

Ganz einfach besser leben!

Mit diesem Mini-Coaching-PDF lesen Sie einen Auszug aus unserem Ratgeber "Täglich mehr Erfolg durch Kleinigkeiten" von Thomas Schlayer. Die nachfolgenden Tipps und Tricks setzen Ihre Bereitschaft voraus, anders zu denken, übliche Muster zu verlassen und auf die Macht der Kleinigkeiten zu setzen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit den kleinen Details, die einen großen Unterschied machen...

Setzen Sie auf effektives Selbstcoaching

Menschen wollen stark sein, Erfolg haben und das Leben genießen. Doch die wenigsten wissen, wie einfach das tatsächlich ist. Korrigieren Sie Ihre Werte, nehmen Sie sich und Ihr Leben bewusst wahr und schon sind Sie auf dem richtigen Weg!

Wer sich auf das konzentriert, was er schon kann, was ihn ausmacht und damit Spaß ins tägliche Leben bringt, entwickelt sich automatisch zu einer stärkeren Persönlichkeit! Ich möchte Ihnen diejenigen Aspekte Ihrer Persönlichkeit vorstellen, die besonders wichtig für Ihr Selbstcoaching sind.

Akzeptieren Sie Ihren eigenen Erfolg

Manchmal bin ich in meiner Seminararbeit regelrecht erschüttert. Ich lerne Menschen kennen, die ein tolles Leben haben und über beeindruckende Fähigkeiten und Talente verfügen. Nur leider sehen sich die Teilnehmer selbst in einem ganz anderen Licht. Sie beklagen sich über Defizite, glauben nicht an sich und konzentrieren sich auf ihre Misserfolge. Geht es Ihnen ähnlich?

Meine Empfehlung ist einfach und effektiv zugleich: Sie sind garantiert erfolgreicher, als Sie glauben! Freuen Sie sich über das, was Sie bereits können! Haben Sie mehr Spaß an Ihren Talenten! Jeder von uns hat etwas Besonderes zu bieten und kann Dinge, um die ihn andere beneiden. Souveränität und Selbstbewusstsein beginnen damit, dass Sie das schon Erreichte dankbar annehmen.

Stellen Sie sich die folgenden Fragen: Was können Sie gut? Was fällt Ihnen leicht? Was besitzen Sie schon? Machen Sie nicht den Fehler, über das zu jammern, was Sie alles noch nicht erreicht haben. Genießen Sie Kleinigkeiten. Seien Sie z. B. dankbar, dass Sie gesund sind. Begeistern Sie sich für Erfolge, die Sie bereits hatten. Je mehr und intensiver Sie diesen Rat befolgen, umso stärker werden Sie werden. Es ist tatsächlich so einfach: Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.

Lernen Sie die eigenen Stärken kennen

Werden Sie sich darüber klar, was Sie besonders gut können. Eine selbstbewusste Persönlichkeit kennt ihre Stärken, baut sie weiter aus und setzt sie gezielt im Alltag ein. Vielleicht besitzen Sie das Talent, Themen gut strukturieren zu können? Oder sind Sie besonders mutig und stellen sich Herausforderungen schneller, als andere Kollegen es tun?

Haben Sie eine sehr angenehme Stimme? Wenn Sie sich nicht sicher sind, wo Ihre Stärken liegen, dann fragen Sie doch einmal gute Freunde. Oft nehmen andere unsere Qualitäten eher wahr als wir selbst.

Minimieren Sie Ihre Schwächen

Erkennen Sie auch Ihre Wachstumspotenziale und arbeiten Sie an Ihren Schwächen. Was bremst Sie noch? Was können Sie besser machen als in der Vergangenheit? Welche Ihrer Eigenschaften sollten Sie bald ablegen und durch andere ersetzen? Aber Vorsicht: Halten Sie sich bitte nicht all Ihre Fehler auf einmal vor Augen.

Es ist zwar wichtig, dass Sie sie kennen, denn nur so wissen Sie, was Sie noch verbessern können. Wenn Sie sich allerdings voll und ganz auf Ihre Schwächen konzentrieren, werden Sie das erleben, was viele meiner Seminarteilnehmer beschreiben: Sie werden schwach und lustlos, weil die Vielzahl an Verbesserungspotenzial Sie eher demotiviert als inspiriert. Sie stressen sich, da Sie alles gleich besser machen möchten.

Arbeiten Sie immer nur an einem Problem. Wenn Sie ein Ziel erfolgreich umgesetzt haben, kommt die nächste Kleinigkeit. So bleiben Sie auch gut gelaunt! Denken Sie daran: Lebenslanges Lernen bedeutet, dass es immer etwas zu verbessern gibt.

Arbeiten Sie Ihre Einzigartigkeit heraus

Die Kunst der individuellen Weiterentwicklung besteht nicht nur darin, an Schwächen zu arbeiten und Stärken auszubauen. Die größten Erfolge erreichen Sie, wenn Sie ausgewählte Stärken so kombinieren, dass daraus eine Spezialisierung entsteht, die Sie einzigartig macht. Sie bieten dann etwas, das sie von allen Menschen in Ihrem Umfeld abhebt.

Ein Beispiel: Sie haben in stressigen Zeiten die Disziplin, bis spät in die Nacht an Konzepten zu arbeiten. Und trotzdem können Sie dann morgens um 7 Uhr gut gelaunt wieder aufstehen und im Büro erscheinen. Die Kombination dieser beiden Eigenschaften macht Sie im Vergleich zu Ihren Kollegen zu einem besonders effektiven Mitarbeiter.

Gönnen Sie sich täglich Belohnungen

Das ist eine kleine Maßnahme mit großer Wirkung: Belohnen Sie sich täglich für die Erfolge in Ihrem Alltag! Machen Sie ein Fest daraus, dass Sie fleißig waren oder eine Aufgabe zu Ende gebracht haben. Genießen Sie für solche Kleinigkeiten bewusst eine Tasse Kaffee, gönnen Sie sich eine Kugel Eis oder kaufen Sie sich Ihre Lieblingszeitschrift. Viele Menschen konsumieren eher beiläufig.

Machen Sie es besser! Genießen Sie intensiver und belohnen Sie sich. Es gibt jeden Tag einen Grund zum Feiern. Und Sie entscheiden – jeden Tag aufs Neue – ob Sie etwas Besonderes daraus machen!

Lächeln Sie öfter

Es scheint beinahe eine Volkskrankheit zu sein: Viel zu viele Menschen gehen nicht mehr gut gelaunt und fröhlich durchs Leben. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – sie zeigen sich immer mit einem ernsten Gesichtsausdruck. Haben Sie Spaß! Lächeln Sie öfter einmal und freuen Sie sich über Ihr Leben! Ein Lächeln schüttet Glückshormone aus, steckt an und signalisiert Ihrer Umwelt, dass es Ihnen gut geht. Außerdem macht es Sie attraktiver: Wer fröhlich aussieht, zieht andere Menschen an. Ein Lächeln hilft also Ihnen und anderen. Denken Sie daran: Ein Tag ohne bewusstes Lächeln ist ein verschenkter Tag!

Regen Sie sich nicht auf

Natürlich ist unser Alltag voller Herausforderungen und Probleme. Immer wieder haben wir mit unerwarteten Schwierigkeiten in der Arbeit zu tun. Und auch in der eigenen Familie ist es ganz normal, wenn Dinge uns stressen. Sie haben es jedoch selbst in der Hand, inwieweit Sie sich darauf einlassen. Nur diejenigen Ärgernisse, denen wir Aufmerksamkeit schenken, werden wirklich zu Problemen. Überlegen Sie häufiger, ob eine Sache es wirklich wert ist, dass Sie sich aufregen. Wenn Sie einen stressigen Moment erkennen und bewusst entscheiden, ruhig zu bleiben, dann arbeiten Sie bereits an der Lösung für das jeweilige Problem – und an mehr Harmonie in Ihrem Leben!

Ich habe selbst vor vielen Jahren einmal einen Tipp bekommen, mit dem ich schnell wieder entspannt bin: Ich frage mich in einer ärgerlichen Situation, ob die Sache mich wohl noch in fünf Jahren beschäftigen wird.

Wenn ich das verneinen kann, dann denke ich sofort an etwas anderes. Mit dieser Methode werden Sie zu einem positiveren Gefühlsleben finden. Wenn Sie ein Problem nicht lösen können, dann können Sie zumindest Ihre Einstellung dazu ändern!

Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge

Es ist eine Frage der grundsätzlichen Einstellung, welchen Ereignissen in Ihrem Leben Sie besondere Aufmerksamkeit schenken. Es geht dabei nicht nur darum, über Unangenehmes hinwegzusehen. Im Gegenzug ist es auch wichtig, dass Sie die schönen Dinge im Leben bewusst und leidenschaftlich fokussieren.

So einfach, wie es klingt, ist es auch! Wer sich in erster Linie mit den negativen Aspekten seines Daseins beschäftigt, der wird sich auch eher schwach und belastet fühlen. Wer dagegen stärker durch sein bewusstes Umdenken auf das Positive achtgibt, hat mehr Lebensfreude. Probieren Sie es aus! Sofort! Entscheiden Sie sich für das Schöne im Leben! Sie haben es jeden Tag aufs Neue in der Hand, welche Grundstimmung das Fundament Ihrer Zukunft ist.

Bereiten Sie anderen eine Freude

Wer im Leben etwas gibt, erhält vom Leben auch etwas zurück. Heben Sie sich vom Großteil der Menschen ab und bereiten Sie anderen eine Freude! Sie werden früher oder später Dankbarkeit oder auch einen Gefallen zurückbekommen. Setzen Sie sich das Ziel, Ihr Umfeld immer wieder zu begeistern! Tun Sie mehr, als von Ihnen verlangt wird.

Wie wäre es z. B., wenn Sie einmal eine Kleinigkeit verschenken oder einen Kollegen mit einer Fleißarbeit überraschen? Auf diese Weise werden Sie bei Ihren Mitmenschen mehr erreichen, weil Sie sich definitiv stärker bemühen als andere.

Suchen Sie wahren Erfolg innen, nicht außen

Ich kenne viel zu viele Menschen, die Ihren Erfolg über materielle Dinge definieren. Der Neuwagen, das Eigenheim oder die teure Uhr sind für sie grundlegende Statussymbole. Auch fühlen sich viele erst dann stark und sicher, wenn sie von anderen gelobt oder beneidet werden.

Aber glauben Sie mir: Stärke und Selbstbewusstsein kommen von innen! Um wirklich glücklich zu sein, brauchen Sie keinen Besitz oder Lob. Wenn Sie auf dem richtigen Weg sind, dann ziehen Sie Ihre Kraft aus Ihrem Leben.

Die Zufriedenheit kommt von innen heraus: weil Sie etwas erreicht haben, weil Sie Menschen glücklich gemacht haben oder weil Sie stolz auf Ihre Entwicklung sind. Wenn Sie so denken, wird Ihnen das viel Kraft geben.

Setzen Sie sich klare Ziele

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, welche Ziele Sie haben. Klassische Ziele für Ihr tägliches Leben sind kurz- bzw. mittelfristig angelegt und messbar. Beispielsweise: Ich will in drei Jahren 500 Euro netto monatlich mehr verdienen.

Was möchten Sie erreichen? Wollen Sie einmal ein Haus am Meer besitzen? Wollen Sie einen Tag zusätzlich für Ihre Familie haben? Träumen Sie davon, nur noch drei Tage pro Woche zu arbeiten? Setzen Sie sich eindeutige Ziele, auf die Sie hinarbeiten! Je klarer Ihnen ist, wohin Sie wollen, umso eher können Sie beurteilen, ob Ihre Entscheidungen die richtigen sind.

Vorsicht! Viele Menschen haben Ziele, die miteinander konkurrieren bzw. in unterschiedliche Richtungen weisen: Sie wollen sich z. B. einen Nebenjob am Wochenende suchen und andererseits deutlich mehr Freizeit haben? Damit stehen Sie sich selbst im Weg und fühlen sich schnell hin und her gerissen. Ihre Ziele sollten und müssen sich sinnvoll ergänzen!

Leben Sie nach einem Motto

Besonders erfolgreich werden Sie sein, wenn Sie sich nicht nur wie gerade beschrieben Ziele setzen, sondern Ihrem Leben auch ein Motto geben. Eine solche grundlegende Lebensphilosophie ist noch mehr als ein klassisches Ziel und wirkt langfristig, übergreifend und hat damit eine besondere strategische Bedeutung.

Wählen Sie z. B. die Devise „Ich werde jeden Tag besser“, dann wird Ihnen das viel Antrieb geben. Ist Ihr Motto „Meine Gesundheit ist mir das Wichtigste“, dann wird Ihnen auch schnell klar sein, welche Jobs für Sie infrage kommen und welche nicht. Oder nehmen wir an, Ihre Philosophie lautet „Ich will einmal eine erfolgreiche Firma etablieren“. Dann werden Sie Ihre Lebensplanung, Ihre Teilziele und das tägliche Engagement auch danach ausrichten.

Begeistern Sie sich und Ihre Freunde mit einem Lebensmotto! Um herauszufinden, welcher Satz das sein könnte, stellen Sie sich einmal die folgenden Fragen: Nach welchen Werten lebe ich? Was ist mir wichtig? Welche Regeln bestimmen neben klassischen und meist finanziellen Zielen meinen Alltag?

Wenn Sie nach einer prägnanten Maxime leben, haben Sie das, was vielen fehlt – einen klaren Weg vor Augen! Nur so können Sie mehr erreichen als die meisten anderen Menschen und wirklich etwas auf der Welt hinterlassen.

Hören Sie auf zu jammern

Überall wird gejammert: zu wenig Gehalt, schlechte Chefs, zu wenig Freizeit, finanzielle Probleme usw. Dabei ist doch eines klar: Wer jammert, ist unattraktiv. Deshalb lautet meine Empfehlung für Sie: Hören Sie auf, zu klagen! Damit heben Sie sich von den anderen ab und entscheiden sich für einen Erfolg versprechenden Weg.

Denn wenn Sie sich nicht mehr täglich über die unzähligen Alltagsprobleme und Ärgernisse in Ihrem Leben beschweren, werden Sie nicht nur angenehm auffallen. Sie werden sich selbst wesentlich besser und stärker fühlen! Denken Sie immer daran: Es ist Ihre geistige Grundeinstellung, die den Unterschied macht. Und es ist ein wirklich großer Unterschied.

Nehmen Sie Herausforderungen an

Wir haben es schon angesprochen: Neues Wissen ist zwar wichtig, noch viel wichtiger ist es allerdings, das neue Wissen praktisch zu nutzen. Nur angewandtes Wissen macht Sie besser. Sie können sich nur weiterentwickeln, wenn Sie sich auch dem täglichen Training stellen. Nehmen Sie Herausforderungen an! Springen Sie über Ihren Schatten und verlassen Sie die Bequemlichkeitszone, die Sie bislang davon abgehalten hat, etwas Unbequemes oder Neues auszuprobieren.

Melden Sie sich z. B. freiwillig, um einen Vortrag zu halten. Oder gehen Sie mutig und selbstbestimmt zum Chef und präsentieren Sie Verbesserungsvorschläge. Wenn Sie vor solchen Herausforderungen zurückschrecken, stagnieren Sie. Wenn Sie sich ihnen aber stellen, wird das zu Ihrem persönlichen Wachstum beitragen.

Freuen Sie sich, wenn Sie Fehler machen

In unserem Alltag machen wir natürlich auch Fehler. Sie treffen eine Entscheidung und es stellt sich heraus, dass Sie ein Problem damit nicht lösen konnten? Sie führen ein wichtiges Gespräch und nennen ein Argument, das leider am Thema vorbeigeht? Sie halten einen Vortrag und verpatzen das Ende? Glückwunsch! Sie haben Fehler gemacht und wissen jetzt, wie es nicht funktioniert.

Für die meisten Menschen sind Fehler etwas Furchtbares und Peinliches. Für Profis sind sie eine Anleitung, es besser zu machen. Wer aus Fehlern bewusst lernt, entwickelt sich schneller weiter. Gehen Sie sportlich mit Misserfolgen um und machen Sie sich die gewonnene Erfahrung zunutze! Geben Sie nicht auf, haben Sie mehr Spaß daran, etwas auszuprobieren! Denken Sie einfach einmal an Ihre Kindheit zurück: Sie haben ja auch laufen gelernt, obwohl Sie immer wieder hingefallen sind.

Achten Sie auf Ihren Umgang

Wir suchen uns im Alltag Gleichgesinnte. Für Freizeitaktivitäten ist das etwas Wunderbares. Wenn es allerdings um persönliches Wachstum und Erfolg geht, pflegen viele leider den falschen Umgang. Denn der Mensch wird geprägt durch die Menschen, zu denen er Kontakt pflegt. Jemand, der sich nicht traut, vor einer Gruppe eine kleine Rede zu halten, hat meist Freunde, denen es ebenso geht. Wer am Wochenende lieber fernsieht, statt einmal ein Seminar zu besuchen, bewegt sich eher in einem Kreis von Personen, die genauso denken.

Wenn Sie sich stärker entwickeln wollen, dann umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie mitreißen! Suchen Sie sich Bekannte, die weiter sind als Sie, die mutiger sind, mehr Geld haben, toll reden können usw. Beobachten Sie diese Personen! Hören Sie sich deren Meinung an. Hinterfragen Sie deren tägliches Handeln. Dann werden Sie automatisch mitgerissen und entwickeln sich in eine positive Richtung.

Hinterfragen Sie Ihre Einstellung

Ihre bisherige Einstellung zu bestimmten Dingen hat Sie dorthin gebracht, wo Sie heute sind. Reicht Ihnen das? Ich gehe davon aus, dass Sie noch mehr erreichen wollen, sonst würden Sie ja dieses Buch nicht lesen! Wenn Sie im Leben weiter vorankommen wollen, dann erfordert das auch die Korrektur einiger Ihrer Einstellungen. Denn diese bestimmen Ihr Handeln. Deshalb liegt darin auch das Potenzial für Ihre zukünftige Weiterentwicklung.

Denken Sie einmal darüber nach, welche Einstellungen Sie bewusst ändern können, damit Ihre Zukunft noch besser wird. Waren Sie z. B. bislang der Ansicht, dass Sie nach Feierabend nichts mehr mit Ihrem Beruf zu tun haben wollen? Dann könnte die Bereitschaft, nach der Arbeit einmal ein Fachbuch zu lesen, Sie deutlich weiterbringen. Wenn ich in den Urlaub fahre, habe ich immer mehrere Fachbücher dabei und genieße es, am Strand mit Blick auf das Meer zu lesen. Das ist für mich etwas Schönes und ich freue mich darauf.

Diese Einstellung hat viel zu meiner Entwicklung beigetragen. Ich kenne allerdings auch viele Menschen, die das nicht gut finden. Urlaub müsse frei von solchen Sachen sein, sagen sie. Was meinen Sie? Sind diese Kritiker weiter als jemand, der eine andere Einstellung hat und seine freie Zeit gern zum persönlichen Wachstum nutzt? Entscheiden Sie selbst!

Handeln Sie mit mehr Leidenschaft

Wenn Sie etwas in Angriff nehmen, sind Sie dann mit maximaler Energie und Konsequenz bei der Sache? Oder neigen Sie dazu, eine Aufgabe mit kleinstmöglichem Aufwand und im Rahmen der Erwartungen anderer zu erledigen? Geben Sie 75 Prozent, wenn Sie gefordert sind, oder überraschen Sie sich und Ihre Mitmenschen mit „voller Power“?

Wenn Sie sich persönlich weiterentwickeln, Ihr Image polieren und Ihre Ergebnisse verbessern wollen, dann arbeiten Sie künftig nur noch mit dem Turbo! Gehen Sie mit maximaler Leidenschaft an die Dinge und erledigen Sie Ihre Arbeit wirklich großartig.

Begeistern Sie andere mit Ihren überdurchschnittlichen Leistungen. Halbherziges Handeln funktioniert zwar kurzfristig – über die Jahre hinweg und mit Blick auf wirklichen Erfolg benötigen Sie aber 100 oder, noch besser, 110 Prozent!

© Thomas Schlayer, Fortbildungsinsel.de