

MIT POSITIVER HALTUNG ZUM ERFOLG

Jedes Leben hat seine Herausforderungen – von Rückschlägen über Krisen bis hin zu Schicksalschlägen. Menschen, die sich davon nicht unterkriegen lassen, nutzen Herausforderungen als Chance für persönliches Wachstum. Sie besitzen eine innere Haltung, die jeder annehmen kann und die der Schlüssel zu einem zufriedenen und erfolgreichen Leben ist.

■ Von Katharina Chicherio



Es war einmal ...

... vor langer Zeit in einem weit entfernten Land ein kleines idyllisches Dorf inmitten von Bergen an einem See. Die Dorfbewohner lebten in Ruhe, bis eines Tages ein grosser und furchterregender Drache auf dem Dorfplatz landete.

Die Menschen im Dorf reagierten ganz unterschiedlich auf den Eindringling. Einige versteckten sich in ihren Häusern, andere kämpften gegen ihn an, und wieder andere versuchten ihn mit Argumenten zu überzeugen, das Dorf zu verlassen. All das machte den Drachen so richtig wütend, und er drohte mit seinem speienden Feuer die Häuser anzubrennen.

Daraufhin ging der Zauberer auf den Drachen zu und fragte ihn, was er im Dorf wolle. Der Zauberer kam seiner Bitte nach, ihm täglich Fressen zu geben. Im Gegenzug dafür musste der Drache das Dorf verlassen und sich am See niederlassen, in welchen er gefahrlos sein Feuer speien konnte.

Das Seewasser war nun immer warm. So konnten die Bewohner das ganze Jahr über anpflanzen und hatten die höchsten Ernteerträge im ganzen Land. Niemand musste mehr Hunger leiden, und das Dorf erfreute sich über viele Besucher. Das brachte den Dorfbewohnern viel Reichtum, und sie lebten ein glückliches und erfülltes Leben.

Die Kraft der Positiven Psychologie

Der «Drache» der Veränderung mit all seinen kleinen und grossen Herausforderungen ist allgegenwärtig. Wir befinden uns in einem ständigen Wandel, der immer schneller vorangeht. Dabei liegt die Wahl, wie wir die Veränderungen interpretieren, bei uns selbst.

Wie reagieren Sie auf die Drachen in Ihrem Leben? Flüchten Sie vor ihnen, kämpfen Sie gegen sie an, versuchen Sie die gute alte Welt herbeizureden, oder machen Sie es wie der Zauberer, der die Veränderung voller Hingabe nutzt, um die eigenen Ziele zu erreichen?

Wir sollten es wie der Zauberer machen und uns nicht die Frage stellen, was wir gegen die Veränderung tun können, sondern wie wir sie am besten zu unserem Vorteil nutzen können. Was es dazu braucht, ist eine innere Haltung, die im Kern auf drei Säulen basiert – Optimismus, Toleranz und Zielklarheit.

Nehmen Sie diese positive Haltung bewusst an und richten Sie all Ihr Tun daran aus. Die Praxistipps geben dafür wertvolle Impulse zur Hand. Wenn Sie diese trainieren, nutzen Sie die Kraft der Positiven Psychologie für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

Säule 1: Optimismus

Optimistische Menschen haben eine positive Einstellung gegenüber der Zukunft. Sie sind zuversichtlich und hoffnungsvoll. Optimisten finden selbst dann noch etwas Positives, wenn es für andere negativ erscheint. Wenn etwas nicht so läuft, wie sie es sich vorstellen, verlieren die Optimisten nie die Hoffnung. Denn sie kennen ihre Stärken und Werte und wissen, wie sie diese in herausfordernden Situationen einsetzen.

Praxistipp 1: Nehmen Sie die innere Haltung an: «Da, wo ich bin, scheint die Sonne.» Mit dieser Einstellung werden Sie automatisch eine positive Grundstimmung, eine aufrechte Körperhaltung und einen freundlichen Gesichtsausdruck annehmen. Damit schenken Sie sich und anderen Zuversicht und Vertrauen.

Praxistipp 2: Treffen Sie Entscheidungen mit der inneren Haltung: «Ich bin gewillt, mit den Risiken zu leben, wenn sie eintreten.» Entscheiden Sie sich nur für jene Optionen, mit deren Risiken Sie gewillt sind zu leben, wenn sie eintreten. So behalten Sie stets die volle Kontrolle und Verantwortung für Ihre Entscheidungen.

Säule 2: Toleranz

Tolerante Menschen akzeptieren die Dinge, wie sie sind. Gegen Veränderungen, mit denen sie nicht einverstanden sind, kämpfen sie also nicht an. Und sie wollen andere auch nicht mit Rechthaberei oder Besserwisserei überzeugen. So wie der Zauberer haben tolerante Menschen erkannt, dass der Erfolg darin liegt, den Drachen zu akzeptieren und die neue Situation zielführend zu nutzen.

Praxistipp 3: Nehmen Sie die innere Haltung an: «Ich bin gut, du bist gut.» Damit gewinnen Sie eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst und gegenüber Ihren Mitmenschen. Denn nur wenn wir uns selbst akzeptieren, können wir auch andere akzeptieren. Zudem stellen wir mit dieser inneren Haltung unser Gegenüber nie ins Unrecht. Bestimmt erinnern Sie sich – auch der Zauberer begegnet dem Drachen respektvoll und fragt ihn, was er will.

Praxistipp 4: Begegnen Sie Veränderungen mit der inneren Haltung: «Nichts passiert ohne Zufall.» An jeder Sache muss es etwas Positives geben – suchen Sie danach. Bei grossen Verlusten und Schicksalsschlägen kann diese Suche sehr lange dauern, denn sie erscheinen uns im ersten Moment völlig sinn- und zwecklos. Denken Sie dabei an die Geschichte mit dem Drachen. Auch dieser erschien im ersten Moment völlig sinnlos und zeigte erst viele Monate später seine positiven Seiten.

Säule 3: Zielklarheit

Menschen mit klaren Zielen verfolgen konkrete und messbare Zustände, die sie erreichen wollen. Sie haben ein detailliertes Bild von dem Moment vor ihrem inneren Auge, in welchem sie ihr Ziel erreicht haben. Sie können genau beschreiben, wie dieser Moment aussieht, wie er riecht und wie er sich anfühlt. Diese Zielklarheit basiert auf der Beantwortung der Frage: «Was will ich am allerliebsten?»

Praxistipp 5: Nehmen Sie die innere Haltung an: «Ich kann alles erreichen, was ich will.» Tönt einfach, kann in der Praxis jedoch schwer sein. Uns fällt es oft einfacher zu sagen, was wir müssen und sollen, als das, was wir wirklich wollen. Akzeptieren Sie deshalb in einem ersten Schritt die Annahme, dass sich Menschen nur solche Ziele setzen, die sie auch erreichen können.

Praxistipp 6: Verfolgen Sie Ihre Ziele mit der inneren Haltung: «Ich kann mich in jedem Moment neu entscheiden.» Viele Wege führen nach Rom. Das gilt auch für die verschiedenen Wege, wie wir unsere Ziele erreichen können. Deshalb prüfen Sie in regelmässigen Abständen, ob Sie noch auf Zielkurs sind. Wenn nicht, lassen Sie los und nutzen Sie Ihre Kreativität, um einen neuen Weg ausfindig zu machen.

Mit Gelassenheit Grossartiges erreichen

Mit der Übung dieser Praxistipps gewinnen Sie die innere Haltung eines optimistischen, toleranten und zielklaren Zauberers, der

- sich bewusst ist, dass das Leben immer wieder Veränderungen bereithält, und dies akzeptiert.

- den Veränderungen optimistisch begegnet, da sie für ihn Chancen darstellen, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Mit dieser positiven Haltung gewinnen Sie an hoher Widerstandsfähigkeit, die sich in Form von souveräner Gelassenheit gegenüber Veränderungen äussert. Sie werden in schwierigen Situationen die innere Ruhe bewahren und sich nicht in die Enge treiben las-

sen. Mit dieser inneren Gelassenheit nutzen Sie neue Situationen, um Ihre Ziele zu erreichen. Dafür treffen Sie klare Entscheidungen und richten Ihr Tun auf Ihre Ziele aus. Mit dieser Fokussierung auf das Wesentliche werden Sie Grossartiges erreichen.

Mit der gewonnenen Gelassenheit gegenüber Veränderungen werden Sie auch Souveränität und Vertrauen nach aussen ausstrahlen. Sie übernehmen die Vorbildfunktion für die Menschen in Ihrem Umfeld und beeinflussen dadurch deren Gedanken und Verhalten positiv. Damit verhelfen Sie auch anderen, die positive Haltung des Zauberers für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben zu übernehmen. Und dafür ist jeder Moment eine neue Möglichkeit!

**«UNSER KOPF IST RUND,
DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG ÄNDERN KANN.»**

FRANCIS PICABIA



AUTORIN

Katharina Chicherio ist Geschäftsführerin des Celo Coaching Instituts, Betriebsökonomin und Dipl. Coach. Mit Kurzzeit-Coaching unterstützt sie Unternehmer und Führungskräfte dabei souveräne Gelassenheit zu gewinnen und wirkungsvoll in Führung zu gehen.