionen und strebt so nach der Erreichung seines großen Ziels.

Element 2: Die Freude

Freude ist ein mentaler Beschleuniger. Sie macht über chemische Reaktionen im Gehirn wach, lern- und begeisterungsfähig. Unser Geist ist ein Archiv positiver und negativer Erfahrungen, guter und schlechter Gewohnheiten und vor allem vieler Erinnerungen. Freude lässt sich aktivieren und ist die Basis für Veränderungen aller Art. Ziele zu erreichen macht Spaß. Wer sein Archiv neu ordnet, kann sein Leben verändern. Statt Ironie, Sarkasmus, Trotz und Ärger sollen in den mentalen Regalen Liebe und frühere Glücksmomente aufbewahrt werden. Das wiederum verändert die Sprache und das Denken. Erfolg macht Freude und Freude macht erfolgreich.

Element 3: Der Wille

Mehr als 50 Prozent der eigenen Leistungsfähigkeit hängen vom Willen ab. Nur wer etwas wirklich will, kann es auch erreichen. Es reicht nicht, etwas nur zu wollen, man muss es unbedingt

wollen. Auch hier hilft das oben beschriebene Archiv des Geistes: Wer weiß, was er partout nicht mehr will und dem ein positives Szenario entgegenstellt, kann Kräfte entfesseln. Dann ist Schluss mit faulen Ausreden, schlechten Begründungen und Energieräubern im Alltag.

Element 4: Der Glaube

Die enerise-Methode definiert vier Säulen des Glaubens, die jede für sich die Kraft in sich birgt, Energie aus Vertrauen zu gewinnen: Glaube an Mich, Glaube über das eigene Umfeld, Glaube über den Schaffensprozess und Glaube an die Erreichbarkeit. Aus den Anfangsbuchstaben der Worte „Mich“, „Umfeld“, „Schaffensprozess“ und „Erreichbarkeit“ ergibt sich das Wort „Muse“. Positive Glaubenssätze verändern das eigene Leben, sorgen für neue Erkenntnisse und Lösungswege und vor allem helfen sie, der eigenen Vision unbedingt zu folgen.

Element 5: Der Körper

Der Körper ist heute mehr denn je Ausdruck der eigenen geistigen Verfassung. Der Haltung, der Bewegung und der Physis sieht man an, wie sich ein Mensch gerade fühlt und wie zufrieden er ist. Und der Körper ist unser Kapital. Das heutige Wirtschaftsleben ist schnell und erfordert Vitalität, Belastbarkeit und Gesundheit. Wer sich körperlich hängen lässt, lässt sich auch geistig hängen. Der Körper ist seine eigene Kraftquelle und aus sportlichem Ehrgeiz lässt sich auch viel mentale Energie ableiten. Spitzenmotivation wird erreicht durch die Einheit aus Körper, Geist und Herz.

Element 6: Die Entschlusskraft

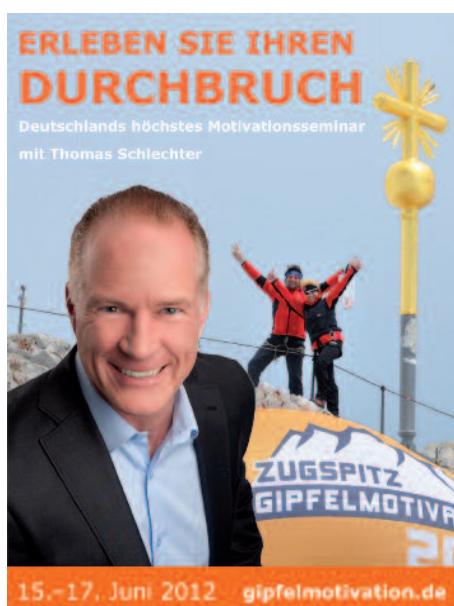
Jeder kann sein Leben ändern – in jeder Sekunde. Der Startschuss fällt mit der Entscheidung, die auf einer klaren Vision, ehrlicher Freude, festem Willen, tiefem Glauben und einem gesunden Körper basiert. So lassen sich Berge versetzen und Welten verändern. Wer etwas verändern möchte, muss einen Entschluss fassen und sofort mit der Umsetzung beginnen. Sonst kehren die alten Gewohnheiten zurück und die negativen

Glaubenssätze gewinnen wieder Raum. Schnelle Entscheidungen und mutige Schritte sind gefragt – dann gelingt der Wandel zum Guten und die Vision wird Schritt für Schritt Wirklichkeit.

enerise live erleben – Deutschlands höchstes Motivationsseminar

Auf der Zugspitze, in spektakulärer Naturkulisse und gemeinsam mit anderen Menschen, die auch nachhaltig etwas verändern möchten, lässt sich der persönliche Durchbruch erleben. Am Ende des emotionalen, aber auch erlebnispädagogisch aufbereiteten Tages, zerschlägt jeder ein Brett – ganz so, wie ein Karatekämpfer. Das ist der Höhepunkt der Selbsterfahrung, das Spüren der eigenen Motivation und Kraft. Der eigene Gordische Knoten, der vorher den Geist gefesselt hat, wird nicht nur symbolisch zerschlagen. Die neue Grundüberzeugung wird geboren, der neue positive Weg kann ab sofort beschritten werden.

Die Zugspitz-Gipfelmotivation 2012 verspricht ein unvergessliches Erlebnis zu werden, von dem jeder Teilnehmer ein ganzes Leben lang profitieren kann. Die sechs enerise-Elemente werden hier nicht nur erlernt, sondern individuell erlebt – mit Körper, Geist und Herz. Bei Deutschlands höchstem Motivationsseminar beginnt der erste Schritt in ein neues, glücklicheres Leben. ■



Thomas Schlechter

ZUR PERSON

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 und alle, die neue Inspirationen suchen und ihre persönliche Performance im Beruf oder im Alltag steigern wollen. Er begleitet Firmen und Teams zum Erfolg – unter anderem verhalf er dem 1. FC Köln zum Aufstieg in die 1. Bundesliga. Scheinbar ausweglose und lebensbedrohliche Situationen hat der Extremsportler schon selbst erlebt und er weiß, was es heißt, dann mental stark zu sein, Gedanken die richtige Richtung zu geben und Emotionen zu kontrollieren.

Als Eventtrainer bietet Thomas Schlechter einzigartige Bergerlebnisse und Selbsterfahrungen an. Die „Gipfelmotivation“ auf der Zugspitze – Deutschlands höchstes Motivationsseminar, „der Aufstieg“, die „Leadership-Tage“ und die „Life-Balance-Tage“ sind Formate, in denen jeder lernen kann, seine mentale Stärke zu nutzen und Spitzenmotivation abzurufen. „Mit Schlechter wird es besser“, titelte die BILD.

Weitere Informationen unter www.enerise.de und www.gipfelmotivation.de.