

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!



**MINUTEN**

Jörg Löhr  
Ulrich Pramann

**Erfolg**

**GABAL**

**Jörg Löhr  
Ulrich Pramann**

**30 Minuten**

**Erfolg**

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Redaktion: Astrid Hansel, Frankfurt am Main

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
10., überarbeitete Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-292-2

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Was ist Erfolg?</b>	<b>11</b>
Was Erfolg für Erfolgreiche heißt	12
Erfolg heißt Lebenserfolg	14
Erfolg beginnt im Kopf	16
<b>2. Die wichtigsten Tugenden für Erfolg</b>	<b>23</b>
Erfolg ist kein Zufall	23
Eigenschaften und Fähigkeiten, die zum Erfolg führen	25
<b>3. Die gefährlichsten Feinde des Erfolgs</b>	<b>39</b>
Ausreden	39
Gier und Arroganz	44
Mangelnde Kritikfähigkeit und Perfektionismus	45
<b>4. Warum Erfolg Einstellungssache ist</b>	<b>51</b>
Das Unterbewusstsein	52
Die richtige Programmierung	54
Die wichtigsten Ziele finden	57
Schritt für Schritt zum Ziel	59

<b>5. So packen Sie den Erfolg konkret an</b>	<b>63</b>
Ins Handeln kommen	63
Verhalten erfolgreich steuern	66
Die zehn Schritte zur Verhaltensänderung	69
<b>6. Die eigenen Erfolgs-Chancen weiter verbessern</b>	<b>75</b>
Gesundheit und Fitness	76
Soziale Kompetenz	82
Der Spaßfaktor	86
<b>Die zehn Erfolgs-Regeln</b>	<b>87</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>88</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>94</b>
<b>Veranstaltungen und Seminare</b>	<b>95</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Lebenserfolg ist das höchste Glück. Und das Schönste: Prinzipiell hat jeder alle Voraussetzungen und Möglichkeiten in sich, die für den Erfolg nötig sind. Erfolg ist kein Zufall und keine Glückssache. Man muss schon etwas dafür tun, sich ein bisschen mehr anstrengen. Denn jeder ist für seinen Erfolg selbst verantwortlich. Erfolg kann und muss man planen.

## ***Die Einstellung zum Erfolg ist entscheidend***

Erfolge entstehen im Kopf. Misserfolge auch. Es kommt also ganz entscheidend auf die Einstellung zum Erfolg an. Was wollen Sie wirklich? Was trauen Sie sich zu? Glauben Sie an sich und Ihre Möglichkeiten? Sind Sie bereit, sich auf die Spielregeln für Erfolg einzulassen? In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Sie sich eine Erfolgs-Mentalität aneignen,
- welche Qualitäten (Erfolgs-Tugenden) wichtig sind,
- welche Feinde den Erfolg torpedieren können,
- warum ein gesunder Lebensstil, soziale Kompetenz und der Spaßfaktor Ihre Erfolgs-Chancen verbessern.

## ***Lebenserfolg = Lebensglück***

Was glauben Sie: Wodurch unterscheiden sich glückliche von unglücklichen Menschen? Stimmt, richtig

glücklich sind wir dann, wenn wir das Gefühl haben: Wir werden nicht gelebt, sondern steuern unseren Lebenslauf selbst. Als Chef ihres Lebens – so sehen sie sich: glückliche Menschen.

Erfolgreiche Menschen sind aktiv und haben eine Vorstellung davon, was sie erreichen wollen. Erfolgreiche Menschen reden immer nur davon, dass sie eigentlich etwas tun müssten. Sie bejammern ihre Situation. Sie finden immer wieder eine Ausrede, warum sie gerade nichts tun. Oder sie tun das, was sie immer schon tun. Für erfolgreiche Menschen sind immer die anderen schuld oder die Umstände.

### ***Wie Gewinner denken***

Erfolgreiche Menschen übernehmen selbst die Verantwortung. Für sich, für das eigene Leben und für ihren Lebenserfolg.

Erfolgreiche wissen: Wenn ich tue, was ich immer tue, werde ich nur das bekommen, was ich immer bekommen habe. Sie kleben also nicht an ihren Gewohnheiten, sie sind offen und bereit, dazuzulernen, sie sind flexibel. Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind günstig. Wir wollen in diesem Buch zeigen, woher der Erfolgswind weht.

Viel Erfolg wünschen Ihnen

*Jörg Löhr und Ulrich Pramann*

# Was tue ich heute schon, um erfolgreich zu sein?

	Ja	Nein
Übernehme ich für meine Zukunft selbst die Verantwortung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind meine Ziele klar, habe ich sie schriftlich fixiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich bereit, den Preis für den Erfolg zu zahlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenne ich meine Stärken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich wenigstens auf einem Gebiet besser als andere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich bereit, mir ständig neues Wissen anzueignen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich wirklich ein hohes Maß an Geduld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich bei schwierigen Aufgaben häufiger schon echte Disziplin bewiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenne ich meine Gewohnheiten, die mich aufhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich mich von Überzeugungen, die mir häufig im Weg stehen, freimachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Verhalte ich mich in Stresssituationen wirklich souverän?
- Bin ich fit genug, um Spitzenleistungen zu bringen?
- Kann ich mich gut selbst motivieren?
- Bin ich davon überzeugt, dass für mich (fast) alles möglich ist?
- Habe ich schon eine Strategie, die mir den Erfolg bringen soll?

### **Auswertung:**

**10 – 15 Mal Nein:** Gratulation, dass Sie Bereitschaft zeigen, sich intensiv mit dem Thema Erfolg und seinen Spielregeln auseinander zu setzen.

**6 – 9 Mal Nein:** Ihr Wissen um das Phänomen Erfolg ist noch lückenhaft. Aber Sie haben es selbst in der Hand, Ihre Einstellung zum Erfolg zu optimieren!

**3 – 5 Mal Nein:** Klasse, Sie sind schon sehr gut im Bilde. Dann wissen Sie ja auch, dass Erfolg ein immerwährender Prozess ist, mit dem man sich ständig beschäftigen sollte.

**1 – 2 Mal Nein:** Hey, Sie sind ja schon bestens im Bilde, welche Qualitäten ein Erfolgstyp mitbringen muss!