

01-2009

Ihr  
kostenfreies  
Online-  
magazin!

Authentizität  
Zum eigenen Ich finden!

Der eigene Guru  
Schick oder notwendig?

Visionen umsetzen  
Ziele leben und Visionen sehen!

Selbstwert steigern  
Hindernisse überwinden

Eigencoaching



4

*Die eigene Echtheit finden!*



## *Authentizität*

*Erfolg selbst gemacht*

## *Der eigene Guru*

*Ich bin mein eigener Guru*

*Die Allegorie der Frösche*

## *Visionen umsetzen*

*Was ist meine Vision?*

*Wie das Ganze umsetzen?*

## *Selbstwert steigern*

*Mit Selbstwert zum Erfolg*

*& dabei Hindernisse überwinden*

11

*Leichter leben mit Guru!*



20

*Ziele verwirklichen!*



28

*Selbstwert erfolgreich steigern!*



Impressum:

Onlinemagazin der kmu-forum Verlagsgruppe

Erscheinung: 2x jährlich

Chefredaktion: Sabine Pepper

1160 Wien, Gallitzingasse 78

redaktion@kmu-forum.net

www.kmu-forum.net


## *Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

*Eigencoaching ist eines unserer neuesten Fachmagazine. 2x/Jahr setzen wir uns in der Redaktion stärker mit dieser Thematik für Sie auseinander. Unsere Fachmagazine sind kostenfrei für unsere Leser und Leserinnen.*

*In der ersten Ausgabe finden Sie die Rubriken - Authentizität | Der eigene Guru | Visionen umsetzen | Selbstwert steigern. Themen, aus welchen wir aus Erfahrung wissen, dass sie enorm wichtig sind, um ein erfülltes Leben zu genießen. Tanken Sie Glück bereits zum Frühstück - starten Sie in aller Ruhe durch. Über Ihre Echtheit strahlen Sie nach Außen. Sie wollten schon immer einmal nach Paris, einen Workshop in Indien machen - egal wo Ihre Träume Sie hinführen, mit "Eigencoaching" erhalten Sie umsetzbare Schritte dazu. Wie definieren Sie Erfolg, was ist Ihnen wichtig, wer sind Sie? Fragen, die Ihren Selbstwert definieren. Einfache Übungen und viel Fingerspitzengefühl unserer Autoren zeigen Ihnen neue Wege.*

*Viel Vergnügen beim Lesen und Umsetzen!*

*Ihre*



*Sabine Pepper*



Fragen zur Redaktion:  
[Hier klicken!](#)

## Erfolg selbst gemacht

René Otto Knor

*„Unternehmer unternehmen ständig und selbst“. Sie haben nie enden wollende To do Listen, die keinen Freitagfrühschluss oder Wochenende berücksichtigen. Da ein Treffen mit einem Kunden, dort ein Termin bei der Bank und so weiter und so fort. Punkt für Punkt arbeiten wir die Liste durch, wissen und hoffen auf ein gutes Ergebnis am Ende des Tages. An manchen Tagen werden wir daran verzweifeln, dass das Kundengespräch wieder zu keinem Auftrag geführt hat, die Bank das neue Projekt nicht finanzieren wird und zu guter letzt, die Mitarbeiterin eine falsche Information weiter geleitet hat. Und wenn wir mit diesem emotionalen Zustand zum nächsten Gespräch kommen, werden wir auch genau das ausstrahlen. Vielleicht nicht von außen erkennbar, da wir ein nettes Lächeln auf den Lippen haben, aber emotional spürbar, da die Freundlichkeit nicht kongruent ist.*

*Diese und andere Gedanken, die uns innerlich bewegen, hindern oder fördern uns in unserer Zielerreichung. Sie haben Auswirkungen auf die Ergebnisse unserer Leistungen, ebenso wie auf unsere Beziehungen, sei es mit Kunden oder Familienmitgliedern.*

Ein Experten-Beitrag:  
René Otto Knor  
Gründer und Haupt-  
Trainer der  
NLP Akademie

Authentizität



*Wer kennt das nicht: Sie kommen von einem stressigen Arbeitstag nach Hause und lassen Ihren ganzen Frust an Ihrem Partner oder den Kindern aus. Ein Wort ergibt das andere und das Ende ist ein „grundloser“ Streit durch suboptimale Kommunikationsstrategien.*

*NLP setzt genau hier an. Bereits in den 70er Jahren in den USA entwickelt, setzt sich Neuro-linguistisches Programmieren methodisch vor allem aus Erkenntnissen der Psychologie und Linguistik zusammen. Die Grundlage von NLP wurde durch die Frage begründet, was erfolgreiche Menschen von weniger Erfolgreichen unterscheidet und wie dieser Unterschied messbar gemacht werden kann. Seit seinen Anfängen wurde NLP laufend weiter entwickelt und wird heute überall eingesetzt, wo es um Spitzenleistung in der Kommunikation und der Entwicklung sowie Verwirklichung menschlicher Potenziale geht.*

*In der Öffentlichkeit scheiden sich die Geister über diese Kommunikationstools. Es sei unwissenschaftlich sagen die Einen, es funktioniert und sei vor allem praktikabel sagen die Anderen. Es sind Tools um bessere Beziehungen aufzubauen und erfolgreich seine Ziele zu realisieren, so der Grundtenor der Praktiker.*

Mehr Details zu  
NLP:

[www.nlpakademie.at](http://www.nlpakademie.at)



*Laut Paul Watzlawick, Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut, ist es unmöglich nicht zu kommunizieren, sei es mit anderen oder auch mit sich selbst. Selbst wenn wir nichts sagen, teilen wir uns (anderen) mit. Hinzu kommt, dass wir mehr über unsere Körpersprache und Stimmlage mitteilen als über die Inhalte die wir sagen. Wenn wir also diese Faktoren bedenken, wird eines sichtbar, wesentlich ist nicht, wie wir die Botschaft meinen die wir senden, sondern wie der Empfänger der Botschaft diese aufnimmt.*

*Wenn diese Fakten wahr sind, welche große Herausforderung ist es demnach in einer sich ständig wandelnden Welt, mit anhaltenden Trends zur Schnelllebigkeit, mit sich und anderen die gleiche Kommunikationsebene zu definieren?*

*Eine grundlegende Erkenntnis von NLP sind die drei Kommunikationsebenen. Die Grundlegendste ist die Kommunikationsebene Eins, welche die Kommunikation mit uns selbst betrifft. Während wir dem Kunden also die Hand schütteln und einen souveränen Eindruck hinterlassen wollen, mögen die inneren Gedanken kontraproduktiv sein. Ist es denn wirklich ein „Ja, ich kann das, ich mache meine Sache gut!“, das Sie sich voller Zuversicht sagen oder eher ein enttäuschtes „Naja, deine Leistung war schon einmal besser und der Kunde wird nicht interessiert sein!“*

Wir sagen mehr über Körpersprache und Stimmlage, als über Inhalte.



Authentizität

Kostenfreie NLP-  
Businessmappe  
anfordern:

Mag. (FH) Alexandra Forchtner  
NLP Akademie  
Grünangergasse 3-5/12  
A-1010 Wien  
Tel.: +43 (1) 368 45 78  
www.nlpakademie.at  
office@nlpakademie.at

[Hier klicken!](#)

*Wenn wir nun so grübeln was wir besser tun könnten oder warum wir dies oder jenes nicht getan haben, vergessen wir, dass wir dadurch nicht nur Zeit, sondern auch Geld verlieren. Denn gerade für Unternehmer ist der Ausspruch „Zeit ist Geld“ so zutreffend, wie für kaum eine andere Berufsgruppe.*

*Die Studie SQ21 (Mai 2005) zeigt, dass Manager und Führungskräfte siebzig Prozent ihrer Arbeitszeit mit Kommunikation verbringen. Das heißt, Sie haben es großteils in der Hand, welche Qualität und welche Ergebnisse ihre Gespräche erzielen. Eine Voraussetzung um andere managen zu können, ist, sich vor allem selbst managen zu können. Kenne ich meine Kommunikations- und Verhaltensmuster, kann ich diese nicht nur optimieren, sondern mich auch effizienter auf mein Vis-a-Vis einstellen. Das verlangt Sinnesschärfe und eine genaue Wahrnehmung. Verfüge ich über diese Qualitäten, stehen mehr Informationen über mich selbst, als auch über den anderen zur Verfügung, dann gelange ich mit der verlangten Flexibilität zu meinem Ziel.*

*Wer kennt nicht Situationen, in denen alles festgefahren scheint und sich ein Konflikt kaum lösen lässt? Wie gut wäre es das Ganze aus einer neutralen Perspektive zu betrachten und eine Lösung zu finden?*



Authentizität

*Im NLP gehen wir für diese „Selbstbeobachtung“ auf die logisch höhere Ebene, der Metaposition. Meta stammt aus dem Griechischen und bedeutet über, oberhalb, außerhalb einer Ebene. Sie erlaubt dem Nutzer eine Situation aus einer neutralen Perspektive zu betrachten und zu verändern.*

*Betrachtet man Dinge und Probleme aus einer solchen Perspektive, öffnen sich plötzlich neue Möglichkeiten und Wege. Albert Einstein würde dazu sagen: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“*

*Aus dieser Ebene lässt sich auch leicht das „Drama“ erkennen. Der Begriff wurde Ende der 1960er von Stephen Karpman für sein Kommunikationsmodell gewählt. In diesem Modell gibt es drei Rollen, Täter, Opfer, Retter, die sich gegenseitig triggern und verstärken.*

*Im wesentlichen geht es um die Kommunikationsebene Eins, die Kommunikation die der Mensch gedanklich mit sich führt und die Kommunikationsebene Zwei, nach außen, die Gedanken die der Mensch durch seine Sprache nach außen zum Ausdruck bringt.*

“Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.”  
Albert Einstein





Kostenfreie NLP-  
Businessmappe  
anfordern:

Mag. (FH) Alexandra Forchtner  
NLP Akademie  
Grünangergasse 3-5/12  
A-1010 Wien  
Tel.: +43 (1) 368 45 78  
www.nlpakademie.at  
office@nlpakademie.at

[Hier klicken!](#)

*Am Beispiel des Kundentermins könnten aus den 3 Rollen folgende Aussagen entstehen:*

- *Opfer „Ich werde es sowieso nicht schaffen, ich bin nicht überzeugend genug.“*
- *Täter „Das ist ja wieder typisch, dass du keinen Auftrag von deinem Kunden erhältst.“*
- *Retter „Ich muss nicht immer Erfolg haben, ich habe heute einfach einen schlechten Tag.“*

*Diese Interaktionen arten also in einem richtigen Drama aus. Je nach dem welcher Zustand in uns überwiegt, beeinflusst er maßgeblich das Ergebnis des Kundengesprächs.*

*Unternehmer, die täglich mit unzähligen und verschiedenen Menschen zu tun haben, wissen daher um die Wichtigkeit ihrer Kommunikation für gute Beziehungen und positive Gespräche Bescheid. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich NLP seit Jahren, besonders in der Wirtschaft als Fixbestandteil etabliert hat. Es wird in den Bereichen Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Zielerreichung eingesetzt und trägt zur Verbesserung von Beziehungen zwischen Menschen bei. Gerade in schnelllebigen Märkten und unzähligen Kundenkontakten ist eine effiziente Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg.*



Authentizität

*“Laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts GfK nutzen nicht einmal fünfzig Prozent der österreichischen Klein- und Mittelunternehmen Weiterbildungsmöglichkeiten. Doch in wirtschaftlich engen Zeiten und einer starken Konkurrenzsituation ist Weiterbildung und Kompetenz das Differenzierungsmerkmal Nummer Eins. Fazit: Die Investition in sich selbst, bleibt die beste und nachhaltigste.” (Sabine Pepper)*

**Kostenfreie NLP-Businessmappe anfordern:**

Mag. (FH) Alexandra Forchtner  
NLP Akademie  
Grünangergasse 3-5/12  
A-1010 Wien  
Tel.: +43 (1) 368 45 78  
www.nlpakademie.at  
office@nlpakademie.at

[Hier klicken!](#)

*Interessiert an weiteren NLP-Informationen?*

*Speziell für unsere Leser:*

*NLP Basic Seminar:*

*20. & 21. März oder Herbst 2009*

*zum ermäßigten Leser-Tarif von € 180,- statt € 240,-*

[Hier klicken für Leserbonus!](#)

Authentizität



## Leichter Leben mit Guru

Sabine Pepper

*Mittlerweile ist es schick, einen eigenen "Guru" zu haben. Der "Guru" bewirkt, dass man Dinge, Probleme reflektiert und neu überdenkt. Die Frage ist, wer ist dieser "Guru"? Sind das Therapeuten aus den unterschiedlichsten Bereichen - Psychotherapie, Energetiker, TCM-Spezialisten, usw. - oder ist man sich selbst der eigene Guru? Unter dieser Rubrik zeigen wir Möglichkeiten auf, entweder therapeutischer Art und sehr konkret im Eigencoaching-Bereich. Wir setzen uns mit Methoden auseinander, die sehr stark unterstützend für die eigene Weiterentwicklung sind.*

*Warum lebt man mit der inneren Stimme - unserem eigenen Guru - leichter oder manchmal schwerer? Es sind die Impulse und Gedanken, die mit Erfahrungen und Ängsten verbunden sind. Um seinen Guru zu finden bzw. zu entdecken, braucht es eine hohe Wahrnehmung. Sensitive Gespräche mit sich selbst - auch die Wahrnehmung darüber, welcher Typ man selbst ist. Wie kommuniziert man selbst? Auf welchen Kanal ist man ausgerichtet?*

„Mach dir den Tag  
doch niemals schwerer,  
ist er nicht Freund,  
so ist er Lehrer!“  
Unbekannter Autor



Der eigene Guru

*Auf welchen Kanal kommuniziert mein Umfeld, auf welchem Sie selbst? Es gibt unter anderem drei Kanäle mit unterschiedlichen Perspektiven, auf welche wir eingehen wollen:*

*a. visuell*

*hier werden Wörter verwendet wie: sehen, Blick, klar, fokussiert, beobachten, zeigen, vorstellen,...)*

*b. auditiv*

*(hören, laut, sagen, klingen, sprechen, diskutieren, bemerken, nachfragen, erwähnen,...)*

*c. kinästhetisch*

*(fühlen, Berührung, begreifen, spüren, emotional, sensibel, gespannt,...)*

*Wir setzen mit allen was wir sind um! Jede Kommunikation ist einem Kanal zugeordnet (verbal und nonverbal (Gestik, Mimik)). Beobachten Sie Politiker, wenn Sie optimal mit allen Kanälen kommunizieren möchten. Diese müssen von allen Kanälen wahrgenommen werden, damit die Wahlen gewonnen werden können. Sie kommen im Grunde nur in Ihrem eigenen Kanal weiter. Alle anderen werden Sie nicht verstehen, außer Sie passen Ihre Kommunikation entsprechend an.*

Wahrnehmungskanäle  
beobachten



„Lebe die Zukunft  
in der Gegenwart.“  
(chin. Weisheit)

*Positive Menschen haben mehr Erfolg. Gute Laune steckt an und macht Spaß. Es motiviert andere Menschen zu lächeln. Und das sichert Ihnen auch Ihre Umsetzungen und Ihre Ausstrahlung.*

*80% unserer Umsetzungen kommen aus dem Unterbewussten. Vor allen Dingen in Stress-Situationen. In solchen Momenten ist es wichtig, Kraft-Bilder zu haben, die von innen Stärkung geben. Dies kann Ihre Oase sein, oder eine Person, die Sie stärkt. In Sekunden können Sie so Ihr Unterbewusstsein beeinflussen und die %-Zahl verändern. Hilfreich dazu ist die Selbstreflexion.*

### *Betrachtung aus der Ferne*

- *Man wählt den für sich am besten Ort (Stau, Berg, See, Urlaub, Weekend-Trip).*
- *Wichtig dabei ist, wirklich eine Entfernung der Istsituation herbeizuführen.*
- *Was würde ich aus dieser Perspektive beschreiben, in welcher Situation ich mich befinde? (wirklich nur beschreiben, damit bekommt man einen enormen objektiven Abstand)*
- *Welche Handlungen wären möglich, die Situation zu verändern?*
- *Unbedingt alles aufschreiben (auch die Beschreibung).*
- *Kann ich mir aus dieser Perspektive einen Rat geben?*



*Durch diese ferne Betrachtungsweise gewinnt man den nötigen Abstand, um Handlungen anders zu setzen, da man seinen eigenen Blickwinkel verändert hat.*

### *Umsetzungs-Gedanken*

#### ■ *Kraftvoll Dinge loslassen*

*So alt wie die Menschheit selbst ist der Wunsch zu wissen, wo wir uns befinden, wo wir hergekommen sind und wo uns der Weg hinführen wird. Deshalb wurden schon immer und überall Landkarten angefertigt, damit wir uns orientieren können!*

*So trägt jeder von uns auch eine „innere Landkarte“ in sich, eine Landkarte mit Erfahrungen und Vorstellungen von der Welt. Und jede Karte jedes einzelnen Menschen ist einzigartig und einmalig. Sie beschreibt die Welt, das Verständnis von Leben und Liebe und gibt Orientierung für den Umgang mit anderen Menschen, das Verhalten in der Familie, Ihren Auftritt im Unternehmen, usw.*

*Sie erschaffen Ihre eigene Welt und diese Welt bestimmt Ihre Wirklichkeit.*

#### ■ *Wann haben Sie zuletzt Ihre persönliche Landkarte vor sich ausgerollt und mit Abstand und Muße betrachtet?*

Kraftvoll Dinge  
loslassen!



- Wann haben Sie zuletzt Grenzen überschritten und neues Terrain erobert?

*Lassen Sie in Ihrer Welt den Reisepass zu Hause. Sie sind überall gut bekannt und von Herzen willkommen. Unternehmen Sie Ausflüge wohin und wie lange Sie wollen. Ohne Dort gibt es kein Hier. Steigen Sie in Ihr persönliches Gefährt und erschaffen Sie Ihre Welt neu....*

*Stellen Sie sich Ihre Oase vor, wo Sie gerne wie leben möchten. Wie ist es dort, was ist dort los, was macht dort Spaß und Freude und was ist dort langweilig und uninteressant? Wie gewinne ich Menschen in meiner Oase? Vor jedem wichtigen Gespräch holen Sie sich Ihre Oase ins Gedächtnis und die Kommunikation wird leichter fallen.*

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“  
(J.W.v. Goethe)

### *Trainingsplan*

*Wie bei Leistungssportlern kann auch die Wirkung auf andere antrainiert werden. Die eigenen Ängste zu überwinden und einfach besser wirken. Vorgehen wie die Sportler, um dieses Ziel zu erreichen. Grundlage ist immer ein Trainingsplan. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen, Ihre Bilder, Ihre inneren Reisen nieder, verbinden Sie diese mit Ziele und trainieren Sie, diese zu erreichen.*



## Die Allegorie der Frösche



*Lektion Nr. 1 fürs Leben*

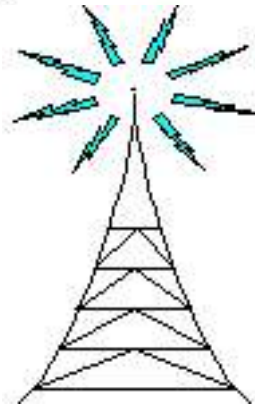
*Es war einmal eine Gruppe von Fröschen, ...*

*... die einen Wettlauf machen wollten.*



*Ihr Ziel war es, die Spitze eines hohen Turmes zu erreichen.*

*Viele Zuschauer hatten sich bereits versammelt, um diesen Wettlauf zu sehen und sie anzufeuern...*



Eine Lektion fürs Leben - welche Einstellung haben Sie?





Die schaffen  
das nie!

*Das Rennen konnte beginnen...*

*Ehrlich gesagt:*

*Von den Zuschauern glaubte niemand so recht daran, dass es möglich sei, dass die Frösche diesen hohen Gipfel erreichen konnten.*

*Alles, was man hören konnte, waren Aussprüche wie:*

*„Ach, wie anstrengend!!!*

*Die werden sicher NIE ankommen!“*

*oder:*

*„Das können sie gar nicht schaffen, der Turm ist viel zu hoch!“*

*Die Frösche begannen, zu resignieren...*

*... Außer einem, der kraftvoll weiter kletterte...*



*Die Leute riefen weiter:  
„Das ist viel zu anstrengend!!! Das kann niemand schaffen!“*

*Immer mehr Frösche verließ die Kraft und sie gaben auf...*

*...Aber der eine Frosch kletterte immer noch weiter...*

*ER wollte einfach nicht aufgeben!*



*Am Ende hatten alle aufgehört, weiterzuklettern, außer diesem einen Frosch, der mit enormem Kraftaufwand als Einziger den Gipfel des Turmes erreichte!*

*Jetzt wollten die anderen Mitstreiter natürlich wissen, wie er das denn schaffen konnte!*



*“Das kann niemand schaffen!”*

*Einer von ihnen ging auf ihn zu, um ihn zu fragen, wie er es geschafft hatte, diese enorme Leistung zu bringen und bis ans Ziel zu kommen.*

*Es stellte sich heraus: Der Gewinner war TAUB !!!*



*Und die Moral von der Geschichte:*

*Höre niemals auf Leute, die die schlechte Angewohnheit haben, immer negativ und pessimistisch zu sein...  
...denn sie stehlen Dir Deine schönsten Wünsche und Hoffnungen, die DU in Deinem Herzen trägst!*

*Denke immer an die Macht der Worte, denn alles was Du hörst und liest, beeinflusst Dich in Deinem Tun!*

*Daher:  
Sei IMMER...  
POSITIV!*

*Und vor allem: Sei einfach TAUB, wenn jemand Dir sagt, dass DU Deine Träume nicht realisieren kannst!*

*Denke immer daran:  
Auch DU kannst es schaffen!*



Sei immer positiv!

## Visionen finden

Sabine Pepper

*Wovon träumen Sie Ihr Leben lang? Gehören Sie zu jenen, die bei den Träumen bleiben? Oder gelingt es Ihnen immer wieder diese auch in die Tat umzusetzen?*

*Träume und Visionen zu leben, heißt auch Veränderungen zu akzeptieren. Auch die Erkenntnis darüber, ob dieser eine Traum auch wirklich zu leben ist. Kennen Sie den Unterschied zwischen einem Traum und einer Vision?*

*„Ein Traum ist ein im Schlaf erlebtes Geschehen. Statt der körperlichen Sinneswahrnehmung findet die Wahrnehmung im Traum psychisch statt. Kognitive Fähigkeiten wie begriffliches Denken und kausal-logisches Erinnern treten dabei meist in den Hintergrund. Auch das Bewusstsein ist meist aufgehoben. Unbewusste Träume sind nach dem Erwachen oft schwer oder überhaupt nicht erinnerbar. Im erweiterten Sinn steht Traum umgangssprachlich auch für etwas Ersehntes (etwas „erträumen“), etwas Unwirkliches oder auch für etwas Ästhetisches („traumhaft schön“, „ein Traum!“).*

„Das Leben ist ein Traum. Mach daraus die Wirklichkeit.“  
Mutter Theresa



Visionen umsetzen

*Die Interpretation des Erlebten wird „Oneirologie“ (auf Deutsch Traumdeutung) bezeichnet.“ (Lt. Wikipedia)*

*Wir klären hier generell einmal die Begrifflichkeiten, um eine Ebene zur Umsetzung zu bekommen. Eine Vision ist unter anderem - in unserem Fall - eine Vorstellung, ein Bild, das wir genauer greifen können.*

*“Die Quelle einer Vorstellung ist immer eine vorgängige sinnliche Erfahrung, die denkend bzw. "im Denken", "in der Vorstellung", "geistig" - oder wie die umgangssprachlichen Ausdrücke für das Gemeinte sonst noch so lauten -, als Erinnerung wiederholt oder in irgendeiner Hinsicht verändert wird.*

*Vorstellungen können in traditioneller Ausdrucksweise bezeichnet werden als bewusstseinsinterne Gegenstände des vorstellend zu Einsichten oder zur Erkenntnis von Zusammenhängen gelangenden Denkens. Real bildet der jeweils denkende Mensch aus seinem Erinnerungs- oder Vorstellungsmaterial sowohl einfache als auch komplexere, sprachlich mitteilbare Gedankenformen oder eben Gedanken, über die er jemanden anderen informieren kann, indem er ihm davon erzählt, so dass dieser wiederum seinerseits über das von jenem Gedachte informiert ist. (Eine Information stellt daher ein bestimmtes Wissen dar.)“ (Lt. Wikipedia)*

## Buchempfehlung



Dr. Agata Danis  
Essenz des Erfolges  
ebook | EUR 9,80

[Hier klicken!](#)



Visionen umsetzen

*Wir befassen uns daher mit Visionen. Die ein klareres Bild Ihrer Träume zeigen. Konkreter, stärker in der Kraft, leichter umsetzbar.*

*Je kraftvoller Sie diese Bilder greifen können, desto leichter lassen sich diese auch realisieren. Visionstafeln, Visionsbäume, Visionsbilder, Visionscollagen sind Variante für diese Umsetzung. Ein erster Schritt, um sich tatsächlich klar zu werden, wo will ich hin.*

*Visionen haben einen riesen Vorteil für uns - sie motivieren und leiten uns an, nicht aufzugeben. Diese Bilder sind für unser "Ich" von großer Bedeutung. Und wir brauchen die tatsächlichen Bilder. Angenommen ich habe die Vorstellung in einem bestimmten Haustyp oder Wohnungstypus zu leben. Um diese innere Kraft für mich zu verstärken, werde ich mir genau ein Bild suchen, das dieser Vorstellung entspricht. Dieses Bild gebe ich dann auf meine Visionstafel. Wir glauben fast immer nur, was wir schwarz auf weiß sehen. Daher verstärken wir unseren inneren Willen dies zu erreichen, je öfter wir dieses Bild betrachten. Existenzängste lassen viele davor scheuen, sich solche Bilder immer wieder zu betrachten. Es ist unrealistisch, es wird nie passieren. Glaubenssätze mit welchen wir groß geworden sind. Für alles mußten ältere Generationen hart arbeiten. Das ist in uns verankert.*

Schritt 1:  
Vision  
visualisieren



Visionen umsetzen

*Alles was man dann im Rahmen der Vision unternimmt, geschieht mit einer solchen Stärke und Leidenschaft, dass die Energie und Begeisterung auch von Außen wahrgenommen wird. Dadurch manifestiert sich diese Vision. Dinge, die jemanden begeistern, gelingen wesentlich besser, fließen und schaffen Raum für Neues. Durch die Manifestation - dem festen Glauben daran, dies auch realisieren zu können, ist man selbst davon begeistert.*

*Es ist unglaublich mit zu erleben, wenn Träume - konkreter die Visionen - zu leben beginnen. Es geht darum, sich irgendwann zurück zu lehnen, sein Leben zu betrachten und darüber nachzudenken, habe ich es so gelebt, wie ich es mir vorgestellt habe.*

*Übung dazu:*

*Schreiben Sie Ihren eigenen Nachruf. Was erzählen Sie über Ihr Leben, wenn Sie z. B. 80 Jahre alt sind. Was haben Sie getan, was haben Sie verwirklicht, was war Ihnen wichtig?*

*“Damit man eine Sache erlangt, ist es nötig, dass sich der Geist in sie verliebt.”*  
William Walter Atkinson

Vision finden:  
1. Visualisieren  
2. Manifestieren  
3. Begeistern

# Ziele verwirklichen

Sabine Pepper

*Visionen sind die Ausgangsbasis, um einen Weg für sich zu finden. Die Ziele sind konkrete Zwischenstationen, um diesen Traum/ Vision zu leben. Die Kunst liegt darin, die Bilder, die man von seinem Leben hat, so runter zu brechen, dass sie in Teilstücken erreichbar werden. So setzt sich in Summe das gesamte Puzzle am Ende zusammen.*

*Ziele sind aber anders anzugehen, als die normalen Vorsätze die man sich z. B. zu Silvester setzt. Viele davon werden nicht umgesetzt. Grund dafür ist die konkrete Realisierbarkeit. Ziele müssen sehr konkret niedergeschrieben werden. Denn: nur was wir wieder schwarz auf weiß sehen, glauben wir auch. Daher gilt für Zielsetzung die SMART-Regel (Specific – Measurable – Achievable – Relevant – Timely):*

1. *Spezifisch*
2. *Messbar*
3. *Attraktiv*
4. *Realistisch*
5. *Terminisiert*

Ziel-Definition:  
SMART

Visionen umsetzen





*Ziele müssen positiv formuliert werden, sonst entstehen negative Bilder, die nicht zur Zielerreichung beitragen.*

### *1. Spezifische Ziele:*

*Ziele sind keine wagen Wünsche, sondern konkrete Vorhaben, die umgesetzt werden. Konkretisieren Sie daher genau, was Sie vorhaben, wollen:*

*Z.B. Umsatzsteigerung um 10%; oder Ausdehnung des Servicegrades um 25%; oder eine bessere Beziehung zu unseren Lieferanten; ...*

### *2. Messbare Ziele:*

*Ziele sind meist über einen längeren Zeitraum eingeplant. Dazu dienen dann sogenannte "Meilensteine", um den Weg dorthin weiter zu gehen. Welche Parameter können Sie einbauen, um zu sehen, dass Sie am Weg zu Ihrem Ziel/ Meilenstein sind? Quantitative Ziele sind hier leichter - eine 10%ige Steigerung lässt sich leicht nachmessen. Qualitativ müssen Sie z. B. Umfragen mit einplanen.*

### *3. Attraktive Ziele:*

*Ihre Ziele sollten auch für Sie sehr attraktiv sein. Was ist so anziehend daran, dieses Ziel zu erreichen?*

## Buchempfehlung



Mag. Maria Faustenhammer  
Familie und Beruf ...  
ebook | EUR 9,80

[Hier klicken!](#)



#### 4. Realistische Ziele:

*Ziele können durchaus hoch gesteckt sein. Zu hoch allerdings kann in die Überforderung führen. Ein Ziel ist dann realistisch, wenn die vorhandenen Ressourcen ausreichen, dieses zu erreichen.*

#### 5. Terminisiert:

*Sämtliche Meilensteine/ Zwischenziele und auch die Endziele müssen mit klaren Terminvorgaben versehen sein. Sonst haben Sie nie das Gefühl, das Ziel erreichen zu können.*

*Sind die Definitionen und Parameter alle festgelegt, steht Ihnen nichts mehr im Wege, diese Ziele auch anzugehen. Unsere Buchempfehlung von Dr. Agata Danis - Essenz des Erfolges - zeigt auf, warum manche Menschen erfolgreich sind und manche es nicht schaffen. Dazu hatte die Autorin Österreichische Wirtschaftsbosse wie Boris Nemsic, Thomas Suritsch, Elisabeth Gürtler usw. interviewt. Das Fazit daraus ist, alle, die wirklich erfolgreich im Leben stehen, setzen sich permanent neue Ziele und verfolgen diese auch sehr konsequent.*

*Zielsetzung ist also genau das Element, das den Unterschied bringt. D.h. Je konkreter die eigene Vision in Teilziele zerlegt und definiert wird, desto leichter ist diese zu erreichen. Wichtig dabei ist, sich auch über die Konsequenzen bewusst zu sein, was passiert, wenn ich diese Vision dann wirklich erlebe.*

*“Erfolgreiche Menschen setzen sich permanent neue Ziele und verfolgen diese auch sehr konsequent.”*



*Jede Veränderung im Leben ist gekoppelt mit Angst, Konsequenzen, Risiko. Es gehört Mut dazu, sich Ziele zu setzen und diese auch tatsächlich zu realisieren. Etwas Neues zu wagen, bedeutet auch die sicheren Bahnen zu verlassen. Vielleicht werden deshalb viele Visionen und Ziele nicht erreicht. Vielleicht ist es leichter auf dem Weg dorthin aufzugeben, als wirklich ein Risiko einzugehen, dass sich im Leben dadurch dann etwas massiv verändert.*

*Diese Veränderungen bewirken aber auch einen enormen Schritt nach vorne. Wer diese Ziele verwirklicht, seine Visionen lebt, was damit gemeint ist. Wer davon träumt einmal länger ins Ausland zu gehen, dies dann auch umsetzt, kommt verändert zurück. Wer davon träumt ein eigenes Unternehmen aufzubauen, dies dann auch tut, verändert seine Lebenseinstellung. Man geht ein enormes Risiko ein und merkt dann aber auch, um wie viel attraktiver das eigene Leben wird, dies auch ausprobiert zu haben.*

*Übung dazu:*

*Klicken Sie links auf die Checkliste zur Veränderung. Sie ist ein Auszug aus dem Buch von Dr. Agata Danis - Essenz des Erfolges. Haben Sie Mut, etwas zu verändern. Gehen Sie dabei strategisch und gezielt vor.*

*Planen Sie alles schriftlich!*

Veränderungs-  
Checkliste

[Hier klicken!](#)



Visionen umsetzen

# Selbstwert steigern

Mag. Michaela Kopriva

*Ein guter Selbstwert macht Sie unabhängig von äußeren Meinungen und Situationen und bewirkt, dass Sie sich voll auf Ihre Potentiale konzentrieren und dadurch erfolgreich und glücklich leben. Selbstwert bedeutet eine gesunde Einstellung zum eigenen „Ich“ zu haben.*

*Ein positiver Selbstwert führt zu Unabhängigkeit, Freiheit im Willen, Selbstverantwortung und Akzeptanz und Mitgefühl.*

*Was ist eigentlich Selbstwert?*

*Wie das Wort schon sagt, handelt es sich dabei um den uns selbst zugeschriebenen Wert. Es sind die Eindrücke und eigene Bewertungen, welche sich auf den Charakter, Fähigkeiten oder das Ich-Empfinden beziehen.*

*Aber wie kommen wir zu unserem eigenen Wertempfinden? Dieser wird einerseits durch eine genetische Veranlagung geprägt andererseits durch das soziale Umfeld im Kindesalter. Studien zeigen, dass jede einschneidende neue Lebensphase wie Schulbeginn, Pubertät einen Umbruch in unserer Einschätzung des Selbstwertes zur Folge hat.*

Eine gesunde  
Einstellung zum  
eigenen Ich!



Selbstwert steigern

*Im Erwachsenenalter spielen berufliche und familiäre Erfolge oder Misserfolge eine Rolle.*

*Kennen Sie folgende Phrasen?*

*Das hast du falsch gemacht!*

*Du wirst es nie zu etwas bringen!*

*Du bist zu dumm!*

*Das kannst Du nicht!*

*Das lernst Du nie!*

*Und das Beste dabei ist, dass unser Unterbewusstsein das auch noch für wahr nimmt und uns diese Sätze unser gesamtes Leben als innere Stimme begleiten, sofern wir nicht in der Lage sind, diese Sätze für uns als Lügen zu betrachten.*

*Wie kommt man nun zu einem positiven Selbstwert?*

*Wir hören immer wieder, dass es reicht, wenn wir positiv denken und uns ständig sagen: Ich bin super, Ich bin super, ich bin super!!!! Falls sie aber in der Vergangenheit irgendwann gehört haben, dass Sie zu dumm sind, wird Ihr Unterbewusstsein gleich auf Ihr Mantra „Ich bin super“ reagieren und Ihnen sagen, dass das ja nicht stimmt und Sie sich selbst belügen. Es reicht also nicht, sich das Gegenteil von Ihrer inneren Stimme einzureden, da das Unterbewusstsein sich schwer von Veränderungen trennt.*

Niedriger Selbstwert hängt oftmals mit alten Glaubenssätzen zusammen.



*Erfahrungen sind grundsätzlich ja gut und helfen uns in Situationen eine richtige Entscheidung zu treffen.*

*Was also tun, wenn das nicht funktioniert?*

*Machen Sie sich auf und konzentrieren Sie sich auf Ihre individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten. Nur wenn ich weiß, wer ich bin und welche Potentiale ich habe, bin ich in der Lage mein Leben daraus auszurichten und die für mich richtigen Entscheidungen zu treffen. Unabhängig von der Meinung anderer!*

*Sie müssen folgende Einstellung erhalten und sich ganz klar darüber sein: „Ich bin es wert“; „Ich verdiene es“. Am Besten malen Sie gleich ein großes Plakat und hängen es an Ihre Pinwand oder in einen schönen Bilderrahmen!*

*Hören Sie auf, irgend jemanden zu imitieren, oder irgend einem Wert (ob materiell oder immateriell) nachzueifern, wenn es nicht Ihren Wünschen oder Potentialen entspricht. Werden Sie ein Original, werden Sie authentisch und leben Sie ihr spezielles Leben, nicht das, was sich die anderen vorstellen, was Sie sein sollen oder wie Sie leben müssen. Lassen Sie sich von niemanden einreden, dass Bescheidenheit oder Unterwürfigkeit zu den besten Tugenden gehört. Das versuchen andere nur, um selbst als „Besser“ dazustehen.*

*Finden Sie Ihren Selbstwert in unserer Checkliste!*

Selbstwert-Check  
[Hier klicken!](#)



Selbstwert steigern

*Was heißt es authentisch zu sein?*

*Wenn Sie authentisch sind, handeln Sie aus sich heraus und werden nicht durch äußere Einflüsse beeinflusst. Sie wirken echt und werden damit von außen als ungekünstelt und real wahrgenommen. Wenn Sie authentisch handeln haben Sie keine Angst vor Versagen!*

*Sie haben das sicher schon in Diskussionen erlebt. Wenn Sie Ihre Meinung vertreten und nicht irgend eine Meinung irgend eines anderen nachplappern, werden Sie sie sicher sein und sich stark fühlen. Wenn Sie die Meinung anderer nachplappern, haben Sie nichts gewonnen und werden sobald man nachfragt ins Stottern geraten, da Sie ja die Gedankengänge des anderen nicht kennen. Das soll ja nicht heißen, dass Ihre Meinung auch die Richtige für die Anderen ist.*

*Wenn Sie in der Diskussion andere Aspekte zu Ihren Überlegungen dazu gewinnen und dadurch zu einer neuen Ansicht gelangen, haben Sie sich weiterentwickelt.*

*Wenn Sie einen positiven Selbstwert haben und authentisch sind werden Sie auch kein Problem damit haben, zu sagen, dass Sie durch die neuen Aspekte zu einem neuen Ergebnis gelangt sind. Schauen Sie sich mal wirklich erfolgreiche Menschen an.*

## Buchempfehlung



Carina Dworak  
Authentisch handeln  
im Verkauf!  
ebook | EUR 9,80

[Hier klicken!](#)



Selbstwert steigern

„Menschen mit  
niedrigem Selbstwert-  
gefühl blicken  
bevorzugt hinab -  
auf sich oder auf  
andere“  
Andreas Tenzer

*Diese sind immer Ihren Vorstellungen und Ideen gefolgt unabhängig davon, ob andere sie ausgelacht oder für Idioten angesehen haben. Ohne diese Fähigkeit hätten wir keinen Fortschritt gemacht. Die meisten Erfinder wurden vorerst belächelt oder für wahnsinnig gehalten.*

*Kann man auch ohne Selbstwert erfolgreich sein!  
Aber sicher! Nur hat die Geschichte einen Hacken. Dieser Erfolg ist immer abhängig von den anderen. Sie sind abhängig vom Wohlwollen und der Meinung anderer und äußeren Umständen. Diese Erfolgreichen leben kein erfülltes Leben. Sie sind darauf angewiesen, dass Sie von anderen akzeptiert werden und rennen ständig der Bestätigung durch Andere hinterher. Sie sind wie Süchtige, welche sich ständig Ihre Bestätigung von anderen holen müssen, um sich nicht klein zu fühlen. Sie wenden alle Energie dazu auf, ja von allen geliebt und geachtet zu werden.*

*Schauen Sie sich berühmte Schauspieler oder Musiker an. Oft hört oder liest man, dass Herr oder Frau Sowieso schon wieder mal Depressionen hat oder in eine Klinik musste.  
Ein positiver Selbstwert entsteht nicht dadurch eine Managerposition zu bekleiden, sondern es ist genau gegenteilig. Ein positiver Selbstwert ist der Erfolgsfaktor ein guter Manager zu sein.*



Selbstwert steigern



*Was gewinnen Sie, wenn Sie Ihren Selbstwert steigern? Selbstwert schafft Unabhängigkeit und Freiheit! Es bedeutet unabhängig von der Meinung und äußeren Wertvorstellungen zu sein. Sich voll auf Ihre Großartigkeit zu besinnen, erfolgreich zu sein und Ihre individuellen Potentiale auszuschöpfen.*

*Mit einem positiven Selbstwert ist es Ihnen auch möglich die Andersartigkeit von Mitmenschen und Ihrer Eigenen zu akzeptieren und anzunehmen.*

*Sie übernehmen Selbstverantwortung. Sie sind nicht mehr abhängig davon, ob man Sie auf eine andere Position setzt und auf Gedeih und Verderb darauf angewiesen, dass diese auch Ihren Potentialen und Neigungen entspricht.*

*Ein selbstverantwortlicher Mensch schafft sich seine Rahmenbedingungen selbst und wenn diese in der derzeitigen Umgebung nicht möglich sind, sucht er sich eine neue Umgebung.*

*“Das Wichtigste im Leben kannst Du Dir nur selbst geben! Deinen Selbstwert“  
(©Gudrun Kropp)*



Selbstwert steigern

## Hindernisse überwinden

Sabine Pepper

*Eigencoaching dient dazu, die Handlungen zu reflektieren und neue zu setzen. Seine Ängste zu überwinden und mit viel Energie seine Ziele zu verfolgen. Dies geschieht durch permanente Selbstreflexion (= Fragen, die dazu dienen, Situationen, Dinge, Ziele, Handlungen zu hinterfragen will ich das überhaupt). Selbstreflexion lässt sich überall durchführen in der Pause, im Stau, in der U-Bahn, im Wartezimmer, beim Friseur, usw. Dazu gibt es jetzt ganz bestimmte Instrumente, die einem helfen, Dinge zu entscheiden, Problemlösungen zu finden, sich wohler zu fühlen und die innere Harmonie erreichen.*

### Future Beaming

- Man führt sich das Bild vor Augen, das man zu entscheiden hat.
- Reflexionsfragen helfen, dies zu konkretisieren: Was ist, wenn ich dort bin, was ist dann anders? Will ich diese Auswirkungen?
- Entscheidungsvarianten aufschreiben (z.B. wenn man sich beruflich verändern will, unzufrieden ist).
- Man beginnt mit der Variante, die am wenigsten zusagt. Dann spinnt man visuell Zeiträume voraus (1 Monat, 1 Jahr, 5 Jahre).



Als Methode:  
Future Beaming!

Selbstwert steigern

- *Man vernetzt auf keinen Fall mit anderen Varianten, sondern betrachtet jede für sich.*
- *Fragen stellen wie: Was bedeutet das, wenn ich das für mich so durchziehe? Vorteile, Nachteile aufschreiben.*
- *Man tut so, als ob die Zukunft schon da wäre.*

*ZB. Job behalten, neuer Job, selbständig (diese Entscheidungsvarianten einzeln formulieren). Das Ergebnis kann sein, das man den Job behält (obwohl zuerst das schlechteste). Eigentlich bin ich ja ganz zufrieden damit. Mit den Veränderungen, die sich daraus ergeben, könnte ich nicht leben. Jetzt habe ich Spaß daran und arbeite anders. Denn ich habe das, was ich möchte. Oder ich suche mir einen neuen Job und habe dadurch die Energie, die mich weit nach vorne bringt. Die Vorteile überwiegen und es macht Spaß, Veränderungen selbst herbeizuführen.*

*„Ein Krieger des Lichts glaubt. Weil er an Wunder glaubt, geschehen auch Wunder. Weil er sich sicher ist, dass seine Gedanken sein Leben verändern können, verändert sich sein Leben. Weil er sicher ist, dass er der Liebe begegnen wird, begegnet ihm diese Liebe auch. Manchmal wird er enttäuscht, manchmal verletzt. Aber der Krieger weiß, dass es sich lohnt. Für jede Niederlage gibt es zwei Siege. Alle, die glauben, wissen das.“  
Paulo Coelho, Handbuch des Kriegers des Lichts*



Wichtig ist:  
der Glaube an  
sich selbst!

Selbstwert steigern

# Mingo Award 2009



mingo

## Tell your Story!

Im April 2009 verleiht der WWFF den ersten MINGO-Award, der die besten Projekte von Wiener Unternehmen mit 5000,- Euro auszeichnet.

Berichten Sie uns von Ihrer cleveren Geschäftsidee, von Ihren innovativen Produkten und Dienstleistungen oder von kreativen Marketingmaßnahmen mit denen Sie erfolgreich waren. Wenn Sie neue Wege im Management, Networking oder Fortbildung beschritten haben, lassen Sie es uns auch wissen. Schreiben Sie uns Ihre Geschichte bis 31. März 2009. Eine Jury kürt dann unter allen Einreichungen die Siegerprojekte.

Alle Infos unter:  
[www.mingo.at](http://www.mingo.at)

Empfehlung

## MF-Schlankheitsprogramm

Gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl und steigern Sie Ihren Selbstwert:

- Abnehmen ohne zu Hungern
- Blockaden lösen
- Yoyo-Effekt verhindern

Der Ganzheitsmediziner Dr. Norbert Maurer und die Energetikerin Ingrid Fischer stehen Ihnen mit dem neu-entwickelten Programm zur Seite.

Fit und Schlank durch eine optimale Ernährung!

Dr.med.univ. Norbert Maurer  
[ordination@drmaurer.eu](mailto:ordination@drmaurer.eu)  
[www.drmaurer.eu](http://www.drmaurer.eu)

Ingrid Fischer  
[info@fischer-energieberatung.at](mailto:info@fischer-energieberatung.at)  
[www.fischer-energieberatung.at](http://www.fischer-energieberatung.at)

Empfehlung



## Die neuesten Bestseller

Märchenhaftes für die persönliche Weiterentwicklung  
von unserer Autorin: Claudia Salloker

ebooks  
um 9,80

Meine Blockaden überwinden  
Froschkönig als Werkzeug - inkl. zahlreicher  
Übungsanleitungen

Claudia Salloker | EUR 9,80  
ebook | 50 Seiten | 557 kb | edition erkenntnisse

[Hier bestellen!](#)



Meine Ziele erreichen  
Rotkäppchen hilft - Erleben Sie die Kraft von  
strategisch geplanten Zielen.

Claudia Salloker | EUR 9,80  
ebook | 46 Seiten | 411 kb | edition erkenntnisse

[Hier bestellen!](#)



Selbtsicher (er)leben  
Dornröschen eingesetzt - Holen Sie Ihre Stärken  
nach Vorne.

Claudia Salloker | EUR 9,80  
ebook | 92 Seiten | 702 kb | edition erkenntnisse

[Hier bestellen!](#)



Empfehlung