

 karriere
bibel

JOCHEN MAI



DU BIST DEIN ERFOLG!

Persönlichkeit analysieren.
Stärken identifizieren.
Potenziale ausschöpfen.

**Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere**

BOOKS SUCCESS

Jochen Mai
Du bist dein Erfolg!



karriere
bibel

JOCHEN MAI

DU BIST DEIN ERFOLG!

Persönlichkeit analysieren.
Stärken identifizieren.
Potenziale ausschöpfen.

Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere

BOOKS  SUCCESS

Copyright 2023:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Daniela Freitag

Gestaltung, Satz und Herstellung: Timo Boethelt

Vorleser: Elke Sabat

Korrektur: Egbert Neumüller

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-874-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: info@plassen-buchverlage.de

www.books4success.de

www.facebook.com/plassenverlag

www.instagram.com/plassen_buchverlage

INHALT

Persönliches Vorwort	11
---------------------------------------	-----------

1. Wer bin ich? – Selbstfindung

Warum ist es wichtig, mich zu kennen?	17
Die 3 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung	21
Das Spiegelbild akzeptieren lernen	26
Selbstbild und Fremdbild gehören zusammen.	29
Wie kann ich meine Selbstwahrnehmung schärfen?	35

2. Was zeichnet mich aus? – Selbstanalyse

Werkzeuge der Selbstanalyse	41
Stärken und Schwächen im Wertequadrat	45
Tibetischer Persönlichkeitstest.	49

3. Wohin möchte ich? – Selbstbestimmung

Warum Ziele im Leben so wichtig sind	57
4 Fragen nach dem Sinn des Lebens	58
Wie finde ich meine Ziele?	62
Ziele richtig setzen	65

4. Was bremst mich aus? – Selbstbeschränkung

Welche Denkblockaden schränken mich ein?	75
Selbsttest: Sabotiere ich mich selbst?	78
Negative Denkmuster erkennen	80
Wie Sie den inneren Kritiker in die Schranken weisen	82
So finden Sie positive Glaubenssätze	86

5. Wann hast du dich zuletzt geliebt? – Selbstliebe

Die negativen Folgen mangelnder Selbstliebe	93
Warum fällt vielen Menschen Selbstliebe so schwer?	94
Warum ist Selbstliebe so wichtig?	96
Selbstliebe-Tests	97
Übungen für eine positivere Haltung zu sich selbst	99

6. Warum täusche ich mich? – Selbstbetrug

Unsere Selbstwahrnehmung ist subjektiv gefärbt	107
Wer neigt zu Selbstüberschätzung?	110
Selbstüberschätzung ist nicht gleich Selbstvertrauen	112
Wie Sie Selbstbetrug vermeiden	117

7. Warum kann ich mich nicht behaupten? – Selbstbewusstsein

Schüchternheit ist eine sympathische Eigenschaft.	123
Wie zeigt sich gesundes Selbstvertrauen? . . .	128
Selbstbewusstsein-Test.	131
Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?	132

8. Wie kann ich mehr auf mich achten? – Selbstfürsorge

Warum ist Selbstfürsorge wichtig?	143
Stecke ich in der Selbstfürsorge-Falle?. . . .	144
Nein sagen lernen	147
Wege zu mehr Fürsorge für sich selbst. . . .	152

9. Wie gewinne ich einen positiven Blick auf mein Leben? – Selbstvertrauen

Warum es Optimisten im Leben leichter haben	161
Selbstvertrauen braucht eine gesunde Basis . .	164
Selbstvertrauen gewinnen durch kleine Veränderungen	166
Mehr Selbstvertrauen mit der Metta-Meditation	169

10. Wie werde ich erfolgreicher? – Selbstoptimierung

Veränderung durch Selbstoptimierung.	179
Die negativen Folgen falscher Selbstoptimierung	181
Finden Sie Ihren eigenen Lebensweg	182
Schlusswort	187
Literaturverzeichnis	189
Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet	191

Persönliches Vorwort

Gesundheit, Liebe, Geld, Glück, Karriere, Familie – Menschen haben unterschiedliche Lebensziele. Die einen kennen ihre Wege von Kindesbeinen an, andere finden sie erst im Laufe des Lebens. Dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben, ist vielleicht ein Zeichen dafür, dass Sie sich und Ihren Weg noch nicht ganz gefunden haben. Das ist übrigens gar nicht schlimm. Vielen Menschen geht das so – mehr, als manche meinen. Sie aber belassen es nicht dabei, sondern arbeiten daran. Zum Beispiel mit diesem Buch. Und das ist etwas, worauf Sie schon jetzt stolz sein können. Chapeau!

Auch ich kam in meinem Leben schon mehrmals an Wegmarken, an denen ich meine Ziele infrage gestellt oder neu formuliert habe. „Bin ich noch auf meinem Weg? Ist das noch MEIN Ziel? Bringt mich das wirklich weiter?“ Solche Fragen schwingen dabei jedes Mal im Hinterkopf mit. Und solche Gedanken treten völlig unabhängig davon auf, ob das Leben erfolgreich verläuft oder nicht. Ein Misserfolg kann manche von uns beflügeln und neue Energien freisetzen, Motto: „Jetzt erst recht!“ Umgekehrt kann ein großer Erfolg schnell in ein mentales Tief führen, weil das alles beherrschende Ziel erreicht ist. Oder weil es – am Gipfel angekommen – eigentlich nur noch bergab gehen kann ...

Viele Menschen, die eine solche Unzufriedenheit in sich spüren, verfallen in Aktionismus. Sie gehen ins Fitnessstudio oder setzen sich ähnliche Ziele wie die Menschen in ihrem Umfeld. Allerdings überspringen sie einen entscheidenden Schritt: sich erst einmal selbst kennenzulernen. Nur wer sich selbst kennt,

kann sein Leben bewusst leben und zugleich seine Potenziale ganz ausschöpfen.

Und damit wären wir schon mitten im Buch: Der wahre Lebenserfolg liegt immer in Ihnen selbst. Schon jetzt! Sie werden im Verlauf der Lektüre zahlreiche wertvolle und bewährte Tipps, Methoden, Modelle und Strategien kennenlernen, die Sie Ihrem wahren Ich auf die Spur bringen. Zugegeben, das kann manchmal ein schmerzhafter Prozess mit einem überraschenden Ergebnis sein. Es kann ebenso passieren, dass Sie erkennen, dass Sie aktuell mit sich und Ihrem Leben komplett im Reinen sind. Das ist natürlich auch eine wunderbare Erkenntnis!

Aber erst, wenn Sie wissen, wer Sie wirklich sind, was Sie antreibt oder was Sie sich wünschen oder auch nicht wünschen, können Sie die entsprechenden Weichen stellen und einen präzisen Kurs für Ihr Leben bestimmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie nur kleine Schrauben am großen Rad drehen oder Ihr Leben komplett auf den Kopf stellen. Das Ziel ist grundsätzlich, mit sich selbst im Einklang zu leben.

Ob Sie das Buch von Anfang bis Ende lesen oder sich zunächst lieber auf die für Sie relevanten Kapitel konzentrieren, bleibt Ihnen überlassen. Jedes Kapitel ist in sich schlüssig und abgeschlossen. Mein Rat lautet jedoch: Lesen Sie sich der Reihe nach durch die Kapitel, denn sie bauen in Teilen aufeinander auf. Und selbst hinter manch scheinbar schon bekannten Inhalten könnte sich doch noch eine spannende neue Erkenntnis verbergen. Ich wünsche Ihnen jedenfalls viele große und kleine Aha-Momente!

Ihr Jochen Mai

PS: Vor Ihnen liegt ein sogenanntes phygitales Buch. Bedeutet: Es ist ein Mix aus physischem Buch – und digitalen Extras. Um Ihnen einen zusätzlichen Mehrwert zu bieten, finden Sie an einigen ausgewählten Stellen Links zu weiterführenden Artikeln auf [Karrierebibel.de](https://karrierebibel.de) sowie QR-Codes, die Sie zu weiteren Videos, Interviews und nützlichen Tipps führen. Scannen Sie diese einfach mit Ihrer Smartphone-Kamera ein – schon bekommen Sie die kostenlosen Bonusinhalte auf Ihr Handy.



Um Sie auf dieses phygital Buch einzustimmen, habe ich einen persönlichen Gruß für Sie vorbereitet – mein persönliches Vorwort für Sie! So sehen Sie gleich, wer hier mit und zu Ihnen spricht beziehungsweise schreibt:

<https://karrierebibel.de/du-bist-erfolgsvorwort/>

PPS: In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



Kapitel 1

**WER BIN ICH? –
SELBST-
FINDUNG**



„Du selbst zu sein, in einer
Welt, die dich ständig anders
haben will, ist die größte
Errungenschaft.“

Ralph Waldo Emerson

Warum ist es wichtig, mich zu kennen?

Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ – diese Frage stellte sich nicht erst der TV-Philosoph Richard David Precht. Die Frage nach der eigenen Identität bewegt die Menschheit seit Jahrhunderten. Aus gutem Grund: Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Oder wie es so schön heißt: „Jeder Mensch hat zwei Leben – das zweite beginnt, wenn wir realisieren, dass wir nur ein Leben haben.“ Nichts schmerzt so sehr wie die Erkenntnis, am Lebensende nichts aus den eigenen Talenten und Potenzialen gemacht zu haben. Ein Leben unterhalb der eigenen Möglichkeiten ist eben leider auch das: ein (in Teilen) vergeudetes Leben.

Entsprechend bedeutsam ist für uns die Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens. Wer sich selbst kennt (und liebt), kann sein Leben viel intensiver leben, auskosten, nutzen und nach den eigenen Vorstellungen gestalten. Es ist ein – im Wortsinne – bewussteres Leben. Und damit meist auch ein volleres, zufriedeneres und reicheres Leben.

Nun ist es heute – scheinbar – viel einfacher geworden, sich selbst kennenzulernen und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln sowie seine Eigenschaften, Werte, Interessen, Ziele, Stärken und Schwächen regelmäßig zu reflektieren. Zahlreiche Life-Coaches und Online-Ratgeber suggerieren, dass es nur darauf ankommt, bestimmte Übungen oder (hochpreisige) Coachings zu absolvieren, uns ständig zu optimieren und zu meditieren – schon fließen Ströme der Selbsterkenntnis in unsere Seele und das Leben wird so schön wie auf TikTok oder Instagram ... Leider ist es etwas anders: Die vielen Angebote

und Möglichkeiten machen es uns nicht leichter, sondern schwerer. Sie verunsichern uns und zeigen uns am Ende nur, dass unser Leben noch immer nicht perfekt ist und wir deshalb – wie von einer Droge – immer noch mehr Coachings und Kurse brauchen, um den Weg in ein endlich erfolgreiches Leben zu finden.

Glauben Sie mir: Um sich selbst zu erkennen, braucht es im Grunde nicht viel. Der Prozess dorthin ist allerdings anstrengend und steinig. Und er dauert vielen zu lange – deshalb betäuben sie sich dann mit angenehmerer Lektüre vom Typ „Du kannst alles schaffen, wenn du nur willst – tschakka!“. Oder sie prokrastinieren, indem sie irgendwelche Seminare und Vorträge besuchen. Sie natürlich nicht, denn Sie lesen gerade dieses Buch und arbeiten es durch – klasse! Ich sage Ihnen aber auch gleich: Die folgenden Seiten werden nicht immer einfach zu verdauen sein. Da will ich nichts schönreden. Auch kann ich Ihnen an vielen Stellen nur Fragen stellen (als säßen wir beide in einem Coaching) oder Wege aufzeigen – gehen müssen Sie diese am Ende immer selbst. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass es sich lohnt. Enorm sogar!

Zu wissen, wer man ist, was man wirklich will und wohin man will – das sind die wichtigsten Erkenntnisse im Leben überhaupt. Das sage ich aus eigener Erfahrung und tiefer Überzeugung. Stellen Sie sich diesen Fragen aber möglichst immer aus Neugierde und Interesse sowie aus dem Wunsch heraus, bislang unentdeckte Seiten an und in sich zu entdecken – nicht aus Angst. Auf diese Weise wird die Selbsterkenntnis für Sie kein notwendiges Übel, sondern eine immerwährende Reise, auf die Sie sich freuen und auf der Sie täglich etwas Neues über sich erfahren und sich weiterentwickeln.

In diesem ersten Schritt der Selbstfindung geht es zudem weniger darum, sein Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Es kann genauso wohltuend sein, zu wissen, dass man schon

auf dem richtigen Weg ist oder sein Leben einfach bewusster lebt und Entscheidungen bewusster trifft. Ihre persönliche Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ ist DER Schlüssel zu Ihrem persönlichen Erfolg und zu echter Lebenszufriedenheit.

Gleichwohl können sich die Antworten darauf mit der Zeit verändern. Persönlichkeitsentwicklung ist kein abgeschlossener, sondern ein anhaltender Prozess. Er währt ein Leben lang. Sie selbst verändern sich mit der Zeit ebenso wie die Welt um Sie herum. Mit Mitte 40 sind Sie einfach nicht mehr derselbe Mensch, der Sie mit Anfang 20 waren, und mit Anfang 60 sieht es auch wieder ganz anders aus ... Gut so! So bleibt das Leben abwechslungsreich und Ihre Reise dauerhaft spannend.

Wer bin ich?

Viele Menschen sind überzeugt davon, genau zu wissen, was sie bewegt oder antreibt. Aber was wir als eigene Einstellung, Werte oder Ziele verstehen, hat nicht zwangsläufig etwas mit dem zu tun, wer oder was wir wirklich sind. Das persönliche Umfeld beeinflusst häufig unbewusst die eigenen Entscheidungen: Familie, Freunde, Gesellschaft und in der heutigen Zeit auch die sozialen Medien vermitteln ein Bild von dem, wie wir sein sollten – und dann oft auch sein wollen.

Dafür gibt es viele Beispiele. Im Internet sehen Sie etwa unzählige erfolgreiche Menschen, die sich selbstständig machen, viel Geld verdienen und über den Globus jetten. Das ist ein aufregendes Leben, das Ihnen vielleicht erstrebenswert erscheint. Was wir aber dort nicht sehen, sind die Schattenseiten, die Entbehrungen, die brüchigen Beziehungen oder die Einsamkeit, die in einer 2.000-Quadratmeter-Villa genauso schmerzen wie in einer 2-Zimmer-Wohnung in Wanne-Eickel.

Ich gebe Ihnen ein ganz persönliches Beispiel. Ich bin seit vielen Jahren gefragter Keynote-Speaker und stand schon auf vielen Bühnen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, in den USA, Kanada oder in der Ukraine. Zugegeben, damit kann man ganz gut verdienen. Und der Applaus nach einem Vortrag ist jedes Mal Balsam für Herz und Seele. Was aber viele nicht sehen, sind die einsamen Abende, die ich schon in Hotelzimmern verbracht habe. Die machen auch ein 4- oder 5-Sterne-Hotel nicht lustvoller oder weniger leer. Und dann die viele Reiserei! Irgendwann stellt man fest: „Du verbringst mehr Lebenszeit allein im Auto, in der Bahn oder im Flieger und im Hotel als auf der Bühne ...“ So ein Vortrag dauert ja kaum länger als 20 bis 60 Minuten. Der Tag ist trotzdem futsch. Der Speaker-Beruf ist schillernd, ja. Er ist aber auch einsam. Und man wetteifert ständig mit sich selbst und anderen hervorragenden Kolleginnen und Kollegen. Auf der Bühne will sich schließlich keine(r) eine Blöße geben.

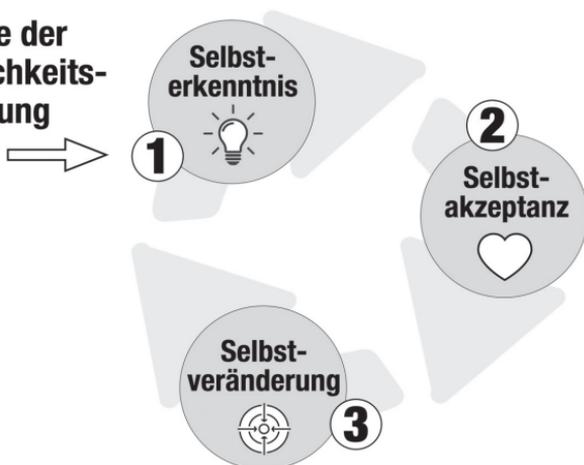
Und so überstrahlt manchmal der Glanz eines vermeintlichen Ziels das eigene Bauchgefühl, das ganz leise im Hintergrund grummelt: „Bin ich das? Will ich das wirklich?“ Ich für meinen Teil kann heute sagen, dass ich meine Bühnenpräsenz deutlich zurückgefahren habe. Ich kann es mir zum Glück auch leisten und aussuchen, wann und wo ich spreche. Von Bühne zu Bühne zu hüpfen ist für mich heute bei Weitem nicht mehr so erstrebenswert, wie es mir einmal erschien.

Natürlich prägt hierbei auch das eigene Umfeld das eigene Denken und Verhalten. So ist es enorm wichtig, die Vorstellungen anderer nicht einfach unreflektiert als eigene Meinung oder Lebensziel zu übernehmen, sondern sich stets eigene Gedanken zu machen und seinen eigenen Weg zu finden. Sie wollen schließlich IHR Leben leben – nicht das eines anderen!

Die 3 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung

Selbsterkenntnis bildet den Ausgangspunkt Ihrer Reise und Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb steht dieses Kapitel auch ganz am Anfang im Buch. Damit wir uns weiterentwickeln können, braucht es aber noch zwei weitere Komponenten: Selbstakzeptanz und den Willen zur Selbstveränderung. Alle drei zusammen werden in der Fachsprache auch als die „3 Säulen der Persönlichkeitsentwicklung“ bezeichnet. Und alle drei sind voneinander abhängig und bedingen sich gegenseitig. Aber sehen wir uns die Sache genauer an ...

3 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung



1. Selbsterkenntnis

Am Anfang steht – wie gesagt – das eigene Bewusstsein dafür, wer ich bin: Was zeichnet mich aus? Was ist typisch für mich? Was macht mich einzigartig? Dazu zählen Talente ebenso wie

Temperament, Stärken oder Schwächen. Praktisch das gesamte Inventar, das uns in die Wiege gelegt wurde und heute schon unseren Charakter prägt. Diese erste Bestandsaufnahme sollte immer ohne eine Bewertung stattfinden. Betrachten Sie sich so objektiv und sachlich wie möglich. Sonst verfälschen Sie das Ergebnis, und das wiederum kann die gesamte Routenplanung negativ beeinflussen. Dabei hilft ehrliche Selbstreflexion ebenso wie das aufrichtige Feedback durch gute Freunde oder den Partner.

2. Selbstakzeptanz

Die zweite Säule wird leider oft vergessen oder schlimmer: ignoriert. Bevor es weitergeht, weitergehen kann, müssen Sie sich selbst akzeptieren, so wie Sie sind. „Moment mal!“, denken jetzt viele. „Ist das nicht ein Widerspruch? Ich will mich doch gerade deshalb entwickeln, weil mir der Status quo nicht gefällt! Und jetzt soll ich den akzeptieren?“ Ich verstehe die Irritation. Aber betrachten Sie das Ganze aus einer anderen Perspektive: Persönlichkeitsentwicklung ist keine Selbsttherapie. Wir versuchen uns dabei zu verbessern, mehr aus unseren Talenten und Anlagen zu machen. Aber nicht, weil wir uns aktuell nicht ausstehen können! Sie wollen und sollen nicht jemand komplett anderes werden oder etwas werden, was Sie nicht sind. Vielmehr geht es darum, aus uns herausholen, was längst in uns steckt. Dafür ist es aber eine zwingende Voraussetzung, dass wir uns selbst erst einmal annehmen, lieben und schätzen, wie wir sind. Wer sich nicht annimmt, wird immer wieder unbewusst Selbstschutzmechanismen entwickeln, die die eigenen Potenziale blockieren.

3. Selbstveränderung

Erst im dritten Schritt beginnt der eigentliche Entwicklungsprozess – die Selbstveränderung. Entscheidend hierfür ist,

dass Sie jetzt ein konkretes Ziel für sich formulieren und stetig vor Augen haben, wie und wohin Sie sich entwickeln wollen. Das behandeln wir beispielsweise im dritten Kapitel. Das können anfangs Verhaltensmuster und Gewohnheiten sein, die Sie ablegen, oder bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie trainieren wollen. Gleichzeitig ist diese Selbstveränderung nichts, was mal so nebenbei passiert. Jedenfalls nicht, wenn Sie die Entwicklung selbst dirigieren wollen. Es ist ein bewusster Prozess, bei dem Sie jeden (!) Tag an sich arbeiten. Mit entsprechender Erfolgskontrolle – etwa durch ein Tagebuch.

Hier passt übrigens der Vergleich mit einem Bildhauer ziemlich gut: Der Künstler muss noch vor dem ersten Meißelstich ein Bild von der fertigen Statue im Kopf haben, um sie anschließend Schritt für Schritt, Ebene für Ebene, aus dem Steinblock herauszuhauen zu können. Das bedeutet: Das Bild, das wir von uns selbst entwerfen, muss schon eine konkrete Form besitzen und möglichst realistisch sein. Ohne die Bildhauer-Metapher jetzt überstrapazieren zu wollen: Man kann aus einem 2-Kubikmeter-Steinblock keine Kugel mit einem Durchmesser von fünf Metern klopfen. Persönlichkeitsentwicklung hat Grenzen. Und sie kann auch keine Wunder vollbringen. Wir werden dadurch kein gänzlich anderer Mensch. Aber wir gewinnen dabei immer an Kontur und Profil sowie an mentaler und emotionaler Stärke. Und diese lässt Sie später auch manchen Verlust, manche Ablehnung wesentlich leichter überwinden. Falschen Freunden zum Beispiel, die Sie vielleicht verlieren, stehen neue Freunde gegenüber, die Sie dafür schätzen, wer Sie sind und wer Sie sein wollen. Ich finde wieder, das sind sehr gesunde und Mut machende Aussichten!