Das Glück und der Erfolg

**Glück ist auch, die richtige Entscheidung getroffen und sie umgesetzt zu haben… Es ist alles eine Frage des Preises! Doch Geld spielt keine Rolle.**

***Warum handeln wir oft nicht so, wie wir es eigentlich für richtig halten? Warum gelingt es uns nicht, dass wir das bekommen, was wir wollen? Woran liegt es, wenn die inneren mit den äußeren Bildern nicht übereinstimmen? Wie man sie erfolgreich zusammenfügen kann, erklärt Erfolgscoach Heinz Meloth und lässt sie an seinem reichen Erfahrungsschatz teilhaben. Wozu? Es ist ein Glücks-Fall wenn es gelingt – für ein glücklicheres Leben, am Ende.***

Wir leben in einer ganz besonderen Zeit: Nie gab es so viele Möglichkeiten für so viele Menschen, ihr Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Nie gab es jedoch auch für einen großen Teil der Menschen aus den beiden jüngsten Generationen, so große Herausforderungen zu bewältigen, wie heute.

Warum sind so viele Menschen unzufrieden? Genau darin liegt die Herausforderung: **Die Chancen und Risiken zu klären, eigene Wünsche zu erkennen, sie ernst zu nehmen und das eigene Leben den Umständen entsprechend zu gestalten.**

Klingt einfach, jedoch nicht alle empfinden das so. Warum?

Als Kinder werden wir nicht darauf trainiert unsere eigenen Wünsche und Träume ernst zu nehmen und dafür zu kämpfen, sondern wir sollen „brav“ und folgsam sein, tun was andere uns sagen. Wir sind dann auch später nicht gewohnt, mit vielen ungewohnten privaten, geschäftlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen umzugehen. Es gibt immer wieder „gute Gründe“, warum es nicht geht oder ein anderer Weg besser ist. Sätze wie: „Ich bin nicht stark genug …“ oder „Was sagen da die Leute, wenn ich das aufgebe und etwas neues anfange …“ oder „Abwarten - es ist noch zu früh … oder schon zu spät … oder zu viel Risiko“ usw..

**Verantwortung übernehmen für unser eigenes Lebens-Glück und lernen, bewusst Entscheidungen zu treffen, das ist eine ganz wichtige Fähigkeit,** um glücklich zu werden, auch um das Glück zum richtigen Zeitpunkt „beim Schopfe zu fassen“. Das kann geschäftlich sein, in dem man eine neue Nische für sein Produkt entdeckt oder ein besonders gutes Angebot erkennt und nutzt, aber auch ganz persönlich, wie z.B. eine Beziehung zum richtigen Zeitpunkt optimal zu entwickeln oder neu zu gestalten oder neue Prioritäten zu setzen, um evtl. mehr für die Gesundheit zu tun (z.B. Rauchen aufgeben oder Gewicht reduzieren), sich mehr bewegen ...

Wenn wir die Verantwortung übernehmen um uns **klar zu werden,** was wir wirklich wollen und unsere Wünsche ernst nehmen, ist das Nächste die **schrittweise Umsetzung:** Wir stecken uns ein Ziel und tun dann das Notwendige, um es zu erreichen. Das klingt einfach, wenn es auch nicht immer leicht ist. Es geht darum, was ich bereit bin zu tun oder auch aufzugeben, um meine Wünsche wirklich zu realisieren, damit ich danach glücklich bin.

Oft sind drastische Veränderungen nötig, müssen unangenehme Dinge angegangen werden oder auch mal eine anstrengende Zeit durchlebt werden. Es kann erforderlich sein, lieb gewonnenen Komfort über Bord zu werfen, neue Aufgaben bzw. Aktivitäten anzugehen. Doch, wenn es wirklich um den eigenen Lebenstraum geht, um **wirkliches Lebens-Glück zu empfinden**, dann sind erfolgreiche Menschen immer bereit, diesen Preis zu zahlen. Denn der Lohn ist **das glückliche Leben zu leben, das Du wirklich willst**.

Das ist im privaten Bereich nicht anders als im Geschäftsleben. Ich arbeite seit vielen Jahren einerseits als Experte für strategische Geschäftsentwicklung in der Wirtschaft und andererseits als persönlicher Erfolgs-Coach für ganz verschiedene Menschen, die Veränderungen brauchen und wollen. Dabei habe ich oft erlebt, dass es am Anfang vergleichsweise leicht ist, sich Ziele zu setzen und Pläne zu schmieden. Aber das **was über Erfolg oder Misserfolg entscheidet, ist eben das Anfangen und das Dranbleiben**. Erst bei der Ankunft am Ziel entfaltet sich dann das **Glücks-Empfinden** des Erfolgs – oder das Gegenteil.

In Krisenzeiten haben wir uns immer wieder neu aufgestellt und uns darauf konzentriert, wie wir danach neu positioniert und mit Vollgas, die Chancen, die sich nach der Krise ergeben, nutzen**.** Die meisten Menschen scheitern nicht, weil sie keine Ahnung haben, sondern sie s**cheitern, weil sie nicht ins richtige Handeln kommen** und den „entsprechenden Preis“ nicht zahlen.

Die gute Nachricht: **Es ist nie zu spät, damit anzufangen!** Das Jahr ist noch relativ jung, der Anfang liegt jedoch schon hinter uns.

* Hatten Sie auch gute Vorsätze fürs neue Jahr?
* Wie steht es mit denen heute?
* Haben Sie wirklich die Klarheit darüber, was Sie in diesem Jahr noch erreichen wollen?
* Haben Sie mit der Umsetzung begonnen?
* Gibt es erste kleine Zwischenerfolge?
* Sind sie glücklich damit?

Wenn ja, herzlichen Glückwunsch und weiter so! Wenn nein, war der Preis zu hoch. Der Vorsatz war es Ihnen nicht wert, dass Sie das tun, was zur Umsetzung nötig ist. Das ist nicht schlimm. Das ist nur die Wahrheit.

*"Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern“,* sagt Konfuzius.

**Überlegen Sie also jetzt, wo Sie etwas verändern wollen**: Entweder Sie ändern Ihren Vorsatz und reduzieren den Preis oder Sie entscheiden sich, den Preis zu zahlen ... und Sie werden sehen, dann passiert etwas.

**Nur wenn wir die Verantwortung übernehmen und wirklich ins Handeln kommen, können wir die nötigen Entscheidungen treffen, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.**

Ich habe zwei praktische Tipps, mit denen Sie noch besser ins Handeln kommen:

**Tipp Nr. 1: Two things a day!**

Nehmen Sie sich (nur) **zwei wirklich wichtige Dinge** vor, die Sie - neben den vielen anderen Dingen -, **an einem, also an diesem Tag erledigen** wollen. Fassen Sie den festen Vorsatz, dass Sie alles Mögliche an diesem Tag machen, die Routinearbeiten, die strategischen Aufgaben und auch das was nicht vorgesehen war und so dringlich erscheint – aber bei alle dem was ansteht, **stellen Sie sicher, dass der Tag nie zu Ende geht, ohne dass Sie diese beiden wichtigen Punkte erledigt haben**. Das kann ein wichtiger Termin sein, den Sie schon lange vor sich herschieben, der Anruf bei einem Anwalt oder der längst fällige Kontakt mit der Mutter oder dem Bruder…

Sie wählen morgens diese beiden meist noch gar nicht mal dringenden, aber wichtigen Dinge.

Ich mache das so: Wenn ich morgens aufstehe, gehe ich zuerst ins Bad, danach gehe ich vor dem Frühstück an den Briefkasten, um die Zeitung zu holen, das sind ca. 35 Schritte. Auf dem Weg zum Briefkasten lege ich fest, was **die beiden -unwiderruflich zu erledigenden Dinge für diesen Tag** sind… Und auf dem Rückweg, entscheide ich, **wann genau ich sie an diesem Tag erledigen werde**, **egal was kommt!** Mit dieser Festlegung und dem gleichzeitigen Appell und der Verpflichtung zur Selbstdisziplin **grabe ich diesen Vorsatz so tief in mein Aufgaben- und Pflichtbewusstsein ein, dass sie in jedem Falle erledigt werden und ich am Abend darüber glücklich bin, dass ich diese beiden (wichtigsten) Punkte für diesen Tag erledigt habe**.

Während der Woche sind die Festlegungen eher geschäftlicher Natur – am Wochenende sind es eher private oder persönliche Punkte. Aber immer: Zwei an jedem Tag. Wenn ich das rund **360 mal im Jahr** mache, habe ich übers Jahr hinweg über **700 wichtige Punkte erledigt** und ich bin glücklich darüber. Gute Vorsätze am Jahresanfang brauche ich weniger, wenn ich jeden Tag meine wichtigen Tages-Vorsätze erledige.

Wichtig ist, dass wir über **Rituale und Routinen** solche Veränderungen und Vorsätze in **unsere Gewohnheiten überführen**, sodass sie „in Fleisch und Blut“ übergehen und dies beibehalten und dadurch über lange Strecken unseres Lebens glücklicher sind. Glücklich über das, was wir erreicht haben. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Jeder ist seines Glückes Schmied“.

**Tipp Nr. 2: Die 4 x 3 Regel**

Gehen Sie **in kurzen Abschnitten** Ihre Verhaltensänderung an, damit das Ungewohnte leichter zur wirklichen Gewohnheit wird! Nehmen Sie sich vor, **diese „Two things a day“-Regel (zuerst nur) für die nächsten drei Tage auszuprobieren.** Wichtig ist, dass Sie wirklich drei Tage durchhalten! Wenn Sie das geschafft haben, dann ist die erste Etappe erreicht. Ich versichere Ihnen: Wer drei Tage geschafft hat, der kann auch drei Wochen schaffen!!!

Nehmen Sie sich nach den ersten drei Tagen nun wieder (nur) **einen neuen etwas längeren Abschnitt von drei Wochen** vor und halten Sie wieder durch …

Wenn es am Anfang nicht ganz so gut gelingt, machen Sie einfach weiter, das gehört dazu. Fangen Sie am nächsten Tag wieder von neuem an, Sie werden sehen, mit etwas Anlauf und Geduld geling es. Es dauert eben seine Zeit bis wir neue Routinen in unsere Gewohnheiten einführen. **Geben Sie nicht zu früh auf,** denken Sie daran: Wenn Sie bei Ihrem Auto einen platten Reifen haben, stechen Sie ja auch nicht die anderen drei Reifen platt und lassen das Auto stehen, sondern Sie reparieren den Schaden und fahren weiter, um am Ziel anzukommen. Genau so ist es mit dem Verändern von Gewohnheiten.

Wer **drei Wochen** schafft, der nimmt sich **drei Monate** vor und erreicht sie … und **wer drei Monate geschafft hat, der schafft auch drei Jahre** – und mehr!

**4 x 3 heißt also: Drei Tage, drei Wochen, drei Monate, drei Jahre.**

Vielleicht ist es für Sie ein Glücksfall, dass Sie diese „Hilfsgrößen“ nun kennengelernt haben und wenn Sie nicht nur den Vorsatz haben, sondern auch das Glück, dass Sie es schaffen, diesen Vorsatz gemäß Ihren Vorstellungen mit den oben genannten Tipps konsequent umzusetzen. Dann sind Sie erfolgReich und dann genießen Sie das Glücksgefühl des Erfolges, behalten die Gewohnheiten bei und Sie fühlen sich hoffentlich recht lange und intensiv darüber glücklich … Alles hat seinen Preis!

*„Man sollte nicht sprechen von der Kunst glücklich zu sein, sondern von der Kunst sich glücklich zu fühlen.“* Marie Ebner von Eschenbach

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg!

Ihr

Heinz Meloth

hm@heinzmeloth.com