

## Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Texte sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei J. Stephan. Bitte fragen Sie MICH [info@inforatgeber.de](mailto:info@inforatgeber.de), falls Sie die Inhalte dieses E-Books verwenden möchten.

Inhalte, die unter der inforatgeber-Lizenz veröffentlicht wurden, dürfen nach den maßgeblichen Lizenzbedingungen der Firma Strato verwendet werden.

Beim Coverbild handelt es sich um ein, für die Allgemeinheit freilizensiertes Bild. Kein Bildnachweis erforderlich.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert), macht sich gem. [§ 106 ff Urhebergesetz](#) strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.

11.11.2014

## **Impressum**

Burnout

Keine Sorge vor der Zukunft

Autor: Stephan J.

Lektorat: Johann, Anna

Beratung: Andrea, Anna

Copyright: © 2014 J. Stephan  
published by: epubli GmbH, Berlin  
[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

**ISBN 978-3-7375-2922-8**

## Inhaltsverzeichnis

- (1) Vorwort
- (2) Motivation
- (3) Einleitung
- (4) Vorgeschichte
- (5) Burnout
- (6) Innere Einstellung
- (7) Selbstprogrammierung
- (8) Stressfaktoren
- (9) Atemübung
- (10) Perfektionismus
- (11) Auszeit
- (12) Meditation
- (13) Regeneration
- (14) Bewegung / Sport
- (15) Isolation / Einsamkeit
- (16) Überforderung
- (17) Geld- / Existenzsorgen
- (18) Nahrung
- (19) Lärm / Reizüberflutung
- (20) Positiver / Negativer Stress
- (21) Wohlbefinden
- (22) Winterblues
- (23) Wofür sind Freunde eigentlich da
- (24) Familie
- (25) Kommunikation
- (26) Geld
- (27) Positiv denken
- (28) Un(Zufriedenheit)
- (29) Lebens(Ziele)
- (30) Das Geheimnis der 3 Dinge
- (31) Psychologie des Erfolgs
- (32) Schlusswort

Psychologie des Erfolgs - Nichts ist wie es scheint! Wird dieses Buch Ihr Leben verändern, so wie es meins verändert hat? Nach einem Burnout die Kurve zu kriegen und Erfolg zu haben, ist nicht ganz einfach. Wie ist es überhaupt dazu gekommen? Ist der Burnout nicht vielleicht sogar ein Stück weit Voraussetzung für Erfolg? Sich neu einzunorden kann manchmal heilsam sein auf dem Weg zum Erfolg. Ist der Perfektionismus nun gut oder schlecht? Was heißt überhaupt Erfolg haben?

# Psychologie des Erfolgs

## Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Motivation
- Einleitung
- Vorgeschichte
- Burnout
- Innere Einstellung
- Selbstprogrammierung
- Stressfaktoren
- Atemübung
- Perfektionismus
- Auszeit
- Meditation
- Regeneration
- Bewegung / Sport
- Isolation / Einsamkeit
- Überforderung
- Geld- / Existenzsorgen
- Nahrung
- Lärm / Reizüberflutung
- Positiver / Negativer Stress
- Wohlbefinden
- Winterblues
- Wofür sind Freunde eigentlich da
- Familie
- Kommunikation
- Geld
- Positiv denken
- Un(Zufriedenheit)
- Lebens(Ziele)
- Das Geheimnis der 3 Dinge
- Psychologie des Erfolgs
- Schlusswort

## Innere Einstellung

Die innere Einstellung wird maßgeblich von unseren Zielen und der Definition Erfolg geprägt.

Ein Bsp.: Es gibt Ratgeber, die geben das Ziel/Erfolg vor.

Dort heißt es sinngemäß, macht es so und so, in 14 Tagen zur Bikinifigur.

- also Stress (Anforderung, Zeit)

Nun, ich will den Inhalt gar nicht bewerten oder in Abrede stellen. Ich frage Sie nur, wie realistisch ist dieses Ziel?

< 1%

Erfolgsaussichten?

Was passiert, wenn dieses Ziel nicht erreicht wird. Nicht morgen, nicht übermorgen, nicht nächste Woche. Nun was ganz zwangsläufig passieren muss. Man gibt auf. Fühlt sich gescheitert, wohl möglich als Versager, der eben keinen Erfolg hat.

- wieder Stress (Angst, Druck, versagen)

Was ist mit dem Selbstwertgefühl?

Wie würden Sie bei so einer ferngesteuerten Methode fühlen?

Wie hoch bewerten Sie die Erfolgsaussichten? Wie viel Zeit würde es in Anspruch nehmen?

Bikinifigur in 14 Tagen, Waschbrettbauch in 6 Wochen und was auch immer. Im Zeitalter wo Super nicht mehr ausreicht. Ultra und Mega sind längst kalter Kaffee. Da scheinen nur die kurzfristigen Ziele und Erfolge zu zählen. Immer wahnwitziger werden die Versprechungen.

Wahrscheinlich haben Sie selbst schon das ein oder andere ausprobiert. Ich gestehe, ich habe. Zu verlockend waren die angepriesenen Aussichten.

- Stress (Zeit, Perfektion)

Nun, woran liegt das?

Gut Ding will Weile haben. Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Ohne Fleiß kein Preis. Was haben all diese Aussagen gemeinsam? Es gibt keinen Erfolg der über Nacht passiert!

Selbst für einen glücklichen Zufall muss man erst etwas dafür tun. Wollen wir uns nun darauf verlassen? Nein.

Man hört im Zusammenhang Erfolg immer wieder in etwa folgendes. „Ich hatte Glück, ich war zur rechten Zeit am rechten Ort“. „Es war eine göttliche Fügung“. „Das Schicksal hat es gut mit mir gemeint“. Wenn ich nichts dafür tue, muss ich in Tat auf

Glück, Schicksal oder Gott hoffen. Nur mal ganz ernsthaft, hätte er dann nicht reichlich viel zu tun?

Oder wenn ich jede freie Minute auf der Couch verbringe, dann war es tatsächlich Glück, wenn ich irgendwie Erfolg habe. Nein, es wäre ein Wunder und damit wären wir dann wieder bei Gott.

Zurück zum Thema Erfolgsdruck durch falsche Zeitvorgaben. Bestenfalls wird über Nacht eine Idee geboren. Diese wird in der darauf folgenden Zeit ausgestaltet und entsprechende Strategien entwickelt. Bis dies dann zum endgültigen Erfolg führt, vergeht nicht selten ein Jahr, Jahre oder sogar Jahrzehnte.

Ich rede jetzt nicht von der Idee das Bäumchen aus dem Vorgarten in den hinteren Teil zu versetzen, weil es ihm dort besser bekommen könnte. Ich betrachte Entstressung nicht als Bäumchen im Vorgarten. Also doch zum Scheitern verurteilt?

Nein.

Ich versuche es mal an einem Beispiel zu verdeutlichen. Stellen wir uns für einen Moment vor, wir wollten ein Haus bauen.

Ziel / Erfolg = Haus.

Wir suchen uns also ein passendes / schönes Grundstück. Beginnen mit Fundament / Keller. Weiter geht's mit dem Rohbau. Irgendwann ist Richtfest. Der Innenausbau wird vorgenommen. Der Umzug organisiert und nach 1,5 Jahren ziehen wir ein. Ziel erreicht.

Kein Mensch käme auf die Idee, man könne dies nach einer Woche oder innerhalb eines Monats realisieren.

Also als erstes, brauchen wir ein realistisches Ziel – sowohl bzgl. Inhalt, also auch Zeit. Am Beispiel „Haus“ sehen wir, dass es verschiedene Teilschritte bedarf, bevor wir unser endgültiges Ziel erreichen werden.

Es sind also Teilschritte oder in der Projektsprache Meilensteine erforderlich.

Nun es ist bekannt, dass z. B. ein Richtfest gefeiert wird, wenn der Dachstuhl steht. Nicht nur das. Die Freude über das bis dahin geschaffene und die Vorfreude auf das noch kommende sind ständiger Begleiter dieses Projektes.

Realistische Ziele

Sprechen wir also über Ziele. Und zwar Ihre Ziele!

Nicht was Ihnen die Werbung vorgibt. Eine Freundin / Ein Freund zu Ihnen sagt. Sie in irgendwelche Zeitungen/Filmen sehen.

Warum nicht?

Sie müssen sich von der Vorstellung lösen, die Marionette äußerer Einflussfaktoren zu sein. Sie sind diejenige / derjenige für die / den Sie verantwortlich sind.

Die Ziele, die ich Sie bitte gleich zu formulieren, müssen 2 Kriterien erfüllen.

Es muss ausdrücklich Ihr Wunsch / Ziel sein. Es muss realistisch sein.

Ich möchte Sie bitten, sich in den nächsten Tagen Gedanken über Ihre Ziele zu machen. Sie können sich auch Wochen Zeit lassen. Sie haben die Zeit, die Sie brauchen.

Stecken Sie sich ein Ziel, das so hoch ist, dass Sie damit ausnahmslos glücklich und zufrieden wären, wenn Sie es erreichen. Und so niedrig, dass Sie bedingungslos daran glauben, es auch zu erreichen.

Wenn Sie dieses Ziel gefunden haben, dann ist dies Ihr langfristiges Ziel. Dies entspricht sozusagen Ihrem Traumhaus. Es ist vielleicht hilfreich, Ihr Ziel an einem Maßstab o. ä. fest zu machen. Sie können Ihre Erfolge oder Fortschritte besser verifizieren, als bei undefinierten Zielen. Wie alles, ist dies aber lediglich ein Vorschlag. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigene Definition verwenden, in dem Sie z. B. sagen „Ich möchte mich langfristig ausgeglichen und wohlfühlen“. Dann ist das Ihr Ziel. Basta.

Als nächstes müssen Sie sich Teilziele überlegen, die Sie zu Ihrem langfristigen Ziel durchlaufen werden. In meinem Beispiel gebe ich 3 Ziele an. Es können ebenso 4 oder 5 sein. Ich denke, es sollten nicht mehr sein. Wir wollen nicht den wöchentlichen Druck einer Erfolgskontrolle haben. Es soll schließlich Spaß bereiten den „Erfolgsweg“ zu bestreiten.

Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben chronischen Zeitstress. Sie leiden unter Bewegungsmangel und dem zu Folge haben Sie körperliche Beschwerden (Übergewicht?). Zu dem belasten Sie noch seelische Probleme.

Kurzfristig: meint etwa den Zeitraum 6-8 Wochen

Mittelfristig: nach einem halben Jahr

Langfristig: 1 Jahr und länger

So könnten Sie sich vornehmen, kurzfristig Zeit zu genießen. Diese Zeit mittelfristig auszubauen und sinnvoller zu nutzen. Zum Beispiel, indem Sie aktiver werden und somit Ihrem Bewegungsmangel entgegen wirken. Langfristig gesehen, möchten Sie die Dinge etablieren, die Ihrem seelischen Gleichgewicht gut tun und damit Ihre seelischen Nöte lindern. Wir haben also die besprochenen Ziele nach den entsprechenden Kriterien definiert (Zeit, Inhalt, Realismus, Wunsch).

Sie sind die Person, die nicht nur den Wunsch einer Veränderung haben muss. Das alleine reicht nicht. Sie müssen aufstehen und ein paar Schritte gehen. Dann benötigen Sie weiterhin noch einen langen Atem. Bei letzterem werden wir Sie begleiten.

Sie stehen auch nicht unter ständigem Erfolgsdruck. Tägliche Erfolgskontrolle ist nicht erforderlich, wenn Sie sich davon lösen in ein paar Tagen / Wochen ein bestimmtes Resultat erreichen zu müssen.

Ich werde Ihnen einige Möglichkeiten und Ideen anbieten. Sie entscheiden sich nach logischen / natürlichen Gesichtspunkten. Und vor allem nach dem, was für Sie funktioniert.

Sind Sie dazu bereit?

## Weitere Leseprobe Psychologie des Erfolgs

### **Atemübung**

Die mit Abstand einfachste Möglichkeit ist etwas zu tun, was wir ohnehin müssen, nämlich Atmen.

Jeder kennt die Tipps vor „unliebsamen“ Situationen einfachste Atemübungen durchzuführen, damit Nervosität bei Vorstellungsgesprächen oder freien Reden keine Blockaden verursachen. Sie dienen also offensichtlich der Entspannung.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle exemplarisch eine Übung vorstellen (es gibt einige).

Atmen Sie durch die Nase 2 Sekunden ein und halten Sie dann 8 Sekunden die Luft an. Danach wieder 4 Sekunden durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie das ganze 10-mal.

Das war´s schon. Anfangs wird man sicherlich mitzählen, aber schon nach kurzer Zeit haben Sie das im Gefühl und Sie müssen sich auch nicht sklavisch daran halten.

Wenn Sie mit 2/8/4 Sekunden keine Probleme haben, können Sie auf 2,5/10/5 oder sogar 3/12/6 wechseln.

Wie gesagt, Sie können es in jeder beliebigen Situation anwenden, wenn Ihnen gerade nach Entspannung ist. Im Auto, am Arbeitsplatz oder Vor dem Zu Bett gehen. Es ist kostenlos und unauffällig für Ihre Umwelt.

Probieren Sie es aus



Ende Leseprobe Psychologie des Erfolgs

Das Buch können Sie in unserem [Shop](#) entsprechend günstiger erwerben oder bei [Amazon.de](#)

Tipp: Vergleichen Sie die Versandkosten

Es ist unter der ISBN 978-3-7375-2922-8 natürlich auch im Buchhandel zu finden

Viel Spaß!

Ihr J. Stephan

**Leseprobe Psychologie des Erfolgs von J. Stephan**