



**Bernd Jöstingmeier**

# **So motivieren Sie sich selbst zu Spitzenleistungen**

**CREAVIT-VERLAG**

## **Tipps für ein besseres Leben von Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier:**

### **So motivieren Sie sich selbst zu Spitzenleistungen**

- Haben Sie eine schwierige Aufgabe vor sich, die Sie gerne bewältigen wollen? Dann stellen Sie sich einfach bildlich vor, dass Sie mit dieser Aufgabe extrem viel Erfolg haben! Freuen Sie sich bereits im Voraus über Ihren großen Erfolg! Das bringt Ihnen die Energie, um alle Hindernisse zu überwinden. Im Leistungssport hat diese Erkenntnis zur Entwicklung des mentalen Trainings geführt, bei dem Sportler sich die erfolgreiche Bewältigung ihrer Aufgabe immer wieder vorstellen, bis sie davon überzeugt sind, es hervorragend zu schaffen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum viele Leistungssportler wie Skiläufer und Hochspringer vor dem Start eine Zeitlang stehen und sich konzentrieren, anstatt sofort loszufahren oder loszulaufen? Sie gehen im Kopf noch einmal den gesamten Bewegungsablauf durch und programmieren sich dadurch auf Ihren Erfolg. Genau dasselbe können auch Sie mit jeder wichtigen Aufgabe Ihres Lebens machen. Wenn Spitzenpolitiker einen Tag vor einer wichtigen Rede die Halle besuchen, in der sie auftreten wollen, dann hat das nicht nur den Grund, dass sie die Technik testen wollen, sondern auch, dass sie sich den erfolgreichen Ablauf ihrer Rede und die positive Wirkung vorstellen wollen und dies gleich mit dem konkreten Raum und den Rahmenbedingungen vor Ort gedanklich verknüpfen. Gehen Sie jede wichtige Aufgabe Ihres Lebens gedanklich vorab erfolgreich

durch. Überzeugen Sie sich davon, dass Sie Erfolg haben werden. Sagen Sie sich bei wichtigen Aufgaben immer wieder: „Ich schaffe es!“ Und immer wenn Sie daran denken, stellen Sie sich lebhaft Ihren Erfolg vor, sehen Sie Ihren Erfolg bildlich vor Augen, stellen Sie sich Details Ihres Erfolges vor und genießen Sie ihn in vollen Zügen. Das vermittelt Ihnen Glücksgefühle. Diese Glücksgefühle werden Ihnen helfen, Ihre Ziele solange zu verfolgen, bis Sie sie erreicht haben.



- Geben Sie niemals auf! „Alles ist schwierig, bevor es leicht ist!“, sagte einmal ein persischer Dichter vor mehreren Hundert Jahren. Große Siege können Sie oftmals nur durch besondere Beharrlichkeit erreichen. Wenn Babys zu Kleinkindern werden, erlernen sie das Laufen. Das ist am Anfang sehr schwer und sie fallen oft hin. Wenn sie dabei so leicht aufgeben würden, wie viele Erwachsene bei

schwierigen Aufgaben, dann könnten viele Millionen Menschen aus diesem Grunde nicht gehen. Aber sie versuchen es immer wieder. Machen Sie es genauso! Und denken Sie daran: Eine erfolgreiche Entwicklung im Leben ist keine Gerade, sondern eine kurvige Entwicklung: Mal geht es rauf, mal geht es runter! Das ist völlig normal. Fehler und Misserfolge gehören zu einer erfolgreichen Entwicklung, denn nur durch sie erhalten Sie die Erfahrung, um wirklich Überdurchschnittliches zu erreichen. Wenn Sie trotz Fehlern und Misserfolgen weiter Ihre positiven und guten Ziele verfolgen, dann sind Sie höchstwahrscheinlich 95 Prozent aller anderen Menschen weit überlegen. Schauen Sie sich die erfolgreichsten Sportler, Schauspieler, Unternehmer, Manager, Schriftsteller und Künstler der Welt an: Alle hatten auch große Misserfolge, bevor sie ihre großen Erfolge erreichten.

- Erfolgshemmend sind übrigens alle negativen Gefühle hinsichtlich des Erfolges. Beispielsweise werden neidische Menschen in der Regel nie Spitzenleistungen in Gebieten erreichen, in denen sie auf andere Menschen neidisch sind. Erfolgreiche Menschen BEWUNDERN andere erfolgreichere Menschen in ihren Gebieten und lernen von ihnen. Erfolgreiche Musiker freuen sich über den Erfolg anderer Musiker; erfolgreiche Schriftsteller freuen sich über den Erfolg anderer Schriftsteller, ja sie lernen von ihnen. Neidische Menschen dagegen verknüpfen das Objekt ihres Wunsches mit negativen Gefühlen und sorgen dadurch unterbewusst dafür, dass sie selbst mit großer Wahrscheinlichkeit nicht



erfolgreich werden. Also: Wenn Sie Erfolg haben wollen, denken Sie positiv über die Menschen, die bereits den von Ihnen angestrebten Erfolg haben!



- Glauben Sie an Ihren Erfolg und er wird kommen! Diese selbsterfüllende Prophezeiung wird übrigens von vielen in einem noch viel weitergehenden Zusammenhang als weltgestaltendes Element betrachtet. Vor einigen Jahren wurde diese Feststellung als „The Secret“ (Das Geheimnis) bezeichnet, aber es ist in Wirklichkeit ein seit Jahrtausenden bekanntes „Geheimnis“, das sich in vielen Religionen und Jahrtausende alten Texten widerspiegelt. Beispielsweise sagt Jesus in der Bibel: „Wenn ihr

Glauben habt und nicht zweifelt, dann werdet ihr nicht nur das vollbringen, was ich ... getan habe; selbst wenn ihr zu diesem Berg sagt: Heb dich empor und stürz dich ins Meer!, wird es geschehen. Und alles, was ihr im Gebet erbittet, werdet ihr erhalten, wenn ihr glaubt.“ (Matthäus 21, 21-22). In vielen Religionen finden wir die folgende Grundaussage: In der Realität und in der Umgebung eines Menschen geschieht und entsteht das, was seinen inneren Gedanken entspricht. Gehe ich innerlich davon aus, dass ich geringe Fähigkeiten habe, dann habe ich geringe Fähigkeiten (weil ich mich nicht anstrenge und meine Fähigkeiten nicht weiterentwickle). Gehe ich innerlich davon aus, dass ich dick bleibe, dann bleibe ich dick (weil ich mangels Hoffnung gar keinen Versuch des Fitwerdens starte und deshalb weiter so viele Süßigkeiten esse). Gehe ich innerlich davon aus, dass ich nicht wohlhabend werden kann, dann werde ich nicht wohlhabend (weil ich mein Geld nicht investiere, anlege und Zinsen erhalte, sondern es gleich für Konsumgüter oder Urlaube ausgabe). Gehe ich davon aus, dass ich fit und gesund werde, dann kann ich fit und gesund werden (weil ich fröhlich mit Sport und gesunder Ernährung beginne). Gehe ich davon aus, dass ich sehr wohlhabend werde, dann kann ich sehr wohlhabend werden (weil ich in sichere Anlagefor-

men mit hohen Zinsen etc. investiere). Wir könnten hier noch Tausende weiterer Beispiele finden. Wichtig ist aber, dass wir **FELSENFEST DAVON ÜBERZEUGT SIND**, dass unsere positive Erwartung eintritt!



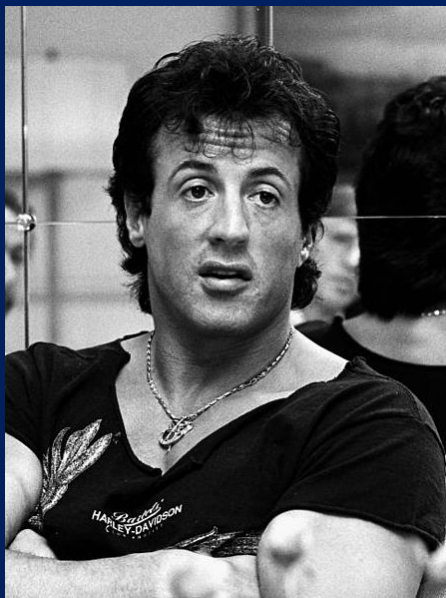
- Erfolgshemmend ist es dagegen, wenn Sie selbst Zweifel an Ihrem Erfolg haben. Leider werden für uns oft schon in der Kindheit unterbewusste Zweifel hervorgerufen. Kleine Kinder erfahren Hunderte Mal negative Botschaften wie beispielsweise „Das kannst Du nicht!“, „Das darfst Du nicht!“, „Lass das sein!“, „Fass das nicht an!“. Daraus entwickeln sich bei vielen Menschen selbstbeschränkende Über-

zeugungen im Sinne eines „Ich kann das nicht.“. Die gute Nachricht ist: Sie können diese negativen Überzeugungen so überschreiben, wie wenn Sie die Software eines Computers löschen und eine neue Software aufspielen. **SIE KÖNNEN SICH SELBST PROGRAMMIEREN!** Sie sind der Meister Ihrer Gedanken! Sie können entscheiden, was sie denken! Konzentrieren Sie sich ab jetzt immer auf positive Gedanken des Erfolgs, zufriedene Erwartungen, nehmen Sie Erfolge gedanklich vorweg, freuen Sie sich über Erfolge, bevor sie da sind und sagen Sie sich immer wieder: „Ich schaffe es!“ Manchmal dauert es sehr lange, bis Sie es geschafft haben. Viele Frustrationen und Misserfolge liegen vielleicht auf Ihrem Weg vor Ihnen, aber wenn Sie nicht aufgeben, schaffen Sie es! Es gibt viele berühmte Beispiele von Menschen, die über Jahrzehnte bei einer wichtigen Aufgabe nicht aufgegeben haben und schließlich erfolgreich und berühmt wurden:

- Der Sohn einer armen italoamerikanischen Familie war bei seiner Zangengeburt im Gesicht verletzt worden, was zu einer dauerhaften Muskellähmung im Gesicht führte. Der linke untere Abschnitt seines Gesichts war gelähmt, inklusive seiner Lippen und seines Kinns. In der Schule wurde er dafür gehänselt. Der Junge wollte gerne Schauspieler werden. Aufgrund seiner teilweisen Gesichtslähmung rieten ihm seine Lehrer anfangs von einer Schauspielkarriere ab. Doch er gab nicht auf. Sein Name ist Sylvester Stallone. Vor seinem ersten großen Erfolg war er so arm, dass er seinen Hund verkaufen musste, weil er das Hundefutter nicht mehr bezahlen konnte. Dann schrieb er ein Drehbuch, das ge-



nau zu seiner Person in der Hauptrolle passte. Er schaffte es, dieses Drehbuch mit der Bedingung zu verkaufen, dass er die Hauptrolle spielen durfte. Dieser Film „Rocky“ gewann drei Oscars und Sylvester Stallone wurde reich und berühmt. (Seinen Hund hat er für sehr viel Geld zurückgekauft.) Dies ist ein schönes Beispiel dafür, dass eine scheinbare Schwäche und ein scheinbarer Nachteil (teilweise Gesichtslähmung) immer die Chance zu einem gigantischen Vorteil bietet. Der durch die teilweise Gesichtslähmung hervorgerufene zähnefletschende Anblick und die leicht verwaschene Aussprache wurden zum weltweit einmaligen Markenzeichen von Sylvester Stallone. Insbesondere mit seinen „Rocky“- und „Rambo“-Filmen wurde er zum Multimillionär.



Sylvester Stallone 1988 in Schweden anlässlich der Werbung für seinen Film „Rambo III“. Foto: GNU Free Documentation License, Author: Towpilot.

- Cyrus W. Field hatte sich vorgenommen, das erste dauerhaft funktionierende Kabel über dem Meeresgrund des Atlantiks zu verlegen, um Amerika und

Europa telegrafisch zu verbinden. Rund zehn Jahre lang musste er mit Unternehmen mehrmals völlig neu (!) mit der Kabelverlegung beginnen, weil die Kabel rissen oder wegen mangelhafter Isolierung untauglich wurden. Die meisten Menschen hätten wohl aufgegeben, aber Cyrus W. Field erreichte sein Ziel.



- Das erste Buch „Chicken Soup for the Soul“ von Jack Canfield und Mark Victor Hansen wurde von 144 Verlagen abgelehnt. Die meisten Autoren hätten wohl aufgegeben, aber sie boten das Buch weiteren Verlagen an. Schließlich wurde es von einem Verlag angenommen und anschließend über acht Millionen Mal verkauft.
- Joanne Rowling lebte als alleinerziehende Mutter von Sozialhilfe, während sie das Buch „Harry Potter

und der Stein der Weisen“ im Jahr 1995 vollendete. Das Werk wurde von mehreren Verlagen abgelehnt, aber schließlich doch von einem Verlag angenommen, der es bereits einmal abgelehnt hatte. Rowling bekam jedoch die Empfehlung, sich wieder eine Stelle zu suchen, da man von Kinderbüchern allein nicht den Lebensunterhalt bestreiten könne. Das Buch „Harry Potter und der Stein der Weisen“ wurde mit einer Startauflage von lediglich 500 Stück gedruckt. Rowling schrieb jedoch fleißig weiter an den Fortsetzungsbänden. Bereits die ersten beiden Bände verkauften sich gut, aber erst nach Erscheinen des dritten Bandes wurde die Weltöffentlichkeit endgültig auf die Harry-Potter-Bücher von Rowling aufmerksam. Rowling ist unter den Schriftstellern der Weltgeschichte die erste, die mit ihren Werken eine Milliarde US-Dollar verdiente.



Joanne Rowling 2006 nach dem Erhalt eines Ehrentitels von der University of Aberdeen. Foto: GNU Free Documentation License, Urheber: Sjhill.

- Das Drehbuch des Kinofilms „Zurück in die Zukunft“ wurde zunächst von allen großen Filmunternehmen der USA abgelehnt. Nur Steven Spielberg erklärte

sich bereit, das Drehbuch zu produzieren. Nachdem der Film schließlich Jahre später produziert wurde, wurde er ein Welterfolg und spielte zusammen mit zwei Fortsetzungs-Filmen insgesamt über 957 Millionen US-Dollar ein.



Steven Spielberg 2011. Foto: Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license, Urheber: Gerald Geronimo at [www.flickr.com/photos/g155](http://www.flickr.com/photos/g155).

- Der Erfinder von Bionade wollte das Bionade-Patent zunächst verkaufen, da die eigene Brauerei kurz vor der Insolvenz stand, aber das Patent wollte niemand kaufen. Die Brauerei stellte das Getränk deshalb anschließend selbst her. Es wurde zunächst von Getränkefirmen gelistet und danach wieder ausgelistet, weil es sich zu schlecht verkaufte. Erst der Einsatz von „Guerilla-Marketing“ (Einsatz geringer finanzieller Mittel an wenigen wirksamen Verkaufspunkten) führte zum Erfolg. Die Verkaufszahlen stiegen im Höhepunkt bis auf 200 Millionen Flaschen pro Jahr (2007) an. Der Erfinder von Bionade und die Brauereieigentümer wurden zu Multimillionären.



- Ich liebe diese berühmten Beispiele, weil sie zeigen, dass Sie – wenn Sie von Ihrer Idee überzeugt sind – trotz aller Hindernisse einen riesigen Erfolg erreichen können, auch wenn scheinbar die ganze Welt gegen Sie ist. Daher nehmen Sie sich bereits heute vor – wenn Sie sehr wertvolle und gute Ziele für Ihr Leben gefunden haben – dass Sie niemals und unter keinen Umständen aufgeben werden, sondern auf jeden Fall Ihre Ziele erreichen werden. Sie setzen sich einfach so lange dafür ein, bis Sie es geschafft haben, so wie ein Kleinkind laufen lernt. Genauso ist es mit Ihrem Erfolg. Üben Sie solange und verändern Sie im Falle von Misserfolgen so lange Ihren Ansatz und Ihr Vorgehen, bis Sie Ihren Erfolg erreicht haben!

Ich wünsche Ihnen den Erfolg, den Sie für sich selbst erträumen!

*Möchten Sie gerne weitere Tipps von Erfolgscoach Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier erhalten? Dann gibt es für Sie drei Möglichkeiten: telefonisch, persönlich oder schriftlich. Alle Angebote finden Sie auch auf [www.ErfolgsProf.de](http://www.ErfolgsProf.de)*

*Viel Spaß und viel Erfolg!*

*Ihr*

*Bernd Jöstingmeier*

## Über Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier

- Professor für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Personalmanagement, Organisation, Führung und Innovationsmanagement
- Doktor der Wirtschaftswissenschaften (Philipps-Universität Marburg), Diplom-Kaufmann (Philipps-Universität Marburg) und Referendar jur. (mit Bestätigung vom Justizprüfungsamt Frankfurt a.M.)
- Lehraufträge von mehreren deutschen und ausländischen Hochschulen (Philipps-Universität Marburg; University of Kent; Technische Universität Darmstadt; Open University Business School; Duale Hochschule Baden-Württemberg; Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt)
- Vorlesungen in den Studiengängen Gesundheitsmanagement; Medien und Kommunikation; Non-Profit-Organisationen, Verbände und Stiftungen; Sportmanagement; Handel; Handwerk; Industrie; International Business; Steuern und Prüfungswesen; Wirtschaftsinformatik
- Inhaber des Zertifikats „Internationale Unternehmenstätigkeit“ des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaften der Philipps-Universität Marburg
- Mehrjährige Erfahrungen als Manager der Personalabteilung und des Vorstandsstabs einer Aktiengesellschaft
- Coach, Kreativitätstrainer, Innovationsberater und Musiker mit über 1 Million Fans auf [www.Facebook.com/ProfessorBJ](http://www.Facebook.com/ProfessorBJ)



Kontakt: [info@ErfolgsProf.de](mailto:info@ErfolgsProf.de)

Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier  
Innovius Institut für Innovationsmanagement und  
Strategie  
Böblinger Straße 562  
70569 Stuttgart

Copyright dieser Veröffentlichung:  
CREAVIT-VERLAG, Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier.

Fotos: Nutzung mit Genehmigung von Microsoft.

Weitere Informationen über unsere Angebote finden Sie  
auf: [www.innovius.de](http://www.innovius.de) und [www.ErfolgsProf.de](http://www.ErfolgsProf.de)



Haben Sie Fragen? Wir freuen uns, Ihnen zu antworten:  
**[info@ErfolgsProf.de](mailto:info@ErfolgsProf.de)**

[www.Erfolgsprof.de/Erfolg coaching-per-Telefon](http://www.Erfolgsprof.de/Erfolg coaching-per-Telefon)

[www.Erfolgsprof.de/Erfolg coaching-vor-Ort](http://www.Erfolgsprof.de/Erfolg coaching-vor-Ort)

[www.Erfolgsprof.de/Vortrag-Erfolg](http://www.Erfolgsprof.de/Vortrag-Erfolg)

[www.Erfolgsprof.de/Innovations-Workshop-zweitaegig](http://www.Erfolgsprof.de/Innovations-Workshop-zweitaegig)

[www.Erfolgsprof.de/Innovations coaching](http://www.Erfolgsprof.de/Innovations coaching)

Sie dürfen diese Datei unverändert und kostenlos als  
Geschenk an andere Personen weitergeben oder  
versenden.