

Die Essenz  
aus dem Buch:



### 1 Raus aus dem Durchschnittsglück

Geht es Dir „ganz gut“ oder geht es Dir „großartig“?

...> Was ist Dein Anspruch an Deine Zufriedenheit?

Deine Lebensbereiche auf einer Skala 1-10:

...> Wie zufrieden bist Du mit 1. Job, 2. sozialen Kontakten, 3. Partnerschaft / Familie, 4. Fitness / Gesundheit / Ernährung, 5. Lebenssinn?

Visualisiere Deine Gänsehaut-Zukunft

...> Bastele Deine Zukunfts-Bilder-Collage von Deinem großen Ziel. Betrachte sie jeden Tag mit Vorfreude.

### 2 „Raus aus der Komfortzone“ ist zu wenig

Die Überforderungszone ist der Weg!

...> Gehe keine mini sondern groooooße, schwierige Schritte nach vorn.

Platz des Lernens und Erschaffens

...> Mutig voranschreiten in neue Sphären: temporäres Scheitern mit Schmerzen und Lernen gehören dazu.

Nur Handeln bringt Ergebnisse

...> Entlarve Deine Ausreden: Mach' jeden Tag einen wagenden Schritt.

### 3 Wenn Du keine Angst hast, ist Dein Ziel nicht groß genug

Angst = sehr gut = Indikator für Wichtigkeit

...> Angst und Aufregung helfen Dir zu erkennen, dass da etwas potenziell Wichtiges vor Dir liegt.

Echte Leidenschaft scheitert nicht

...> Mag sein, dass Du teilweise scheiterst. Da aber Leidenschaft nicht aufgibt, ist Dein Erfolg vorprogrammiert.

Wenn es nicht wehtut, ist es kein persönliches Wachstum

...> Herausfordernde Ziele anzupacken ist kein Ponyhof. Willst Du Chips und Sofa oder willst Du Ergebnisse?

### 4 Blamiere dich jeden Tag!

Konflikte sind Teil des Spiels

...> Wertekonflikte mit Anderen = Du brichst aus, gehst Deinen neuen Weg.

Schöpfe Anerkennung aus Dir selbst

...> Bleibe Dir, Deinen Werten, Deinen Zielen treu und wisse, dass Du das Richtige tust.

Die größte Blamage = nichts tun

...> Worauf möchtest Du mit 80 zurückschauen? Mut und Tatkraft? Oder Anpassung und Konformität?

## Tu, was Du nicht kannst: 8+1 Säulen der stolzen Zielerreichung

### 9 Exkurs:

**Veränderungs-Prozesse im Unternehmen meistern**

Veränderungen sind der Preis, den Du zahlst für die Vorteile eines Angestelltenverhältnisses im 21. Jahrhundert.

Sind Emotionen erlaubt?

...> Gefühle – auch Frust und Unsicherheit – gehören dazu. Artikuliere Deine Gefühle und fordere hartnäckig Antworten auf Deine Fragen ein.

Spekulieren, meckern, sich beklagen?

...> Bringt leider nichts! Lieber die Vorgesetzten mit Fragen löchern, Konsequenzen erfragen und offen diskutieren.

„Das haben wir doch schon immer so gemacht!“

...> Ja, mag sein. Aber die Zeiten ändern sich. Entweder Du bist Teil der Lösung oder Teil des Problems. Es gibt nichts dazwischen.



■ Dein Herzensthema, Dein großes, leidenschaftliches Ziel

■ Tu, was Du nicht kannst: Überfordere Dich dabei selbst.

■ Übernimm 100% Verantwortung für Erfolge und Misserfolge.

■ Lerne aus Deinem Scheitern.

■ Lade Deine Batterien auf mit Familie, Freunden und Fitness.

■ Suche Dir echte Unterstützer und eliminiere Energievampire.

■ Genieße stolz, auf Deinem Weg zu sein, Deine Zwischentappen und Deine Zielerreichung.

### 8 Beziehungsqualität = Echte Helfer im Team

Zahle den Preis für Deinen Erfolg

...> Zeitlich. Finanziell. Und emotional, denn Deine Beziehungen werden sich verändern.

Die engsten Freunde, die stärksten Widersacher?

...> Höre die Kritik Deiner Zweifler. Lerne. Und bleibe Deinem Herzensziel dennoch treu.

Schöpferische Zerstörung: Aussortieren

...> Wähle Deine Freunde und Wegbegleiter: Reduziere Energievampire und intensiviere Unterstützer bewusst.

### 7 Handeln, solange bis es funktioniert

Aktionismus bringt vor allem Aktion

...> Entscheidend ist nicht viel zu tun, sondern das Richtige und Notwendige.

Brechstangen können brechen

...> Handle lieber intelligent und lerne stetig: Bücher, Seminare, Videos, Expertenrat, Coaching.

Lernen aus Niederlagen und Erfolgen

...> Sofortige, schriftliche Reflexion und Lernumsetzung nach beiden, Niederlagen und Erfolgen, bringen Dich voran.

### 6 Dein emotionaler Kontostand als Alarmsignal und Ermöglicher

Bei Rückschlägen inne halten

...> Rückschläge sind Teil des Spiels. Reflektiere: Ist das immer noch Dein Herzensthema?

Schonungslos hinsehen, wenn's beschissen läuft

...> Wo ist Deine Verantwortung? Was genau kannst Du tun? Wann beginnst Du?

Balance aus Handeln, Ruhe und Reflexion

...> Gönn Dir regelmäßig Deine Auftank-Energiequelle.