



## Das Erfolgsbuch für Faule

Entdecken Sie, was Sie wirklich wollen und wie Sie es ohne Stress erreichen

von Thomas Hohensee

Paperback: 197 Seiten

Verlag: Kösel-Verlag

Erscheinungsjahr: 2002

ISBN: 3-466-30579-9

Preis: **14,95 Euro**

“Ich möchte Sie ermutigen, sich Ziele zu setzen, die Sie persönlich glücklich machen. Sie brauchen sich vor niemand zu rechtfertigen oder zu entschuldigen, dass Sie eigene Bedürfnisse und Interessen haben, eigene Ziele, Wünsche und Träume. Sie brauchen keinem zu erklären, warum Sie das gerne möchten, was Sie wollen.”

## Hauptaussagen

- Erfolg ist nicht auf Schweiß gegründet. Alle erfolgreichen Menschen verfolgen grundsätzlich die gleiche Strategie, die sich aus fünf Schritten zusammensetzt.
- Die richtige Zielsetzung ist der erste Schritt, um die eigenen Ziele zu erreichen. Fragen Sie sich, was Sie wirklich wollen!
- Statt sich immer nur Härte gegen sich selbst zu predigen, suchen Sie sich lieber die richtige Motivation für Ihr Vorhaben! Die beste Motivation ist immer noch Spaß.
- Mit dem richtigen Plan kommen Sie leichter zu Ihrem Ziel.
- Ohne Handlung hilft der beste Plan nichts. Werden Sie aktiv und setzen Sie Ihren Plan in die Tat um!
- Auf jedem Weg gibt es Hindernisse. Überwinden Sie diese und verfolgen Sie weiterhin Ihr Ziel!

“Sie können es schaffen. Egal, wovon Sie träumen. Sie können Ihre Träume wahr machen. Ihre Wünsche können sich auf Ihr Privatleben, auf Ihren Beruf oder auf beides beziehen.”

## Rezension

Mit dem *Erfolgsguide für Faule* schafft es Thomas Hohensee, dem Leser eine Anleitung zu geben, wie man Erfolg haben kann, indem man sich auf die wichtigen Ziele konzentriert. Dabei ist sein Ratgeber einfach und klar geschrieben, sehr übersichtlich gegliedert und dank der vielen Beispiele auch leicht verständlich. Hohensee bemüht sich, keinen Aspekt zu vergessen und alles so gründlich wie möglich zu behandeln.

## ShortBook

### Erfolg ist Ansichtssache

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorstellungen davon, was es heißt, erfolgreich zu sein. Machen Sie sich klar, wo Ihre Ziele liegen! Orientieren Sie sich dabei nur an Ihren eigenen Wünschen und nicht an den Vorstellungen Außenstehender!

### Wie haben Sie Ihre Ziele bisher erreicht?

Wenn Sie eigene zurückliegende Erfolge betrachten, überlegen Sie, wie Sie dabei vorgegangen sind, nach welchen Mustern, in welchem Arbeitsrhythmus, welche Taktik Sie verwendet haben, um zu diesem Ziel zu kommen! Daraus können Sie Ihre individuelle Erfolgsstrategie ableiten, die Sie bei zukünftigen Projekten verwenden können.

### Falsche Vorstellungen von Erfolg

Viele falsche Vorstellungen vom Erfolg kursieren. Hier sollen einige davon zurecht gerückt werden.

- Kein Mensch ist automatisch immer erfolgreich, da niemand vollkommen ist.
- Nur der richtige Wille reicht nicht aus, um erfolgreich zu sein. Viele Umstände kann man nicht beeinflussen, und da man nicht allein auf der Welt ist, gibt es andere Menschen, die andere Interessen haben, die den Ihrigen vielleicht entgegenstehen.
- Arbeit ist nicht alles. Es stimmt nicht, dass man unbedingt hart arbeiten muss.

### Fünf Schritte zum Ziel des Erfolgs

- *Zielsetzung*: Definieren Sie genau, was Sie wollen!
- *Motivation*: Überlegen Sie, warum Sie Ihr Ziel erreichen möchten!
- Wenn Spaß Ihre Motivation ist, dann ist es um so besser.
- *Planung*: Überlegen Sie sich, wie Sie beginnen wollen und wie Sie an Ihr Ziel kommen wollen!
- *Umsetzung*: Nur wenn Sie aktiv werden, können Sie auch Erfolg haben!
- *Bewältigung von Schwierigkeiten*: Alle Hindernisse, die Sie vom Ziel ablenken, egal ob auf angenehme oder unangenehme Weise, müssen Sie überwinden!

Erfolg und erfolgreiche Menschen folgen immer diesem Muster.

### Die Zielsetzung

Die Zielsetzung ist nicht so leicht wie es scheint. Gerade heutzutage sind viele Menschen entfremdet von ihrem eigenen Ich und wissen nicht genau, was sie wollen. Deshalb kennt man die eigenen Ziele oft nicht und hält Geld irrtümlich für das eigentliche Ziel.

Sie sollten sich Ihre persönlichen Ziele überlegen, die Sie in Ihrem Leben erreichen möchten. Lassen Sie sich dabei von niemandem beeinflussen,

“Lassen Sie sich vom strahlenden Lächeln der 'Sieger' nicht täuschen. Diese Leute verschweigen einfach ihre Niederlagen. Das ist alles.”

“Je besser Sie sich selbst kennen, desto leichter haben Sie es, die für Sie richtigen Ziele zu finden und die für Sie richtigen Wege zu gehen. Umgekehrt gilt: Je stärker Sie sich selbst fremd sind, desto schwerer wird es Ihnen fallen, eigene Ziele zu finden.”

ebenso wie Sie selbst niemanden daran hindern sollten, seine oder ihre Ziele zu finden.

Ihre Ziele sind wie Sie selbst einzigartig.

#### *Hilfsmittel zur Zielfindung*

- *Detektiv als Hilfsmittel:* Betrachten Sie Ihre Wohnung mit den Augen eines Detektivs, d.h. achten Sie auf Ihre Möbel, Ihre Kleidungsstücke, Bücher, CDs, Lebensmittel, Gewohnheiten und Lieblingsthemen! Überlegen Sie, was Sie davon besonders mögen und worauf Sie auch verzichten könnten!
- *Die einsame Insel:* Überlegen Sie sich, wie eine kleine einsame Insel aussähe, die Sie nach Ihrem Geschmack gestalten könnten. Was und wen würden Sie mitnehmen, wie sollte die Insel aussehen?
- *Weltverbesserung:* Wenn Sie die Welt mit einem Schlag verbessern könnten, was wäre dann anders, was wäre noch genauso?
- *Reichtum:* Die klassische Phantasie von Reichtum kann auch die eigenen Ziele anzeigen. Wenn Sie alle Ihre Geldsorgen los wären, was würden Sie ändern, was nicht?
- *Kinderträume:* Erinnern Sie sich zurück, welche Träume Sie als Kind oder als Jugendlicher hatten. Wie wollten Sie damals Ihr Leben gestalten, wie hatten Sie sich die Zukunft vorgestellt?

#### *Die Bedürfnisse*

Ihre Ziele sollten sich nach Ihren Bedürfnisse richten, da sie sonst keinen Sinn für Sie selbst machen.

#### *Konkretisierung Ihrer Ziele*

Lassen Sie Ihre Ziele nicht im Ungenauen! Je genauer Sie Ihre Ziele definieren können, desto besser.

#### *Glück ist ein Ziel*

Glücklich zu sein ist keine Begleiterscheinung, sondern ein eigenständiges Ziel, dass man sich setzen muss, um es zu erreichen. Dazu muss man wissen, was einen selbst glücklich macht und danach streben.

#### *Führen Sie Buch!*

Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf! So haben Sie diese stets vor Augen und können sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, was Sie erreichen wollen. Sie müssen dabei keine langen Texte verfassen, kurze Stichpunktsammlungen genügen.

#### *Seien Sie maßvoll!*

Verzetteln Sie sich nicht und stopfen Sie Ihren Tag nicht mit Tausenden von Vorhaben voll. Dies führt nur unnötig zu Stress. Verzichten Sie ruhig einmal auf etwas, so finden Sie heraus, ob und wie sehr es Ihnen wirklich am Herzen liegt.

#### **Die richtige Motivation**

##### *Spaß als Motivator Nummer Eins*

Das wichtigste und beste Motiv ist immer noch Spaß an einer Sache oder einer Beschäftigung. Mit Spaß hat man genügend Kraft, um ein Vorhaben bis zum Ende durchzustehen. Das Gegenteil – Angst – sollten Sie auf keinen Fall als Motivator verwenden, denn Angst motiviert nicht langfristig genug.

##### *Die Rolle der Belohnung*

Ihre Motivation wird länger erhalten bleiben, wenn Sie sich selbst von Zeit zu Zeit belohnen, z.B. durch kleine Ruhepausen.

"Wenn Sie von Anfang an motiviert sind, bemerken Sie die Gründe Ihres Handelns vielleicht nicht einmal. Sie wissen nur, dass Sie etwas Bestimmtes erreichen wollen, und fangen an."

### *Der Mythos Willenskraft*

Tatsächlich ist Willenskraft nicht der wichtigste Teil bei der Verwirklichung eines Vorhabens. Es ist die richtige Motivation, die dann automatisch großes Durchhaltevermögen mit sich bringt.

### *Jeder ist motiviert*

Es gibt keinen Menschen, der nicht motiviert wäre. Das Problem ist vielmehr, die richtige Motivation zu finden.

### *Vorsicht vor Übermotivation*

Wer sich nur noch mit seinem Ziel beschäftigt und nicht mehr links oder rechts blicken kann, ist übermotiviert. Dabei geht meist der Spaß an einer Sache verloren und man wird leicht aggressiv. Manchmal muss man loslassen können, um glücklich zu werden.

## **Eine sorgsame Planung**

### *Der Aktionsplan*

Mit dem richtigen Aktionsplan können Sie Ihr Ziel erreichen. Das Wort 'Aktion' zeigt an, dass Sie selbst aktiv werden müssen. Das Vorgehen für den Aktionsplan ist ganz einfach:

- Vermeiden Sie Umwege! Nehmen Sie den kürzesten und einfachsten Weg, um zu Ihrem Ziel zu gelangen!
- Achten Sie darauf, dass Sie auf Ihrem Weg Spaß haben!
- Behalten Sie Start und Ziel im Auge!
- Stellen Sie einen Zeitplan auf mit genauen Terminen und Tageszeiten!
- Planen Sie auch kleine Tagesziele ein!

### *Beißen Sie sich nicht in den Plänen fest!*

Pläne sind nur ein Mittel zum Zweck, aber kein Selbstzweck. Ein guter Plan sollte so variabel sein, dass er sich auch veränderten Umständen leicht anpassen kann. Denken Sie daran, dass das Ziel ja viel wichtiger ist als der Weg, der dahin führt.

### *Lassen Sie Überflüssiges weg!*

Behalten Sie den Sinn für Wichtiges und vergeuden Sie keine Zeit und Energie mit Nebensächlichkeiten. Ihr Plan sollte nicht vollgestopft sein mit unwichtigen Details, die keine Auswirkungen auf Ihr Ziel haben.

### *Alternativen offen halten*

Klammern Sie sich nicht zu sehr nur an diesen einen Weg! Es gibt immer Alternativen, die auch zum Ziel führen.

## **Die Handlung**

### *Regelmäßige Aktivität*

Am Leichtesten ist es, wenn man regelmäßig handelt, ohne sich dabei zu überfordern. Hauptsache man tut etwas, um sein Ziel zu erreichen. Wenn man einmal nicht völlig verausgabt ist, heißt dies nicht, dass die Handlung wertlos war, solange sie zum richtigen Ziel führt. Schweiß ist kein Gradmesser für den Sinn einer Handlung.

### *Halten Sie sich das Ziel vor Augen!*

Sie sollten am Besten jeden Tag an Ihr Ziel denken, das Sie erreichen wollen.

### *Nicht alles auf einmal!*

Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor, sondern gehen Sie Schritt für Schritt vor. Eilen Sie mit den Gedanken nicht voraus, sondern bleiben Sie bei dem, was Sie gerade machen.

### *Die schwierige Handlung am Anfang*

Das Sprichwort 'Aller Anfang ist schwer' ist nicht aus der Luft gegriffen. Manchmal braucht man erst einen Anstoß, um zu handeln und aktiv zu werden. Davon soll man sich aber nicht entmutigen lassen.

### *Machen Sie nicht nur im Urlaub Pause!*

Bei allem Handeln sollten Sie nicht vergessen, regelmäßig kleine Pausen einzulegen. Versuchen Sie nicht, an Pausen zu sparen und sie dann im Urlaub nachzuholen; dies wird nur sehr stressig werden und nicht funktionieren. Besser ist es, Pausen einzuplanen für den Tag, die Woche und auch für längere Zeiträume.

## **Die Überwindung von Hindernissen**

### *Kein Ziel ohne Probleme*

Denken Sie nicht, dass es ein Ziel gäbe, bei dem sich nicht irgendwann einmal Probleme einstellen. Die gute Nachricht ist aber, dass es keine unlösbaren Probleme gibt.

### *Lassen Sie sich von Erfolglosen nicht helfen!*

Wer versucht hat, das gleiche Ziel zu erreichen wie Sie, es aber nicht geschafft hat, ist der schlechteste Ratgeber bei Problemen. Ratschläge von diesen Leuten sollten Sie nicht annehmen, da Sie so nur negative Meldungen erhalten werden.

### *Probleme als Prüfungen*

Durch die auftauchenden Probleme kann man sich fragen, ob man ein Vorhaben tatsächlich realisieren will und wie stark es einem selbst am Herzen hängt. Wenn man etwas wirklich will, wird man auch mit auftauchenden Schwierigkeiten fertig.

### *Lassen Sie sich nicht von Problemen übermannen!*

Übertreiben Sie nicht, wenn Sie sich Ihre Hindernisse vor Augen führen. Tun Sie sich etwas Gutes und beschäftigen Sie sich nicht nur mit dem Problem, sondern auch mit anderen Sachen. Wenn Sie Probleme haben, überlegen Sie sich feste Zeiten am Tag, an denen Sie sich damit beschäftigen. So halten Sie sich die meiste Zeit für Aktivitäten frei. Lassen Sie sich vor allem keine Angst machen, weder von anderen noch von sich selbst.

### *Wege aus der Krise*

Durch positives Denken und durch körperliche Aktivität können Sie gegen Ängste und Depressionen ankämpfen.

### *Verlockungen*

Wenn Sie etwas von Ihrem Ziel ablenken will, machen Sie sich klar, welche Nachteile der Verlockung innewohnen. So können Sie sich wieder auf Ihr rundum positives Ziel konzentrieren.

### *Akzeptieren Sie Ihre eigene Unvollkommenheit!*

Wenn Sie zu perfektionistisch an Ihr Ziel herangehen, setzen Sie sich unnötig unter großen Druck. Niemand ist vollkommen. Wenn Sie Misserfolge erleiden, lernen Sie daraus und geben Sie auf keinen Fall auf!

## **Zum Autor**

Thomas Hohensee, geboren 1955, ist eigentlich Jurist und Schuldenberater. Nach einer Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie entschied er sich, freier Schriftsteller zu werden und arbeitet darüber hinaus als lösungsorientierter Berater in Hamburg.

---