

Dr. Jens Kegel

Erfolgreich erfolgreicher werden



Erfolgreich erfolgreicher und glücklich
werden



A: Folgen von Pessimismus und Optimismus

- a) Pessimismus
 - Fördert Depression
 - Führt bei Niederlagen zu Untätigkeit
 - Erzeugt negative Emotionen
 - Sorgt für die Erfüllung negativer Gedanken
 - Blockiert Durchhaltevermögen
 - Negativ für die Gesundheit

- b) Optimismus
 - Stärkt Immunsystem
 - Führt bei Erfolgen zu Aktivität
 - Erzeugt positive Emotionen
 - Führt zu mehr sozialer Unterstützung
 - Lässt Tiefs besser überstehen
 - Fördert gesunde Lebensweise

B: Erfolg aus zwei Systemen (Unbewusstes/Bewusstes)

1. System I (Unbewusstes, ca. 99 % der Gehirntätigkeit)
 - Arbeitet ohne willentliche Anstrengung, automatisch, löst die Aufgaben des Überlebens
 - Berechnet ständig die Umwelt, steuert die Aufmerksamkeit des Menschen

2. System II (Bewusstes, ca. 1% der Gehirntätigkeit)
 - Begrenzte Ressourcen, schnell erschöpft, kann sich nur auf eine Aufgabe effektiv konzentrieren
 - Faul und immer auf der Suche nach Einsparungen, anfällig für Zerr- und Trugbilder

Wie kann ich die Eigenschaften beider Systeme nutzen?

- Handlungen, Tätigkeiten wiederholen, wiederholen...
- Nur leichte Tätigkeiten parallel; schwere und anspruchsvollere isoliert, ohne Störungen
- Zuerst motivieren, Zwischenziele einbauen, sich selbst loben
- Wichtige Entscheidungen ausgeruht statt mit leerem Magen
- Vorstellungen vom Ziel generieren (in allen Facetten – inkl. Emotionen)

C: der Weg zur erfolgreichen Persönlichkeit

1. Wer bin ich wirklich? Was will ich wirklich?
2. Muss-Vorstellungen ins Bewusstsein, infrage stellen, langfristig über Bord (Ich muss: perfekt sein, der beste sein, überall dazugehören, von allen gemocht werden)
3. Analyse: Lebe und handle ich selbstbestimmt oder fremdbestimmt?

Fremdbestimmt	Kategorie	Selbstbestimmt
Wahl durch Zufall	Beruf	Nach Fähigkeiten/Vorlieben ausgesucht
Wahl durch äußere Umstände	Partner	Vorwiegend selbstbestimmt
Von außen vorgegeben	Lebensziele	Vorwiegend selbstbestimmt
Von außen vorgegeben	Sachzwänge	Schrittweise entzogen
Scheinbar keine vorhanden	Freiheit	Schrittweise (zurück)erobert

4. Umgang mit Niederlagen

Erfolglose	Kategorie	Erfolgreiche
Die Umstände, die anderen, die Situation...	Schuld	Wer ist schuld? Wo liegen die Ursachen?
Das wirft mich zurück, davon erhole ich mich nicht, war ja zu erwarten...	Sichtweise	Ein Meilenstein auf dem Weg zum Erfolg, der zu erwarten war
Der Staat muss, die Familie muss, alle anderen müssen...	Verantwortung	Ich selbst bin für mein Leben verantwortlich.
Das ist der Beweis für meine Unfähigkeit.	Bewertung	Aus Rückschlägen kann ich lernen, diese zu vermeiden.

D: Erfolgreiche Menschen:

- entscheiden selbst, in welche Situationen sie sich begeben.
 - verändern ihre Einstellung zu Sachverhalten, die sich nicht ändern lassen.
 - ändern die Perspektive, um Sachverhalte in einem anderen Licht zu betrachten.
-

A: Glück

- Falsche Vorstellungen vom Glück
 - Glück ist an Geld und materiellen Besitz gebunden.
 - Glück ist ein Zustand.
 - Wenn ich erst... dann bin ich glücklich.
- Ursachen für Glücksgefühle
 - Genetische Veranlagung (ca. 40 %), aber: die Einstellung bestimmt wesentlich mit, ob diese Wirkung hat oder wirkungslos bleiben kann
 - Äußere Umstände (ca. 15 %)
 - **Einstellung (ca. 45 %)**
- Quellen kurzzeitiger Glücksgefühle (ohne Tiefgang und Dauer)
 - Vergnügungsindustrie, TV, PC-Spiele...
 - Lustkäufe, Essen
 - Drogen (auch Alkohol)
- Glück ist ein positives Gefühl, das:
 - individuell sehr unterschiedlich und nie von Dauer ist.
 - oft von den scheinbar kleinen Dingen des Lebens ausgeht.
 - Menschen selbst erzeugen können.

B: Auf dem Weg zum Glück

- Dankbarkeit gegenüber dem, was ich habe
- Distanz zu Status und Besitz halten – Materielles loslassen
- Fähigkeit entwickeln, im Jetzt und Hier Glück zu empfinden
- Von außen kommende Vorstellungen entlarven
- Scheitern und Negativ-Szenarien im Geist durchspielen

C: Eher statisch oder dynamisch

Frei nach Goethe wohnen, ach, in jedem Menschen zwei Seelen. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Pendel zu einer der Seiten stärker ausschlagen kann.

statisch		dynamisch
meiden sie und belassen es bei Altem und Bewährtem	Informationen...	suchen gezielt neue, um sie mit den bestehenden verbinden zu können
gehen ihnen bewusst aus dem Weg und suchen Harmonie	Probleme...	verstehen sie als notwendige und effektive Lernelemente auf dem Weg
Materiellem, Sicherheit bietendem Verhalten	Kraft aus...	Herausforderungen, um Grenzen zu überwinden
ruhen sich auf ihm aus	Erfolg...	sehen ihn als zeitweise, wissen um mögliche Niederlagen

D: Die vier Glücksblätter für Gehirn

a) Sport

- Aufmerksamkeit ↑ Stimmung ↑ Gedächtnis ↑ Glukose ↑
- neue Nervenzellen
- neue Verbindungen

b) Nahrung

- Omega 3 / 6; Fisch, Rapsöl
- Eier, Nüsse, Gemüse
- Flavonoide (Heidelbeeren)

c) Schlaf

- festigt Erinnerungen
- füllt Speicher auf
- stärkt Verbindungen

d) Meditieren

- verändert Gehirn
- beeinflusst Areale, die Sinneseindrücke verarbeiten u. speichern

Beachten Sie bitte das Copyright.