

VORWORT

20 Jahre nach meinem schweren Lebenssturz, meiner Burn-out-Krise, die Thema meines ersten Buches war, ereilte mich eine von Qualität und Rundumbedingungen ganz anders geartete Krise. Viele kleine Abhängigkeiten verursachten in mir ein Gefühl der Ohnmacht, das mich sehr belastete. Hinzu kam, dass ich seit Jahren mit einem Müdigkeitssyndrom zu kämpfen hatte, dem man noch nicht richtig auf die Spur gekommen war. Plötzlich tat sich eine Ursache auf, die alles erklären hätte können. Die Diagnose lautete: Schlafapnoe. Ich wurde mit einer Schlafmaske ausgestattet, die verhindern sollte, dass es in der Nacht zu Atemaussetzern kommt. Durch diese Maßnahme sollten sich die Tagesmüdigkeit und die allgemeine Belastbarkeit bei Arbeit und Sport wieder normalisieren. Was für ein Lichtblick! Es schien, als würde die Sonne für mich wieder aufgehen. Doch trotz konsequentem nächtlichem Tragen dieser Maske kam es leider zu keiner Verbesserung, meine Müdigkeit blieb. Dieser „Misserfolg“ führte mich nach langer Zeit wieder in depressive Zustände, welche die Müdigkeit noch weiter triggerten.

Die Symptome der Depression waren dieselben wie in meiner Lebenskrise, die Auslöser jedoch total unterschiedlich. Damals waren vor allem meine sehr schwierigen privaten, betrieblichen, wirtschaftlichen Situationen und mein sehr gering ausgebildetes Selbstbewusstsein die Ursache für meine Depression. Nun, 20 Jahre später, gab es eigentlich vergleichsweise weniger Gründe für diese Situation. Der große Vorteil war daher, dass ich auf Grund meiner Vorerfahrungen und meiner persönlichen Weiterentwicklung die geeigneten „Werkzeuge“ zur Hand hatte und in relativ kurzer Zeit wieder zu mir zurückfand und handlungsfähig war.

Im Unterschied zu der Zeit vor 20 Jahren, als ich keinen einzigen Praxis- tag absagte, obwohl mich die Neurologin für einige Wochen „aus dem Verkehr ziehen“ wollte, tat ich es diesmal für jeweils einen Tag pro Woche. Diese

mentale und körperliche „Auszeit“ zeigte mir klar, dass ich ein massives Erholungsdefizit hatte. Weiters setzte ich dann mein Tennistraining (dreimal pro Woche für je zwei Stunden) aus, zumal mein Trainer auch nach Deutschland übersiedelte. Diese Situation erleichterte mir auch eine gewisse Selbstreflexion und ich stellte mir die Frage, ob vielleicht mein intensives Training in meinem Alter, also Anfang 60, nicht doch zu viel war. Doch auch diese Maßnahmen halfen nicht gegen meine Müdigkeit. Es folgten weitere Untersuchungen, die ebenfalls keine Ergebnisse brachten.

Nun blieb eigentlich nur ich selbst als Energieräuber mit meinem bewussten und unbewussten Denken, Fühlen und Handeln als Ursache übrig. Mein Denkapparat dürfte viel zu viele Stunden durcharbeiten – vor allem auch in der Nacht. Der deutsche Buchautor Eckhart Tolle nennt diesen Energieräuber in uns „Schmerzkörper“. Darunter versteht er eine Denkstruktur, die sich zum großen Teil unfreiwillig und automatisch ständig wiederholt. „Die Stimme im Kopf“. Die Vergangenheit ist die Grundlage dieses Denkens und der daraus entstehenden Emotionen und Handlungen. Der Schmerzkörper braucht immer neue Nahrung in Form von emotional schmerzhaften Erfahrungen, wie negative Gedanken, dramatische Beziehungsprobleme. Er ist süchtig nach dem Unglücklichsein – und das wiederholend. Es braucht sehr viel Bewusstheit, um ihn zu erkennen.

Durch diese Erkenntnis wurde mir bewusst, dass es an mir liegt, eine Veränderung herbeizuführen, dass ich selbst es in der Hand habe, mich im Gesamten zu heilen. Die große Frage war nur: wie?

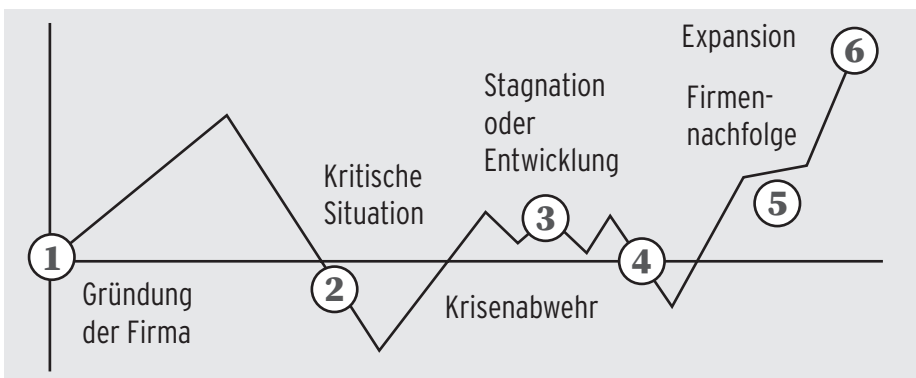
Abermals suchte ich Rat bei meinem altbewährten Betreuungsteam, das mir nunmehr dabei half, die versteckten und unbewussten Energieräuber aufzuspüren und zu eliminieren. Meine Psychotherapeutin sagte zu mir, dass es ein Wort gibt, das ich bis dato offensichtlich nicht kennengelernt hatte, nämlich *Erholung*! Und es stimmt. Für mich war das Wort Erholung über Jahrzehnte hinweg ein Fremdwort. Alles musste anstrengend und ein Kampf sein, für Erholung hatte ich mir kaum Zeit genommen. Sobald einem eine solche Dysbalance bewusst wird, sollte man so schnell wie möglich dar-

Vorwort

auf reagieren und damit beginnen, sein Verhalten gründlich zu überdenken und umzuprogrammieren. Und das tat ich. Dieser Prozess brachte es auch mit sich, dass ich über das Thema Erfolg nachzudenken begann.

Der Weg zum Erfolg verlief auch bei mir natürlich weder geradlinig noch hürdenlos (dazu später mehr). Wichtig ist aber, dass man Hürden auch als Chancen betrachtet, als Möglichkeit, an Erfahrungen zu gewinnen und seine Persönlichkeit zu stärken.

Jeder Mensch hat sehr individuelle Persönlichkeitsmerkmale. Und ebenso einzigartig wie die eigene Persönlichkeit ist auch der (Lebens)Weg, der zum persönlichen Erfolg führt. Von daher gibt es keine „maßgeschneiderten“ und auf alle Menschen gleichermaßen anwendbaren Erfolgsstrategien, aber es gibt bestimmte „Werkzeuge“, die dazu beitragen können, ein erfolgreiches Leben zu führen. In meinem Fall ist es ein Zusammenspiel aus Mentaltraining, Bewusstseinstraining sowie der Bewusstmachung der Spiegelgesetze. Diese Triade, gepaart mit meiner Lebenserfahrung und seelischen Erkenntnissen, hat mich auf meine persönliche Erfolgsspur gebracht. Ich bin davon überzeugt, dass es sich für jeden Menschen lohnt, sich diese „Werkzeuge“ zu eigen zu machen, um seine innewohnenden und größtenteils nur teilweise genutzten Fähigkeiten und Erkenntnisse zu wecken und zu voller Entfaltung zu bringen.



Der typische Erfolgsweg bei einem Unternehmen (nach: Fiege Consult Unternehmensberatung Ltd.)

Im Zuge meines Lernprozesses, ein ausgewogeneres Verhältnis von Belastungs- und Regenerationsphasen in meinem Leben zu finden, entwickelte ich meine Vision eines ganzheitlichen Erfolgsweges. Denn persönlicher Erfolg ist mehr, als immer mehr zu arbeiten, immer mehr Geld zu verdienen. Materielle Güter allein bringen keine Erfüllung. Persönlicher Erfolg ist Wachstum, allerdings qualitatives Wachstum. Es ist sinnvolles Tun und besteht nicht darin, nur das zu tun, was zu tun ist. Persönlicher Erfolg ist, was wir in unserem Leben und im Leben anderer bewirken. Jeder hat seinen bedeutenden Weg. Der alleinige Weg der Selbstverwirklichung ist nicht der Weg zum Glück. Nichts, was man im Außen haben kann, macht wirklich und dauerhaft glücklich, denn das Glück kann ich nur in mir finden, indem ich bedingungslos JA sage zum Leben, so wie es ist.

In diesem Buch möchte ich versuchen, diesen sehr komplexen inneren Vorgang zu beschreiben, der quasi als Auslöser dafür fungiert, dass Erfolg folgt! Der erste Schritt, um ganzheitlich auf die Erfolgsspur zu gelangen, ist bewusster zu leben, zu denken und zu fühlen. Wie kommt man nun zu mehr Bewusstheit bzw. zu einer bewussteren Lebenshaltung? Durch Pflegen und Verfeinern der Sinne, durch Schulung der Sensibilität, durch Wahrnehmung der eigenen Antennen, die einen empfangsbereit für die feinen Frequenzen des Lebens machen.

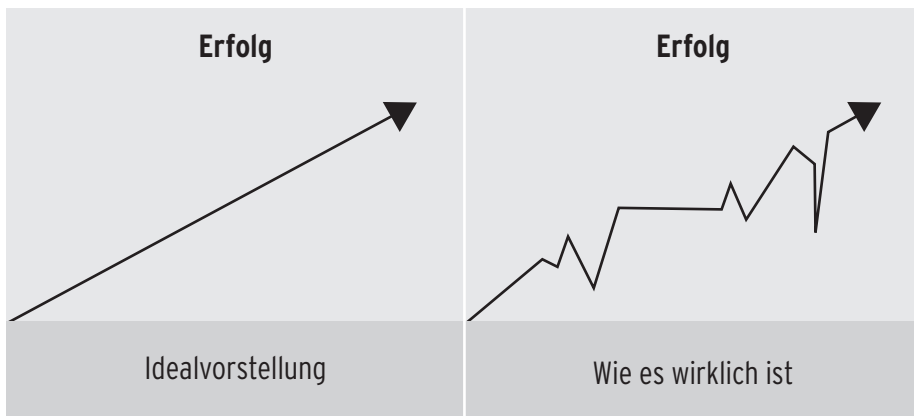
Ich hoffe, ich kann Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, in den folgenden Kapiteln einige Wege zu einem größeren Bewusstsein näherbringen. Es gibt viele Möglichkeiten, in ein bewussteres Leben einzusteigen, entscheidend ist immer, in ein Handeln zu kommen, aktiv zu werden und dasjenige in sein Leben zu integrieren, was einem zu einem glücklichen Sein verhilft. Denn ich kann aus tiefster Überzeugung sagen: Nicht Erfolg macht glücklich, sondern glücklich sein macht erfolgreich.

Kapitel 1

WAS IST ERFOLG?

Meine persönliche Definition von Erfolg lautet: „*Der Erfolg – er folgt.*“

Erfolg bezeichnet das Erreichen selbst gesetzter Ziele und Visionen, egal, ob man dies als Einzelkämpfer oder Teamplayer erzielt. So oder so: Der Erfolgsweg beginnt immer bei einem selbst. Die Grundvoraussetzung für meinen Erfolg bin immer ich. Bewusst oder unbewusst befinde ich mich stets zwischen den Polen von Erfolg und Misserfolg. Wie ich dann das Erfolgte benenne, ist meine Aufgabe und obliegt meiner Bewertung, die wiederum von vielen verschiedenen Dingen abhängt (eigene Ansprüche, Prägungen, Selbsteinschätzung etc.). Es ist kein Geheimnis, dass sich Erfolg nicht von heute auf morgen einstellt. Es ist oft ein langer Weg und zu einem sehr großen Teil auch eine mentale Angelegenheit. In der geistigen Realität schon am Ziel zu sein mit allen damit verbundenen Gefühlen und Emotionen – Freude, Glücklichessein, Stolz, entspanntes Genießen etc. – spielt meines Erachtens eine ebensolche Rolle wie die tatsächliche Umsetzung der einzelnen Schritte, die zum Ziel führen.



Kapitel 1

Meiner Erfahrung nach ist es auch ungemein wichtig, die erzielten Ergebnisse mit Dankbarkeit anzunehmen, selbst wenn diese noch nicht ganz den eigenen Wunschvorstellungen entsprechen. Ist man ein wenig vom Weg abgekommen, gilt es, Kurskorrekturen vorzunehmen. Diese als Misserfolg zu bezeichnen, wäre kontraproduktiv und würde Energie für den weiteren Weg rauben.

Ich bin immer der Verursacher meiner Erfolge, da der Erfolg *er-folgt*. Jeder von uns hat unterschiedliche Voraussetzungen für seine Erfolge, ganz egal, um welche Ziele es sich handelt – berufliche, private, gesellschaftliche, sportliche oder mentale. Wenn es um die Frage geht, was die Grundvoraussetzung für zukünftige Erfolge ausmacht, werden meines Erachtens generell zu wenige Erfolgsparameter berücksichtigt oder sogar in manchen Bereichen nur eines, nämlich Talent. Gerade im Sport bei sogenannten Talentsichtungen bei Kindern und Jugendlichen ist dies zu beobachten. Talent und Begabung sind sicherlich ein wichtiges Kriterium für Erfolg, aber nicht alles!

Vom Talent zur Ability

Talent bezeichnet die Fähigkeit, Begabung oder Befähigung für bestimmte Dinge. *Ability* umfasst das Können, das Vermögen, ganz bestimmte Eigenschaften wie zum Beispiel das Konzentrationsvermögen, die Wahrnehmungsfähigkeit, die Anpassungsfähigkeit, körperliche oder geistige Fähigkeiten, technisches Können, Einfühlungsvermögen, Intelligenz, Teamfähigkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Belastbarkeit etc.

Das Talent für eine Sache ist also lediglich eine bessere Ausgangsposition für die Erreichung gewisser Ziele und ist ein Bestandteil der Ability! Die Ability macht dann den Gesamterfolg aus.

Gerade im Sport lassen sich Talent und Ability gut veranschaulichen und können auf viele Lebenssituationen umgelegt werden. Es gibt Sportler, die in allen Bereichen (körperlich, geistig, emotional und mental) nicht zu den großen Talenten, aber trotzdem zu den Besten

Was ist Erfolg?

der Welt gehören. Woran das liegt? Durch ein konsequentes Üben bzw. Training in Kombination mit angepassten Erholungsphasen lässt sich das eigene Leistungsvermögen verstärken und ausweiten. Daraus resultiert eine mentale Stärke, die im besten Fall mit Freude und Spaß am Tun einhergeht. Durch dieses komplexe Vorgehen werden Geist, Körper, Emotionen und Gefühle widerstandsfähiger und belastbarer. Ein Paradebeispiel dafür, wie sehr man mit mentaler Stärke punkten kann, ist der amerikanische Profigolfer Tom Kite. Im Rahmen eines Fitness-tests war er in allen leistungsbestimmenden Parameter nur Durchschnitt. Es ist seine enorme mentale Stärke, die ihn zu einem so herausragenden Sportler macht!

Oder ein anderes Beispiel: Ein Zahnarzt übernimmt die Ordination von seinem Vater. Er hat durchaus das handwerkliche Geschick (Talent) von seinem Vater geerbt, kann aber im Gegensatz zu seinem Vater leider nicht gut mit Patienten umgehen. Empathie ist nicht seine Stärke. Bei Problemen findet er nicht den richtigen Ton, dann sind immer alle anderen Schuld (etwa der Zahntechniker). Zudem lässt sein Zeitmanagement zu wünschen übrig usw. Die Gesamtqualität und der Erfolg sind somit rückläufig!

Das Talent ist bis zu einem bestimmten Grad genetisch festgelegt. Wie neue Forschungen belegen, stehen unsere Gene zwar in Zusammenhang mit unseren individuellen Erfahrungen, steuern und prägen aber auf keinen Fall die Grenze der individuellen Höchstleistung. Um beim Vergleich mit dem Sport zu bleiben: Die Technik ist hierbei ein wichtiger Faktor. Durch immerwährendes Üben und Trainieren lässt sich das eigene Leistungsvermögen – unabhängig vom Alter – steigern und dem persönlichen Erfolg sind letztlich kaum Grenzen gesetzt.

Der hauptentscheidende Faktor für eine Höchstleistung ist meines Erachtens aber die mentale Stärke, die gleichzeitig auch Grundvoraussetzung für die optimale Umsetzung der Technik und des Talents ist.