

In **21** Tagen  
zu Deinem Durchbruch  
Erfolglos können die Anderen sein.



# Inhaltsverzeichnis

1. Motiviert oder frustriert? .....	3
2. Aufgeben oder weitermachen?.....	5
3. Du bist nicht machtlos .....	7
4. Raus aus dem Autopilot-Modus .....	8
5. Bereit, ins kalte Wasser zu springen? .....	10
Mit vier Schritten zum Erfolg.....	10
1. Schritt: Setze Dich bewusst mit Deiner Angst auseinander .....	10
2. Schritt: Stelle Dich den Konsequenzen, die Du normalerweise automatisch verdrängst!.....	10
3. Schritt: Schalte Dein Kopfkino aus .....	11
4. Schritt: Was ist schlimmer?.....	11
6. Finde Deine Köder .....	12
7. Und jetzt Vollgas .....	13
Tag 1-21:.....	15
Zur Autorin:.....	37
Katja Porsch – <i>Motivational Speaker, Verkaufsexpertin und Autorin</i> .....	37

---

# 1. Motiviert oder frustriert?

Du motiviert? Stell Dir vor, Du hast eine Skala von 0 bis 10. 0 ist der Zustand kurz vor dem Sprung aus dem Fenster, 10 bedeutet, Du bist kurz vor dem Sprung an die Decke. Wo ordnest Du Dich ein? Nicht an einem Tag, an dem Dir alles um die Ohren geflogen ist oder an einem Tag, wo Du eine super Nachricht nach der anderen bekommen hast, nein, ich rede von einem ganz normalen „Otto-N-Tag.“ Wie ist Deine Grundmotivation, mit der Du durch das Leben läufst?

Motivation ist die Grundlage dafür, dass wir etwas machen – oder auch nicht. Ob wir ein Leben lang unseren Zielen und Träumen hinterherjagen oder ob wir sie erreichen. Je motivierter wir sind, umso einfacher fällt es uns durchzuhalten, mit Rückschlägen umzugehen und unser Ziel zu erreichen. Hier beginnt auch schon die Krux: Wenn alles läuft, sind wir meistens motiviert. Es läuft, wir sind motiviert, wir geben Gas, es läuft besser, wir sind noch motivierter und es wird immer leichter. Das ist der positive Motivationskreislauf. Dieser Kreislauf funktioniert aber auch genau anders herum. Nichts läuft, wir sind frustriert, wir haben keine Energie, es läuft immer schlechter, wir sind noch frustrierter und es wird immer schwerer. Da, wo wir Motivation am dringendsten gebrauchen könnten, ist es am schwersten, sie zu kriegen.

Die entscheidende Frage ist also: Wir schaffen wir es, uns zu motivieren, auch wenn alles grade gegen uns läuft? Wie schaffen wir es, uns in einen positiven Motivationskreislauf zu begeben? Wie schaffen wir es durchzuhalten und nicht aufzugeben, egal wie hart es auch grade ist? Motivationsprüche wie „Tschakka-Du schaffst es“, und „Denke positiv und alles wird gut“ sind zwar nett, aber nicht die Lösung.

## **Losser oder Winner – es liegt dicht beieinander**

Jeder Mensch möchte bei dem, was er tut, gut sein, oder? Ok, fast jeder! Kaum jemand steht morgens auf und denkt: „Mir doch egal, wenn ich versage.“ Oder: „Sollen doch andere meinen Traum leben, nicht so wichtig.“

„Spannend ist, warum es Einigen scheinbar mühelos gelingt, erfolgreich zu sein, während Andere immer wieder auf die Klappe fliegen. Warum holt sich der eine die Gehaltserhöhung und der andere ackert sich den Hintern wund? Warum bekommt der eine den Job und der andere guckt mal wieder in die Röhre? Oder warum kriegt der eine den Auftrag, und der andere geht mal wieder leer aus, obwohl er das viel bessere Angebot hatte? Was macht der Eine eventuell anders als der Andere?“

Ich kenne beide Seiten. Ich kenne das Gefühl ein Vollloser zu sein, der eine Absage nach der anderen bekommt und ich kenne das Gefühl, einen Kunden nach dem anderen zu gewinnen. Von meinen Seminarteilnehmern höre ich oft Aussagen wie: „Ich bin halt im-

mer der Pechvogel. Was soll ich machen...". Ich muss dann immer schmunzeln, denn ob wir auf der Gewinner- oder Verliererseite im Leben stehen, hat nichts mit Glück zu tun. Ich bin der beste Beweis, dass es auch ohne Glück geht. Einer der Hauptgründe, warum die Einen Dinge besser können als die Anderen, ist meist nicht Glück. Es ist die Einstellung und Motivation, mit der sie an Dinge herangehen. Es ist die Tatsache, dass sie ihr Ziel unbedingt erreichen wollen, dass sie bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen, dass sie an sich glauben und davon überzeugt sind, dass sie es auch zu schaffen. Wir stehen uns im Leben oft selbst im Weg - nicht mit zu wenig Glück, Wissen oder Talent - sondern mit unseren eigenen Gedanken. Dummerweise merken wir das nicht. Oder erst dann, wenn es (fast) zu spät ist.

Überleg mal: Wenn Du abends im Bett liegst, woran denkst Du? An das, was Dir tagsüber super geglückt ist oder an die Dinge, die nicht geklappt haben? Oder woran denkst Du, wenn Du an den nächsten Tag denkst? An das, was Dir alles gelingen wird oder an mögliche Probleme und Schwierigkeiten? Die Art, wie wir denken, entscheidet darüber, was wir bekommen. Ob Winner oder Loser ist keine Frage der Umstände. Es liegt daran, was wir aus Ihnen machen.

## Motivation schlägt Knowhow

Motivation heißt nichts anderes, als dass wir uns bewegen. Ob und wohin Du Dich bewegst, hängt von zwei Faktoren ab: Deinen Treibern und Deinen Stoppern. Stopper bremsen Dich aus, Treiber treiben Dich an. Wenn Du Dir abends all die Probleme ausmalst, die eintreffen könnten, bist Du bei Deinen Stoppern, wenn Du darüber nachdenkst, was Du alles erreichen wirst, bist Du bei Deinen Treibern. Und damit liegt auf der Hand, wie Motivation funktioniert: Wir müssen dafür sorgen, dass unsere Treiber größer sind als unsere Stopper. Die Kunst der Motivation besteht darin, diese beiden Faktoren so zu nutzen, dass sie uns dabei helfen, uns in die richtige Richtung bewegen, anstatt uns selbst im Weg zu stehen. Wie Du das schaffst, das erfährst Du jetzt in diesem Ebook. Du wirst erfahren, wie Du Dich selbst motivieren kannst, auch wenn die Umstände und Rahmenbedingungen nicht optimal sind. Du wirst erfahren, wie Du Dich selbst positiv manipulieren kannst, wenn Dir mal wieder alles um



die Ohren fliegt. Du wirst erfahren, wie Du mit Deinen eigenen Schwächen und Fehlern so umgehst, dass aus ihnen Stärken und Chancen werden. Und Du wirst erfahren, wie einfach Erfolg sein kann.

## Übung 1:

a) Wie leicht oder schwer fällt es Dir, Dich in schwierigen Zeiten zu motivieren? Ordne Dich ein:

super leicht

verdammt schwer

0 1 2 4 3 5 6 7 8 9 10

b) Wenn es Ziele gibt, die Du nicht erreicht hast, was glaubst Du, woran lag es?

c) Gibt es Menschen in Deinem Umfeld die erfolgreicher sind als Du? Wenn ja, was machen die anders?

Was glaubst Du, wann lernen wir am meisten? Wenn alles funktioniert oder wenn gar nichts läuft? Genau, dann, wenn gar nichts läuft. Denn dann müssen wir uns damit auseinandersetzen, was schiefgelaufen ist und wie wir es das nächste Mal besser machen können. Wenn alles easy ist, denken wir nicht darüber nach, warum und wieso das jetzt geklappt hat. Wir freuen uns und machen weiter im Takt. Kein Sportler lernt aus seinen Erfolgen, sondern aus seinen Misserfolgen. Und hier liegt der Hase im Pfeffer: Was versuchen wir im Leben zu vermeiden, zumindest viele von uns? Misserfolge. Wir wollen nicht scheitern. Wir wollen keine Fehler machen. Wir wollen nicht versagen und damit nehmen wir uns jede Lernchance.

Stell Dir vor, Du wärst auf die Welt gekommen und wärst nicht bereit gewesen, zu „scheitern“. Du hättest niemals laufen gelernt. Du hättest Deine ersten Gehversuche unternommen, wärst hingeflogen, hättest Dir weh getan und gedacht: „Ok, das lass ich jetzt mit dem Laufen. Das funktioniert nicht.“ Zum Glück hast Du das nicht getan. Im Gegenteil. Wir fallen durchschnittlich 50.000 Mal hin, ehe wir laufen können. Kannst Du Dir vorstellen, dass Du alles im Leben lernen und erreichen kannst, wenn Du bereit bist, 50.000 Mal hinzufallen? Die gute Nachricht ist: Soviel Fehlversuche braucht es meist gar nicht. Was es aber braucht, ist die Bereitschaft, überhaupt hinzufallen. Und die können wir lernen, wenn wir Fehler oder Scheitern als das sehen, was sie sind: Ein ganz normaler

Schritt auf dem Weg zum Ziel. Würdest Du jemals auf die Idee kommen, einem kleinen Kind, das laufen lernt zu sagen, es ist gescheitert, wenn es hingefallen ist? Natürlich nicht. Was sagen wir? Wir sagen: „Guck mal, das Kind lernt laufen.“ Und so ist es mit allem anderen auch. Wir scheitern nicht, wir lernen. Freue Dich also künftig nicht nur über alles, was Dir gelingt, freue Dich auch über alles, was Dir nicht gelingt. Denn je mehr Niederlagen Du einsteckst, umso besser wirst Du.



## 2. Aufgeben oder weitermachen?

Freue Dich über jedes „Nein“, ist leicht gesagt, oder? Was passiert denn in der Praxis, wenn uns eine Sache nach der anderen um die Ohren fliegt? Sind wir dann motiviert, weiterzumachen, nach dem Motto: Cool, endlich wieder eine Lernchance? Oft streichen wir genau hier die Segel. Wir geben da auf, wo wir eigentlich etwas lernen und besser werden könnten. Vorsätze alleine reichen nicht aus, damit wir die Dinge auch umsetzen. Wir können uns zig Mal vornehmen, dieses oder jenes zu erreichen, einen neuen Job anzufangen, uns endlich selbstständig zu machen, abzunehmen, mehr Sport zu machen usw. Wenn wir all den Widrigkeiten, die uns auf dem Weg begegnen, nicht trotzen, streichen wir irgendwann frustriert die Segel.

### Die ganz normale Tragödie

Stell Dir vor, jemand hat den Vorsatz gefasst, laufen zu gehen. Anstatt morgens länger zu schlafen, heißt es also zukünftig: raus aus den Federn, laufen gehen. Er hat seinen Entschluss gefasst und legt los. Der Wecker klingelt eine halbe Stunde früher als sonst und das ist auch gleich die erste Prüfung. Weiterschlafen oder aufstehen? Er meistert die Hürde und steht auf. Schon kommt die nächste Prüfung: es ist kalt und der Himmel sieht verdächtig nach Regen aus. „Vielleicht bleibe ich besser daheim, das ist sicherer.“ Aber auch hier überwindet er sich und geht raus. Das Martyrium geht weiter. Nach 10 Minuten joggen, geht ihm die Pumpe, wie schon lange nicht mehr. Kein Wunder, er ist die Anstrengung einfach nicht gewohnt. Aber auch hier hält er noch durch. Während er japsend vor sich hin kraucht, kriegt er mit, dass alle anderen schneller sind als er. Seine Frustration nähert sich ihrem Höhepunkt. Nach 20 Minuten ist es dann soweit: er kapituliert. Er schleicht völlig fertig nach Hause und beschließt: „Das war’s mit Laufen. Ich bin dazu einfach nicht geboren.“ Das jeder Anfang schwer ist, dass man auch in kleinen Schritten ins Ziel kommt und dass es dazugehört, hinzufallen und weiterzumachen, sieht er vor lauter Frustration nicht mehr. Die Chance, irgendwann zu einem guten Läufer zu werden und das gute Gefühl, sein Ziel erreicht zu haben, hat er sich damit selbst genommen.

Im Leben ist es nicht anders. Wenn wir vor einer Herausforderung stehen, haben wir immer die Wahl: Machen oder lassen. Und nur, weil wir unser Verstand uns sagt, dass wir es machen sollten, heißt es noch lange nicht, dass wir es dann auch wirklich tun. Da geht es uns wie dem Läufer. Wir haben mit zig Hindernissen zu kämpfen. Vor allem am Anfang einer neuen Tätigkeit funktionieren die Dinge nicht immer so, wie wir uns das wünschen. Wir sind einer Prüfung nach der anderen ausgesetzt. Wir probieren etwas und wums, wir fliegen auf die Klappe. Passiert uns das danach gleich noch einmal, stellen wir uns die Frage, ob heute vielleicht einfach der falsche Tag ist. Vielleicht verschieben wir das ganze Thema besser auf morgen. Aber morgen läuft es auch nicht besser. Wir machen und tun, und es bringt nichts. Wie lange halten wir durch?



## Wenn unser Kopfkino startet

Ob wir durchhalten oder nicht, motiviert sind oder frustriert, hängt hauptsächlich von unseren Treibern und Stoppern ab. Ist das, was uns abhält, größer ist als das, was uns antreibt, dann machen wir nichts.

Wir müssen also dafür sorgen, dass das, was uns antreibt, größer ist, als das, was uns abhält. Das unsere Motivation größer ist, als unsere Frustration.

Ganz am Anfang meiner Vertriebszeit, als ich das erste Mal mit meinem Leitfaden, meiner Einwandbehandlung und dem Berliner Telefonbuch vor dem Telefon saß, war alles mächtiger als mein Treiber, mich erfolgreich durch die Akquise durchzubeißen. Mit jeder Absage, die ich bekam, wurde ich darin bestätigt, dass ich einfach nicht für die Akquise geboren war. Und mit jedem Mal, als ich das dachte, war ich weniger motiviert weiter zu machen. Ich ritt mich mit meinen eigenen Gedanken immer tiefer hinein in dieses Misserfolgsmindset. Aber zum Glück habe ich mich da eines Tages auch wieder rausgeholt. Und zwar mit den gleichen Wirkmechanismen, mit denen ich mich da hineingeritten habe. Allerdings habe ich sie umgedreht. Ich habe meine Stopper zu meinen Treibern gemacht.

Kannst Du Dich noch an etwas erinnern, wo Deine Stopper größer waren als Deine Treiber? Wo Du wusstest, dass Du jetzt eigentlich etwas machen müsstest, es aber nicht getan hast? Oder wo Du etwas angehen wolltest, es Dich aber nicht getraut hast? Denk an die Situation zurück und hol sie Dir wieder vor Augen. Erinnerst Du Dich noch, was für Gedanken Dir durch den Kopf gingen? Wenn Du Dich nicht mehr wirklich an die Situation erinnern kannst, dann achte beim nächsten Mal bewusst darauf, was Dir durch den Kopf geht und stelle Dir die Frage: „Wie motivierend ist das, was ich da gerade denke?“

Am Anfang meiner Akquisezeit habe ich mir all das Negative ausgemalt, was passieren könnte, wenn ich zum Hörer greife. Ich habe mir ausgemalt, wie ich sowieso keinen Termin kriege. Wie ich beschimpft werde. Wie mir nicht der richtige Spruch einfallen wird usw. Und dreimal darfst Du raten, was passiert ist. Ich wurde beschimpft, ich bekam keine Termine und ich habe mehr als einmal nach den richtigen Worten gesucht. Ich war Opfer meines eigenen Kopfkinos.

## Das Starbucks-Phänomen

Stell Dir vor, Du bist bei Starbucks. Es ist voll, Du stehst in der Schlange und wartest auf Deinen Kaffee. Während Du vor Dich hin wartest, schaust Du Dich um und siehst ihn/sie. Dein absolutes Beuteschema steht genau hinter dir. Was machst Du jetzt? Klar, hingehen und anquatschen, oder? Wäre doch das einfachste. Und nebenbei bemerkt auch noch der sicherste Weg, dass Du Dein Ziel auch erreichst. Aber die meisten Menschen machen genau das nicht, denn jetzt geht erst mal das Kopfkino los. Wir malen uns aus, was alles passieren könnte, wenn wir auf den anderen zugehen würden. Wir stellen uns vor, wie wir vor uns hin stammeln, rot

werden und nicht die richtigen Worte finden. Wir sehen, wie wir uns eine Abfuhr einfangen, uns gehen Gedanken durch den Kopf wie: „Vielleicht findet er mich ja blöd“, „Was, wenn er eine(n) Freund(in) hat? Und was, wenn sein(e) Freund(in) gerade auf der Toilette ist? Vielleicht ist er / sie ja auch verheiratet? Wir produzieren zig lustige Gedanken in unserem eigenen Kopfkino. Realistisch? Wahrscheinlich? Fehleinzeige!

Und das wirklich Bescheuerte ist, dass wir irgendwann davon überzeugt sind, dass es genauso eintreten wird, wie wir es uns gerade ausmalen. Wenn Du endlich Deinen Kaffee in der Hand hältst, bist Du überzeugt: „Da brauche ich gar nicht hingehen. Er / Sie ist doch sowieso schon vergeben.“ Du nimmst Deinen Kaffee und verlässt den Laden. Bingo! Das nennt man dann: selbst aus dem Rennen schießen. Das ist doch bescheuert, oder? Wir wollen etwas erreichen und stehen uns mit unseren eigenen Gedanken im Weg. Nicht nur bei Starbucks. In vielen anderen Bereichen ist es genauso. Wir sehen, was alles Schlimmes passieren könnte, anstatt es einfach zu versuchen und zu gucken, was wirklich passiert.

Oft sind es nicht die Tatsachen, die uns abhalten und stoppen, es sind unsere eigenen Gedanken.

### 3. Du bist nicht machtlos

Das Ergebnis unseres Kopfkinos ist immer das Gleiche. Wir machen nichts. Wir versuchen es nicht einmal. Wir malen uns aus, wie es uns um die Ohren fliegt. Und damit sitzen wir in unserem eigenen Leben nicht mehr am Steuer, wir haben uns zum Passagier degradiert. Und Passagiere kommen da an, wo Andere sie hinfahren. Willst Du das?

Wenn Du Deine Ziele erreichen und nicht immer wieder an ihnen vorbeischlittern willst, dann ändere Deinen Fokus von möglichen Problemen in Richtung Lösung.

Dein Fokus ist eines der mächtigsten Steuerungsinstrumente, das Du hast. Stell' Dir folgende Situation vor: Seit Monaten läuft es in Deiner Beziehung nicht so, wie es soll. Du weißt, eigentlich wäre es Zeit für eine Aussprache. Aber immer, wenn Du daran denkst, siehst Du vor Deinem inneren Auge, wie Euer Streit eskaliert. Du malst Dir aus, wie Dein Partner Dir Dinge sagt, die Du nicht hören willst, schlimmstenfalls stellst Du Dir vielleicht sogar vor, dass er Dir sagt, er liebt Dich nicht mehr und es wäre besser, Ihr würdet Euch trennen. Und jetzt packt Dich die Angst. Auf einmal alleine sein? Noch mal von vorn anfangen? Das ist das Letzte, was Du willst. Du bekommst Panik. Da ist es doch besser so, wie es ist. Besser unzufrieden zusammen als plötzlich alleine. Also verschiebst Du die Aussprache. Solange, bis Euch die Beziehung komplett um die Ohren fliegt und es keinen Weg zurück mehr gibt. Ihr habt den richtigen Zeitpunkt zum Reden verpasst. Und warum? Aufgrund von Tatsachen? Nein, aufgrund von Deinem eigenen Kopfkino. (Übrigens: ersetze Partnerschaft durch einen Job, mit dem Du unzufrieden bist oder ein gestörtes Kollegenverhältnis..., ...was auch immer Dich gerade nervt oder belastet, der Ablauf ist immer derselbe).

Und jetzt stelle Dir die gleiche Situation vor, aber mit einem anderen Fokus. Du bist unzufrieden in Deiner Beziehung. Du weißt, eine Aussprache ist längst überfällig. Du stellst Dir vor, wie Du mit Deinem Partner zusammensitzt. Du siehst vor Deinem inneren Auge, wie dankbar Dein Partner ist, dass Du den ersten Schritt gemacht hast. Du siehst, wie Ihr in dem Gespräch beide feststellt, wie sehr Ihr Euch noch liebt, aber dass Ihr Euch irgendwie verloren habt. Und Du siehst, wie Ihr beide neu zueinander findet und endlich wieder glücklich seid. Was machst Du jetzt? Immer noch die Aussprache verschieben? Nee, Du willst ja endlich wieder glücklich sein. Also greifst Du an. Auf einmal hast Du den Mut und das Selbstbewusstsein, den Stier bei den Hörnern zu packen. Nicht, weil Du Dich oder die Situation sich geändert haben. Nein, das Einzige, was sich geändert hat, ist Dein Fokus.



Natürlich kannst Du jetzt sagen: Aber was, wenn mein Partner mich wirklich nicht mehr liebt? Was, wenn die Situation, die ich vermeiden will, doch eintritt? Klar, das kann passieren. Du weißt im Vorfeld nie, was passieren wird. Denn beide Varianten existieren erst einmal nur in Deinem Kopf. Aber es gibt einen entscheidenden Unterschied. In der ersten Variante, im Problemfokus, wirst Du das Problem nicht lösen. Du rennst weg und machst es damit schlimmer. In der zweiten Variante packst Du das Problem an und stellst entweder fest, dass es gar kein Problem gab (außer in Deinem Kopf), oder Du zumindest die Chance hast, es zu lösen. Was ist nun besser?

## 4. Raus aus dem Autopilot-Modus

Das, was es uns so schwermacht, ist, dass unser Bedürfnis, Schmerz zu vermeiden, immer stärker ist, als das Bedürfnis, Freude zu erlangen. Das Bedürfnis, Schmerz zu vermeiden ist unsere stärkste Emotion, viel stärker als unser Verstand. Und so wissen wir zwar rational, dass es das Sinnvollste und Logischste wäre, unser Beuteschema anzusprechen, wenn wir bei Starbucks auf unseren Kaffee warten, aber wir machen es trotzdem nicht. Unser Verstand wird von unseren Emotionen, unserem Bedürfnis, Schmerz zu vermeiden, ausgeschaltet.

Wir wissen, dass es wichtig und notwendig ist, uns weiterzubilden, oder endlich zu kündigen oder die Aussprache zu suchen, usw. Was es auch ist, wir finden zig rationale Gründe, warum wir das machen sollten. Aber dann sehen wir die möglichen Hindernisse und lassen es bleiben. Hinter unserem Schmerz-Vermeidungsmodus steht nichts Anderes als Angst. Und Angst führt uns immer in die falsche Richtung.

Solange wir Angst haben, solange wir wegrennen, kommen wir nicht ins Ziel. Mit Angst im Nacken wirst Du Deine Ziele niemals erreichen. Du bewegst Dich zwar, aber in die falsche Richtung.

### Die richtige Verknüpfung

Verknüpfen wir unsere Ziele oder To-do's mit Problemen, machen wir sie nicht. Oder zumindest nicht so gut und erfolgreich, wie wir es vielleicht könnten. Wir müssen uns also umprogrammieren und neue Verknüpfungen bauen.

Alles was passiert durchläuft Deinen Treiber-Stopper-Filter. Du wägst automatisch ab: tut weh oder tut gut. Will ich oder will ich nicht. Und dementsprechend entscheidest Du. Ein möglicher Korb bei Starbucks tut weh, also lässt Du das mit dem Ansprechen. Dass Du damit möglicherweise die Chance auf Deinen Traumpartner verpasst, blendest Du aus. Eine mögliche Abfuhr tut weh, also lässt Du das mit dem Nachhaken bei einem super wichtigen Kunden, der Dir schon zweimal einen Korb gegeben hat. Dass Du damit

die Chance verpasst, mehr Umsatz zu generieren und stolz auf Dich zu sein, blendest Du aus.

## Mach Fehler!

Genauso wie wir nur in eine Richtung gucken können, können wir uns auch nur in eine Richtung bewegen. Entweder sind wir „von-etwas-weg“ motiviert, oder wir sind „zu-etwas-hin“ motiviert. Entweder wollen wir Schmerz vermeiden oder wir wollen Freude erlangen. Zwischen diesen beiden Richtungen müssen wir uns entscheiden.

Gibt es etwas, vor dem Du Angst hast? Z.B. die Angst, zu scheitern? Oder Fehler zu machen? Oder hattest Du schon mal Panik, Dich lächerlich zu machen? Solange wir Angst oder ein blödes Gefühl haben, können wir rational noch so sehr wissen, was wir tun sollten, wir tun es einfach nicht. Wir können uns zehnmal hintereinander erzählen, wie wichtig Präsentieren können für unsere Beförderung ist, in dem Moment, in dem wir vor der Gruppe stehen und Angst haben, auf die Klappe zu fallen, ist alle Vernunft und aller

fester Wille weg. Da helfen auch die besten Motivationssprüche, nicht weiter. Das heißt: Wenn Du Dich selbst motivieren willst, dann musst Du zuerst dafür sorgen, dass Du vor nichts mehr wegläufst, dass Du keine Angst mehr hast. Weder davor, Fehler zu machen, dass Du es nicht schaffst, dass andere besser sind oder vor was auch immer. Wenn Du keine Angst mehr hast, musst Du vor nichts mehr weglaufen. Wenn Dein Autopilot nicht mehr versucht, Schmerz zu vermeiden, kann er sich nun darum kümmern, Freude zu erlangen. Und damit läufst Du in die richtige Richtung. Du läufst auf Dein Ziel zu, anstatt von ihm weg.

Ich höre immer wieder von meinen Teilnehmern, dass sie nicht versagen wollen. Aber: was ist denn eigentlich „versagen“? Im Endeffekt ist es doch nichts anderes, als ein Hirngespinnst unseres Kopfkinos. „Versagen“ oder „Fehler machen“ ist nichts Negatives, sondern etwas völlig Natürliches. Und nebenbei bemerkt, auch ein notwendiger Schritt auf dem Weg zum Ziel. Das Dumme ist nur, dass wir in unserer deutschen Nullfehler-Kultur etwas völlig anderes beigebracht bekommen. Nämlich genau das Gegenteil: Du darfst nichts falsch machen. Das lernen wir von der Schule an – und rauben uns damit jegliche Chance auf Wachstum, Motivation und Erfolg.



## 5. Bereit, ins kalte Wasser zu springen?

Klar, ist es leicht gesagt, hab keine Angst mehr. Vielleicht denkst du jetzt etwas wie: „Was soll ich denn machen, wenn ich Schiss habe?“ Das Gefühl kenne ich. Aber die gute Nachricht ist: Du bist nicht das Opfer Deiner Emotionen. Du kannst jederzeit Deine Ängste von Stoppern in Treiber umzuwandeln. Du kannst dafür sorgen, dass eine mögliche Niederlage oder die Angst, dass etwas nicht klappen könnte, Dich nicht mehr abhält oder frustet, sondern antreibt. Und dafür gebe ich Dir jetzt eine Formel an die Hand. Die 3-Schritt-Angriffs-Formel, mit der Du vom Warte- und/oder Fluchtmodus ins Handeln kommst.

### Mit vier Schritten zum Erfolg

#### 1. Schritt: Setze Dich bewusst mit Deiner Angst auseinander.

Mache Dir bewusst, was Dich abhält und bremst. Stelle Dir eine ganz einfache Frage: „Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte.“ Für mich ist diese Frage eine der Schlüsselfragen zu Erfolg und Motivation. Immer dann, wenn ich nicht mehr weiterwusste, hat sie mich aus dem Schlamassel rausgeholt. Mit dieser Frage richten wir unseren Fokus von dem, wovon wir weg wollen auf das, wo wir hinwollen.

Zurück zur Starbucks-Situation. Was würdest Du denn machen, wenn Du keine Angst hättest? Hingehen und ansprechen, oder? Oder ein anderes Beispiel: stell Dir vor, Du hast Dir vorgenommen, endlich Deinen Chef um eine Gehaltserhöhung zu bitten. Du fasst Dir ein Herz, hast Dir alles zurechtgelegt, was Du sagen willst und kurz vor der Tür überfällt Dich die Panik. Dein Kopfkino geht wieder los. Was würdest Du jetzt machen, wenn Du keine Angst hättest? Reingehen und durchziehen, oder? Mit dieser Frage rufst Du Dir das vor Augen, wo Du hinwillst und gleichzeitig das, was Dich abhält. Natürlich willst Du Deinen Traumtypen bei Starbucks ansprechen. Natürlich willst Du Deine verdiente Gehaltserhöhung. Das ist das, wo Du hinwillst. Aber gleichzeitig hast Du Angst, Dich lächerlich zu machen. Das ist das, was Dich abhält. Erst wenn Du Dir Deiner Treiber und Stopper bewusst bist, kannst Du sie steuern. Und damit sind wir beim zweiten Schritt.

#### 2.Schritt: Stelle Dich den Konsequenzen, die Du normalerweise automatisch verdrängst!

Was machen wir mit unliebsamen Dingen? Wir verdrängen sie. Aber damit sind sie nicht aus der Welt, sie treffen uns nur etwas später, aber dafür umso heftiger. Im zweiten Schritt sorgst Du dafür, dass Dir genau das nicht passiert. Du machst Dir die Konsequenzen bewusst, was passiert, wenn Du Deiner Angst oder Deinem Kopfkino folgst. Dabei hilft Dir wieder eine Frage:

„Was passiert, wenn ich weiter wegrenne/wenn ich aufgebe/nichts mache?“ Damit richtest Du Deinen Fokus auf die Konsequenzen, die Du normalerweise verdrängst. Aber genau diese Konsequenzen würden Dich ins Handeln bringen. Du denkst bei Starbucks nicht daran, dass Du ihn/sie nie wiedersehen wirst und damit vielleicht die Chance Deines Lebens verpasst, ansonsten würdest Du wahrscheinlich über Deinen Schatten springen und angreifen. Du denkst auch nicht daran, dass Du Dir zu Hause vorkommen wirst wie ein Loser, weil Du Dich mal wieder nicht getraut hast. Und Du denkst genauso wenig daran, dass Du Dich vielleicht noch in 30 Jahren fragst: Was wäre passiert, wenn...“ Du denkst nur an den möglichen Korb.

In dem Moment, in dem Du Dir aber im zweiten Schritt die Konsequenzen Deines Handelns/Nicht-Handelns bewusstgemacht hast, hast Du die erste Hürde schon genommen. Im nächsten Schritt nimmst Du die Zweite.

### **3. Schritt: Schalte Dein Kopfkino aus**

Ein Großteil unserer Ängste ist irrational oder zumindest sehr unwahrscheinlich. Und selbst wenn sie eintreten, sind die Folgen meist nicht wirklich schlimm. Schlimm werden sie erst durch unsere Vorstellungen. In der zweiten Frage hast Du Dir bewusstgemacht, was passiert, wenn Du nicht handelst bzw. weiter wegläufst. Jetzt machst Du Dir bewusst, was passiert, wenn Du handelst, wenn Du über Deinen Schatten springst. Und wieder hilft Dir dabei eine Frage:

„Was passiert schlimmstenfalls, wenn ich handele/über meinen Schatten springe?“ Was ist denn die realistische, schlimmste Konsequenz bei Starbucks? Oder bei dem Wunsch nach einer Gehaltserhöhung? Du kriegst ein „Nein“, einen Korb. Aber mal ehrlich: Ist das so schlimm? Spätestens dann, wenn Du verinnerlicht hast, dass Fehler zum Leben gehören, nicht wirklich oder? Das ist das Spannende mit der Angst. In dem Moment, in dem wir uns ihr bewusst stellen, in dem wir uns die realistischen Konsequenzen vor Augen holen, verliert sie plötzlich einen Großteil ihres Schreckens.

Das wichtigste an diesem Schritt ist, dass Du die Konsequenz akzeptierst.

### **4. und letzter Schritt: Die Abschlussfrage: „Was ist schlimmer?“**

Du weißt, wovor Du wegrennst. Du weißt, was passiert, wenn Du weiter wegrennst und Du weißt, was passiert, wenn Du, anstatt wegzurennen, angreifst. Nun geht es zur letzten Frage, der Gewichtungfrage. Mit dieser Frage vergleichst Du die beiden Konsequenzen und wägst ab. Warten oder angreifen? Handynummer oder Korb? Der Vorteil dieser Frage ist, dass Du jetzt bewusst abwägst und Dich nicht von Deinem Autopiloten steuern lässt. Du stellst Dir die Frage: „Was ist schlimmer? Das, was passiert, wenn ich nichts mache oder das, was passieren kann, wenn ich agiere?“ Und plötzlich hast Du ein umgedrehtes Ergebnis zu Deinem automatisierten Verhalten. Was ist denn schlimmer? Einen Korb zu riskieren oder ganz genau zu wissen, dass Du Dich noch in 30 Jahren

tot ärgern wirst, dass Du Deine Chance bei Starbucks nicht genutzt hast? Oder was ist denn schlimmer? Ein mögliches „Nein“ von Deinem Chef zu riskieren oder sich jeden Morgen zu ärgern, wenn Du zur Arbeit gehst?

Wenn Du jetzt denkst: „Na das Erste ist natürlich schlimmer!“ dann hast Du Dich grade erfolgreich umprogrammiert – vom Schmerz zur Freude. Das, von dem Du weg wolltest, ist auf einmal das, wo Du hinwillst. Auf einmal ist ein möglicher Korb nicht mehr so schlimm wie die für immer verpasste Chance und Du greifst an. Du hast Deine Stopper zu Deinen Treibern gemacht.

„Na, so einfach ist das bestimmt nicht.“ Ich liebe diesen Satz. Falls Dir gerade etwas in der Art durch den Kopf geht, kann ich Dir versichern: Du hast Recht. Es ist nicht so einfach. Am Anfang kostet es Überwindung und Übung, aber je öfter Du Dich einer Situation stellst, umso einfacher wird es. Mach Dir immer wieder bewusst: Wenn Du nichts tun, also, wenn Du nicht handelst - bei Starbucks, bei Deinem Chef, Deinen Kunden, Kollegen... oder wo auch immer - dann ist eines sicher: Du wirst scheitern. Zu 100%. Du verschiebst nur den Zeitpunkt, wo es weh tut, in die Zukunft. Aber Du wirst auf jeden Fall Dein Ziel nicht erreichen. Wenn Du handelst,





wenn Du ins kalte Wasser springst, kann es zwar schiefgehen, aber Du hast zumindest die Chance anzukommen und Dein Ziel zu erreichen. Also überlege Dir bei allem was Du tust: will ich wirklich aufgeben oder will ich lieber die Chance nutzen?

## 6. Finde Deine Köder!

Bis jetzt haben wir uns damit befasst, wie Du aus dem Schmerz-Vermeidungs-Modus rauskommst und damit nicht mehr vor Dingen wegläufst. „Nicht weglaufen“ alleine reicht aber nicht. Nach dem Schmerz geht es jetzt um die andere Hauptemotion, nämlich Freude. Je höher die Freude, umso höher die Motivation. So einfach ist das Ganzetheoretisch. In der Praxis ist es etwas komplexer. Wie motivierend findest Du Aussagen wie: Ich arbeite weil:

!„...das mein Job ist.“

! „...ich es muss.“

! „... mein Konto das von mir verlangt“ usw.?

In Motivation steckt „movere“ = bewegen. Wenn Dich das, was Du mit einer Sache verbindest, nicht wirklich bewegt, wirst Du dich nicht bewegen. Du läufst dann zwar vor nichts mehr weg, aber Du läufst auch nirgendwo hin.

Immer wenn ich etwas im Leben erreicht habe, wenn ich extrem motiviert war, dann wusste ich, WARUM ich etwas tue. Ich sollte es nicht machen, ich wollte es machen. Und das ist ein gewaltiger Unterschied. Wie viele Leute gehen zur Arbeit, weil sie es müssen. Wie viele Leute machen ihren Job, weil sie denken, sie finden keinen anderen. Wie viele Menschen stehen morgens auf, weil der Wecker klingelt und nicht, weil sie Bock auf den Tag haben. Wenn ich alles mache, weil ich es muss und nicht, weil ich es will, wie soll das auf Dauer funktionieren? Das WARUM ist im Endeffekt nichts anderes als unser Motor, der uns in Bewegung setzt. Es muss übrigens nicht ein materielles WARUM sein, was Dich antreibt, wichtig ist nur, dass Du etwas hast, was Dich antreibt.

### WARUM?!

Auch in meinem Leben gibt es nach wie vor Dinge, die ich tun muss. Aber ich sage mir, wenn ich sie schon tun muss, dann will ich wenigstens Spaß dabei haben. Also verbinde ich all das, was ich lästig finde mit etwas, das mir Spaß macht. Ich suche für alles mein WARUM und finde es auch.

Ich gebe Dir ein Beispiel. Für mich sind zum Beispiel Buchhaltungs- und Orgaaufgaben ein Greul. Ich mache sie, weil ich sie machen muss. Früher habe ich solch lästige Dinge immer wieder verschoben, solange bis es (fast) zu spät war. Das hat mir nur Stress, Frust und Ärger eingebracht. Also habe ich angefangen, mir ein WARUM zu suchen. Heute ist der Buchhaltungstag einmal im Monat

mein „Katja-darf-alles-Tag.“ Immer, wenn ich diesen ganzen Bürokratismus erledigt habe, tue ich mir etwas Gutes. Ich gönne mir ein Essen, was ich mir sonst nicht gönne. Ich gehe mit meinen Freundinnen aus in einen super Club, ich kaufe mir etwas Tolles. Was auch immer mir gerade einfällt und machbar ist- ich leiste mir das. Und wenn ich morgens in diesen mir früher so verhassten Tag starte, sehe ich nur die genialen Belohnungen vor mir und gebe Gas. Wenn Du also etwas machen musst, was nicht gerade zu Deinen Lieblingsbeschäftigungen gehört, dann „hübsche“ Dir die ganze Sache an. Finde etwas, warum Du es machen willst. Ob es jetzt wie bei mir etwas ist, dass Du Dir sich gönnst, wenn Du Dein Ziel erreicht hast, ob Du mit Deinen Kollegen und Kolleginnen nach einem erfolgreichen Arbeitstag abends einen „drauf machst“, oder ob es einfach das super Gefühl ist, endlich seinen Schweinehund überwunden zu haben... Finde etwas, dass Dich emotional bewegt. Finde Deinen Emotionsköder, den Du Dir immer wieder vor die Nase halten kannst.

## 7. Und jetzt Vollgas

Du bist jetzt komplett ausgerüstet. Du weißt, wie du es schaffst, mit dem richtigen Fokus Deine Ziele zu erreichen. Du weißt, was Dich steuert aber auch, wie Du Deinem Autopiloten die Stirn bietest. Das Schwierige im Leben ist nicht, Dinge zu wissen, das Schwierige ist, dass was man weiß, auch zu machen. Bei allem, was wir uns vornehmen und nicht innerhalb von 72 Stunden anfangen und umsetzen, sinkt die Chance, dass wir das Projekt jemals umsetzen, auf ein Prozent. Wenn du also etwas ändern willst, dann warte nicht, sondern starte durch. Der Start ist auch das Schwierigste. Gerade wenn wir noch nicht so fit sind, versuchen wir uns so gut wie möglich vorzubereiten, um so wenig wie möglich auf die Klappe zu fliegen. Nur hilft uns die beste theoretische Vorbereitung nicht, wenn wir es nicht tun. Du hättest 10 Jahre lang sämtliche Bücher über Autofahren lesen können, wenn Du Dich irgendwann in die Kiste reingesetzt hättest, hättest Du es trotzdem nicht gekonnt. Du wirst nicht besser durch theoretisches Wissen, sondern durch praktisches Machen. Starten wir also jetzt mit der Praxis, machen es einfach, auch wenn Du noch nicht zu 100% weißt, ob und wie es funktioniert. Das gehört dazu. Verpflichte Dich gleich heute zu starten. Nicht jemand anderem gegenüber, sondern Dir selbst gegenüber. Setze Dich ans Steuer Deines Lebens und hole Dir das, was Du haben willst. Wenn Du magst, kannst Du sofort starten und all die Theorie in die Praxis umsetzen. Dabei hilft Dir der 21 Tage Umsetzungsplan. Wenn Du Dich fragst: „Warum ausgerechnet 21 Tage?“, dann erkläre ich es Dir gerne. Diverse Untersuchungen haben gezeigt, dass wir 21 Tage brauchen, um aus gewohntem Verhalten auszubrechen. Halte also diese 21 Tage durch und Du wirst sehen, wie Dir danach vieles in Fleisch und Blut übergegangen ist. Wie Dein Unterbewusstsein und Dein Autopilot sich langsam umprogrammiert haben.

## Tag 1:

Notiere drei Dinge, vor denen Du immer weggelaufen bist. Drei Dinge, die Du anpacken willst, aber immer wieder vor Dir herschiebst:

Entscheide Dich für eine Sache von den dreien. Was ist Dir am wichtigsten? Worüber ärgerst Du Dich am meisten, dass Du es noch nicht getan hast?

Was willst Du tun, um endlich zu starten?

Wann willst du es tun??

## Tag 2:

Warum willst Du das erreichen, was Du gestern festgelegt hast?  
Notiere so viele Antworten, wie Dir einfallen.

Führe die Liste immer weiter fort. Nimm sie Dir jeden Morgen, bevor Du in den Tag startest vor, und lies sie Dir durch. Schau Dir Deine WARUM's an, mache Dir bewusst, WARUM Du das willst, schmeiße Deinen Motor an und dann starte durch.

## Tag 3:

Was sind typische Situationen, in denen Du via Autopilot unterwegs bist? Wo agierst Du automatisch, ohne drüber nachzudenken?

Wo stehst Du Dir damit im Weg?

Was würdest Du gerne ändern?

Warum hast Du es noch nicht geändert? Was ist Deine größte Herausforderung dabei?

## Tag 4: Selbstbild...

Um Dinge wirklich in Angriff zu nehmen, um das, was Du Dir in den ersten drei Tagen vorgenommen hast, tatsächlich umzusetzen, braucht es innere Stärke, Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein. Es werden Dinge schiefgehen und je selbstbewusster Du bist, umso stärker Du bist, umso weniger lässt Du Dich von irgendetwas oder irgendjemandem aus der Bahn werfen. Ich höre immer wieder, Selbstbewusstsein kann man nicht lernen. Entweder man hat es oder man hat es nicht. Oft verwechseln wir Selbstbewusstsein mit Extrovertiertheit. Nur weil jemand leiser und ruhiger ist, heißt das nicht, dass er nicht selbstbewusst ist. Die Wurzeln unseres Selbstbewusstseins sind unsere Authentizität. Je authentischer Du bist und vor allem, je mehr Du zu Dir stehst, mit all Deinen Stärken und Schwächen, umso selbstbewusster, erfolgreicher und auch glücklicher wirst Du sein. Das heißt, wenn Du eher ruhig bist, versuche nicht einen auf „dicke Hose“ zu machen, das nimmt Dir nur Kraft, Glaubwürdigkeit und Stärke.

Je dichter wir bei uns selbst sind, umso selbstbewusster sind wir. Dummerweise befassen wir uns im Laufe des Lebens mehr mit anderen als mit uns selbst. Nimm Dir heute mal nur Zeit für Dich und beantworte folgende Fragen:

### 1. Wer bin ich?

Beschreibe Dich so ausführlich wie möglich. Stelle Dir vor, Du müsstest einem Kind erklären, wer und wie Du bist. Finde mindestens 10 Eigenschaften!

2. Was sind Deine Stärken? Finde ebenfalls mindestens zehn Punkte!

3. Was sind Deine Fehler und Schwächen? Ich überlasse es Dir, wie viele Du aufschreibst.

4. Was kannst Du besser, als die meisten anderen? Finde mindestens drei Punkte!



5. Wer wäre ich gerne?

Angenommen, Du könntest Dich backen, welche Zutaten würdest Du nehmen? Finde mindestens 10 Punkte, die Dich in Deinem „Idealbild“ beschreiben!

6. Wer oder was hindert Dich daran, der zu sein, der Du gerne sein möchtest?

## 7. Warum möchtest Du gerne anders sein? Finde drei Gründe!

Vor allem die letzte Frage ist spannend. Schau Dir Deine Antworten noch einmal an. Willst Du wirklich gerne ein Anderer sein oder lässt Du Dich von Anderen beeinflussen, die Dir immer mal widersagen: „Mach das so.“ oder „Sei doch so.“ oder „Kannst Du nicht mal blablabla.“ Ist das wirklich Dein Wunschbild, dem Du nacheiferst, oder vielleicht das von Anderen? Wenn es Dein Wunsch ist, dann nimm ihn in Angriff, wenn nicht, lass es sein und freue Dich, dass du so bist, wie du bist.

Nimm Dir immer mal wieder regelmäßig Zeit, Dir diese 7 Fragen zu stellen und zu beantworten. Mach eine Gewohnheit daraus, Dich z.B. alle zwei Jahre wieder erneut mit ihnen auseinanderzusetzen. Je besser Du Dich selbst kennst, umso unangreifbarer bist Du.

## Tag 5: ...und Fremdbild

Nur weil wir uns in einer bestimmten Art und Weise sehen, heißt das noch lange nicht, dass uns unsere Umwelt genauso wahrnimmt. Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir wissen, wie unsere Umwelt uns sieht. Du hast Dich ja gestern intensiv mit Dir und Deinen Eigenschaften befasst. Heute geht es darum, wie die Anderen Dich sehen. Ein Spiegel hilft uns immer weiter. Er bestätigt uns in unserer Wahrnehmung, deckt aber genauso auch „blinde Flecken“ auf, also Punkte, die wir an uns nicht sehen (wollen). Entscheide Dich für drei Personen, denen Du die nachfolgenden Fragen stellst. Wähle bitte eine Person aus Deinem privaten Umfeld, die Dir sehr nah ist, eine aus Deinem beruflichen Kontext, mit der Du Dich gut verstehst und zum Schluss noch jemanden, mit dem Du gar nicht klarkommst.

1. Beschreibe mich so gut wie möglich. Finde mindestens 5 Eigenschaften!

2. Was sind meine Stärken? Finden ebenfalls mindestens 5 Punkte!

3. Was siehst Du als meine Fehler und Schwächen an?

4. Was kann ich Deiner Meinung nach besser als die meisten Anderen?

## Tag 6: Selbst- versus Fremdbild

1. Vergleiche die Antworten, die Du gestern erhalten hast miteinander. Wo gibt es Übereinstimmungen bei den drei Befragten und wo Abweichungen? Notiere das!

2. Was fällt Dir auf? Wie erklärst Du Dir die Abweichungen, falls es welche gibt?

3. Vergleiche nun die Antworten der Anderen mit Deinen Antworten von Tag 4. Markiere die Übereinstimmungen und die Abweichungen. Wie sehr sind Fremd- und Selbstbild deckungsgleich?

4. Was meinst Du, wie es zu den Abweichungen (wenn es welche gibt) kommt? Was bedeutet das Resultat für Dich und Deine Zukunft? Gibt es etwas, dass Du an Deinem Fremdbild ändern möchtest? Wenn ja, was?

## Tag 7: Was soll anders sein?

Stell Dir vor, Du hättest all die Punkte, die Du ändern möchtest, erfolgreich gerändert. Und Du bist jetzt genau die Person, die Du sein willst. Wenn Du Dich jetzt siehst, ist es wirklich das, was Du willst? Jede Schwäche bedeutet auch wieder eine Stärke. Auf der einen Seite sind wir vielleicht nicht der, der immer am lautesten schreit und in der ersten Reihe steht, dafür haben wir aber das Talent, uns mit unserer eher ruhigen Art sehr gut in Andere hineinzusetzen und sind ein verlässlicher Partner, dem man vertraut. Je nach Situation kann das entweder eine Stärke oder eine Schwäche sein. Die Kunst im Leben besteht darin, unsere Stärken und Schwächen genau zu kennen und optimal einzusetzen. Schau Dir jetzt die Punkte an, die Du wirklich ändern willst.

a) Was hindert Dich daran, es umzusetzen? Finde drei Punkte, die Dich abhalten.

b) Was kannst Du tun, damit Dich diese Punkte zukünftig nicht mehr abhalten?

Finde fünf Strategien, was Du zukünftig anders machen kannst. Entscheide Dich anschließend für zwei Strategien und setze diese in den verbleibenden 10 Tagen um. Ziehe nach diesen 10 Tagen Bilanz, was sich verändert hat.

## Tag 8: Hindernisse erkennen...

Vielleicht ist Dir schon mal aufgefallen, dass wir irgendwie immer mit gleichen oder ähnlichen Situationen oder Umständen Probleme haben oder immer wieder mit einem bestimmten Menschentypus in Konflikt geraten. Das ist letztendlich auch logisch. Wir haben bestimmte Verhaltensmuster, die uns immer wieder in die gleiche Richtung und somit zum gleichen Ergebnis führen- so lange, bis wir die Richtung ändern. Mache Dir daher heute über folgende Punkte Gedanken:

1. Was sind typische Situationen, in denen Du immer wieder an Deine Grenzen kommst, wo Du Dir vielleicht selbst im Weg stehst oder nicht weiterweißt?

2. Was sind typische Situationen, in denen Du immer wieder Konflikte mit Anderen hast?

3. In welchen Situationen würdest Du Dir mehr Selbstbewusstsein und Standhaftigkeit wünschen?

4. Hast Du eine Idee, warum das so ist?



5. Wie könnte eine Lösung aussehen?

## Tag 9: ...und aus dem Weg räumen.

Gestern hast Du Deine Herausforderungen und Hindernisse definiert, heute geht es darum, wie Du sie zukünftig aus dem Weg räumst.

Wie Du weißt, sind in erster Linie unser Autopilot und unser Kopfkino dafür verantwortlich, dass wir nicht immer so handeln, wie wir uns das manchmal wünschen. Aus diesem Dilemma helfen uns die drei Fragen, die 3-Schritt-Angriffs-Formel, die ich Dir schon vorgestellt habe. Wende diese nun konkret auf Deine Situation an.

Entscheide Dich für jeweils eine Situation/Person, die Du gestern bei den Punkten 1-3 festgelegt hast. Gehe nun gedanklich die einzelnen Situationen noch mal durch, aber stelle Dir bewusst diese drei Fragen und notiere die Antworten.

1. „Was ist die schlimmste Konsequenz, die ich mir vorstellen kann, wenn ich nichts mache? Wenn ich so weitermache wie bisher und nichts verändere?“

2. „Was ist das Schlimmste was passieren kann, wenn ich etwas mache, wenn ich etwas verändere?“

3. „Was ist schlimmer, dass etwas passiert, wenn ich nichts mache oder das, was passieren kann, wenn ich agiere?“

Lies Dir Deine Antworten noch mal durch. Stelle Dir vor, Du bist wieder in der beschriebenen Situation und würdest Dir diese Fragen stellen. Was meinst Du? Wärst du bereit, anzugreifen? Dann probiere es morgen gleich aus.

## Tag 10: Der Praxistest Tag 1

Suche Dir eine Situation aus, in der Du normalerweise immer Konflikte hast, in der Du Dich nicht traust, so zu handeln, wie Du Dir das wünschst. Überlege Dir im Vorfeld die drei Fragen, begib Dich in die Situation und setze Deine Strategie um. Achte vor allem auf Deinen Fokus. Stelle Dir vor, und zwar bevor Du in diese Situation gehst, wie Du sie löst. Stelle Dir vor, wie Du die Situation erfolgreich gemeistert hast. Suche Dir also Deine Starbucks- Situation und mache Dir mit den drei Fragen bewusst, was Du tun willst: nämlich Dein Beute-Schema ansprechen. Dann male Dir, aus, wie Du völlig locker auf den Anderen zugehst und ein Date vereinbarst.

Schreibe im Nachhinein auf, wie es Dir dabei gegangen ist und welche Rückschlüsse Du daraus für Deine Zukunft ziehst.

## Tag 11: Der Praxistest Tag 2

Heute ist ein weiterer Praxistag, in dem es darum geht, Deine bestehenden Gewohnheiten, Deine Komfortzone und/oder Deine Ängste zu überwinden. Dieses Mal entscheidest Du Dich aber nicht für eine Situation, sondern Du wählst eine Person, mit der Du schon lange etwas klären willst, es Dich aber bisher nicht getraut hast. Gehe nach demselben Schema wie gestern vor.

## Tag 12: Dein Plan

Schaue Dir noch mal Deine Antworten von Tag 9 an. Was sind Punkte, die Du wirklich klären willst? Gibt es Situationen, die Du immer wieder vor Dir hergeschoben hast? Gibt es Menschen, mit denen Du noch eine Rechnung offen hast? Oder gibt es Dinge, die Dir im Magen liegen und die Du unbedingt erledigen willst?

Dann notiere diese Punkte und mache Dir einen Plan, wann Du jedes einzelne Problem mit dem richtigen Fokus und den drei Handlungsimpuls-Fragen angehen und lösen willst.

## Tag 13: Deine Glaubenssätze erkennen...

Heute geht es darum, dass Du Dich bewusst mit Deinen Glaubenssätzen auseinandersetzt. Unsere Glaubenssätze steuern und lenken uns. Unsere Glaubenssätze sind unsere Überzeugungen. Wir glauben, wir sind davon überzeugt, dass etwas so und so ist und schließen aus, dass es auch anders sein kann. Deine Glaubenssätze steuern Dich durch das Leben. Sie können positiv wie negativ sein, sie können Dich beflügeln und sie können Dir im Weg stehen. Mache Dir über drei Punkte Gedanken:

1. Welche Verallgemeinerungen benutzt Du immer wieder? z.B. „Alle Männer sind untreu.“ oder „Nie nimmt mich einer ernst.“ oder „Jeder hat einen Partner, nur ich nicht.“)

2. Welche Redewendungen nutzt Du immer wieder gerne bzw. hast Du von Deiner Familie immer wieder gehört? (Z. Bsp.: Nur die Harten kommen in den Garten ... usw.)

3. In welchem Bereich Deines Lebens bist Du unzufrieden?

Angenommen, es ist Dein Job. Dann überlege Dir, warum Du unzufrieden bist bzw. warum Du nichts änderst. Was für Glaubenssätze hast Du bezugnehmend auf Deinen Job (bzw. das Thema, für das Du Dich entschieden hast)?

Oft stecken hinter unseren Glaubenssätzen Ängste, denen wir uns nicht stellen wollen. Beispielsweise bin ich unzufrieden mit meinem Job und ändere ihn trotzdem nicht. Die Angst dahinter könnte sein: nicht gut genug zu sein, zu versagen.

Erst dann, wenn Du Deine Ängste und Deine limitierenden Glaubenssätze kennst, kannst Du Dich ihnen stellen und sie lösen.

## Tag 14 ... und ändern

1. Prüfe heute, ob die Glaubenssätze, die Du gestern herausgefunden hast, noch aktuell sind. Wenn ja, dann wird es Zeit sie zu ändern, wenn sie Dir im Weg stehen. Wenn Du z.B. die Überzeugung hast: „Im Leben bekommt man nichts geschenkt.“ und Deinen Fokus darauf gerichtet hast, dass man eben nichts umsonst bekommt, dann wird es jetzt Zeit, diese Überzeugung zu widerlegen.

a) Erwinnere Dich, wann Du das letzte Mal etwas geschenkt bekommen hast. Wann hat Dir jemand etwas Gutes getan? Wann hat Dir jemand eine Freude gemacht? Wann hat Dich das Leben beschenkt? usw.

b) Ändere Deinen Fokus, nur so ändert sich auch das Ergebnis. Schreibe bzw. formuliere Deine negativen Glaubenssätze um.

Im Leben bekommt man nichts geschenkt! -> Ich bin es wert, dass es das Leben gut mit mir meint und mich beschenkt.

Formuliere Deinen negativen Glaubenssatz positiv um, so dass er Dich nicht mehr abhält, sondern antreibt. Mache das für alle Glaubenssätze, die Du gestern definiert hast.

z.B.:

! Ich bin unattraktiv! -> Es gibt Menschen, die mich attraktiv finden.

! Mir gelingt nichts! -> Ich habe schon einige Hürden in meinem Leben gemeistert und mir gelingt immer mehr.

! Ich bin nicht geschaffen für Führungsaufgaben. -> Ich kann mich in alles einarbeiten, wenn ich ....

## Tag 16: Grenzen überwinden

Kannst Du Dich noch an Deine erste Fahrstunde erinnern? Ich weiß noch, wie ungewohnt mir alles vorkam und dass ich über alles, was heute Gewohnheit ist, bewusst nachdenken musste. Das Gute im Leben ist: wir können uns alles antrainieren. Gute Gewohnheiten und auch schlechte Gewohnheiten. Wir können uns aber auch alles abtrainieren. Dazu gehören auch Ängste. Wir müssen uns ihnen bloß oft genug stellen. Und genau darum geht es heute.

Was ist eine der unangenehmsten Situationen, die Du Dir vorstellen kannst? Wovor hast Du wirklich Muffensausen? Das kann z.B. sein, eine Präsentation vor Deinen gesamten Kollegen zu halten, fremde Menschen auf der Straße anzusprechen, Kaltakquise zu machen, was auch immer. Entscheide Dich für eine Situation und entscheide Dich dafür, Dich dieser Situation zu stellen. Nicht, weil ich das schreibe, sondern weil Du das willst. Nutze dafür alles, was Du bis jetzt gelernt hast. Nimm einen positiven Fokus ein, ändere Deine negativen Glaubenssätze und schalte mit den drei Fragen Dein negatives Kopfkino aus. Vor allem halte Dir immer wieder vor Augen, wie Du Dich fühlen wirst, nachdem Du über Deinen Schatten gesprungen bist. Und genau dieses Gefühl schreibst Du auf.

## Tag 17: Finde Deinen Köder!

Wenn Du nicht aufgeben willst, musst Du stärker sein als Dein Schweinehund. Wir müssen uns motivieren, auch wenn uns das manchmal schwerfallen mag. Motivation entsteht immer auf dem Weg vom Schmerz zur Freude. Wir wollen Schmerzen vermeiden und Freude erlangen. Das Wollen ist der Schlüssel zu unserer Motivation. Hinter unserem Wollen steckt das WARUM.

Das treibt uns an. Finde daher Antworten auf folgende Fragen:

a) Warum will ich nicht aufgeben?

b) Warum will ich das Ziel erreichen?

c) Warum will ich zu den Besten gehören? usw.

Das WARUM ist Dein Köder. Je klarer Dir Dein Warum ist, umso einfacher wird Dir das fallen, was Du Dir vorgenommen hast.

d) Warum willst Du mutiger sein? Warum willst du selbstbewusster sein. Warum willst Du Dinge ändern?

Formuliere Deine Antworten aus und starte die Sätze mit: „Ich will mutiger sein, weil... usw. Finde insgesamt 10 Punkte!

## Tag 18: Führe Erfolgstagebuch!

Ich treffe immer wieder Menschen, die abends ins Bett gehen und die Probleme des ganzen Tages mitnehmen. Sie gehen abends mit Problemen ins Bett und wachen morgens mit Problemen auf. Kein Wunder das irgendwann der Akku leer ist. Denke abends



nicht daran, was nicht funktioniert hat, oder an Probleme. Die kannst Du dann sowieso nicht mehr lösen. Tanke lieber Kraft und Energie für den nächsten Tag und denke an Deine Erfolge. Mache Dir immer wieder bewusst, was gut gelaufen ist. Selbstbewusste Menschen arbeiten nicht nur an ihren Niederlagen, sie feiern auch ihre Siege.

Am wirkungsvollsten ist das Ganze, wenn Du es aufschreibst. Führe Tagebuch. Schreibe ab heute jeden Abend in Dein Tagebuch, worauf Du stolz bist.

## Tag 19: Fokus ändern!

Ich habe gelernt, mich von Problemen nicht mehr abhalten zu lassen und sie in Lösungen umzuwandeln. Dafür nutze ich meine „Kick-back-Strategie“. Wie die funktioniert, zeige ich Dir jetzt.

Wenn Du das Gefühl hast, um Dich herum sind nur noch Probleme, dann mach als erstes einen Stopp. Halte das Hamsterrad an, in dem Du läufst. Nimm Dir eine Auszeit für einen Abend, in der Du alleine bist. Suche Dir Deinen Rückzugsort, mache es Dir gemütlich, und dann nimm Dir einen großen unbeschriebenen Zettel. Oben auf den Zettel schreibst Du: „Was macht mir das Leben schwer? Was hindert mich daran, meine Ziele zu erreichen/noch mutiger zu sein/endlich meinen Schweinehund zu überwinden?“ (Schreibe auf der nächsten Seite alles auf, was Dich gerade hindert.)

Dann mache Dich an die Antworten. Schreibe alles auf, was Dir einfällt, ohne zu werten und darüber nachzudenken. Wenn Du fertig bist, nimm Dir einen zweiten leeren Zettel. Teile ihn in zwei Hälften, über die linke Hälfte schreibst Du Probleme, über die rechte Lösungen. Lies Dir Deine Antworten noch einmal durch und prüfe sie auf ihre Relevanz. Alle relevanten Probleme, von

denen Du überzeugt bist, dass sie Dich am Weiterkommen hindern, überträgst Du jetzt auf die linke Seite des zweiten Zettels. Alle anderen ignorierst Du. Schauen Dir Deine aktuellen Probleme noch einmal an, allerdings mit folgender Fragestellung: „Auf welche Probleme habe ich keinen Einfluss?“ Wie viel Sinn macht es dann, dass Du Dich über Dinge aufregst und grämst, die Du nicht ändern kannst? Diese Energie investiere doch lieber in Lösungen. All die Probleme, die Du nicht beeinflussen kannst, streiche durch. Kümmere Dich lieber um die Dinge, die Du beeinflussen kannst. Also um die verbliebenen Punkte auf der linken Seite. Und für jeden dieser verbliebenen Punkte überlege Dir jetzt Lösungen. Wenn Du damit fertig bist, hast Du keine Probleme mehr, Du hast Lösungen. Und vor Lösungen rennt man nicht weg, man geht auf sie zu.

## Tag 20: Stell dir vor....

Heute stelle ich Dir nur eine Frage: Stelle Dir vor, Du hättest ab morgen keine Angst mehr. Was würdest Du machen? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt. Mit diesen Antworten weißt Du, was Du zu tun hast, Dein Leben zu leben und all das zu erreichen, was Dich glücklich macht.

## Tag 21: Erkenntnis

Was sind Deine drei wichtigsten Erkenntnisse, die Du aus dem E-Book mitgenommen hast und was willst Du weiter umsetzen?

## Zur Autorin:

### Katja Porsch – Motivational Speaker, Verkaufsexpertin und Autorin

Katja Porsch war eine der abschlussstärksten Immobilienverkäuferinnen Deutschlands. Gestartet mit dem Berliner Telefonbuch in der Kaltakquise weiß sie, wie man sich in einem hart umkämpften Markt durchsetzt und an die Spitze gelangt.

Aber sie weiß auch, wie schnell man wieder fallen kann. Sie war zweimal pleite.

Aber sie hat sich nicht unterkriegen lassen und kämpfte sich wieder nach oben.

„Es ist nicht schlimm, wenn du scheiterst. Wichtig ist nur, dass du wieder aufsteht.“ Das ist einer ihrer Leitsätze, der ihr Leben geprägt hat. Aus eigener Erfahrung weiß sie: man kann die Umstände nicht ändern, aber das, was man aus ihnen macht.

Heute ist Katja Porsch erfolgreiche Rednerin zu den Themen: Erfolg, Motivation und Verkauf, zählt zu den führenden Sales Experten und ist Autorin mehrerer Bücher und Fachartikel. Ihr drittes Buch: Wenn Dir das Leben in den Hintern tritt, tritt zurück. Wie du kriegst was du willst, ist am 01.12. 2016 beim Goldegg Verlag erschienen.

Du möchtest mit Katja Porsch im Kontakt bleiben? Dann vernetze Dich gerne unter:



<https://www.facebook.com/katja.porsch.1>

[https://www.xing.com/profile/Katja\\_Porsch?sc\\_o=mx\\_b\\_p](https://www.xing.com/profile/Katja_Porsch?sc_o=mx_b_p)

<https://www.linkedin.com/in/katja-porsch-8980407a>

<https://www.youtube.com/channel/UCpRWdUAnFpolccNhjOQoHng>

<https://twitter.com/porsch>