ERFOLG. STARTET. JETZT.

40 Konzepte über Ziele, Erfolg und Chrüsimüsi.



Mein ultimatives Ziel ist es, dass du deine Ziele erreichst. NOW.

Mohamed Belguendouz

Jetzt lernst du auf informelle Weise wirksame Dinge, welche dich in deinem Berufs- und Privatleben, weiter bringen. Ob du finanzielle, sportliche oder familiäre Ziele hast, spielt keine Rolle. Hauptsache ist, du hast Ziele, die dir persönlich wichtig sind. Aufgrund meiner vielen Misserfolgen, lernte ich auf die harte Tour, was überhaupt Failure bedeutet. Damit du nicht die gleichen Fehler machst wie ich es getan hatte, profitierst du von diesem kleinen Handbuch, meine Insights und Schlussfolgerungen welche ich aus diesen unschönen Erfahrungen sowie aus Büchern von Highperformers gelernt habe. Mein grösstes Ziel ist dich näher zu deinen Zielen zu bringen damit du deine Ziele erreichst sodass du zu den Erfolgreichen gehörst.
Lets Go...

Nummer 1:

Die drei Arten von Zielsetzung...

Sie lauten: Tun, Sein und Haben.

Beispiel für das Tun:
Du besteigst Himalayaberg,
Du läufst Marathon.

Beispiel Sein:
Du bist Arzt.
Du bist Lehrer.

Beispiel Haben:
Du hast einen Privatjet.
Du hast ein Boot.

Nummer 2:

Die vier Arten von Zielerreichung...

Sie lauten: Starten, Stoppen, Vermehren und Reduzieren.

Beispiel für Starten: Du startest ein neues Fitnessprogramm.

Beispiel für Stoppen: Du stoppst das Rauchen.

Beispiel für Vermehren: Du trinkst mehr Wasser.

Beispiel für Reduzieren: Du isst weniger Fastfood.

Nummer 3:

Die sechs Eigenschaften von Zielen...

Sie lauten: Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert und Schriftlich.

Spezifisch. Je klarer das Ziel desto besser.

Messbar. Alles was Messbar ist, ist auch Verbesserbar.

Attraktiv. Ein starkes Warum übersteht fast jedes Wie.

Realistisch. Wenn es möglich ist etwas zu erreichen was vor dir niemand erreicht hat, so wie steht es mit Zielen welche vor dir schon erreicht wurden?

Terminiert. Eine Deadline gibt dir Zeitdruck.

Schriftlich. Alles was Handschriftlich geschrieben ist, ist Glaubwürdiger als nur ein mentaler Wunsch.

Nummer 4:

Die drei Merkmale der Schriftform...

Sie lauten: Ich-Perspektive, Gegenwart und Positiv.

Beispiel für Sein: Ich bin Arzt. Ich bin Sängerin. Ich bin Fussballstar.

Beispiel für Tun: Ich laufe Marathon. Ich besteige Himalayaberg. Ich führe Unternehmen.

Beispiel für Haben: Ich habe Privatjet. Ich habe Familie. Ich habe Villa.

Nummer 5:

Das RA-System...

Sie steht für Retikuläraktivierungssystem und ist verantwortlich für die Erkennung von bestimmten Dingen, mehr als anderes.

Durch das Aufschreiben der Zielen, Selbstgespräche und das 3-Step-Visualisieren wird das RAS auf deine Ziele verschärft.

Nummer 6:

Das 3-Step-Visualisieren...

Sie lauten: Negativ-Szenario, Neutral-Szenario und Positiv-Szenario.

Zuerst visualisiert man alles was schlecht ablaufen könnte. Dann visualisiert man alles was realistisch ablaufen könnte. Und zuletzt visualisiert man alles was idealerweise ablaufen könnte.

Nummer 7:

Die ADE-Methode...

Sie steht für: Auslassen, Delegieren und Erledigen.

Auslassen: Manchmal ist es wichtiger etwas NICHT zu tun anstatt es zu tun.

Delegieren: Je höher dein Reziprozitätskonto ist, desto mehr kannst du delegieren. Und die Erhöhung dieses Konto erfolgt durch Altruismus.

Erledigen: Hier gilt der Leitfaden welches lautet, je unangenehmer eine Aufgabe ist, desto dringlicher ist sie.

Nummer 8:

Ursache&Wirkung...

Bevor etwas kreiert ist, wird es gedacht.

Denken ist Ursache. Kreieren ist Wirkung.

So auch zum Thema, Zielen:

Zielsetzung ist Ursache.
Zielerreichung ist Wirkung.

Nummer 9:

Erfolgsprinzip #1...

Das was zählt sind deine Taten bzgl. die Resultaten deiner Ziele und nicht deine Vergangenheit. Denn im Wort selbst steckt das Wort Taten im ResulTATEN.

Nummer 10:

Erfolgsprinzip #2...

Damit dein Leben besser wird, musst DU besser werden und nicht wie Viele meinen, die äusseren Umständen wie Politik, Wirtschaft und Gesetze.
Intrinsisch statt Extrinsisch.

Nummer 11:

Erfolgsprinzip #3...

Das lebenslange Lernen. Die beste Weise zum Lernen sind für dich relevante Bücher.

Nummer 12:

Das Erfolgshindernis, Angst...

Es ist wichtig über das Thema Angst zu lernen, weil es ein unsichtbares aber fühlbares Gefängnis ist und zweitens, weil es Menschen gibt welche unsere Angst aus politischen, finanziellen oder anderen Gründen ausnutzen.

Die drei üblichsten Reaktionen auf Angst ist: FFF. Freeze, Flee und Fight.

Ein Lösungsvorschlag ist das erwähnte 3-Step-Visualisieren von Michael Phelps. (Worstcase, Possiblecase und Bestcase-Szenario.)

Nummer 13:

Der Erfolgsfaktor: Gewohnheit...

Konstruktive Gewohnheiten sind schwer zu verfolgen jedoch nützlich.
Destruktive Gewohnheiten sind leichter zu verfolgen jedoch schädlich.

Um eine konstruktive Gewohnheit zu verfolgen empfiehlt es sich die Hindernisse zu reduzieren bzw. verkleinern.
Und um eine destruktive Gewohnheit zu vermindern empfiehlt es sich die Hindernisse zu vermehren bzgl. vergrössern.

Nummer 14:

Motivation #1...

Das Leben ist kein Wunschkonzert. Was es jedoch ist, es ist eine Bühne. Du bist auf der Bühne. Du bestimmst die Songs. Du bestimmst die Stimmung. Du BIST die Bühne.

Nummer 15:

Motivation #2...

Nein. Greife nicht nach den Sternen. Erinnere dich an deine Kindheit. Du warst der Stern. Und heute. Mit all seinen Kanten und Ecken, bist immernoch der Stern. Und du wirst immer der Stern bleiben.

Nummer 16:

Motivation #3...

Der Einzige der zwischen dir und deinen Zielen steht bist du. Der Einzige der dich von deinen Zielen abhält bist du.

Nummer 17:

Copy&Paste...

Der bekannte Weg um Erfolgreich zu werden ist es erfolgreichen Menschen zu kopieren und tun was sie tun. Es gibt aber eine wirksamere Methode, nämlich, unerfolgreiche Menschen zu beobachten und es anders Tun als sie es tun.

Nummer 18:

Freundeskreis...

Es ist besser mit positiven Menschen zu sein auch wenn sie wenig sind anstatt Alleine. Jedoch ist es immernoch besser Alleine zu sein anstatt mit negativen Menschen zu sein auch falls sie Viele sind.

Positive Menschen beeinflussen dich konstruktiv. Negative Menschen hingegen negativ. Ob du es willst oder nicht.

Nummer 19:

Interpretation...

Erfolg ist Interpretierbar. Was für den Einen Erfolg bedeutet kann für den Anderen ein Misserfolg sein. Wie zum Beispiel das Arbeiten auf einer Baustelle oder die Reinigungskraft. Für Einen bedeutet das Erfolg und für den Anderen ein Misserfolg.

Nummer 20:

Gesellschaftlich vs. Persönlich...

Der Erfolg teilt sich bzgl.. der Ansicht in gesellschaftlicher Erfolg und persönlicher Erfolg.

Gesellschaftlich wie zum Beispiel ein schönes Auto oder teuren Schmuck.

Persönlich wie zum Beispiel das Finden eines schönen Steines oder das Pflücken von duftenden Blumen.

Persönlicher Erfolg hat mehr Einfluss auf das Wohlbefinden als der gesellschaftlicher Erfolg welcher mehr auf Applaus gerichtet ist.

Nummer 21:

Materiell vs. Immateriell...

Der Erfolg teilt sich bzgl. Sichtbarkeit in materieller sowie immaterieller Erfolg.

Materieller Erfolg wie zum Beispiel mehr Geld, neue Möbel und neues Geschirr.

Immateriller Erfolg hingegen kann man nicht erkaufen wie zum Beispiel ein ehrliches Dankeschön, die Zuneigung der Partner(in) und das Lächeln von der Tochter bzw. Sohn.

Nummer 22:

Belohnung...

Auf kurzfristige Belohnung (Bsp. Raffinierter Zucker) erfolgt langfristiges Leiden (Bsp. Karies).

Und auf kurzfristiges Leiden (Bsp. Kaltes Duschen) erfolgt langfristige Belohnung (Bsp. Erhöhte Immunstärke)

Nummer 23:

Leistung...

Der Unterschied zwischen Leistungsdruck und Leistungsorientierung liegt im Ausgangspunkt. Das Leiden an Leistungsdruck wird Extrinsisch erzeugt. Leistungsorientierung hingegen wird Intrinsisch erzeugt welches nicht zu stoppen ist.

Nummer 24:

Weisheit...

Ein weiser Mann sagte einst: Durch das Schweigen lernt man (wirksames) Sprechen und durch das Denken lernt man (sinnvolles) Deuten.

Nummer 25:

Nichts...

Sinnvolles Arbeiten ist besser als Nichts zu tun. Und Nichts zu tun ist besser als Sinnloses zu tun. Weil Fehler sich anhäufen und schwer zu beseitigen sind, welche zu Energieverlusten für die Ziele darstellen.

Nummer 26:

Sein...

Man ist so wie man denkt.
Und.
Man ist so wie man fühlt.
Und.
Man ist so wie man handelt.

Nummer 27:

Ab wann Bereichern?...

Diese Frage ist Sinnlos. Besser ist
die Frage: WIE kann ich Bereichern.
Denn die erste Frage ist geschlossen.
Die Zweite ist offen und bringt
kreative Ideen ins Rollen.

Nummer 28:

Beweisen...

Dem Einzigen dem du etwas beweisen solltest bist du selbst. Und nicht die Anderen.

Nummer 29:

Schuldzuweisung...

Der Nachteil einer Schuldzuweisung liegt darin, dass sie eine Hürde zwischen dir und deiner Ziele stellt. Welche dazu führen, dass du für deine Fehler erblindest und somit deine Ziele durch Trial&Error nicht erreichen kannst.

Nummer 30:

Stopp-Methode...

Eine Methode um unaufhörlich Bücher zu lesen ist die STOPP-Methode. Anstatt dir zu sagen: "„Ich lese täglich minimum 10 Seiten am Tag." Sage dir lieber: "„Ich lese maximal 10 Seiten am Tag und werde sie nicht überschreiten."

Nummer 31:

Vivid recall...

Viele wissen, dass man positiv denken sollte doch die Wenigsten wissen Wie. Eine von den Methoden nennt sich Vivid recall. Also, vergangene positive Erlebnisse ins Jetzt aufrufen und fühlen was man damals gefühlt hatte.

Nummer 32:

Liste: Vivid recall...

Ein Hilfswerkzeug im Vivid Recall ist das Aufschreiben seiner vergangenen positiven Erfolge auf ein Blatt, jeweils in wenigen Worten gefasst und es täglich abarbeiten. Wenn man zwischenzeitlich neue Erfolge erlebt hat, dann erweitert man seine Liste.

Nummer 33:

Definition: Erfolg...

Die Definition von Erfolg lautet: Es gibt keine, die Eine Definition von Erfolg. Wenn man im Weg der Zielerreichung ist, ist man schon Erfolgreich weil Erfolg mehr ein Gefühlszustand ist anstatt ein Kontostand.

Nummer 34:

Fehlvorstellung...

Eine der grössten Irrtümer in der Berufswelt ist die Folgende: Gute Menschen werden nur ausgenutzt. Das wird gesagt. Was aber dabei gedacht wird ist folgendes: Aufgrund dessen darf ich Böse sein (Lügen, Betrügen und Beleidigen) damit ich nicht zu den Guten gehöre und ausgenutzt werde.

Diese Schlussfolgerung ist vollkommen aus dem Ruder. Denn wenn man sich fragt WER die guten Menschen überhaupt ausnutzt dann kommt man direkt zur Antwort: Die Bösen. Weil Ausnutzen eine Bosheit ist. Der Lösungsvorschlag wäre das nächste Merkkonzept...

Nummer 35:

Lösungsvorschlag...

Wie geht man am besten mit bösen Menschen um?

Nach meiner Berufserfahrung von 14 Jobs kam ich zum Entschluss dass die umgekehrte Psychologie am besten funktioniert. Bei absichtlichen Bosheiten nehme ich sie auf die leichte Schulter und sehe das als Bubenstreich und gehe mit dem Täter wie ein Bub vor, nämlich, (ich weiss es klingt urkomisch) mit Liebe und Zuneigung. Die detaillierte Psychologie darunter weiss ich nicht aber was ich weiss, bei mir funktioniert es.

Nummer 36:

Optimismus vs. Pessimismus...

Heute sagt man uns: Denke Positiv
Morgen sagt man uns: Bleibe bei der Realität.

Ich glaube man kann beides vereinen anhand folgendem Beispiel:

Winter. Der optimistischer Realist sagt zu sich: Juhu ich kann wieder Ski fahren.
Der pessimistischer Realist sagt sich: Och Nein, ich kann nicht mehr ins Freibad.

Beide haben recht. Nur der Optimist ist motivierend und der Pessimist ist demotivierend. Du hast die Wahl.

Nummer 37:

Perfekt?...

Das Perfekte liegt im Imperfektum.

Die Natur selbst ist nicht Perfekt. So wie kann ich als imperfektes Wesen von mir oder von anderen Menschen die Perfektion erwarten?

Nummer 38:

Deine Ziele?...

Entweder verfolgst du deine Ziele hartnäckig und beharrlich oder du wirst deine Ziele für jemand anderen seine Ziele aufopfern. Schütze deine Ziele um jeden Preis mit all deinem Schweiss.

Nummer 39:

Bedingung von Positivität...

Die Voraussetzung vom positiven Denken, fühlen und handeln ist die unbequeme Eigeniniative. Niemand kommt dich retten, Du musst selber aus dem Schlamm der Negativität der uns immer weiter hinunterzieht. Positivität braucht Kraft und wenn du sie jetzt nicht hast dann ruhe dich aus bis Du zu Kräften kommst.

Nummer 40:

Neid. Der grösste Wahnsinn...

Neidische Personen kennen keine Grenzen. Mit allen Mittel greifen sie dich an. Denn sie glauben der Behauptung: Das Ziel heiligt den Weg. Doch wie geht man mit ihnen um? Ich glaube die beste Art und Weise ist es sich Dumm zu stellen. So richtig Blöd, Vergesslich und nicht alle Tassen im Schrank. Weil die Intelligenz etwas ist was sogar die Unwissenden von sich behaupten.

Endeaus Mickimaus?...

So wir sind am Ende angekommen. Danke dass du es bis hierhin geschafft hast. Wir sind aber nicht ganz fertig, Uns fehlt noch ein wichtiger Teil. Nämlich, du.

Teile mir jetzt auf die folgende Email mit was du in dieser kurzer Abhandlung nicht einverstanden (Ausser meiner katastrophaler Rechtschreibung) bis,t damit ich mich für das nächste Projekt verbessern kann.



mohamed@belguendouz.com