

Elmar Willnauer
Justin Roß | Christian Volk

Logbuch Erfolg

In vier Schritten zur persönlichen Weiterentwicklung

Das Reinschreibbuch



BELTZ

Leseprobe aus Roß, Volk und Willnauer, Logbuch Erfolg,
ISBN 978-3-407-36758-7 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36758-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36758-7)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – »richtig starten« 7

Schritt eins – »Ziele setzen« 13

Thesen zu »Ziele setzen« 16

Methoden und Techniken 25

Unser Feedback – »Besser ein kleines Ziel als gar kein Ziel!« 43

Schritt zwei – »Entscheidungen treffen« 47

Thesen zu »Entscheidungen treffen« 50

Methoden und Techniken 64

Unser Feedback – »Die Miete muss gezahlt werden!« 96

Schritt drei – »das Tun angehen« 99

Thesen zu »das Tun angehen« 102

Methoden und Techniken 114

Unser Feedback – »Fehler zu machen, macht erst so richtig erfolgreich!« 164

Schritt vier – »von mir selbst lernen!« 167

Thesen zu »von mir selbst lernen« 170

Methoden und Techniken 182

Unser Feedback – »Paddeln kann jeder, aber richtig Paddeln muss man lernen!« 195

Schluss – »richtig durchstarten« 199

Literaturhinweise 206

Einleitung – »richtig starten«

*»Alles, was du glaubst haben zu müssen, um erfolgreich zu sein, das hast du bereits ausreichend in dir selbst! Leg los!«
(Paul Roß)*



»Erfolgreich sein« – das klingt richtig gut. Das wollen wir alle irgendwie und irgendwann in unserem Leben sein. Jedoch wirklich erfolgreich zu sein – und dies immer wieder – ist gar nicht so einfach. Wo stehst du gerade in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie genau sehen deine momentane Startposition und deine Startmöglichkeiten aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist derzeit deine größte Hoffnung? Was deine größte Befürchtung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit wem bist du unterwegs oder stehst du alleine in den Startlöchern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Erfolgreich sein« – das klingt richtig gut. Das wollen wir alle irgendwie und irgendwann in unserem Leben sein. Jedoch wirklich erfolgreich zu sein – und dies immer wieder – ist gar nicht so einfach. Eine Erfahrung die wir alle mehr oder weniger gut kennen. Um erfolgreich zu sein, gibt es sehr viele Sprichwörter, Weisheiten und gute Ratschläge: »Der frühe Vogel fängt den Wurm«, »Glück dem Tüchtigen«, »Was lange währt, wird gut« oder »Streng dich an, das Leben ist kein Urlaub auf dem Ponyhof«.

Welche »Weisheiten« oder Sprüche kennst du aus deinem eigenen Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Natürlich steckt in allen ein wahrer Kern, gleichzeitig greifen aber alle auch zu kurz. Du kannst »Erfolg« sehr mystifizieren, geheimnisvoll machen und damit fast schon zu einem Geschenk Gottes verklären. Oder du gehst ganz anders an die Sache heran, fokussierst dich auf eine Person, welche den Erfolg zuwege bringt, schaust dir an, wie es ihr gelungen ist, und schlussfolgerst dann die eigenen Möglichkeiten und Schritte dazu. Das wäre eine eher formale und letztlich auch professionelle Herangehens- und Sichtweise. Diese hat den enormen Vorteil, dass damit Erfolg nicht nur glücklicherweise gelingen kann, sondern zum sehr großen Teil wiederholend selbst gemacht werden kann. »Alles, was du glaubst haben zu müssen, um erfolgreich zu sein, das hast du bereits ausreichend in dir selbst! Leg los!« (P. Roß). Du selbst bist damit der wichtige entscheidende Faktor, nicht die zufällig vorkommenden Umstände, die es dir glücklicherweise ermöglichen. Damit eröffnet sich die Pragmatik-Struktur von Erfolg: Machen macht Erfolg! Machen macht erfolgreich! Damit ist nun kein blinder Aktionismus gemeint, also »Ärmel hochkrempeln und los geht's«, sondern ein strukturiertes Vorgehen, welches Schritt für Schritt immer wiederholend angewandt werden kann. Das Tun bzw. die Umsetzung ist und bleibt natürlich der zentrale Bestandteil, jedoch »schwebt« dieses nicht in einem luftleeren Raum. Ihm gehen wichtige Vorarbeiten voraus und eine hilfreiche Nacharbeit hinterher.

Erfolg hat vier Schritte: Ziele setzen – Entscheidungen treffen – ins Tun kommen – von sich selbst lernen! Diese finden in einen spezifischen Rahmen statt, alles hat einen Ort, eine Zeit und bedarf entsprechender Ressourcen. Dann ist Erfolg mit diesen vier Schritten gut zu machen.

Wie sieht dein »Rahmen« (Ort, Zeit, Ressourcen) momentan aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alles andere wäre sonst nur Utopie. Wünsche sind (noch) keine Ziele, Auswählen ist nicht (automatisch) Entscheiden, »etwas nur tun« unterscheidet sich sehr vom proaktiv bewussten Machen und ohne eigene Lernkurve gehst du (letztlich) immer gleich vor. Das sind zum Teil feine, aber wichtige Unterschiede. Sie entscheiden allerdings über Erfolg und Misserfolg, wiederholtem »erfolgreich sein« und nur glücklicherweise »Erfolg haben«. Probiere es aus!

Starte mit einer ersten klaren Ansage in deinen Erfolg:

Ja, ich will ... (zum Beispiel einen neuen Job finden, der zu mir passt oder endlich mehr von dem machen, was mich zufrieden macht).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lass uns loslegen!

Schritt eins – »Ziele setzen«

*»Ziele setzen heißt, meine Ziele immer in Bezug zu
meinem Leben setzen, und eben nicht umgekehrt!«
(Beate Zimmermann)*



Welches Ziel hast du zuletzt so richtig »scharf« in den Blick genommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hat es sich damals angefühlt, ein Ziel so zu verfolgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Gedanken und Gefühle haben dich diesem Moment geleitet? Woran kannst du dich noch am besten erinnern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was davon würdest du wieder so machen (haben wollen)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thesen zu »Ziele setzen«

Ziele sind sehr wichtig!

Im beruflichen Kontext werden dir oft Ziele vorgegeben: du arbeitest daran und du wirst an ihnen gemessen. Ziele sind heute schon fast zu einer – meist beruflichen – Routine geworden, die du aber für dich selbst in deinem eigenen (privaten) Leben nicht richtig anwendest. Oft fühlen sich Menschen in ihrem Leben durch Ziele eher geknebelt und gedrängt statt motiviert und fokussiert. Das eigentlich erwünschte oder zumindest erhoffte Ziel wird zur Bürde. Ziele büßen dadurch leider oft ihre Motivationskraft und Sinnhaftigkeit ein. Beruflich werden sie noch genutzt, privat doch eher gemieden.

Was ist deine Erfahrung mit Zielen bzw. Zielsetzungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Ziele wurden dir – beruflich oder privat – vorgegeben, die du selbst eher als Bürde denn als Motivation empfandest?

.....

.....