

Motivation

Glückspilz oder Pechvogel?

Geben Sie dem Glück eine Chance oder besser gesagt: verwandeln Sie Ihre Probleme in Erfolge. In diesem Beitrag gibt Ihnen der wohl bedeutendste Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum, Nikolaus B. Enkelmann, einige Tipps, wie Sie auf der Erfolgsleiter schnell voran kommen und wie Sie ein glücklicheres und zufriedeneres Leben führen können.



Nikolaus B. Enkelmann ist wohl der bedeutendste Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Seit über 30 Jahren führt er Seminare durch: Gemeinsam mit seiner Tochter Claudia leitet er das Institut für Persönlichkeitsbildung, Rhetorik und Zukunftsgestaltung in Königstein/Taunus. Besonders gern verpflichten Konzerne, Großunternehmen sowie vorausplanende mittelständische Firmen Nikolaus B. Enkelmann für Motivations- und Weiterbildungsseminare. Über 1.000.000 Menschen: Top-Manager, Spitzensportler, Ärzte und Angehörige anderer Berufsgruppen besuchten seine Seminare. Nikolaus B. Enkelmann hat sich zudem als Autor zahlreicher Erfolgsbücher, Herausgeber einer eigenen Zeitschrift und einer Fülle von Tonkassetten und Videos einen hervorragenden Namen gemacht.

Glück – damit hat der Mensch sich alle Zeiten befasst, immer getrieben von der unmittelbaren Sehnsucht nach innerer Zufriedenheit und einem anhaltenden Zustand der Glückseligkeit. Je schlechter die Zeiten, desto höher steht das Glück im Kurs.

Glück ist ein weiter Begriff, deshalb sollten Sie einmal für sich selbst definieren, was für Sie Glück bedeutet. Für den einen mag das ein gut gefülltes Bankkonto sein, für viele Frauen gelten glitzernde Juwelen als sichtbarer Ausdruck von Glück; für andere ist Glück untrennbar mit einer intakten Familie, gesunden und gut geratenen Kindern verbunden. Glück kann Erfolg im Beruf bedeuten, aber auch Reichtum, Schönheit, Gesundheit, Freunde und Liebe sein – oder auch ein wenig von allem. Für die Spaßgesellschaft werden die oberflächlichen Vergnügungen – Parties ohne Ende, spektakuläre Auftritte in der Öffentlichkeit etc. – als Lebensgefühl propagiert und rangieren ebenso unter dem Begriff „Glück“ wie für andere das Lächeln eines geliebten Menschen.

Wir werden nun mit unserem Glückstraining beginnen. Zu Ihrer Ausrüstung benötigen wir Papier und Stift. Manch einer mag einwerfen, diese Methode sei nicht mehr zeitgemäß. Doch alles, was Sie selbst aufschreiben – und ich meine das im Sinn des Wortes und nicht etwa eine Eingabe per Tastatur – hat eine viel stärkere Wirkung. Deshalb fordere ich Sie an dieser Stelle auf, wichtige Punkte zu notieren beziehungsweise Fragen handschriftlich zu beantworten. Also schreiben Sie vorerst auf, was Sie glücklich macht. Schließen Sie danach die Augen und versetzen Sie sich in Ihre Glückssituation. Spüren Sie, wie das Glücksgefühl bei dieser Vorstellung in Ihnen wächst? Genießen Sie es und machen Sie diese Übungen mindestens einmal in der Woche. So entwickeln Sie auf äußerst angenehme und zugleich einfache Art und Weise Glücksgewohnheiten.

GLÜCKSPILZ ODER PECHVOGEL - ANGEBOREN ODER ANTRAINIERT?

Sicher gibt es in Ihrem Umfeld Menschen, die einen fröhlichen Eindruck machen, obwohl bei genauer Betrachtung ihre Situation nicht gerade rosig ist. Trotzdem verbreiten diese Menschen gute Laune, wirken zuversichtlich und sind schnell Mittelpunkt in jeder Gesellschaft. Und umgekehrt kennt jeder von uns Zeitgenossen, denen es recht gut geht, die zumindest keine großen Probleme haben, deren Job sicher, das Konto gefüllt und deren Privatleben in Ordnung ist. Und dennoch zeichnen diese Menschen sich dadurch aus, dass sie die reinsten Miesepeter sind. Überall finden Sie ein Haar in der Suppe, haben an jedem etwas herumzunörgeln und verbreiten eine Atmosphäre, die zur schnellen Flucht animiert. Woran liegt das?

Der eine jammert und klagt über Missgeschicke, der andere beachtet sie einfach nicht. Manche Menschen scheinen von einem Unglück ins nächste zu tappen. Und dann gibt es solche, die immer auf die Füße fallen, egal, was sie tun. Pechvogel oder Glückspilz – ist das vorbestimmt, angeboren oder antrainiert? Testen Sie einmal, wie es um Ihre Grundeinstellung steht, indem sie die folgenden Fragen beantworten:

- Überraschend haben Sie die Konkurrenz ausgeschaltet und einen großen Auftrag erhalten. Was denken Sie? „Da ist irgend etwas faul“ oder „Ich wusste, dass sich es schaffe“.
- Ein Sonderangebot wird Ihnen in einem Geschäft vor der Nase weggeschnappt: Die möglichen Antworten könnten lauten: „Die hatten ja überhaupt nur ein einziges Exemplar – das ist Betrug“ oder „Habe ich mir das Geld gespart; mein Fernseher ist noch gut, einen neuen brauche ich momentan gar nicht“.
- Kaum haben Sie die Autowaschanlage verlassen, kommen Sie in einen Platzregen. Da könnten folgende Antworten auf der Zunge liegen: „Das passiert immer nur mir – schade ums Geld“. „Gut, dass der Wagen richtig sauber war, sonst hätte er recht ungepflegt ausgesehen“.

GLÜCK IST EINE KUNST,
DIE SICH ERLERNEN LÄSST



► Sie sitzen im Biergarten unter einem ausladenden Kastanienbaum, genießen Ihr Bier. Plötzlich spüren Sie etwas Feuchtes auf Ihrem Arm. Ein Vogel hat sich erleichtert. Wie reagieren Sie auf einen solchen Vorfall? Möglichkeit eins: „Der Tag ist vermiest, Sie sind verärgert und schimpfen vor sich hin“ oder sie erinnern sich an Sprichworte, wie „alles Gute kommt von oben“ oder „Sch ... bringt Glück“, putzen den Arm ab und genießen den Abend.

Die Antworten bringen es an den Tag, wie Sie mit den alltäglichen Situationen umgehen, ob Sie dem Glück eine Chance geben oder nicht. Sie sind nicht sehr talentiert für das Glück? Seien Sie nicht traurig – das lässt sich ändern. Sogar leichter als Sie annehmen. Glück ist eine Kunst, die sich erlernen lässt. Und noch eine gute Botschaft: Glück beziehungsweise die Fähigkeit, Glück zu empfinden, können Sie trainieren! Allein schon, wenn Sie sich über Ihr Verhalten bewusst werden, wenn Sie einmal die „Glücksfresser“ in Form von destruktiven Denkstrukturen erkennen und lernen, anders mit den großen und kleinen Katastrophen des täglichen Lebens umzugehen, kommen Sie dem Glück ein gutes Stück näher.

Weder das Glück noch Erfolg fallen vom Himmel. Beide sind das Ergebnis bewusster Planung und Handlung. Wenn in Ihrem Kopf nicht das Bewusstsein für Glück vorhanden ist, werden Sie das Glück nicht einmal erkennen, geschweige denn, es fassen.

DIE PHILOSOPHIE DER ERFOLGREICHEN UND GLÜCKLICHEN

- Den glücklichen Menschen erkennt man auf den ersten Blick.
- Man sieht, dass etwas in ihm steckt, und man spürt, dass er eine schöpferische Kraft in sich trägt.
- Er hat einen offenen Blick.
- Schon nach den ersten Worten bemerkt man, dass man ihm gute Leistung zutrauen kann.
- Der erfolgreiche Mensch gehört zu den Menschen, die früher oder später mit beständiger Sicherheit an die Spitze kommen.
- Ein bestimmter Geist zeichnet diesen Typus aus. Es ist der Geist der Initiative, des Mutes und Arbeitsfreude.

Der glückliche Mensch hat eine nur ihm zukommende Lebensanschauung. Er glaubt nicht Intrigen und Lügen. Er glaubt nicht an den Zufall. Er wartet nicht auf bessere Zeiten. Er weiß, das alles sind nur Ausreden. Dagegen glaubt der Tüchtige an die Wirksamkeit seiner Leistung. Er glaubt daran, dass er sich selbst anstrengen muss. Er vertraut seiner Fähigkeit, auch Durststrecken durchstehen zu können. Er glaubt vor allem an die treibende Kraft, die von großen Zielen ausgeht.

Wenn Sie sich diese Philosophie zu Eigen machen, dann macht Ihnen Ihr Leben Spaß. Und was Spaß macht, ist nicht anstrengend. Wenn Sie jeden Morgen aufstehen und sagen können: „Das Leben ist schön. Ich freue mich, dass ich lebe!“, treffen Sie die richtigen Entscheidungen und haben Erfolg und Glück im Leben.



Buchtip: Nikolaus B. Enkelmann, „Glückstraining – Probleme in Erfolg verwandeln“. Gerade in schwierigen Zeiten besinnt sich der Mensch wieder auf die wahren Werte des Lebens. Zudem braucht er nötiger denn je ein Ziel, für das sich der ganze Einsatz lohnt. Glück steht da an erster Stelle der Wunschliste. Wie aber kann man das erreichen? Die Lösung ist nicht, Probleme verdrängen oder zu ignorieren. Es gibt eine viel wirksamere Methode: Verwandeln Sie ihre Probleme in Glück. Die Kunst kann man lernen (Das Buch ist im mvg-Verlag erschienen).

Weitere Informationen: Enkelmann-Institut, Altkönigstr. 38c,
D-61462 Königstein/Taunus, Tel.: 06174/20320, Fax: 06174/24379, <http://www.enkelmann.de> e-mail:
info@enkelmann.de.