

Beck kompakt

Gut gelaunt - erfolgreich

Die erstaunliche Macht der Dankbarkeit

von
Katja Niedermeier

1. Auflage

Gut gelaunt - erfolgreich – Niedermeier

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Psychologie: Sachbuch, Ratgeber



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66826 5

beck-shop.de

Gut gelaunt – erfolgreich

Die erstaunliche Macht der Dankbarkeit

Katja Niedermeier



C.H. BECK

beck-shop.de

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Übungen und Beispiele

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Übungen, mit denen Sie Ihren Alltag erfolgreicher gestalten können. Die Beispiele illustrieren das Gesagte.

Diese Kästen enthalten Merksätze und nützliche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des jeweiligen Themas.

Ich widme dieses Buch meinem geliebten Mann und Weggefährten Christian, unserer erstaunlichen Tochter Betty, meinen wunderbaren Eltern Hilde und Willi und meiner persönlichen Blockadenlöserin Barbara Steldinger.

Vorwort	5
Die Basis: Erfolgsbewusstsein prüfen	7
Die Macht der Gewohnheit	8
Win-win-Power	9
Erfolg bedeutet Freiheit	12
Das Ego und das Selbst – ein feiner Unterschied	13
Stufe 1: Bedürftigkeit enttarnen, Fülle anlocken	15
Die richtige Einstellung	16
Ihr Mangel: Selbstwert	20
Ihr Mangel: Geld	26
Ihr Mangel: Ziele	32
Ihr Mangel: Kundschaft	36
Ihr Mangel: Erfolgserlebnisse & Ergebnisse	44
Ihr Mangel: Mut	47
Ihr Mangel: Strahlkraft	51
Stufe 2: Gründlich ausmisten	58
Die eigene Gefühlswelt beleuchten	60
Hinderliche Überzeugungen loslassen	73
Wohnung und Keller entrümpeln	77
Klar Schiff machen im Büro	82

Stufe 3: Persönlichkeit stärken

85

Motivation, Eigen-PR, Genius & Bescheidenheit

86

Glaube, Zuversicht, Disziplin, Integrität & Ethik

95

Verändern der Gewohnheiten

106

Stufe 4: Den Erfolgsturbo anwerfen

112

Regel 1: Kümmern Sie sich um sich selbst

113

Regel 2: Erst die anderen, dann Sie selbst

116

Regel 3: Hören Sie niemals auf zu lernen

117

Regel 4: Kein Abwägen – Instinkt ist Trumpf

118

Regel 6: Nicht neiden, nicht urteilen

119

Regel 7: Re-investieren Sie

120

Fragen & Antworten

121

Erfolg und Zufriedenheit sind ohne Dankbarkeit weder das eine noch das andere. Wer sich auf seinem Erfolgsweg vom eigenen Ego antreiben lässt, muss angreifen, taktieren und kämpfen, während jene, die sich von ihrem Selbst führen lassen, großzügig und schmunzelnd dasselbe Ziel gelassener und schneller erreichen.

Es heißt, es gäbe kein Geheimrezept für Erfolg. Das stimmt nicht ganz: Es gibt sehr wohl ein Rezept – aber geheim ist es nicht. Die Basiszutat fürs Gelingen der Übung ist Zufriedenheit mit dem, was um Sie herum stattfindet oder eben gerade nicht stattfindet.

Alles beginnt mit einem alten Hut, der da heißt: „Erfolg beginnt im Kopf“. Haben Sie nämlich Ihr Gehirn auf etwas anderes als „Erfolg“ programmiert, werden Sie auf Dauer auch etwas anderes erhalten. Eine disziplinierte und geschulte mentale Ausrichtung ist definitiv der erste Schritt. Aber: Sollten Sie nur bei der mentalen Fokussierung bleiben und Herz und Seele nicht miteinbeziehen, laugen Sie sich oder jemand anderen über kurz oder lang aus. Und dann ist das Unternehmen „Erfolg“ entweder zum Scheitern verurteilt oder nur auf einen einzigen Lebensbereich beschränkt.

Es ist sicherlich so, dass Sie bis zu einem gewissen Grad erfolgreich sein können, ohne dass Ihre berufliche Tätigkeit Ihre absolute Herzensangelegenheit ist. Jedoch ist Ihr Erfolg dann limitiert – qualitativ, quantitativ und/oder zeitlich. Oder er ist für Sie erst gar nicht wahrnehmbar und die Fröhlichkeit bleibt auf der Strecke. Es ist die Kombination aus Fachkompetenz, Weiterbildung, mentalem Training, positiver

innerer Grundeinstellung, Gelassenheit, Ethik, Mut und Leidenschaft, die wahren und dauerhaften Erfolg ermöglicht, ja regelrecht anzieht.

Mit diesem Ratgeber halten Sie nicht etwa einen Karriere-Knigge in der Hand, sondern ein Buch voller Denkanstöße und Übungen, mit denen Sie Ihre Persönlichkeit erfolgreich formen und wachsen lassen. Und spürbares Wachstum schafft Wohlbefinden, sprich: gute Laune. Ich stelle Ihnen mein persönliches „Vier-Stufen-Programm“ für Zufriedenheit und Erfolg vor. Es besteht aus dem Erfolgsbewusstsein (Basis), dem aufrichtigen Enttarnen von Bedürftigkeiten (Stufe 1), dem Ausmisten hinderlicher Strukturen (Stufe 2) und dem Stärken der eigenen Persönlichkeit (Stufe 3) und der Integration des „karnischen Erfolgskatapults“ (Stufe 4). Jede dieser Stufen braucht eine gewisse Zeit und erfordert aktives Mitmachen. Alles, was ich Ihnen in diesem Buch erzähle, basiert auf meinen eigenen Erfahrungen. Alle Sichtweisen und Übungen, die sich im Laufe meines Arbeitslebens als förderlich für autarkes, kreatives Arbeiten mit erfreulichem Wachstum erwiesen haben, teile ich mit meinen Privatklienten und Workshop-Teilnehmern, und an einer Auswahl davon lasse ich nun auch Sie teilhaben. Ich wünsche Ihnen, dass Sie von der Lektüre und den Anregungen profitieren.

Ihre Katja Niedermeier