



Steck dir ein Ziel!

Verwirkliche deine Träume

Hast du einen Lebenstraum, ein Ziel, das du in 5, in 25, in 40 Jahren erreichen möchtest? Fakt ist: Jeder von uns möchte erfolgreich sein, sich entwickeln und verwirklichen. Und schön wäre: ganz ohne Anstrengung, ohne sich zu verbiegen und zu disziplinieren. Doch wie geht man das an? Wie erlangt man Klarheit über seine Ziele, und wie gewinnt man Selbstvertrauen und damit Motivation und Energie? Ganz einfach: Indem man sein Gehirn auf Erfolg programmiert! Behauptet Andreas Winter, Tiefenpsychologe, Diplompädagoge und Buchautor. Und er ist sogar überzeugt, dass

es nicht unbedingt einen guten Schulabschluss braucht, um erfolgreich zu sein. Wie jetzt??

Herr Winter, Sie stellen in Ihrem neuen Buch „Zielen – loslassen – erreichen“ eine spannende These auf, nämlich, dass einige Menschen trotz geringer Schulbildung vermöglicher und erfolgreicher geworden sind als Menschen mit gutem Studienabschluss.

Wer denn zum Beispiel?

➡ AW: In meinem Buch schreibe ich von Aristoteles Onassis. Er war ein einfacher Bau-

ernsohn, der mit 60 Dollar in der Tasche nach Amerika auswanderte und als Schiffsreederei einer der reichsten Männer seiner Zeit wurde. Arnold Schwarzenegger kommt aus einfachen Verhältnissen und wurde mit Hauptschulabschluss Governor of California. Man muss auch nicht gleich weltbekannt und Millionär sein, um als erfolgreich zu gelten. Ich selbst bin ein Beispiel dafür, dass man seinen glücklichen Lebensweg gehen kann, wenn man sich nicht zu sehr an dem orientiert, was Menschen einem sagen, die einen nicht beurteilen können. Ein Berufsberater vom Arbeitsamt riet mir, ich solle Damenschneider werden, das wäre genau das Richtige für meine Interessen und Qualifikationen... Ich kenne einige Menschen, darunter einige Künstler, die gemerkt haben, welches Talent in ihnen steckt und dieses dann konsequent ausgebaut haben.

Was haben diese Menschen richtig gemacht? Was braucht es für ein erfolgreiches Leben?

➡ AW: Diese Menschen haben an sich geglaubt, ihre Chancen ergriffen und Kritik in Kauf genommen. Helmut Ament, ein österreichischer Selfmade Millionär, der ebenfalls in die obige Kategorie passt, sagte einmal: „99 Prozent aller Kritik ist Neid“. Das muss man vertragen können. Viele Menschen bleiben erfolglos, weil sie Angst haben, von anderen Erfolglosen abgelehnt zu werden. Wer seinen Weg gehen will, der sollte ihn zum einen kennen; man braucht also eine klare Vorstellung davon, was man will, damit man sich





nicht ablenken lässt und zum anderen darf man keine Angst haben, es zu erreichen. Das klingt lapidar, ist aber das größte Hemmnis. Und es gibt noch eine dritte Schwierigkeit, die den Erfolgsweg unmöglich macht: Die Sorge, das Ziel nicht erreichen zu können. Viele Menschen treten auf der Stelle, weil sie auf die Schwierigkeiten und Gefahren schauen, auf die Unmöglichkeiten und Risiken und gehen keinen Schritt in Richtung Ziel.

Wie definieren Sie eigentlich Erfolg?

➤ AW: Erfolg ist eine Folge von dem, was man denkt oder empfindet. Damit ist genommen jegliches Verhalten ein Erfolg, weil das Gehirn dieses veranlasst hat. Erfolg durch positives Denken funktioniert nur, wenn man realistisch bleibt und sich nichts vormacht! Das Gehirn kann nämlich gar nicht anders, als erfolgreich zu sein, also wahr werden zu lassen, was der Mensch denkt.

Wie schafft man es, sein Gehirn auf Erfolg einzuschreiben, positiv zu denken, die Leichtigkeit des Seins zu verinnerlichen?

➤ AW: Wer nicht positiv denkt, wessen Gedanken also von Befürchtungen, Zweckpessimismus und Kontrolliertheit beherrscht werden, hat Angst. Angst wiederum ist keine Krankheit oder Dummheit, sondern der unreflektierte Versuch, die Wiederholung einer bereits erlittenen Traumatisierung zu vermeiden. Man kann Angst recht leicht auflösen. Dazu braucht man nur die Antworten auf die folgenden drei Fragen zu finden:

- 1) Was ist der Ursprung der Angst?
- 2) Was ist das Schlimmste, das ich zu befürchten habe?
- 3) Wofür lohnt es sich, dies in Kauf zu nehmen?

Etwas problematisch ist dabei lediglich, dass man Frage 1 und 3 nicht rational beantworten darf. Dafür brauchen die meisten etwas Hilfe von außen. Aber ohne diese Angst ist der Weg frei für das, was man wirklich erreichen möchte. Und dann muss man sich nur auf das besinnen, was einem ein gutes Gefühl gibt. Etwas, das man für sich legitimieren kann, ungeachtet dessen, was die Bedenkenträger sagen. Sobald man von etwas so begeistert ist, dass man dafür sogar sein Leben riskieren würde, erreicht man es am schnellsten. Wer allerdings nichts riskieren will, wird dort stehen bleiben, wo er ist, aber dann sollte er sich auch nicht wegen Erfolglosigkeit beschweren.

Was kann man tun, um dem Gefühl der permanenten Überforderung durch Erwartungsdruck Herr zu werden?

➤ AW: Den Sinn in seinen Aufgaben erkennen oder sich einfach darauf einlassen. Was man nicht ändern kann, das sollte man hinnehmen, oder man zerbricht. Wenn jemand etwas von einem erwartet, dann muss er es begründen – niemand ist verpflichtet Gedanken zu lesen und niemand gehört dem anderen. Wenn man sich von Erwartungsdruck erschlagen fühlt, dann gilt: ändern, aushalten oder gehen. Niemand ist von einer Arbeitsstelle, von einem Partner oder Vermieter abhängig. Allerdings sind viele einfach nicht bereit, den Preis für ihre Freiheit zu zahlen, leben weiter wie bisher und leiden, schimpfen und werden krank, in der Hoffnung jemand rettet sie.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Selbstvertrauen die Basis sei, um seine Ziele zu erreichen. Wie stärkt man sein Selbstvertrauen?

➤ AW: Wir kommen alle zunächst mit einem perfekten Selbstvertrauen zur Welt. Doch durch prägende Einflüsse in der Kindheit, teilweise sogar vor der Geburt lernen wir, dass es unberechenbare Gefahren gibt, denen wir schutzlos und machtlos ausgeliefert sind. Diese Zusammenhänge kann man – gegebenenfalls mit speziellen psychologischen Verfahren – aufdecken und unschädlich machen. Sein Selbstvertrauen stärkt



„Zielen – loslassen – erreichen!“

Erfolgsratgeber erstmals als Taschenbuch!

erschienen im Mankau-Verlag
ISBN-978-3-86374-518-9

1. Aufl. Januar 2019, Taschenbuch
12 x 19 cm, 158 S.; Preis: 10,90 EUR

„Kein Mensch wird durch Anstrengung erfolgreich!“ Mit dieser provokanten These stellt der erfolgreiche Coach, Diplompädagoge und Autor Andreas Winter gehörig das traditionelle Weltbild von Lernen und Streben auf den Kopf und erläutert unterhaltsam und laienverständlich, wie einige Menschen trotz geringer Schulbildung vermöglicher und erfolgreicher geworden sind als Menschen mit gutem Studienabschluss.

man dadurch, dass man begreift, wie man sich zu einer Bereicherung für seine Mitmenschen macht, sodass diese eine Quelle von Schutz, Anerkennung, Förderung und Liebe werden. Es ist ein langwieriger Reifeprozess, der Wochen oder Monate dauern kann.

Selbstfindung ist eine wichtige Grundlage für ein glückliches Leben. Wie findet man heraus, was man wirklich will?

➤ AW: Wie findet man heraus, ob eine heiße Herdplatte angenehm oder unangenehm ist? Man beobachtet seine Gefühle! Alles, was Du für richtig hältst, alles, was Dich begeistert, was Deiner Überzeugung entspricht, alles was Dir auch nachhaltig noch Freude bereitet, ist richtig. Lass alles sein, was Du für falsch hältst, denn es ist falsch! Das, was Du wirklich willst, ist das, womit Du Deine Persönlichkeit verwirklichst. Egal, ob beruflich, partnerschaftlich, gesundheitlich oder familiär: Tu niemals etwas mit einem schlechten Gewissen, Angst, Schuld- oder Schamgefühl, sondern immer nur mit dem Wort: „weil!“. Solange Du alles für Dich begründen kannst und Dich dabei gut fühlst, liegst Du richtig. Das ist das Geheimnis der erfolgreichen und sympathischen Menschen.

Abschließend: Lass Dich nicht vom Ziel abbringen, auch wenn Du Schwierigkeiten in Kauf nehmen musst. Sei selbstsicher, souverän und selbstbestimmt!