



5 LEITKRITERIEN ZUR ZIELERREICHUNG DURCH ERFOLGSSTRATEGIEN

PERSÖNLICHER ERFOLG DURCH FOKUSSIERUNG AUF PRIORITÄTEN

„Zur Ausschöpfung unserer Ressourcen und Potenziale sind unsere Gedanken entscheidend, um persönlichen Erfolg erreichen

zu können“, erläutert Karate Weltmeister und Top 100 Speaker Jörg Gantert seinen Zuhörern. Es ist ein Sieg über sich selbst, so auch der Titel seines gleichnamigen Buches. Fragt er seine Vortrags- und Seminararteilnehmer, wo ihre Erwartungen liegen, erhält er meist zur Antwort: „Ich möchte nicht mehr auf halben Wege zu meinem Ziel aufgeben“, „Ich möchte mich nicht mehr so müde und ausgelaugt fühlen“, „Ich möchte mich nicht mehr vor einem Kundengespräch ängstigen“.

Es ist jedoch nicht möglich, die persönlichen Ziele zu erreichen, wenn wir uns nicht auf sie, sondern auf Dinge fokussieren, die wir nicht wollen. Die Gedanken sollten daher ausschließlich auf die Zielbilder gelenkt werden, die Sie konkret realisieren möchten. Je genauer dabei das Ziel benannt wird, desto effizienter ist persönlicher Erfolg zu verwirklichen.

ETABLIEREN SIE TÄGLICH EINE POSITIVE EINSTELLUNG IM HINBLICK AUF IHRE ZIELERREICHUNG

Es gibt viele Menschen, die sich konkrete Ziele gesetzt haben, aber in ihrem Inneren starke Zweifel und negative Gedanken bezüglich der Erreichung hegen. Oft führen sie destruktive Selbstgespräche und versetzen sich somit in eine negative Stimmung. Da aber unsere Stimmung unser Verhalten bestimmt, kommen die negativ denkenden Menschen in keine Handlungsebene. Eine positive Gedankenausrichtung gelingt Ihnen z. B. dadurch, dass Sie ein Bewusstsein für Ihre täglichen Sprachmuster entwickeln und dafür sorgen, dass Sie ausschließlich förderliche Begriffe verwenden. Erfolgsstrategien

WIE SIE DIE RICHTIGE STRATEGIE FINDEN

„Schau Dir die Strategien von denen an, die bereits das können, was Du erreichen möchtest!“, das war der entscheidende Tipp seines Karatelehrers, der das sportliche und später auch berufliche Leben von Jörg Gantert positiv verändert hat und diesen Rat gibt er gerne auch an sein Auditorium weiter. Jörg Gantert hatte in diesem Falle seine Trainingsstrategie um den Baustein des Mentalen Trainings erweitert. Möglicherweise fehlt Ihnen zur Erreichung eines Ihrer Ziele auch nur ein weiterer Baustein in Ihrer bisherigen Strategie. Analysieren und übernehmen Sie die Strategien der Personen, die erreicht haben, was Sie sich wünschen und lernen Sie von deren Erfahrungen.

NUTZEN SIE AUFTRETENDE WIDERSTÄNDE ZU IHREM VORTEIL

Stellen Sie sich die Frage: Was ist der Unterschied zwischen den Menschen, die ihre Fähigkeiten ausschöpfen und ihre Ziele erreichen und denen, die bereits an den kleinsten Widerständen zerbrechen? Die Antwort lautet: Der Unterschied liegt einzig und allein in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst kommunizieren und wie wir auf die äußeren Umstände reagieren.

Erfolgreiche Menschen schöpfen ihre mentalen und körperlichen Ressourcen aus, sind sich ihrer inneren Stärke bewusst und verstehen es, diese zu aktivieren. Lassen Sie ausschließlich kraftvolle Fragen zu, damit persönlicher Erfolg erreicht werden kann:

Wie geht es mir schnellstmöglich wieder besser?

Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?

Wie kann der nächste Schritt in Richtung Zielerreichung aussehen?

Aktivieren Sie Ihre Motivationsbereitschaft zu Handeln

Auch Jörg Gantert räumt gegenüber seinen Zuhörern ein, dass dies in so manchen Situationen leichter gesagt als getan ist, besonders dann, wenn wir hierbei gewohnten Gedankengängen und Handlungen den Rücken kehren müssen. Oft fühlen wir uns in diesen Momenten verunsichert und unentschlossen. Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht mit unserer „Gewohnheitszone“ konfrontiert werden.

Unabhängig davon, was Sie als Ihren persönlichen Erfolg ansehen, Sie werden um eines nicht herum kommen: Vollziehen Sie eine Änderung in Ihren Gedanken und in Ihrem Tun. Erst in dem Augenblick, in dem Sie etwas anderes machen als zuvor, haben Sie die Möglichkeit neue Ergebnisse zu erzielen.

Jörg Gantert ist einer der führenden Top-Experten zu den Themen Motivation, Mentale Stärke und Stressresistenz. Er ist einer der erfolgreichsten deutschen Karatesportler und verbrachte lange Zeit seines Lebens in Japan, China und Amerika. Seine eindrucksvolle Karriere krönte der „Deutsche Samurai“ mit dem Karate-Weltmeistertitel. Jörg Gantert ist zudem Bankkaufmann und Dipl.-Betriebswirt und war mehrere Jahre in leitender Funktion in der Personalentwicklung eines großen Industrieunternehmens tätig. Mehr Erfolgsstrategien finden Sie auf seinem Profil.