

Meine Erfolgsfähigkeiten ausbauen

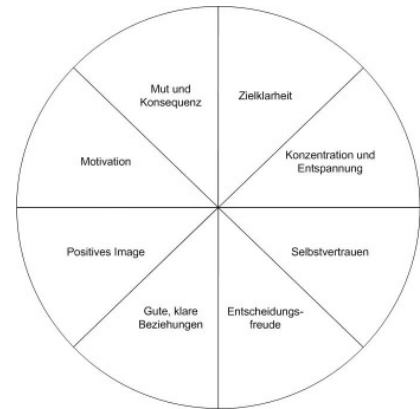


ICH bin mein Erfolgsfaktor!

Wenn Sie Ihre Erfolgsdisziplinen weiterentwickeln, erhöhen Sie Ihre Chance, erfolgreich zu sein. Beginnen Sie dort, wo die größten Engpässe bestehen.

Training bedeutet, es nicht nur einmal zu versuchen, sondern ständig „dran zu bleiben“.

Einige Möglichkeiten für die persönliche Weiterentwicklung im Alltag finden Sie hier.



Zielklarheit:

- IST – Situation analysieren, womit bin ich zufrieden, was stört mich?
- Fragen stellen (offene W-Fragen)
- Gespräche mit dem Umfeld (Familie, Mitarbeiter, Partner usw.) führen – Wünsche, Träume, Vorstellungen, Idealbilder...
- Tagträumen
- Überlegungen schriftlich festhalten, Pläne erstellen für bestimmte Zeiträume (z.B. Was soll innerhalb des nächsten Jahres erreicht werden?)
- Informationen sammeln – welche Veränderungen entwickeln sich im Umfeld?

Konzentration und Entspannung:

- Rhythmen in den Alltag einbauen (regelmäßige Zeiten für Arbeit, Mahlzeiten, Pausen, Gespräche, usw.)
- Rituale pflegen (Spaziergang nach dem Abendessen, Zeitung lesen, mit den Kindern spielen usw.)
- individuelle Entspannungsmöglichkeiten herausfinden und nutzen (Sport, Musik, Lesen, Yoga...)
- Hobbys und soziale Kontakte pflegen
- regelmäßige freie Zeiten einplanen (Wochenende, Urlaub)

Selbstvertrauen:

- Erfolgstagebuch führen, regelmäßig Stärken und Erfolge bewusst machen und sich daran freuen
- Komfortzone verlassen, regelmäßig etwas Neues wagen/ ausprobieren (Wann habe ich das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?)
- Menschen im Umfeld positiv bestätigen, Anerkennung aussprechen, loben (Feedback hat eine Spiegelwirkung!)
- Wahrnehmung auf positive, angenehme, erfreuliche Aspekte richten (Übungssache!)

Entscheidungsfreude:

- eigene Verantwortungsbereiche schaffen und bewusst machen
- Zuständigkeiten regeln - in Absprache mit dem Umfeld (Wer ist wofür verantwortlich?)
- Ausgangssituation analysieren und Zielvorstellung formulieren
- Alternativen entwickeln und Entscheidungskriterien (Was ist mir daran wichtig?) festlegen

- Enddaten für Entscheidungen setzen (z.B. bis zum 30. Sept. fällt die Entscheidung)
- spontaner werden, der Intuition vertrauen
- getroffene Entscheidungen nicht mehr in Frage stellen (Zu dem Zeitpunkt war es die bestmögliche Entscheidung!)

Gute und klare Beziehungen:

- sich den Wert des sozialen Umfeldes bewusst machen und aktiv Kontakte pflegen
- sich Zeit nehmen für andere Menschen, gemeinsam etwas unternehmen
- Gespräche führen (Mehr miteinander als übereinander reden!)
- sich interessieren, Fragen stellen, großzügig mit Lob und Anerkennung umgehen
- eigene Anliegen und Interessen klar ansprechen und sich informieren, was andere wollen
- Unstimmigkeiten und Konflikte möglichst früh ansprechen und aktiv lösen
- Kritik gut verpacken (Sandwich-Feedback)
- offen und interessiert auf neue Menschen zugehen und Vorurteile abbauen (Verschiedenartigkeit als Bereicherung erleben)

Positives Image:

- Bewusstmachen, welches Bild andere Menschen von mir haben sollen. (Wie will ich wirken? Was ist mir wichtig?)
- Wertschätzung im Umgang mit dem Umfeld (Familie, Mitarbeitern, Kunden, Geschäftspartnern) zum Ausdruck bringen
- Höflichkeit und gute Umgangsformen zur Gewohnheit machen
- bei Geschäftskontakten bzw. in der Öffentlichkeit auf ein gepflegtes Äußeres achten
- ehrlich und glaubwürdig auftreten, sich vertrauenswürdig erweisen
- Kontakt mit anderen Berufsgruppen suchen

Motivation:

- sich die Sinnhaftigkeit seines Tuns bewusst machen und sich mit den eigenen Zielen identifizieren
- die „ich muss“- Haltung in eine „ich darf“- Haltung verändern
- sich auch kleine Erfolgserlebnisse und Fortschritte bewusst machen (Erfolgstagebuch!)
- sich (kleine) Belohnungen gönnen
- Anerkennung und Komplimente von anderen dankbar annehmen
- die eigenen Stärken nutzen und den Mut haben, ungeliebte Aufgaben zu delegieren

Mut und Konsequenz:

- Angst vor Fehlern überwinden (Fehler sind Chancen zum Wachstum!)
- Komfortzone verlassen, öfter etwas Neues probieren (neue Wege, neue Arbeitsabläufe, neue Technologien usw.)
- den „inneren Schweinehund“ erkennen und bekämpfen
- Selbstverantwortung übernehmen (statt „Ich kann ja nicht, weil...“)
- neue Vorhaben (z.B. regelmäßig Sport treiben, sich Zeit für die Kinder nehmen usw.) so oft wiederholen, bis sie zur Gewohnheit werden
- Bewusstsein dafür entwickeln, dass vieles am Anfang schwer ist und dann immer leichter wird (auf Erfahrungen zurückgreifen)
- sich die schlimmsten Szenarien ausmalen nach dem Motto: „Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn ich ...?“ - und dann feststellen: Davon geht die Welt nicht unter!
- Unterstützung von anderen Menschen holen, Kontakt zu Optimisten pflegen