



Bernd Jöstingmeier

So verbessern Sie Ihr Leben durch verändertes Denken

CREAVIT-VERLAG

Tipps für ein besseres Leben von Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier:

So verbessern Sie Ihr Leben durch verändertes Denken

- Setzen Sie sich Ziele für alle wichtigen Bereiche Ihres Lebens! Schreiben Sie alle Ihre wichtigen Ziele für sich selbst auf. Dadurch können Sie sie besser behalten und sie werden für Sie verbindlich. Schauen Sie sich Ihre Ziele täglich an und lesen Sie sie teilweise laut! (Der Erfolgstrainer Anthony Robbins empfiehlt sogar, die eigenen Ziele im Auto zu brüllen.) Sie können Ihre Ziele auch körperlich verstärken, indem Sie sich so verhalten, als hätten Sie gerade das Wimbledon-Tennisturnier gewonnen. (Dies ist ein Tipp aus der Neuro-Linguistischen Programmierung NLP.) Damit erreichen Sie, dass Ihre Ziele sich tief in Ihrem Unterbewusstsein verankern und Sie – auch unterbewusst – nach Ihren Zielerreichungen streben. Dadurch erhöht sich Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit enorm.



- Wie finden Sie Ihre Lebensziele? Ganz einfach: Träumen Sie und überlegen Sie, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn es phantastisch gut wäre! Tun Sie so, als ob Sie einen Zauberstab in der Hand hätten und sehen Sie Ihr Leben so, wie es wäre, wenn Sie alle finanziellen Mittel, alle Beziehungen zu Menschen und genau die Gesundheit und den Körper hätten, die Sie sich schon immer gewünscht haben!



- Was Sie sich vorstellen können, das können Sie auch erreichen, sagte Walt Disney. Walt Disney konnte nicht besonders gut zeichnen, aber er hatte phantastische Ideen und ließ diese Ideen von anderen Zeichnern umsetzen. Als er seinen ersten Zeichentrickfilm produzieren wollte, fand er keine Bank, die ihm dafür einen Kredit geben wollte, aber er gab nicht auf. Und damit kommen wir zu einem weiteren extrem wichtigen Grundsatz Ihres Erfolgs: Wenn Sie ein phantastisches Ziel gefunden haben, welches Sie erreichen wollen, dann entscheiden Sie sich jetzt, **DASS SIE NIEMALS AUFGEBEN WERDEN**,

egal wie groß die Schwierigkeiten und Hindernisse werden, die auf Ihrem Weg zum Ziel liegen.



- Goethe sagte: "Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen."
- Suchen Sie bei jedem Hindernis und bei jedem scheinbar negativen Ereignis das Positive und schauen Sie NUR auf das Positive. Das ist gut für Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Gleichgewicht. Gehören Sie auch zu den Leuten, die anfangen, herumzubrüllen, wenn Sie im Straßenverkehr von jemandem behindert oder belästigt werden? Nehmen wir an, jemand überholt Sie auf unangenehme Weise: Früher hätte ich mich sehr darüber geärgert. Heute denke ich darüber nach, in welcher Situation ich eventuell auch selbst so fahren würde und mir fällt meistens etwas ein: Wenn ich beispielsweise

ein verletztes Kind sehr schnell zum Krankenhaus fahren müsste. Wechseln Sie die Perspektive und machen Sie sich klar, aus welchen Gründen manche Menschen sehr aggressiv und rücksichtslos Auto fahren. Eventuell wurden diese Menschen kurz zuvor von ihrem eigenen Chef rücksichtslos und aggressiv angeschrien. Oft geben Menschen nur das weiter, was sie selbst gerade emotional erlebt haben. Ich habe es selbst früher gemerkt, dass ich – wenn ich im Büro verbale Auseinandersetzungen hatte – nach meiner Heimfahrt zu meiner Frau nicht so freundlich war wie sonst. Ich habe mich auch schon selbst ertappt, wie ich – nachdem ein Autofahrer mich rücksichtslos mit Scheinwerfern angeblinkt und mit überhöhter Geschwindigkeit überholt hatte – danach selbst aggressiver fuhr. Wir wollen aufgestaute Aggressivität wieder loswerden. Das ist aber völlig destruktiv gegenüber unseren Mitmenschen. Bo Sanchez – ein berühmter philippinischer Prediger – hat einmal gesagt, dass wir (tatsächlich und scheinbar) Negatives einfach aufnehmen müssen wie ein Blitzableiter. Wir sollen es nicht an Menschen weiterreichen, sondern auf Gott vertrauen. Zusätzlich kann es nicht schaden, wenn Sie Aggressionen auch körperlich mit Sport oder mit Hobbies abarbeiten. Beispielsweise hatte ich als Jugendlicher das Gefühl, dass ich besonders gut Schlagzeug spielen konnte, wenn ich gerade besonders „sauer“ und aggressiv über etwas war. Das Schlagzeugspielen hat mir geholfen, Aggressionen abzubauen. Nochmals kurz zusammengefasst: Konzentrieren Sie sich immer auf das Positive und arbeiten Sie Aggressionen körperlich ab, bspw.

durch Jogging, Kraftsport, Schwimmen, Musizieren, Rasen mähen oder anderes!



- In jedem Risiko und in jeder Krise liegt auch eine Chance. Aus jedem negativen Ereignis können Sie etwas Positives machen.
- Jeder Misserfolg ist ein Meilenstein zum Erfolg! Durch Misserfolge lernen Sie, wie Sie es besser machen können.
- Füllen Sie Ihr Leben ganz bewusst mit positiven Informationen und umgeben Sie sich mit fröhlichen optimistischen Menschen! Ihr Gehirn funktioniert vielfach wie ein Computer: Kommt Müll herein – kommt Müll heraus, und gemeint ist damit: Wenn Sie einen Computer mit schlechter Software bestücken oder wenn Sie falsche Informationen oder wertlose Informationen in den Computer eingeben,

dann wird dieser normalerweise mit ebenso schlechten Ergebnissen reagieren. Lassen Sie einen Computer mit sehr guter Software richtige Informationen verarbeiten, dann werden meistens auch die Ergebnisse gut und richtig sein. Genauso ist es mit Ihrem Gehirn!

- Wenn Sie beispielsweise oft Sorgen und schlechte Laune haben, dann kommt das nicht „irgendwo her“, sondern es gibt dafür klare Ursachen. Vielleicht fangen Sie schon morgens an, sich die schlechtesten Meldungen der Welt als „Nachrichten“ aus Ihrem Fernseher oder Ihrer Zeitung in ihr Gehirn zu jagen: Mord, Totschlag, Überschwemmungen, Bestechungen, Armut, Unfälle usw. Journalisten arbeiten häufig nach dem Motto „Nur eine schlechte Nachricht ist eine gute Nachricht“. Journalisten suchen nach Nachrichten, die auf Interesse stoßen und leider ist das Interesse vieler Menschen größer, wenn es darum geht, dass bspw. ein Mensch einen anderen Menschen brutal umgebracht hat, als wenn ein Mensch einem anderen geholfen hat. So bekommen Sie also Ihre erste Portion schlechte Laune ins Gehirn geliefert. Danach fahren Sie vielleicht im Auto zum Büro und hören sich die nächsten Schreckensnachrichten über wirtschaftliche Desaster, Massenentlassungen usw. im Radio an. Wenn Sie ganz viel Pech haben, treffen Sie im Büro auf Leute, die Sie dann nochmals auf diese schlechten Nachrichten ansprechen. Durch all das verankern sich die schlechtesten Nachrichten der Welt täglich tief in ihrem Gehirn. Auf dem Nachhauseweg gibt es vielleicht noch einmal eine Portion schlechter Nach-

richten. Nach dem Abendessen schauen Sie sich die Katastrophennachrichten im Fernsehen an. Und dann schauen Sie sich bspw. einen Tatort an, bei dem jemand einen anderen aus niedrigen Beweggründen umbringt. Vor dem Zubettgehen lesen Sie vielleicht noch einen Krimi. Nachts verarbeitet Ihr Gehirn all diese schlechten Botschaften. Wundern Sie sich da über schlechte Laune beim Aufstehen?



☺ Kommt Müll rein, kommt Müll raus. Verlassen Sie die Tretmühle der schlechten Nachrichten und füttern Sie Ihr Gehirn stattdessen mit guten Nachrichten! Lassen Sie morgens Fernseher und Radio aus. Lesen Sie sich die Hauptziele Ihres Lebens (oder Ihre Hauptziele für dieses Jahr) durch, stellen Sie sich die Erreichung Ihrer Ziele bildlich vor und freuen Sie sich darauf, dass Sie sie erreichen werden. Hören Sie nur Musik, die Sie lieben, oder noch besser: Hören Sie positive Hörbücher von Erfolgsmanagementtrainern wie Brian Tracy, Anthony Robbins, Jim Rohn, Zig Ziglar und demnächst von mir. Wenn Sie an Gott glauben, lesen Sie etwas in der Bibel. Und machen Sie bereits morgens etwas

Sport! Essen Sie etwas Gesundes, bspw. Obst, zum Frühstück. Im Auto hören Sie bspw. ein Hörbuch, das Sie beruflich weiterbringt. Meine Nachrichten hole ich mir übrigens nur noch aus dem Internet (bspw. auf Tagesschau.de), weil ich da ganz gezielt aussuchen kann, was mich interessiert. Ich bin nicht – wie beim Radio oder beim Fernsehen – den Sendentscheidungen von Journalisten und Redakteuren ausgeliefert. Abends lassen Sie am besten regelmäßig Radio und Fernsehen AUS. Sie werden feststellen, dass Sie sich plötzlich intensiver mit ihren Familienangehörigen unterhalten. Ihr Zusammenleben wird schöner und interessanter. Statt abends wie ein Zombie vor dem Fernseher zu sitzen, arbeiten Sie anschließend aktiv an Ihren Zielerreichungen oder gehen früh ins Bett. Alle besonders erfolgreichen Menschen schauen wenig Fernsehen, wenn sie nicht gerade im Film- oder Fernsehgeschäft tätig sind. Wollen Sie lieber zuschauen, wie andere Menschen etwas erleben („Fern-Sehen“), oder wollen Sie lieber wirklich selbst etwas erleben? Ich empfehle Ihnen das Zweite, das wirkliche Selbst-Erleben. (Natürlich gibt es auch einige tolle Fernseh- und Kinofilme, die man sich nicht entgehen lassen sollte.) Leben Sie Ihr Leben aktiv und konzentrieren Sie sich auf das Positive. Ihr Gehirn wird es Ihnen danken. Ihre Stimmung wird besser. Ihr Denken wird optimistischer und fröhlicher. Sie gewinnen die Kraft, um die negativen Dinge in Ihrem Leben positiv zu überwinden.



- Sie erreichen Ihre Ziele! Sagen Sie sich immer wieder, sobald ein Funken des Zweifels bezüglich der Erreichung Ihrer Lebensziele durch Ihr Gehirn huscht: „Ich schaffe es!“ Falls Sie möchten, können Sie sich auch genauso eine Karteikarte mit diesem ganz einfachen kurzen Satz zuhause auf Ihren Schreibtisch stellen: „Ich schaffe es!“
- Henry Ford sagte: „Egal ob du glaubst, dass du es kannst oder glaubst, dass du es nicht kannst, du hast Recht.“ (Das englische Originalzitat heißt: „Whether you think you can, or you think you can't – you're right.“)
- Wenden Sie diese neuen Regeln an und schaffen Sie neue Gewohnheiten für sich selbst. Achtung: Ihre Gewohnheiten sind viel stärker als Ihre Ab-

sichten und Wünsche. Verändern Sie also Ihre **Denkgewohnheiten** und Ihre **Handlungsgewohnheiten!**

- Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie zwischendurch Fehler machen; wir sind alle nur Menschen – aber geben Sie nicht auf! Neue Brücken werden auch nicht in nur einem Tag gebaut. Das Aufbauen neuer Gewohnheiten benötigt erfahrungsgemäß 24 Tage ununterbrochener Anwendung.
- Wenden Sie die hier genannten Regeln an. So verbessern Sie Ihr gesamtes Leben durch verändertes Denken und Handeln! Sie schaffen es!

Möchten Sie gerne weitere Tipps von Erfolgscoach Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier erhalten? Dann gibt es für Sie drei Möglichkeiten: telefonisch, persönlich oder schriftlich. Alle Angebote finden Sie auch auf www.ErfolgsProf.de

Viel Spaß und viel Erfolg!

Ihr

Bernd Jöstingmeier

Über Erfolgcoach Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier

- Professor für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Personalmanagement, Organisation, Führung und Innovationsmanagement
- Lehraufträge von mehreren deutschen und ausländischen Universitäten (Philipps-Universität Marburg; University of Kent; Technische Universität Darmstadt; Open University Business School; Duale Hochschule Baden-Württemberg; Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt)
- Vorlesungen in den Studiengängen Gesundheitsmanagement; Medien und Kommunikation; Non-Profit-Organisationen, Verbände und Stiftungen; Sportmanagement; Handel; Handwerk; Industrie; International Business; Steuern und Prüfungswesen; Wirtschaftsinformatik
- Doktor der Wirtschaftswissenschaften (Philipps-Universität Marburg), Diplom-Kaufmann (Philipps-Universität Marburg) und Referendar jur. (mit Bestätigung vom Justizprüfungsamt Frankfurt a.M.)
- Inhaber des Zertifikats „Internationale Unternehmenstätigkeit“ des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaften der Philipps-Universität Marburg
- Mehrjährige Erfahrungen als Manager der Personalabteilung und des Vorstandsstabs einer Aktiengesellschaft
- Erfolgs-Coach, Business-Coach, Kreativitätstrainer und Innovationsberater mit über 1,6 Millionen Fans auf www.Facebook.com/ProfessorBJ



Kontakt: info@ErfolgsProf.de

Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier
Innovius Institut für Innovationsmanagement und
Strategie
Böblinger Straße 562
70569 Stuttgart

Copyright dieser Veröffentlichung:
CREAVIT-VERLAG, Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier.

Fotos: Nutzung mit Genehmigung von Microsoft.

Weitere Informationen über unsere Angebote finden Sie
auf: www.Innovius.de und www.ErfolgsProf.de



Haben Sie Fragen? Wir freuen uns, Ihnen zu antworten:
info@ErfolgsProf.de

www.Erfolgsprof.de/Erfolgscoaching-per-Telefon
www.Erfolgsprof.de/Ihr-persoenliches-Erfolgsbuch
www.Erfolgsprof.de/Erfolgscoaching-vor-Ort
www.Erfolgsprof.de/Vortrag-Erfolg
www.Erfolgsprof.de/Innovations-Workshop-zweitaegig
www.Erfolgsprof.de/Innovationscoaching

Sie dürfen diese Datei unverändert und kostenlos als Geschenk an andere Personen weitergeben, versenden oder als Download anbieten.