

Kostenloser Download für die Bezieher der DVD und  
Audio-CDs „Der erfolgreiche Weg“ mit Nikolaus B. Enkelmann

---

NIKOLAUS B. ENKELMANN · ROLAND ARNDT

# Das Enkelmann Seminar: Der erfolgreiche Weg

DIE FORMEL FÜR  
PERSÖNLICHEN ERFOLG

TRAININGS- UND ARBEITSBUCH

Metropolitan Verlag  
im **WALHALLA-Fachverlag**

# Inhalt

Wir alle brauchen Erfolg . . . . .	4
Arbeiten mit der DVD und den Audio-CDs . . . . .	9
Das Leben besteht aus einer Kette von Gegenwart . . . . .	11
Die Erfolgsformel: Z steht für Zielklarheit . . . . .	11
Ziele bestimmen unser Leben . . . . .	17
Die Grundgesetze der Lebensentfaltung . . . . .	18
Lebenslügen erkennen und selbstbestimmt leben . . . . .	20
Die Erfolgsformel: K steht für Kraft . . . . .	24
Die Zeit, die uns bleibt, um Großes zu vollbringen . . . . .	27
Die Freiheit Ihres Lebens . . . . .	32
Die Erfolgsformel: t steht für time . . . . .	41
Planen Sie Ihre Freizeit . . . . .	44
Wie Ihnen dieses Medienpaket hilft, Ihre Ziele zu erreichen . . . . .	48
Erfolge erkennen und belohnen. . . . .	50
Ihre Autosuggestion . . . . .	52
Erfolgsfaktor Motivation . . . . .	53
Literaturhinweise . . . . .	59

*Erfolg im Leben bedeutet, sich seine Wünsche zu erfüllen  
und selbstgesteckte Ziele zu erreichen.*

*Erfolg bedeutet, den Sinn seines Lebens zu erkennen,  
vorhandene Probleme zu lösen und die Welt weiterzuentwickeln.*

*Jeder Mensch hat das Recht auf seine freie Entfaltung.*

*Nutzen Sie dieses Recht für Ihren Erfolg.*

*Gestalten Sie Ihr Leben aus eigener Kraft.*

*Nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand,  
durch Zielklarheit und Selbstmotivation.*

## Wir alle brauchen Erfolg

Wir alle brauchen Erfolg, und wir können jeden Tag viel für unseren Erfolg tun. Die „Erfolgsformel“, die wir Ihnen in diesem Werk vorstellen, wird Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele klar zu definieren und Ihre Begabungen und Kräfte voll zu erschließen. Sie werden lernen, Ihre ganze Persönlichkeit zum Einsatz zu bringen: durch Mut, Willen, Begeisterung, Ausdauer und Freude am Erfolg.

Die „Erfolgsformel“ weist Ihnen den direkten Weg in eine lebens- und lohnenswerte Zukunft. Jeder einzelne Schritt begleitet Sie mit dem Gefühl und der Ausstrahlung eines erfolgreichen Menschen, der weiß, was er will und der weiß, dass er kann, was er will.

Dieses Medienpaket besteht aus dem vorliegenden Download, zwei Audio-CDs und einer DVD. Sie verfügen damit über ein Erfolgsinstrument, das Sie über drei Lernkanäle mit Informationen versorgt: Sehen, Hören und Erleben.

Dieses Werk soll nicht den Intelligenzquotienten, sondern Ihren persönlichen Erfolgsquotienten steigern. Aus diesem Grunde wendet sich das Medienpaket nicht nur an den Verstand, sondern es aktiviert Ihr Unterbewusstsein und steigert damit spürbar die Erfolgsfähigkeit auf allen Lebensgebieten.

- Dieser Download als Begleitbuch führt Sie über den rationalen Weg in die Tiefen Ihrer Persönlichkeit, gibt Ihnen den konkreten Arbeitsweg und Übungen vor; es begleitet Sie wie ein Reiseführer in das Land Ihrer zukünftigen Erfolge und versorgt Sie mit den dazugehörigen „Straßenkarten und Tickets“.
- Die DVD wirkt über Augen und Ohren auf das Unterbewusstsein. 20 Sekunden Fernsehwerbung bewirken oft den durchschlagenden Erfolg eines Produktes am Ladentisch. Unsere DVD stimmt Sie auf die positive Identifikation mit Ihren Lebenszielen ein.
- Die Audio-CDs vertiefen und verankern Ihre Erfolgsfähigkeit und versorgen Sie ständig mit neuen Energien. Sie liefern jeden Tag neue Kraft für Ihren Weg zu Ihren Zielen.

Geben Sie sich die Chance, über dieses Erfolgssystem Ihre Ziele zu erreichen. Es geht um sichtbare Erfolge im Beruf, in der Mitarbeiterführung, beim Kunden und nicht zuletzt im Privatleben.

Wir haben dieses Erfolgssystem für Menschen entwickelt, die Veränderungen einleiten und durchsetzen wollen. Dieses Werk ist nichts für Menschen, die alles ertragen, durchleiden und alles hinnehmen wollen. Es ist auch nichts für Zauderer, sondern für tatkräftige Menschen, die ihre Chancen erkennen und nutzen wollen. Es ist ein System für Menschen mit einer positiven Einstellung zum Leben und zur Welt.

## Wie schätzen Sie sich selbst ein?

Mit der Fähigkeit, so vorzugehen, wie nachfolgend beschrieben, werden Sie alles erreichen, was ein Mensch nur erreichen kann.

Wer erfolgreich sein will, muss aber auch bereit sein, intensiv zu arbeiten. Deshalb werden wir Sie laufend aktivieren, die richtigen Weichen zu stellen. Im Mittelpunkt Ihres selbstgestalteten Lebens steht die Arbeit an sich selbst, um mit sich und anderen noch besser, noch erfolgreicher und gewinnbringender umzugehen.

Bevor wir Ihnen die Erfolgsformel präsentieren und Sie diese im täglichen Training für Ihre erfolgreiche Zukunft verinnerlichen, bitten wir Sie um eine kleine Selbsteinschätzung in zwölf Punkten.

Wo stehen Sie heute privat?

.....  
.....

Wie sieht Ihre Startrampe für Ihren großen Durchbruch im Beruf aus?

.....  
.....

Wie hoch ist Ihr Einsatz für eine positive und glückliche Zukunft?

Finanziell: ..... Zeit pro Tag: .....

.....  
.....

Kommunikativer Einsatz:

.....  
.....

Was halten Sie selbst von sich?

.....  
.....

Sind Sie ehrlich zu sich selbst?

.....  
.....

## Selbsteinschätzung

### Arbeitshinweis:

Notieren Sie zu folgenden Punkten auf Seite 7 am besten sofort Ihre Antworten mit einem blauen Stift. In einigen Wochen nehmen Sie bitte die Seite erneut zur Hand, und schreiben Sie diesmal mit einem roten und wiederum einige Wochen später mit einem grünen Stift. Notieren Sie sich das jeweilige Datum, damit Sie Ihre Entwicklung konkret verfolgen können.

Tragen Sie die Termine für Ihre Selbsteinschätzungen bitte gleich in Ihren Kalender oder Ihr Zeitplanbuch ein:

1. Datum heute: .....(blauer Stift)

2. Datum in ca. 4 Wochen: .....(roter Stift)

3. Datum in ca. 8 Wochen: .....(grüner Stift)

## Meine Selbsteinschätzung in zwölf Punkten

	gut	mittel	wenig
1. Einsatzbereitschaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aufgeschlossenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Selbstbewusstsein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Teamgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Zuverlässigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lernbereitschaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Schnelle Auffassungsgabe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kontaktfreudigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ehrgeiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Erfolgswille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Nur in der Gegenwart können wir wirken und gestalten. Jeder unwiederbringliche Augenblick bietet sich uns zum Ergreifen von Chancen an.*

Sehen Sie sich nun die einzelnen Punkte Ihrer Selbsteinschätzung genau an:

### *1. Einsatzbereitschaft*

Ahnen Sie, dass sich der große Durchbruch nur mit voller Einsatzbereitschaft erreichen lässt?

Sind Sie bereit, vollen Einsatz zu geben, um Ihre Lebensqualität um ein Vielfaches zu steigern?

### *2. Aufgeschlossenheit*

Sind Sie offen für Ihre eigene Person und für andere, mit denen Sie zusammenarbeiten werden? Sind Sie in der Lage, mit Aufgeschlossenheit Beschränkungen, die sich vielleicht gewohnheitsmäßig eingeschlichen haben, abzubauen?

### *3. Selbstbewusstsein*

Mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein wird Ihnen alles, wie schon oft in Ihrem Leben, besser gelingen. Seien Sie sich Ihres Selbst bewusst, erspüren Sie die Riesenchance, die nur darauf wartet, von Ihnen genutzt zu werden.

### *4. Teamgeist*

Aus Ihrer Lebenserfahrung wissen Sie, dass jeder Erfolg aus vielen Einzelleistungen besteht und im Team alles leichter läuft. Jeder Erfolg kann aus vielen Einzelleistungen bestehen. Doch im Team geht alles leichter. Dazu brauchen wir ein gestärktes Verhältnis zum anderen, also zum Mitmenschen und zum Mitarbeiter. Teamgeist heißt das Wort für größte Erfolge, die durch Kooperationen erst Sinn für gegenseitigen Nutzen erhalten.

### *5. Ausdauer*

Die besten Ideen und Vorhaben benötigen Zeit bis zu ihrer Realisierung. Aber nicht Zeit allein heißt der Erfolgsfaktor. Unser neues Zeitbewusstsein muss von der Bereitschaft zur Ausdauer geprägt sein. Nur so können wir wertvolle Ideen durchsetzen und dafür sorgen, dass wir nicht nur starten, sondern auch am Ziel ankommen.

### *6. Zuverlässigkeit*

Können Sie für sich die Hand ins Feuer legen? Wenn nicht, dann gehen Sie davon aus, dass sich auch niemand anders für Sie die Finger verbrennen will. Strahlen Sie echte Zuverlässigkeit aus und lösen Sie Ihre Versprechen stets ein. So werden Ihre Mitmenschen stolz darauf sein, mit Ihnen zusammenarbeiten zu können und gemeinsam mit Ihnen erfolgreich zu werden.

### *7. Ausgeglichenheit*

Sind Sie hektisch, verbreiten Sie 24 Stunden lang pro Tag Unruhe? Oder wissen Sie um die Wirkung von Ausgeglichenheit, die jeden aktiven Menschen mit einem Erfolgsfluidum umgibt? Ausgeglichenheit hat viel mit Mut, Vertrauen und Gelassenheit zu tun. Lassen Sie den Dingen Zeit, sich zu entwickeln.

### *8. Lernbereitschaft*

Sie haben mit diesem Medienpaket in Ihre Zukunft investiert, weil Sie über Lernbereitschaft verfügen. Und zwar mindestens über die Portion, die Sie für Ihre Zielerreichung benötigen. Stimmt's?

### *9. Schnelle Auffassungsgabe*

Wir alle wollen unsere Ziele möglichst schnell erreichen. Hastig sollten wir allerdings nicht vorgehen, weil sonst zu viele Flüchtigkeitsfehler entstehen könnten. Gefragt ist eine schnelle Auffassungsgabe, die hilft, Zusammenhänge zu erkennen und unter möglichst zeitsparenden Aspekten zu realisieren.

### *10. Kontaktfreudigkeit*

Fast alle Menschen wollen Kontakt zu anderen Menschen. Ohne Kontakte können wir alle nur sehr schwer existieren. Das heißt, wir haben die große Chance, andere in unsere Pläne einzubeziehen und gemeinsam mit ihnen Erfolge zu erzielen. Dann gehen Sie die ganze Sache mit Freude an, und entwickeln aus Freude und Kontakten Ihre individuelle Kontaktfreudigkeit.

### *11. Ehrgeiz*

Auch eine richtig dosierte Form von Ehrgeiz sollten Sie sich zu Eigen machen, wenn Sie es wirklich ernst meinen mit Ihrem Erfolg und nicht nur immer über ihn reden wollen.

### *12. Erfolgswille*

Es ernst meinen heißt, den Willen dazu in sich zu spüren. „Ich will“ bedeutet, dass Sie die Kräfte und Fähigkeiten dazu bereits in sich spüren. Denn wenn Sie etwas nicht wollen, dann werden Sie dafür auch nicht den nötigen Einsatz aufbringen. Also schärfen Sie Ihren Erfolgswillen, um aus Wünschen und Zielen erreichte Lebenserfolge zu machen.

## **Arbeiten mit der DVD und den Audio-CDs**

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind, wenn Sie mit der DVD an Ihrem Erfolg arbeiten. Ihre Zeit gehört in voller Konzentration Ihnen allein. Erfolge lassen sich nicht „mal so schnell nebenbei“ erwirken, sondern erfordern Ihren ganzen Einsatz. Und wenn Sie diese Anregungen wirklich mit Aufgeschlossenheit und festem Erfolgswillen in die Tat umsetzen, werden Sie spüren, dass Sie trotz vermehrter Aktivität viel mehr Zeit auch für Ihren Privatbereich haben. Denn uns geht es um Ihren ganzheitlichen Erfolg, also um die Harmonie zwischen Berufs- und Privatleben.

Schritt für Schritt weisen wir Sie in die Erfolgsformel ein. Stufe um Stufe wird sich Gesehenes, Gehörtes und Gelesenes in Ihnen vertiefen und Sie mobilisieren. Ihr Unterbewusstsein braucht die Zeit, um die Basis für große Erfolge in Ihrem Inneren entstehen zu lassen. Ihr Bewusstsein braucht „kleine Häppchen“, um Mut und Ausdauer zu entwickeln und zu stabilisieren. Viele Menschen fangen viele Dinge an, aber nur die wirklich Erfolgreichen bleiben „am Ball“ und erreichen ihre Ziele. Sie zählen sicherlich dazu ... jedenfalls wünschen wir Ihnen das von ganzem Herzen ...

1. Schritt: Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre und freuen Sie sich auf Ihre Arbeit für Ihren Erfolg.
2. Schritt: Schauen Sie sich die DVD an.
3. Schritt: Lesen Sie den folgenden Abschnitt „Nachbearbeitung“ der DVD und beantworten Sie die Fragen.
4. Schritt: Hören Sie die Audio-CDs in täglichem Wechsel (zum Beispiel beim Autofahren, in Wartezeiten ...).

### **Nachbearbeitung der DVD**

Notieren Sie die drei aus Ihrer Sicht wichtigsten Punkte aus der DVD:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

Ergänzend beantworten Sie sich selbst noch einige Fragen, um das Gesehene zu verinnerlichen und nochmals vor dem geistigen Auge erscheinen zu lassen:

- Was bedeutet mir Erfolg für meine Zukunft?
- Kann ich mich zum Vorteil verändern?
- Welche Rolle spielen andere Menschen in meinem Bewusstsein?
- Was bedeutet mir der Erfolg der anderen?
- Gebe ich mir und anderen eine Chance?

## Das Leben besteht aus einer Kette von Gegenwart

Unser Leben besteht aus einer langen Kette von Zeitperlen, die alle den Namen „Heute“ tragen. Und nur wir selbst entscheiden, ob überhaupt und wann wir jede einzelne Perle zu unserem Lebensglück verwenden. Es scheint weit verbreitet zu sein, dass viele Menschen in eine Art Opferrolle schlüpfen. Sie machen sich vor, dass andere Ihnen keine Chance gäben, sie behindern und damit automatisch die Schuld für ihren Misserfolg trügen.

Das ist ein leicht zu durchschauendes Spiel. Denn so klein dürfen wir uns selbst von sogenannten „Bösen“ nicht machen lassen, dass wir es nicht mehr wagen, die Entscheidungen für unser eigenes Leben selbst zu fällen.

Wer – wie Sie – lernt, die Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen, der wird auch nie wieder jemand anderem die Schuld für das eigene Versagen in die Schuhe schieben können. Lieber einmal falsch entschieden und richtig daraus gelernt, als gar nicht reagiert und daran verzweifelt.

## Die Erfolgsformel: Z steht für Zielklarheit

Warten Sie nicht auf die Impulse anderer; machen Sie sich nicht so sehr von anderen abhängig, dass Sie nur reagieren statt zu agieren. Nehmen Sie zielstrebig Einfluss auf Ihr Leben! Schreiben Sie Ihre Lebensziele auf!

Die nachfolgend erläuterte Erfolgsformel hilft Ihnen dabei.

$$\frac{Z+K+t}{Wi+Wa} = E$$

Sie möchten bestimmte Ziele erreichen, zum Beispiel erfolgreicher werden? Doch was bedeutet das im Einzelnen für Sie?

Möchten Sie in Ihrem Beruf mehr leisten oder vielleicht mehr Zeit für Ihre Familie haben? Wünschen Sie sich ein höheres Einkommen oder haben Sie vor, eine Prüfung zu bestehen? Streben Sie nach den „eigenen vier Wänden“, zieht es Sie in die Ferne und wollen Sie eine Weltreise machen? Oder ist es Ihr Ziel, 20 Pfund abzunehmen und künftig ausgeglichener zu sein?

## Nur Ihre eigenen Ziele passen zu Ihnen!

Hinein in die Welt Ihres inneren Reichtums! Wagen Sie es, Ihre Wünsche zu benennen und daraus konkrete Ziele zu entwickeln, die zu Ihnen passen.

BEACHTEN SIE:

Jahrelang einem falschen Ziel entgegengelaufen zu sein, kann bedeuten, den ganzen Weg wieder zurückgehen zu müssen, um neu zu starten ...

Überarbeiten Sie die folgende Liste Ihrer großen und kleinen Wünsche immer wieder neu. Denn es kommt vor, dass sich falsche Ziele einschleichen, solche, die nicht wirklich zu Ihnen gehören.

## Meine großen und kleinen Wünsche sind mein innerer Reichtum

- Schreiben Sie spontan, wie in einem „Brainstorming“, alles auf, was Ihnen zum Thema „persönliche“ Ziele in den Sinn kommt.
- Nach einigen Minuten sortieren Sie aus: Streichen Sie die Wünsche und Ziele, die Sie nach einigem Hin und Her nicht mehr bevorzugen. Schreiben Sie neue hinzu, die sich Ihnen dann vor dem geistigen Auge präsentieren.
- Arbeiten Sie sehr intensiv mit Ihrer Ziele-Liste; sie ist das wichtigste Instrument, um genau zu erfahren, worauf es Ihnen im Leben wirklich ankommt.

Ziele-Liste	
•	.....
•	.....
•	.....
•	.....
•	.....
•	.....

Wünsche leben in unserem Inneren, leider oft mit dem Beigeschmack der Untätigkeit, weil Wünsche keine konkreten Handlungen verlangen.

Ziele dagegen lassen sich Schritt für Schritt realisieren. Deshalb ist es von größter Bedeutung, dass Sie Ihre Wünsche kritisch überprüfen und dann entscheiden, welche davon zu großen Zielen ausgestaltet werden sollen.

Wünsche sind Fantasie und Neigung, Ziele dagegen kraftvolle Impulse für Ihren großen Erfolg. Sie brauchen höchste Zielklarheit. Denn Zielklarheit weist Ihnen automatisch den für Sie günstigsten Weg und die notwendigen Schritte.

### Meine fünf größten Ziele

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Jedes Ziel lässt sich in einzelne Etappen unterteilen. Der sich daraus ergebende Vorteil besteht darin, dass Sie häufiger Erfolg haben, nämlich jedes Mal, wenn Sie eines der Teilziele erreicht haben. Darum prüfen Sie nochmals Ihre Ziele:

Fragen zur Ziel-Überprüfung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist für mich wirklich wichtig?</li><li>• Wofür würde ich mich mit aller Kraft, Zeit und Begeisterung einsetzen?</li><li>• Welche Ziele kann ich mit anderen gemeinsam verwirklichen?</li><li>• Welche Informationen kann ich einholen, um mich über das eine oder andere Ziel noch detaillierter zu informieren?</li><li>• Sind meine Ziele auch die Ziele meiner Familie und meiner Freunde?</li><li>• Habe ich über die Vor- und Nachteile meiner Ziele nachgedacht? Was überwiegt langfristig?</li><li>• Habe ich optimale Voraussetzungen zum Erreichen meiner Ziele?</li><li>• Benötige ich wirklich sämtliche Ziele für mein Lebensglück?</li><li>• Welche Ziele möchte ich langfristig, welche mittel- und kurzfristig erreichen?</li></ul>

Nachdem Sie Ihre fünf wichtigsten Ziele definiert haben, sind Sie bereits einen großen Schritt auf Ihrem Erfolgsweg vorangekommen. Vielleicht sollten Sie jetzt einen Spaziergang unternehmen, in einen nahe gelegenen Wald oder an einen See. Irgendwohin, um tief durchzuatmen und Sauerstoff zu tanken. Genießen Sie diese Pausen; sie versorgen Sie mit der nötigen Energie und Gelassenheit.

**WICHTIG:**

Wenn auch die Vorfreude auf die Zielerreichung dermaßen groß ist, dass Sie sich am liebsten nur noch Zeit für Ihre Ziel-Liebe nehmen möchten: Denken Sie immer daran, dass Erfolge auch das Ergebnis von viel Kleinarbeit sind. Selbstverständlich sollten Sie Ihr Zaubermittel Begeisterung immer einsetzen, besonders wenn es darum geht, andere Menschen zu motivieren.

Einen ganz bedeutenden Aspekt für Ihre persönliche Weiterentwicklung stellt der Humor dar. Zum wahren Lebensgenuss gesellt sich auch gern einmal eine Freudenträne, denn Ihr Erfolg soll Freude bereiten und Freude schenken. Lachen ist zudem gesund!

Und noch ein Tipp für unterwegs: Gewöhnen Sie sich an, immer einen Notizblock oder ein Diktiergerät mit sich zu führen. Sie können die Ideen und Eingebungen blitzschnell festhalten. Diese benötigen Sie nämlich für die tägliche Erfolgsarbeit.

## Die hohe Schule des Managements

Das nachfolgende mentale Training wird Ihnen helfen, das Wort Stress zu einem Fremdwort zu machen – denn Sie werden immer belastbarer.

In Gedanken, in Ihrer Vorstellung, stehen Sie nun am oberen Ende einer wunderschönen Treppe und gehen beim Ausatmen Stufe um Stufe hinunter in das Tal der Kraft und Energie, in das Tal der Erneuerung.

Wir zählen rückwärts von zehn bis null, und bei null sind Sie vollkommen entspannt. Nun können Sie beginnen, die Kraft zu tanken, die Sie im Alltag unschlagbar macht.

Atmen Sie ruhig: ausatmen ... einatmen ... ausatmen ...

10 — 9 — 8 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 — 0

*Sei dir selbst dein bester Freund.*

*Sei dir selbst dein bester Freund.*

Ihr Herz schlägt ruhig und zuverlässig. Ihr Blutdruck bleibt stabil.

Sie werden getragen von einer Welle des Optimismus. Optimismus begegnet uns am häufigsten bei Menschen, die in großen Zusammenhängen denken.

- Ein trauriger Chef hat keine Chancen.
- Sie sind ein Optimist und strahlen Optimismus aus.
- Ein Chef, der täglich mit den tausend Schwierigkeiten des Betriebes zu kämpfen hat, muss über einen ruhigen Geist verfügen, muss belastbar sein, muss sich einen kühlen Kopf bewahren.

Ihre Geisteshaltung ist entscheidend. Sie können handeln wie ein Denker und denken wie ein Mann der Tat.

An seiner Gelassenheit, an seiner inneren Ruhe, kann man die Qualität eines Chefs erkennen, denn Gelassenheit – innere Ruhe – kommt aus der inneren Festigkeit.

Selbst der einfachste Mensch empfindet und respektiert unfehlbar die Überlegenheit eines ruhigen Chefs.

*Diese Ruhe imponiert.*

*Diese Ruhe imponiert.*

Die wahre Freiheit wächst durch Planen, durch Organisieren und durch Weitsicht. Durch dieses mentale Training wächst Ihre Ruhe, wächst Ihre Konzentration.

Sie wissen genau, dass Ihre Aktionen umso eher die beabsichtigte Wirkung erzielen, je länger sie gedanklich – mental – vorbereitet wurden.

In diesem Zustand der Ruhe und Gelassenheit sind Sie weitsichtig. Sie können vorausdenken. Sie besitzen in diesem Zustand der Entspannung die Fähigkeit, Chancen zu erkennen. Denn in einer Welt, die sich ständig verändert, gibt es immer neue, große Chancen.

Sie erfreuen sich Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit. In diesem Zustand der Entspannung sind Sie weitsichtig. Ihr Unterbewusstsein beginnt zu planen, zu organisieren – und da Sie ein Meister der Motivation sind, werden Sie stets Menschen finden, die Ihnen helfen, Ihre großen Ziele zu erreichen.

Sie wissen, was Sie erreichen wollen. Nutzen Sie ganz automatisch Ihre Managementkenntnisse. Sie haben es oft erlebt: Management ist das intelligente Reagieren auf Veränderungen. Ihre unbewussten Kräfte helfen Ihnen bei der Gestaltung Ihrer Zukunft.

Wenn die Kraft, die die menschliche Aktivität bestimmt, nicht die Vernunft ist, bleibt der Mensch unter dem Niveau seiner Möglichkeiten.

Management ist die Kunst der Künste. Denn es ist hohe Kunst, Talente richtig einzusetzen.

Sie glauben an Ihre Ideale, an Ihre Wertvorstellungen. Sie glauben an Ihre Zukunft und Sie werden stets Menschen finden, die Ihnen helfen, Ihre großen Ziele zu erreichen. Sie ruhen in Ihrem Mittelpunkt und tanken die Kraft, die Sie unschlagbar macht.

Da Sie wissen, welche faszinierende Wirkung von einem positiven Vorbild ausgeht, arbeiten Sie wieder und wieder an der Entfaltung und Kräftigung Ihrer Persönlichkeit. Aus Ihrer Mitte werden Sie Ihre Zukunft gestalten.

Wenn es wahr ist, dass der Wert eines Menschen von dem abhängt, was er ist, so wird der Mensch, der seinen Charakter geformt hat, durch Selbstbestimmung und Disziplin immer die Gabe besitzen, mit Überzeugungskraft Menschen zu führen.

Sie wissen um die Bedeutung des Vorbildes und Sie sind immer bestrebt, ein Vorbild zu sein. Denn Sie kennen die Redewendung: „Wer in den Augen anderer nichts ist, der ist auch nichts.“

Darum praktizieren Sie immer wieder das mentale Training, denn Sie wollen noch erfolgreicher werden, damit Sie anderen etwas sein können – ein Vorbild. Diese Zeilen wirken weiter ...

- Sie sind eine planende, in sich selbst ruhende Führungskraft.
- Machen Sie jeden Tag zu Ihrem Erfolgstag.
- Aktivieren Sie Ihre schöpferischen Kräfte, und Sie werden immer mehr Ideen zur Verfügung haben, als Sie benötigen.
- Ihre Mitmenschen und Mitarbeiter werden gemeinsam mit Ihnen den Weg nach oben gehen.
- Bleiben Sie sich und Ihren Zielen treu. Dann werden Sie selbst Ihr zuverlässigster Partner für heute und morgen.
- Sie sind auf dem richtigen Weg Ihrer Selbstentfaltung zur Erreichung Ihrer Ziele.

## Ziele bestimmen unser Leben

Erfolg unterliegt bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Und wer diese Grundgesetze der Lebensentfaltung kennt und anwendet, der kann alles erreichen, was ein Mensch erreichen kann.

Die treibende Kraft für unsere Zukunft stammt aus dem Zielansporn, der in uns lebt und uns zum Handeln treibt.

Lesen Sie die folgenden 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung (auf Seite 18) besonders konzentriert und verinnerlichen Sie diese. Lernen Sie diese möglichst auswendig – aber nicht mit der Schnelligkeit wie früher in der Schule vielleicht Gedichte. Lassen Sie jede Zeile Eintritt in Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein finden, geben Sie sich dafür genau die Zeit, die Sie persönlich benötigen. Erfolg hat nichts mit Hektik und Zeitdruck zu tun.

Schließen Sie sicher und voller Vertrauen die Tür zu Ihren zukünftigen Lebenserfolgen auf. Sie haben ein Recht auf Erfolg. Und dieses Recht nutzen Sie ab heute ...

*Wer die 14 Grundgesetze beherrscht und anwendet,  
kann alles erreichen, was ein Mensch hier auf Erden erreichen kann.  
Einzige Voraussetzung: Er muss wissen, was er will!*

## Was du denkst, das wirst du

Halten Sie Ihren Erfolg in Gedanken für möglich, blockieren Sie nicht vorab Ihren eigenen erfolgreichen Weg. Viele Menschen schaffen es immer und immer wieder, sich selbst Steine in den Weg zu legen. Meinen Sie es gut mit sich, wirken Sie effektiv und mit aller Kraft als Hauptdarsteller auf der Bühne Ihres erfolgreichen Lebens.

Genau hier liegt für 90 Prozent aller Menschen die Schwierigkeit. Diese 90 Prozent wollen ehrlich, anständig, pünktlich sein ... Aber wollen sie auch erfolgreich sein? Wollen Sie auch für sich und andere Verantwortung tragen?

## Die Grundgesetze der Lebensentfaltung

1. Nur der Mensch hat die Kraft, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Nur er kann sich selbst und damit sein Schicksal und seine Zukunft gezielt beeinflussen.
2. Am Anfang jeder Tat steht die Idee. Nur was gedacht wurde, existiert.
3. Gedanken entwickeln sich im Unterbewusstsein – aus dem Menschen selbst oder durch äußere Einflüsse.
4. Das Unterbewusstsein – die Baustelle des Lebens und der Arbeitsraum der Seele – hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren.
5. Aus dem kleinsten Gedankenfunken kann ein leuchtendes Feuer werden.
6. Was wachsen soll, braucht Nahrung.
7. Bewusste oder unbewusste Konzentration ist Verdichtung von Lebensenergie.
8. Im Streit zwischen Gefühl und Intellekt siegt immer das Gefühl.
9. Gefühle lenken und verstärken die Konzentration unbewusst, aber nachdrücklich.
10. Durch eine gezielte Entscheidung kann die Aufmerksamkeit auf jeden ausgewählten Punkt gelenkt werden.
11. Beachtung bringt Verstärkung. Nichtbeachtung bringt Befreiung.
12. Zustimmung aktiviert Kräfte – Ablehnung vernichtet Lebenskraft.
13. Die ständige Wiederholung einer Idee wird erst zum Glauben – dann zur Überzeugung (auch in negativer Hinsicht).
14. Glaube führt zur Tat. Konzentration führt zum Erfolg. Wiederholung führt zur Meisterschaft.

**Erfolg: Prüfen Sie sich selbst**

- Wollen Sie wirklich erfolgreich sein? Was bedeutet Erfolg für Sie?
- Wie viel Geld sind Sie bereit, in Ihren Erfolg zu investieren?
- Wie viel Zeit sind Sie bereit, in Ihren Erfolg zu investieren?

Wie reagiert Ihr Unterbewusstsein in diesem Augenblick? Achten Sie auf Ihre eigenen Reaktionen. Denken Sie über Ihre persönliche Situation und über Ihre Zukunft nach. Tragen Sie Ihre Gedanken in die vorbereiteten Zeilen ein.

Erfassen Sie Ihre Lebenszeit als Ganzes über den Denkweg der Zeitschienen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Wie verlief meine Vergangenheit? War ich erfolgreich? Was waren meine größten Erfolge?

.....  
.....  
.....

Wie fühle ich mich heute? Kann ich mich durch meine Zielklarheit selbst motivieren? Vertraue ich meiner Kraft?

.....  
.....  
.....

Welche Erfahrungen und Fertigkeiten kann ich zur Gestaltung meiner Zukunft einsetzen?

.....  
.....  
.....

*Schreiben macht Ihr Denken sichtbar.*

*Schreiben ist der erste Schritt, aus Ihren Wünschen und Zielen Materie zu machen. Wiederholen Sie das oben Geschriebene laut und deutlich, so verankern Sie Ihr Erfolgsbewusstsein und werden Ihr Selbstbewusstsein um ein Vielfaches steigern.*

## Lebenslügen erkennen und selbstbestimmt leben

Wir alle brauchen Anerkennung und Liebe. Wer bekommt für die Weiterentwicklung seines Selbstwertgefühls mehr Streicheleinheiten, der Erfolgreiche oder der Versager? Wir alle haben panische Angst vor Liebesentzug und dem Ausbleiben von Lob und Anerkennung. Und aus diesem Grunde tun wir oft das, was andere wollen und vernachlässigen unseren inneren Auftrag, so zu handeln, wie wir es für richtig erachten.

Eine der größten Lebenslügen: Wenn wir immer den Wünschen anderer gerecht werden, werden es uns die anderen danken, indem sie uns Liebe und Anerkennung schenken.

Vielleicht spüren Sie in diesem Augenblick, dass wir mit einem solchen Verhalten andere nur mehr ermutigen, uns auszunutzen. Wir nehmen so lange Rücksicht, bis wir die Welt nicht mehr verstehen. Und das bedeutet für uns selbst meistens Rückschritt und Misserfolg. Nicht selten reagieren wir dann verzweifelt und aggressiv.

*Menschen, die nicht wissen, was sie wollen, können bequem sein.*

Diese Menschen lassen sich gebrauchen oder sogar missbrauchen. Aber geachtet und geschätzt werden sie nie! Man achtet eher einen Menschen mit einer anderen Meinung als einen Menschen ohne Meinung. Und Sie haben bestimmt schon erfahren, dass große Sympathie von einem Menschen ausgeht, über den man sagt: Er weiß, was er will!

In diesen Menschen sollten wir uns verwandeln. Beherzigen Sie die Erkenntnis:

- Der Mensch ist das einzige Wesen, das seinen Wert selbst bestimmen kann.
- Unseren Wert bekommen wir durch die Leistung, die wir vollbringen.

*Wir sind und werden nicht erfolgreich, wenn wir andere ausnutzen, sondern wir haben nur dann eine Chance, erfolgreich zu werden, wenn wir anderen Nutzen bringen.*

**Nutzen haben, Nutzen bringen: Fragen Sie sich selbst**

Wie groß ist der Nutzen, den Sie anderen bringen wollen?

.....  
.....  
.....

Wie groß ist der Nutzen, den Sie von anderen erhalten?

.....  
.....  
.....

Warum arbeite ich?

.....  
.....  
.....

Wofür arbeite ich?

.....  
.....  
.....

An welcher Aufgabe arbeite ich?

.....  
.....  
.....

Auf welchem Gebiet kann und will ich Leistung und somit Nutzen erbringen? Auf welchem Gebiet kann und will ich vielleicht sogar Spitzenleistungen erbringen?

.....  
.....  
.....

## Arbeitshinweis:

Legen Sie dieses Begleitbuch nun zur Seite und denken Sie über das Gelesene noch einmal in aller Ruhe nach. Planen Sie für die nächsten Tage täglich etwa 30 Minuten für die Arbeit an Ihren Zielen und Wünschen ein.

Denken Sie daran, heute abend die Entspannungs-CD zu hören. Jeden Abend sollten Sie dies vor dem Einschlafen tun.

Viel Erfolg und besondere Freude am Wachstum Ihrer Persönlichkeit ...

## Unser Leben – ein ständiger Prozess gegenseitiger Beeinflussung und Steuerung

Überlegen Sie:

Von wem werde ich beeinflusst?

.....  
.....

Wer ist verantwortlich für mein Glück?

.....  
.....

Verantwortlich für mein Glück ist die Person, die meine Ziele setzt.

Wer setzt meine Ziele?

Ich selbst       andere Menschen       beide

Der Verlauf unseres Schicksals, unserer Zukunft wird von den Zielen bestimmt, die wir uns selbst setzen. Je genauer wir wissen, was wir wollen, desto weniger Einfluss auf unseren Weg besitzen die anderen.

Wenn wir nicht wissen, was wir wollen, werden andere bestimmen, was wir tun ... Und wenn andere unser Leben gestalten, dann können wir von „Glück“ sprechen, wenn unser Leben nicht verunstaltet wird.

„Ich weiß, was ich will!“ – Das ist Umweltschutz im Sinne von „Schutz vor Manipulation“.

## Freiheit

Das Wichtigste im Leben eines Menschen ist herauszufinden, was er wirklich will. Es ist schön, gerade zu Beginn des 21. Jahrhunderts einmal darüber nachzudenken, was das Wort Freiheit für uns bedeutet.

Was bedeutet dieser große Begriff für Sie ganz persönlich?

.....  
.....  
.....

*Freiheit ist die Möglichkeit, auswählen zu können.*

Und wir leben in einer fast grenzenlosen Freiheit. Das macht uns das Leben so schwer. Wir besitzen alle Möglichkeiten. Aber verfügen wir auch über die Fähigkeit, mit dieser Freiheit umzugehen?

### Mittelfristige Ziele haben: Fragen Sie sich selbst

Was möchten Sie in fünf Jahren erreicht haben? Wie möchten Sie in fünf Jahren leben?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

Nutzen Sie jede Übung, um immer wieder Ihre Zielklarheit zu schärfen. Im Mittelpunkt stehen Sie und Ihre Vorstellungen von Ihrer Zukunft.

## Die Erfolgsformel: K steht für Kraft

$$\frac{Z+K+t}{W_i+W_a} = E$$

*Ich besitze mehr Kräfte, als ich je ahnte.  
Ich erreiche mehr, als andere mir zutrauen.*

Schauen Sie sich einmal in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis, aber auch bei Ihren Verwandten und Arbeitskollegen um:

- Wer gibt vollen Einsatz?
- Wer setzt sich mit aller Kraft für seinen persönlichen Erfolg ein?
- Wer könnte für Sie ein kraftvolles Vorbild sein? Wer lässt sich von Rückschlägen und Talsohlen nicht zur Tatenlosigkeit verführen?
- Wer ist wirklich bereit, seine Energie in den Dienst seiner Zukunft zu stellen?
- Wer produziert immer neue Energie und führt sich und andere dadurch von Erfolg zu Erfolg?

Denken Sie einmal intensiv darüber nach. Kraft hat auch etwas mit speichern zu tun. Wie sich eine Autobatterie durch die Aktivität des Fahrens immer wieder auflädt, so versorgt uns jeder kleine Erfolg mit der so wichtigen Schubkraft, weiter nach vorne zu blicken und immer höhere Aufgaben anzusteuern.

### Energie, Kraft, Elan: Fragen Sie sich selbst

Tauchen Sie in Ihre Biographie ein und vergegenwärtigen Sie sich die Situationen, in denen Sie kraftgeladen und voller Energie Ihren Mann beziehungsweise Ihre Frau standen:

1. Welche Problemlösungen fielen mir leicht zu, als ich meine Kraft voll zum Einsatz brachte? .....
2. Welche Probleme konnte ich nicht lösen, als ich glaubte, dass mir dazu die notwendige Kraft fehlte? .....
3. Woran denke ich, wenn ich den Begriff „Kraft“ mit mir in direkten Zusammenhang bringe? .....
4. Was muss ich tun, um immer mehr Kraft immer schneller zur Verfügung zu haben? .....

Ein Sportler trainiert, weil er mehr Kraft benötigt. Ein Schwimmer schafft seinen Kraftzuwachs aber nicht nur durch das Schwimmen, sondern beispielsweise durch zusätzliches Krafttraining per Hantel.

Was vielen Menschen in unserer Zeit fehlt, ist das richtige Verhältnis zur eigenen Kraft. „Ich habe nicht genügend Kraft“ ist eine der Ausreden, die vielen zu oft über die Lippen gehen. Und fünf Minuten später erleben Sie vielleicht denselben Menschen, wie er aggressiv reagiert und laut schreit ...

Wir brauchen in der heutigen Zeit viel mehr Menschen, die es verstehen, ihre Kräfte gezielt in den Dienst einer wertvollen Aufgabe zu stellen. Aber niemand hat ihnen bisher den Weg zu ihren Kräften gezeigt und sie gefördert.

Also, tun Sie es bitte selbst. Zeigen Sie sich und anderen den Weg, es selbst zu schaffen und Schritt für Schritt neue Energien zur erfolgreichen Gestaltung Ihrer Zukunft einzusetzen.

Oft erwarten wir von anderen Menschen zu viel. Sie sollen uns

- Chancen geben
- fördern
- vertrauen
- Türen öffnen
- mit anderen bekannt machen
- helfen
- trösten
- aufrichten
- verstehen
- Kraft geben ...

Wie einfach wir doch oft alles anderen überlassen, uns in deren Hände begeben ... Dabei weiß doch jeder:

*Nur von dem, was wir selbst tun, wissen wir,  
dass es wirklich getan wird!*

Das, was wir wollen, nehmen wir zukünftig selbst in die Hand und bringen unsere ganze Kraft und Persönlichkeit ein. Es geht leichter, ist zuverlässiger und auch noch im eigenen Interesse!

Jeder hat viel mehr Möglichkeiten, mehr aus seinem Leben zu machen. Wir alle müssen uns nur darüber im Klaren sein, dass der Begriff „Kraft“ mehr bedeutet als „Bizeps“. Kraft ist gebündelte Energie!

Heutzutage sind auch Gedankenkräfte gefragt. Jeder Gedankengang kann uns einen Weg zum Ziel aufzeigen oder in eine Sackgasse führen. Das heißt: Die Kraft, die in uns steckt, ist unsere wirkliche Kraft. Wenn wir diese Kraft anzapfen und nutzen, dann kann unser Erfolg von niemandem aufgehalten werden.

### **Viel mehr Kraft als bisher**

1. Ich will kraftvollere Gedanken entwickeln, weil ...

.....  
.....  
.....

2. Ich werde mehr Kraft zur Verfügung haben, wenn ich ...

.....  
.....  
.....

3. Für meine fünf wichtigsten Ziele werde ich folgende Kraftreserven aktivieren:

Ziel 1 .....  
Ziel 2 .....  
Ziel 3 .....  
Ziel 4 .....  
Ziel 5 .....

4. Folgenden Personen werde ich dazu verhelfen, ihre wahren Kräfte zu erkennen und zu nutzen:

Person 1 .....  
Person 2 .....  
Person 3 .....

Wir alle rufen laut nach mehr Sicherheit für unser Leben. Damit meinen wir nicht nur den Straßenverkehr oder die Bremsen an unserem Auto. Die größte Form hochwertiger Sicherheit kann nur in uns selbst liegen. Unser Vertrauen in die eigenen Kräfte und in die eigene Zuverlässigkeit ist gefragt wie nie. Wenn wir uns darauf verlassen können, dann sind wir niemals verlassen, dann können wir immer in aufrichtiger Partnerschaft mit uns selbst „neu durchstarten“ und „den erfolgreichen Weg“ in Hoffnung und Vertrauen weitergehen.

Wenn Sie sich selbst vertrauen, dann werden auch andere Ihnen vertrauen. Wenn Sie sich selbst für einen „Teufel“ halten, könnte es sein, dass andere Sie „zur Hölle“ schicken.

*In meinem Leben ist nicht entscheidend, was andere mir zutrauen, sondern dass ich selbst Ja zu mir sage und voller Zielklarheit und Kraft meinen erfolgreichen Weg gehe ...*

## **Die Zeit, die uns bleibt, um Großes zu vollbringen**

Eine Übung, die Sie vielleicht noch nie gemacht haben: Schreiben Sie ganz spontan auf, wie alt Sie werden möchten.

Ich möchte ..... Jahre alt werden.

Begründung:

.....  
.....  
.....

Was ging eben in Ihnen vor? Konnten Sie sofort eine Zahl nennen? Konnten Sie ohne Probleme eine Begründung aufschreiben? Warum wollen Sie besonders alt oder nicht so alt werden? Fühlen Sie sich älter oder jünger, als Sie aussehen? Haben Sie Angst vor dem Älterwerden? Sie sind so jung, wie Sie sich fühlen!

Menschen sind manchmal merkwürdig. Wir wollen möglichst lange auf dieser Erde weilen. Aber kaum jemand weiß, was er mit der verbleibenden Zeit anzufangen gedenkt. Denken Sie über dieses wichtige Thema noch einmal nach. Die Zeit unseres Lebens wird uns sicherlich nicht geschenkt, um sie wie in einem Wartezimmer zu verbringen. Wir müssen Ziele auf den Plan rufen und uns mit aller Leidenschaft für die Realisierung einsetzen, damit unser Leben einen Sinn hat.

Angenommen, Ihre eigene Prognose Ihres Sterbedatums würde eintreten, wie viele Jahre hätten Sie dann noch zu leben?

Mir blieben für mein Wirken und Schaffen noch ..... Jahre!

Allein entscheidend ist meine Lebenseinstellung:

- Ich werde die mir verbleibende Zeit mit Freude leben und mit Zielklarheit und Kraft erfolgreich sein.
- Mein Leben hat den Wert, den ich selbst ihm gebe.
- Ich liebe mein Leben. Ich liebe jeden neuen Tag mit seinen Möglichkeiten zur Höher- und Weiterentwicklung.
- Mein Denken ist mein Planen. Mein Planen ist mein Handeln. Mein Handeln ist Gestalten. Ich gestalte meinen Erfolg.
- Mein Erfolg ist auch der Erfolg anderer. Denn ich weiß um die Gesetze der Gegenseitigkeit und des Miteinanders.

## **Die nächsten Bausteine für Ihren Erfolg**

### **Arbeitshinweise:**

1. Schauen Sie sich die DVD nun ein weiteres Mal von Anfang bis Ende an.
2. Vergleichen Sie danach Ihre drei Schwerpunkte vom 1. Teil mit Ihrem jetzigen Eindruck (siehe Seite 10).
3. Gehen Sie das Begleitbuch noch einmal von vorne durch, und ergänzen Sie die eventuell noch nicht vorgenommenen Eintragungen.
4. Lesen Sie bitte erst dann im Begleitbuch weiter.

## Sind Sie noch dabei?

Die Arbeitshinweise auf Seite 28 haben Sie sicher berücksichtigt, denn was den erfolgreichen Menschen ausmacht, steht in direktem Zusammenhang mit seinem Denken, seiner Einstellung und seiner Ausdauer. Beharrlichkeit ist eine Eigenschaft, die wir erwerben können. Jeden Tag ein Stückchen mehr. Ohne die Fähigkeit, den erfolgreichen Weg weiterzugehen, kommen wir nicht am Ziel an. Der Weg hat links und rechts vielleicht durchaus schöne Seiten und vielerlei angenehme Überraschungen für uns ... Aber unser Ziel erreichen wir nur, wenn wir den ganzen Weg mit Geduld und größtem Einsatz bis zu Ende gehen. Neue Ziele werden sich vor uns auftun; wir wachsen dadurch und erweitern ständig unsere Persönlichkeit.

### Ihre Erfolgsorientierung: Fragen Sie sich selbst

Was tun Sie täglich für Ihren persönlichen Erfolg?

.....

Ist das Begleitbuch Ihr ständiger Begleiter?

.....

Setzen Sie das Gelesene immer möglichst sofort in die Tat um?

.....

Bemerkt Ihr Umfeld (Familie, Bekannte, Kollegen) erste Anzeichen Ihrer positiven Wandlung?

.....

Haben Sie sich zu manchen Menschen eine neue Einstellung, eine neue Sichtweise erarbeitet?

.....

Haben Sie die Partnerschaft mit sich selbst verbessern können?

.....

Hören Sie nie auf, sich verbessern zu wollen. Denken Sie an den Satz des großen Wiener Psychologen Viktor Frankl:

*Ein Ziel nicht zu erreichen, ist nicht schlimm.  
Schlimmer ist es, keine Ziele zu haben.*

Keine Ziele zu haben, kann zur Frustration führen. Viele Menschen sind der Auffassung, sie könnten, was sie wollen. Doch gleichzeitig wissen immer mehr Menschen nicht, was sie wollen. Und das setzen sie auch noch in besonderer Hektik um.

Bleiben Sie am Ball. Arbeiten Sie an sich und Ihren Zielen. Der Lohn wird ein zufriedenes Leben sein, auf das Sie stolz sein dürfen. Und wenn auch einmal etwas „daneben“ geht, wird Sie das letztlich nur stärken. Schließlich steigen Sie auch nicht bei jeder roten Ampel aus Ihrem Wagen und sagen: die Fahrt scheint zu Ende, ich bin zum Stopp gezwungen.

**WICHTIG:**

Bleiben Sie sich und Ihren Zielen treu oder modifizieren Sie diese. Denn es gehört auch zum Verhalten eines erfolgreichen Menschen, an seinen Zielen zu arbeiten, sie weiterzuentwickeln, nach neuen Wegen zu suchen, das eigene Schaffen immer wieder zu verbessern.

Arbeiten Sie täglich, wie es in diesem Erfolgskurs beschrieben ist, dann geben Sie sich eine echte Chance.

Gehen Sie Schritt für Schritt vor, dann werden Sie die kleinen Erfolge zu den großen Erfolgen hinführen und Sie belohnen.

Vergegenwärtigen Sie sich auch möglichst jeden Tag die Grundgesetze der Lebensentfaltung auf Seite 18. Erfolg bedeutet Beständigkeit, Wachstum, Gegebenheiten positiv zu verändern. Wenn Sie wirklich den großen Durchbruch schaffen möchten, geht das nur mit Ihrer ganzen Kraft und vollem Einsatz!

## Ihre Zielklarheit: Fragen Sie sich selbst

Was sind Ihre fünf wichtigsten Ziele?

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Was würden Sie tun, wenn Sie morgen fünf Millionen im Lotto gewinnen würden?

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Prüfen Sie kritisch

Datum: .....

1. Stehen Ihre Ziele in engem Zusammenhang mit den Wünschen, die Sie sich mit einem Lottogewinn erfüllen könnten?  
.....
2. Oder handelt es sich um völlig verschiedene Dinge?  
.....
3. Sehen Sie bildhaft Ihre Ziele und Wünsche vor sich?  
.....
4. Sind Sie bereit, die volle Verantwortung für Ihr Wirken und Schaffen zu übernehmen?  
.....
5. Sind Sie sich selbst ein weiteres Stück nähergekommen?  
.....

Was würden Sie wirklich tun, wenn Sie alles tun könnten, was Sie wollten?

Datum: .....

1. Ich würde .....
2. Ich würde .....
3. Ich würde .....

*Ihre Wünsche sind die Vorboten der Fähigkeiten, die in Ihnen liegen.*

## Die Freiheit Ihres Lebens

Wir wissen, dass es Menschen gibt, die gern und mit voller Leidenschaft anderen sagen, was sie zu tun und zu lassen haben. Und bei vielen klappt diese Psychologie der Unterdrückung auch. Sie finden immer wieder neue Menschen, die sich „fremd“-bestimmen lassen.

Wenn Sie nun sagen: „Nicht jeder ist zur eigenen Meinung geboren!“, können Sie einen interessanten Gedanken formuliert haben. Dennoch ist es unsere Pflicht, auch anderen bei der Verwirklichung ihrer Lebensziele zu helfen. Und das funktioniert am besten, wenn wir Ihnen helfen, dass sie es selbst tun.

Dieses Verhalten scheint auch sehr wichtig zu sein in der Kindererziehung: Wir sollten Kindern das Leben zeigen und erklären – und ihnen helfen, es zu begreifen und selbstständig zu werden, im Denken und im Handeln. Etwas für sie zu tun, was sie selbst tun können, ist keine Hilfe, sondern nur Bequemlichkeit, weil wir vielleicht nicht die notwendige Geduld aufbringen, bis sie zum Beispiel selbst die Schuhbänder zur Schleife gebunden oder die Zahlenreihe mit den Fünfen ohne fremde Hilfe einwandfrei geschrieben haben.

- Sind Sie sich sicher, dass Ihre Ziele 100-prozentig mit Ihnen identisch sind, in Ihrem Inneren geboren wurden?
- Oder vermuten Sie einen gewissen Fremdanteil in Ihren Zielen als Folge geschickter Manipulation durch die Umwelt?

Lassen Sie nicht locker. Ihre Aktivitäten und Ihre ganze Mühe sind wertlos, wenn sie in falsche Kanäle investiert werden. Denken Sie immer wieder an die von Ihnen gewünschte Zukunftsqualität und handeln Sie entsprechend. Sie werden sich über die positiven Ergebnisse wundern.

Ein Mensch, der jeden Tag im Bewusstsein lebt, das, was er tut, sei sinnlos und ohne Wert, der muss vom Gefühl der Erfolglosigkeit beschlichen werden; dieser Mensch muss Minderwertigkeitskomplexe bekommen.

Ein Mensch, der gelernt hat, seinen Problemen ins Auge zu sehen, sich neue Ziele zu setzen und diese strategisch in Erfolge zu verwandeln, kann sich sehr gut fühlen und sein Leben genießen. Die Folge: erhöhtes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

*Der Mensch ist das einzige Wesen, das seinen Wert selbst bestimmen kann.  
Sie bekommen Ihren Wert durch die Ziele, die Sie sich setzen.*

## Wertvolle Menschen haben wertvolle Ziele

Erst wenn wir Ziele besitzen, kann unser Gehirn mit dem positiven Denken beginnen. (Warum sollte unser Unterbewusstsein positiv denken, wenn wir noch nicht wissen, was wir wollen?)

Erst dann – analog zu unseren Zielen und Wünschen – wächst in uns der Glaube, der Berge versetzt. Diese Tatsache bedeutet ebenso viel für Ihre Erfolgsleiter wie die Ausdauer, bis zum Ziel zu gehen und nicht vorher aufzugeben.

**Glauben Sie an Ihre Ziele, mit aller Begeisterung,  
die Sie entwickeln können**

Du schaffst es, es wird, wird ganz bestimmt ...

Du schaffst es, es wird, wird ganz bestimmt ...

Du schaffst es, es wird, wird ganz bestimmt ...

Und wenn kein Mensch es schafft, du schaffst es ...

Und wenn kein Mensch gesund wird, du schaffst es ...

Und wenn niemand an dich glaubt, du schaffst es ...

Und wenn du es mal schwer hast, du schaffst es ...

Und wenn und wenn und wenn, du schaffst es ...

... es wird, wird ganz bestimmt ...

Dieser Glaube macht uns stark und gibt uns die Kraft, andere stark zu machen. Wer unsicher ist, verbreitet Unsicherheit. Wer Angst hat, macht auch oft anderen Angst. Und wer mutig ist, macht auch anderen Mut.

<b>Glauben Sie an sich selbst!</b>	
Bei welchen Gelegenheiten möchten Sie noch kraftvoller, noch sicherer und mutiger reagieren?	
Notieren Sie spontan:	Datum: .....
1. ....	
2. ....	
3. ....	
4. ....	
5. ....	

**WICHTIG:**

Sie werden keine Persönlichkeit, indem Sie eine Persönlichkeit werden wollen! Sie haben nur eine Chance, eine Persönlichkeit zu werden: auf dem Wege zur Verwirklichung Ihrer Ziele!

Um Ihre Ziele zu erreichen, müssen Sie alle Kräfte mobilisieren, die einen Menschen zur Persönlichkeit machen. Und das ist das Geheimnis des großen Erfolges: Auf dem Wege zum Erfolg wächst Ihre Persönlichkeit zur Erfolgspersönlichkeit. Der Mensch wird etwas durch die Aufgabe, die er zu der seinen macht.

**Ihre Aufgaben: Prüfen Sie kritisch**

Kennen Sie Ihre Aufgaben? Kennen Sie Ihre Hauptaufgabe? Wie oft denken Sie über die Prioritäten Ihrer täglichen Aufgaben und Arbeiten nach?

Was bedeutet Ihnen Ihre Arbeit? Haben Sie sich Ihre Arbeit „erarbeitet“?

## Aufgaben

Ich arbeite an folgenden Aufgaben:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Meine Hauptaufgaben sind:

1. ....
2. ....

Meine Umwelt würde gern sehen, wenn ich

.....  
.....

Ich wehre mich dagegen, indem ich

.....  
.....

Ich denke in den letzten Tagen über manche Dinge anders und klarer:

A .....  
.....

B .....  
.....

C .....  
.....

C .....  
.....

C .....  
.....

## Verdienen kommt von dienen

Suchen Sie Ihre Ziele nicht nur nach materiellen Werten aus. Der Wunsch, ein großes Auto zu fahren, ist nicht unbedingt ein Ziel zum Handeln. Das Auto können Sie sich zwar verdienen, aber mit einer Arbeit, einer Aufgabe, die nicht unbedingt mit Autos in Zusammenhang stehen muss. Wenn Sie wertvolle und große Ziele verwirklichen, werden Sie immer genug Geld für ein großes Auto und eine schöne Wohnung verdienen.

## Spontane Frage – spontane Antwort

Wohin würden Sie gern reisen, wenn Sie wählen könnten:

1. Im Frühling: .....
2. Im Sommer: .....
3. Im Herbst: .....
4. Im Winter: .....

Ihr Lebenshaus muss auf einem stabilen Fundament stehen. Auf vier Säulen, die Ihnen Sicherheit, Erfolg und Zeitqualität bedeuten.

Wenn wir Zielklarheit besitzen, so müssen wir doch abwägen, ob wir auch zum notwendigen Kräfteeinsatz fähig und bereit sind.

Also machen Sie eine Denkpause und überlegen Sie noch einmal, welche Ziele Ihnen zu den folgenden Dachbegriffen einfallen oder möglichst schon fest in Ihnen verankert sind. Sie sind der Baumeister, der Gestalter Ihres Lebens. Diese Verantwortung kann und wird Ihnen niemand abnehmen. Es sei denn, er will über Sie bestimmen und Sie ausnutzen, statt Ihnen Nutzen zu bieten.

## Ihre Ziele, für die Sie alles geben werden

Ganz gleich, wie alt oder jung und welchen Geschlechts Sie sind, jeder Mensch sollte seine Ziele in vier Kategorien unterteilen.

### 1. Meine beruflichen Ziele:

A .....

B .....

C .....

### 2. Meine Ziele für meine Partnerschaft und Familie:

A .....

B .....

C .....

### 3. Meine Ziele für meine Gesundheit:

A .....

B .....

C .....

### 4. Meine kulturellen Ziele, meine Ziele im Freizeitbereich:

A .....

B .....

C .....

Wenn wir über diese Reihenfolge sprechen, so kommt es vor, dass manche Menschen meinen, der Beruf kann doch nicht an erster Stelle stehen. Besonders bei den Jüngeren entstehen in diesem Zusammenhang oft Diskussionen.

Der größte Erfolg im Leben hat jedoch immer etwas mit Leistung, mit Verdienst oder Arbeit zu tun. Sonst handelt es sich nicht um Erfolg, sondern höchstens um Glück, Geschenk oder Zufall.

Wir wollen Ihnen ein System in die Hand geben, das Sie vom „Erfolgsfaktor Zufall“ unabhängig macht. Deshalb sehen wir uns gezwungen, eine der größ-

ten Lebenslügen vor Ihren Augen zu entlarven, nämlich: dass wir hier auf Erden leben, um glücklich zu werden.

Wir sind nicht hier auf Erden, um glücklich zu sein.

*Wir Wiederholen:*

Wir sind nicht hier auf Erden, um glücklich zu sein!

*Sondern:*

Wir sind hier, um unsere Aufgaben zu erledigen und unsere Pflicht zu erfüllen!

*Ein Mensch, der seine Pflicht erfüllt, bekommt Glück und Lebensfreude als Beigabe seines Schicksals geschenkt.*

Nur über diesen Umweg findet das Glück das eigene Herz. Dieser Gedanke ist von einer großen Kraft und macht Ihnen sicherlich Mut, erzeugt Kraftschub noch und noch. Spätestens in diesem Augenblick erkennen Sie, wie wesentlich Sie selbst für Ihren eigenen Erfolg sind.

Nun sollten Sie folgenden Fragen auf den Grund gehen:

- Welche Pflicht meine ich hier auf Erden zu haben?  
.....
- Welche Aufgaben kann ich besser als andere übernehmen?  
.....
- Welche Probleme kann ich besser als andere lösen?  
.....
- Wer braucht mich für die Bewältigung seiner Unternehmensziele?  
.....

Für uns ist der erfolgreiche Mensch kein Egoist oder Materialist. Wir betrachten den erfolgreichen Menschen als wertvollen Menschen. Unser Ideal: der erfolgreiche Mensch als Philosoph.

Für jeden von uns stehen andere Aufgaben bereit. Für jeden von uns gibt es andere Probleme zu lösen und die verschiedensten Ziele zu erreichen. Die einzige Schwierigkeit:

*Wir müssen selbst herausfinden, welches Ziel zu uns passt.*

Sie alle können sich vorstellen, wie schön es aussieht, wenn ein weißer Schwan majestätisch auf einem Schlossteich schwimmt. Aber wie unbeholfen ist derselbe Schwan, wenn er aus dem Wasser kommt und auf der Wiese herumwatschelt. Im Wasser bewegt er sich in seinem Element, fühlt sich sicher und strahlt dies auch aus.

Fühlen Sie sich in Ihrem Element? Prüfen Sie kritisch:

- Sind Sie an Ihrem jetzigen Lebens- und Schaffenspunkt in Ihrem Element?  
.....
- Liegt Ihnen das, was Sie zurzeit beruflich tun?  
.....
- Wohnen Sie an diesem Ort, weil Sie es wollen oder jemand anders das wollte?  
.....
- Kommen zurzeit Ihre vollen Begabungen zum Einsatz?  
.....
- Lässt man Sie sämtliche Register Ihrer Kraftreserven ziehen?  
.....
- Spüren Sie in sich die Kraft, Ihrem Weiterkommen neue Impulse zu geben?  
.....
- Sind Sie bereit, täglich für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität Ihren individuellen Einsatz zu geben?  
.....
- Können Sie sich auf Ihren Lebenspartner und Ihre Arbeitskollegen verlassen?  
.....
- Bestehen gemeinsame Ziele und die Basis, gemeinsam Wege und Schritte zu finden und zu gehen?  
.....

## Machen Sie die Pflicht zur Kür

Nirgendwo steht geschrieben, dass wir bei der Erfüllung unserer Aufgaben keine Freude empfinden dürfen. Nirgendwo in der Welt werden Sie einen Menschen finden, der Qual und Selbstaufgabe zur Bedingung für eine Mitarbeit macht.

Wir alle erhalten jeden Morgen immer wieder eine neue Chance, eine Sache anders, besser und vielleicht noch ideenreicher und effektiver zu tun. Wir bekommen aber nur die Chance dazu. Tun müssen wir es selbst. Es sei denn, wir sind in der Lage, unsere Mitmenschen so zu motivieren, dass alle an einem Strang ziehen und dafür sorgen, dass gemeinsame Ziele auch gemeinsam realisiert werden.

Diese Methode sollte immer angewendet werden, wenn das jeweilige Projekt Erfolg verdient, zum Beispiel in Kunst, Kultur, Sport und Umweltschutz, um den für die Menschheit wichtigen Ideen zum Durchbruch zu verhelfen. Auch Amnesty International und Greenpeace brauchen Erfolg.

*Lieben Sie Ihre Arbeit, und Sie haben es leichter als die 94 Prozent Menschen, die nur zur Arbeit gehen, damit sie Miete und Lebenskosten bestreiten können. Lieben Sie Ihre Arbeit, und Sie lieben Ihr Leben.*

Wenn Sie Erfolg im Beruf erreichen, gestalten sich fast immer auch die anderen Lebensbereiche angenehmer. Ein erfolgreicher Tennisspieler, der sich für eine Laufbahn als Profi entschieden hat, zieht automatisch weitere Teilerfolge in sein Leben. Boris Becker beispielsweise hat mehrere „Fliegen mit einer Klappe“ geschlagen.

Sie können davon ausgehen, dass Erfolg weitere Erfolge nach sich zieht. Sind Sie einmal in der Lage, eine schwierige Situation zu meistern, dann können Sie diese Fähigkeit doch immer wieder einsetzen. Warum sollte dies nicht gelingen? Jemand, der schwimmen kann, kann dies auch in einem See, der 100 Meter tief ist. Ob zwei oder 2.000 Meter Tiefe, das spielt keine Rolle.

Hinzu kommt, dass ein Mensch, der seine Aufgaben wirklich liebt und mit ihnen „aufblüht“, auch keinerlei Belastung empfindet, so dass er auch in seiner Freizeit oder im Urlaub an die Weiterentwicklung denken kann. Es wäre für ihn sogar eine Strafe, dürfte er sich nicht nach der Entwicklung einer bestimmten Sache erkundigen.

Identifizieren Sie sich wirklich hundertprozentig mit Ihren Zielen? Auch Ihre Mitarbeiter?

*Der Mensch wird groß durch die Aufgabe, die er zu der seinen macht.*

Berücksichtigen Sie das bitte auch bei Ihrer Mitarbeiter-Schulung.

Nicht alle Menschen möchten oder sollen Topmanager werden. Vielmehr soll jeder den Platz im Leben finden, der zu ihm passt, der seiner Berufung entspricht.

Eine der großen Aufgaben ist es zum Beispiel, Kinder zu erziehen, soziale Zusammenhänge zu erkunden und sich für das bessere Miteinander einzusetzen. Gerade wenn sich zunehmend viele Frauen in Seminare einschreiben und voller Stolz in die Berufsspalte „Mutter“ eintragen, so zeigt dies eine selbstbewusste Identifikation mit ihrer Aufgabe. Selbstverständlich kann der Bereich „Kindererziehung“ auch Lebensaufgabe eines Mannes sein.

*Ein Mensch, der seine Aufgaben liebt, dem ist nichts zu viel.*

*Ein Mensch, der seinen Beruf und seine Aufgaben hasst,  
dem wird bereits das Aufstehen am Morgen zur Qual.*

## Die Erfolgsformel: t steht für time

$$\frac{Z+K+t}{Wi+Wa} = E$$

t steht für time, also unser Verhältnis zur Zeit, verbunden mit unserer Bereitschaft, die Zeit zum gezielten Erfolgsfaktor in unser Schaffen einzubringen.

Immer auch benötigen wir die Zeit anderer Menschen. Und Sie kennen in diesem Zusammenhang die folgenden Redewendungen:

„Es ist nicht gut, dass der Mensch die Zeit seines Lebens allein verbringe.“

„Es ist gar schwer, ein Leben zu zwei'n. Doch eins ist noch schwerer, einsam zu sein.“

„Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“

Es ist sehr wichtig, miteinander die Zeit zu planen, um seine Ziele auch in einem bestimmten zeitlichen Rahmen erreichen zu können. Denn alles, was wir verwirklichen möchten, stellt immer die Frage nach dem „Wann“.

Die Uhr regiert die Welt. Lassen Sie Ihre Ziele Ihre Welt regieren und nutzen Sie dafür Ihre Lebenszeit.

<b>Zielklarheit + Krafteinsatz + Zeitbewusstsein</b>
--

Das ist ein Energiepaket zur Verwirklichung Ihrer Ziele. Sind Sie abends geschafft? Oder haben Sie am Abend wirklich etwas geschafft?

Die Zeit unseres Lebens lässt sich verschwenden oder für unser Leben nutzen. Das heißt aber nicht, dass wir nur noch jede Minute für Aktivitäten verplanen sollen.

Dennoch müssen wir uns daran gewöhnen, dass unsere Lebenszeit nicht nur ein Längenmaß darstellt, sondern noch einen anderen wesentlichen Aspekt, den der sogenannten „Zeit-Qualität“.

Darüber hinaus gibt es immer wieder Diebe, die für das, was sie uns stehlen, nicht bestraft werden: die Zeitdiebe. Wie oft beherrscht uns das Gefühl, dass andere uns wieder einmal aufgehalten oder gestört haben und wir deshalb unsere Aufgaben nicht in der vorgegebenen Zeit erledigen konnten.

Sie sollten zukünftig noch intensiver über die Zusammenhänge von Zielrealisierung und Zeiteinsatz nachdenken und Ihre Gedanken dazu auch täglich umsetzen. Es gibt viele Bücher über Zeitmanagement, die zum Beispiel auch Zeitplanbücher vorstellen. Zeitmanagement darf aber kein Selbstzweck sein, sondern muss von Zielen und vom Herzen gesteuert werden. Das oberste Gesetz für den Einsatz von Zeit lautet deshalb:

### **Setzen Sie die richtigen Prioritäten!**

Dazu möchten wir Ihnen folgende Anregung geben: Planen Sie jeden Abend den folgenden Tag. Alles, was Sie erledigen möchten, tragen Sie in einen Kalender, besser aber in ein Zeitplanbuch ein.

**WICHTIG:**

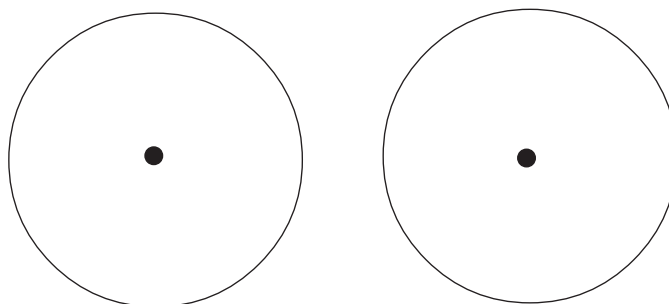
Wenn Sie am Morgen Ihre „stille Stunde“ für sich ganz allein genossen haben, setzen Sie im Anschluss die Prioritäten Ihres Tagesablaufs neu und beginnen mit der für Sie wichtigsten Aufgabe. Führen Sie diese Aufgabe auch zu Ende, dann haben Sie das Wichtigste für diesen Tag bereits erledigt und müssen abends nicht mit dem Gefühl nach Hause gehen, nichts geschafft zu haben.

**Prioritäten richtig setzen**

1. Aufgaben am Vorabend auflisten.
2. Morgens „stille Stunde“ genießen und Ideen, die aus dem Unterbewusstsein kommen, notieren.
3. Prioritäten-Vergabe von Priorität 1 bis Priorität ...
4. Beginnen Sie mit der Aufgabe höchster Priorität und führen Sie diese zu Ende.
5. Beginnen Sie die Aufgabe mit der Priorität 2 und führen Sie diese ebenfalls zu Ende.
6. Kontrollieren Sie am Abend das Erledigte und „haken Sie es ab“.
7. Übertragen Sie das Nicht-Erledigte auf den nächsten Tag.
8. Beginnen Sie jeden Tag wieder bei Punkt 1, um so täglich möglichst die wichtigsten Aufgaben für Ihren dauerhaften Erfolg zu erledigen.

**Prüfen Sie kritisch:**

1. Wie viel Zeit brauchen Sie für Beruf, Familie, Freizeit, Schlaf?
2. Wie viel Kraft brauchen Sie für Beruf, Familie, Freizeit, Schlaf?
3. Welche prozentuale Aufteilung wäre das Ideal Ihrer positiven Lebensführung?



Benutzen Sie die Kreise für Gedanken über Ihren täglichen Zeit- und Energie-Einsatz in Prozenten. Zeichnen Sie die Segmente Ihren Vorstellungen entsprechend ein.

## Planen Sie Ihre Freizeit

Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung des Freizeitbereichs für die Zeit-Qualität Ihres Lebens. Einige Anregungen:

- Planen Sie täglich eine Stunde Zeit für sich ganz allein ein, für sich selbst und Ihre Eigen-Zeit.
- „Lassen“ Sie auch so manche Situation ruhen. Werden Sie „ge-lassen“, jeden Tag etwas mehr.
- Seien Sie nie wieder böse auf die Vergangenheit. Sie kommt nicht wieder, auch wenn Sie noch so häufig darüber wettern.
- Lassen Sie sich nicht laufend stören und unterbrechen.
- Nutzen Sie Ihre Zeit richtig. Tun Sie das, was Sie tun möchten, zügig und freudig.
- Entwickeln Sie eine gesunde Portion Geduld. Nicht jeder Tag ist für jede Aufgabe der richtige.
- Teilen Sie Ihre Zeit immer selbst ein. Niemand sonst hat das Recht, über Ihre Lebenszeit zu bestimmen. Es sei denn, Sie sind damit einverstanden.
- Lernen Sie, sich zu entspannen. Immer nur in Spannung zu leben, schafft nicht unbedingt mehr Erfolg. In der Ruhe liegt die Kraft.
- Genießen Sie die kostbaren Augenblicke Ihres Lebens und lassen Sie andere daran teilhaben.
- Sich konzentrieren heißt Zeit sparen. Die große Chance, Ihre Lebensziele in der von Ihnen gewünschten Zeit zu erreichen, bedeutet, die Fähigkeit der Konzentration ständig zu praktizieren.
- Seien Sie in Gedanken Ihrer Zeit voraus und planen Sie nicht nur kurz- und mittelfristig, sondern auch mit Weitblick die Zukunft Ihrer Lebenserfolge.

Wenn es nur darum ginge, Zielklarheit, Kraft und Zeit in unsere Zukunft zu investieren, um den großen Durchbruch zu erzielen! Das ist leider nicht so. Unter dem Bruchstrich unserer Erfolgsformel stehen noch zwei weitere Begriffe, die uns das Leben schwer machen können:

Wi = Widerstände (innere)

und

Wa = Widerstände (außen)

Beginnen wir mit unseren inneren Widerständen, die immer wieder unser schöpferisches Potenzial blockieren können.

Was sind das für negative Kräfte, die uns oftmals verunsichern und die verhindern, dass wir unsere Ziele erreichen?

Es sind unsere Hemmungen, unsere eigenen Begrenzungen und die Minderwertigkeitsgefühle. Sie blockieren und lähmen uns. Und manchmal entstehen innere Widerstände durch die Reaktionen unseres Umfeldes auf unsere Anwesenheit oder unser Handeln.

### **Ihre inneren Widerstände**

Lassen Sie uns in aller Offenheit diesen Gegenspielern und „Querulanten“ auf die Spur kommen. Lassen Sie uns durch einige Fragen diesen unsichtbaren Wänden auf die Spur kommen, um dann zu sehen, wie wir ihnen kraftvoll entgegenzutreten können.

1. Welche inneren Widerstände fallen Ihnen spontan ein?  
Sind Sie in der Lage, diese zu formulieren?

.....  
.....  
.....

2. Seit wann wissen Sie um diese inneren Widerstände?  
Wie sind sie Ihrer Meinung nach entstanden?

.....  
.....  
.....

3. Mit wem haben Sie in aller Offenheit über Ihre inneren Widerstände gesprochen?

.....  
.....  
.....

*Hemmungen hemmen und wirken entfaltungshemmend.*

*Unser Selbstbewusstsein wirkt entfaltungsfördernd.*

*Trennen Sie sich von Ihren negativen Glaubenssätzen  
und werden Sie zum Gewinner!*

Oft sind innere Widerstände die Folge von äußeren Widerständen. Beispielsweise dann, wenn Kinder immer zu hören bekommen, dass sie dies und jenes nicht können, weil sie noch zu klein dazu sind. Aber der Tag, an dem dies funktionieren soll, kommt niemals – aufgrund eines weiteren Widerstands, der uns per Erziehung eingeimpft wurde: Das geht nicht von heute auf morgen.

Viele Kinder beweisen ihren Eltern zum Glück trotzdem, dass es klappt. Oft leider auf verbotene Weise, wenn die Eltern nicht zu Hause sind. Aber es scheint so zu sein, dass die Kinder am meisten lernen, wenn die Eltern sich in die Rolle des Beobachters zurückziehen: Helfen, es selbst zu können, scheint auch hier der beste Weg.

Selbst wenn einmal etwas in Scherben geht, die Welt geht davon nicht unter. Viel schlimmer ist es, deswegen eine Misserfolgsstimmung zu verbreiten, die dann zu inneren Blockaden und Verspannungen führt. Davon hat das Kind nichts und die Eltern ebenso wenig.

Die meisten inneren Widerstände sind anezogen und nicht in die Wiege gelegt. Bei unserer Geburt waren wir eine vollkommene Persönlichkeit. Erst später bekamen wir unsere „Macken“, Ecken und Kanten – aber nicht nur durch unsere Eltern, sondern auch durch Nachbarn, Bekannte, Verwandte, Arbeitskollegen und „Fremde“. Die Kasette unseres Lebens war noch so gut wie unbespielt, wenn wir einmal von den Erbanlagen absehen.

Jeder, in dem jetzt das Gefühl entsteht, den Schuldigen für sein Versagen endlich zu kennen, dem rufen wir zu: Es ist nie zu spät, mehr aus seinem Leben zu machen. Die Bestrafung der Verursacher von inneren Widerständen ist nicht der richtige Weg. Zeigen Sie denen lieber, was wirklich in Ihnen steckt, und beweisen Sie sich und den anderen Menschen, dass Sie eine Erfolgspersönlichkeit sind und Ihren erfolgreichen Weg in eine glückliche Zukunft sicher gehen werden.

**WICHTIG:**

Es muss eines Ihrer wichtigsten Ziele sein, innere Widerstände abzubauen und daraus Stärken zu machen.

## Ihre äußeren Widerstände

1. Wer behindert Sie Ihrer Meinung nach dabei, erfolgreicher zu werden?

.....  
.....  
.....

2. Wohnen Sie am für Sie richtigen Ort?

.....  
.....  
.....

3. Haben Sie zu Ihren Vorgesetzten auch ein menschliches Verhältnis? Wie intensiv gestaltet sich dieses?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Fühlen Sie sich durch Ihren Lebenspartner in Ihrem Weiterkommen behindert?

.....  
.....  
.....

5. Nehmen sich andere Menschen Ihnen gegenüber zu viel heraus?

.....  
.....

6. Gibt es Ihrer Meinung nach Personen, die Ihnen Steine in den Weg legen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Und nun zu Ihnen selbst ...

1. Legen Sie sich vielleicht auch selbst so manchen Felsbrocken vor die Füße?  
In welchen Situationen?

.....  
.....  
.....

2. Sind Sie bereit, an dieser Situation etwas zu verändern? Was müssten Sie dazu tun?

.....  
.....  
.....

*Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie selbst.  
Nur Sie können für sich entscheiden und Ihre Handlungen  
zu erreichten Zielen machen!*

## **Wie Ihnen dieses Medienpaket hilft, Ihre Ziele zu erreichen**

Die Beseitigung von inneren und äußeren Widerständen lässt sich nur erreichen, wenn Sie dazu bereit sind. Sie sollten Ihr Unterbewusstsein jeden Tag neu programmieren, damit die alten, angstbesetzten und negativen Programme durch neue, positive und motivierende ersetzt werden. Der beste Weg, der sich Ihnen dazu bietet, ist der über die Audio-CDs. Er fordert keine zusätzliche Kraft oder Zeit.

### **Arbeitshinweis:**

Gleich morgens nach dem Erwachen, einmal während des Tages (zum Beispiel in Ihrer „stillen Stunde“) und kurz vor dem Einschlafen sind die günstigsten Momente, die Audio-CDs zu hören. Nutzen Sie diese Zeiten, sie verhelfen Ihnen zu einem neuen Programm, das aus den Tiefen Ihres Unterbewusstseins in Ihr Tagesgeschehen eingreift und zu Ihrem Wohl eine Menge beitragen wird.

Ein schöner Nebeneffekt ist die tiefe Entspannung, die sich beim Hören einstellt und immer wieder für neue Kraft sorgt. Auf einfache Art tun Sie bereits mehr für Ihren Erfolg, als durch Kraftakte und Druck-Ausübung auf Ihre Umwelt.

Die entstehende Ruhe klingt in Ihnen weiter. Ähnlich einem Kurzurlaub, der Sie auch mit neuen Anregungen und neuen Bildern in Ihrem Inneren versorgt. Diese Möglichkeiten laufen parallel und helfen Ihnen, in Ihrem Inneren aufzuräumen, indem Sie einmal richtig „reinemachen“ und „frische Luft“ in Ihr Unterbewusstsein hineinlassen. Sie haben dabei keinerlei Anstrengung zu vollbringen. Alles läuft ohne Kraftaufwand ab, wie bei einem Kinobesuch, und Sie dürfen bei der Vorstellung einschlafen.

Die Suggestions-Audio-CDs von Nikolaus B. Enkelmann gehören seit vielen Jahren zu den erfolgreichsten auf dem Markt. Die positiven Ergebnisse bei den Hörern und Anwendern haben zu unzähligen Dankschreiben geführt. Nutzen auch Sie dieses moderne und zeitgemäße Instrument für die Programmierung Ihres Unterbewusstseins auf Erfolg.

Zusätzlich werden Sie für Ihr Umfeld auch noch „genießbarer“, da Sie jedes sich auftuende Problem mit der nötigen Belastbarkeit und Gelassenheit angehen. Sie haben eine große Portion mehr Kraft und auch mehr Ideen in Ihrem Leistungspotenzial.

Vielleicht haben Ihnen in Ihrer Kindheit Ihre Eltern oder Großeltern so manches Märchen erzählt. Haben Sie schon von der „Psychologie der Märchen“ in Bezug auf das Positive Denken gehört? Es funktioniert folgendermaßen:

Immer wenn im Märchen der Gute, der Held, ganz genau wusste, was er wollte, dann kamen die Zwerge, die Gnomen, die Feen, die Elfen oder Rübezahle und halfen ihm. Diese hilfsbereiten Geister stehen symbolisch für die Kräfte unseres Unterbewusstseins. Die Fähigkeiten Ihres Unterbewusstseins können Ihnen aber nur helfen, wenn Sie wissen, woran Ihr Herz hängt, welche Ziele Ihnen des Handelns wert sind.

Die Arbeit mit dem CD-Player hat einen großen Vorteil für Ihre tägliche Arbeit an der Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit: Sie verlieren Ihre Nervosität, Sie werden ruhiger und belastbarer.

- Programmieren Sie sich auf Ihren persönlichen Erfolg.
- Werden Sie der, der Sie immer schon sein wollten.
- Scheuen Sie keine Mühe, aus sich das Beste zu machen.
- Gehen Sie Ihren erfolgreichen Weg in eine Zukunft, die für Sie und Ihre Partner lebenswert ist.
- Entmachten Sie Ihre inneren und äußeren Widerstände. Bauen Sie auf die Kräfte Ihres Unterbewusstseins, die nur darauf warten, Ihnen zu helfen.

## Erfolge erkennen und belohnen

Täglich stellt er sich ein: der Erfolg. Genießen Sie ihn. Belohnen Sie sich, und verwöhnen Sie Körper, Geist und Seele.

Sie haben viele Möglichkeiten, sich etwas Gutes zu tun: Ein Spaziergang um einen wunderschönen See, sich den Mantel zu kaufen, den Sie sich seit langem wünschen, sich mit einem Freund zu einem köstlichen Essen zu verabreden oder eine Party zu geben, auf der Sie das Erreichte mit den Menschen feiern, die ebenfalls ihren Teil zum Ganzen beigetragen haben.

Auf jeden Fall sollten Sie die Verwirklichung Ihrer Ziele so „feiern“, wie es Ihnen angenehm ist, wie es Ihnen besondere Freude bereitet. Inzwischen wissen Sie um Ihre Chance zu Ihrem individuellen Erfolg:

*Nur wer das Äußerste anstrebt, wird das Mögliche erreichen.*

Vielleicht haben Sie das große berufliche Ziel, eines Tages auf Ihrem Gebiet die Nummer 1 zu werden. Und deshalb vergegenwärtigen Sie sich immer wieder:

*Nur wer das Äußerste anstrebt, wird das Mögliche erreichen.*

Dieser Weg führt Sie automatisch zu den Menschen, die schon heute in dem Bereich Meister sind, wo Sie es noch werden möchten. Suchen Sie sich Ihre Vorbilder nach dem Motto: Wer kann das, was ich können will, heute schon besser als ich? Dies können Sie zu Ihrer Stärke ausbauen, von anderen lernen und davon für Ihren eigenen Erfolg profitieren.

*Dumme Menschen lernen auf eigene Kosten.  
Kluge Menschen lernen nicht auf Kosten anderer.*

Aus lauter Eitelkeit wollen viele Menschen nichts von denen lernen, die mehr können. Das ist äußerst kurzsichtig. Sie sollten froh sein, wenn Sie Kontakt zu anderen haben, die besser sind als Sie. Denn wer eine Nummer 1 ist, hat auch meistens Freunde, die Spitzenleistungen vollbringen.

*Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist.*

Lassen Sie sich durch das Wissen, Können und die Vorbildfunktion Ihrer erfolgreichen Mitmenschen nach oben ziehen.

Auch das können wir aus den Naturgesetzen lernen. Achten Sie nur einmal auf Bäume und Blumen. Wo wachsen sie hin? Nach oben, der Sonne entgegen ...

*Was für die Pflanzen die Sonne ist,  
das sind für den Menschen seine großen Ziele.*

*Der Mensch wird nur groß durch große Ziele.*

*Große Ziele ziehen Sie nach oben – zum Erfolg.*

Große Ziele motivieren immer wieder zu Spitzenleistungen. Wir alle benötigen mehr Mut, um uns so große Ziele zu setzen, die wir vielleicht nie ganz erreichen werden. Aber dadurch erhalten wir eine Chance zum lebenslangen Wachstum unserer Persönlichkeit, denn: Auch in schwierigen Situationen kann uns ein großes Ziel faszinieren und auf den richtigen Weg zurückführen, falls wir dabei sind, ihn einmal zu verlassen. Selbst wenn unsere Erfolgskurve einen leichten Knick erhält, die Welt geht für einen echten Erfolgsmenschen nie unter.

Wir leben in einer Welt der Gegensätze: Tag, Nacht, Gesundheit, Krankheit, Licht, Dunkelheit, Erfolg, Misserfolg ... Ein Leben ganz ohne Misserfolg gibt es nicht. Aber es liegt an Ihnen ganz allein, ob Sie sich durch einen Tiefpunkt entmutigen lassen oder ob Sie die darin verborgene Chance entdecken, noch erfolgreicher zu werden.

Alles liegt nur an Ihnen selbst. Das macht es auf der einen Seite leicht und auf der anderen Seite besonders schwer. Sie haben aber nur die Chance, am Ball zu bleiben oder aufzugeben. Mit halber Kraft kann kein Flugzeug durchstarten. Erst wenn es in der Luft schwebt, kann der Pilot den Schub um einen bestimmten Prozentsatz zurücknehmen.

Also: Keine Angst vor Misserfolgen! Misserfolge sind in keiner Weise gefährlich. Gefährlich und folgenschwer kann nur eine daraus entstehende Verunsicherung sein.

Sicherlich kennen Sie Möglichkeiten, Ihre Zukunft zu planen. Was den meisten Menschen aber fehlt, ist die Kraft zu handeln und die eigenen Pläne zu realisieren: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“

**WICHTIG:**

Sie sollten nicht nur gute Vorsätze fassen, sondern auch die Kraft tanken, mit der Sie Ihre Ziele erreichen und „unschlagbar“ werden.

Hören Sie genau hin, was Ihnen Ihre Misserfolge zurufen:

- Tüchtiger werden!
- Qualifizierter werden!
- Fähiger werden!
- Mehr Ausdauer!
- Mehr Mut!
- Mehr Kooperation!
- Mehr Einsatz!

Misserfolge können auch der Stachel sein, nicht einzuschlafen. Verlieren Sie durch Misserfolge niemals Ihre Ziele aus den Augen.

## Ihre Autosuggestion

Stellen Sie sich vor einen großen Spiegel und lernen Sie mit folgenden Autosuggestionen nicht nur, Ihr Inneres auf Erfolg zu programmieren, sondern auch die Körpersprache der Erfolgreichen zu „sprechen“. Schauen Sie sich offen an und sprechen Sie laut, deutlich und mit voller Überzeugungskraft:

### Autosuggestion

- Auch ich habe große Ziele!
- Alles, was vor mir erscheinen soll, findet seine Ursache in meinem Denken!
- Ein Gedanke, eine Vorstellung, deren Verwirklichung ich ausdauernd verfolge, muss schließlich sichtbar in Erscheinung treten!
- Ich weiß, was ich will!
- Ich weiß es ganz genau und kann es mir in allen Einzelheiten vorstellen und ausmalen!
- Warum sollte ich nicht mehr erreichen, als andere mir zutrauen?
- Ich erreiche meine Ziele! Ganz bestimmt!
- Ich glaube an mich und meine Aufgabe, so wie alle an sich glauben mussten, die Großes vollbrachten!

*Lieben Sie sich, und Ihre großen Ziele, und Glück und Erfolg bleiben Ihnen treu.*

## Erfolgsfaktor Motivation

90 Prozent unserer Fähigkeiten liegen brach. Die größten Reserven des Menschen liegen nicht in der Außenwelt, sondern in seiner Innenwelt.

Deshalb sprechen wir nicht nur von einer „Umweltverschmutzung“, sondern auch von der „Innenweltverschmutzung“. Denn wenn die Gedanken eines Menschen verworren, unklar und negativ sind, dann können die Ergebnisse seines Handelns ebenfalls nur diesen Qualitäten entsprechen.

*Wer motivieren kann, kann „Wunder“ vollbringen ...*

Wir alle spüren jeden Tag bewusst oder unbewusst:

*Die Kraft, die alles möglich macht, heißt: Begeisterung!*

Wir reden jeden Tag über Motivation. Viele meinen, das habe etwas mit dem „Angelhaken voller Geld“ oder mit „Zuckerbrot und Peitsche“ zu tun. Bringen wir das Thema gleich auf den Punkt:

*Motivation ist die Kunst, die Leistungsreserven des Menschen zu mobilisieren und zu nutzen.*

*Motivation ist die Kunst, die Begabungsreserven des Menschen zu mobilisieren und zu nutzen.*

Wir alle haben viel mehr Kraft, als wir im ersten Anflug eines Gedankens vermuten. Und dies gilt auch für unsere Mitmenschen, denen wir viel mehr zutrauen können, als wir für möglich halten. Tanken Sie jeden Tag die Motivationskraft, die Sie im Alltag unschlagbar macht.

Motivieren heißt mobilisieren, damit sich jemand ständig selbst aktivieren kann und dies auch wirklich tut. Motivation ist die entscheidende Kunst! Führungskräfte, die es nicht lernen, ihre Mitarbeiter zu motivieren, sie zu Höchstleistungen anzuspornen, werden langfristig scheitern.

Es kommt also nicht darauf an, nur die modernsten und teuersten Maschinen zu leasen und laufend neue Mitarbeiter einzustellen. Im Mittelpunkt steht die persönliche und geistige Weiterentwicklung aller in einem Unternehmen wirkenden Menschen. Auf die Menschen kommt es letztlich an.

## Fragen Sie sich selbst

Der Erfolgsfaktor Mensch muss viel mehr beachtet werden:

- Können Sie wirklich motivieren?
- Drücken Sie Freude aus?
- Wissen Ihre Mitarbeiter und Kollegen, woran sie bei Ihnen sind?
- Gilt Ihr Wort, oder muss jede Ihrer Aussagen durch eine Aktennotiz untermauert und abgesichert werden?
- Lieben Sie die Zusammenarbeit mit Menschen?
- Sind Sie ein leuchtendes Vorbild?
- Sind Sie bereit, täglich an sich zu arbeiten, um wirklich erfolgreich zu werden?

Durch wirkungsvolles Motivieren werden körperliche und seelische Kräfte freigesetzt. Sie geben etwas Positives an die Mitmenschen weiter und erhalten dafür Zuverlässigkeit, Einsatz und Selbstständigkeit.

Motivierte Mitarbeiter sind zudem wesentlich belastbarer und stehen auch in Krisenzeiten zu Ihnen, sind ausdauernder und nicht so häufig krank.

*Mitarbeiter motivieren bedeutet, sie erfolgreicher zu machen, und nicht, auf ihre Kosten erfolgreich zu werden.*

WICHTIG:

- Unterschätzen Sie nie Ihre Motivationsmöglichkeiten.
- Unterschätzen Sie nie die Kraft- und Begabungsreserven Ihrer Mitmenschen.
- Unterschätzen Sie nie Ihre Fähigkeiten, gemeinsam mit anderen Probleme zu lösen.
- Vergessen Sie nicht: Sie können ein Genie sein!

**Fragen Sie sich selbst: Wie hoch ist der Nutzen, den Sie bringen?**

1. Welchen Nutzen bringen Sie Ihrem Lebenspartner?

.....  
.....  
.....

2. Welchen Nutzen bringen Sie Ihren Kindern?

.....  
.....  
.....

3. Welchen Nutzen bringen Sie Ihrem Unternehmen?

.....  
.....  
.....

4. Wer hat Ihnen auf Ihrem Erfolgsweg geholfen?

.....  
.....  
.....

5. Wem haben Sie Nutzen für seine Karriere geschenkt?

.....  
.....  
.....

6. Wem können Sie noch heute Nutzen bieten, und wie kann das aussehen?

Person: ..... Aktion: .....

Person: ..... Aktion: .....

Person: ..... Aktion: .....

Person: ..... Aktion: .....

## Begeisterung für eine Sache bringt Erfolg

Wir alle möchten genial sein, vergessen aber immer wieder, dass die einfachen und gemeinsamen Schritte mit anderen zum Erfolg führen. Jeder für sich kann besonders gut auf seinem Gebiet sein. Den großen Durchbruch wird er nur im Zusammenwirken mit anderen erreichen! Genau darin liegt die Kunst der Motivation: Kreative Kräfte zu kombinieren und die Stärken der einzelnen Menschen zu einem Ganzen, zum gemeinsamen Erfolg zusammenzufügen.

Können Sie Menschen begeistern? Wen haben Sie in den letzten Tagen begeistert und wofür?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Von wem fühlten Sie sich zuletzt fasziniert?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Immer wenn Sie sich Ziele setzen, sollten Sie daran denken, dass Sie diese ohne die Hilfe Ihrer Mitmenschen nicht erreichen können.

Jeder Mensch muss zwei Hauptprobleme lösen: Mit sich selbst und mit anderen richtig umzugehen. Wer diese beiden Aufgaben meistert, wird Glück und Freude in sein Leben bringen.

## Umgang mit sich selbst: Prüfen Sie kritisch

- Wie gehen Sie mit sich um?
- Glauben Sie wirklich an sich und Ihre Reserven?
- Glauben Sie an Ihre Chancen?
- Glauben Sie an Ihre inneren Werte?
- Sind Sie gewillt, mit sich selbst Freundschaft zu schließen?
- Sind Sie bereit, sich selbst zu Höchstleistungen zu motivieren?
- Sind Sie fähig, andere in Ihre Zukunftspläne mit einzubeziehen?
- Sind Sie von dem Gedanken begeistert und voller Vorfreude, Ihre Zukunft selbst zu gestalten?
- Wollen Sie zielstrebig handeln, statt immer nur davon zu reden, dass Sie eines Tages loslegen werden?
- Genießen Sie Ihren erfolgreichen Weg für die Erfüllung Ihrer Ziele und Wünsche?

Wie schön wäre es, wenn wir schon in der Schule lernten, wie wir aus uns selbst das Beste machen können, wie wir mit uns und anderen richtig umgehen müssen, denn:

- Wer mit sich selbst richtig umgehen kann, besitzt oft auch die Fähigkeit, dies mit anderen zu tun.
- Wer sich selbst mag, hat oft auch ein harmonisches Gefühl für seine Mitmenschen.
- Wer sich selbst motiviert, schafft diese Form der Leistungsförderung auch bei anderen.

Menschen können uns Türen verschließen oder öffnen. Wie andere mit Ihnen umgehen, entscheiden Sie nicht allein. Aber wie Sie selbst mit sich umgehen, das bestimmen nur Sie selbst.

Wir wünschen Ihnen Zielklarheit, Kraft und Zeit, an Ihren inneren und äußeren Widerständen zu arbeiten und sie in Erfolgspotenziale umzuwandeln.

Denken Sie immer an die Erfolgsformel: Sie kann Ihnen in jeder Situation helfen, den Jetzzustand zu analysieren und zu überlegen, wie die nächsten Schritte aussehen können.

$$\frac{\text{Zielklarheit + Kraft + Zeit}}{\text{innere und äußere Widerstände}} = \text{Erfolg}$$

*Alle guten Wünsche für Ihre Zukunft und viel Erfolg!*

## Literaturhinweise

- Arndt, R., Geschäftsfreundschaften, München, 1993
- Arndt, R., Erfolgreich – in jeder Beziehung, Bad Oldesloe, 2000
- Arndt, R., Das neue Zeitbewusstsein, Bonn, 1992
- Bandler, R./Grinder, J., Neue Wege der Kurzzeittherapie, Paderborn, 1981
- de Chardin, P.T., Die Zukunft des Menschen, München, 1982
- Eibl-Eibesfeld, J., Grundriss der vergleichenden Verhaltensforschung, München, 1967
- Enkelmann, C.: Mit Liebe, Lust und Leidenschaft zum Erfolg, Düsseldorf/Berlin 1999
- Enkelmann, N.B., Das Enkelmann-Seminar: Power-Training. Medienpaket, Düsseldorf/Berlin, 1998
- Die Formel des Erfolgs, München, 1992
  - Mit Freude erfolgreich sein, München, 1991
  - Das System zum Erfolg, München, 1991
  - Mit Freude leben, München, 1991
  - Finde Deinen Stil, München, 1987
- Fester, F., Das kybernetische Zeitalter, Stuttgart, 1980
- Frankle, V., Die Suche des Menschen nach dem Sinn, München, 1979
- Hass, H., Energon, Wien, 1970
- Huxley, J., Ich sehe den künftigen Menschen, München, 1965
- Jay, A., Management und Macchiavelli, Düsseldorf, 1968
- Lorenz, K., Die Rückseite des Spiegels, München, 1973
- Lowen, A., Körperausdruck und Persönlichkeit, München, 1981
- Nietzsche, Fr., Der Wille zur Macht, Leipzig, 1930
- Popper, K.R./Eccles, J.C., Das Ich und sein Gehirn, München, 1982
- Restak, R.M., Geheimnisse des menschlichen Gehirns, München, 1989
- Scholz, W. von, Der Zufall und das Schicksal, München, 1959
- Schuller, R., Erfolg kennt keine Grenzen, München, 1991
- Aufwärts zum Erfolg, München, 1987
  - Harte Zeiten – Sie stehen durch, Genf, 1985
- Skinner, B.F., Die Funktion der Verstärkung in der Verhaltenswissenschaft, München, 1973
- Toynbee, A.J., A Study of History, Oxford 1987
- Watzlawick, P., Münchhausens Zopf, Bern, 1988
- Zeig, J.K., Meine Stimme begleitet Sie überallhin, Stuttgart, 1985



**NIKOLAUS B. ENKELMANN:**

## **Der erfolgreiche Weg Psychologie des Erfolges**

### **6-tägiges Intensiv-Seminar:**

- Zukunftsgestaltung – Tatkraft – Optimismus
- Erfolgswissen & Entfaltung der individuellen Persönlichkeit
- Erfolgsmanagement • Eigene Wünsche erkennen & verwirklichen • Geistige Ressourcen aktivieren & eigene Potenziale befreien
- Innere Ruhe & Selbstsicherheit • Die 14 Denkgesetze • Positiver Umgang mit sich und anderen • Praxisnahe Anleitung zum beruflichen & privaten Erfolg • Lebensbejahung & Begeisterung • Menschenkenntnis & Menschenführung • Das Geheimnis einflussreicher & faszinierender Persönlichkeiten • Die vier Säulen des erfolgreichen Lebens

---

## **Rhetorik & Körpersprache**

### **2,5-tägiges Intensiv-Training:**

- Frei & sicher auftreten • Berufliche Kommunikation & Körpersprache
- Menschen begeistern & überzeugen
- Rhetorik & Erfolg • Abbau von Lampenfieber • Die Stimme als Erfolgsorgan • Aufbau einer wirkungsvollen Rede • Schwachstellen- & Stärkenanalyse • Charisma • Stärkung der Überzeugungskraft • Menschenkenntnis & Körpersprache • Sicherheit & Souveränität
- Verkaufsrhetorik • Menschenführung & Motivation

---

## **Mentales Training – Alpha-Training**

### **„Energie – Tanken“**

### **2,5-tägiges Intensiv-Seminar:**

- Die Macht des Unterbewusstseins • Aktivierung von Kraftreserven & Ressourcen
- Körperliche & seelische Regeneration durch Tiefenentspannung
- Das Geheimnis innerer Ruhe & Gelassenheit • Die Gesetze des Unterbewusstseins • Harmonisierung des Alltags & der Persönlichkeit
- Gezielte Selbstbeeinflussung • Aktivierung körpereigener Kräfte • Die Macht der Gedanken • Abbau von Stress & Ängsten
- Vollkommene Regeneration

---

**CLAUDIA E. ENKELMANN:**

## **Erfolgsstrategien für Frauen**

### **2-tägiges weibliches Kommunikations-Training:**

- Grundlagen von Glück und Erfolg • Selbstbewusst auftreten & frei sprechen
- Beziehungspsychologie für Erfolgsfrauen
- Berufliche & private Erfolgsstrategien • Stärken erkennen & gezielt einsetzen • Führungstechnik • Die Gesetze der Suggestion
- Partnerschaft & Karriere • Suggestive Kommunikation & Männermotivation • Persönliche Zeit- & Lebensplanung • Körpersprache erkennen & nutzen • Selbsterkenntnis als Schlüssel zum Erfolg • Wie Sie alles bekommen, was Sie wollen! • Aufbau einer überzeugenden Rede • Gefühlsmanagement • Erfolgsgeheimnisse & Tricks erfolgreicher Frauen

---

## **Beziehungsmanagement**

### **Kraftquelle Partnerschaft**

### **1,5-tägiges Intensiv-Seminar:**

- Grundlagen glücklicher Partnerschaften • Liebe, Lust & Leidenschaft
- Positive Konfliktlösungen & strategische Kommunikation
- Psychologie des Mannes & der Frau • Sich & den Partner noch besser verstehen • Zukunftsgestaltung • Überwinden von Negativem
- Sicherheit & Erfolg durch eine starke Partnerschaft • Familienmanagement • Positiver Umgang mit Stress • Geheimnisse glücklicher Kinder • Was Männer mögen & Frauen glücklich macht • Tipps & Anregungen für eine unschlagbare Partnerschaft

*Dieses humorvolle und ‚männerfreundliche‘ Beziehungseminar richtet sich nicht nur an Paare, sondern an alle Menschen, die den Kontakt zum anderen Geschlecht noch erfolgreicher gestalten wollen.*



# Erfolg durch Empfehlungs-Management

Empfehlungen sind die größte Macht in der  
Kommunikation!

Ein Workshop mit **Roland Arndt** (1 Tag, firmen-intern)

---

Wünschen Sie sich auch mehr Empfehlungen für Ihr Neukundengeschäft und die Sicherung Ihres Unternehmens-Erfolges? Möchten Sie leichter und schneller wertvolle Kontakte aufbauen, um (Stamm)-Kunden und erstklassige Kooperationspartner kennen zu lernen?

Der gezielte Weg zu einem erfolgreichen Empfehlungs-Management wird im Seminar gemeinsam erarbeitet, konkretisiert und mit einer Erfolgssteuerung abgesichert:

- ✓ **Die professionelle Vorgehensweise**
  - Was konkret und permanent zu tun ist
- ✓ **Die empfehlenswerte Persönlichkeit**
  - Welche persönlichen Voraussetzungen gelten
- ✓ **Mit Menschen wirksam umgehen**
  - Die Gewinn-Gewinn-Philosophie
- ✓ **Der Einsatz der Dialogmethode**
  - Rhetorik im Vier-Augen-Gespräch
- ✓ **Kooperation mit Multiplikatoren**
  - Zusammenarbeit mit Zielgruppenbesitzern
- ✓ **Die Empfehlungs-Kettenreaktionen**
  - Gleich und Gleich gesellt sich gern
- ✓ **Die Empfehlungs-Verwaltung**
  - So finden Sie sekundenschnell Zugriff auf Ihr Empfehlungsnetzwerk und pflegen Ihre Daten
- ✓ **Gegenseitige Empfehlungen**
  - Ist Ihr Kunde auch eine empfehlenswerte Persönlichkeit mit empfehlenswerten Produkten oder Dienstleistungen?
- ✓ **Die Kunst der optimalen Empfehlungs-Bearbeitung**
  - Effektiv und effizient
- ✓ **Der Empfehlungsplan auf lange Sicht**
  - So wirkt sich Ihr Empfehlungs-Management langfristig auf Unternehmen und Karriere aus

---

## Roland Arndt

Fliederbusch 23, D-23843 Bad Oldesloe

Tel. o 45 31/6 71 75, Fax o 45 31/6 72 79

e-Mail: roland-arndt@t-online.de, Internet: www.roland-arndt.de