

Mit Optimismus und Ausstrahlung erfolgreich in die Zukunft!

Die Zeit um die Jahreswende eignet sich hervorragend, sich von alten Lasten respektvoll zu trennen und neue, verheißungsvolle Ziele zu visualisieren und deren Umsetzung zu planen! Aus meiner langjährigen Arbeit mit Managern und Politikern leite ich für Sie einige Grundprinzipien des Erfolgs ab und möchte Sie dazu verführen, sich soviel Sie davon wollen, für sich zu nehmen, bzw. sich an Ihre bestehenden Qualitäten zu erinnern.

Angemessener Optimismus:

Optimismus beschert nicht nur ein gutes Lebensgefühl, er bestimmt auch Ihre Zukunft. Der Erfolg entsteht in Ihrem Kopf. Misserfolg auch. Als Führungskraft haben Sie nicht nur Verantwortung für sich, sondern auch für alle, die Sie führen. Optimismus ist wie ein Virus: er ist ansteckend. Je stärker sie an den Erfolg oder an Ihre Vision glauben, desto stärker ist die Kraft, die Sie auf Ihre Mitarbeiter ausstrahlen!

Auch wenn ich Sie nicht verführen will, einem hemmungslosen Optimismus zu verfallen, lade ich Sie ein, sich im angemessenen Optimismus zu üben: Probleme und neue Aufgaben lassen sich nur mit gesundem Optimismus bewältigen. Dem US-Psychologen Seligmann zufolge werden Sie optimistischer, wenn Sie die eigenen Einstellungen in Hinblick auf vier Punkte bewusst in Frage stellen:

1. Dauer: Optimisten halten Rückschläge für vorübergehend und Erfolge für dauerhaft. Pessimisten vertreten die gegenteilige Auffassung. Unterziehen Sie sich bei Misserfolgen einem Realitätscheck: Sie werden sehen: die Zukunft ist voller Erfolgchancen.
2. Auswirkung: Optimisten halten die Auswirkungen eines kleinen Erfolges für universell und global, jene selbst einen großen Rückschlages für vernachlässigbar. Daher: s.o. Realistische Einschätzung hilft auch hier!
3. Verantwortung: Optimisten halten sich für Erfolge allein verantwortlich, für Misserfolge überhaupt nicht – auch wenn sie unschuldig am Erfolg oder Misserfolg sind. Bei Pessimisten verhält es sich umgekehrt. Drängt es Sie, die Verantwortung für einen Misserfolg zu übernehmen? Dann fragen Sie sich ganz bewusst nach Ihrem tatsächlichem Anteil!
4. Einfluss: Optimisten überschätzen Ihren Einfluss und sehen an Problemen eher die Chancen. Pessimisten verfahren umgekehrt.

Wenn Sie also nur noch Probleme sehen, fragen Sie nach den Chancen.

Tragfähige Netzwerke:

Eines der „Erfolgsgeheimnisse“ erfolgreicher Menschen ist, Netzwerke aufzubauen und zu nutzen. Ein Netzwerk funktioniert in der Praxis nur dann, wenn alle etwas davon haben. Suchen Sie sich Menschen, die im Status oder in Bezug auf Hierarchie höhergestellt sind als Sie.

Ein Netzwerk lebt von intensiven Verknüpfungen. Spielen Sie selbst also eine Drehscheibe und geben Sie (mit Einverständnis der entsprechenden Personen natürlich) deren Adressen an interessierte Personen weiter. Es ist immer ein Pluspunkt für Sie, Menschen in Schlüsselstellen zu kennen.

Kompakte Persönlichkeit:

Sie werden denken: über Persönlichkeitsentwicklung wurden Bücher verfasst – und Sie haben recht. Ich lade Sie daher ein, sich statt langer Abhandlungen einen ruhigen Ort zu suchen und in Gedanken auf eine entspannte Reise zu begeben:

Schlendern Sie in Gedanken durch einen Wald, spüren Sie die Natur, atmen Sie die würzige Luft ein, treten Sie auf guten Boden und umarmen Sie „Ihren“ Baum. Nehmen Sie die Klarheit der Elemente in sich auf. Spüren Sie die Kraft der Natur in sich: Klarheit, Gelassenheit, Ruhe und Zentrierung im eigenen Körper.

Atmen Sie ruhig weiter und finden Ihren persönlichen Ort der inneren Einkehr und begegnen Sie einem seltenen Gast: sich Selbst. Staunen Sie über das, was Sie an und in Ihrem „Alter Ego“ sehen. Begreifen Sie Ihr „Alter Ego“ und fragen Sie dieses nach „Wer bist Du, der du ich bist?“ „Was ist Dir, der du ich bist, wichtig im Leben“ und „Was willst Du, der du ich bist, noch erreichen?“ und zuletzt vielleicht auch noch: „Was kann ich tun, damit es Dir, der du ich bist, gut geht?“.

Danken Sie ich und machen Sie sich auf den Weg zurück in das Jetzt. Notieren Sie im Jetzt Ihre aktuellen Eindrücke. Sie sind Basis für alle weiteren Schritte.

Authentische Ausstrahlung:

Wer Ausstrahlung hat, strahlt etwas aus und zwar: Kraft, Überzeugung,

Begeisterung, Selbstsicherheit, Hoffnung, Willensstärke, Initiative, Vitalität.

Zunächst geht es darum, dass Sie daran arbeiten, dass Sie über diese Tugenden verfügen und erst im zweiten Schritt geht es darum, dass Sie diese Tugenden auch spürbar werden lassen, vermitteln, eben ausstrahlen.

Ein isolierter Mensch hat keine Ausstrahlung. Gehen Sie auf andere Menschen zu, suchen Sie den Kontakt, zeigen Sie Ihre Menschenfreundlichkeit und Ihren Charme.

Zeigen Sie Ihre Kraft in der Bündelung Ihrer Gedanken. Konzentrierte Menschen, die erst denken, bevor Sie reden, haben eine starke Ausstrahlung.

Gehen Sie bewusst mit Ihrer Energie um. Werden Sie ruhig und richten Sie Ihre Kraft auf die Dinge und Gedanken, die Ihnen wichtig sind.

Nutzen Sie die Kraft des Blickes: Durch den bewussten Einsatz Ihrer Augen können Sie Ihre Überzeugungskraft enorm steigern.

Achten Sie andere Menschen: Zeigen Sie den Menschen, mit denen Sie in Kontakt sind, Ihren Respekt. Er kommt mehrfach zurück.

Je mehr Sie aus dem Herzen handeln, desto stärker wirken Sie auf andere Menschen. Es gibt nichts Überzeugenderes, als wenn Ihr Herz für eine Idee brennt!

Visualisierte Ziele:

Sie werden Ihre Ziele umso eher verwirklichen, je genauer Ihr Bild von der gewollten Zukunft ist und je besser es mit Ihren Werthaltungen und Gefühlen übereinstimmt. Ein Bild im Kopf kann Wunder wirken.

Suchen Sie sich einen ungestörten Platz, wo Sie sich tief entspannen können. Fragen Sie sich:

Was will ich wirklich? (Alles im Leben hat einen Preis, bin ich auch bereit, diesen Preis zu bezahlen, z.B. Zeiteinsatz etc.) Und dann malen Sie in Ihrer Vorstellung ein Bild der gewünschten Situation.

Sehen Sie sich selbst im Bild! Wie sehen Sie aus? Was sagen Sie, was denken und fühlen Sie? Je intensiver (gefühlsintensiver) das vorgestellte Bild ist, desto besser.

Gibt es etwas, was Sie tun (lernen, vorbereiten etc.) müssen, damit Sie dieses Ziel erreichen? Wer sollte Ihnen Unterstützung geben? Sorgen Sie dafür, dass Sie die so gewonnen Informationen in die Tat umsetzen.

Kräftige Affirmationen:

Fassen Sie Ihr Bild in einem Satz (einer Affirmation) zusammen. Z.B. Ich kann ruhig, sicher, kompetent und interessant vor einem großen Publikum vortragen! Sagen Sie sich diese Affirmation innerlich vor, noch stärker wirkt sie, wenn sie laut gesprochen wird.

Die Affirmation muss folgenden Regeln folgen:

Sie muss

- positiv sein (also nicht: ich verliere meine Unsicherheit),
- in der Gegenwart formuliert sein (nicht: ich werde.....),
- konkret sein (also nicht: ich bin eine gute Führungskraft, sondern: ich bleibe bei schwierigen Mitarbeitergesprächen ruhig) und
- tatsächlich unter Ihrer Kontrolle erreichbar sein.

Diese Affirmation sollten Sie im Zustand tiefer Entspannung mehrere Male (zwanzigmal und mehr) wiederholen und dies jeden Tag so lange, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Sollte Ihnen der Weg zu Ihrem Ziel manchmal hart erscheint, können Sie in Gedanken Ihr Bild vom Ziel besuchen und sich von dieser Vorstellung Kraft holen.

Allen, die jetzt neugierig geworden sind, verspreche ich für 2004 eine Reihe von detaillierten Artikeln und Anregungen für die Reise zum Selbst und in den selbstverantwortlichen Erfolg!

Schreiben Sie mir gerne, worüber Sie mehr wissen wollen:

office@barbara-schuetze.at. Ich freue mich über Ihr Interesse. Und wünschen Ihnen für Ihre Erinnerungen, die Übungen und erste Probeschritte viel Erfolg! Sie schaffen es!

Herzlich, Ihre Barbara Schütze