Kathrin Leinweber

High-Performance: Erfolg ist, was du aus dir machst

Mit simplen Hacks zur persönlichen Bestleistung

SACHBUCH MOREMEDIA

Springer

High-Performance: Erfolg ist, was du aus dir machst

Kathrin Leinweber

High-Performance: Erfolg ist, was du aus dir machst

Mit simplen Hacks zur persönlichen Bestleistung

Springer

Kathrin Leinweber
Bad Homburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-35021-5 ISBN 978-3-658-35022-2 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-658-35022-2

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

Springer
© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Lektorat/Planung: Manuela Eckstein
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Mit Leichtigkeit zur Spitzenleistung!

Kennst du Menschen, die schonungslos ehrlich sind? Ich muss gestehen, ich gehöre dazu. Ich bin nichts für schwache Nerven. Wenn du mir eine Frage stellst, bekommst du jederzeit eine ehrliche Antwort. Manchmal ist mein Mund schneller als mein Gehirn und in diesen Momenten würde ich mir gern auf die Zunge beißen. Oft ist es dann aber schon zu spät. Was für den einen Fluch, ist für den anderen Segen, es hängt ganz davon ab, wer mir eine Frage stellt und ob ihm die Antwort gefällt. Vielleicht könntest du jetzt sagen 'Ich habe nichts gefragt', aber du hast dieses Buch gekauft, entweder spontan, intuitiv oder neugierig, verknüpft mit der Frage: **Was, bitteschön, sind High- Performance Hacks?**

In diesem Fall wird dich meine Antwort überraschen, vielleicht sogar verblüffen: Es dreht sich nicht um Hackfleisch, gemischtes Hack oder gar Hackbällchen **Es geht um einfache Tricks und Kniffe, mit denen du das Allerbeste aus dir herausholen kannst, ohne dir dabei ein Bein ausreißen zu müssen.** Denn in diesem Buch räume ich mit dem Irrglauben auf, dass Höchstleitung immer anstrengend sein muss. Warum schwierig, wenn es auch einfach gehen kann?!

Doch mal unter uns: Für viele ist das Wort High-Performance ein einziges Fremdwort. Da ist das Wort Leistung drin. Das klingt höchstanstrengend nach Schweißperlen auf der Stirn. Die wenigsten Menschen mögen jedoch Anstrengung. Hast du Lust auf anstrengende Gespräche, komplizierte Nachbarn oder gar nervenaufreibende Aufgaben? Ich würde

die Frage mit einem schonungslosen „Nein" beantworten. Die wenigsten Menschen haben Lust, eine Doktorarbeit zu schreiben, einen Ultramarathon zu laufen oder den Mount Everest zu besteigen. **Die meisten von uns wollen es gern einfach haben und holen sich lieber Seitenstechen vom vielen Rumdrehen auf dem Sofa. Sie stolpern nicht gern über Berge, sondern lieber über Maulwurfshügel.**

Deshalb lieben viele Menschen ihre Komfortzone. Sie bleiben unter ihrem Potenzial und sind gefangen im Durchschnitt und im Mittelmaß. Sie geben sich mit drei Sternen zufrieden, anstatt nach fünf Sternen zu greifen. Sie nehmen den Trostpreis, obwohl sie den Hauptgewinn haben könnten. Die Gründe sind vielfältig: Viele Menschen haben im Alltag keine Kraft mehr, Spitzenleistung zu vollbringen, denn wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der jeden Tag viel von uns gefordert wird. Einige von uns versuchen einfach, den Laden am Laufen zu halten und fühlen sich dennoch abgehängt. **Denn die meisten sind erschöpft, ihre Nerven sind über Gebühr strapaziert und ihr Kaffee ist stärker als ihre Motivation.**

Ertappt? Vielleicht spürst du in diesem Moment den starken Impuls, das Buch zuzuklappen, bevor du selbst ins Schwitzen gerätst. Doch Aufgeben kannst du bei der Post. Stellen wir uns viel lieber mal die Frage: **Was wäre denn, wenn es einfach für dich wäre, Höchstleistung zu vollbringen? Wenn du dir kein Bein ausreißen musst und trotzdem jeden Tag das Allerbeste aus dir herausholen könntest? Wenn du mit Leichtigkeit und Freude Bestleitung erreichst, ohne dabei aus der Puste zu geraten?** Vielleicht denkst du: Das klingt nach Kuchen essen, ohne dick zu werden. Doch auch dabei wissen wir mittlerweile, dass alles eine Frage der Perspektive ist und jedes Pfund extra nur unschöne Falten glattzieht.

Die gute Nachricht für dich lautet also: Beim Thema High-Performance geht es nicht darum, immer mehr zu leisten und dabei gar auszubrennen. **Es geht vielmehr darum, mit Leichtigkeit das für dich nächste bessere Level zu erreichen oder gar aus dem Tal eines Leistungstiefs erst einmal herauszukommen!** Und ich bin mir ganz sicher: Das kannst du auch! Also runter vom Sofa und los geht's!

Denn eins ist glasklar: High-Performance zahlt sich in jedem Fall aus. **Menschen, die Spitzenleistung vollbringen, haben oft außergewöhn-**

lichen Erfolg. Ganz sicher hast du das auch schon erlebt: Du hast dich mit allen Sinnen eingebracht, du hast alles gegeben und durftest erfolgreich die Früchte deiner Arbeit ernten. Höchstleistung und Erfolg gehen Hand in Hand. Sie haben jedoch Ähnlichkeit mit einem Lottospiel. Man braucht dafür die richtige Kombination an Zahlen, um zu gewinnen. Doch wie sieht diese Kombination aus? Gewiss ist: **Du musst nicht in der genetischen Lotterie der guten Eigenschaften gewonnen haben, um deine Höchstleistung herauszufordern und erfolgreich zu sein. Erfolg ist, was du aus dir machst.**

High-Performance folgt einfachen Regeln, Strategien und Verhaltensweisen. Höchstleistung ist damit planbar und mit Leichtigkeit umzusetzen! Wir müssen dabei das Rad nicht neu erfinden. **Nachahmen zahlt sich aus**: Stell dir mal vor, du reist nach Tonga, dem Inselstaat im Pazifik. Warum Tonga? Der Staat gilt als eines der unbekanntesten Länder der Welt mit vielen kulturellen Besonderheiten. Du hattest keine Zeit, dich auf diese Reise vorzubereiten. Du sprichst die Tongaische Landessprache nicht. Dein Englisch reicht gerade für eine Bestellung im Fastfood-Restaurant. Du hast keine Ahnung, welche Gepflogenheiten in diesem Land herrschen. Die exotische Kultur ist dir völlig fremd. Du weißt nicht, wie du von A nach B kommen solltest. Würdest du dir selbst eine Lösung ausdenken oder einfach das Verhalten der einheimischen Tongaer kopieren? Die Antwort liegt klar auf der Hand. Wir würden genau das machen, was das Inselvolk tun würde. Nachahmen war in der Evolution des Menschen ein einfaches Erfolgsrezept.

Warum nutzen wir nicht unsere evolutorischen Fähigkeiten und schauen uns an, was erfolgreiche Menschen gemacht haben, um das Allerbeste aus sich herauszuholen? **Dass Erfolgsgurus andere Strategien haben als 99 % aller anderen Menschen, ist kein Geheimnis**. Sie gehören zu den Top-Performern und fordern täglich ihre Bestleistung heraus. Haben sie Superkräfte, von denen einige Menschen nur träumen können? Wohl kaum! Sie haben gewisse Routinen und Strategien etabliert, die ihnen geholfen haben, auf dem Siegerpodest ganz oben zu stehen. Und unter uns: Auch diese Menschen mögen es einfach. **Doch welche Strategien sind es nun, die erfolgversprechend sind? Und wie kann man diese simpel im eigenen Leben umsetzen?**

Ich bin mir sicher, die schonungslosen Antworten auf diese Fragen werden dir gefallen: **In diesem Buch werden die wichtigsten High-Performance-Strategien auf den Punkt gebracht**. In der Theorie kann vieles einfach sein, aber wie sieht's denn im realen Leben aus? Genau diese Frage habe ich mir auch gestellt und aus diesem Grund Menschen, die zu **Deutschlands führenden Unternehmern, Professoren, Sterneköchen, Politikern, Künstlern, Weltmeistern und Top-Models zählen,** interviewt. Einen Ausschnitt aus den Interviews findest du jeweils am Ende des Kapitels jedes Interviewgasts als Video. Diese High-Performer verraten dir ihren Erfolgscode. Sie geben Einblicke in ihre ganz persönlichen Tools, Taktiken und Erfolgsgeheimnisse.

Damit diese möglichst einfach umzusetzen sind, findest du am Ende dieses Buches **die 10 besten Hacks, mit denen du jeden Tag mit Leichtigkeit das Allerbeste aus dir herausholen kannst.** Such dir das für dich Passende heraus, setz es mit Freude um und lass mich gern wissen, wie es für dich funktioniert hat. Du wirst sehen, Spitzenleistung kann einfach sein, und **mit diesen Hacks bekommst du einfach Lust auf High-Performance**. Worauf wartest du noch? Leg los!

Noch mehr geniale Hacks, mit denen du schnell zum High-Performer wirst, findest du in meinem Podcast 99 % Hack. Folge gern dem Link https://kathrinleinweber.de/#podcast oder scanne den folgenden QR-Code.

Das Salz in der Suppe – danke!

Das Schönste, was im Leben passieren kann, sind Menschen, die einem Wind unter den Flügeln geben. Ich danke von Herzen meiner wunderbaren Familie, die mich und meine Launen während der Arbeit an diesem Buch ertragen und mir jederzeit den Rücken freigehalten hat. Ich bin dankbar für die wertschätzende Rückmeldung meiner Freunde – ganz gleich, ob aus dem Sauerland, den wunderschönen bayrischen Bergen, Dreieich, dem sonnigen San Diego oder dem fernen Jakarta – die an mich geglaubt und den Text dieses Buches gelesen und korrigiert haben. Ein großer Dank geht an die wunderbaren Menschen aus meiner Mastermind-Gruppe, die mich nicht nur in diesem Projekt mental unterstützten.

Und ich bin dankbar für die Menschen und High-Performer, die mich als persönliches Vorbild inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben: Hermann Scherer (Bestseller-Autor und Top-Speaker), Hans Joachim Reinke (Vorstandsvorsitzender Union Investment), Katharina Jünger (Gründerin und Geschäftsführerin TeleClinic), Niklas Jansen (Gründer und Geschäftsführer Blinkist), Jennifer Baum-Minkus (Gründerin und Geschäftsführerin Gitti), Christian Hecker (Geschäftsführer und Gründer Trade Republic), Erez und Guy Galonska (Geschäftsführer und Gründer Infarm), Ann-Sophie Claus und Sinja Stadelmaier (Gründerinnen und Geschäftsführerinnen The Female Company), Björn Wind (Gründer und Geschäftsführer Voiio), Ulla Wannemacher und Andreas Wilfinger

(Gründer und Geschäftsführer Ringana) und Dr. Albert Schmidbauer (Gründer und Geschäftsführer Biogena).

Und natürlich danke ich all den inspirierenden Interviewgästen, die mir ihre Zeit geschenkt und all ihre Erfolgsgeheimnisse preisgegeben haben. Es war mir eine große Ehre! Ohne Euch wäre das Buch nicht das, was es ist.

Ihr seid wunderbar! Von Herzen, danke.

Inhaltsverzeichnis

1 Lust auf High-Performance? Mit diesen Strategien und Hacks geht's einfach! 1

2 Wie aus einem Zeitsoldaten einer der erfolgreichsten Multiunternehmer wurde: Interview mit Calvin Hollywood 17

3 Die Ärztin für Lebenskraft – Mit ihrem Geheimnis gewöhnt man sich das Altern ab: Interview mit Dr. Harsha Gramminger 35

4 Werde der Star deines Lebens – Vom Paradiesvogel zum Newcomer-Künstler aus „The Voice of Germany": Interview mit Manuel Lojo 49

5 Schönheit mit Persönlichkeit – So tickt Miss Germany 2021: Interview mit Anja Kallenbach 65

6 Aus der „Höhle der Löwen" zu einer der jüngsten und erfolgreichsten Start-up-Unternehmerinnen Deutschlands: Interview mit Lena Jüngst 77

7 Auf dem Erfolgstreppchen ganz oben – Der Weltmeister im Zeitfahren mit internationalen Elitesiegen: Interview mit Tony Martin 91

8 Der Griff nach den Sternen – Das Erfolgsrezept der jüngsten Sterneköchin Deutschlands: Interview mit Julia Komp 105

9 Der neue Shooting Star – Vom jüngsten direkt gewählten Abgeordneten im Hessischen Landtag mit Tourette: Interview mit Bijan Kaffenberger 117

10 Sein Herz brennt – Der Pionier der deutschen Skateboard-Szene auf junger Mission: Interview mit Titus Dittmann 133

11 Gekürt als eine der wichtigsten jungen Wissenschaftlerinnen Deutschlands – Die Universitäts-Professorin für nachhaltiges Wirtschaften: Interview mit Laura Maria Edinger-Schons 151

12 Die Top 10 Hacks für Bestleistung und Erfolg 167

Über die Autorin

Kathrin Leinweber berät als Coach Unternehmer und Menschen, die ihre Höchstleitung herausfordern wollen, um langfristig erfolgreich zu sein. Die charismatische High-Performance-Expertin weiß, mit welchen Routinen und Strategien persönliche Bestleistung erreichbar ist. Sie hat mehrere internationale Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen, unter anderem in den USA bei den Koryphäen Brendon Burchard, dem weltweit bekanntesten High-Performance Coach, und Dr. Bradley Nelson, dem weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der Energiepsychologie.

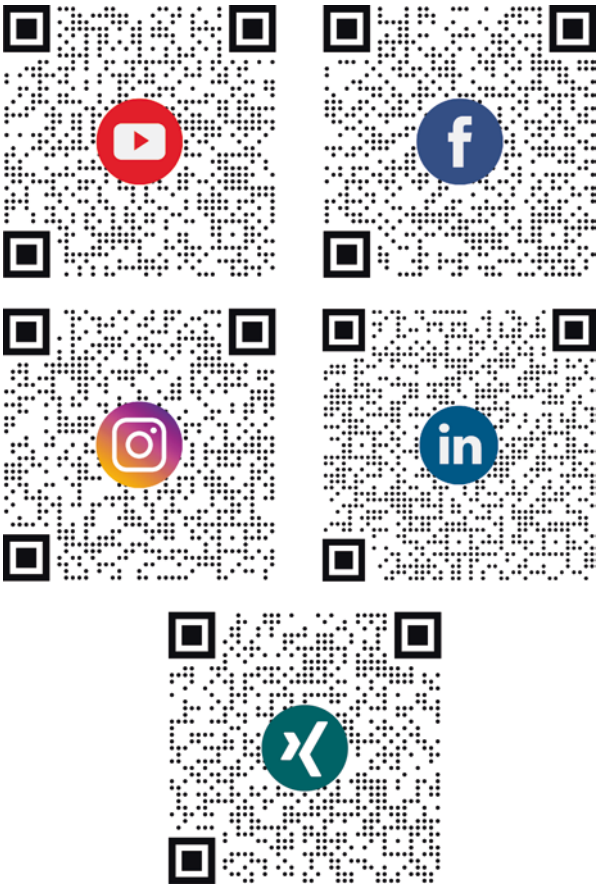
Kathrin Leinweber ist Gastgeberin des Podcasts 99 % Hack und inspiriert ihre Zuhörer, die erfolgversprechenden Taktiken großer Weltklasseperformer und Erfolgsgurus selbst umzusetzen. Als studierte Diplom-Kauffrau ist die Autorin seit mehr als 17 Jahren in der Investmentbranche tätig. Durch ihre langjährige Berufserfahrung gelingt es ihr mit Herz und Verstand, ihre Expertise in ihren Webinaren, Trainings und Onlinekursen sehr praxisorientiert in die Wirtschaft zu tragen.

Als Speakerin ist die Powerfrau eine Quelle der Energie und Euphorie, die auf der Bühne mit Leichtigkeit, Charme, Professionalität und spielerischem Wortwitz die Herzen ihres Publikums erobert. Kathrin Lein-

weber wurde bereits mit verschiedenen Awards u. a. dem Excellence Award für die beste Bühnen-Performance bei internationalen Speaker Slams ausgezeichnet.

Die Autorin spendet die Einnahmen des Buches dem gemeinnützigen skate-aid international e.V. und unterstützt von Herzen gern seine Mission „Wir machen Kinder stark!".

Mehr zu Kathrin Leinwebers provokanten Thesen, einfallsreichen Hacks sowie spannende Interviews, Videos und private Einblicke in ihren Alltag findet man auf den sozialen Medien (Instagram, Facebook, LinkedIn, Xing und YouTube), auf denen sie zu einem persönlichen Austausch einlädt.



1

Lust auf High-Performance? Mit diesen Strategien und Hacks geht's einfach!

In diesem Kapitel findest du eine Auswahl der wichtigsten High-Performance-Strategien,[1] die dir helfen können, deine Leistung zu beflügeln und tagtäglich mehr aus dir herauszuholen. Und das Beste daran ist: Hinter jeder Strategie findest du einen einfachen Hack, mit dem du diese im Handumdrehen in deinem Leben umsetzen kannst.

Eine Checkliste über alle hier vorgestellten High-Performance-Tugenden erhältst du zum kostenlosen Download auf meiner Website (https://kathrinleinweber.de/). Scanne dafür den folgenden QR-Code.

[1] In Anlehnung an Burchard 2020. Brendon Burchard ist der weltweit bekannteste High Performance Coach und ein Mentor von mir, bei dem ich u. a. das High Performance Master's Programm erfolgreich absolvieren durfte.

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

K. Leinweber, *High-Performance: Erfolg ist, was du aus dir machst*,
https://doi.org/10.1007/978-3-658-35022-2_1

High-Performance-Tugend: Klarheit

Menschen, die jeden Tag das Allerbeste aus sich herausholen und eine Top-Performance zeigen, besitzen Klarheit: Sie wissen sehr genau, wo sie hinmöchten und wie ihr Ziel aussieht. Ohne Ziel ist es unmöglich, irgendwo anzukommen oder anders gesagt:

» „Wenn du kein Ziel hast, ist es so, als ob ein Jäger in den Wald schießt und hofft, dass die Kugeln die Wildsau treffen!"

Menschen, die Klarheit besitzen, haben eine große Vision und halten daran fest. Dabei ist ihre Vorstellungskraft grenzenlos. Sie legen enorm große Ziele fest, die für andere schier unerreichbar erscheinen. Sie werfen täglich den Sperr, der ihr Ziel markieren soll, möglichst weit hinaus, um dann schnurstracks dorthin zu laufen. Dabei halten sie ihren Fokus und visualisieren ihre Ziele facettenreich in den buntesten Farben. Sie lernen stetig neue Dinge dazu, um sich kontinuierlich zu verbessern.

Ein wunderbarer Weltklasseperformer, der die High-Performance-Tugend Klarheit besitzt, ist Elon Musk. Er ist in vielen Bereichen ein Pionier, der große Ziele hat. Der Selfmade-Milliardär hat z. B. die Vision einer Raumfähre, die aus dem Weltall wieder zurück zur Erde kehren kann. Sie soll nicht nur Nasa-Astronaut(inn)en, sondern auch Privatpersonen auf einen Weltraumflug zum Mond oder Mars mitnehmen. Elon Musk setzt alles daran, dieses Ziel mit seinem Raumfahrt-Unternehmen Space X zu erreichen. Rückschläge gehören natürlich auch bei High-Performern wie ihm dazu. Doch auch diese hindern Elon Musk nicht daran, weiterzumachen und seine Vision erfolgreich umzusetzen. Vielleicht buchst du vorsichtshalber jetzt schon einmal dein Ticket für deinen ersten Marsausflug?

#Hack Klarheit: Lege dir Ziele fest und habe eine Vision
Um Klarheit in dein Leben zu bringen, stell dir gern selbst einmal die Fragen: Hast du eine Vision? Hast du Ziele, die du in den unterschiedlichen Lebensbereichen (Familie, Liebe, Finanzen, Karriere, Gesundheit, Hobby, Mission, Spiritualität etc.) verfolgst? Was möchtest du in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren erreichen? Was möchtest du in deinem Leben gern ändern? Wie würde dein Leben idealtypisch aussehen?

» „Denk dir nicht schon vorher alles kaputt."

Mit einem klaren Ziel und einer Vision oder einem Traum, der in die Tat umgesetzt werden will, bist du täglich bereit, alles zu geben, um diesem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Und damit erhöht sich deine Leistungsbereitschaft. Wenn ich meine großen Visionen am Jahresanfang auf mein Battle Board schreibe, gibt es mindestens drei zweifelnde Teufelchen auf meiner linken Schulter, die meine Pläne am liebsten genüsslich auffressen würden. Doch dann rufen mir die drei Performance-Engel von der rechten Schulter zu: Glaub an dich und mähe nicht schon den Rasen, obwohl das Gras noch nicht einmal gewachsen ist! Wenn du weißt, wo du hinwillst, findest du den Weg mit deinem inneren Kompass von selbst.

High-Performance-Tugend: Antreiber

Menschen, die tagtäglich ihre Bestleistung herausfordern, können sich jederzeit selbst motivieren und kennen ihre Antreiber. Sie wissen, wofür sie angetreten sind und aus welchem Grund sie ein Ziel erreichen wollen.

Kennst du das Bild vom Löwenzahn und von der Orchidee? Der Löwenzahn ist eine robuste Pflanze, die auch auf dem härtesten Beton wächst, wohingegen die Orchidee bei der kleinsten Umweltveränderung mickrig eingeht. Die meisten von uns sind mehr Orchidee als Löwenzahn. Denn wenn's schwierig wird, gibt ein Großteil der Menschen auf. Was können wir aber tun, um weiterzumachen, auch wenn's schwierig ist? Wie können wir unsere Höchstleistung beflügeln, auch wenn wir nicht täglich von der Muse geküsst werden? Wie können wir mehr Löwenzahn als Orchidee sein?

Erfolgsgurus zeigen auch unter widrigen Umständen Höchstleistung. Sie finden immer einen Weg und bleiben vor allem dran, auch wenn sich Hürden auftun. Sie haben einen inneren Motor, der sie antreibt und kennen ihr „Warum". High-Performer wissen, wofür sie angetreten sind und aus welchem Grund sie ein Ziel erreichen wollen. Deshalb können sie motiviert voranschreiten, auch wenn sich Hindernisse in den Weg stellen.

» „Top-Performer finden immer einen Weg, auch wenn es ein Nadelöhr ist, durch das sie hindurchmüssen."

Ein sehr witziger Weltklasseperformer, der einen Antreiber für seine großartige Hollywood-Karriere sehr erfolgreich zu wissen nutzte, ist Jim Carrey. Der Schauspieler und Komiker hatte zu Beginn seiner Karriere eine Idee: Er stellte sich einen Scheck über zehn Millionen US-Dollar aus, den er als Schauspieler mit nur einem Film verdienen wollte. Diesen Scheck behielt er mehrere Jahre in seinem Portemonnaie. Er setzte alles daran, sein Ziel zu erreichen. Wenn Jim Carrey Antrieb brauchte, um motiviert weiterzumachen, zog er den Scheck aus seinem Portemonnaie und schaute auf die achtstellige Zahl. Was meinst du: Wie viel Geld verdiente er schätzungsweise Jahre später mit seinem Film „Dumm und Dümmer"? Vielleicht war die Zahl nicht achtstellig, aber es waren immerhin beträchtliche 7 Mio. US-Dollar!

#Hack Antreiber: Kenne dein „Warum"

Oft tun wir Dinge, weil wir sie schon immer so getan haben. Wir arbeiten in einem Job, weil wir das einmal gelernt oder studiert haben. Wir leben mit einem Partner, weil wir ihn einmal geheiratet haben. Wir nehmen jeden Tag denselben Weg, weil wir ihn kennen. Oft hinterfragen wir nicht, warum wir etwas tun und schon gar nicht, ob diese Sache unserer Leidenschaft entspricht oder unser Herz aufgeregt hüpfen lässt.

Doch damit ist ab heute Schluss! Hinterfrage, was du tust und vor allem warum du es tust! Was lässt dich morgens freudig aus dem Bett springen? Wann schlägt dein Herz höher, und was ist es, was dich von innen heraus motiviert?

Wenn du es schaffst, deine Motivation auch in schwierigen Zeiten aufrecht zu erhalten, wird es dir auch unter widrigen Umständen gelingen, das Allerbeste aus dir herauszuholen. Und damit wirst du mehr Löwenzahn als Orchidee.

» „Der Löwenzahn ist vielleicht nicht die schönste Pflanze. Er schafft es aber, sich unter widrigsten Bedingungen erfolgreich zu vermehren."

High-Performance-Tugend: Kraft und Energie

Menschen, die täglich viel leisten, besitzen viel Energie. Sie setzen ihre Kräfte so ein, dass ihr Handeln zum gewünschten Ergebnis führt. Es wäre auch schwierig, allein mit einem Ziel vor Augen ausdauernd etwas erreichen zu wollen, ohne über genügend Kraft zu verfügen.

» „In uns schlummern bärenstarke Kräfte, wir müssen uns nur darauf besinnen und sie täglich zum Leben erwecken."

Dabei bist du nicht nur eine Kraftquelle für dich, sondern auch für die Menschen in deinem Umfeld. Viele High-Performer sorgen für eine gute Ernährung, für ein kraftvolles Mindset, für ausreichend Bewegung und qualitativ guten Schlaf.

Wenn ich dafür gemacht wäre, munter aus dem Bett zu springen, würde ich im Toaster schlafen. Deshalb komme ich jeden Morgen mit einem Workout in Schwung. Mein Credo: Hula-Hoop am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Im Laufe des Tages schwinge ich auch bei Telefonkonferenzen ohne Videoübertragung gern die Hüften mit dem Hula-Hoop. Und das sorgt nicht nur für Kraft und Energie, sondern auch für einen flachen, sexy Bauch.

Eine Weltklasse-Performerin, die sich ausgiebig um ihre Kraft und Energie kümmert, ist Arianna Huffington, die ehemalige Chefredakteurin und Mitbegründerin der Huffington Post. Arianna hat eine ganz individuelle Morgenroutine. Diese besteht aus Meditation, Workout und Yoga: „I do 20 to 30 minutes of meditation before my workout routine. Thirty minutes on my stationary bike on days when I'm home and 5 to 10 minutes of yoga stretches." Sie entscheidet sich für morgendliches Fasten