



**Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich**

# Erfolg beginnt im Kopf. Misserfolg auch!

„Das geht nicht!“, „Die Zeiten sind schlecht!“, „Mir gelingt nie etwas!“ Wer so denkt, darf sich nicht wundern, wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt. Viele Menschen sind sich ihrer negativen Gedankenmuster nicht bewusst, sie blockieren oder sabotieren sich selbst und bleiben auf der Karriereleiter stehen, ohne zu wissen warum.



Interessant ist, dass Menschen sich ganz selbstverständlich ihren Erfolg selbst zuschreiben. Beim Misserfolg sieht es anders aus. Da werden plötzlich die Umstände, die Wirtschaftslage, die Partnerin/der Partner, der Chef oder sogar die Eltern verantwortlich gemacht. Wer das tut, macht sich zum Opfer und andere zum Täter. Tatsache ist aber, dass Sie selbst zu jeder Zeit Gestalter Ihres Lebens sind. Der erste Schritt ist also, zu 100% die Verantwortung zu übernehmen.

**Du bist was du sagst**

Das beginnt bereits mit der Art und Weise, wie Sie mit sich und anderen sprechen. Und auch hier gilt: zuerst kommt der Gedanke, dann das Wort. Ein weises Sprichwort sagt: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ (aus dem Talmud)

Das bedeutet: passen Sie auf was Sie denken, denn Ihre Gedanken bestimmen Ihr Schicksal, im Positiven, sowie im Negativen.

**Gedankenhygiene**

Finden Sie heraus, wie Sie über sich denken. Erst, wenn Ihnen das bewusst ist, können Sie es ändern. Man kann diesen Vorgang als „Gedankenhygiene“ bezeichnen. Das kann jeder für sich selbst tun. Nehmen Sie dazu ein Blatt Papier und zeichnen zwei Spalten darauf. In die linke Spalte schreiben Sie die negativen Gedanken über sich und ihr Leben auf. Diese könnten z.B. lauten: „Ich bin es nicht wert“; „Ich schaffe das nicht.“; „Ich werde krank werden“ oder „Ich darf keine Fehler machen.“

Glauben Sie mir, in den seltensten Fällen ist das die Wahrheit. Manchmal reicht eine unschuldige Bemerkung des Vaters, der Mutter oder des Lehrers aus, um sich für den Rest des Lebens für nicht liebenswert, erfolglos oder unzureichend zu halten. Sie können damit alt werden, müssen es aber nicht. Nehmen Sie jetzt Ihre Liste zur Hand und formulieren Sie Ihre negativen Sätze in Positive um.

Daraus eine neue Gewohnheit werden zu lassen, ist ein längerer Prozess. „Schlechte Gewohnheiten muss man die Treppe runterboxen: Stufe für Stufe“ - so hat Mark Twain es einmal formuliert. Aber den Anfang haben Sie damit gemacht. Sicher misten Sie regelmäßig Ihre Wohnung, Ihren Kleiderschrank oder Ihr Bücherregal aus. Fangen Sie an, dasselbe mit Ihrem Kopf zu tun.

**„Ich weiß, was ich nicht will“**

ist eine Aussage, die ich oft in den Beratungen höre. Das Problem ist: wenn Sie ausschließlich wissen, was Sie NICHT wollen, haben Sie genau das bildhaft vor Augen. Wenn Sie dann noch bei jeder Gelegenheit darüber sprechen, was Sie nicht wollen, haben Sie gleich die doppelte Verstärkung.

Viele Menschen wollen ihre Ziele gar nicht bewusst formulieren, weil sie Angst haben, ihre Ziele nicht zu erreichen. Ich habe noch niemanden erlebt, der bergsteigen, ein Unternehmen gründen, sich selbstständig machen oder eine Sprache erlernen wollte, wenn er nicht ansatzweise das Talent dafür hat. Fangen Sie ab heute an, an das zu denken, was Sie wollen und nicht mehr an das, was Sie nicht wollen. Die Unterstützung von außen kommt erst, wenn Sie sich entschieden haben.

**„Ich bin noch nicht gut genug“**

höre ich Sie sagen. Dann gehören Sie zu den Menschen, die meinen, sie müssten erst noch jene Fortbildung machen oder diese Ausbildung abschließen, noch mehr Erfahrungen sammeln oder die perfekten Räumlichkeiten finden. Natürlich brauchen Sie bestimmte Qualitäten für bestimmte Aufgaben. Aber um anzufangen, braucht nicht alles perfekt zu sein. Vielmehr gilt: lieber unvollkommen begonnen, als perfekt gezögert. Sie sind immer gut genug, um anzufangen. Sie müssen ja nicht den ganzen Weg vor Augen haben, jedes Risiko abschätzen können. Sie planen ja auch Ihren Urlaub, ohne genau zu wissen, was alles passieren wird. Aber ist das ein Grund, die Reise nicht anzutreten? Im Sport wird es besonders deutlich, zunehmend aber auch Leben eines jeden Menschen: der Glaube und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann Berge versetzen.

**Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Sie können sich nur selbst verletzen.**



Weitere Infos und Anfragen unter:  
Erna Hüls Seminare & Coaching  
Große Allee 76 · 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2973653  
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de