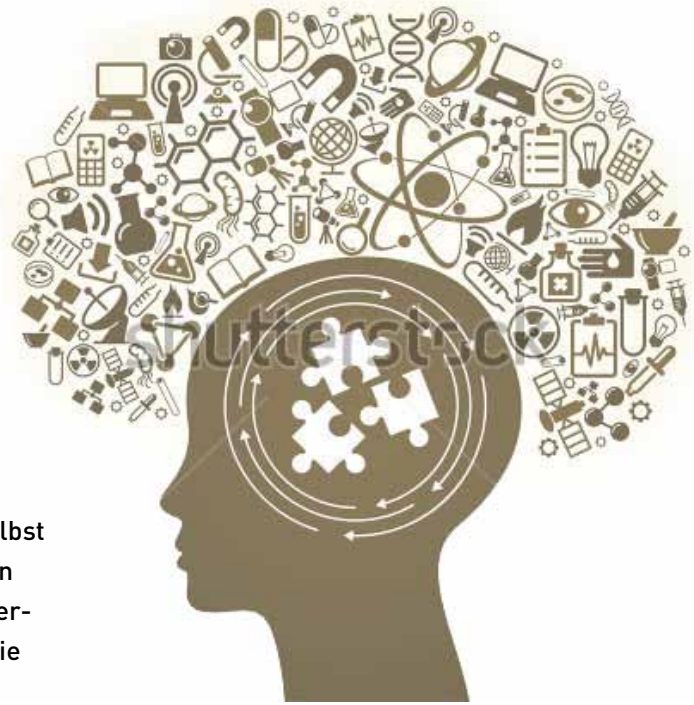


Motivationstrainerin Antje Heimsoeth
über mögliche Wege zum Erfolg

Erfolg beginnt im Kopf



Eine Klientin von mir sagte von sich, sie stelle sich immer selbst ein Bein, sei zu ungeduldig mit sich, wolle alles gleich können und sich bloß nicht blamieren. Vermutlich gilt das für viele Vertreter der „young generation“, deren Anspruch an das, was sie erreichen wollen, hoch ist. Doch wie?

Viele unserer Glaubenssätze bei allem Streben stammen von anderen. Sie beeinflussen unsere Berufswahl ebenso wie unsere Persönlichkeitsentwicklung. Und damit prägen sie auch unsere Art und Weise, wie wir denken – und ob wir die berühmte Karriereleiter hinaufklettern oder hilflos unten stehen bleiben.

STARK IST, WER SEINE STÄRKEN KENNT

Je mehr wir unsere innere Haltung auf den Prüfstand stellen, desto näher kommen wir unseren wahren Motiven und Bedürfnissen. Diese Selbsterkenntnis bildet das Fundament für den Glauben an uns selbst und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Erfolg ist auch eine Frage des Wissens um eigene Fähigkeiten, Ressourcen, Stärken, des Selbstvertrauens, Selbstbewusstseins sowie eines guten Selbstmanagements, völlig unabhängig von Alter, Herkunft oder Profession. Ob im Sport oder im Beruf, es

siegen stets jene, die ihr Potenzial voll ausschöpfen. Und dafür hilft es, die vorhandenen Stärken zu stärken statt sich auf die Schwächen und Defizite zu fokussieren. Solche Stärken sind die Wegweiser Richtung Erfolg.

WIR ERNTEN, WAS WIR DENKEN

Der Philosoph Ralph Waldo Emerson sagte einst: „Jeder Handlung geht ein Gedanke voraus.“ Wer überwiegend negative Gedanken hegt, lähmt sich selbst und wird schneller handlungsunfähig. Eine optimistische Denkweise hingegen macht uns handlungsfreudiger, flexibler und lässt uns nicht so schnell aufgeben. Jeder ist Konstrukteur seiner eigenen Realität. Oft hadern wir mit uns selbst und den äußeren Umständen, lassen uns von einschränkenden Glaubenssätzen statt vom Glauben an uns selbst leiten und verlieren Ziele aus den Augen. Eine klare Fokussierung, eine positive innere Haltung und Gedanken sind Wegbereiter des Erfolgs.

HÜRDEN SIND OFT HAUSGEMACHT

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Gedanken und Emotionen die Struktur unseres Gehirns verändern. Die Macht der Gedanken wird von vielen unterschätzt. Doch tatsächlich wirken sie häufig als sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Wie oft haben Sie schon etwas, das Ihnen sehr wichtig war, gar nicht erst versucht, weil Sie Angst hatten, zu scheitern? Hand aufs Herz: Welche einschränkenden, selbsterfüllenden Gedanken und Überzeugungen bestimmen Ihre Sichtweise im Job? Es lohnt sich, genauer hinzusehen, denn Denkweisen lassen sich ändern, wenn wir uns ihrer bewusst werden.

ZUERST IM EIGENEN KOPF CHEF SEIN

Unser Gehirn kann seine neuronalen Strukturen ein Leben lang verändern. Das Prinzip dieser sogenannten Neuroplastizität heißt Lernen ohne Ende. Je häufiger wir in einer bestimmten Weise denken, desto stärker werden die entsprechenden neuronalen Pfade in unserem Gehirn. Stellen Sie sich die Verstärkung von Nervenverbindungen wie das Trainieren eines Muskels vor. Wenn Sie regelmäßig im Fitness-Studio bestimmte Muskelgruppen trainieren, werden sie ausgeprägter und kräftiger. Das Gleiche geschieht mit häufig genutzten Nervenbahnen, sie verstärken



AUTOR

DI (FH) Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieurin (FH), Coach, ECA und DVNLP, zert. Mental Coach, Gesundheitstrainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Entspannungspädagogin, zert. Business Coach, Bestsellerautorin und Top-Speakerin mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! mit eigenem Institut Heimsoeth Academy, ausgezeichnet als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und „Deutschlands renommierteste Motivations-trainerin“ (FOCUS). Weltweit tätig. Auftritte bei Sport1, hamburg1, nrw.tv, BR (Blickpunkt Sport) und Sky sowie auf Kreuzfahrtschiffen (MS Europa 2, AIDA).
Infos: www.heimsoeth-academy.com, www.antje-heimsoeth.com

BUCHTIPP

▣ Chefsache Kopf

Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz

von Antje Heimsoeth



Sehr lange Arbeitstage, Kostendruck, hohe Ansprüche von Kunden, ständige Flexibilität und mangelnde Planungssicherheit sind nur einige der Komponenten, die zum Joballtag eines Selbstständigen gehören. Mitunter erzeugen sie Sorgen, Druck, Ärger, Frust, Zorn oder gar Angst. Den täglichen Herausforderungen können wir souveräner begegnen, wenn wir mental und emotional stark sind. Ein gutes Selbstmanagement sei die Voraussetzung, um den Anforderungen des Alltags gelassen und zuversichtlich zu begegnen, sagt Antje Heimsoeth, „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS) und Mental Coach.

sich. Auf diese Weise werden aus neuronalen „Trampelpfaden“ neuronale Autobahnen. Das wirkt im negativen wie im positiven Sinne.

So sehr wir uns auch bemühen, optimistisch und zielfokussiert zu sein – grüblerische, hemmende, zweiflerische und destruktive Gedanken hat jeder von uns. Erkennen Sie negative Gedanken an und formulieren sie in positive Gedanken um. Je mehr mich meine Gedanken unterstützen, desto besser meistere ich Herausforderungen. Das bewusste und positive Denken bedeutet Training und braucht Zeit. Üben Sie sich im Umformulieren von negativen Gedanken und achten Sie auf Ihre Gedankenhygiene. Nehmen Sie wahr, was sie denken.

KLARE ZIELE UND VORSTELLUNGEN

Kennen Sie Ihre Ziele genau? Wo soll es für Sie beruflich hingehen? Welche Fähigkeiten und Ressourcen benötigen Sie noch? Wer und was können Sie dabei wie unterstützen? Ziele werden oft zu klein, nicht konkret genug oder eher als Wunsch formuliert. Ihre volle Wirksamkeit entfalten Ziele erst dann, wenn sie positiv, realistisch, mit allen Sinnen erlebbar, zeitlich fixiert, aktiv, überprüfbar, interessant, individuell und visionär (Ziel hinter dem Ziel?) formuliert sind. Dann helfen sie uns, unsere Bequemlichkeit und Faulheit zu überwinden, motiviert zu sein und Eigenverantwortung zu übernehmen.

FALSCH FORMULIERTE ZIELE BEHINDERN ERFOLG

Negativ formulierte Ziele, die „nie, nicht, kein“ beinhalten, führen von etwas weg als zu etwas hin. Der Gedanke „Ich darf beim Englischsprechen nicht ins Stocken geraten!“ erzeugt ein Problembild und führt unweigerlich zu dem, was Sie nicht wollen.

Das vollständige Potenzial entfaltet sich, wenn Sie die Zielerreichung auch emotional und körperlich erleben. Formulieren Sie Ihr Ziel so konkret, dass Sie den Zielzustand sehen, hören und spüren, vielleicht auch riechen und schmecken können.

Es gibt noch viele weitere mentale Techniken, denn jeder Mensch ist einzigartig. Aber was erfolgreiche Menschen eint, ist ihre Art zu denken. Schon Buddha wusste: Du wirst zu dem, was du denkst! ▣