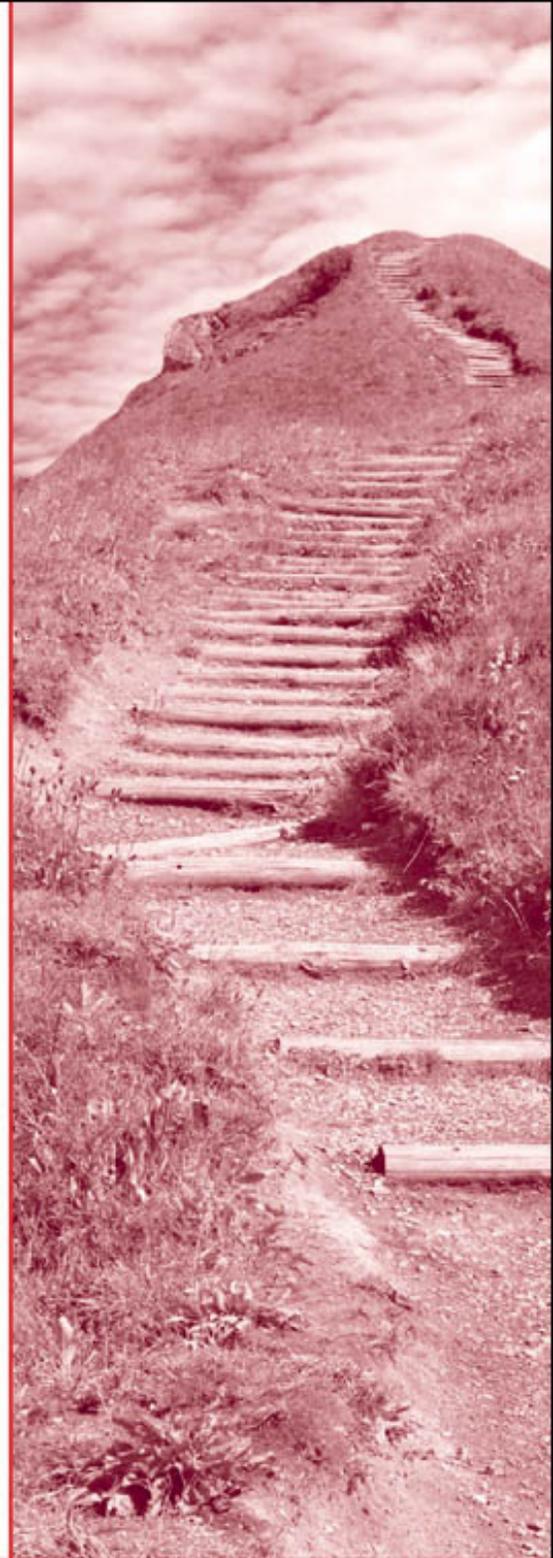


Erfolgreich erfolgreich werden

Wissenschaftlich fundierte
Strategien für jeden



Jens Kegel

Jens Kegel

Erfolgreich erfolgreich werden

Wissenschaftlich fundiert und
praxiserprobt

Books on Demand

Autor



Dr. Jens Kegel ist Kommunikations-Experte. Er studierte Germanistik, Geschichte, Pädagogik und Psychologie. Nach zwei Staatsexamen folgten ein Fernstudium „Werbetexten“ und ein Promotionsstudium im Bereich Germanistische Linguistik. Seit fünfzehn Jahren arbeitet er als Texter, Autor, Ghostwriter und Berater für verbale Unternehmenskommunikation. Er berät Personen und Unternehmen in den Bereichen Kommunikation und Vermarktung. Jens Kegel übersetzt für Praktiker die neuesten Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen und bereitet sie methodisch in Vorträgen und Seminaren auf.

www.jens-kegel.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Der Mensch in seiner Welt

Zusammenfassung

2. Pessimisten und Optimisten

2.1 Die Welt ist ein Jammertal

2.2 Die Welt ist schön

2.3 Aus Pessimisten Optimisten formen

Zusammenfassung

3. Erfolgreich mit zwei Systemen leben

3.1 Vom faulen und fleißigen Lieschen

3.2 Verzerrte Wahrnehmung(en)

Zusammenfassung

4. Motivieren und das Gehirn auf Trab bringen

4.1 Was uns Gurus versprechen

4.2 Zauberwort Motiv(ation)

4.3 Auf dem Motivations-Weg zum Flow

4.4 Schritte zum Erfolgsgehirn

4.5 Fehlkonstruktionen ausgleichen

Zusammenfassung

5. Die erfolgreiche Persönlichkeit

5.1 Nicht mehr müssen müssen

5.2 Emotionen in Waage

5.3 Stress bewältigen

5.4 Einzelkämpfer oder Herdentier

5.5 Das muss man aushalten können

Zusammenfassung

6. Glück suchen und finden

6.1 Glück und Glück ist vielerlei

6.2 Der Weg zum Glück

Zusammenfassung

7. Epilog

8. Literatur

Vorwort

Erfolg ist für manche ein scheues Reh, für andere ein unüberwindbares Gebirge. Jeder wird Erfolg auch anders definieren. Männer orientieren sich aufgrund ihrer Natur eher an wirtschaftlichen Maßstäben und koppeln Erfolg an Karriere und viel Geld. Frauen binden den Begriff eher an soziale Komponenten. Was auch immer jeder darunter versteht – Erfolg kann man lernen und sein Gehirn darauf ausrichten. Das ist allerdings nicht ganz so einfach, wie manche Erfolgstrainer behaupten. Sie suggerieren ihrem Publikum, dass der Weg zu Erfolg und Glück ganz leicht ist, wenn man nur die richtigen Regeln und Gesetze kennt. Wenn der hochmotivierte Erfolgslehrling diese anwendet und nach einem Jahr immer noch nicht erfolgreich und glücklich ist, breitet sich Frust aus.

Neurologen und Psychologen haben in den letzten Jahrzehnten in vielen aufsehenerregenden Versuchen einige unserer recht nebulösen Annahmen zu Erfolg und Glück widerlegen können. Sie untersuchten erfolgreiche und glückliche Menschen, beschäftigten sich mit ihren Ansichten, Motiven, Lebenswegen und entdeckten Erstaunliches. Mit diesen eindrucksvollen Ergebnissen beschäftigt sich dieses Buch. Es zeigt nicht nur die wichtigsten Erkenntnisse, sondern auch, wie jeder von uns sie täglich anwenden kann, ohne seine Individualität aufgeben zu müssen. Die wichtigsten Resultate vorab:

Erfolg ist keine Sache des Zufalls und schon gar nicht auf die scheinbar Begünstigten beschränkt. Alle Menschen

können Erfolg mit Hilfe verschiedener Strategien lernen und sich selbst auf den Weg bringen. Ähnlich ist es mit dem sagenumwobenen Glück. Es ist weder an Geld noch an andere materielle Güter gekoppelt, sondern findet sich häufig in Dingen, denen wir die Fähigkeit absprechen, Glück auszulösen.

Das Buch basiert auf Erkenntnissen der Wissenschaftler, aber auch auf meinen eigenen Erfahrungen. Nur wenn diese die Forschungen bestätigen, habe ich sie eingebracht und für glaubwürdig empfunden – wohl wissend, dass der eigene Geist uns mehr als genug Streiche spielt und oftmals etwas vorgaukelt.

1. Der Mensch in seiner Welt

Etwas abseits des medialen Interesses wird seit einigen Jahren eine hitzige Debatte geführt. Sie betrifft nicht weniger als das Selbstbild, welches wir Menschen uns geschaffen haben. Die Diskussion zeitigt schon jetzt tiefgreifende Umwälzungen im Denken. Die Ergebnisse sind nicht etwa nebensächlich, sondern beeinflussen ganz wesentlich, wie man die beiden Zustände Erfolg und Glück erreichen kann. Dabei konkurrieren heute mehr als je zuvor verschiedene Menschenbilder miteinander, die gegensätzlicher nicht sein können.

Monotheistische Religionen, die einen Schöpfer voraussetzen, betrachten den Menschen als Ebenbild Gottes und demnach ihm zumindest in einigen wesentlichen Eigenschaften ebenbürtig. Diese Auffassung ist nicht veraltet, sondern feiert unter dem Begriff Kreationismus fröhlich ihre ständige Wiedergeburt. Das ist verständlich, denn in einer hochkomplexen und zunehmend undurchschaubar werdenden Welt brauchen Menschen Fixpunkte, feste Glaubensgrundsätze, auch wenn sich diese längst als widerlegt herausgestellt haben. Man weiß ja nie...

Die Aufklärung hat das Bild von einem Schöpfer bereits am Ende des achtzehnten Jahrhunderts revidiert und den Menschen als Individuum gesehen, der seine Geschicke selbst in die Hand nehmen soll und demnach nicht von einer höheren Macht und ihrer Institution – der Kirche – gesteuert und gelenkt werden muss. Die Kernsätze der Aufklärer stammen von Immanuel Kant: „Aufklärung ist der Ausgang

des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit.“ „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Wie aktuell diese beiden Sätze heute wieder sind, zeigt die allgemein um sich greifende Jammerei. Alle anderen haben Schuld an meiner Situation, die da oben tun nichts für mich. Wenn für die Aufklärer noch Religion und Kirche Ursache für die Unmündigkeit waren, dann können wir heute getrost unsere materiell eingestellte Industriegesellschaft und den Staat einsetzen. Uns wurde in mittlerweile mehreren Generationen anerkannt, zuerst einmal nach dem Staat oder der Gesellschaft oder wem auch immer zu rufen. Deutsche befinden sich in einer - zugegeben, äußerst bequemen - Unmündigkeit, aus der wir aber auch wieder in die Mündigkeit, in das selbstbestimmte Leben entlassen werden können. Nein, falsch formuliert... wir werden nicht entlassen, wir entlassen uns selbst. Genau hier liegt die erste und wichtigste Grundlage für Erfolg und Glück. Wer am Gängelband des Staats, der Firma, der traditionsreichen Familie („Bei uns sind schon immer alle Anwälte geworden.“) verharret, tut genau das: verharren. Entwicklung ist nur in den vorgezeichneten Bahnen möglich, wirkliches Glück und selbst geschaffener Erfolg, die sich nicht an der Zahl der Status-Symbole messen lassen müssen, sind dabei fast automatisch ausgeschlossen.

Nun hat sich in den letzten Jahrzehnten eine Wissenschaft stürmisch entwickelt und dabei ganze Weltbilder auf den Kopf gestellt, die Neurologie. Zwei der wichtigsten Erkenntnisse, die auch am heftigsten diskutiert werden, lauten: Der Mensch ist viel weniger rational und viel individueller. Noch vor wenigen Jahrzehnten konnte man sich nicht vorstellen, wie weit die einzelnen Menschen wirklich auseinanderdriften. Das bezieht sich auf körperliche Merkmale, viel stärker aber noch auf die Art und Weise, die Welt zu betrachten und mit ihr umzugehen. Darin liegt ein

zentraler Schlüssel, der Erfolgreiche von Erfolglosen trennt. Um nun die wichtigsten Erkenntnisse über das Wesen des Menschen, welche sich auf Erfolg und Glück beziehen, nutzen zu können, fasse ich sie im Folgenden zusammen.

a) Wahrheiten sind relativ

Manch einer hat noch in der Schule die Unterscheidung zwischen objektiver und subjektiver Realität gelernt. Heute weiß man, dass Menschen gar nicht in der Lage sind, alles um sich herum wahrzunehmen und damit eine Objektivität widerzuspiegeln. Mit anderen Worten: Menschen können nur einen Bruchteil der Welt sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen, weil uns Vieles entgeht oder wir schlicht keine Sinnesorgane dafür haben. Diese sind auch nicht dafür gemacht, um zu erkennen, was die Welt im Innersten zusammenhält... sie sind schlicht und einfach gemacht, um überleben zu können. Hiermit korrespondiert die Erkenntnis, dass mehr als fünfundneunzig Prozent aller Nervenzellen Interneurone sind, die über keinen Kontakt zur Außenwelt verfügen. Das Gehirn kommuniziert also zu großen Teilen mit sich selbst und verarbeitet die wenigen informellen Bruchstücke, welche die störanfälligen Sinnesorgane anliefern. Dietmar Hansch vergleicht diese Situation mit einem Kobold, der in einer Milchglaskugel sitzt und nur schemenhaft Elemente des Außen bemerken kann. Daraus ist zu schlussfolgern, dass Menschen ihre Umwelt individuell wahrnehmen und verarbeiten. Wenn wir dies auf Erfolgreiche beziehen, wird klar, dass sie die Welt anders sehen, anders wahrnehmen und mit den vorgefundenen Informationen anders umgehen müssen als andere. Die Frage stellt sich, wie sie das tun?

b) Veränderungen sind sein täglich Brot

Der Mensch ist - etwas abwertend gesprochen - nichts anderes als ein Zellhaufen, der in sich relativ abgeschlossen ist und sich organisiert. Die Betonung liegt auf dem Wörtchen *sich*. Er wird nicht von außen, von anderen, von fremden Mächten strukturiert; er macht das allein. Die Fähigkeit komplexer Strukturen, sich selbst zu organisieren, existiert bereits auf der Ebene der Atome und Moleküle. Solche Systeme werden auch als synergetische Strukturen bezeichnet, weil alle Teile aufeinander einwirken und zugleich einen Nutzen aus diesem Miteinander ziehen. Synergetische Systeme besitzen folgende Eigenschaften:

- Innerhalb bestimmter Grenzen sind sie flexibel.
- In gewisser Weise können sie Kriterien optimieren (Anordnung, Aufbau, Leistung...).
- Entwicklungen innerhalb laufen nicht linear und gleichmäßig, sondern in Sprüngen ab.
- Prozesse innerhalb synergetischer Systeme können einander verstärken und so zu einem positiven Kreislauf beitragen.

Bezieht man diese Eigenschaften auf die synergetische Struktur Mensch, wird eines unmissverständlich klar: Wandel zum Erfolg wird nicht von außen an den Zellhaufen Mensch herangetragen; Wandel zum Erfolg entsteht in seinem Innern. Da trifft es sich natürlich ganz gut, dass diese Prozesse bereits gut erforscht sind und sich an vielen Beispielen belegen lassen.