

HEFT 06
Dezember
2015

forum



seit 1954 Netzwerk für
aktive Lebensgestaltung

PERSÖNLICHER ERFOLG

Ihr 6-Wochen Programm für 2016

Mirko Düssel, 41564 Kaarst, www.duessel.com



Das Jahr 2015 neigt sich dem Ende zu. Die guten Vorsätze für das neue Jahr stehen an. Kennen Sie das diffuse Gefühl, Ihr Potenzial nicht ausgeschöpft zu haben? Das Gefühl, hätten Sie in der Vergangenheit besser anders gehandelt? Wenn manches anders gelaufen wäre, dann hätten Sie Ihre Stärken und Schwächen besser erkannt und berücksichtigt?

► **Mit dem Denkanstoß »Persönlicher Erfolg« können Sie viel erreichen. Nutzen Sie die nächsten 6 Wochen, um zu überprüfen, ob Sie noch Ihren richtigen Kurs verfolgen. Präzisieren Sie Ihre Vorstellungen von dem, was sein wird. Und tun Sie es!**

Woche I: Kennen Sie Ihre Stärken?

Wann haben Sie das letzte Mal über Ihre Stärken nachgedacht? Sammeln Sie eine Woche alle Dinge, die Sie besonders gut können.

Schreiben Sie alles auf! Lassen Sie sich aber nicht täuschen: nicht die Dinge, die Spaß machen sind gefragt. Viel mehr die Dinge,

- ▷ mit denen Sie in der Vergangenheit Erfolge erzielt haben,
- ▷ die Ihnen leicht von der Hand gehen,
- ▷ bei denen Sie anderen immer wieder helfen.

Finden Sie 40 dieser großen und kleinen Stärken!

ACHTUNG:

Manchmal glauben wir zwar, dass wir etwas gut können und gerne machen, nur bei der Umsetzung ist es immer wieder eine »Quälerei«. Dann handelt es sich wohl doch nicht um eine echte Stärke.

Ein anderes Beispiel: Albert Einstein hat leidenschaftlich gerne Violine gespielt. Er war aber immer nur mittelmäßig. Violine spielen war also seine Leidenschaft, keine Stärke!

PS: Wenn Sie jeden Tag daran arbeiten und Ihre Aufmerksamkeit auch den kleinen Dingen des Lebens widmen, werden Sie mit Sicherheit erfolgreich sein.

Woche 2: Wo haben Sie Ihre Schwächen?

Manchmal steht man sich selbst im Weg, wenn es um die persönliche Weiterentwicklung geht. Sammeln Sie eine Woche alle Dinge, die Ihnen im Weg stehen und die Erfolg behindern. Denken Sie besonders an Dinge,

- ▷ die Ihnen in der Vergangenheit Misserfolge beschert haben,
- ▷ die Ihnen schwerfallen oder die Sie immer wieder verschieben,
- ▷ die Sie am liebsten delegieren würden.

Finden Sie 40 große und kleine Schwächen!

Woche 3: Welche Chancen und Risiken ergeben sich für Sie?

Diese Woche wird es ernst. Sie haben in den vergangenen zwei Wochen eine Bestandsaufnahme Ihrer jetzigen Situation gemacht. Sie wissen jetzt, auf welchen Stärken Sie aufbauen können und welche Schwächen Sie möglicherweise begrenzen.

Prüfen Sie nun, welche Chancen sich aus Ihrem Umfeld für Ihre Stärken ergeben.

Seien Sie selbstkritisch, aber gestatten Sie sich auch, ein wenig zu träumen. Nutzen Sie die Woche, um immer wieder zu reflektieren, in welchem Bereich Sie welche Fähigkeiten zukünftig besser nutzen können. Anhand der Schwächen sollten Sie prüfen, ob es irgendwo Risiken gibt, die Sie im Auge behalten müssen. Stellen Sie die relevanten Stärken/Schwächen und Chancen/Risiken in einer Matrix zusammen, um einen besseren Überblick zu erhalten.



ACHTUNG:

Herausragend können wir nur dort werden, wo wir echte Stärken haben. Schwächen sollten wir zwar kennen, aber nur durch das mühevoll Beseitigen von Schwächen werden wir auf Dauer nicht erfolgreich. Schwächen sollten wir nur dann in Angriff nehmen, wenn Sie unserem persönlichen Erfolg wirklich im Weg stehen.

Woche 4: Was ist ihr größter Traum?

Sie kennen jetzt Ihre Stärken und Schwächen, Sie können erahnen wo sich Chancen für Sie ergeben und Sie wissen, welche Risiken Sie im Auge behalten müssen. Grandios! Mit diesen Dingen konfrontieren sich die wenigsten Menschen.

Jetzt wird es Zeit herauszufinden, was Sie wirklich wollen.

Wo liegen Ihre Wünsche? Was ist Ihr Lebensziel? Wo können Sie Herausragendes leisten? Nutzen Sie diese Woche und stellen Sie sich immer wieder vor,

- ▷ was Sie am liebsten tun, wenn Ihnen alle Wege offenstehen,
- ▷ wie Ihr Leben aussieht, wenn Sie alles in der Hand haben,
- ▷ welche Dinge in Ihrem Leben (beruflich, privat, für Sie selbst) absolute Priorität haben.

Schreiben Sie Ihre Träume ganz privat, nur für Sie selbst auf! Malen Sie sich immer wieder aus, wie es sein soll. Erzählen Sie sich immer wieder Ihre Erfolgsgeschichte. Versetzen Sie sich immer wieder in den Zustand, den Sie haben werden, wenn Sie alles geschafft haben.



TIPP:

Arbeiten Sie jeden Tag an Ihrem Traum! Denn nur was Sie sich intensiv vorstellen, verinnerlichen Sie auch wirklich. Und wenn Sie es sich mit Leidenschaft vorstellen können, werden Sie auch die Energie aufbringen, genau das zu erreichen, was Sie wirklich wollen.

Woche 5: Der Plan – von der Absicht zur Wirklichkeit

In dieser Woche gehen Sie den entscheidenden Schritt nach vorn. Ihren Traum sollten Sie jetzt klar vor Augen haben. Wenn nicht, sollten Sie sich noch einmal eine Woche intensiv mit ihm beschäftigen.

Schreiben Sie systematisch auf, wie Sie Ihren Traum verwirklichen. Überlegen Sie,

- ▷ was Sie tun (Arbeitspakete),
- ▷ welche Verbündete Sie gewinnen,
- ▷ welche Voraussetzungen Sie schaffen,
- ▷ in welcher Reihenfolge Sie die einzelnen Arbeitspakete angehen.

Definieren Sie für jedes Arbeitspaket konkrete Ziele (»Was tue ich bis wann?«). **Planen Sie nicht zu viel auf einmal.** Sorgen Sie jedoch dafür, dass Sie jeden Monat klare Teilziele definieren und dass Sie jede Woche etwas für Ihren inzwischen mit Zielen konkretisierten Traum tun.



TIPP:

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie einen persönlichen Coach finden. Jemanden der Ihnen als Mentor und Gesprächspartner auf Ihrem Weg zur Verwirklichung Ihres Traumes zur Seite steht. Es sollte nach Möglichkeit jemand sein, der das, was Sie erreichen wollen, schon geschafft hat, jemand der Ihnen uneigennützig zur Seite steht und keine eigenen Absichten verfolgt. Fast alle herausragend erfolgreichen Menschen hatten immer wieder Wegbegleiter die ihnen konstruktiv und offen zur Seite standen.

Ab Woche 6: Sie schaffen alles, was Sie wirklich wollen!

Ich darf Ihnen herzlich gratulieren! Sie haben es fast geschafft. Sie wissen, wo Sie heute stehen. Sie wissen, wo Sie hinwollen. Sie wissen, was Sie tun müssen.

Fangen Sie jetzt an!

Wählen Sie einen festen Tag in der Woche, z. B. den Sonntag. Legen Sie verbindlich fest, was Sie in der nächsten Woche tun. Jeden Sonntag! Wenn Sie jede Woche nur 4 Stunden an der Verwirklichung Ihrer Träume arbeiten, werden dies in einem Jahr mehr als 200 Stunden sein. In 5 Jahren werden es mehr als 1.000 Stunden sein. In ...

Wenn Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele feststellen, dass es nicht weitergeht, dass Sie in einer Sackgasse gelandet sind – akzeptieren Sie es. Gehen Sie zurück und verändern Sie Ihr Vorgehen. Solange bis Sie es schaffen! Die meisten auf Dauer erfolgreichen Menschen hatten im Leben Phasen, wo es nicht gut lief.

Der Unterschied zwischen weniger Erfolgreichen und Erfolgreichen ist: die einen geben auf, die anderen nicht. Entscheiden Sie sich, zu welcher Gruppe Sie gehören!

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen,

- ▷ dass Sie den Mut haben, Ihre Träume mit Leidenschaft zu leben,
- ▷ dass Sie die Kraft haben, immer wieder aufzustehen, wenn es mal nicht hundertprozentig nach Plan verläuft,
- ▷ dass Sie jeden Tag daran denken, was Sie wirklich wollen und
- ▷ dass Sie dann auch so handeln! ◀

IMPRESSUM

„forum“ ist das Mitgliedermagazin der Gesellschaft für Arbeitsmethodik (GfA) e.V.

Herausgeber:

Gesellschaft für Arbeitsmethodik e.V.,
Hannover

1. Vorsitzender:

Hans-Herbert Knigge,
Spessartstraße 52,
65205 Wiesbaden,
Telefon 0 61 22-58 61 70,
hans-herbert.knigge@gfa-forum.de

Redaktion:

Heinz Hütter, Augsburg und
Hans-Herbert Knigge, Wiesbaden

Layout:

Petra Langer, Mediengestaltung, Mainz,
mail@petra-langer.com

Auflage dieser Ausgabe:

1.000 Stück

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Bezugsmöglichkeiten bestehen nur für GfA-Mitglieder:

Der Bezug ist in dem Jahresbeitrag enthalten.

Copyright:

Alle Beiträge werden als Manuskripte ihrer Verfasser gedruckt. Daher verbleiben alle Rechte der weiteren Verwertung beim Autor. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verfassers.

Druck:

flyeralarm GmbH

Bildnachweise:

U1 = © fotogestoeber/fotolia.com