



Was bremst mich?

Wir alle haben Voraussetzungen in uns, die für den Erfolg und ein »starkes« Leben wichtig sind. Sie sind nicht immer voll entwickelt, aber sie sind da. Was also hält uns dann bloß zurück? Was also blockiert uns?

Vermutlich sind Sie (unfreiwillig) auch schon einmal mit angezogener Handbremse Auto gefahren. Wie war das? Sicher haben Sie sich zunächst gewundert, dass Ihr Auto nicht so flott voran kam wie sonst. Okay! Und dann bemerkten Sie das Malheur. Was taten Sie, um schneller fahren zu können? Haben Sie einfach ohne Rücksicht auf Verluste Vollgas gegeben? Haben Sie womöglich sogar riskiert, dass Ihr Auto überhitzt und kaputt geht? Oder haben Sie einfach nur die Handbremse gelöst?

Dieses Bild der angezogenen Handbremse trifft leider vielfach auch auf unser Leben zu. Denn wir sind alle – mehr oder weniger – mit emotionalen Bremsen ausgestattet.

Sie können sie lösen, diese Bremsen. Unter drei Bedingungen:

- Sie müssen die Erfolgsbremsen erst einmal erkennen.
- Sie müssen die Erfolgsbremsen vor sich selbst zugeben.
- Sie müssen etwas dagegen unternehmen.

Fragen Sie sich, was trifft auf mich zu?

Pessimistisches Denken	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Mangelndes Vertrauen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Schlechtes Zeitmanagement	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Geringes Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Fehlende Begeisterung	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Mangelnde Disziplin	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Bequemlichkeit	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Alte Gewohnheiten	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Angst zu versagen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Angst vor Fehlern	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Angst vor Kritik	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Unentschlossenheit	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ausreden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Perfektionismus	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
_____	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
_____	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein



Fragen Sie sich: Was sind meine drei größten Erfolgsverhinderer?

1. _____
2. _____
3. _____

Welche Konsequenzen ergeben sich, wenn ich nichts daran verändere?

1. _____

2. _____

3. _____

Was sind meine ersten Aktionsschritte, die ich innerhalb von 72 Stunden ins Handeln bringe?

1. _____

2. _____

3. _____



Einige beispielhafte Anregungen: Wenn Ihr Perfektionismus Sie bremst, und Sie von mehr Gelassenheit träumen, dann könnten folgende Punkte für Sie hilfreich sein.

- Schrauben Sie Ihre überhöhten Ansprüche zurück, messen Sie sich nicht ständig an noch erfolgreicherer Menschen. Sie sind wer – diese Gewissheit sollte reichen.
- Sie haben panische Angst vor Fehlern? Dann hilft nur eines: Welche machen, und zwar ganz bewusst und wohl dosiert! Damit Sie erfahren, dass Fehler keine Katastrophe sind.
- Überprüfen Sie Ihre Kriterien, die zu überzogenen Wertmaßstäben führen. Fragen Sie Freunde und Kollegen, wie Sie bestimmte Situationen bewerten. Dann sehen Sie die Dinge realistischer. Reden Sie mit Vertrauenspersonen über Ihre Ängste zu versagen.
- Versuchen Sie beim nächsten Projekt, »das Pferd von hinten aufzuzäumen«. Legen Sie fest, welches Ergebnis Sie erzielen wollen – und erst dann die Schritte zum Ziel.
- Voraussetzung für lockeren Umgang mit Zielvorgaben ist, dass man Prioritäten setzen kann. Listen Sie also auf, was sofort erledigt werden muss – und was warten kann.
- Seien Sie kompromissbereiter.
- Befreien Sie sich von zwanghaften Denkmustern.
- Vergessen Sie über Ihrer Detailbesessenheit nicht die wirklich wichtigen Zusammenhänge.
- Stellen Sie sich den Super-GAU vor, ehe Sie ein neues Projekt beginnen.
Was könnte schlimmstenfalls passieren?
Wären die Konsequenzen wirklich so unerträglich?
- Machen Sie den Wert Ihrer Person nicht allein von Ihrer Arbeit abhängig.
- Lernen Sie, auch einmal »Nein« zu sagen.