

## Die 7 SCHRITTE ZUM ERFOLG

Wie Sie dauerhaft und motiviert am Ball bleiben und Ihre Ziele erreichen...

... OHNE sich zu quälen

... OHNE unendliche Diskussionen mit dem inneren Schweinehund

... OHNE chronische Enttäuschung

Anbei ein paar erprobte Methoden, die Sie sofort anwenden können (und sollten): „plug and play“!

Oft erkennen wir ein Ziel, der Enthusiasmus droht uns zu überwältigen, wir sind überzeugt, dass wir es diesmal packen, und dann... ja, dann was? Dann fragen wir uns zerknirscht, was denn diejenigen Menschen machen, die ihre Ziele tatsächlich erreichen. Wie bleiben sie am Ball?

Dazu gibt's eine magische Formel...

Na, neugierig? Dann weiterlesen!

Das gute an dieser Formel ist: jeder kann sie anwenden. Wenn Sie ein Auto kaufen und damit ein bestimmtes Ziel ansteuern, ruft ihnen ja auch niemand nach „He, Sie mieser Nachmacher!“ Nein, Sie benutzen Ihr Auto wie jeder andere, der den Nutzen erkannt hat, und Sie erreichen rasch und problemlos Ihr Ziel damit.

Diese Erfolgsformeln sind also unser Auto, unser Werkzeug, und jedem steht es offen, sie anzuwenden.

### Die 7 Schritte zum Erfolg

#### 1) Wisse, was du willst

Die meisten Menschen wissen, was sie nicht wollen! „Ich will kein armes Schwein mehr sein... ich will keine Rückenschmerzen mehr... ich will mich nicht täglich in diesem wunderbaren Betrieb abrackern müssen...“

Kennen Sie jemanden, der im Warenhaus sagt, dass er gerne kein neues Hemd hätte? Oder dass er keinen spanischen Wein wünscht?

Das Warenhaus unseres Lebens ist das Universum, respektive diejenigen Kräfte, welche unsere klügsten Quantenphysiker netterweise für uns entdeckt haben. Diese Kräfte warten nur darauf, uns zu helfen, uns zu dienen... aber sie verstehen kein „nein“! Also geben Sie sich endlich einen Ruck und erzählen Sie jenen Kräften mal, was Sie wirklich wollen!

## 2) Das konkrete Ziel

Wir wissen nun bereits, was wir wollen: mehr Geld, eine bessere Figur, eine tolle Freundin, einen verständnisvollen Arzt... Aber wir können das noch viel, viel besser: ein konkretes Ziel mit konkretem Datum!

## 3) Das gefühlte Bild

Lassen Sie Ihr Ziel lebendig werden. Sehen Sie es mit Ihrem inneren Auge, fühlen Sie es, schmecken Sie es, riechen Sie es, erfahren Sie es mit allen Sinnen! Sobald Sie ihrem Ziel Leben eingehaucht haben (- das Wort Inspiration kommt übrigens von „Einhauchen“, wie „Leben einhauchen“ - ), geben Sie diesem Ziel täglich Kraft: Tauchen Sie jeden Tag morgens und abends für ein paar Sekunden oder gar Minuten in das Bild, das Sie kreiert haben. Fühlen Sie sich in das Ziel hinein, statt „sich von aussen zu sehen“, damit sich Ihr Unterbewusstsein mit Ihnen und Ihrem Ziel besser identifizieren kann. Erfolg ist ein Teamwork zwischen Ihnen, Ihrem Unterbewusstsein und den Kräften des Universums.

## 4) Realistische Zwischenziele

Bei einem Fernziel begegnen viele Menschen ihrem treu ergebenen inneren Schweinehund, der Ihnen sehr überzeugend vermittelt, dass sie es „eh nie schaffen werden“. Diesen Störsender umgehen Sie, indem Sie sich realistische Zwischenziele setzen. Das Erfolgserlebnis verleiht Ihrem Glauben - dem Motor Ihres Unterbewusstseins - wiederum neue Kraft.

## 5) Die Politik der kleinen Schritte

Auch mit kleinen Schritten kommt man vorwärts. Nicht vergessen, auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. So mühsam erscheint: Geduld ist eines der wertvollsten Instrumente zum Erfolg! Ungeduld hat oft einen ungemein schwächenden Effekt auf unseren Glauben (an das Ziel). Fühlen Sie sich wie ein Bogenschütze, der zuerst ruhig und konzentriert zielt, bevor er den Pfeil abschießt. Bleiben Sie am Ball, arbeiten Sie täglich ein wenig an Ihrem Ziel, Ihrem Projekt, an Ihren Visualisationen. Was lange währt wird endlich gut! Natürlich gilt auch hier: Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es! Lassen Sie also Ihren Gedanken ruhig auch Taten folgen.

## 6) Zwischen-Erfolge anerkennen

Auch wenn es vielen Menschen wie eine Blasphemie erscheint: Es gehört zum Repertoire des Erfolgsmenschen, sich zwischendurch auch einmal auf die eigene Schulter zu klopfen! Im Ernst, tun Sie es! Muss ja nicht während der Party sein...

## 7) Synergien bilden

Suchen Sie sich Menschen, die das gleiche oder ein ähnliches Ziel haben wie Sie. Nutzen Sie die Kraft der Synergie, der Zusammenarbeit. Im Teamwork entsteht oft ein positiver Gruppendruck, man motiviert sich gegenseitig und zieht den anderen mit, wenn er mal einen Durchhänger oder eine „Glaubenskrise“ hat.

Zum Abschluss noch ein Tipp: schreiben Sie sich JETZT Ihr Ziel auf, darunter kritzeln Sie sogleich ein paar Zeilen, einen ersten Schlachtplan. Wenn Sie es gleich jetzt aufschreiben, steigt die Chance, dass Sie Ihr Ziel wirklich anpacken in wenigen Sekunden um das Zehnfache!

Und nun... VIEL ERFOLG!

Ihr Yves Patak