

Erfolgsoptimierung

Was ist Resourcing?

Seit über 20 Jahren analysiert und begleitet der Schweizer Erfolgscoach Martin Betschart Menschen, die überdurchschnittlich erfolgreich sind. Es gibt viele Theorien, die versuchen zu erklären warum jemand erfolgreich ist. Die meisten dieser Theorien scheitern jedoch in der Praxis. In diesem Beitrag erfahren Sie von dem Startrainer, was die Erfolgreichen von den Erfolglosen konkret unterscheidet.

Bei insgesamt über 500 Personen (alle beruflich, privat und auch gesundheitlich erfolgreich) fanden wir eine enorm hohe Übereinstimmung, die wir in fünf Säulen beziehungsweise Erfolgsprinzipien zusammenfassen konnten. Auf einen Nenner gebracht können wir ganz klar sagen: Überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen sind starke Persönlichkeiten. Die fünf Erfolgsprinzipien zeigen, was diese starke Persönlichkeit ausmacht. Die Praxiserfahrung (über 150.000 Teilnehmer an den Seminaren seit 1985) bestätigen diese Ergebnisse klar.

- **Stimmigkeit - Selbstvertrauen:** Alle überdurchschnittlich erfolgreichen Menschen sind nach unseren Untersuchungen in sich sehr stimmig. Das heißt, sie wirken glaubwürdig und überzeugend. Diese Ausstrahlung von innerer Harmonie und Echtheit wurde oft auch als Charisma bezeichnet. Sie sind sehr selbstbewusst und haben ein sehr starkes Selbstvertrauen. Als wichtigste Erfolgsgrundlage nannten diese Menschen denn auch Selbstvertrauen sowie Selbst- und Menschenkenntnis.
- **Fokus - Ziel - Vision - Sinn:** Diese Menschen haben eine Vision, die ihrem Leben eine klare Richtung gibt. Einigen, so haben wir festgestellt, ist diese Vision nicht bewusst. Dies ist auch gar nicht so wichtig, denn wir werden grösstenteils von unseren unbewussten Programmen gesteuert. Die Vision ist das, was wir langfristig anstreben. Sie beinhaltet also auch unseren Lebenssinn. Das Ziel ist kurz- bis mittelfristig zu sehen. Es muss aber in die gleiche Richtung wie die Vision gehen, sonst kann es nicht erreicht werden. Der Fokus ist das, worauf unsere momentane mentale Aufmerksamkeit gelenkt ist. Wenn also unsere Gedanken sich vorwiegend mit Schwierigkeiten beschäftigen, dann werden wir auch Schwierigkeiten haben. Wenn wir eine klare Vision und auch klare Ziele haben, ist auch unser mentaler Fokus in diese Richtung geprägt.
- **Begeisterung - Motivation:** „Gut drauf sein“ oder auch Leidenschaft sind typische Eigenschaften erfolgreicher Menschen. Sie lassen sich von dem, was um sie herum passiert nicht stark beeinflussen. Sie haben auf irgendeine Art und Weise gelernt, ihren Gefühlszustand selbst zu beeinflussen. Diese Menschen bestimmen selbst wie es ihnen geht und nicht das Wetter oder sonst irgend etwas. Bei den meisten Menschen ist es genau umgekehrt. Wenn ihnen zum Beispiel morgens um acht Uhr jemand den Parkplatz vor der Nase wegnimmt, dann sind viele bis zum Mittag schlecht gelaunt. Das bedeutet, dass sie nicht selbst entscheiden, wie es ihnen geht, sondern ihr Umfeld ihren Zustand bestimmt. Wie sieht es im Spitzensport aus? Was entscheidet schlussendlich über Sieg oder Niederlage? Die letzten paar Hundertstelsekunden bestimmen wir im Kopf. Hier wirkt der mentale Einfluss.
- **Kommunikations-Strategien:** Überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen kommunizieren effektiver und wirkungsvoller. Wie wir uns kleiden, welche Frisur wir tragen, wie wir uns bewegen - mit jedem Aspekt senden wir Informationen an unser Umfeld. Kommunikation spielt sich - grob gesehen - auf drei Ebenen ab, und zwar „Worte/Inhalte“, „Tonalitäten beziehungsweise Betonung“ sowie „Körper beziehungsweise Körpersprache“. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Worte oder Inhalte nur etwa acht Prozent, Tonalitäten 36 Prozent und der Körper etwa 56 Prozent der gesamten Kommunikation ausmachen. Wenn wir uns jetzt die Frage stellen, welche dieser drei Ebenen der Kommunikation wir bewusst gelernt haben, dann stellen wir fest, dass die meisten Menschen nur gelernt haben, was Worte bedeuten. Also haben wir hier ein riesiges Potenzial von Ressourcen, die wir aktivieren können. Viele Menschen ziehen es jedoch vor, zu jammern als zu lernen.

Es gibt einige Bücher über Körpersprache, die zum Beispiel aussagen, dass jemand der die Arme verschränkt, verschlossen sei. Ich glaube, dass das sehr gefährlich ist. Dies hat nichts mehr mit Kommunikation zu tun, sondern ist reine Interpretation. Verschränkte Arme können genauso eine Bequemlichkeitshaltung sein.

Kurz gesagt: Wir können nicht, nicht kommunizieren.
- **Aktions- und Entscheidungsstrategien:** Viele Menschen haben tolle Pläne und Ideen, können sie jedoch



Martin Betschart, Experte für Erfolgs-optimierung, Autor und Begründer von Resourcing®, ist der wohl erfolgreichste Management- und Erfolgstrainer der Schweiz. Er ist Berater namhafter Unternehmen und Persönlichkeiten und hat eine eigene TV-Show im Schweizer Fernsehen U1.

«NUR WENN MEIN LEBEN EINE VISION HAT,
NACH DER ICH MICH SEHNE,
DIE ICH VERWIRKLICHEN MÖCHTE,
DANN GIBT ES AUCH EIN MOTIV,
MICH ANZUSTRENGEN“
ERICH FROMM



nicht umsetzen, weil sie zum Beispiel keine wirkungsvollen Entscheidungsstrategien haben. Die besten Pläne nützen nichts, wenn sie nicht umgesetzt werden. Erfolgreiche Menschen verfügen über wirkungsvolle Aktionsstrategien. Ob die Entscheidung wirklich richtig war, wissen sie sowieso immer erst später. Erfolgreiche Menschen treffen gerne Entscheidungen, Misserfolgs-Menschen schieben Entscheidungen vor sich her. „Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen zu treffen, als ständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird“, sagte Charles de Gaulle.

DAS ZIEL VON RESSOURCING®

Mit Ressourcing® wurde ein Modell dieser überdurchschnittlich erfolgreichen Menschen geschaffen. Ressourcing® ist ein eingetragenes Warenzeichen, also eine geschützte Marke. Der Name „Ressourcing®“ ist abgeleitet von Ressource, also Quelle oder Rohstoff, und bedeutet, diese Quelle zum Fliessen zu bringen. Es zeigt Ihnen, wie Sie die bereits vorhandenen Ressourcen aktivieren können. Ressourcing® dient also in erster Linie der Erfolgsoptimierung.

Ein Ziel von Ressourcing® ist, jedem Menschen die entscheidenden Erfolgsprinzipien zugänglich zu machen und das Potenzial dieser fünf Säulen zu Tage zu bringen. Es ist eine Ansammlung von sehr wirkungsvollen Techniken, die dazu dienen, die Ressourcen (also die Fähigkeiten) in jedem Menschen zu aktivieren. Ressourcing® beinhaltet wesentlich mehr als einzelne andere, bekannte Modelle. Ressourcing® ist ein Programm zur Erfolgsoptimierung in allen Lebensbereichen!

Theoretisch bezieht sich Ressourcing® auf Konzepte der Humanistischen Psychologie und bewährte Praxismodelle, teilweise unbekanntes Ursprunges, teilweise von Martin Betschart entwickelt beziehungsweise erweitert. Modelle die teilweise im therapeutischen Bereich sehr wirkungsvoll sind wurden alltagsorientiert angepasst. Ressourcing® ersetzt keine Psychotherapie und baut auf einer „gesunden Basis“ auf. In erster Linie dient Ressourcing® der Erfolgsoptimierung. Im Entstehungsprozess von Ressourcing®, in den 90er Jahren, waren die Arbeiten von Paul Mac Lean, Gregory Baetson, Milton Erickson, Virginia Satir, Fritz Pearls, Rolf W. Schirm, Wolfgang Mewes besonders wichtig. Dabei ist Ressourcing® selbst keine psychologische Theorie (im Sinne einer generalisierten Beschreibung von Ursachen, Faktoren und Folgen von Phänomenen oder Prozessen) sondern legt sein Erkennen und Handeln in den Bereich subjektiven Erlebens.

Welche Programme und Muster werden offensichtlich, wie können wir diese Muster erkennen und darauf reagieren? Wie organisieren Individuen ihre Orientierungs-, Denk-, Motivations-, Lern- und Entscheidungsprozesse? Ressourcing® ist eine Ansammlung von praxisorientierten Modellen, um zum Beispiel erfolgreiches Lernverhalten, Erfolg, Glück, Zufriedenheit oder Unabhängigkeit als Muster oder Strategie zu erkennen, zu beschreiben und weiterzuvermitteln.

Auf welche Art bauen sich Menschen ihr Weltbild, ihre Weltvorstellungen, ihr Selbstbild auf und durch welche Prozesse schränken sie sich dabei selbst ein? Ressourcing® Modelle strukturieren diese Prozesse um Veränderungen zu ermöglichen. Ressourcing® wurde unter praxisorientierten Aspekten entwickelt und hat keinen wissenschaftlichen Anspruch im klassischen Sinn. Sondern „Was funktioniert hat seine Berechtigung“, auch wenn es nicht immer vollständig theoretisch erklärt und begründet werden kann. Das Ergebnis zählt, wobei Ökologie ein zentraler Punkt ist.

Literatur: Martin Betschart, 3 Schlüssel zum Erfolg, Der direkte Weg zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben;

Martin Betschart, Ressourcing, So entdecken Sie Ihr Erfolgspotenzial!

Kontakt: www.ressourcing.ch