

Jim Rees

Mind Power

Wie Sie Ihre
mentale Fitness
verbessern

work|life

GABAL



Mind Power



JIM REES

Mind Power

Wie Sie Ihre
mentale Fitness
verbessern

Übersetzt von
Nikolas Bertheau

GABAL





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
Maximise Your Mind Power. Improve your mental fitness and maximise your potential

© Copyright Dorling Kindersley Limited, 2007
© Text Copyright Jim Rees, 2007
© Copyright 2010 der deutschen Ausgabe
by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags.

ISBN 978-3-86200-160-6

Lektorat: Anke Schild, Hamburg
Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de
Umschlaggestaltung: Martin Zech,
www.martinzech.de
Umschlagfotografie: Kevin Rosseel/
morguefile

www.gabal-verlag.de

Inhalt

1 Lernen Sie sich kennen

- 14 Wie Sie denken
- 18 Wie Sie sich verhalten
- 22 Was Ihr Kopf alles kann
- 24 Von den Kindern lernen

2 Das Erfolgs-ABC

- 30 Bewusstsein entwickeln
- 36 Überzeugungen hinterfragen
- 38 Überzeugungen verändern
- 42 Beharrlichkeit
- 50 Mögliche Gründe eines Misserfolgs

3 Kontrolliert reagieren

- 56 Positive Einstellung
- 60 Sie haben die Wahl
- 64 Halten Sie inne

- 68 Unter Druck funktionieren
- 72 Erfolg antizipieren

4 Training

- 80 Gedächtnis
- 84 Kreativität
- 88 Kommunikation
- 92 Visualisierung

5 Machen Sie etwas aus sich

- 100 Die Macht der Worte
- 102 Die Macht des Wollens
- 106 Coachen Sie sich selbst
- 112 Im Austausch mit anderen
- 118 Register
- 120 Bildnachweis



Einführung

Ist es vorstellbar, dass jemand sein Leben komplett ver-schläft? Oder dass er sich in der Tretmühle des Alltags so verausgabt, dass ihm keine Zeit bleibt, um über sein wahres Selbst und seine eigentlichen Ziele nachzudenken? Erkennen Sie sich selbst in diesen Beschreibungen wieder?

Das vorliegende Büchlein will Ihnen helfen, zu verstehen, wie Sie denken, wie Ihr Verstand und Ihre Gefühle funktionieren und woher Ihre Überzeugungen und Verhaltensweisen stammen. Sobald Sie ein Bewusstsein für Ihre individuelle Denkweise und Ihren Lernstil entwickelt haben, können Sie mithilfe dieses Büchleins versuchen, Ihre Kapazitäten auszubauen, Ihre Belast-

Erfolg finden Sie, sobald Sie wissen, wie Sie danach suchen müssen.

barkeit zu erhöhen und Ihr Potenzial in jedem Augenblick voll auszuschöpfen.

Die neuen Werkzeuge lassen sich unmittelbar an-

wenden. Nachdem Sie sie in Ihr berufliches und privates Leben integriert haben, werden Sie feststellen, dass Dinge, die Sie einstmals aus der Fassung brachten, keine Macht mehr über Sie haben. Anstatt am Gängelband Ihrer Gedanken und Gefühle zu hängen, haben Sie diese selbst in der Hand.

Das Erfolgs-ABC (Kapitel 2) hilft Ihnen in jeder Situation,

Klarheit zu gewinnen, Ihr Gespür für das, was möglich ist, auf den Prüfstand zu stellen und die eigene Entschlusskraft zu stärken.

Mit seiner Mischung aus allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten sowie westlichen und östlichen Philosophien bietet dieses Büchlein eine kompakte Anleitung, wie Sie Ihr Leben zum Erfolg führen. Es stellt diverse Erfolgsstrategien großer Führungspersönlichkeiten und Denker vor und destilliert daraus eine Reihe praktischer Ratschläge, mit deren Hilfe Sie Ihr Potenzial optimal realisieren können. Jeder Mensch hat innere Größe. Sobald Sie das für sich akzeptiert haben, werden Sie in der Lage sein, mehr zu tun, mehr zu sein und mehr zu haben – im Privatleben ebenso wie im Beruf. Ob Sie Ihre körperliche Fitness steigern, abnehmen, das Rauchen aufgeben, beruflich aufsteigen, Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern oder eine positivere Einstellung zum Leben gewinnen wollen – diese praktischen Tipps und leicht umzusetzenden Strategien bieten den geeigneten Rahmen für die Verwirklichung Ihrer Ziele.





Bestandsaufnahme

Mit dem folgenden Selbsttest können Sie sich ein Bild davon machen, wie Sie Ihre geistigen und emotionalen Kapazitäten nutzen. Füllen Sie den Fragebogen am besten zweimal aus – einmal vor der Lektüre des Büchleins und ein zweites Mal, nachdem Sie alle beschriebenen Übungen durchgeführt haben. Je ehrlicher Sie antworten, desto größer wird der Erkenntniswert für Sie sein.

- | | Vorher | Nachher |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Wie schnell kommen Sie wieder auf die Beine, wenn Sie gestolpert sind?
A Ich befürchte, dass sich schon bald ein ähnliches Unglück ereignet.
B Ich fühle mich zunächst erschlagen und benötige in der Regel einen Tag, um mich zu berappeln.
C Ich stehe rasch wieder auf und schaue, was ich aus der Erfahrung lernen kann. | ☐ | ☐ |
| 2 Wie viel persönliche Verantwortung übernehmen Sie gegenwärtig für Ihr Leben?
A Mein Einfluss auf die Qualität meiner Beziehungen, meine Figur, meine Gesundheit und mein allgemeines Wohlbefinden scheint mir eher gering zu sein.
B Das Leben ist ein Lotteriespiel; manche haben eben Glück. Ich versuche das Beste aus der Situation zu machen.
C Das Leben ist das, was ich daraus mache – ich stehe zu meiner vollen Verantwortung. | ☐ | ☐ |
| 3 Wie sieht Ihr Selbstbild aus?
A Ich habe zwei linke Hände und mache viele Flüchtigkeitsfehler.
B Ich bin durchschnittlich begabt – nicht besser und nicht schlechter als andere.
C Ich bin einzigartig und habe viel zu bieten. | ☐ | ☐ |

- | | Vorher | Nachher |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 4 Wie reagieren Sie, wenn Sie im Beruf oder in der Freizeit fremden Menschen begegnen?
A Ich bilde mir rasch ein Urteil über sie.
B Ich bin anfangs offen und beurteile sie erst, nachdem ich sie etwas besser kennengelernt habe.
C Ich akzeptiere, dass die Menschen verschieden sind, und respektiere die Ansichten und Meinungen anderer. | ☐ | ☐ |
| 5 Setzen Sie sich im Leben Ziele?
A Ich habe keine klar definierten Ziele und lebe eher in den Tag hinein.
B Ich weiß ungefähr, was ich will, aber habe nicht alles im Detail geplant.
C Ich habe in allen Bereichen meines Lebens klare Ziele. | ☐ | ☐ |
| 6 Wie reagieren Sie auf Veränderungen?
A Ich mag Veränderungen nicht, bleibe lieber beim Bekannten.
B Ich versuche mich mit den Veränderungen zu arrangieren.
C Für mich ist Veränderung eine Konstante; ich versuche stets, flexibel zu bleiben und alternative Wege auszuprobieren. | ☐ | ☐ |
| 7 Wie genau beobachten Sie sich selbst?
A Ich nehme mich mit meinem Körper und meinen Gefühlen nicht bewusst wahr und folge nur selten meiner Intuition.
B Manchmal spüre ich, wie gestresst ich bin oder wie gewisse Gefühle mein Denken und Handeln beeinflussen.
C Ich höre auf meinen Körper und habe meine Gefühle im Griff. | ☐ | ☐ |
| 8 Wie stark sind Ihre Antennen für die Gefühle anderer Menschen?
A Ich kann nur schwer die Gedanken oder Gefühle anderer Menschen lesen.
B Nicht besser und nicht schlechter als die anderer Menschen auch.
C Ich habe ein ausgeprägtes Gespür für die Gefühle anderer Menschen und nehme jede Veränderung wahr. | ☐ | ☐ |

9 Wie reagieren Sie, wenn es hart auf hart kommt?

- A Ich verliere in der Regel das Interesse und schraube meine Ziele zurück.
- B Ich rege mich auf und bin etwas angeschlagen; am Ende gelange ich aber meist doch ans Ziel.
- C Ich konzentriere mich auf das, was funktioniert, und gebe nicht auf, bis ich mein Ziel erreicht habe.

Vorher Nachher

☐ ☐

10 In welchem Tempo gehen Sie durchs Leben?

- A Ich habe nur selten Zeit für mich, den Kontakt zu Freunden verloren und verbringe auch nur wenig Zeit mit meiner Familie.
- B Ich versuche, mit einigen Freunden in Kontakt zu bleiben, und widme die übrige Freizeit ganz der Familie.
- C Ich plane sowohl feste Zeiten für mich selbst ein als auch für Freunde und Familie.

☐ ☐

11 Können Sie gut delegieren?

- A Ich erledige das meiste selbst, weil ich weiß, dass ich mich auf meine eigenen Fähigkeiten verlassen kann.
- B Ich übertrage anderen Aufgaben, nachdem ich mir Gewissheit verschafft habe, dass sie meinen hohen Ansprüchen genügen.
- C Ich bin überzeugt, dass jeder meiner Kollegen mir eine Hilfe sein kann, wenn ich ihn nur klar genug instruiere.

☐ ☐

12 Wie reagieren Sie unter Druck?

- A Mir scheint, dass ich auf meine Gefühle und die Art, wie ich nach außen wirke, nur wenig Einfluss habe.
- B Ich versuche, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten; es fällt mir schwer, mich angemessen auszudrücken.
- C Ich habe meine Gefühle vollkommen unter Kontrolle und kann mich in jeder Situation angemessen verhalten.

☐ ☐

Gesamt

	A	B	C
Vorher	☐	☐	☐
Nachher	☐	☐	☐

Auswertung Überwiegend A-Antworten

Diese Antworten zeigen, dass Sie kaum Einfluss auf den Verlauf Ihres Lebens haben. Sie sind nicht besonders kontaktfreudig und haben kein ausgeprägtes Gespür für die Gefühle anderer Menschen. Am schnellsten können Sie Ihr Leben bereichern, indem Sie das Tempo drosseln und die guten Seiten des Lebens bewusster wahrnehmen. Sie können sich in dieser Richtung verändern, indem Sie den Ratschlägen dieses Büchleins folgen und die Übungen machen (statt sie lediglich zu lesen).

Überwiegend B-Antworten

Sie rechnen zwar mit Enttäuschungen, hoffen aber dennoch auf einen guten Ausgang und sind folglich von Zeit zu Zeit angenehm überrascht. Sie sind sich Ihrer selbst einigermaßen bewusst und haben auch ein gewisses Gespür für die Gefühle anderer. Mit einer verbesserten Planung könnten Sie allerdings Ihr Potenzial in vielen Lebensbereichen effektiver nutzen.

Überwiegend C-Antworten

Sie leben sehr selbstbestimmt und haben ein ausgeprägtes Gespür für sich und andere. Sie übernehmen die volle Verantwortung für alles, was in Ihrer Macht steht, und sind gut organisiert. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich nicht übernehmen und die Prioritäten aus den Augen verlieren. Es schadet nicht, die eigenen Ziele von Zeit zu Zeit genauer unter die Lupe zu nehmen und zu prüfen, ob Sie noch auf Kurs sind.

Noch ein Wort zu Ihrem Ergebnis ...

Wenn Sie diesen Selbsttest zum ersten Mal durchführen, sollten Sie die Hinweise bei der anschließenden Lektüre des Buches im Auge behalten. Achten Sie besonders auf jene Bereiche, in denen es Ihnen noch an Professionalität fehlt, und machen Sie sich mit den Tipps und Techniken des Buches vertraut. Sobald Sie das Buch gelesen und erste Erfahrungen mit der Anwendung der vorgestellten Techniken gesammelt haben, können Sie den Fragebogen erneut ausfüllen. Wenn Sie beim ersten Mal nicht geschummelt haben, werden Sie jetzt deutliche Fortschritte feststellen. Bedenken Sie dabei, dass sich gezielte Veränderungen stets in zwei Schritten vollziehen: einmal in Ihrem Kopf und einmal in der Realität. Gezielte Veränderungen sind immer das Ergebnis eines Denkens, das bereits drei bis sechs Monate früher eingesetzt hat.