

 karriere
bibel

JOCHEN MAI



DIE GANZE WAHRHEIT ÜBER ERFOLG

12 Faktoren.
Die wichtigsten Regeln.
Die Stolpersteine.

BOOKS  SUCCESS

**Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere**

Jochen Mai
Die ganze Wahrheit über Erfolg



JOCHEN MAI

DIE GANZE WAHRHEIT ÜBER ERFOLG

12 Faktoren.
Die wichtigsten Regeln.
Die Stolpersteine.

**Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere**

BOOKS SUCCESS

Copyright 2023:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Daniela Freitag

Gestaltung, Satz und Herstellung: Timo Boethelt

Vorlektorat: Merle Gailing

Korrektorat: Elena Koslow

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-876-3

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
AKTIENGESELLSCHAFT

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. Selbstglaube – du kannst.	
Ende der Geschichte.	15
Warum erfolgreiche Menschen an sich selbst glauben	17
Zweifle ich an mir selbst?	19
In 9 Schritten zu mehr Selbstglauben	21
2. Authentizität – mehr Sein als Schein	29
Authentizität im Social-Media-Zeitalter	31
Die 4 Säulen einer glaubwürdigen Haltung	33
Wie Sie sich ehrlich weiterentwickeln	36
9 gute Gründe, um sich treu zu bleiben	39
3. Alleinstellungsmerkmal –	
sei eine Stimme, kein Echo!	45
Was ist ein USP?	47
Wie Alleinstellungsmerkmale Profile prägen	50
Wie ich mein Alleinstellungsmerkmal finde	52

4. Leidenschaft – burn, baby, burn!	61
Talent allein garantiert keinen Erfolg	63
Wissen Sie, wofür Sie brennen?	66
Kommen Sie Ihrer Bestimmung auf die Spur! . . .	69
5. Disziplin – schlachte den Schweinehund!	75
Disziplin ist die Tugend der Erfolgreichen	77
Ist Disziplin wichtiger als Intelligenz?	79
Selbsttest: Besitzen Sie genug Willensstärke? . .	81
Selbstdisziplin einfach trainieren	84
6. Fokus – alles außer Ausreden!	91
Wir lassen uns heute zu leicht ablenken	93
Schaffen Sie Voraussetzungen für fokussiertes Arbeiten	97
7. Frustrationstoleranz – ohne Misserfolg kein Erfolg	105
Niederlagen schmerzen, sind aber nicht das Ende	107
Wie Sie Misserfolge leichter bewältigen	111
Niederlagen positiv nutzen	113

8. Zielstrebigkeit – nur wer das Ziel kennt, findet den Weg	119
Ziele stellen die Weichen Richtung Erfolg	121
Finden Sie Ihre eigenen Ziele	123
3 Methoden, um Ziele erfolgreich umzusetzen	127
9. Neugier – ist wie Lernen, nur krasser	137
Die beiden Gesichter der Neugier	139
So beflügelt Neugier den Erfolg	141
Wieso geht vielen der Wissensdrang verloren?	144
Wie Sie die Lust auf Neues wecken	146
10. Opferbereitschaft – der Preis des Erfolgs	151
Hinter jeder Karriere stecken Arbeit und Verzicht	153
Fallen Sie nicht auf diese Erfolgsmethoden herein	154
Was sind Sie bereit, für den Erfolg zu opfern?	159
Wie Sie die unangenehmen Seiten des Erfolgs meistern	160

11. Netzwerken – sehen und gesehen werden	165
Welche Kontakte bringen Sie voran?	167
Selbsttest: Welcher Netzwerk-Typ sind Sie?	169
4 Grundregeln für das Networking	174
Profi-Tipps fürs Netzwerken	178
12. Selbstkritik – Karrierekiller vermeiden	185
Stolpersteine erkennen und überwinden	187
Karrierekiller Beratungsresistenz	188
Karrierekiller Perfektionismus	189
Karrierekiller Ungeduld	191
Karrierekiller Überheblichkeit	192
Schlussworte	197
Literaturverzeichnis	199
Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet	201

Persönliches Vorwort

Immer wieder sind Menschen auf der Suche nach dem Geheimrezept für ein erfolgreiches Leben. Schuld daran sind jene Überflieger, denen alles in den Schoß fällt: Ob im Job oder privat – alles, was sie anfassen, gelingt scheinbar mühelos. Selbst wer diesen Erfolg neidlos anerkennt, steht fassungslos daneben und fragt sich: „Wie machen die das?“ Eines verrate ich Ihnen gleich vorweg: Es gibt keine Wunderformel und auch keine hundertprozentigen Erfolgsrezepte, die Sie per Knopfdruck auf die Sonnenseite des Lebens katapultieren. Was ich Ihnen präsentiere, ist ein Blick auf jene Eigenschaften, die erfolgreiche Menschen gemeinsam haben.

Erfolg ist relativ und jeder versteht darunter etwas anderes. Ein erfolgreiches Leben zu führen, bedeutet nicht unbedingt, Geld anzuhäufen oder eine Machtposition zu erlangen. Viel wichtiger ist in meinen Augen, wenn Sie mit dem Erreichten zufrieden sind. Das setzt jedoch voraus, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen, sich eigene Ziele setzen und auch Neues wagen. Ein Schiff liegt sicher im Hafen, aber dafür wurde es nicht gebaut. Es ist dafür geschaffen, mit Wind und Wellen zu kämpfen und die Meere zu erobern. Also wagen Sie es und segeln Sie zu neuen, noch unentdeckten Ufern! Vielleicht landen Sie an den Gestaden Ihrer Träume, vielleicht spülen Sie die Gezeiten aber auch an Orte, von denen Sie niemals zu träumen gewagt haben. So oder so, es ist spannend und aufregend zugleich, dass es in Ihrer Macht liegt, Ihr Leben positiv zu verändern.

Erfolg ist, was Sie daraus machen! Das ist nicht nur das Motto dieses Buchs. Es ist ein Grundgesetz: Erfolg ist in erster

Linie eine Attitüde – reine Einstellungssache. Das gilt sogar für das Leben generell: Das Leben besteht nicht aus den Dingen, die uns geschehen, sondern aus dem, was wir daraus machen. Oder wie es der Autor Charles R. Swindoll einmal formuliert hat: „Das Leben ist zu 10 Prozent, was passiert, und zu 90 Prozent, wie wir reagieren.“ Fehler passieren, Scheitern gehört ebenso dazu. Jeder von uns hat das schon erlebt.

Damit sind wir bei dem Grund, warum viele Menschen ihren Weg nicht bis zum Ende gehen. Das Leben kommt dazwischen: Misserfolge und Hindernisse, Krankheiten und wirtschaftliche Nöte sowie soziale Zwänge bringen neue Herausforderungen mit sich, die sich nicht immer mit den gewünschten Zielen vereinbaren lassen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, schwierige Entscheidungen zu treffen. Nicht umsonst widme ich dem Erfolgsfaktor Opferbereitschaft ein ganzes Kapitel. Alles zu erreichen, schaffen nämlich auch die Supererfolgreichen nicht. Irgendwas bleibt immer auf der Strecke. Aber indem Sie sich dieser Problematik bewusst sind, können Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen bei der Planung Ihres Erfolgs berücksichtigen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich trauen, die Segel zu setzen und den sicheren, aber langweiligen Hafen zu verlassen. Niemand – auch nicht dieses Buch – kann Sie vor Niederlagen und Enttäuschungen schützen. Aber wenn Sie die Gefahren kennen, können Sie diese leichter umschiffen und Kurs auf Ihren persönlichen Erfolg nehmen.

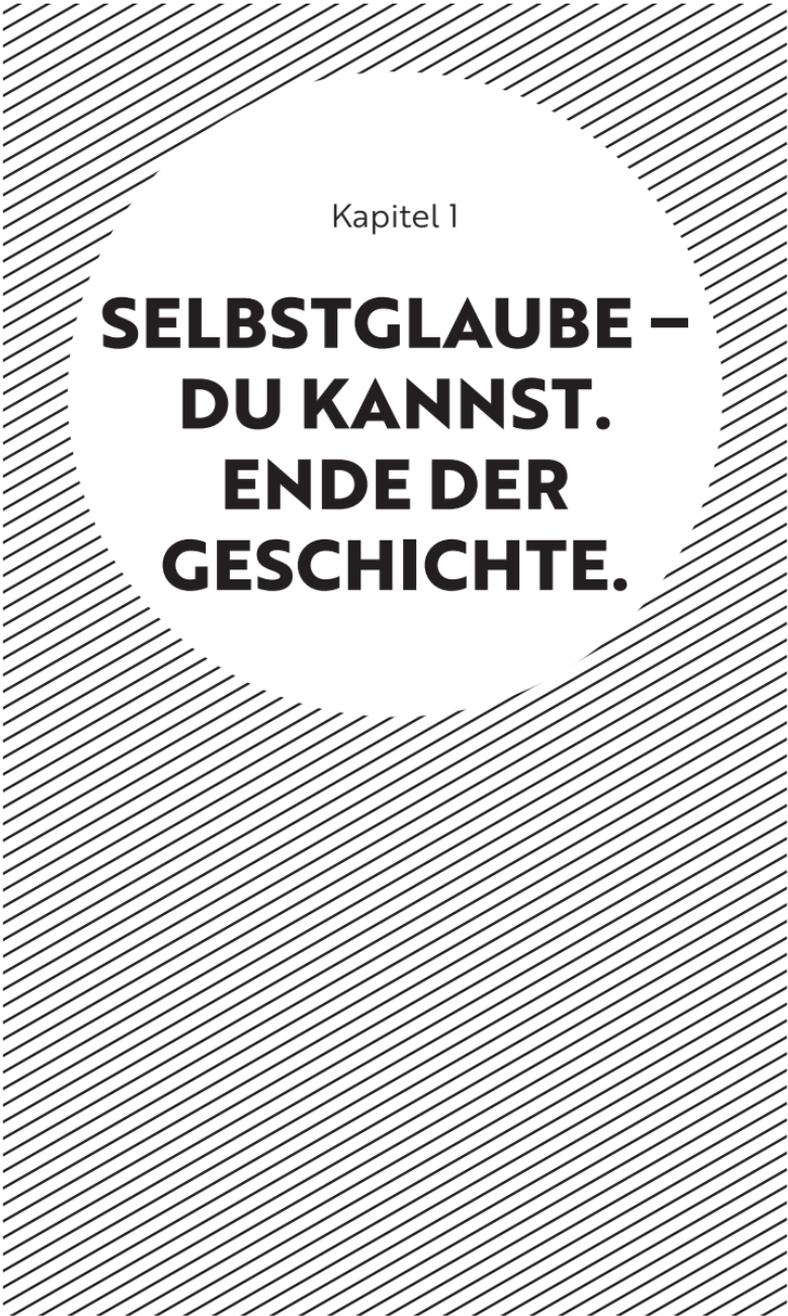
Ihr Jochen Mai

PS: Vor Ihnen liegt ein sogenanntes phygiales 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 im Buch Links zu weiterführenden Artikeln auf [Karrierebibel.de](https://karrierebibel.de) sowie QR-Codes, die Sie zu weiteren Videos, Interviews oder nützlichen Tipps führen. Scannen Sie diese einfach mit Ihrer Smartphone-Kamera ein – schon bekommen Sie die kostenlosen Bonus-Inhalte.



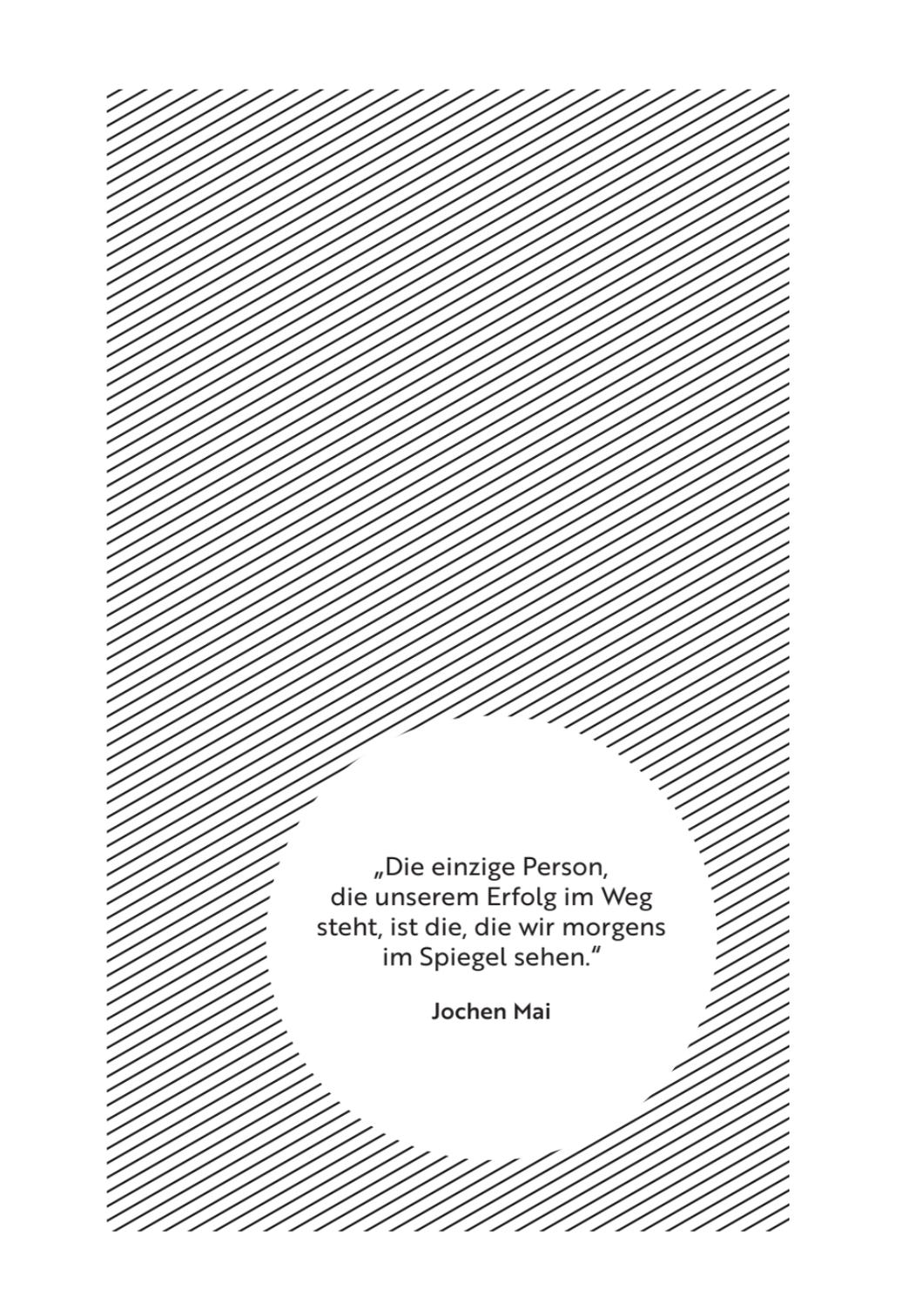
Um Sie auf dieses phygiale Buch einzustimmen, habe ich einen persönlichen Gruß für Sie vorbereitet – mein persönliches Vorwort für Sie! So sehen Sie gleich, wer hier mit und zu Ihnen spricht beziehungsweise schreibt: <https://karrierebibel.de/erfolgsbuch-vorwort/>

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

**SELBSTGLAUBE –
DU KANNST.
ENDE DER
GESCHICHTE.**



„Die einzige Person,
die unserem Erfolg im Weg
steht, ist die, die wir morgens
im Spiegel sehen.“

Jochen Mai

Warum erfolgreiche Menschen an sich selbst glauben

Haben Sie in Ihrem Umfeld Menschen, denen der Erfolg scheinbar in die Wiege gelegt wurde? Wie machen die das bloß? Das habe ich mich auch immer wieder gefragt. Liegt es an ihrer Zielstrebigkeit, Disziplin oder Gelassenheit? Klar, viele dieser Charakterstärken sind wichtig und werden auch in diesem Buch gebührend vorgestellt. Aber es gibt noch eine Eigenschaft, die ich als Grundlage für alle anderen folgenden Tugenden betrachte: den Glauben an sich selbst.

Vielleicht sind Sie jetzt enttäuscht, weil Sie auf ein spektakuläres Geheimrezept für ein erfolgreiches Leben gehofft hatten. Motto: „Drehen Sie nur an dieser einen Stellschraube und schon sind Sie reich und berühmt!“ An sich selbst zu glauben – das erscheint vielen zu banal. Ist es aber nicht: Sie können noch so schön und schlau, fleißig und kreativ sein – ohne den Glauben an sich selbst werden Sie diese Eigenschaften nicht voll ausschöpfen.

Menschen mit starkem Glauben an sich selbst kennen wir alle. Schauen Sie sich um – im TV, im Web, im Radio: Es gibt keinen einzigen erfolgreichen Menschen, der nicht an sich glaubt. Ja, auch sie plagen vielleicht manchmal Zweifel, ob das alles so mit rechten Dingen zugeht, ob nicht doch noch mal der Absturz kommt oder ob sie das überhaupt verdient haben. Aber im Kern – und mehrheitlich – glauben sie an sich selbst. Ein beeindruckendes Beispiel für einen starken Selbstglauben liefern regelmäßig Sportler. Zum Beispiel Johannes Lochner, der ewige Zweite im Zweierbob. Immer wieder siegt der Bob-

King Francesco Friedrich, sei es WM oder Olympia. Insgesamt sieben Siege in Folge. Trotzdem gab Lochner nicht auf, glaubte an sich und seine Chance – und wurde 2023 dafür endlich mit einem WM-Titel belohnt.

Der Glaube an sich selbst ist der Humus, aus dem der Baum des Erfolgs wächst – im Privatleben genauso wie im Beruf. Dieser Glaube ist eng mit Eigenschaften wie Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl verbunden. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind davon überzeugt, sich selbst und ihre Umwelt beeinflussen zu können. Ihr Selbstglaube versorgt sie mit Kraft und Energie. Und er macht es überhaupt erst möglich, Schwierigkeiten und Herausforderungen zu bewältigen. „Wenn wir nicht an uns selbst glauben – weder daran, dass wir wirksam, noch grundsätzlich gut, noch liebenswert sind –, ist die Welt, in der wir leben, ein furchterregender und kalter Ort“, schreibt der kalifornische Psychotherapeut Nathaniel Branden.

Schwaches Selbstwertgefühl beginnt in der Kindheit

Die Wurzeln für starke Selbstzweifel liegen oft in der Kindheit. Den Eltern kommt in der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls eine besonders wichtige Rolle zu: Sie sind die ersten, die einem vermitteln können, dass man ein wertvoller Mensch ist, der geliebt wird. Das stärkt von innen heraus und verleiht Sicherheit.

Auch der Umgang der Eltern mit dem Kind spielt eine Rolle. Fehlt ein respektvoller Umgang, wird das Kind eher verspottet oder bloßgestellt, nimmt das Selbstwertgefühl Schaden. Die Betroffenen entwickeln aufgrund ihrer Erfahrungen die Überzeugung, dass sie – so wie sie sind – nicht richtig oder gut ge-

nug sind. Eigene Bedürfnisse zählen nicht, allein auf die Erfüllung fremder Erwartungen kommt es an. Diese Überzeugung bleibt als Erwachsener und schwächt das Selbstwertgefühl.

Wie sehr ein fehlender Glaube an sich selbst das Leben beeinflusst, verdeutliche ich gern an einem Beispiel – der Kündigung. Viele Arbeitnehmer versuchen sie zu vermeiden. Sie machen einen Job weiter, der sich seit Jahren nicht mehr gut anfühlt und der sie womöglich schon krank und unglücklich macht. Selbst wer sich nur noch mit Widerwillen zur Arbeit schleppt, schreckt vor dem Gedanken zurück, gefeuert werden zu können. Noch abwegiger ist der Gedanke, sich einen anderen Beruf oder Job zu suchen. Schuld sind entmutigende Fragen, die vielen dabei durch den Kopf schwirren: Finde ich überhaupt einen neuen Job? Komme ich nicht vom Regen in die Traufe? Was, wenn ich dort nicht reinpasse? Gelingt ein Jobwechsel in meinem Alter überhaupt noch? Fehlen mir als Quereinsteiger nicht wichtige Qualifikationen?

All diese Gedanken halten so viele Menschen davon ab, sich weiterzuentwickeln, neue Wege zu gehen und endlich glücklich zu werden oder Erfüllung zu finden in ihrem Traumberuf. Mit einem starken Glauben an sich ließe sich all das mit Leichtigkeit überwinden. Sicher: Restrisiken bleiben trotzdem. Aber was sind die schon verglichen mit den großartigen Chancen, die auf uns warten?! Wir verbessern unser Leben so oder so. Immer! Weil wir auf unserer eigenen Erfolgsspur weiterfahren ...

Zweifle ich an mir selbst?

Zweifel kennt jeder. Gelegentliche Unsicherheit ist völlig normal. Chronisch aber wirkt sie lähmend. Den Betroffenen fehlt das Wohlwollen sich selbst gegenüber. Dem Wunsch nach Zuwendung und Anerkennung steht die permanente Selbstent-

wertung gegenüber, oft gepaart mit Unterstellungen vom Typ: „Dich mag sowieso keiner“, „Das wird wieder nichts“, „Ich bin einfach zu doof dafür“. Nicht wenige Menschen mit Selbstzweifeln hecheln Trends und Meinungen hinterher, nur um es anderen recht zu machen oder gemocht zu werden. Ein Rennen, das sie nie gewinnen können.

Da Sie dieses Buch gerade lesen, verspüren Sie sehr wahrscheinlich den Wunsch nach einem (noch) erfolgreicherem Leben. Dabei will ich Sie gern unterstützen. Trotzdem muss ich dazu etwas unbequem sein und Ihren Glauben an sich selbst auf die Probe stellen. Oder anders gefragt: Wie sehr glauben Sie an sich, Ihre Stärken, Talente und Möglichkeiten?

Diese Anzeichen sind typisch für jemanden, der nicht oder nur wenig an sich glaubt:

- **Selbstzweifel**

Werden Menschen mit schwachem Selbstvertrauen vor neue und komplizierte Aufgaben gestellt, gehen sie diese nur zögerlich an oder vermeiden sie ganz. Der erste Impuls ist nie: „Oh, klasse! Spannende neue Aufgabe!“, sondern „Oh weh! Das kann ich doch gar nicht!“ Mit diesem zweiten Denken aber bleiben sie schon beim Start unter ihrem Potenzial, treten auf die Bremse und entmutigen sich selbst. Die Vorstellung von der eigenen Unfähigkeit verstärkt sich selbst. Sie konditionieren sich darauf: „Neue Herausforderungen sind schlecht! Ich könnte scheitern!“ So entsteht eine Abwärtsspirale, die immer schwerer zu durchbrechen ist.

- **Geltungsdrang**

Ein schwacher Glaube an sich selbst führt oft in zwei Richtungen: Entweder die Betroffenen hungern nach Anerkennung von außen, nach Bestätigung und Auf-

wertung durch andere, wobei sie sich unbemerkt in extreme Abhängigkeiten begeben. Wehe, die Anerkennung bleibt aus – oder schlägt gar in Kritik um! Hier kann der fehlende Selbstglaube zu einem starken Geltungsbedürfnis führen. Es betäubt die eigentliche Ursache. Die zweite Richtung ist das genaue Gegenteil: Die Betroffenen tauchen ab und suchen die Unauffälligkeit. Bloß nicht von der Masse abheben! Lieber im Hintergrund bleiben, nicht auffallen und damit Ablehnung riskieren ... So aber werden diese Menschen unsichtbar für andere und auch die eigenen Fähigkeiten und Potenziale verschwinden vom Radar. Ja, stille Wasser sind tief. Aber sie werden auch unterschätzt oder gar gemieden.

Haben Sie sich in dem einen oder anderen Punkt erkannt? Seien Sie dabei bitte ehrlich, es bleibt ja unter uns. Außerdem können Sie daran arbeiten. Tatsächlich ist Selbstglaube mit einem Muskel vergleichbar: Wenn Sie ihn trainieren, wird er stärker. Deshalb finden Sie zum Abschluss dieses Kapitels noch ein paar Anregungen, um diesen wichtigen Erfolgsfaktor und Grundstein zu festigen.

In 9 Schritten zu mehr Selbstglauben

Starker Glaube an sich selbst entsteht aus Erfolgen, die wiederum durch den Glauben an eigene Fähigkeiten gefördert werden. Stärken Sie den Selbstglauben, kommt auch der Erfolg. Versprochen! Diese 9 Schritte können Ihnen sofort dabei helfen, mehr an sich zu glauben:

1. **Schreiben Sie Ihre Erfolge auf**

Wer mit neuen Zielen startet, ist anfangs noch motiviert. Mit der Zeit aber kommen zwangsläufig die ersten Rückschläge – und die schüren Zweifel im Hinterkopf. Dem können Sie wunderbar entgegenwirken, indem Sie noch heute mit einem Notizbuch beginnen und dort all Ihre Erfolge aufschreiben – die großen wie die kleinen! Fangen Sie ruhig in der Vergangenheit an: in der Kindheit, in Schule und Ausbildung bis zum Berufs- und Privatleben. Mit Sicherheit gab es in Ihrem Leben schon einige schwierige Situationen, die Sie gemeistert haben – Kämpfe, aus denen Sie als Sieger hervorgegangen sind, auf die Sie stolz sind. Machen Sie jeden noch so kleinen Erfolg für sich sichtbar. Und immer, wenn Ihnen Selbstzweifel kommen, lesen Sie in Ihrem persönlichen Erfolgsbuch. Glauben Sie mir: Dieses Notizbuch ist ein mächtiges Instrument, um Ihren Selbstglauben psychologisch zu stärken. Wenn wir etwas schwarz auf weiß nachlesen können, mobilisiert das enorme Kräfte.

2. **Umgeben Sie sich mit Menschen, die an Sie glauben**

Wenn die erste Geige in Ihrem Leben von Menschen gespielt wird, die nur Kritik und Zweifel für Sie übrig haben, ist es nicht verwunderlich, wenn Sie nie durchstarten und aufsteigen, sondern am Boden der Tatsachen bleiben. Meiden Sie diese toxischen Menschen oder verringern Sie zumindest den Umgang auf ein Minimum. Suchen Sie lieber Gleichgesinnte; Menschen mit ähnlichen Werten und Interessen, die Sie unterstützen und Ihre Entwicklung fördern. So wird Ihr Glaube wachsen.

3. **Akzeptieren Sie sich selbst**

Um an sich zu glauben, müssen Sie sich so annehmen, wie Sie sind. Auch mit den Defiziten, Macken und Kanten. Wie können Sie an etwas glauben, das Sie nicht vollständig akzeptieren? Es gibt keinen anderen Weg zu einem starken Selbstglauben als Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Wenn Ihnen das schwerfällt, stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr bester Freund: Würden Sie einen solchen Freund wegen dessen Schwächen ablehnen? Ganz sicher nicht! Im Gegenteil, jeder von uns ist lieber mit Menschen befreundet, die eben nicht ganz perfekt sind. Kleine Fehler oder Missgeschicke wirken sogar liebenswert auf andere. Niemand liebt Perfektionisten – ein Grund mehr, sich selbst dafür zu lieben, dass Sie eben nicht perfekt sind!

Verändern Sie den Blickwinkel

Wir Deutsche sind leider Meister darin, uns auf Unzulänglichkeiten und das sprichwörtliche Haar in der Suppe zu konzentrieren. Wir sind eine Nation von notorischen Nörglern. Das muss man einfach mal so sagen, auch wenn es wehtut. Aber die Selbsterkenntnis hilft, um den Blickwinkel bewusst zu verändern. Schauen Sie weniger auf das, was noch unrund ist, auf die Unzulänglichkeiten und Imperfektionen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Fortschritte, auf Gelerntes und gute Ideen. Erfolg ist kein Zufall – er wird gemacht. Und zwar ganz oft auf Basis von Niederlagen. Wie heißt es so schön: Wenn dir das Schicksal Zitronen schenkt, mach Limonade draus! Anfangs fällt uns das allen noch schwer. Deshalb fangen Sie am besten mit Kleinigkeiten an. Ein Beispiel: Sie stehen in einer Warteschlange und ärgern

sich, dass es nicht vorangeht. Stattdessen können Sie auch etwas Gutes aus der Situation machen: Kommen Sie mit anderen Wartenden ins Gespräch oder genießen Sie einfach die kurze Auszeit von dem Alltagsstress. Alle 60 Sekunden, die Sie sich ärgern, verlieren Sie eine kostbare Minute Lebenszeit, die Sie genauso gut mit positiven Gedanken hätten füllen können.

4. **Gehen Sie kleine Schritte**

Vielleicht stecken Sie gerade in einer längeren dunklen Lebensphase. Dann klingt der Spruch mit den Zitronen in Ihren Ohren vermutlich einfach nur zynisch. Das kann ich gut nachempfinden. Und trotzdem sage ich: Was hilft es, wenn Sie in diesem dunklen Tal verweilen? Wäre es nicht besser, wenigstens zu versuchen, wieder ins Sonnenlicht zu krabbeln? Probieren Sie es mit kleinen Schritten: Setzen Sie sich zuerst ein kleines, erreichbares Ziel. Wenn Sie dort angekommen sind, gehen Sie den nächsten kleinen Schritt – und so weiter. So kommen Sie langsam, aber sicher zum Ziel. Kleine Schritte sind besser als keine Schritte! Und wo es Schatten gibt, muss auch Licht scheinen!



Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.

5. **Erkennen Sie sich selbst**

Wenn Sie mit einem bestimmten Problem nicht zurechtkommen, besteht noch lange kein Grund, an sich selbst und den selbst gesteckten Zielen zu zweifeln. Lassen Sie sich von der emotionalen Seite nicht herunterziehen, sondern suchen Sie rein wissenschaftlich nach neuen Wegen. Analysieren Sie zum Beispiel alle Fakten, die bei der Lösung helfen können – auch bei sich selbst. Wenn das Problem bei Ihnen liegt, ist das sogar ein Pluspunkt. Daran können Sie am meisten ändern. Beginnen Sie etwa mit dem Lesen von Ratgebern, dem Besuch von Seminaren oder praktischen Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens. Je besser Sie sich kennen und über sich lernen, desto mehr Ruhe und Sicherheit wird in Ihr Leben kommen.

6. **Leben Sie eigene Ziele**

Stellen Sie eine Liste mit Zielen zusammen, die Sie im nächsten Jahr, in den nächsten fünf Jahren oder allgemein im Leben erreichen wollen. Bewerten Sie jedes dieser Ziele: Ist es tatsächlich IHR Ziel oder stecken dahinter Erwartungen anderer? Wollen Sie diesen Traum für sich verwirklichen, weil Sie dadurch ein besserer Mensch oder glücklicher werden – oder reden Ihnen nur andere (oder Bilder im Internet) ein, dass Sie das glücklich machen wird? Was macht Sie wirklich glücklich – auch, wenn Geld keine Rolle spielt? Der Glaube an sich selbst beginnt bei der Ehrlichkeit zu sich selbst und mit dem Leben des eigenen Lebens. Sie können kein Leben führen, in dem Sie nur fremde Wünsche erfüllen UND sich gleichzeitig treu bleiben.

7. **Vergleichen Sie sich nicht mit anderen**

Hören Sie auf, sich mit dem Aussehen, Können, Wohlstand oder Einkommen anderer zu vergleichen. Jeder hat einen eigenen Weg und eigene Errungenschaften. Verschwenden Sie Ihre Lebenszeit nicht damit, Wettrennen mit anderen zu absolvieren, sonst verbringen Sie diese in der Haut eines Rennpferdes, das von der Peitsche der Eitelkeit und den Sporen des Ehrgeizes angetrieben wird.

8. **Widmen Sie sich ehrenamtlicher Arbeit**

Wir wollen es nicht sehen oder übersehen es gern: In jeder erfolgreichen Gesellschaft gibt es Menschen, die Ihre Hilfe brauchen. Dies können Kinder ohne Eltern, Obdachlose oder Rentner in Ihrem Haus sein. Schon mit einer einfachen Blutspende retten Sie Leben. Schenken Sie jemandem Freude – nichts verbessert das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl so sehr wie das Gefühl, gebraucht zu werden. Ehrenamt und freiwilliges Engagement werden nicht nur anderen bei der Lösung von Problemen helfen, Sie erlangen dadurch auch ein beständiges Selbstwertgefühl.

Den Glauben an sich selbst braucht jeder. Er ist wie ein Leitstern. Er hilft dabei, den eigenen Weg zu gehen, ohne sich nach böswilligen Stimmen umzudrehen oder im Wirrwarr falscher Ziele vom Kurs abzukommen.

Das Wichtigste in Kürze

- Im Leben geht es nicht immer fair zu. Die einen strengen sich scheinbar gar nicht an und reihen Erfolg an Erfolg. Andere rackern sich ab, aber trotz aller Mühen erzielen sie nur bescheidene Wirkung. Dahinter verbirgt sich ein einfaches, aber wirkungsvolles Rezept: Erfolgreiche Menschen glauben an sich selbst.
- Die Wurzeln mangelnden Selbstvertrauens liegen oft in der Kindheit. Wer wenig Liebe und Bestätigung erfährt, sucht die Fehler bei sich und beginnt, an sich zu zweifeln. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Basis für das Vertrauen in sich selbst. Dieser Selbstglaube gibt Menschen Energie, um neue Herausforderungen zu wagen und Schwierigkeiten oder auch Misserfolge überwinden zu können.
- Zweifel und Unsicherheit kennt jeder in einem bestimmten Maße. Kritisch wird es, wenn diese Überhand nehmen. Überlegen Sie, ob Sie negative Verhaltensmuster an sich entdecken. Zweifeln Sie oft an Ihren Fähigkeiten und stecken zurück, statt sich an neue Aufgaben zu wagen? Ein weiteres Wahnsignal ist der Drang, bei allen beliebt zu sein. Sagen Sie oft ja, auch wenn Sie eine Arbeit gar nicht übernehmen möchten? Vielleicht haben enge Freunde öfter bemängelt, dass Sie permanente Bestätigung einfordern? Auch darin manifestiert sich ein schwacher Glaube an sich selbst.
- Es ist nicht leicht, festgefahrene Verhaltensweisen zu verändern. Den ersten Schritt haben Sie schon

geschafft, indem Sie erkennen, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten. Ob Sie kleine positive Erfolge aufschreiben oder sich im Ehrenamt betätigen, suchen Sie sich einen Tipp heraus und setzen Sie diesen konsequent um. Auch wenn es auf den ersten Blick wie ein Umweg erscheinen mag – diese erste Lektion ist die Grundlage für alle weiteren Veränderungen, die Sie auf dem Weg zum Erfolg noch in Angriff nehmen werden.

„ERFOLG IST, WAS SIE DRAUS MACHEN!“

Sie haben sich schon immer gefragt, wie es andere geschafft haben, so erfolgreich in ihrem Job zu sein? Trotz all Ihrer Mühen hat es bei Ihnen bisher noch nicht geklappt?

Jochen Mai erklärt Ihnen, worauf es im Berufsleben ankommt und welche Rolle Fokus, Opferbereitschaft, Neugier und Kritik spielen.

Schnell werden Sie merken: Was auf die meisten von uns wie ein Kinderspiel wirkt, ist in Wahrheit gar nicht so leicht erzielt worden.

Es bedarf viel Disziplin, Geduld und Arbeit, um erfolgreich und dabei auch mit sich selbst zufrieden zu sein. Beginnen Sie also jetzt, an Ihrem eigenen Erfolg zu arbeiten!

ISBN: 978-3-86470-876-3



9 783864 708763

www.plassen-buchverlage.de

€ 17,90 (D) / € 18,40 (A)