

Prinzipien, Prioritäten, Techniken, Werte & Richtlinien, um Resultate zu erzielen

Ein Programm von Felix Opprecht



Einführung

Der Zweck von diesem Programm ist:

- c) Richtlinien festzuhalten, wie man vorgehen muss, um Resultate zu erzielen. (Ich habe mir das vor einiger Zeit aufgeschrieben und jetzt können Sie ebenfalls davon profitieren).
- d) In möglichst kurzer Form etwas haben, das doch alles Wichtige bezüglich Resultate erzielen / Erfolgsregeln enthält.

Vorgehensweise:

- 3. Lesen Sie jedes Kapitel sehr sorgfältig durch.
- 4. Setzen Sie die Empfehlungen (Regeln, Prinzipien, Techniken) in die **TAT um**.

Allgemeines:

Diese Aufführungen sind eine Kurzfassung, die Idee dahinter ist, dass wenn man ein oder mehrere Bücher liest - also hunderte von Seiten, dass man dann vor lauter Wald die Bäume nicht mehr sieht.

Bei Bedarf können auch Life & Online Workshops angeboten werden zur Vertiefung, der einzelnen Thematiken.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Felix Opprecht

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Voraussetzungen, um Ergebnisse zu erzielen

Wie man Fortschritte erzielt
Eine Technik
Das grundlegende Prinzip
Die Einstellung
Die Erfolgsformel

Einzelne Schritte, um Ergebnisse zu erzielen

Wünsche / Träume
Ziele
Affirmieren & Visualisieren
Fähigkeiten
Prioritäten
Pläne
Taten

Wichtige Verhaltensweisen, um Ergebnisse zu erzielen

Gib 100 %
Ausdauer
Verhalten gegenüber anderen
Schlüsselpunkte
Veränderung
Glücklichsein

Ohne diese Schritte läuft nichts

IDEALVORSTELLUNG
AFFIRMIEREN & VISUALISIEREN
TAGESAKTIONEN

Abschließendes

Warum soll das alles funktionieren
Die zwei Qualitäten die zu Erfolg führen
Der Sinn des Lebens

Schlusswort

Wichtige
Voraussetzungen
um Ergebnisse
zu erzielen

Wie man Fortschritte erzielt

Fortschritte kann man erzielen mit der **W.S.A.** Methode.

Was ist die W.S.A. Methode?

W. = Wahrnehmen (Sehen / Hören / Lesen)

S. = Studieren / Lernen / Verinnerlichen / Visualisieren / sich Bildhaft vorstellen

A. = Anwenden / Ausführen / Tun / Umsetzen

Diese drei Komponenten ermöglichen, dass man Fortschritte erzielen kann.

W. Wahrnehmen

Um Fortschritte zu erzielen muss das nötige Wissen (Know-how) auf irgendeine art bekommen. Ob das jetzt durch Lesen, Wahrnehmen (mit den fünf Sinnen) oder Erfahrungen zustande kommt spielt nicht so eine große rolle.

Man kann auch etwas lernen, indem man jemandem zusieht, wie er etwas macht.

Man kann auch etwas lernen, indem man jemandem zuhört, wie er etwas macht.

S. (Studieren / Lernen / Verinnerlichen)

Informationen aufnehmen allein genügt nicht, man muss sie verinnerlichen.

Verinnerlichen bedeutet so aufnehmen / verarbeiten, dass man damit etwas anzufangen weiß.

Bezieht man die Informationen durch Vorbilder dann ist eine gute Beobachtung wichtig.

Studieren bedeutet (laut Knauers großes Wörterbuch der deutschen Sprache)

Erforschen; gründlich untersuchen; sich gründlich mit etwas beschäftigen;

Lernen bedeutet:

1. Sich etwas durch körperliche Übung aneignen.

2. Durch lesen, hören und Wiederholung etwas einprägen.

Merke dir:

Lesen oder Wahrnehmen bedeutet nicht automatisch, dass man auch verstanden hat.

Etwas Verstanden haben bedeutet, dass man es Umsetzen kann, deshalb das S.

Erstens muss man wissen, dass jedes Fachgebiet seine eigene Nomenklatur hat.

Das bedeutet, wenn man sich an ein neues Fachgebiet heranwagt, dass man mit neuen Wörtern konfrontiert wird. Es ist deshalb wichtig, dass man diese Wörter lernt zu verstehen. Man muss sie also in der Regel nachschlagen.

z.B. hat das Wort MAUS in der Informationstechnologie nicht die gleiche Bedeutung wie im normalen Sprachgebrauch.

WICHTIG:

❖ Gelesen bedeutet nicht, dass man verstanden hat.

Zweitens ist es von Vorteil, dass man sich zur Gewohnheit macht, wenn man am Lernen / Lesen ist, mit einem Wörterbuch zu arbeiten, so dass man auch Wörter nachschlagen kann, die zwar gebräuchlich sind, aber im Gelesenen keinen Sinn ergeben.

Man muss verstehen (es muss Sinn machen) was man lernt, sonst gibt's Probleme bei der Umsetzung.

ACHTUNG:

- ❖ Wörter können mehrere Bedeutungen haben.
- ❖ Ein gutes verständliches Wörterbuch vereinfacht das Lernen.

Drittens effizientes Lernen geht am besten, wenn man fit ist, das heißt man sollte genug geschlafen und gegessen haben, sowie nicht alkoholisiert oder unter Drogen sein.

A. Anwenden

Zum Schluss kommt das entscheidende, man muss das Gelernte umsetzen. Man muss mit den Informationen etwas anfangen, man muss sie verwenden.

Ein Sprichwort sagt, Wissen ist Macht. Das ist nicht präzise.

Es müsste heißen: Wissen ist potenzielle Macht oder angewandtes Wissen ist Macht!

Im Leben geht es darum, Fähigkeiten zu erwerben und sie anzuwenden / umzusetzen.

Eine Technik

(Das „gewusst wie“ oder generell gesagt „Wissen, Daten, Informationen“)

Man sollte möglichst wenig dem Zufall überlassen, es ist also besser sich zu bemühen, dass man weiß, wie man vorgehen soll.

Um erfolgreiche Resultate zu erzielen braucht es - für alles, eine bestimmte Technik, (Regeln, Vorgehens-/ Verhaltensweisen), wie man es macht, z.B. wenn man den TV einschalten will wird das nur funktionieren, wenn er am Strom angeschlossen ist. Das heißt, man kann sagen die korrekte Technik (Vorgehensweise) ist, zuerst die Stromversorgung zu regeln und dann wird das TV einschalten zu einem erfolgreichen Resultat führen, umgekehrt wird man kein Resultat erzielen.

Technisch gesehen wäre es zum Beispiel falsch mit dem Bau eines Hauses zu beginnen, bevor man ein Plan hat wie was wann gemacht werden muss.

Die richtige Technik (Vorgehensweise) wenn man ein Haus bauen will ist demzufolge:

- a) Ideen kreieren wie das Haus aussehen soll
- b) Einen Plan erarbeiten und erst dann
- c) Mit dem Bau beginnen

Erfolgreiches Gelingen hat demzufolge mit dem Anwenden der richtigen Technik zu tun.

Bekannt ist ebenfalls die Geschichte von David und Goliath.

Der kleine David hatte eine bestimmte Technik wie er gegen den übermächtigen Goliath vorgehen wollte und so siegte er.

Wissen, Daten, Informationen sind wichtig, um Resultate zu erzielen.

Es gibt viele Informationen in unserer Welt, die Frage ist, wie wichtig und wertvoll sind diese Informationen, die wir ständig erhalten für unser Leben, Beruf, oder ein Projekt?

Was also wichtig ist, um gewünschte Resultate zu vollbringen, ist dass die Techniken, (Vorgehensweisen, das Verhalten, das Wissen) wie etwas erfolgreich gemacht werden muss:

- ❖ Vorhanden ist, sonst muss man sie lernen oder entwickeln falls sie noch nicht vorhanden ist.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Techniken / Informationen, wie Sie Resultate erzielen können.

Das grundlegende Prinzip (Gesetz)

In unserer Welt herrschen einige Gesetze, die man sich bewusst machen sollte, da sie wirken, ob wir sie kennen oder nicht. Kennen wir sie, können wir sie zum positiven nutzen. Kennen wir sie nicht können sie sich Konstruktiv oder auch destruktiv auf unser Leben auswirken.

Das ist wie bei der Elektrizität, sie kann uns nutzen bringen oder zum Verhängnis werden, je nachdem, wie wir sie verwenden.

Als Beispiel existiert das Gesetz der Schwerkraft in der materiellen Welt; d.h. alles was schwerer als Luft ist, wird nach unten fallen.

Dieses Gesetz existiert, ob wir es kennen oder nicht.

Das grundlegende Prinzip:

In der Metaphysik nennt man es das Gesetz der Schöpferkraft.

Was ist damit gemeint?

Es besagt, dass alles was existiert **Erschaffen** ist.

„Etwas“ kommt nicht von NICHTS, (von NICHTS kommt NICHTS und aus NICHTS wird NICHTS) es wurde Erschaffen. Vor dem Existieren musste also eine Aktion eine Ursache stattfinden. Auf der geistigen Ebene gibt es keine Evolution.

Selbst wenn man nichts hat, ist es erschaffen, weil, wenn man nichts erschafft, wird nichts vorhanden sein, also ist NICHTS erschaffen auch erschaffen, nämlich das NICHTS zu erschaffen.

Die Situation ist folgende, wir können gar nicht anders als ERSCHAFFEN!

Die Frage ist nur Erschaffen wir, dass was wir wollen, Erschaffen wir NICHTS oder ETWAS das wir gar nicht wollen?

Es ist das Grundlegende immerwährende Prinzip dieser Welt.

Erschaffen, Gestalten, Kreieren.

Sei es ein Auto, Haus, Buch, Natel, TV, Geld, Einkommen, Beziehung, Fähigkeit, Freude, Leid, Kummer, Sorgen oder eben NICHTS, es ist erschaffen, gestaltet, kreiert.

Was meine ich mit Erschaffen (wie erschaffen wir)?

Etwas tun oder nicht tun, Herstellen, Denken (Geistig kreieren), Meinen, Glauben, Entscheiden.

Gedanken, Meinungen erzeugen eine Geisteshaltung = Einstellung und diese bestimmt unser Verhalten.

Unser Verhalten erzeugt die Situation, in der wir uns befinden.

Widmen Sie den Gedanken, Worten, Situationen und Zuständen Ihre Aufmerksamkeit die Wünschenswert sind, somit Erschaffen Sie wünschenswertes.

Die Einstellung

Die meisten haben bestimmt schon einmal etwas davon gehört oder gelesen, dass die Einstellung etwas Wichtiges, oder sogar das entscheidende sei im Leben oder wenn es darum geht etwas zu erreichen.

Was ist gemeint mit Einstellung?

Mit Einstellung meinen wir, die Art wie jemand denkt.

Damit sind die Meinungen, Gedankenmuster, Glaubensvorstellungen, Werte, Normen, Regeln, Selbstwertgefühle die Selbsteinschätzung, das Selbstbildnis nach denen ein Mensch lebt, gemeint.

Also das, was ein Mensch denkt, meint und glaubt.

Jeder Mensch hat eine bestimmte Denkweise in Bezug auf alles im Leben.

Er denkt z. B., dass es wichtig ist, dass die Wohnung sauber sein muss, mit dieser Einstellung / Denkweise wird er in der Regel alles / vieles unternehmen so dass die Wohnung ständig sauber ist.

Hat jemand also ständig, eine schmutzige Wohnung und er räumt sie nicht auf, hat das etwas mit seiner Denkweise zu tun. Seine Einstellung diesbezüglich ist, dass es anscheinend nicht so wichtig ist, dass die Wohnung sauber sein sollte.

Das heißt, alles was der Mensch ist, macht oder unternimmt (positiv oder negativ), ist die folge seiner Einstellung (Denkweise).

Erfolgreiches Gelingen hat demzufolge mit dem richtigen Verhalten (Vorgehensweise) zu tun und das Verhalten wird durchs Denken (Einstellung) bestimmt.

Wir können also sagen am Anfang steht die Einstellung, weil die Einstellung unser Verhalten bestimmt und das Verhalten erzeugt die entsprechenden Resultate.

Schreiben Sie einmal auf ein Blatt Papier, was Ihre Meinung / Einstellung / Denkweise ist, bezüglich:

- ❖ Ihrem Partner
- ❖ Ihrem Beruf / Arbeit / Arbeitsplatz / Projekt
- ❖ Ihren Mitmenschen
- ❖ Ihrer Zukunft
- ❖ Erfolg
- ❖ Geld

Was denken Sie, bringt Sie diese Einstellung / Denkweise weiter?

Und bedenken Sie, diese Denkweise bestimmt Ihr Verhalten und dieses Verhalten erzeugt eine Reaktion = eine Aktion, die auf Sie zurückwirkt.

Was also wichtig ist, um gewünschte Resultate zu vollbringen, ist:

- ❖ Wir müssen die richtige (konstruktive) Einstellung zu etwas haben.

Die Erfolgsformel

Wenn Sie diese Formel in die Praxis umsetzen, dann werden Sie Erfolg haben oder wir können auch sagen Resultate erzielen.

1. a) Sie müssen präzise wissen und bestimmen **was** Sie erreichen wollen!
b) Sie müssen wissen, **warum** sie das erreichen wollen.
2. Sie müssen einen **Plan** haben, wie Sie das Ziel erreichen können. Sie müssen sich also überlegen **welche Schritte zum Ziel** führen.
3. Sie müssen den **Plan in die Tat umsetzen**. Sie müssen handeln, Aktionen ausführen, von denen Sie glauben, dass sie mit größter Wahrscheinlichkeit zu dem gewünschten Ziel führen!
Die Handlungen werden jedoch nicht immer die gewünschten Resultate hervorbringen und deshalb müssen Sie ...
4. Die Wahrnehmungsfähigkeit haben (oder entwickeln) um zu erkennen welche Reaktionen und Ergebnisse die Handlungen bewirkt haben und feststellen ob Sie sich dem Ziel annähern oder entfernen.
Sie müssen also einen **Nutzen aus jeder Erfahrung** (ob positiv oder negativ) ziehen.
5. Dann müssen Sie **Flexibel sein** (oder die Flexibilität entwickeln) um das Verhalten / Tätigkeiten so lange zu ändern, bis Sie das bekommen was Sie erreichen wollen.

Einzelne
Schritte
um Ergebnisse
zu erzielen

Wünsche / Träume

Wünsche, Träume sind das, was ein Mensch braucht, um zu leben.
Wie langweilig oder sinnlos wäre es, wenn es nichts zu erstreben gäbe.
Was würden Sie alles anstreben oder erreichen wollen, wenn Sie wüssten, dass Sie NICHT scheitern könnten?

Genau das sollen Sie sich jetzt aufschreiben.

1. Dinge die ich sofort brauche:

2. Dinge die ich mir wünsche:

3. In Vergessenheit geratene oder aufgegebene Wünsche:

4. Persönliche Eigenschaften die ich in mein Leben integrieren will:

Sie können sich auch aufschreiben, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie alles erreicht haben was sie möchten. Sozusagen Ihren Idealen Lebenszustand.
Schreiben Sie auf was Ihnen wichtig ist.

Ziele

Um im Leben gewollte Resultate zu erreichen, oder Wünsche / Träume zu realisieren braucht es Ziele.

Man muss also die Wünsche / Träume in ZIELE verwandeln.

Was ist ein Ziel?

Ein Ziel ist etwas was man beabsichtigt zu erreichen.

Das kann verschiedenes sein, z.B. 200.00 mehr Lohn pro Monat, ein neues / eigenes Haus, eine bestimmte Fähigkeit (mehr Ausdauer), die nächsten Ferien usw.

Nehmen Sie die Liste mit Ihren Wünschen und Entscheiden Sie sich, welchen Sie zuerst realisieren möchten.

Einige Voraussetzungen / Regeln für eine klare / erfolgreiche Zielsetzung:

1. Ziele müssen wünschenswert sein.
Man muss das Ziel wirklich erreichen wollen.
2. Ziele sollten klar und konkret sein. Je klarer sie sind umso besser kann man sich etwas darunter Vorstellen.
Am besten ist es, man schreibt es sich detailliert, in allen Einzelheiten auf.
3. Ziele sollten erreichbar (hoch genug, aber nicht zu hoch) sein.
Sie sollten einem anspornen, dass man sie erreichen will und kann, nicht dass sie einem deprimieren, oder sogar völlig unrealistisch erscheinen.
4. Ziele sollten für andere auch einen Nutzen haben.
Im Minimum sollten sie für andere keine negativen Auswirkungen haben.
5. Ziele sollten konstruktiv formuliert sein, das heißt, was man erreichen will, nicht was man nicht will sollte man festhalten.
6. Ziele sollten kontrollierbar sein.
Das Zielführende Verhalten muss durch Sie auszulösen sein. Ihr Erfolg darf nicht davon abhängen, dass sich andere zuerst ändern.
7. Ziele sollten keine Konflikte erzeugen. Z.B. Geistlicher (Pastor) zu werden und gleichzeitig in der Politik ein Gesetz durchboxen wollen für die Todesstrafe, das könnte / wird Konflikte erzeugen.
8. Das Ziel muss so definiert sein, als wäre es schon erreicht. Also nicht: Ich wünsche..., ich will..., ich brauche... Sondern: Ich habe... ich bin... ich besitze...

Haben Sie Ihren ersten Wunsch in ein Ziel verwandelt?

Entspricht Ihr Ziel den **acht** Voraussetzungen?

Affirmieren & visualisieren

Affirmieren kommt vom griechischen und meint bejahen, versichern, bekräftigen. Affirmieren ist also die Technik etwas (Ziele) zu bekräftigen, zu bejahen, bis man sie erreicht hat.

Wir verwenden das folgendermaßen:

Lesen Sie Ihre Ziele jeden Morgen nach dem Aufwachen durch, oder schreiben Sie sie auf.

Visualisieren kommt ursprünglich aus dem lateinischen und meint das Sehen. Visualisieren ist also eine Technik sich etwas bildlich vorzustellen, so wie man sich einen Film anschaut.

Nach dem Durchlesen / Affirmieren Visualisieren Sie sich alle Ihre Ziele.

Schreiben Sie eine Liste mit allen Zielen, die Sie erreichen wollen auf ein Blatt Papier und führen Sie die oben erwähnte Übung durch.

Zweck dieser Übung ist, die Einstellung, den Glauben und die Erwartungshaltung aufzubauen die erforderlich sind, um etwas zu realisieren.

Fähigkeiten

Jede Zielerreichung erfordert gewisse Fähigkeiten. Oft erreicht man Ziele nicht, weil es einem an den erforderlichen Eigenschaften / Fähigkeiten fehlt.

Da es für viele nicht einfach ist Fähigkeiten, die man benötigt zu eruieren sind hier einige aufgeführt.

1. **Tatkraft:** Die Fähigkeit etwas zu unternehmen.
2. **Courage:** Mut zu besitzen. (Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern trotz Angst etwas zu tun)
3. **Zielbestimmtheit:** Wissen was man will.
4. **Zielstrebigkeit:** Absicht das Ziel zu erreichen.
5. **Wissen:** Informationen besitzen damit man sie in der Praxis anwenden kann.
6. **Kompetenz:** Etwas professionell erledigen können.
7. **Ehrlichkeit:** Korrektes Verhalten; abgemachtes einhalten.
8. **Konzentration:** Die Fähigkeit die Aufmerksamkeit gezielt auf etwas zu lenken.
9. **Leistungsfähigkeit:** Die Fähigkeit eine Leistung zu Vollbringen.
10. **Optimismus:** Lebensbejahendes Verhalten.
11. **Kontrolle:** Die Fähigkeit etwas in Angriff zu nehmen, fortzusetzen und zu stoppen.
12. **Fröhlichkeit:** Von Freude erfüllt; Vergnügt; lustig
13. **Interesse:** Das woran jemandem sehr gelegen ist; Geistige Anteilnahme; Aufmerksamkeit auf etwas
14. **Urteilkraft:** Fähigkeit etwas sachlich zu beurteilen
15. **Begeisterungsfähigkeit:** Fähigkeit sich oder andere zu Begeistern
16. **Verantwortung:** Die Einstellung, dass ich etwas bewirken kann, das ich der Ausgangspunkt bin
17. **Freundlichkeit:** Freundliche angenehme Art
18. **Organisation:** Das Organisieren (etwas sorgfältig und systematisch vorbereiten, aufbauen)
19. **Planung:** Einzelne Schritte (Etappen) festlegen, um ein Ziel zu erreichen
20. **Selbstverbesserung:** Die Fähigkeit sich zu verbessern
21. **Kommunikationsfähigkeit:** Fähigkeit zu kommunizieren, sich auszutauschen
22. **Ausdauer:** Fähigkeit Beharrlich zu sein
23. **Geduld:** Ausdauer im ruhigen, beherrschten, nachsichtigen Ertragen oder Abwarten von etwas
24. **Energie:** Starke körperlich/geistige Spannkraft, Tatkraft; Fähigkeit Arbeit zu verrichten.
25. **Humor:** Die Gabe den Schwierigkeiten, Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.
26. **Vorstellungskraft:** Die Fähigkeit sich etwas bildhaft vorzustellen; Etwas geistig sehen, hören und fühlen können
27. **Prioritäten setzen:** Handlungen der Wichtigkeit nach bestimmen, festlegen
28. **Kooperationsfähigkeit:** Die Fähigkeit zusammenzuarbeiten
29. **Kreativität:** Schöpferische Kraft / Ideen entwickeln können
30. **Selbstvertrauen:** Vertrauen in sich Selbst besitzen.
31. **Beherrschung:** Die Kontrolle über den Körper, die Gefühle und die Gedanken.
32. **Loyalität:** Vertragstreu; Anständig; den Gegner respektierend
33. **Motivation:** Gesamtheit der Beweggründe, Einflüsse die eine Entscheidung oder Handlung beeinflussen
34. **Disziplin:** Die Fähigkeit zu tun was man tun muss, auch wenn man keine Lust dazu hat; Das einhalten von bestimmten Vorschriften, vorgegebenen Verhaltensregeln; Ordnung in einer Gemeinschaft, der man sich zu unterwerfen hat
35. **Fleiß:** Strebsames und unermüdetes Arbeiten; Ernsthafte und beharrliche Beschäftigung mit einer Sache
36. **Entschlussfähigkeit:** Fähigkeit Entschlüsse zu fassen

- 37. **Sorgfalt:** Mit etwas behutsam umzugehen
- 38. **Treue:** Etwas Versprochenes einzuhalten
- 39. **Schnelligkeit;** Die Fähigkeit schnell in die Umsetzung zu kommen
- 40. **Toleranz; Vergebung; Gnade:** Fähigkeit verzeihen zu können

Zweck einer Zielerreichung ist die Entwicklung der Persönlichkeit, zu der wir werden durch die Zielerreichung.

Prioritäten

Man hört ständig sagen man muss Prioritäten setzen.

Nur was ist gemeint mit Prioritäten?

Priorität stammt vom griechischen Wort Primus ab, was soviel bedeutet wie Erster; Bester.

Das passt sehr gut denn es meint was an erster Stelle und dann an zweiter kommt, und so weiter.

Dieser Punkt ist sehr wichtig, einzuschätzen können was ist wirklich wichtig, was kommt zuerst und was danach usw.

Die Regel lautet:

1. Die RICHTIGEN Dinge tun (in Bezug auf die Zielerreichung)
2. Die Dinge RICHTIG (Professionell) tun
und nicht umgekehrt.

Erfolgsregel:

Ein erfolgreicher Mann schrieb einmal man solle jeden Tag 10 Dinge aufschreiben die heute zu erledigen sind.

Dann die Reihenfolge festlegen, das heißt der wichtigste Punkt zuerst, dann der zweitwichtigste und so weiter.

Dann beginne mit dem ersten Punkt, bis der erledigt ist, dann mit dem zweiten und so weiter.

Wenn nicht alle 10 Punkte erledigt sind, dann setze ihn auf die morgige Liste.

Pläne

Um Ziele zu realisieren braucht es einen oder mehrere Pläne. Je nachdem wie anspruchsvoll die Erreichbarkeit der Ziele ist. Ein Plan bedingt ein Ziel.

Was ist ein Plan?

1. Das schriftliche Festhalten der Vorgehensweise, sowie das Setzen einer Zeitlimite, um Ziele zu erreichen.
2. Einzelne Schritte / Aktionen / Programme die zur Zielerreichung führen.

Meter um Meter ist das Leben hart.

Zentimeter um Zentimeter aber ist es ein Kinderspiel.

(Dr. R. Schuller)

Genau das bedeutet ein Plan, einzelne erreichbare Schritte festlegen, um das Ziel zu erreichen.

Fragen Sie sich

- a) Warum habe ich das Ziel noch nicht erreicht? Was hindert mich, es zu erreichen? Welche Überzeugungen / Verhaltensweisen muss ich loswerden, dazu gewinnen oder verändern?
- b) Welchen Vorteil / Nutzen hatten diese Überzeugungen / Verhaltensweisen? Sind diese Vorteile / Nutzen im Ziel enthalten? Bin ich bereit sie aufzugeben, wenn sie nicht im Ziel enthalten sind?
- c) Welche Verhaltensweisen / Überzeugungen brauche ich, um das Ziel zu erreichen?

Erstellen Sie nun einen Plan und beginnen Sie heute mit der Umsetzung, um Ihr Ziel zu realisieren.

Fragen Sie sich, was muss ich tun, um dem Ziel näher zu kommen?
Schreiben Sie es sich auf!

Taten

All mein Genie ist die Frucht meiner Arbeit.
(Alexander Hamilton)

Ein Genie entsteht aus 99 % Transpiration und 1 % Inspiration.
(Thomas A. Edison)

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.
(Dante)

Persönlichkeiten werden nicht durch schöne Reden geformt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung.
(Albert Einstein)

Vier Zitate zu Beginn, das hat wohl eine Bedeutung!
Ja es verleiht Ausdruck über die Wichtigkeit dieses Kapitels.

Um Visionen, Träume, Wünsche, Ziele, Pläne, zu realisieren braucht es Taten.
Was sind Taten?

Aktionen die unternommen werden.

Visionen, Ziele und Pläne erstellen sind geistige Aktionen. Die Tat ist das was das geistige in die Realität bringt.

Es ist das Handeln, das jedem großen Erfolg vorausgeht.

Nur die Tat schafft Ergebnisse. Man hört oft das Sprichwort; Wissen ist Macht. Meine Erfahrung sagt aber, angewandtes Wissen ist Macht. Will man Vorwärtskommen, dann braucht es Aktionen, Taten, man muss etwas TUN.

Das ist das Eiserne Prinzip.

Oft wird gesagt oder geschrieben, Ziele sind der Schlüssel zum Erfolg, das stimmt, wichtig ist aber sich auch zu merken, die Tat (Aktivitäten) ist letztlich das was etwas Realität werden lässt. Die Tat wird oft unterschätzt, aber es ist das was am Schluss zählt.

Sie sollten sich, wenn Sie sie noch nicht haben, sich die EINSTELLUNG aneignen
❖ ICH TU ES JETZT, und es dann auch tun!!!

Also Handeln Sie, tun Sie es, legen Sie los, jetzt sofort und das ständig und immer wieder aufs Neue, voller Motivation, voller Energie.
Nach dem Motto: Auf die Dauer hilft nur Power!!!

Setzen Sie nur dieses Prinzip um, dann werden Sie mit Bestimmtheit eine gravierende Veränderung in Ihrem Leben erfahren.

Und zum Abschluss noch ein Zitat:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
(Volksmund)

Wichtige
Verhaltensweisen
um Ergebnisse
zu erzielen

Gib 100 % / geh die extra Meile

Wie sollte man an eine Sache / Projekt herangehen.

Gib wenn Du etwas machst 100 %.

Die Zeit ist, wenn man etwas macht verbraucht, vorbei, ob man 20 oder 100 % gegeben hat.

Aus diesem Grund, gib 100 %, gib alles.

Man kann danach sagen, ich habe alles gegeben, darum hatte ich Erfolg, oder ich habe alles gegeben, es hat aber leider nicht ganz funktioniert. Beide Situationen können zufrieden stellend sein. Die eine, weil man das Ziel erreicht und die andere, weil man es zumindest versucht hat.

Das schlimmste ist, sagen zu müssen ich habe es versucht aber leider mit zu wenig Einsatz und darum bin ich gescheitert.

Wichtig ist die Einstellung ich mache es und nicht ich versuche es, oder wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig.

Versuchen beinhaltet schon einen Zweifel. Was sagen Sie, wenn sie zum Doktor gehen mit einer Krankheit und der sagt, ich „versuche“ ihnen zu helfen?

- ❖ Gib also 100 %, gib alles oder noch mehr.

Geh die extra Meile:

Mit der extra Meile meine ich machen Sie immer etwas mehr als üblich.

- ❖ Geben Sie etwas mehr als verlangt wird.
- ❖ Tun Sie mehr als verlangt wird.
- ❖ Leisten Sie mehr als verlangt wird.
- ❖ Machen Sie die Arbeit etwas besser als verlangt wird.
- ❖ Verbessern Sie sich etwas mehr als gefordert wird.

Ausdauer

Geduld bringt Rosen sagt ein Sprichwort.

Dass es Rosen bringt bezweifle ich, aber wenn man Beharrlich ein Ziel verfolgt ist die Wahrscheinlichkeit, dass man es erreicht mit Bestimmtheit viel, viel größer.

Im Wörterbuch steht folgendes:

Ausdauer:

Die Fähigkeit, etwas lange Zeit zu tun.

Ein gutes Beispiel ist Thomas A. Edison, der Erfinder der Glühbirne.

Er brauchte über 10'000 Versuche, um die Birne funktionsfähig zu machen.

Ich denke, mehr gibt es zu diesem Thema nicht zu sagen, als „Die Fähigkeit, etwas lange Zeit zu tun“, nämlich so lange bis man das gewünschte Resultat realisiert hat.

Verhalten gegenüber anderen

Will man Ziele erreichen, erfordert das in der Regel die Zusammenarbeit mit anderen Menschen.

Man braucht deren mithilfe Kooperation oder was auch immer.

Aus diesem Grunde ist das Verhalten gegenüber anderen sehr wichtig.

Drei wichtige Regeln im Umgang mit anderen Menschen:

- ❖ Gewähren Sie anderen Menschen ihr SEIN (wie sie sind).
- ❖ Kommunizieren Sie.
- ❖ Pflegen Sie gute Manieren.

Gewähren Sie anderen Menschen ihr SEIN (wie sie sind).

Jeder Mensch hat eine bestimmte art zu sein, also wie er sich gibt, sein Typ seine Persönlichkeit.

In der christlichen Tradition nennt man das; Die Fähigkeit Verzeihen zu können oder Gnade walten zu lassen.

- ❖ Gestatten Sie dem anderen zu sein.

Kommunizieren Sie.

Kommunikation ist Austausch.

- ❖ Beabsichtigen Sie, dass Ihre Botschaft klar hinüberkommt.
- ❖ Achten Sie darauf, dass das Gegenüber die Botschaft versteht.
- ❖ Achten Sie, dass das Gegenüber auch zum Sprechen kommt.
- ❖ Bestätigen Sie die Kommunikation des Gegenübers.
- ❖ Schwatzen Sie den anderen nicht voll.

Pflegen Sie gute Manieren.

- ❖ Bedanken Sie sich, wenn andere etwas für Sie tun.
- ❖ Seien Sie freundlich zu den Mitmenschen.
- ❖ Bitten Sie die anderen um Mithilfe, wenn Sie sie benötigen.
- ❖ Sprechen Sie den anderen mit seinem Namen an.
- ❖ Wertschätzen Sie Menschen.

Schlüsselpunkte

Die Schlüsselpunkte sind

1. Vorstellungskraft
2. Postulat
3. Absicht
4. Ehrlichkeit

Zu Punkt Nummer 1:

Unter Vorstellung versteht man die Bilder, die man hat, bezüglich irgendetwas. Ein geistiges Eindrucksbild.

Was entscheidend ist, ist dass dieses Bild alle Sinneseindrücke beinhaltet.

Also Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken.

Man kann sogar noch weiter gehen und eine lebendige dreidimensionale Vorstellung kreieren.

- ❖ Was heißt das für Ihre Ziele und Pläne?

Zu Punkt Nummer 2:

Ein Postulat ist eine Schlussfolgerung, eine Entscheidung ein Entschluss.

Man kann auch sagen es ist die Vorwegnahme der Zukunft, oder man sagt was in der Zukunft sein wird.

- ❖ Was heißt das für Ihre Ziele und Pläne?

Zu Punkt Nummer 3:

Absicht bedeutet, dass die Aufmerksamkeit auf etwas ausgerichtet ist, also man beabsichtigt, es zu erreichen.

Man geht auf etwas zu, man hat etwas im Visier.

- ❖ Was heißt das für Ihre Ziele und Pläne?

Zu Punkt Nummer 4:

Unrecht gut gedeiht nicht gut. Wie man in den Wald hineinruft, so halt es zurück. (*Volksmund*)

Man hört viele Menschen sagen, die anderen sind auch nicht ehrlich warum soll ich es denn sein?

1. Wenn andere nicht ehrlich sind, Rechtfertigt das doch nicht, dass ich mich auch unehrlich Verhalten muss, (auf diese Ebene runterlassen soll).
Was ist das für eine Einstellung??????
2. Wir sind für unser Leben selbst verantwortlich, und wenn wir durch Unehrllichkeit Schuld auf uns laden, betrifft das uns persönlich und nicht den anderen.
3. Jeder Mensch hat bis zu einem gewissen Grad ein Gewissen und das wird ihm sagen ob er sich korrekt oder inkorrekt verhält.

Mit einem reinen Gewissen lässt es sich bestimmt besser leben als mit einem unreinen.

Die Erfahrung zeigt sogar, dass ein unreines Gewissen eine Schwächung der Persönlichkeit bewirkt, und das ist mit Bestimmtheit **keine** Erfolgsregel und mit Bestimmtheit keine für die Dauer.

Es gibt die Ehrlichkeit anderen gegenüber und uns selbst gegenüber.

- ❖ Wie steht es mit meiner Ehrlichkeit?

Veränderung

Was man am wenigsten gern wechselt, sind, neben der Behausung, die Gedanken.
(André Gide)

Ausdauer, haben wir zu einem früheren Zeitpunkt geschrieben, ist ein Schlüssel, um Resultate zu erzielen.

Richtig AUSDAUER, nicht aber Sturheit. Es mag der Zeitpunkt kommen wo man einsehen muss, dass man nun etwas ändern sollte.

Man kann ein Ziel verfolgen und das mit Ausdauer, aber man muss ständig darauf achten ob man sich dem Ziel nähert oder sich eher davon entfernt, entfernt man sich, dann muss man etwas ändern.

Veränderung ist nicht gerade die Stärke der Menschheit.

Man hört oft sagen, dass der Mensch ein Gewohnheitstier sei und eine Gewohnheit steht der Veränderung genau entgegengesetzt.

Wenn Ihnen Veränderung Mühe macht, dann lesen Sie nochmals das Thema Einstellung / Wünsche / Ziele.

Ist man zufrieden mit dem Leben, dann muss man weitermachen wie bisher.

Ist man mit dem Leben nicht zufrieden dann muss man etwas ändern.

Nehmen Sie Veränderungen so lange und oft vor, bis Sie die gewünschten Resultate erreicht haben.

Die hohe Kunst ist zu erkennen, dass man etwas ändern muss oder eben nur noch hartnackiger weitermachen sollte.

Die Frage ist oft was man ändern muss. In der Regel die Betrachtungen, Glaube, Einstellung eben die Gedanken.

- ❖ Nähern Sie sich Ihrem Ziel? Wenn JA, dann weiter so!
- ❖ Entfernen Sie sich von Ihrem Ziel? Wenn JA, dann ändern Sie etwas!

Glücklichsein

Glück und Glücklich sein sind zwei verschiedene Wörter.

Ersteres verwenden wir hauptsächlich im Zusammenhang, dass wir etwas einfach so durch Zufall erreicht oder bekommen haben. Wir sagen dann „ich habe Glück gehabt“.

Das zweite hat etwas mit SEIN zu tun, also etwas das IST.

Das wiederum hat (in der Regel) nichts oder keine Verbindung mit dem Materiellen. Man IST glücklich, unabhängig vom Materiellen. Man kann es nicht WERDEN man muss es SEIN.

Glücklich hat laut Duden folgende Bedeutung:

Von froher Zufriedenheit; mit Freude erfüllt.

Die Frage ist also, wie kommen wir zur Zufriedenheit oder Freude?

Regeln die einem Glücklich sein lassen:

1. Befreie Dich von Hass
2. Befreie Dich von Sorge
3. Befreie Dich von Neid
4. Befreie Dich von Angst
5. Befreie Dich von Feindseligkeit
6. Befreie Dich von Zweifeln
7. Befreie Dich von Antagonismus
8. Befreie Dich von Apathie
9. Befreie Dich von Eifersucht
10. Befreie Dich von Egoismus

Glücklich sein hat also etwas mit einem selbst zu tun, wird bestimmt durch das eigene Verhalten und ist nicht abhängig von anderen Menschen oder etwas Materiellem.

Das oben genannte Verhalten (Gefühle) sind komplett destruktiv.

Das ist etwa zu vergleichen, wie man das Feuer im eigenen Haus legt.

Was kann man Tun:

- ❖ Konzentriere dich auf das Gegenteil.

Ein weiterer Weg ist, **dass man alle unabgeschlossenen Aktionen abschließt.**

Angelegenheiten Aufschieben fördert die Lebensfreude nicht, eher das umgekehrte ist der Fall!

ÜBRIGENS sollten Sie unabgeschlossene Aktionen angehäuft haben, dann setzen Sie sich zum Ziel diese abzuschließen.

Glücklich sein hat etwas zu tun ob man sich entscheidet glücklich zu sein.

- ❖ Überlegen Sie sich einmal, wann Sie das letzte Mal Glücklich waren, wie kam es dazu?
- ❖ Was müssten Sie unternehmen, um glücklicher zu sein?
- ❖ Was müssten Sie ändern?

Ohne diese
Schritte
läuft nichts!!!

Idealvorstellung

1. Entscheiden Sie was es ist, was Sie erreichen wollen.
2.
 - a) Definieren Sie Ihr Ziel spezifisch. Einfach, messbar und klar aufschreiben.
 - b) Formulieren Sie das Ziel in der Gegenwartsform (als ob jetzt).
 - c) Formulieren Sie es Positiv (so wie Sie es wollen und nicht wie es nicht sein soll).
 - d) Das Ziel muss für Sie Bedeutungsvoll sein.
 - e) Das Ziel muss (wenn auch mit mühe) erreichbar sein.
 - f) Die Ziele sollten ökologisch (überlebensfreundlich) sein.
 - g) Wann soll es erreicht werden (Datum).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Erschaffen/kreieren Sie ein Bild, ein 3-dimensionales Bild, das heißt mit jeglichen Wahrnehmungen, bis es so ist wie Sie es genau haben wollen.
4. Wie ist es, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Wollen Sie da wirklich hin?
5. Dann Entscheiden Sie, dass es so eintreffen wird.
6. Erwarten Sie es förmlich, dass es genauso eintreffen wird.

Affirmieren & Visualisieren

(LISTE FÜR DIE TÄGLICHEN ERKLÄRUNGEN)

Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafen gehen (wenn möglich laut) lesen und danach das ganze zu Visualisieren:

1. Jeden Tag, an dem ich so handle, um mich selbst zu verbessern, werde ich immer effektiver.
2. Ich verfolge meine Ziele nur mit positiven Gefühlen auch gegenüber anderen. Ich bin ein freundlicher, höflicher und gern gesehener Mensch. Mein Erfolg ist sicher und ermöglicht es mir anderen zu helfen, ohne jedoch von meinen guten Taten zu erzählen.
3. Ich sehe mich selbst ab sofort mit Erfolgsaugen. Ich bin frei von Furcht und Limitierung.

Hier Ziel(e) detailliert aufschreiben

Tagesaktionen

(Was ich heute mache)

Schreiben Sie die 10 wichtigsten Sachen auf, die heute erledigt werden müssen. Schreiben Sie sie der Priorität nach auf, also das wichtigste zuerst dann das nächstwichtige usw.

Beginnen Sie mit der Umsetzung mit Punkt Nr. 1 und bleiben Sie dabei, bis er erledigt ist, und dann beginnen Sie mit Punkt Nr. 2 usw.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10).....

Abschließendes

Warum soll das alles funktionieren

In unserer Welt herrschen einige Gesetze, die man sich bewusst machen sollte, da sie wirken, ob wir sie kennen oder nicht. Kennen wir sie, können wir sie zum positiven nutzen. Als Beispiel existiert das Gesetz der Schwerkraft in der materiellen Welt; d.h. alles was schwerer als Luft ist, wird nach unten fallen.

Das Gesetz der Aufmerksamkeit (Konzentration):

Ein Mensch oder Gesellschaft bekommt das, worauf sie ihre Aufmerksamkeit ständig richtet. Dieses Gesetz ist auch bekannt als das Gesetz des „Sähen und Ernten“, oder was man säht wird man ernten.

Wer Bohnen säht wird Bohnen bekommen und nicht Rosen.

Das Gesetz des Überflusses:

Wenn man in der Natur schaut stellt man fest, dass es überall Überfluss gibt.

Überfluss ist etwas natürliches und Mangel ist etwas Unnatürliches.

Überfluss bedingt, dass man sich an die universellen Gesetze hält.

Das Gesetz der Übereinstimmung:

Übereinstimmung schafft Realität oder Realität ist Übereinstimmung. Wenn 3 oder mehr Menschen auf die Farbe Grün schauen sagen alle das ist Grün, obwohl niemand weiß oder beweisen kann was der andere genau sieht.

Das Gesetz der Schöpferkraft:

In dieser Welt herrscht ein Gesetz der Schöpfung (der Erschaffung), d. h. alles was lebt oder vorhanden ist, ist Erschaffen, Kreiert, gestaltet.

Sehen Sie sich um, was nehmen Sie wahr?

(Häuser, Autos, Möbel, Kleider, Strassen usw.)

Alles was existent ist, ist Erschaffen.

Das grundlegende Prinzip des Lebens heißt also Erschaffen, Gestalten, Kreieren.

Allem was somit existiert, geht Aktion voraus.

Eine Aktion erzeugt eine Reaktion.

Denken, Entscheiden, Meinen, Glauben sind Aktionen.

Alle Gedanken eines Menschen werden sich realisieren. Gedanken werden sich in der entsprechenden Gestalt realisieren.

Wir müssen verstehen, dass dieses Gesetz unseren Gedanken eine entsprechende Gestalt verleiht.

Dieses Gesetz besagt, dass man immer am Erschaffen ist, selbst dann, wenn man NICHTS tut hat man erschaffen, nämlich NICHTS hat man dann auch erschaffen.

Dass wir uns richtig verstehen, wir sprechen hier nicht von Evolution.

Evolution kommt aus dem Griechischen und bedeutet Entwicklung; Entfaltung und das ist nur möglich, wenn etwas bereits existiert.

Das Gesetz der Anziehung:

Im Leben bekommt man in erster Linie nicht unbedingt was man will, sondern was man IST. Das ist so weil der Bewusstseinszustand, den man hat, eine bestimmte Frequenz hat und diese zieht das an was die gleiche Frequenz beinhaltet.

Das ist der Grund warum konstruktive Gedanken und Gefühle das Leben konstruktiv beeinflusst.

Das Gesetz des Ausgleichs:

Das ist ein Gesetz des physikalischen Universums was so viel bedeutet wie, dass immer eine Balance existieren muss. Das kann man Beobachten beim Wetter.

Wenn man also etwas will muss man das was man will zuerst geben, irgendwann wird dann der Ausgleich kommen.

Im wirtschaftlichen Bereich kann man den Ausgleich (in Form von Geld) beeinflussen indem man das was man anbietet auf ein Bedürfnis / Bedarf ausrichtet, damit ist gemeint man macht ein Angebot für das Menschen bereit sind Geld auszugeben.

Die zwei Qualitäten die zu Erfolg führen

1. Wissen was man will und einen detaillierten Plan besitzen, um die Aktionen durchzuführen, die zur Zielerreichung führen.
2. Die Fähigkeiten für einen wirkungsvollen Gebrauch und Einsatz all Ihrer Aktiva*.

Jeder erfolgreiche Mensch hat seine Nachteile dadurch überwunden, dass er seine Vorteile – Zeit, Energie, Geld, Ideen, Fähigkeiten usw. – oder was es auch war richtig einsetzte. Sie alle wussten, es zählt nicht was man hat, sondern wie man es effektiv anwendet.

Diese zwei Komponenten müssen vorhanden sein, um Erfolge zu erzielen, wenn sie nicht vorhanden sind, müssen sie etabliert werden.

*Unter **Aktiva** (Singular *Aktivum*, von *lateinisch agere* ‚tätig sein, handeln‘) versteht man die **Summe** des einem **Unternehmen** zur Verfügung stehenden **Vermögens**, das auf der linken Seite einer **Bilanz** zu finden ist. Sie zeigen, für welche **Vermögensgegenstände** die Kapitalquellen eines Unternehmens verwendet wurden.^{[1][2]} Diese sind auf der rechten Seite der Bilanz gelistet und bilden die **Passiva**.

Der Sinn des Lebens

Die meisten von uns haben sich schon einmal mehr oder weniger Gedanken darüber gemacht, was der Sinn des Lebens sein könnte.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens hat besonders denkende Menschen stark beschäftigt.

Alexander von Humboldt meinte: „Wenn wir doch wüssten, wozu wir Leben! Ach das Leben ist der größte Unsinn!“

Der Schriftsteller Alban Stolz meinte: „Den meisten Menschen sollte man aufs Grab schreiben: Hier ruht ein törichter Mensch, der nicht wusste, warum er gelebt hat.“

Das Bedeutungswörterbuch „DUDEN“ definiert Sinn folgendermaßen:

Sinn: Ziel und Zweck, Wert der einer Sache innewohnt.

Welcher Wert / Sinn hat nun das menschliche Leben?

Man könnte dem Leben einen Sinn geben durch das Anstreben von Zielen.

Gibt es aber einen Sinn von Natur aus?

Der einzige Sinn, den etwas haben kann und das auf alles zutreffen kann ist Hilfe im Sinne von helfen.

Was ist der Sinn von Regen?

Unter anderem die Bewässerung von Pflanzen, das heißt der Regen **hilft** den Pflanzen. Was ist der Sinn eines Hauses? Das, Schutz geben vor Regen und Kälte, das heißt das Haus **hilft** den Menschen usw...

Was ist der Sinn des menschlichen Daseins?

Mit Bestimmtheit HELFEN oder wüssten Sie einen besseren?

Aus diesem Grund ist das 1. Gesetz des Erfolgs, der Dienst am anderen. Dienen kommt vor dem Verdienen, Geben ist seliger denn nehmen uralte Weisheiten und doch werden sie ständig missachtet.

Wer also etwas haben will, muss zuerst geben.

Zusammengefasst kann man sagen, der Sinn und Zweck einer Sache ist es:

❖ **ZU HELFEN / ZU DIENEN**

1. Wie können Sie HELFEN?
2. Wenn Sie Ziele haben deren Resultat **Hilfe** für andere bedeutet, dann wird es die Zielerreichung mit Bestimmtheit vereinfachen.

Schlusswort

Es freut mich, dass Sie hier am Schluss angekommen sind.

Wenn Sie alles durchgearbeitet und umgesetzt haben dann hat sich ziemlich sicher einiges in ihrem Leben verändert.

Wenn Sie wünschen können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.
Ich bin erreichbar über fopprecht@hotmail.com

Oder Sie können gerne eine kostenlose Beratung buchen über:
<https://www.felix-opprecht.com/beratung>

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit
Felix