

# Die (geheimen) Kräfte gezielt nutzen LEON - eine Erfolgsstrategie mit Power

13 Liter – der Käfer fährt 100 km. 13 Liter – der Golf fährt 300-400 km. Bessere Energienutzung!

3000 Liter für die Heizung eines Bungalows (bis 1985) - heute heizt man mit dieser Menge 6-12 Häuser. Bessere Energienutzung!

Erfolgreiche Menschen sind ganz normal, sind so wie du und ich; Erfolgreiche haben aber viele Ihrer Ziele erreicht. Sie nutzen ihre (Lebens)Energie bestmöglich.

## Wie gut nutzen Sie persönlich Ihre (Lebens)Energie?

Die Neurobiologie zeigt, wie unser Hirn funktioniert und sie gibt Hinweise auf optimale Nutzung unserer (Lebens)Energie. Erkenntnis: **Der Verstand trifft die Entscheidungen. Der Verstand ist der Kapitän. Die Gefühle sind der Motor und der Treibstoff gleichzeitig.**

Auch das kennt jeder: Ein guter Vorsatz → und es wird nichts daraus. Ein wünschenswertes Ziel → und wir kommen nicht hin. Eine Aufgabe → und wir schaffen nur mühsam einen Teil davon.

Warum ist unser innerer Schweinehund, warum sind unsere inneren Sabotage-Strategien oft viel stärker als wir? **Was tun, damit wir erreichen, was uns wichtig ist?**

Es geht um **Selbst-Management, um Selbst-Coaching**; es geht darum, wie du dein Leben lebst, wie du dein Leben managst, wie du dich selbst durch dein Leben führst.

**Das Ziel:** Ein intensives, erfülltes, erfolgreiches und glückliches Leben.

Bist du bewusst und konsequent auf dem Weg zu **deinem** erfüllten und glücklichen Leben? Nutzt du bewusst deine „geheimen“ Kräfte? Checke diese Ideen, checke die

## Erfolgsstrategie LEON – Lebensenergie optimal nutzen

### „Auf zu neuen Ufern!“

**3 Ausgang-Situationen** für neue Ziele, für Veränderungsschritte

**A)** jemand **gibt dir ein Ziel vor**: Chef, Partner, Freunde...*Machen Sie.... Verkaufen Sie... Erledigen Sie .... Komm früher heim...Mach du....*

**B)** Aus einer „**Notwendigkeit**“ heraus ist plötzlich eine Anforderung, ein Ziel da: *Ich sollte... Ich müsse... Eigentlich wäre dringend...*

**C)** Du möchtest die eigene **Lebensfreude**, die **Lebenszufriedenheit** erhöhen. Du stellst dir die Frage: *Was hilft mir, noch intensiver, noch glücklicher zu leben?*

Eine mögliche Hilfe: Die folgenden vier großen Bereiche machen Lebensglück und Lebensfreude aus: *Gesundheit, Beziehungen, Beruf und Persönl. Entwicklung.*

Wo stehst du in jedem Bereich? Bewerte zw. 1 – 100. In welchem Lebensbereich möchtest du dich wohin entwickeln? Erlaube dir, große Träume zu träumen. Auch Luftschlösser sind erlaubt! ... am besten du formulierst 10 Ziele. Entscheide dich dann für eines und arbeite mit der Erfolgsstrategie LEON.

Im Seminar ist für diese wichtigen Schritte Zeit vorgesehen. Da bist du mit Gleichgesinnten unterwegs und überlegst, was dein Leben bereichern würde. Dort erprobst du auch die ganze Strategie mit Unterstützung des Trainerteams und der anderen Teilnehmer.

# Die 7 Schritte der **Erfolgsstrategie LEON** - **Lebensenergie optimal nutzen**

## Teil 1 Neuen Zielen Kraft geben

Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber ist ein Geheimnis dieser Kraft. Mach dir selbst nichts vor, spiele keine Spielchen. Es kann sich nur etwas ändern, wenn du etwas (bei dir) änderst. Wir haben den freien Willen, unsere Glaubensmuster, Erwartungshaltungen, Einstellungen und inneren Qualitäten zu ändern. Wann immer wir diese ändern, werden unsere nächsten Handlungen im Außen (ganz automatisch) neue Ergebnisse hervorbringen.

**1. Das ehrliche JA** Der Verstand trifft die Entscheidung, der Verstand ist der Kapitän. Unabhängig ob es ein fremdbestimmtes, ein notwendiges oder ein wünschenswertes Ziel ist, immer ist ihre, ist deine ehrliche Zustimmung zu diesem Ziel die Voraussetzung für den Erfolg.

**1 A** Nutze deinen Verstand; hilf deinem Verstand: Suche dir „**gute Gründe**“:

*Ich will ..., weil...damit... Ja ich werde....., weil,... damit...*

Damit stellst du sicher, dass du auf dem richtigen „Dampfer“ bist.

**1 B Realitäts-Check.** Auch dazu ist der Verstand wichtig: wäge ab, bewerte dich selbst, die Situation und dieses konkrete Ziel mit dieser Formel oder stelle dir ein paar Fragen

<b>Wunsch, Ziel X Engagement X Disposition</b>
<b>Innere Blockaden x äußere Grenzen</b>

Welche Blockaden und möglichen inneren Sabotagestrategien gibt es? (= innerer Schweinehund) Wie sieht es aus mit A) deiner Veränderungsbereitschaft, B) der Angst vor Neuem, C) der „erlernten Hilflosigkeit“ (Ich kann nicht...) und D) deiner Komfortzone?

**1 C** Nutze deinen freien Willen; entscheide dich! Sag **mit voller Überzeugung JA!**

*Ja, ich will....! Ja, es ist sinnvoll..... Ja, es ist klug.*

Es darf kein „naja, schau ma amal“ und kein halbherziges „o.k.“ sein.

## 2. Klarheit = Powerzone A

„Klarheit ist 80 % des Erfolgs“ (Brian Tracy). Nutze diese Kraft, nutze Gesetze der Physik und Gesetze der Psychologie. Physik: Die Konzentration der Kräfte ist entscheidend. Psychologie: Wünschenswertes, Angenehmes, Bedürfnisse, Motive → das Belohnungssystem wird aktiviert.

**2 A Erste Präzision für dein Ziel:**

Mach dir klar: *Was genau, wie viel, wann, wo, mit wem.... Will ich das?*

**2 B** Schätzt du **Exaktheit**, so formuliere „**SMART**“: S = spezifisch, simpel, selbstinitiiierbar; M = messbar ; A= Als-ob-schon-erreicht = in der GW; R = realistisch und T = total positiv und terminisiert.

Damit ist das Ziel operational und messbar (vgl. MBO)

**2 C** Psychologisch wichtig ist der „**Gewinn**“. Unser Belohnungssystem im Gehirn ist ein machtvoller Teil. Schalte diese Kraft ein, indem du ausführlich überlegst: *Ja, das ist gut... das bringt mir....das passt... das ist prima...* Je mehr „Gewinn“, umso besser!

**2 D Was sind die „Kosten“?** Bist du bereit, den Preis zu zahlen? Du brauchst Zeit, Energie, Kraft, Durchhaltevermögen... Stimmt das Verhältnis „Gewinn : Kosten“? Du musst dir sicher sein, dass der Gewinn größer ist als die Kosten!

**2 E** Wie sieht es aus mit **Sekundärgewinn, Umweltverträglichkeit** und **Werteorientierung**? Bedenke sowohl das bisherige Tun wie auch das neue Ziel.

## 2 F Was steht/steckt „hinter“ deinem Wunsch, „hinter“ deinem Ziel?

Mach dir bewusst: Welche ganz persönlichen Bedürfnisse, Motive, Hoffungen, Wünsche sind mit diesem Ziel verbunden?

## 3. Geheime Kräfte, d.h. die Emotionen gezielt einsetzen = Powerzone B

Der Verstand trifft die Entscheidungen, der Verstand ist der Kapitän. **Das Gefühl ist der Motor und der Treibstoff gleichzeitig.**

Brian Tracy formuliert: „Intensive Gefühle bringen Ihr Gehirn auf Hochtouren. Je Stärker Ihr Verlangen danach ist, das Ziel zu erreichen, desto schneller materialisiert es sich. Intensive Gefühle bringen Ihr Hirn quasi auf Höchstleistung. Je mehr Freude und Begeisterung Sie spüren, desto schneller machen sich die verschiedenen Ebenen Ihres Bewusstseins daran, es zu realisieren.“

Die Neurobiologie hat mit Hilfe der bildgebenden Verfahren die größten Fortschritte gebracht. Was bisher einzelne geglaubt haben, das ist heute wissenschaftlich bestätigt

### 3A Nutze die Kraft der Emotionen, nutze deine „unbewussten Mächte“:

Formuliere dein Ziel in Verbindung mit deinen Gefühlen und suche die für dich richtigen Worte: *Ich freue mich... Ich genieße... Ich spüre das intensive Gefühl der ...*

### 3B Die Kraft des Geschriebenen. Was schriftliche Ziele ausmachen ist fast nicht zu glauben:

Untersuchungsergebnis: 3% der Absolventen einer Managementausbildung haben ihre Ziel verschriftlicht; Diese 3% verdienen 20 Jahre später soviel, wie die restlichen 97% zusammen!

### 3C Erlebe dieses Gefühl, diese Gefühle nun in voller Intensität.

Du gehst mitten in den gewünschten Endzustand hinein und mit allen deinen Sinnen erlebst du die Freude und das Glück: du siehst... du hörst... du spürst... → so entsteht „dein Film“ oder „dein Bild“

### 3D Die tägliche Mentalübung = Mentaltraining = tägliche Kraftquelle

Fasse den Beschluss, deinen „Film“, dein „Bild“ immer wieder, wirklich immer wieder mit all den Gefühlen der Freude zu erleben.

### 3E Affirmation dazu? Wenn es dich unterstützt, finde eine wirkungsvolle Affirmation und nutze auch diese immer und immer wieder, um deine Grundhaltung zu entwickeln und zu nutzen

## Teil 2: Planen und entscheiden: Dein Ziel wird dein Projekt!

### 4 Dein Plan

**Wie gehe ich die Sache an?** Nimm deine Erfahrung, nimm all deinen Ideenreichtum und nutze dein ganze Kreativität: Am besten, du formulierst „dein“ Ziel als „deine“ Frage. Dann suchst du „20“ Antworten. Nun setze Prioritäten, ordne und mach **deinen Plan**

### 5 Aktiviere alle deine Stärken

#### 5A Die klassischen Tugenden

Mach dir deine guten Eigenschaften, deine klassischen Tugenden bewusst: Du besitzt viel davon; stelle sie in den Dienst der Zielerreichung!

*Beharrlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Entscheidungskraft, Flexibilität, Geduld, Gelassenheit, Humor, Integrität, Intuition, Kreativität, Konzentration, Lernfähigkeit, Lebensfreude, Mut, Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein, Willenskraft, Wissen, Zielklarheit, Zuversicht,*

#### 5B Nutze die Schätze deiner Vergangenheit!

Welche Fähigkeiten kannst du für dieses Ziel gut brauchen? Überlege, in welcher

früheren Situation hattest du diese schon. Mach dir bewusst, dass du ganz viel kannst. Jetzt geht es darum, diese Stärken ganz gezielt für das neue Ziel einzusetzen

### **5C Nutze generell immer wieder deine Stärken und Fähigkeiten:**

Orientiere dich daran, was erfolgreiche Menschen bewusst einsetzen.

- Erfolgreiche können gut mit ihrem inneren Team umgehen: Jeder hat viele verschiedene Anteile, verschiedene Teamspieler, verschiedene Seiten in sich! Ist dein ICH eine gute Führungskraft für die verschiedenen Seiten in dir?
- Erfolgreiche sind flexibel; sie wechseln gekonnt zwischen drinnensein = assoziiert und heraussteigen = dissoziiert
- Erfolgreiche sorgen gut dafür, dass die „Batterien“ aufgeladen sind, dass sie viel Energie zur Verfügung haben: Nur wenn es mir gut geht, geht es den andern mit mir gut; nur wenn es mit gut geht, kann ich meine volle Leistung erbringen.
- Erfolgreiche gehen immer wieder über die eigenen Grenzen hinaus; sie lernen ständig etwas dazu und haben Freude an Veränderungen: das macht das Leben spannend!

## **6. Der Start: Bedenke und beschließe**

### **6A Aktueller Preis**

Was ist jetzt unmittelbar zu investieren, zu klären, zu besprechen...? Gibt es kurzfristig Veränderungskosten? Ist hinsichtlich Umweltverträglichkeit etwas zu tun?

### **6B Starte sofort**

Jeder Anfang hat Kraft. Nutze sie. Denke an die 72-Stunden-Regel! Was tust du morgen, übermorgen...

### **6C Jeden Tag einen Schritt, einen Beitrag**

Nur die Regelmäßigkeit schafft neue Gewohnheiten. Der stete Tropfen höhlt den Stein! Welche Termine setzt du fest? Wie, wann machst du dein tägliches Manteltraining? Arrangierst du dir eine Hilfe, eine Unterstützung?

### **6D Zwischenerfolge feiern**

Unser Belohnungszentrum im Gehirn, unser limbisches System, braucht auch während des Lernprozesses „Futter“. Überlege, wie du Erfolgskontrollen festlegst und wie du dich für deine kleinen Zwischenerfolge belohnen wirst. Vielleicht nutzt du auch die Lust-Peinschere. So nutzt du bewusst die Kraft der Angst für deine Motivationszwecke!

### **6E Die 5 Phasen eines Veränderungsprozesses**

Nach der Euphorie kommt eine Ernüchterung; dann gibt es meist eine Durststrecke; erst dann kommt der Aufstieg, bevor wir die Früchte, den Gewinn so richtig genießen können: Stell dich auf diese Kurve ein!

### **6F Erkenne das Minimum!**

Wer das aktuelle Minimum rasch erkennt, kann am effektivsten agieren. So fokussierst du auch deine Kräfte. Materialien, Kommunikation, Fähigkeiten, Planung, Überzeugungen...

### **6G Nie, nie, wirklich nie aufgeben!**

Fasse diesen Beschluss und bleib dir treu!

## **Teil 3: Die Gefahren**

## **7. Sabotage-Strategien - Die gefährlichsten Feinde des Erfolgs**

### **7A Ausreden**

Wenn die Komfortzone = Bequemlichkeit groß ist und/oder wenn das Selbstvertrauen gering ist, dann sind Ausreden ganz schnell bei der Hand. Bist du generell bzw. hier speziell gefährdet?

### **7B Emotionale Bremsen**

Unentschlossenheit, Zweifel Angst... einige dieser Gefühle könnten verstärkt da sein;

und dann bremst das die Sache. Checke, ob du dagegen etwas tun musst.  
(Affirmationen können da gute Hilfe sein)

### **7C Falsche Bescheidenheit**

Manche halten sich für nicht so wichtig, nicht so fähig, nicht so kompetent (als andere). Das ist fast immer „erlernte Hilflosigkeit“. Diese ist eine Folge der eigenen Lebens- und Lerngeschichte.

In jedem steckt eine enorme Menge Potenz und Fähigkeit. Letztlich kann jeder alles lernen, was er will: wir müssen nur den Preis dafür bezahlen und der mag uns zu hoch sein. Z.B: Will ich mich wirklich plagen, um chinesisch zu lernen? Es ist eher eine Frage der Willens und nicht des Könnens!

### **7D Gier und Arroganz – es fehlt das „Augenmaß“**

Stimmt Geben und Nehmen? Bleibe ich in guter Beziehung zu den anderen und zu mir selbst? Wenn hier die Balance fehlt, dann fehlt das „Augenmaß“. Auch der Perfektionismus gehört hierher. Perfektionismus macht das Leben unlebbar!

### **7E ...und wenn es wirklich nicht weitergeht?**

Es ist an der Zeit, kurz zu checken: A) Bin ich (selbst)diszipliniert und konsequent genug? B) Stimmt noch das Verhältnis Gewinn: Kosten? C) Brauchst du ein wirkungsvolleres internes Belohnungssystem? D) Vielleicht brauchst du „Babysteps“. (=Teilziele, Teilschritte)

### **7F Fehlerkultur**

Fehler sind unerlässlich, Fehler sind das „not“wendige Feedback fürs Lernen. Nimm jeden Fehler und jede Kritik als hilfreiches Feedback, als wichtige Information. Jetzt weißt du: So geht es nicht; also ein anderer Weg ist notwendig. Hast du schon diese Fehlerkultur oder bist du noch in der (Selbst)Verurteilung und (Selbst)Abwertung der alten Sicht von „Fehlern“?