

Elmar Willnauer
Justin Roß | Christian Volk

Logbuch Erfolg

In vier Schritten zur persönlichen Weiterentwicklung

Das Reinschreibbuch



BELTZ

Roß • Volk • Willnauer

Logbuch Erfolg

Justin Roß • Christian Volk • Elmar Willnauer

Logbuch Erfolg

In vier Schritten zur persönlichen Weiterentwicklung

Das Reinschreibbuch

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36758-7 Print
ISBN 978-3-407-36836-2 E-Book (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim und Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Zubcic

Illustrationen/Abbildungen Innenteil:

Seite 7: Depositphotos_14634845; Seite 13, 47, 99, 199: Elmar Willnauer; Seite 32: Richard
Wöber/Depositphotos_22516083; Seite 34: Richard Wöber/Depositphotos_23888269;
Seite 36: Depositphotos_22516083; Seite 167: Depositphotos_201618802

Umschlaggestaltung: Michael Matl

Umschlagabbildung: © gettyimages/Galina Kamenskaya

Satz und Herstellung: Michael Matl

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – »richtig starten« 7

Schritt eins – »Ziele setzen« 13

Thesen zu »Ziele setzen« 16

Methoden und Techniken 25

Unser Feedback – »Besser ein kleines Ziel als gar kein Ziel!« 43

Schritt zwei – »Entscheidungen treffen« 47

Thesen zu »Entscheidungen treffen« 50

Methoden und Techniken 64

Unser Feedback – »Die Miete muss gezahlt werden!« 96

Schritt drei – »das Tun angehen« 99

Thesen zu »das Tun angehen« 102

Methoden und Techniken 114

Unser Feedback – »Fehler zu machen, macht erst so richtig erfolgreich!« 164

Schritt vier – »von mir selbst lernen!« 167

Thesen zu »von mir selbst lernen« 170

Methoden und Techniken 182

Unser Feedback – »Paddeln kann jeder, aber richtig Paddeln muss man lernen!« 195

Schluss – »richtig durchstarten« 199

Literaturhinweise 206

Einleitung – »richtig starten«

»Alles, was du glaubst haben zu müssen, um erfolgreich zu sein, das hast du bereits ausreichend in dir selbst! Leg los!«

(Paul Roß)



»Erfolgreich sein« – das klingt richtig gut. Das wollen wir alle irgendwie und irgendwann in unserem Leben sein. Jedoch wirklich erfolgreich zu sein – und dies immer wieder – ist gar nicht so einfach. Wo stehst du gerade in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie genau sehen deine momentane Startposition und deine Startmöglichkeiten aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist derzeit deine größte Hoffnung? Was deine größte Befürchtung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit wem bist du unterwegs oder stehst du alleine in den Startlöchern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Erfolgreich sein« – das klingt richtig gut. Das wollen wir alle irgendwie und irgendwann in unserem Leben sein. Jedoch wirklich erfolgreich zu sein – und dies immer wieder – ist gar nicht so einfach. Eine Erfahrung die wir alle mehr oder weniger gut kennen. Um erfolgreich zu sein, gibt es sehr viele Sprichwörter, Weisheiten und gute Ratschläge: »Der frühe Vogel fängt den Wurm«, »Glück dem Tüchtigen«, »Was lange währt, wird gut« oder »Streng dich an, das Leben ist kein Urlaub auf dem Ponyhof«.

Welche »Weisheiten« oder Sprüche kennst du aus deinem eigenen Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Natürlich steckt in allen ein wahrer Kern, gleichzeitig greifen aber alle auch zu kurz. Du kannst »Erfolg« sehr mystifizieren, geheimnisvoll machen und damit fast schon zu einem Geschenk Gottes verklären. Oder du gehst ganz anders an die Sache heran, fokussierst dich auf eine Person, welche den Erfolg zuwege bringt, schaust dir an, wie es ihr gelungen ist, und schlussfolgerst dann die eigenen Möglichkeiten und Schritte dazu. Das wäre eine eher formale und letztlich auch professionelle Herangehens- und Sichtweise. Diese hat den enormen Vorteil, dass damit Erfolg nicht nur glücklicherweise gelingen kann, sondern zum sehr großen Teil wiederholend selbst gemacht werden kann. »Alles, was du glaubst haben zu müssen, um erfolgreich zu sein, das hast du bereits ausreichend in dir selbst! Leg los!« (P. Roß). Du selbst bist damit der wichtige entscheidende Faktor, nicht die zufällig vorkommenden Umstände, die es dir glücklicherweise ermöglichen. Damit eröffnet sich die Pragmatik-Struktur von Erfolg: Machen macht Erfolg! Machen macht erfolgreich! Damit ist nun kein blinder Aktionismus gemeint, also »Ärmel hochkrepeln und los geht's«, sondern ein strukturiertes Vorgehen, welches Schritt für Schritt immer wiederholend angewandt werden kann. Das Tun bzw. die Umsetzung ist und bleibt natürlich der zentrale Bestandteil, jedoch »schwebt« dieses nicht in einem luftleeren Raum. Ihm gehen wichtige Vorarbeiten voraus und eine hilfreiche Nacharbeit hinterher.

Starte mit einer ersten klaren Ansage in deinen Erfolg:

Ja, ich will ... (zum Beispiel einen neuen Job finden, der zu mir passt oder endlich mehr von dem machen, was mich zufrieden macht).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lass uns loslegen!

Schritt eins – »Ziele setzen«

*»Ziele setzen heißt, meine Ziele immer in Bezug zu
meinem Leben setzen, und eben nicht umgekehrt!«
(Beate Zimmermann)*



Welches Ziel hast du zuletzt so richtig »scharf« in den Blick genommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hat es sich damals angefühlt, ein Ziel so zu verfolgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Gedanken und Gefühle haben dich diesem Moment geleitet? Woran kannst du dich noch am besten erinnern?

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Was davon würdest du wieder so machen (haben wollen)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Thesen zu »Ziele setzen«

Ziele sind sehr wichtig!

Im beruflichen Kontext werden dir oft Ziele vorgegeben: du arbeitest daran und du wirst an ihnen gemessen. Ziele sind heute schon fast zu einer – meist beruflichen – Routine geworden, die du aber für dich selbst in deinem eigenen (privaten) Leben nicht richtig anwendest. Oft fühlen sich Menschen in ihrem Leben durch Ziele eher geknebelt und gedrängt statt motiviert und fokussiert. Das eigentlich erwünschte oder zumindest erhoffte Ziel wird zur Bürde. Ziele büßen dadurch leider oft ihre Motivationskraft und Sinnhaftigkeit ein. Beruflich werden sie noch genutzt, privat doch eher gemieden.

Was ist deine Erfahrung mit Zielen bzw. Zielsetzungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Ziele wurden dir – beruflich oder privat – vorgegeben, die du selbst eher als Bürde denn als Motivation empfandest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Woran hast du erkannt, dass das Ziel eher eine Bürde war?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziele braucht es!

Denn ohne Ziele kein Zielpunkt und ohne Zielpunkt keine Zielfokussierung. Wenn du aber auf nichts fokussiert bist, »siehst du nicht scharf« – dann bleibt die Vision deines Erfolgs mehr oder weniger unscharf, undeutlich und damit kaum anzusteuern bzw. umzusetzen. Ziel-los verlierst du dich im blinden Aktionismus oder drehst dich im Kreis. Ein Ziel richtet dich aus und du richtest dich an einem Ziel aus, fährst deine Fähigkeiten und Ressourcen hoch, motivierst dich und andere, kommst ins Tun und damit auch zum Erfolg. Ohne Ziele kein Erfolg!

Was war dein letztes konkretes Ziel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie war dies konkret formuliert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziele brauchen stets einen klaren Bezugspunkt!

Ein Ziel festzulegen allein reicht nicht, denn ein Ziel braucht einen bestimmten Bezugspunkt. Dieser kann nicht im »luftleeren« Raum hängen, sondern sollte das »Ich«, deine unterschiedlichen Rollen, Ebenen und Dimensionen, im Blick haben. Das heißt, dass das Ziel in Bezug zu *deiner* aktuellen Situation,

deinen bevorstehenden Themen und *deinem* bereits zurückgelegten Weg steht. Ziele dürfen nie bezugslos sein: dann sind sie nicht funktional, dann fokussieren sie dich nicht, dann bringen sie dich auch nicht zum Erfolg. »Ziele setzen heißt, meine Ziele immer in Bezug zu meinem Leben setzen, und eben nicht umgekehrt!« (B. Zimmermann) Das wird häufig übersehen, wenn das Ziel als solches glanzvoll schimmert. Genau dadurch kann ein Ziel – selbst wenn es einst klug erdacht und bewusst gewählt wurde – bezugslos werden, da sich deine Situation und deine Fragen und Themen jederzeit verändern können. Bitte keine Furcht vor Zielen und bitte auch keine Furcht vor Veränderung von Zielen. Ziele sind so lebendig wie das Leben selbst: Wenn sich die Bezugsgrößen ändern, müssen sich deine Ziele mitändern, dann führen sie zum Erfolg!

Was sind die wichtigen »Bestandteile« deiner momentanen Bezugspunkte (zum Beispiel Wohnort, Beziehung, Gesundheit, Arbeit oder Familie)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche werden für deine Zielsetzung und Zielumsetzung wohl eine Rolle spielen, welche wohl eher nicht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte in Bezug darauf dann hier ein mögliches Problem sein oder auch noch werden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziele müssen umsetzbar und machbar sein!

Mit dem Bezugspunkt gibt es stets einen Anfang und mit dem Erfolg einen Endpunkt. Dazwischen wird an und mit den Zielen gearbeitet. Da das »Ich« den wichtigen Ausgangspunkt darstellt, verliere deine Möglichkeiten und Potenziale, aber auch deine Einschränkungen und Notwendigkeiten nie aus dem Blick. Ebenso wenig ist es sinnvoll, wenn du deine Ziele völlig utopisch übersteigert setzt und zu einer »mission impossible« überhöchst. Formulierst du deine Ziele realistisch, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du daran festhältst sie zu erreichen, höher.