

Felix A. Schweikert

Der
ERFOLGS
HEROLD

Was, wenn alles
möglich wäre?



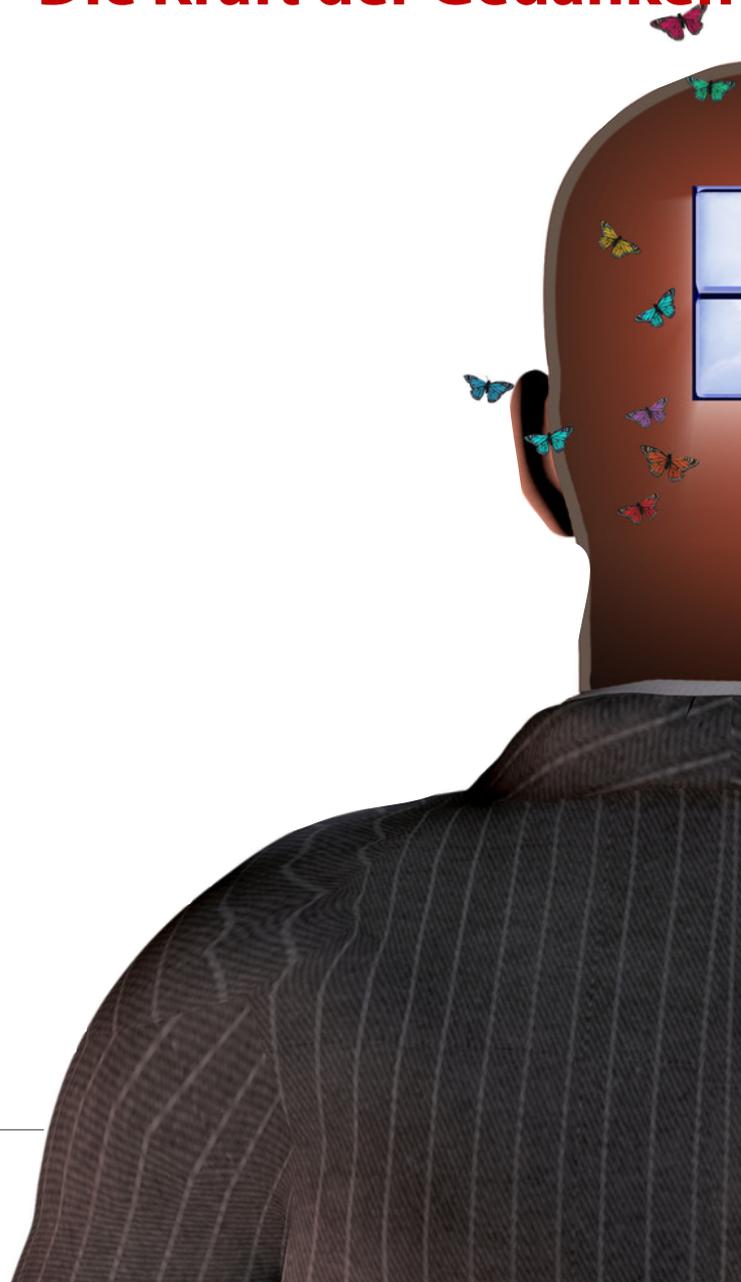
Das kann ich nicht!“, „Immer passiert mir alles Schlechte!“, „Mir gelingt nie etwas!“ Wenn Sie solche Gedanken haben, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn der von Ihnen gewünschte Erfolg ausbleibt. Viele von uns leben mit einem geistigen Programm, welches sich seit frühester Kindheit durch unser Umfeld, Erziehung, Prägung, usw. manifestiert hat. Und so hört der durchschnittliche Jugendliche geschätzt über 100.000 Mal Sätze wie „Du schaffst das nicht“, „das kann so nicht klappen“ oder „Du kannst das nicht“. Alle diese negativen Aussagen schleichen sich – beim einen mehr, beim anderen weniger – in das Unterbewusstsein ein. Diese negativen Gedankenmuster sind Teil von dem was Sie heute sind und blockieren und sabotieren Sie dauerhaft. Dabei behindern diese nicht nur Ihr berufliches Vorankommen, sondern können auch das private Glück einschränken oder gar völlig verhindern.

Raus aus der Opferrolle

Es ist interessant zu beobachten, wie Menschen den eigenen Erfolg sich selbst zuschreiben, doch jegliches Missgeschick auf äußere Umstände zurückführen, und seien diese noch so nichtig. Besonders auffällig ist es bei kleinen „Erfolgen“ bzw. „Misserfolgen“: Kommt ein Kollege pünktlich zur morgendlichen Sitzung, ist er natürlich rechtzeitig losgefahren und hat alles richtig gemacht. Würde er jedoch zu spät kommen, wäre „der Verkehr gegen ihn gewesen“ und es wären mal wieder „nur Idioten unterwegs“. Komischerweise gelingt es den meisten Urlaubern, rechtzeitig am Flughafen zu sein und es werden in der Regel keine Urlaubsflüge verpasst. Die berechnete Frage ist nun: Nehmen Sie die geschäftliche Sitzung weniger wichtig als den Urlaubsflug? Und für viele ist die Antwort: Ja. Doch diese Aussage drückt einzig und alleine die Wichtigkeit des Ereignisses für den Einzelnen aus. Wäre uns die Sitzung so wichtig wie der Urlaubsflug, wären wir vermutlich pünktlich.

Was, wie möglich

Die Kraft der Gedanken



ann alles h wäre? als Treiber Ihres Erfolgs

Felix A. Schweikert



Und so lautet der erste Schritt zu mehr Erfolg in Ihrem Leben: Übernehmen Sie die volle Verantwortung für dieses – Ihr – Leben!

Natürlich gibt es unvorhersehbare Ereignisse. Natürlich gibt es Widrigkeiten in unserem Leben und natürlich gehen Dinge manchmal schief. Doch wird dieser Bogen des Öfteren von uns überspannt. Vieles dreht sich einzig und allein darum, wie gut wir uns auf ein Ereignis oder ein Ziel vorbereiten und dies hängt wieder davon ab, wie wichtig wir das Ziel nehmen. Um obiges Beispiel noch einmal aufzugreifen, könnte es sein, dass Sie Ihren Urlaubsflug verpassen „weil zu viel Verkehr war“. Nehmen wir für einen Moment an, Sie bekämen 100.000 Euro wenn Sie am 10. April um 9.00 Uhr am Flughafen in München erscheinen würden – einfach so. Unter dieser Voraussetzung würden Sie natürlich alles in Bewegung setzen, um pünktlich zu sein. Sie würden vielleicht den Zug anstatt des Autos nehmen, Sie würden vielleicht sogar am Vorabend anreisen und am Morgen sogar eine Stunde früher am vereinbarten Platz sein. Warum? Weil Ihnen das Ziel attraktiv genug erscheint!

Die Macht unserer Gedanken

Viele von uns glauben noch immer, dass wir unser Leben mit den Kräften unseres Verstands, d.h. mit unserem bewussten Denken steuern. Doch wie begrenzt eben dieses Denken, unser bewusster Verstand ist, zeigt sich an folgendem kleinen Beispiel: Wenn Sie versuchen würden bis zu einer Billion zu zählen, wären Sie hiermit länger als ein ganzes Menschenleben beschäftigt. Unserem Unterbewusstsein hingegen gelingt es in jeder Sekunde(!) die optimale Zusammenarbeit von über 100 Billionen Zellen in unserem Körper zu gewährleisten. Und hierbei reden wir alleine über „das Funktionieren“ unseres Körpers; unser Unterbewusstsein ist noch zu weit mehr imstande.

Wenn wir uns diese Macht und Fähigkeiten unseres Unterbewusstseins vor Augen halten, ist es doch nur folgerichtig, dass wir uns solch einen mächtigen

Partner zu unserem Verbündeten bei der Erreichung unserer Ziele machen sollten. Walt Disney wird das Zitat zugeschrieben, „if you can dream it, you can do it!“, d.h. alles was wir uns vorstellen (können) kann auch Realität werden! Hierfür brauchen wir allerdings die Unterstützung unserer Gedanken; besser: unserer unbewussten Gedanken.

Autosuggestion zur Aktivierung unseres Unterbewusstseins

Jeder von uns führt manchmal „Selbstgespräche“, oder anders ausgedrückt, einen inneren Dialog. Mit Hilfe der Autosuggestion, verändern wir nun bewusst diesen inneren Dialog, den wir jederzeit mit uns selbst führen, zu unserem Vorteil! Denn nur allzu häufig „nutzen“ wir diesen inneren Dialog auf die falsche, nämlich negative, Art und Weise. Wenn Sie sich ständig einreden wie schwierig alles ist, dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Ihnen wirklich viele Dinge nicht gelingen, denn Sie haben sich Ihren starken Partner, Ihr Unterbewusstsein, zum Feind gemacht. Genau genommen unterstützt er Sie zwar, nur haben Sie ihm die falschen Anweisungen gegeben, bei was er Sie unterstützen soll. Viele kennen dieses Phänomen als die sich selbst erfüllende Prophezeiung („self-fulfilling prophecy“).

Doch die gute Nachricht ist, dass sich die „Bedienung“ unseres Un-

terbewusstseins lernen lässt und wir alle zum bewussten Steuerer unseres Unterbewusstseins werden können. Hierbei unterstützen uns die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung ebenso wie Erkenntnisse aus dem NLP oder auch die Studien von Napoleon Hill über erfolgreiche Menschen.

Grundsätzlich beginnt alles damit, dass Sie sich Zeit nehmen und sich in dieser Zeit Gedanken über Ihre Ziele machen. Seien Sie hier nicht bescheiden. Im Gegenteil: Träumen Sie ruhig so groß wie Sie mögen. Die einzigen Begrenzungen sind die Naturgesetze. Wenn Sie sich vornehmen wie ein Vogel zu fliegen, so wird Ihnen das wohl (zumindest ohne Hilfsmittel) nicht gelingen. Doch von diesen natürlichen Grenzen abgesehen, gibt es kaum Grenzen für das, was Sie sich vornehmen dürfen.

Prüfen Sie nun Ihre Wünsche und Ziele mit den folgenden Prinzipien ab:

Prinzip 1:

Formulieren Sie positiv

Eines der wichtigsten Prinzipien der Autosuggestion ist die Formulierung Ihrer Ziele und Wünsche in der Art, dass sie positiv auf das Ziel gerichtet sind. Die von Ihnen erstellte Liste mit Wünschen ist vermutlich noch relativ unkonkret und es finden sich Aussagen wie „ich will nicht mehr rauchen“ darauf. Doch auch wenn es für viele Raucher positiv erscheinen mag

„nicht mehr zu rauchen“, ist die gesendete Botschaft – wie wir gleich sehen werden – fatal. Dank den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung wissen wir, dass unser Gehirn nur sehr schwer mit Verneinungen umgehen kann. Wenn Sie aufgefordert werden, NICHT an einen rosa Elefanten zu denken, denken Sie an was? Natürlich an den rosa Elefanten. Vereinfacht gesagt, heißt das, dass das Wort „nicht“ von unserem Unterbewusstsein ignoriert wird. Die Botschaft „nicht mehr rauchen“ wird also zu „mehr rauchen“ und erzielt dementsprechend genau das Gegenteil!

Selbst Botschaften wie „ich will aufhören zu rauchen“ sind bei unserer Zielerreichung hinderlich, da sie nur eine Geisteshaltung, nämlich das Wollen, in den Vordergrund stellen. So sind wir uns einig, dass viele aufhören WOLLEN zu rauchen. Die berechnete nächste Frage ist: Wie viele von denen die es wollen, TUN es auch? So hilft es unserem Unterbewusstsein, wenn wir unsere Ziele und Wünsche so formulieren, als hätten wir sie bereits erreicht, z.B. „ich habe erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört“.

Wenn sich jetzt in Ihnen Widerstand regt, nämlich dass Sie sich mit dieser Aussage selbst belügen, ist dies nur ein Teil der Wahrheit. Denn bei Ihren bisherigen Zielformulierungen haben Sie ja auch Zielzustände - d.h. (noch) nicht reale Zustände – angestrebt; nichts

Was, wenn alles möglich wäre?

anderes tun Sie jetzt auch.

Zuletzt beachten Sie bitte, dass Sie das von Ihnen angestrebte Ziel so konkret wie möglich formulieren. Wenn Sie z.B. auf Ihre Liste geschrieben haben „ich will abnehmen“, so ist dieser Wunsch für unser Unterbewusstsein noch ziemlich unkonkret. Erst durch die konkrete Benennung des Gewichts, z.B. 70 Kilo, wird das Bild vor Ihrem inneren Auge klarer.

Prinzip 2:

Sprechen Sie alle Sinne an

Bei der Erfüllung unserer Ziele kommt uns auch unsere Vorstellungskraft zu Hilfe. Zwar sprechen wir hier oftmals von der Visualisierung des Ziels, jedoch ist es umso hilfreicher für unsere Zielerreichung, wenn tatsächlich alle Wahrnehmungskanäle angesprochen werden, d.h. Sehen, Hören, Fühlen/Tasten, Riechen, Schmecken. Denn nur wenn wir wirklich mit allen Sinnen ein Ereignis wahrnehmen, gibt es die Wirklichkeit wieder.

Laut den Untersuchungen von Bandler und Grinder, den Erfindern des NLP, bevorzugen ca. 80% der Menschen in den westlichen Ländern den visuellen Wahrnehmungskanal, weswegen wir uns Menschen mit Fug und Recht als „Augentiere“ bezeichnen. Gleichzeitig gibt es genügend Menschen, die einen weiteren Wahrnehmungskanal sehr stark ausgebildet haben und so ist es

z.B. für „auditive Menschen“ wichtig, den Wahrnehmungskanal „Hören“ anzusprechen.

Für unsere Arbeit mit unserem Zielzustand bedeutet das, dass wir uns vorstellen, wie sich die Erreichung unseres Ziels anfühlt, was wir sehen, hören, riechen und schmecken. Wenn ein Mensch z.B. abnehmen möchte, hilft es ihm bei seiner Zielerreichung, wenn er sich vorstellt, wie er aussieht, wenn er wieder schlank ist, wie es sich anfühlt (neues Körpergefühl), usw.

Neben der Visualisierung des Zielzustands ist es ebenfalls hilfreich, sich den Weg zum Ziel vorzustellen, d.h. auf welchem Weg es gelungen ist, den Zielzustand zu erreichen. Bei dieser Visualisierung ist es ebenfalls sinnvoll, die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle anzusprechen. Nehmen wir wieder das Beispiel des Abnehmens, so unterstützt es unser Unterbewusstsein, sich vorzustellen, was man alles getan hat, bis das Ziel erreicht war und wie sich das alles angefühlt hat, wie man selbst oder die Umgebung aussah, wie es geschmeckt hat, oder ob wir bestimmte Geräusche oder Musik gehört haben, usw.

Der beste Golfspieler aller Zeiten, Jack Nicklaus, sagte dass er nie einen einzigen Schlag ausgeführt habe, von dem er nicht ein sehr klares Bild vor Augen gehabt habe, wo der Ball landen sollte, wie er dorthin gekommen war und was er getan hatte, um den Schlag richtig zu auszuführen.



Foto: wendewelt.info

FELIX A. SCHWEIKERT

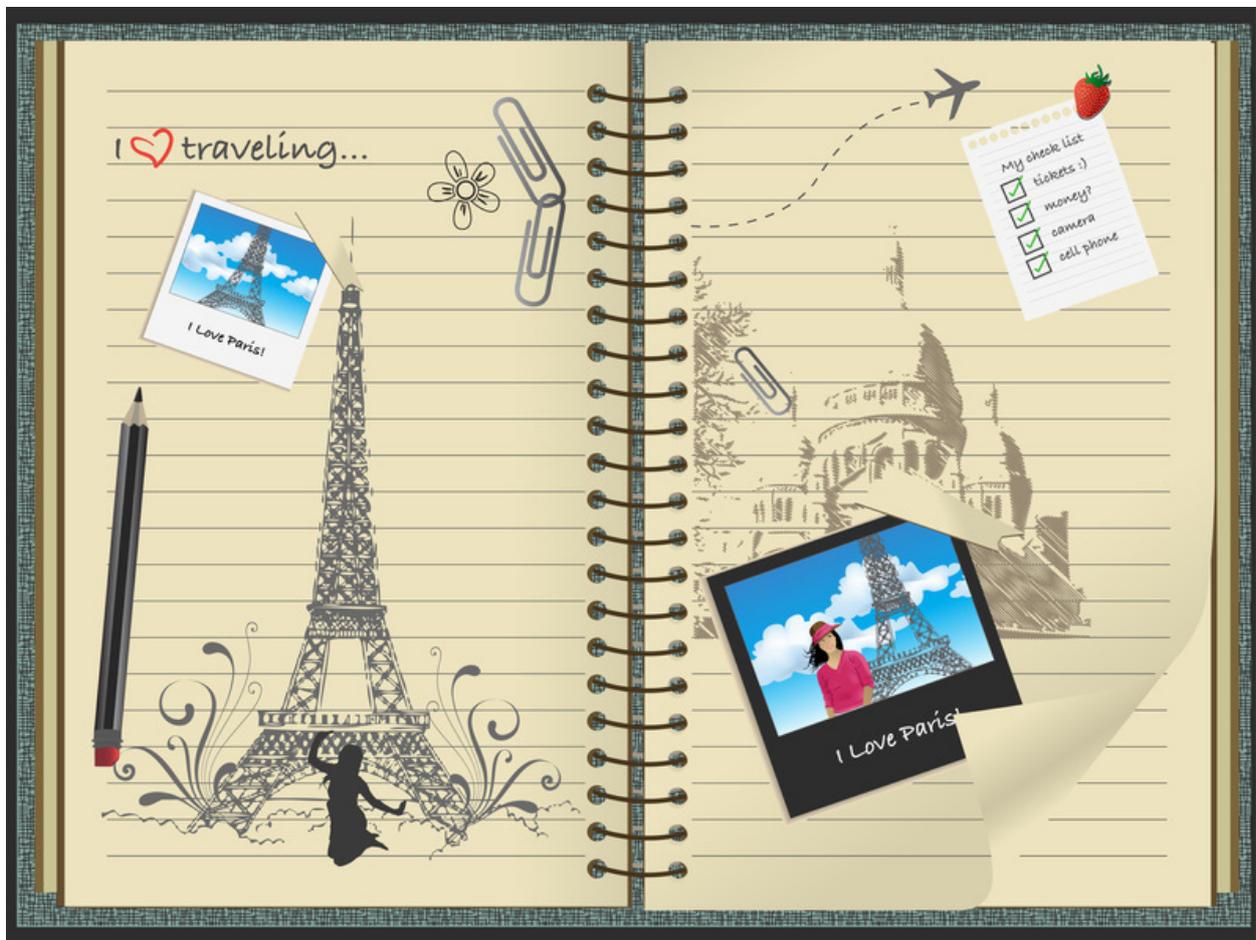
DER **ERFOLGSHEROLD**

Der Erfolgsherold Felix A. Schweikert hat seine Berufung zum Beruf gemacht und ist seit über 10 Jahren als Trainer, Autor und Coach tätig. Zu seinen Kunden zählen neben Banken und Versicherungen auch DAX-30-Unternehmen, welche durch seine Trainings nachhaltige Erfolge erzielen.

Herr Schweikert wurde als Mitglied in die TOP 100 von Trainers Excellence aufgenommen und als Premium-Qualitäts-Experte der Erfolgsgemeinschaft ausgezeichnet. Im Mai 2010 bekam er als erster deutscher Trainer das goldene Bewertungssiegel von Trainer-Ranking.com verliehen. Hier erhielt er in allen zehn Kategorien 9,4 von 10 Punkten.

Er ist Autor zahlreicher Fachartikel und wirkte am Sammelband „Führen in der Krise“ mit. Erschienen bei Symposium (Hardcover, 398 Seiten, ISBN 978-3-939707-52-3).

www.erfolgsherold.de



.....
Was bedeutet „**Erfolg**“ für Sie? Erstellen Sie Ihr individuelles Erfolgsbuch und schreiben Sie Ihre Träume und Ziele nieder. Durch das visualisieren wirkt der Erfolg greifbar nahe. Am besten nutzen Sie Bilder um möglichst viele Sinne anzusprechen.
.....

.....
Tipp:

Legen Sie ein Exemplar der Kopien Ihrer Erfolgscollage in Ihr Erfolgsbuch und machen Sie dieses zu Ihrem ständigen Begleiter.
.....

Was, wenn alles möglich wäre?

Prinzip 3:

Wiederholen Sie (mindestens) täglich

Nachdem Sie sich nun also Ihre Ziele und Wünsche klar und konkret definiert haben, sie diese dann mit allen Sinnen für Ihr Unterbewusstsein erlebbar gemacht haben, gehen Sie daran, all das in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern. Hierzu können Sie die verschiedensten Techniken und Hilfsmittel einsetzen, von denen hier nur einige dargestellt sind.

Erfolgscollage

Eine Möglichkeit ist das Anfertigen einer Erfolgscollage. Hierfür nehmen Sie verschiedene Illustrierte und beginnen all diejenigen Bilder auszuschneiden, die Sie ansprechen und von denen Sie glauben, dass sie Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen. Wenn Sie z.B. ein Ziel auf Ihrer Liste haben, welches mit Geld oder Reichtum zu tun hat, so könnten die Bilder die Sie unterstützen Goldbarren, Geldbündel oder Schmuck sein. Wenn Sie ein konkretes Auto benannt haben, so suchen Sie sich ein Bild dieses Autos. Und wenn Sie ein konkretes Urlaubsziel, vielleicht sogar mit dem Hotel, beschrieben haben, so suchen Sie sich Bilder hiervon. Wie Sie merken, kann es sinnvoll sein, für diese Unterstützung einige Zeitschriften zu kaufen, oder auch Kataloge von Autohäusern oder Reisebüros zu

organisieren. Der technisch versiertere kann natürlich auch mit digitalen Bildern arbeiten.

Tipp: Wenn Sie Ihrem Unterbewusstsein noch weiter helfen wollen, dann machen Sie Ihre Träume schon heute so wahr, wie eben möglich.

Vielleicht gelingt es Ihnen in einem Autohaus ein Foto von Ihnen vor oder gar im Auto Ihrer Träume zu schießen oder Sie dürfen sogar eine Probefahrt machen. Diese hat dann den Vorteil, dass Sie sich nun nicht mehr nur vorstellen müssen, wie es sein wird z.B. einen S-Klasse-Mercedes zu fahren. Sie wissen jetzt sogar, wie es sich anfühlt! Und dies befeuert wieder Ihren starken Verbündeten; Ihr Unterbewusstsein.

Woher auch immer Sie Ihre Bilder bekommen haben, jetzt gilt es, daraus ein einziges Bild – Ihre Erfolgscollage – aus all Ihren Bildern anzufertigen. Wenn Sie sich sehr viele Wünsche aufgeschrieben haben, werden es vielleicht mehrere

Erfolgscollagen. Grundsätzlich ist es jedoch am besten, eine einzige anzufertigen, damit Sie sich auch nur in einen Zielzustand „hineindenken“ müssen. Zum Schluss können Sie Ihr geistiges Auge noch dadurch unterstützen, dass Sie ein Bild von sich auswählen, ausschneiden und mitten in Ihre Erfolgscollage hineinkleben.

Wenn Sie sich einen anderen Körperbau wünschen, als Sie ihn heute haben, nehmen Sie sich ein Bild eines entsprechenden Models, Athleten oder anderer attraktiven Person, die Sie ganz persönlich anspricht, und ersetzen einfach den Kopf mit einem ebenfalls ausgeschnittenen Kopf von einem Ihrer Bilder. Auch hier ist derjenige im Vorteil, der mit einem Bildbearbeitungsprogramm, 1-2 Vorlagen und einem guten Bild von Ihnen, ein etwas genaueres Bild Ihrer Traumfigur – diesmal jedoch mit Ihrem Gesicht – anfertigen kann.

Ihre Erfolgscollage hängen Sie nun an einem Ort auf, an dem Sie sie gut betrachten können. Auch können Sie sich mehrere Kopien Ihrer ganz persönlichen Erfolgscollage anfertigen und diese z.B. in verkleinerter Form stets in Ihrem Geldbeutel bei sich tragen. Insbesondere am Anfang, wenn Sie beginnen, Ihr Unterbewusstsein auf Ihre neuen Ziele zu fokussieren, sollten Sie mindestens einmal täglich (besser: morgens und abends) Ihre Erfolgscollage in Ruhe, d.h. für mindestens eine Minute, ansehen und sich Ihr Zielbild einprägen.

Erfolgsbuch

Auch das Erstellen eines Erfolgsbuches unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben. Kaufen Sie sich hierfür einfach ein Büchlein, Heft oder Notizbuch, das Ihnen als Erfolgsbuch dienen soll. Hier schreiben Sie nun jeden Abend mindestens drei Dinge hinein, die Ihnen an Positivem widerfahren sind. Das müssen nicht immer die großen Erlebnisse im Leben sein, wie z.B. ein Lottogewinn oder Ähnliches. Es sind vielmehr oft die kleinen Dinge, die uns mit Freude erfüllen: seien es schöne Momente mit lieben Menschen, ein gutes Essen, oder einfach etwas Zeit, die Sie ganz für sich allein gehabt haben und die Sie ausgiebig genießen konnten.

Bitte seien Sie hier hart mit sich und schreiben Sie, insbesondere in den ersten Tagen, jeden Tag zu einer festen Uhrzeit (am besten auch noch immer am selben Ort) Ihre Erlebnisse in Ihr Erfolgsbuch. Wenn Sie längere Zeit mit dem Eintragen warten, kann es schnell passieren, dass Sie viele Dinge vergessen, die Ihnen über den Tag hin passiert sind, Zusätzlich zu den drei Erfolgserlebnissen können Sie auch Ausschau danach halten, welche Erlebnisse Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen weitergebracht haben. Hier sollten Sie mindestens ein Erlebnis pro Woche festhalten. Wenn es mehrere sind, dürfen Sie diese natürlich alle eintragen.

Kraftsätze/Affirmationen

Überlegen Sie sich, welche Grundaussagen zu Ihrer Person und Ihrem Leben helfen würden, Ihren Zielzustand zu erreichen: Wie müssten Sie sein, wie würden Sie Ihr Umfeld beschreiben, usw. Solche Grundaussagen nennt man auch Kraftsätze oder Affirmationen.

Schreiben Sie sich Ihre eigenen Kraftsätze auf oder suchen Sie zur Unterstützung beispielsweise im Internet nach „Kraftsätzen“ oder „Affirmationen“. Hier werden Sie viele Beispiele finden, die Sie nun bitte prüfen, ob diese Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen könnten.

Je nachdem, wie Sie Ihre Ziele definiert haben, kann es hilfreich sein, die Kraftsätze nach Themen Ihrer Ziele zu gruppieren. Einige Beispiele dazu können sein:

„Meine Sicht auf die Welt“

(Kraftsatz: „Die Welt ist mir wohlgesonnen!“),

„Meine Gesundheit“

(Kraftsatz: „Mein Körper ist robust und gesund!“)

„Mein Umfeld“

(Kraftsatz: „Ich habe viele liebende Menschen um mich, die mich akzeptieren wie ich bin!“).

Schreiben Sie sich mindestens 20 Kraftsätze auf, oder drei je Ziel, wenn Sie entsprechend viele Ziele

definiert haben. Diese Kraftsätze können Sie nun auch wieder kopieren und mit sich führen (oder auch in Ihr Erfolgsbuch eintragen). Genauso wie Ihre Erfolgscollage sollten Sie Ihre Kraftsätze überall dort platzieren, wo Sie sie mehrfach am Tag sehen können. Für die erste Zeit ist es sogar empfehlenswert, sich die Affirmationen mindestens zweimal am Tag laut vorzulesen. Wir wissen heute, dass unser Unterbewusstsein noch besser auf diese Kraftsätze reagiert, wenn sie laut vorgelesen werden.

Fazit

Wenn Sie die oben dargestellten Maßnahmen verinnerlichen und regelmäßig beherzigen, werden Sie bereits nach kurzer Zeit feststellen, wie Sie selbst aber auch Ihr Umfeld sich wandeln, und praktisch wie von selbst immer mehr auf Ihren persönlichen Erfolg ausgerichtet werden.

Lassen Sie nun aus diesem Erfolgsverhalten eine Gewohnheit werden, getreu dem Motto: Um einen durchtrainierten Körper zu bekommen müssen Sie nur zweimal trainieren – dann wenn Sie wollen, und dann wenn Sie nicht wollen!



INTERVIEW

Foto: werdewelt.info



mit Felix A. Schweikert

Herr Schweikert: Sie sind der „weltweit 1. Erfolgsherold“. Was können wir darunter verstehen und was heißt das für Sie?

Herolde kennen wir aus dem Mittelalter. Das waren früher die Experten für Wappen, wie sie von Rittern im Turnier oder im Krieg getragen wurden. Sie waren damit unentbehrliche Helfer bei Kampfhandlungen, denn sie konnten Ritter anhand deren Farben und Wappen identifizieren. Ebenso legten sie Verzeichnisse dieser Wappen, sogenannte Wappenrollen an, um die Unterscheidung zu erleichtern. Noch heute existieren Herolde vor allem in England, Irland, Schottland und Schweden und bewahren die Regeln dieser Kunst.

Genauso wie ein Herold durch seine Kenntnisse zum Erfolg einer Schlacht beigetragen hat, verstehe ich mich als Erfolgsherold – dem Experten zum Thema

INTERVIEW

Erfolg. So habe ich unterschiedliche Strategien und Techniken identifiziert, verfeinert und selbst angewendet. Diese sind von jedem Menschen zu erlernen und können jedermann – wirklich jedermann – zum Erfolg führen.

Was genau meinen Sie damit, wenn Sie sagen, Sie haben diese „identifiziert und verfeinert“?

Mit welchen Strategien Menschen erfolgreich geworden sind wurde z.B. von Napoleon Hill in den USA genauestens untersucht. Nach einem Treffen zu einem Interview mit Andrew Carnegie, damals einer der reichsten Menschen der Welt, befragte er in der Folge in dessen Auftrag 500 self-made Millionäre nach deren Erfolgsformel. Gerne wird sein Buch „Think and grow rich“ von verschiedenen Erfolgsgurus zitiert, doch werden viele seiner anderen Publikationen nicht genügend beachtet. So brachte er unter anderem das Buch „How to raise your own salary“ heraus und beschäftigte sich dort mit der Frage, wie wir unser Gehalt SELBST erhöhen können, also ohne unseren Chef darum zu bitten.

Die von Hill identifizierten Erkenntnisse wurden dann in anderen Büchern und auch Filmen aufgegriffen, so z.B. „Das Gesetz der Anziehung“ (Law of Attraction), oder dessen Weiterführung in „The Secret“ oder „The Power“. „Der Moses Code“ betont stärker die spiri-

tuelle Seite.

Obwohl wir genügend Kenntnis zu Theorie und Praxis dieses „theoretischen Unterbaus“ haben, müssen wir uns auch selbst mit den Strategien erfolgreicher Menschen unserer Zeit, z.B. aus dem Sport, beschäftigen. Das weit verbreitete Problem ist jedoch, dass sich der Erfolgsinteressierte schnell verliert und wegen des fehlenden Überblicks entnervt aufgibt. Hier hilft der Erfolgsherold.

Können Sie uns einige Beispiele dieser Menschen nennen?

Ich führe gerne drei Athleten an, mit denen sich die Arbeit des Erfolgsherolds sehr gut darstellen lässt, wobei einer der Dreien in der letzten Zeit etwas umstritten ist: Dave Scott, Lance Armstrong und Ronald Coleman.

Dave „The Man“ Scott hat den Ironman Hawaii sechsmal in Folge gewonnen und er hielt über sieben Jahre den Weltrekord auf der Ironman-Distanz. In vielen seiner Interviews erwähnt er die Wichtigkeit von Zielen für den persönlichen Erfolg.

Armstrong bekam 1986 die Diagnose: „Krebs im fortgeschrittenen Stadium“ und es waren sowohl Hoden, Lunge als auch das Gehirn befallen. Trotz der Krankheit raffte er sich auf und gewann von 1999–2005 die Tour de France siebenmal hintereinander. Und auch nach seinen Gewinnen bei der Tour erreichte er noch weitere be-

eindruckende Siege auf dem Fahrrad. Doping-Vorwürfe hin oder her – so etwas schafft man nicht ohne die richtige Einstellung!

Ronald „Ronnie“ Coleman gilt mit über 30 internationalen Titeln – davon achtmal in Folge „Mr. Olympia“ – als erfolgreichster Bodybuilder aller Zeiten. Coleman ist für sein Zitat bekannt: „Jeder möchte Bodybuilder werden, aber keiner möchte die schweren Gewichte heben!“. Er ist gläubiger Christ und auch seine Erfolgsgeschichte ist einzigartig.

Legt man nun die Strategien dieser drei Ausnahmeathleten nebeneinander, so können klare Erfolgsmuster ausgemacht werden. Diese sind es, die ich an die Menschen weitergebe.

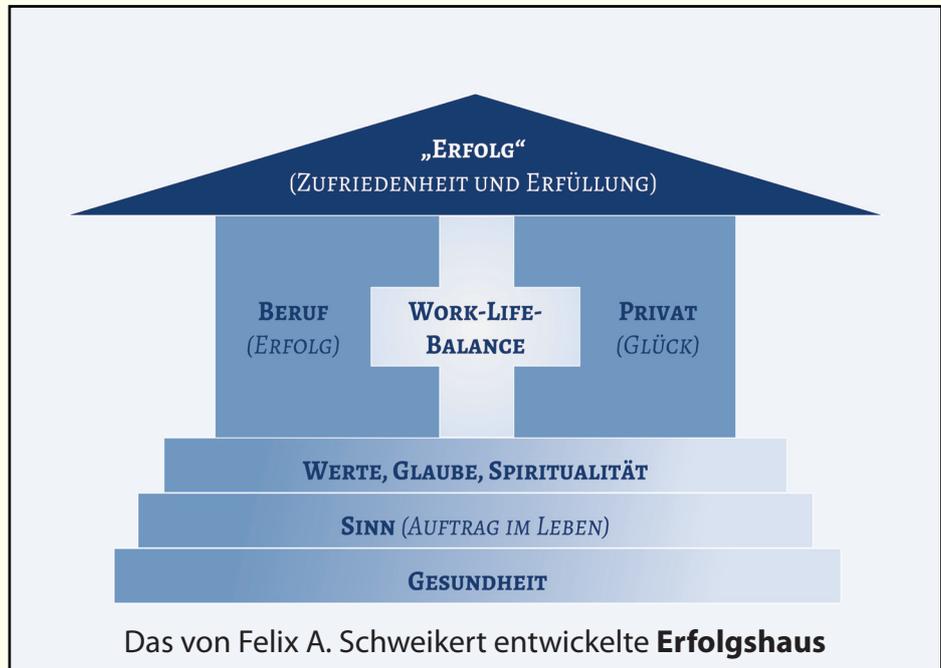
Das sind alles Beispiele aus dem Spitzensport. Nun will nicht jeder Mensch sportliche Höchstleistungen erzielen. Was ist für Sie Erfolg?

Das Wort „Erfolg“ ist für viele Menschen gleichbedeutend mit Geld. Viel Geld. Und in der Tat ist ein hohes Einkommen oder Vermögen ein recht universeller Gradmesser, der den Erfolg von Menschen objektiv vergleichbar macht. Doch für mich geht die Frage nach Erfolg tiefer. In meinen Augen muss die Frage gestellt werden: Bin ich mit dem, was ich in meinem Leben erreicht habe, glücklich? Bezeichne ich mich als „zufrieden“? Ich habe viele Menschen zum Thema

INTERVIEW

Erfolg interviewt und tatsächlich führt oftmals ein hohes disponibles Vermögen zu einer subjektiven Zufriedenheit. Es ermöglicht mir z.B. Reisen an fremde Orte, das bequeme Auto oder gar die Yacht. Doch trotzdem gibt es viele Menschen, die für sich Glück bzw. Erfolg anders definieren und die ohne ein hohes Einkommen sehr zufrieden mit ihrem Leben und mit sich im Reinen sind. Das ist für mich auch Erfolg.

Doch nicht nur die Frage nach dem Gradmesser des Erfolgs ist für mich wichtig. Auch die Frage nach den Lebensbereichen, in denen ich erfolgreich sein möchte, ist für mich entscheidend. Wir – in der westlichen Welt – definieren Erfolg fast ausschließlich beruflich. Doch auch hier ist mir die Definition zu eng. So würde ich es als erfolgreich bezeichnen, wenn eine Frau die Lebensrolle der Mutter für sich angenommen hat und es dank der gesamten familiären Fürsorge schafft, glückliche Kinder großzuziehen. Ein Hobbysportler erzielt Erfolge möglicherweise nicht in seinem Beruf, sondern eben in seinem Hobby. Und wieder ein anderer definiert sich über das zurückgezogene Leben und spirituelle Erfüllung und würde seine Zufriedenheit vielleicht gar nicht als „Erfolg“ bezeichnen. Hieran kann man sehr gut erkennen, dass zu einer Definition von Erfolg immer zuerst die Definition



eines Ziels gehört. Und dieses Ziel kann und muss sogar für jeden Menschen individuell sein. Abschließend sei noch erwähnt, dass es drei dem Erfolg zu Grunde liegende Größen gibt, ohne die ich keinen Erfolg haben werde. Es sind sozusagen Voraussetzungen für den Erfolg, bzw. wenn diese nicht oder nur eingeschränkt vorhanden sind, Erfolgsverhinderer. Zum Ersten ist dies die eigene Gesundheit, d.h. ohne die notwendige körperliche Unversehrtheit wird es mir nicht gelingen erfolgreich zu sein, bzw. meinen Erfolg zu genießen. Zum Zweiten ist es die Frage nach dem Sinn in meinem Leben. Hieran richte ich im Idealfall meinen Erfolg aus. So kenne ich viele hochbezahlte Manager, die den Geschmack des Er-

folgs als fade bezeichnen würden, wenn nicht gar als bitter. Diese Menschen verstoßen oftmals gegen Ihre Aufgabe im Leben oder sind sich derselben noch nicht bewusst. Zum Dritten ist der Erfolg auch immer mit meinen Werten, meinem Glauben bzw. Spiritualität verbunden, d.h. welche Vorstellungen habe ich im Leben. Dies alles habe ich in dem von mir entwickelten „Erfolgshaus“ zusammengefasst.

Wie Sie sehen ist Erfolg hoch individuell, doch lautet die gute Nachricht, dass niemand zum Unglücklichsein verdammt ist: Erfolg, also Zufriedenheit und Erfüllung, ist erlernbar und für jeden erreichbar!

Herr Schweikert, vielen Dank für das Interview.



D A S T R A I N E R - M A G A Z I N

WWW.ZUKUNFTTRAINING.DE