

HELMUT PESCHKE

DREI SCHRITTE STRATEGIEN

In 15 Tagen
erfolgreicher!

Drei Schritte
Strategien
die dir Flügel
verleihen!

Starte jetzt sofort



SO LEBST DU
TÄGLICH ERFOLGREICHER

Dein Haus zum Erfolg

15 Fenster, mit je 3 effizienten Strategien für maximalen Erfolg

Dein Haus zum Erfolg hat ein Fundament, einen Keller und drei Stockwerke. Jedes der insgesamt 15 Fenster sind Abteilungen und beinhalten „Drei Schritte Strategien“ Jeder dieser insgesamt effizienten 39 Strategien sind wirksame Werkzeuge für deinen erfolgreichen Tag.

Falsche Informationen, unterbewusste Wahrnehmungen und Denkfehler, erzeugen oft zementierte Vorurteile und Meinungen und falsche Entscheidungen und Handlungen, verhindern oft den gewünschten Erfolg. Das Besondere an diesem Buch ist, das der Inhalt aus zahlreichen, jahrelangen Analysen und Studien entstand. Die erprobten Strategien beinhalten wertvolles praktisches Wissen, das in der allgemeinen Schulausbildung nicht gelehrt wird.

Autor Helmut Peschke, Jahrgang 1946, zuerst in Wien, später 30 Jahre in Salzburg, danach einige Jahre Spanien und Wien, seit 2003 in Oberösterreich. Sehr früh interessierte er sich bereits für Methoden und Strategien für eine erfolgreiche Lebensgestaltung. Schon damals versuchte er die wesentlichen Erfolgsfaktoren zu finden und in eine überschaubare Matrix zu ordnen. So entstand das „Dein Haus zum Erfolg“ Buch.

Erfolgreich im Vertrieb, in leitender Position im Finanzbereich, Direktvertrieb, auch als Erfinder und Patentinhaber mit internationaler Auszeichnung (IENA79). Nach der Entwicklung eigener Seminare für Erfolg- Verkauf- und Team-Seminare, folgte eine jahrelange Trainertätigkeit sowie Personal- und Unternehmensberatung.

Buch im Verlag Berger Horn/Wien ISBN: 978-3-85028-962-7 Preis: € 21,00

Der Erfolg-
Aufsteller
der dir
Flügel verleiht



Drei Schritte Strategien ③

Mit den **Drei Schritte Strategien** kannst du erfolgreich dein Leben meistern, **20% Strategien für mindestens 80% Lebenserfolg!** Strategien sind auch Werkzeuge, Bausteine für den ganzheitlichen Erfolg. Sie unterstützen sich gegenseitig durch die Vernetzung wie Zahnräder, haben einen Hebeleffekt und vervielfachen somit die Erfolgswirkung.

Dein Haus zum Erfolg

Der Mensch ist ja ein riesiges Universum und lebt im noch größeren unendlichen Universum. Mindestens 100 Milliarden Nervenzellen alleine im **Gehirn, das ca. 1,5 kg schwer ist, arbeiten ständig Tag und Nacht für dich.** Sie haben unendlich viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Viele Gehirnareale sind für einzelne Schwerpunktaufgaben zuständig, z.B. Bewusstsein, Unterbewusstsein und Immunsystem. **Daher braucht das Gehirn alleine rund 300-400 Kalorien täglich, also bis zu 150 Gramm Kohlehydrate und es arbeitet auch in der Nacht, wenn wir schlafen.**

Die Nervenzellen sind deine wertvollsten Mitarbeiter, die du bewusst für dich nutzen kannst. Aber um das Zusammenarbeiten deiner Neuronen (Nervenzellen) für den Erfolg im Alltag besser zu verstehen, geben wir ihnen als wertvolle Mitarbeiter einen eigenen Arbeitsplatz in einer geeigneten Abteilung. Dazu brauchen wir ein entsprechendes Bürogebäude, nennen wir es **"Dein Haus zum Erfolg"**, mit einem erdbebensicheren Fundament, Keller und mit 3 Stockwerken. Alle Stockwerke mit den einzelnen Abteilungen und deinen Mitarbeitern sind mit dem schnellsten Liftsystem der Welt, deinen Nervenbahnen, ständig erreichbar und kommunizieren untereinander unablässig für dich, Tag und Nacht.

Erfolg hat einen Namen, deinen Namen:

.....
.....

STRATEGIEN

KENNEN

KÖNNEN

ANWENDEN



MEIN ERFOLG

Ich bin erfolgreicher Unternehmer in meinem Universum und damit auch außerhalb erfolgreich. Ich werde daher klare Ziele formulieren und zeitlich festlegen, was ich wann und wie erreichen möchte. Ich gebe diese Informationen auch ausdrücklich an meine drei Assistenten weiter und sage, was ich von ihnen erwarte, damit sie mich bestmöglich in meinem Universum unterstützen können. Meine Assistenten erhalten von mir einen Namen, damit ich besser und bestimmter mit ihnen kommunizieren kann.

Ich visualisiere im „Kopf-Kino“ mehrmals täglich meine Ziele, freue mich über meine erreichten Teilziele

Ich bin meinen drei Assistenten täglich dankbar für die laufende Unterstützung und sage ihnen das auch vor dem Einschlafen.

Vor dem Aufstehen begrüße ich meine drei Assistenten und gehe den geplanten erfolgreichen Tag im „Kopf-Kino“ durch. Dann erbitte ich die bestmögliche Unterstützung von meinen Assistenten.

Erfolg ist die fortschreitende Verwirklichung vorher bestimmter Ziele und eine Folge von gesetzten Aktivitäten und deren Wirkungen sowie der optimale Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen.

Erfolg entsteht durch das Zusammenwirken vieler Details, aber weniger ist mehr, konzentriere dich auf das Wesentliche.

Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen. Dein Ziel ist nur Schritt für Schritt erreichbar.

Die ersten Schritte auf deinem Weg zum Ziel sind die wichtigsten, denn sie bestimmen die Richtung und damit deinen Erfolg.

STRATEGIEN

KENNEN

KÖNNEN

ANWENDEN



Warte nicht auf den Erfolg verursache ihn

Nur wer Nutzen sät, erntet Erfolg.

DEIN FUNDAMENT - Dein Sinn des Lebens

Finde deine sinnvollen Aufgaben im Leben, wo du etwas Positives erreichen kannst für dich selbst und für andere Menschen.

Was kannst du am besten, welche besonderen Fähigkeiten hast du? Was fällt dir besonders leicht zu tun und bereitet dir auch Freude? Was wird gerade jetzt hier und heute oder morgen gebraucht und wem kannst du helfen?

Welche positiven Lebensspuren kannst du eines Tages hinterlassen, für die es sich lohnt heute zu leben, zum Nutzen für dich und andere Menschen?

DEIN FUNDAMENT -Dein sinnvoller Tag

Viele tägliche geplante Aufgaben sind wichtig und daher auch sinnvoll, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist oder die Erledigung wenig Freude macht. Aber alle Aufgaben dienen der gesetzten Zielerreichung. Nur wenn du alle Aufgaben erfolgreich erledigst, erreichst du deine Ziele und es war ein sinnvoller Tag.

Wer seinen Tag mit sinnvollen Aufgaben gut geplant hat, kann sie motivierter erledigen und fühlt sich dabei besser; selbst wenn unerwartete Schwierigkeiten auftreten sollten. Probleme sind Aufgaben und Aufgaben kann man lösen. Deine 8 mentalen Werkzeuge und deine beiden Assistenten „Bewusst“ und „Unbewusst“ werden dir dabei helfen, wenn du sie darum bittest.

**Deinen Sinn
finden für ein
erfüllendes Leben**

**Mein sinnvoller
Tag**

DEIN FUNDAMENT - Deine sinnvollen Momente

Wer in jedem Handlungsmoment einen Sinn sieht, ist motivierter und arbeitet konzentrierter an seinen einzelnen Aufgaben, die auf diesem Weg erfolgreicher gelingen. Tue, was du tust, das heißt, konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. So geht's dir gut, so bist du erfolgreicher.

Orientiere dich jeden Augenblick auf das Ziel der momentanen Aufgabe und genieße bewusst den gelungenen Teilerfolg

Fortschritt ^{F3} Deine Sinnfragen

Wo sehe ich meinen Sinn, meine Aufgaben im Leben, um jeden Tag sinnvoll zu gestalten und viele sinnvolle Momente zu erleben?

Ich definiere meinen Lebenssinn bewusst neu und freue mich auf meine Aufgaben, um meine selbst gewählten Ziele zu erreichen.

Ich anerkenne den Sinn meines Lebens und freue mich auf meinen sinnvollen Tag, den ich voll Energie, motiviert und mit Freude leben werde.

Ich bin auf den Tag gut vorbereitet und stelle mir vor, wie gut ich mich fühlen werde, wenn ich meine Aufgaben erfolgreich erledigt habe.

Ich habe einen guten Zeitplan, unterscheide immer zwischen wichtig und dringend und habe daher ausreichend Zeit für mich und andere Menschen.

I

**Meine sinnvollen
Aufgaben
heute
hier und jetzt**

Ich gebe jedem Handlungsmoment einen Sinn und arbeite daher täglich motiviert und konzentriert an meinen Aufgaben.

Ich freue mich spürbar über jede gelungene Handlung und erfolgreich gelöste Aufgabe die mich in meinen gesetzten sinnvollen Zielen weiterbringt.

Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre

Viktor E. Frankl

Jeder bewusst sinnvoll gelebte Tag ist ein guter Tag

Carpe vitam

Nutze dein Leben, es ist schöner als du glaubst

Carpe diem

Nutze den Tag, er ist das Beste was du hast

Carpe momentum

Nutze den Moment, er ist das Kostbarste

Helmut Peschke



DEIN FUNDAMENT– Deine Bedingungen

Wir haben unseren Sinn im Leben erkannt oder selbst bestimmt und eine sinnvolle Lebensplanung erstellt, doch plötzlich reißt uns ein schwerer Unfall oder eine Krankheit aus der Bahn und wir können unseren geplanten Weg nicht mehr fortsetzen. So werden wir uns wieder mit dem Thema Sinn beschäftigen und neu definieren müssen. Wenn uns das wieder gelungen ist, muss auch ein neuer sinnvoller Plan erstellt werden. Ein Teil unseres Lebens ist, Schwierigkeiten zu bewältigen und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken und Schwächen und kann daher nicht alle Berufe auf Dauer optimal und motiviert ausüben. Manche Menschen können mit höheren Belastungen, beispielsweise wechselnden Arbeitsbedingungen, die Stress erzeugen, nicht gut umgehen. Die Arbeit mit Menschen im Verkauf, als Lehrer oder als Krankenpfleger ist auch nicht für alle Menschen geeignet. Und jeder Mensch hat in seinem Leben einmal eine schwere Krise. Viele Menschen leiden lang an körperlichen Beschwerden wie Migräne, Ängste, Depressionen, Diabetes, haben Kreislaufprobleme usw.

Nicht veränderbare Bedingungen

Nicht veränderbar, also von dir nicht beeinflussbar ist ein Unwetter, ein Erdbeben oder wenn dir ein schwer betrunkenen Autofahrer ins Auto fährt. Auch genetische Faktoren sind nicht veränderbar und oft für verschiedene Erkrankungen ein Auslöser. Es gibt Gen-stabile Faktoren, also nicht veränderbare, und Gen-labile Faktoren, durch Einflüsse von außen veränderbare, also teilweise durch die persönliche Lebensführung. Auch besondere Begabungen haben eine bedingt genetische Disposition und können zusätzlich gefördert werden und so zu einem erfolgreichen Leben beitragen.



Schwer veränderbare Bedingungen

Schwer veränderbar sind Gewohnheiten, Konditionierungen, positive wie negative, die im Gehirn, im Belohnungszentrum, Glückshormone ausschütten, weil das Gehirn der Meinung ist, die wiederholte Handlung sei wichtig für dich und damit auch für den Fortbestand des Menschen. Negative Beispiele sind das Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss oder gar der Suchtmittelkonsum. Positive Beispiele sind Sex (Arterhaltung) und intensiver Sport wie Laufen, die nach einiger Zeit auch Glückshormone freisetzen, aber auch süchtig machen können. Auch die Freude über gelungene Aufgaben entsteht durch Glückshormone.

Versuche andere Menschen zu ändern, funktioniert nicht, auch nicht mit Gewalt, denn Gewalt erzeugt wieder Gewalt, bestenfalls sind nur kurzfristige Effekte möglich. Das wurde wiederholt in der Politik von Diktatoren und von Glaubensgemeinschaften, mit Kriegen, Terror, Bomben, Gehirnwäsche, Isolation von Menschen in geschlossenen Gemeinschaften und auch oft von Lebenspartnern versucht.

Leicht veränderbare Bedingungen

Leicht veränderbar ist eine bewusste geistige Einstellung, die auch für deine Handlungen verantwortlich ist. Durch ausdauernde Wiederholungen von gewünschten neuen Verhaltensweisen und mit geeigneten begleitenden Strategien können auch unerwünschte Gewohnheiten wieder verändern werden. So zum Beispiel der oft nicht gewünschte Zucker im Kaffee, den viele Menschen ja so gerne mögen. Wollen wir uns einen Kaffeegenuss ohne Zucker angewöhnen, also konditionieren, reduzieren wir den Zucker schrittweise über längere Zeit, bis sich unser Geschmackssystem daran gewöhnt hat. So kann man viele problematische Gewohnheiten verändern. Manchmal ist neues lernen, umlernen, einen anderen Beruf oder neue Fähigkeiten zu trainieren, notwendig.

Fortschritt^{F3} Deine Bedingungen

Ich achte täglich auf meine Gewohnheiten, um mir nicht Unerwünschtes anzueignen und ich nutze Strategien, um mir unerwünschte Gewohnheiten schrittweise abzugewöhnen.

Ich nutze ausschließlich die Werkzeuge der Konditionierung für Gewohnheiten und Eigenschaften, die meine Gesundheit und meinen Erfolg fördern.

Ich nehme jede unvorhersehbare Herausforderung im Leben an und versuche sie bestmöglich zu bewältigen.

Ich unterscheide ab sofort stets zwischen dem, was ich ändern kann und dem, was ich nicht (leicht) ändern kann und entscheide und handle danach. Das gilt auch für den Umgang mit anderen Menschen.

Ich werde keine Zeit mehr verschwenden mit Tatsachen, die ich nicht, oder kaum verändern kann, sondern konzentriere mich auf veränderbare Situationen wie meine Fähigkeiten und Kenntnisse, die ich erweitere damit sie zu meinem Lebenserfolg zu einem gelingenden Leben beitragen.

Ich überprüfe meine Gewohnheiten und leite einen Veränderungsplan bei unerwünschten Gewohnheiten ein.

Meine Fortschrittsfragen

Welche Bedingungen, Tatsachen, Situationen kann ich nicht oder nur schwer verändern und welche kann ich leicht zu meinem Nutzen und zum Nutzen anderer Menschen sinnvoll verändern?

Wer könnte mir helfen, gewünschte Veränderungen einzuleiten und mich unterstützend begleiten?

Unterscheide immer zwischen veränderbaren und nicht veränderbaren Faktoren, oder Situationen und handle danach.

Du kannst mehr verändern als du glaubst.

Ändere die Situation oder deine Einstellung dazu.

Tue es heute, sofort, wenn nicht heute, wann dann?

**Du kannst dich den ganzen Tag ärgern,
verpflichtet bist du nicht dazu.**

Arthur Lassen



DEINE MENTALEBENE

deine Mentalkompetenz **Erkenne dich selbst**

Erkenne das Zusammenspiel deiner Gedanken, Gefühle und Motive, sowie dein daraus folgendes Verhalten und die Folgen für dich und andere Menschen. Unsere Gedanken und Gefühle sind wirkungsvolle Werkzeuge unseres Gehirns. Im permanenten Wechselspiel mit unseren variierenden Motiven, gesteuert von Lust, Unlust, Stressgefühlen und anderen, bestimmen so unsere Handlungen. Das menschliche Verhalten wird überwiegend zu 20 Prozent vom Verstand (Kognitionen), aber zu 80 Prozent von Gefühlen (Emotionen) gesteuert, die teils unbewusst im Verborgenen bestimmen, was in das Bewusstsein gelangen soll. Nur ein Teil der Gefühle und Emotionen wird uns daher bewusst. Emotionale Entscheidungen entstehen häufig auch viel schneller als rationale und können auch ohne kognitive Beteiligung ablaufen. Ob uns etwas gefällt oder nicht, wird in Sekundenbruchteilen bestimmt. Nicht das denkende Hirn ist der Chef, sondern das Unterbewusstsein.

Man kann daher von zwei unterschiedlichen Systemen ausgehen, dem Rationalen und dem Emotionalen. Diese Systeme werden permanent von unserer Gehirnzentrale mit ihren zahlreichen Spezialabteilungen mit Informationen versorgt. Mit mindestens 60.000 bis 80.000 Gedanken „beschäftigt“ sich unser Gehirn täglich. Dazu kommen noch Informationen aus dem Bauchhirn bzw. dem Darmhirn. Der Darm, auch oft „Bauchhirn“ genannt, ist ein Nervengeflecht, besteht aus 100 Millionen Nervenzellen und produziert zu 95 Prozent das Glückshormon Serotonin, ein Neurotransmitter (Nervenbotenstoff). Es gibt zahlreiche Neurotransmitter, die für unsere Stimmungslage und auch für unser Immunsystem wichtig sind. Alle Informationen, ob wir uns insgesamt wohlfühlen oder nicht, beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Das rationale System braucht immer etwas länger, um alles zu analysieren und abzuwägen als das emotionale. Setzt sich das Emotionale System durch, dann kommt es häufiger zu „unüberlegten“ Entscheidungen und daraus folgenden Handlungen.

Meine Gedanken

Was sind meine bevorzugten Gedanken, Erklärungs- und Handlungsmuster, welche Folgen entstehen dadurch und wie kann ich sie positiv nutzen und beeinflussen?

Meine Orientierung

Menschen sind neugierig, wollen ihr Wissen erweitern. Auf der Suche nach Erklärungen stoßen sie immer wieder auf Widersprüche. Wenn die Suche nach Erklärungen zu anstrengend wird, besteht die Gefahr, sich mit einfachen, aber oft falschen Informationen zufrieden zu geben.

Meine Zentrierung

Wenn wir uns auf bestimmte Themen konzentriert, fokussiert haben, vertiefen wir uns in die Suche nach weiterführenden Informationen.

Meine Zementierung

Nach einiger Zeit festigen sich unsere Gedanken zu Meinungen und Ansichten zu bestimmten uns wichtigen Themen. **Führt dies zu einer fixen, unverrückbaren (zementierten) Ansicht, lässt diese sich dann kaum noch ändern, auch wenn nach und nach neue Informationen auftauchen.** Im Spanischen nennt man den Friedhof „cementerio“, also endgültig, unveränderbar. Eine vorläufige Zentrierung ist sinnvoller als eine Meinungszementierung.

Fortschritt ^{F³} Deine Gedanken

Deine Gedanken und deine mentalen Fähigkeiten wie ganzheitliches, vernetztes, kritisches, intuitives und kreatives Denken sind für deinen persönlichen und deinen beruflichen Erfolg entscheidend. Im Mittelpunkt dabei steht das intelligente Selbstmanagement der Gedanken und Gefühle. Ohne emotionale Fähigkeiten, „deine emotionale Kompetenz“ kannst du deinen Alltag nicht erfolgreich bewältigen, so dass es dir und anderen Menschen gut geht. Füttere dein Bewusstsein nur mit gesunder Kost, entferne Halbwahrheiten und Lügen. Halte dein System sauber.

**Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern
als ein Atom.**

Albert Einstein

Glaube nicht alles, was du denkst und was andere sagen.

**Es gibt so viele Wahrheiten wie Menschen,
niemand sollte seine Wahrheit für die beste halten.**

**Hüte dich vor der Dummheit, sie gefährdet deinen Hausverstand,
sie existiert weltweit und ist so ansteckend wie ein Virus.**

**Wiederkehrende negative Gedanken sind wie Parasiten gefährlich
und müssen sofort bekämpft werden.**

**Gedanken haben das Bestreben, Wirklichkeit zu werden
nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung.**

Neue Gedanken sind neues Leben.

**Du hast die Pflicht, dich täglich verantwortungsvoll deines
Verstandes zu bedienen, zu deinem Nutzen
und zum Wohle deiner Mitmenschen.**



DEINE BEZIEHUNGSEBENE

deine Sozialkompetenz

Verstehe die anderen Menschen

Verstehe im Umgang mit anderen Menschen den Vorgang der individuellen Meinungsbildung und das daraus folgende Verhalten anderer. Erforsche deren Gedanken, Gefühle und Motive und reagiere angemessen darauf.

Meine Einstellung

Welche Gedanken, Gefühle und Motive habe ich meinen Mitmenschen gegenüber und wie kann ich sie lenken, um unerwünschte Barrieren in der Kommunikation und im Handeln abzubauen.

Mein Selbstbild

Wie sehe und beurteile ich mich im Denken und Verhalten, im Vergleich zu anderen Menschen? Welche Lebensanschauungen vertrete ich im Umgang mit anderen Menschen? Was ist O.K. oder nicht O.K. bei mir und anderen? Fühle ich mich besser (überheblicher, dominanter) als andere Menschen oder habe ich ein ausgeglichenes Selbstwertgefühl (mit Stärken und auch Schwächen) oder sehe ich mich öfter als Versager?

Mein Fremdbild

Wie werde ich von anderen Menschen wahrgenommen? Wie werde ich von anderen eingeschätzt? Besteht zwischen Selbst- und Fremdbild eine Übereinstimmung oder gibt es einige wichtige Abweichungen zu meinem Nachteil? Frage vertrauenswürdige Menschen, deren Meinung für dich zählt, über dein Denken und Verhalten in bestimmten Situationen, was kommt gut an, was nicht?

Mein Vorurteilsbild

Welche Einstellung, Meinung habe ich über andere Menschen, Volksgruppen und Religionen? Was verhindert möglicherweise ein sachliches Gespräch? Negative, zementierte Einstellungen anderen Menschen gegenüber wegen Hautfarbe, Kleidung und deren Meinungen verhindern oft konfliktfreie Gespräche. Was ist O.K. was ist nicht O.K. für mich und andere? Wie beurteile ich das Denken und Handeln andere Menschen? Welche möglichen Vorurteile beeinflussen mich im Umgang mit anderen Menschen und daher die Qualität meiner Gespräche?

Fortschritt ^(F³) Meine Einstellung

Ich versuche, meine Gedanken, Gefühle und Motive (Einstellungen) im Umgang mit Menschen so zu steuern, dass keine emotionale Barrieren entstehen. Ich versuche daher, Vorurteile abzubauen, um konfliktfreie und sachliche Gespräche führen zu können. Ich versuche auch, die Sichtweise anderer Menschen zu verstehen. Ich verbessere mein Fremdbild, um meine positive Wirkung auf andere zu erhöhen und um Missverständnisse zu vermeiden.

**Es ist
schwieriger,
eine vorgefasste
Meinung zu
zertrümmern
als ein Atom.**

Albert Einstein

Meine Interessen

Welche Interessen habe ich, welche meine Gesprächspartner und welche Interessen haben wir gemeinsam, die es zu nützen gilt?

Meine allgemeinen Interessen

Jeder Mensch hat neben essentiellen Grundbedürfnissen auch soziale Bedürfnisse wie beispielsweise Wertschätzung, Achtung und Anerkennung, die in der Kommunikation zu beachten sind. Seine Meinung ohne Zwischenrufe, Anschreien oder Unterbrechungen sagen zu können, ist ein grundlegendes Bedürfnis jedes Menschen.

Meine individuellen Interessen

Menschen haben unterschiedliche Neigungen, Begabungen und Interessen, die sie bevorzugt leben. So entstehen unterschiedliche Sichtweisen im Denken und Verhalten. Manche Menschen sind mehr kontaktorientiert, kompromissbereit und tolerant, eher ruhige gute Zuhörer, an Veränderungen und Neuem aber weniger interessiert. Andere wiederum wirken kühl und zurückhaltend, denken logisch, analytisch und streben nach Perfektion, sind eher Einzelkämpfer. Und dann gibt es Menschen, die sich spontan, dynamisch, selbstbewusst und oft ungeduldig verhalten. Sie sind meist theoriefeindlich, neigen zu Vorurteilen, denken und handeln nutzenorientiert und pragmatisch.

Meine aktuellen Interessen

Die momentane Stimmungslage und aktuelle Probleme bestimmen häufig den Ablauf und die Qualität eines Gesprächs und das Verhalten anderen Menschen gegenüber. Eine sachliche Zentrierung auf das Wesentliche ohne negative Emotionen ist die beste Voraussetzung für ein wertschätzendes Miteinander und erfolgreiche Gespräche.

Fortschritt ^{F³} Meine Interessen

Ich versuche ruhig und sachlich, ohne Vorurteile die Interessen meines Gesprächspartners zu ermitteln und mit gemeinsamen Interessen das Gespräch zu beginnen. So ist es danach leichter, die anderen Themen und schwierige Inhalte zu besprechen.

**Menschen, die Bedürfnisse
ihrer Gesprächspartner erkennen,
ihr Gesprächs-Verhalten danach ausrichten,
vermitteln ihren Gesprächspartnern
ein positives Erlebnis und sich ein (gemeinsames) Erfolgsergebnis.**

**Da sich die meisten nur für sich selbst interessieren,
interessieren sich die wenigsten für den anderen.**

Robert Bergmann

Fortschritt ^{F³} Meine Kommunikation

Ich überprüfe regelmäßig mein Kommunikationsverhalten und erlerne vorteilhafte Gesprächsmuster. Ich höre aufmerksam und geduldig meinem Gesprächspartner zu, rede weniger und frage mehr. Ich versuche meinen Gesprächspartner zu verstehen, Fragen an ihn helfen mir dabei. So erhalte ich mehr Informationen und kann erfolgreicher denken, entscheiden, kommunizieren und handeln. Ich vermeide schnelle, spontane, laute und einfache Antworten, die vom Bauchgefühl (emotional) gesteuert sind. Ich achte auch auf meine Stimme und Lautstärke. Zusätzlich achte ich auf meine Körpersprache, meinen Gesichtsausdruck und meine Hände. So werde ich ein beliebter Gesprächspartner und erreiche bessere Ergebnisse.

**Kommunikationsprobleme
entstehen oft, weil viele Menschen
sich auf das Problem konzentrieren,
statt auf die Lösung.**

**Rechtzeitig schweigen zu können,
ist der beste Weg, eine Redeschlacht zu gewinnen.**

**Wenn wir das
sagen würden,
was wir meinen,
und das
meinen, was wir
sagen, wäre es
mit den
Missverständ-
nissen vorbei.**

Robert Bergmann

DEINE HANDLUNGSEBENE - deine Handlungskompetenz

Kenne deine wahren Ziele, setze dir realistische Teilziele und handle täglich zielorientiert, konzentriert und motiviert.

Handle zielorientiert

Was sind meine selbstbestimmten Ziele und Interessen und welche Vorteile, Nutzen ergeben sich dadurch für mich und andere, wenn ich meine Ziele erreiche?

Mein Ziel

Wie möchte ich mein Leben gestalten, was möchte ich in meinem Leben erreichen? In welcher Situation bin ich derzeit, was möchte ich ändern? Was möchte ich wann erreicht haben?

Mein Ziel definieren

Welche Fähigkeiten und Interessen habe ich? Was ist meine Berufung, welche Tätigkeit möchte ich ausüben? Nicht jeder Mensch möchte Arzt, Wissenschaftler oder Manager werden. Manche möchten gestalten wie Baumeister, Handwerker oder ergreifen einen helfenden Beruf wie Rechtsanwalt, Krankenschwester oder Pflegekraft. Ich wähle für mich eine sinnvolle Aufgabe, die ich mit Freude erfüllen werde.

Mein Ziel visualisieren

Ich stelle mir vor, wie ich mich fühlen werde, wenn ich mein Ziel erreicht habe. Ich mache mir ein möglichst genaues Bild über meinen erfolgreichen Berufsalltag, die Anerkennung durch andere Menschen und mein steigendes Einkommen.

Auf mein Ziel fokussieren

Ich fokussiere mich ausschließlich auf mein Ziel und die notwendigen Maßnahmen. Ich überlege auch, welche Hindernisse auftreten können und wie ich diese überwinden kann. Ich handle zielorientiert und unterscheide immer zwischen wichtig und dringend, denn nicht alles, was für mich wichtig ist, ist auch immer sofort zu erledigen. Ich bin zeitsensibel und habe einen realistischen Ablaufplan.

Fortschritt ^(F³) Mein Ziel

Ich formuliere schriftlich genau mein Ziel und fokussiere mich täglich auf meine geplanten Aktivitäten. Was muss ich heute tun oder unterlassen, um mein Ziel zu erreichen? Ich habe einen genauen Plan, wie, wann und wo ich meine notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten erweitern kann, um mein (Teil-) Ziel schrittweise zu erreichen. Ich überlege und prüfe auch, wer oder was mir beim Erreichen meines Zieles helfen könnte.

**Wer kein Ziel hat, kann auch nicht ankommen
und seinen Erfolg genießen.**

**Wenn du nicht weißt, wohin du willst,
ist es gleichgültig, wohin du gehst.**

**Dein Ziel ist
nur Schritt für
Schritt
erreichbar.**

Deine ersten Schritte auf dem Weg zu deinem Ziel sind die wichtigsten, denn sie bestimmen die Richtung und damit deinen Erfolg.

Meine Strategien

Was sind insgesamt die wichtigsten Handlungsschritte und welche Schritte muss ich vorzugsweise wann und folgerichtig setzen, um meine Ziele zu erreichen?

Strategien kennen

Welche Strategien und Methoden brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Welche Wissensbereiche muss ich ausbauen, welche Fähigkeiten erwerben und erweitern? Fachwissen, Kommunikation, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement u.s.w. muss ich ständig erweitern.

Strategien anwenden können

Das gelernte Wissen muss ich auch anwenden können. Übung macht den Meister und Fachseminare können mir dabei helfen. Mentale und motorische Fähigkeiten müssen von mir täglich trainiert werden. Theoretisch zu wissen, wie Autofahren geht, ist zu wenig, man muss es auch oft üben. Erfolgreiche Tennis- und Golfspieler brauchen „zigtausende“ Abschlüge, um Meister zu werden.

**Strategien
anwenden**

**Für meinen Weg
zum Ziel muss ich
mein Wissen und
Können auch
täglich anwenden**

**KENNEN
KÖNNEN
TUN**

Fortschritt ^{F³} Meine Strategien

Ich analysiere meinen Wissensstand und erstelle einen Ausbildungsplan für meine notwendige Weiterbildung. Ich prüfe auch, welche Fähigkeiten ich noch verbessern oder erwerben muss, um mein Ziel zu erreichen. Ich interessiere mich für Strategien und Methoden, die erfolgreiche Menschen angewendet haben, die auch für mich nützlich sein könnten.

Erweitere dein (strategisches) Wissen, übe dich im Anwenden ` und tue es täglich.

Strategien sind nur dann erfolgreich, wenn sie von anderen Menschen verstanden und auch angewendet werden können.

Du bist nicht nur verantwortlich für das, was du tust, sondern auch für das, was du nicht tust.

**Was hindert
dich am Tun?
Starte jetzt
sofort!**

**Auftretende Probleme sind Aufgaben,
und Aufgaben kann man lösen.
Zahlreiche Strategien und Methoden helfen dir dabei.**

**Erledige unangenehme Aufgaben immer zuerst;
hast du sie geschafft, gibt es dir viel Kraft!**

**Drei Erfolg-Regeln für Ziele:
Keine Zielsetzung ohne Kontrolle,
keine Kontrolle ohne Zielsetzung,
keine Zielabweichung ohne Folgen.**

Bedenke, Zeit ist das kostbarste Gut!



Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.

Seneca

Wir sind nicht nur verantwortlich für das,
was wir tun, sondern auch das, was wir nicht tun.

Moliere

Carpe vitam - Nutze Dein Leben,
es ist schöner als Du glaubst

Carpe diem - Nutze den Tag,
er ist das Beste was Du hast,
er bringt dich deinem Ziel näher!

Carpe momentum - Nutze den Moment,
denn er ist das Kostbarste!



Dein Drehbuch für einen erfolgreichen Tag

Morgens

Beginne morgens den Tag mit positiver Einstimmung. Du hast den Ablauf gut geplant und notwendige Unterlagen vorbereitet. Ein realistischer Zeitplan mit Reservezeiten für Unvorhergesehenes hilft dir, den Tagesablauf stressfreier zu gestalten, um deine Ziele zu erreichen.

**Was musst du heute, hier und jetzt tun oder unterlassen,
um dein gewähltes Ziel zu erreichen?**

Du stellst dir in deinem „Kopfkino“ den erfolgreichen Ablauf des Tages genau vor. Mit diesem positiven Film kannst du dein Frühstück genießen und deinen Arbeitstag entspannt starten.

Tagsüber

Nach jeder abgeschlossen Arbeit halte kurz inne, denke nach, was ist dir gut gelungen, was weniger gut und was musst du verbessern. Freue dich aber auch bewusst über deine erfolgreiche Arbeit, das gibt dir die Motivation und den Schwung für deine nächsten Schritte. Zur Entspannung zwischen deinen Aktivitäten denke an deine **dreimal drei Minuten Übungen**

Abends

Analysiere noch einmal deinen abgelaufenen Tag. Erkenne, was du künftig noch verbessern kannst und freue dich darüber, was du heute alles positiv geschafft hast. Spüre das Gefühl der Freude und der Dankbarkeit über deinen erfolgreichen Tag.

**Drei Minuten
Übungen:**

**3 Minuten
Ziele**

**3 Minuten
Motivation**

**3 Minuten
Dankbarkeit**

Deine abendliche mentale Einstimmung:

Auf den morgigen Tag bin ich gut vorbereitet. Ich stelle mir vor, wie gut ich mich fühlen werde, wenn ich auch morgen meine Aufgaben erfolgreich erledigen werde und meinem Ziel wieder schrittweise näher gekommen bin. Abschließend bedanke ich mich bei meinen drei Assistenten für ihre wertvolle Mitarbeit und ersuche sie, mich auch morgen bestmöglich zu unterstützen.

Deine wichtigsten Erfolg-Regeln

Erfolg ist das Zusammenwirken vieler Faktoren in deinem Erfolg-haus, in deiner Mentalebene, Beziehungsebene und in deiner Handlungsebene.

Erfolglose Menschen haben keine klaren Ziele, reagieren statt agieren, denken pessimistisch, suchen Schuld bei anderen, machen sich Sorgen über den nächsten Tag, haben kein Selbstvertrauen und häufig auch Kommunikationsschwierigkeiten.

Erfolgreiche Menschen haben ein klares Ziel, planen ihren Weg genau, haben Durchhaltevermögen, können Entscheidungen treffen, sind flexibel, denken optimistisch, können sich und auch andere motivieren.

Erfolg ist eine Folge von Ursache und Wirkung.

**Erfolg ist die fortschreitende Verwirklichung erstrebenwerter,
vorher definierter Ziele.**

**Dein persönlicher Erfolg braucht eine klare Zielsetzung:
Was willst du? Was kannst du? Was wirst du tun?**

**Unterscheide Wunschziele, Lebensziele, Berufsziele, Karriereziele.
Deine Zielsetzung muss realistisch, akzeptabel,
genau definiert und zeitlich begrenzt sein.**

Beachte:

**Keine Zielsetzung ohne Kontrolle, keine Kontrolle ohne Zielsetzung,
keine Zielabweichung ohne Folgerung.**

Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Liegenzubleiben.

Theodor Heuss

Plane zeitsensibel – Zeitaufwand – wichtig – auch jetzt dringend?



Meine drei Minuten, dreimal täglich Positive Aufladung -MENTALEBENE

- ✓ Ich anerkenne den Sinn meines Lebens und freue mich auf meinen sinnvollen Tag, den ich voll Energie, motiviert und mit Freude leben werde.
- ✓ Ich bin dankbar für das was ich positiv erfahren habe, und stolz darauf was ich bisher in meinem Leben selbst geschafft habe. Ich bin voll Freude dass es mir so gut geht, weil laut meiner persönlichen Motivation-Liste.....
.....
.....
.....
.....
- ✓ Ich bin auf den Tag gut vorbereitet und stelle mir vor, wie gut ich mich fühlen werde wenn ich meine Aufgaben erfolgreich erledigt habe.

Gedanken

Gefühle

Motive



Meine drei Minuten, dreimal täglich Positive Aufladung-BEZIEHUNGSEBENE

- ✓ Ich akzeptiere die Andersartigkeit und die Interessen anderer Menschen, so lange sie keine bösen Absichten haben, angemessen reagieren und keine kriminellen Handlungen begehen.
- ✓ Ich vermeide daher Vorurteile und verletzende Aussagen und begegne den Menschen respektvoll und freundlich.
- ✓ Ich nehme mir Zeit für Gespräche mit Menschen, höre aktiv zu, rede weniger und frage mehr. So erhalte ich mehr Informationen und kann erfolgreichere Gespräche führen.

Einstellung

Interessen

Gespräch



Meine drei Minuten, dreimal täglich Positive Aufladung HANDLUNGSEBENE

- ✓ Ich habe einen guten Zeitplan, unterscheide immer zwischen wichtig und dringend und habe daher genug Zeit für mich und andere Menschen.
- ✓ Ich bin meinen Zielen wieder einen Schritt näher gekommen, weil ich heute laut meinem Aktionsplan folgendes erfolgreich erledigt habe:

.....
.....
.....

- ✓ Ich achte auf meine unerwünschten Gewohnheiten und Rituale und werde daher heute laut meiner Fortschritt-Planung

.....
.....
.....

Ziele

Strategien

Aktivitäten



Drei Minuten Motivation für Verkäufer

Heute ist mein bester Tag. Heute bin ich in Form, voller Zuversicht, voller Selbstvertrauen und voller Überzeugungskraft. Ich kenne die Vorteile meines Produkts, ich habe mich auf den heutigen Tag gut vorbereitet und einen realistischen Tagesplan.

Kundenkontakte und Kundenaufträge sind das wichtigste Ziel meiner heutigen Tätigkeit. Ich werde mit Freundlichkeit und innerer Ruhe die Gespräche führen. Ich werde motiviert und konzentriert zuhören, weniger reden, dafür mehr Informations- Verständigungs- und Abschlussfragen stellen.

In den Gesprächen mit meinen Kunden wird es keine Gewinner und Verlierer geben, sondern gleichberechtigte Partner. Ich werde immer versuchen, den optimalen Nutzen für den Kunden herauszufinden und zu geben.

Manche Kunden werden viele Einwände haben und nicht sofort kaufen, aber andere werden den Auftrag schon heute erteilen. Daher kontaktiere ich heute auch so viele Kunden wie möglich und realistisch geplant sind. So werde ich erfolgreich sein.

Nach Tagesablauf halte ich einen Tagesrückblick, was ich gut gemacht habe und was ich ab sofort verbessern kann. Anschließend plane ich meinen nächsten, erfolgreichen Tag und belohne mich für die Arbeit des heutigen Tages.

**Schreibe dir
deine Version
für deine
beruflichen
und privaten
Aufgaben!**

Die Grundlagen und deine Orientierung - Erster Teil

Die globale Halbwertszeit des Wissens

Das intelligente Leben der Pflanzen, Tiere, Bakterien und Viren

Der Mensch - ein einmaliges Universum im Universum

Die Entwicklung der menschlichen Individualität

Der heutige Mensch und sein „Steinzeitverhalten“

Die Wahrnehmungen, die Wahrheiten und die Manipulationen

10.000 Weltbilder und die Macht des persönlichen Glaubens

Die Kraft und Macht der Emotionen

Die klassischen Kommunikationskiller und die Folgen

Gebote, Regeln, Rituale und Gewohnheiten

Was braucht der Mensch wirklich und wie viel davon?

Die Strategien und deine Zentrierung - Zweiter Teil

Die Umsetzung und dein Fortschritt - Dritter Teil

Ich wünsche allen Lesern viel Erfolg!



Alle Text Inhalte des **Aufstellers zum Erfolg** sind Auszüge aus dem Buch:

Befreit Euch

von falschen Ideologien und Steinzeitverhalten

Dein Haus zum Erfolg

vom Autor © **Helmut Peschke** 2021 ISBN 978-3-85028-962-7 1. Auflage 2021 Verlag Berger Horn/Wien

Mail: helmut.peschke@aon.at

Alle Rechte liegen beim Autor!

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des öffentlichen Vortrags, der Entnahme von Abbildungen, der Verwendung für Rundfunk, Film und Fernsehen, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, der Wiedergabe im Internet und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

Genderverzichtserklärung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden die Genderendungen weggelassen.