



EINFACH EIN ZIEL ERREICHEN

MENTAL STARK & KÖERLICH FIT FÜR DEN JOB

Von Stefan Labas

Körperliche Kraft und Stärke ist eine Voraussetzung, um seine Ziele zu erreichen. Noch besser ist, wenn man es auch schafft, mental stark und gelassen zu sein. Oft reicht es nicht, nur an einem Rad zu drehen, um etwas zu ändern. Besser ist, die eigene Situation aus der Vogelperspektive anzuschauen. Mit bewusster Konsequenz lässt sich der persönliche Schweinehund, der einem die Suppe versalzen will, austricksen.

Klingt das bekannt? Man setzt sich ein Ziel, aber es scheitert an der Umsetzung? Man kann nicht dranbleiben, lässt sich unterwegs von negativen Gedanken ins Bockshorn jagen? Wenn wir glauben, etwas wird nicht funktionieren (wenn auch nur im Unterbewusstsein), sabotieren wir damit selbst unser volles Potential und werden nur halbherzig an die Umsetzung gehen oder in Aktion treten. Und wenn wir nur halbherzig an etwas herangehen, das wir erreichen wollen, werden wir auch nur minimale oder gar keine Resultate erzielen. Schlechte Resultate zu erreichen bedeutet in der Folge, dass wir unsicher werden und in unseren Glaubenssätzen entmutigt werden. Glaubenssätze entstehen in uns unbewusst, sie basieren auf Interpretationen aus Erfahrungen, die wir in

der Vergangenheit gemacht haben. Erfolg funktioniert eigentlich so: Je mehr, klare und positive Glaubenssätzen wir haben, um etwas zu erreichen, desto mehr Potential werden wir dafür freisetzen. Mit mehr freigesetztem Potential entsteht mehr Umsetzung und Aktion. Stärkere Umsetzung und Aktion führt dann zu besseren Resultaten. Aber Vorsicht, dieser Kreislauf des Erfolgsrades funktioniert auch rückwärts. Bedeutet: Glaubenssätze haben die Kraft, einen alles erreichen zu lassen was man will, oder alles zu verhindern was man will!

Gesundheit

Wenn wir eine hohe Zufriedenheit in all unseren Lebensbereichen erreichen wollen müssen wir als erstes unseren Körper stärken, pflegen und ihm Sorge tragen, also alles tun, damit er gesund, vital und voller Energie ist und bleibt. Um dahin zu kommen, muss man nachhaltige Änderungen in seinem Lifestyle vornehmen. Limitation No1: «Ich habe keine Zeit dafür!» Fact ist: Alle auf der Welt haben die gleiche Anzahl an Stunden die eine Woche hat. Exakt 168 Stunden. Der Schlüssel ist, die To-do`s in sogenannte intrinsische Must-do`s umzuwandeln. Intrinsische Must-do`s sind Dinge die wir tun, egal was geschieht, weil sie uns einfach wichtig und wertig genug sind. Wer nicht genau weiss, womit er seine Zeit den ganzen Tag verbringt, kann mal einen Tag lang aufschreiben, was er oder sie wann wie lange macht. Das hilft, Prioritäten optimaler zu setzen und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge freizusetzen. Limitation No2: «Ich halte das nicht durch!» Durchhaltewillen ist nicht etwas womit wir geboren werden. Es ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist. Sozusagen ein Muskel, den wir trainieren können. Diese Limitation gilt es, zu überwinden und sich zu einem stärkeren Glaubenssatz zu führen. Der stärkere lautet: «Wenn ich nicht kann, dann will ich. Und wenn ich will, dann kann ich.»

Job

Was führt uns zu unserem Traumjob? Wie können wir gut und erfolgreich leben, wenn wir in einem Job arbeiten der uns nicht glücklich macht? Match entscheidend ist, ein Metier zu finden für das man brennt, etwas, für das man sich leidenschaftlich einsetzt. Limitation No1: «Ich könnte das niemals!» Die Angst zu versagen, ist einer der häufigsten und größten Limitationen, die wir uns selber setzen. Das Geheimnis liegt darin mit dieser Angst umzugehen sie zu steuern und zu benutzen, anstatt dass sie uns benutzt, bewegungsunfähig macht und uns lähmt. Eine einfache Übung dazu: Wenn man sich überlegt und aufschreibt, was das Schlimmste ist, was einem eigentlich passieren kann. Limitation No2: «Ich habe weder die Fähigkeit noch das Talent dazu!» Leben erfordert Entwicklung. Ständiges Lernen und Weiterentwickeln ist deshalb unumgänglich. Um zu wachsen, erfolgreich, zufrieden und erfüllt zu sein muss man verstehen, dass Stagnation oder Stillstand keine Option ist. Wenn man sich einmal dazu entschlossen hat, wird sich der Weg öffnen. Limitation No3: «Ich habe nicht, was es braucht, um erfolgreich zu sein!» Um erfolgreich zu sein muss man sich zuerst hundertprozentig dazu verpflichten, eine wirkliche Veränderung zu durchleben. Am besten

schreibt man seine Ziele wie folgt auf: Was will man? Warum will man es? Und wie fühlt sich das an? Und stellt dann einen Zeitplan in Etappen auf: Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Realistisch.

Geld

Beim Thema Geld geht es immer um Macht und Stärke. Das Wort alleine hat schon eine unglaubliche Macht und Kraft, starke gegensätzliche Emotionen bei Menschen auslösen zu können. Es kann uns glücklich, frei und unbeschwert machen, oder es kann uns Angst, Frustration oder Schuldgefühle geben. Grösste Limitation: «Ich bin einfach schlecht im Umgang mit Geld!» Erfolgreiche Menschen haben nicht einfach nur Glück im Umgang mit Geld, sie befolgen und verstehen gewisse Regeln, nach denen andere nicht vorgehen. Zum Beispiel haben viele Menschen keinen genauen Plan, für was sie Geld ausgeben oder wo sie Geld investieren. Beispiel: Ausgaben sind meistens materieller Art oder für etwas das hinterher komplett verbraucht ist. Ein Abendessen. Ferien. Ein Auto. Ein eigenes Haus. Eine Investition hingegen ist eine Ausgabe die langfristig mehr Einnahmen bringt als sie Ausgaben produziert. Die eigene Weiterbildung oder Gesundheitsvorsorge ist eine Investition, beides führt zu mehr Produktivität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Natürlich gibt es auch klassische Investitionen, man kauft ein Haus und vermietet es für mehr als man an Zinsen an die Bank bezahlt. Ausgaben oder Investitionen sind also ein großer Unterschied. Um in Gelddingen erfolgreich zu sein muss man als erstes die Regeln des Spiels verstehen und dann die beste Strategie für einen erfolgreichen Aufbau verfolgen. Nicht sparen, sondern Geld aufbauen – das kann man von den erfolgreichsten Menschen lernen die das bereits geschafft haben.

Kolumne von Stefan Labas in Ladies Drive Nr 44:

Stefan Labas ist Speaker, Executive Health Coach und Experte für mentale Stärke und körperliche Fitness. Der zweifache Vizeeuropameister und Träger des 1. Dan in Karate hat sich in den USA, in Indien, England und Deutschland weiterbilden lassen. Der Leistungssportler hat darüber hinaus Fachausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Qi Gong, Yoga, Pilates, Hypnose, Metabolismus sowie in Kraft- und Ausdauertraining. Sein Fokus liegt auf massgeschneidertem Coaching von Führungskräften. Mehr Infos und Daten für Workshops: www.labascoaching.com