

Nachmachen ausdrücklich erlaubt

VIER HIGH PERFORMER HACKS FÜR DEINEN ERFOLG

Erfolgreich wie Tim Cook oder Elon Musk und dazu noch ein Jetset-Leben wie Richard Branson? Davon träumen viele Menschen. Der Haken dabei – sie belassen es beim Träumen. Studien belegen, dass nur 8 von 100 Menschen ihre Ziele erreichen. Das liegt nicht daran, dass sie

einfach kein Glück hatten, zu wenig Geld oder mangelnde Unterstützung. Aus meiner Erfahrung sind das nur Ausreden. Die Wahrheit ist so einfach wie erschreckend: 92 Prozent der Menschen sprechen zwar gerne über Erfolg. Doch sie haben keinen Plan, wie sie ihre Träume in Ziele umwandeln und dann auch ins Handeln kommen.

»Stay hungry, stay foolish!«

Sicher kennst du die Rede, die Steve Jobs 2005 vor den Absolventen der Stanford University gehalten hat. Darin offenbart er, unter welchen widrigen Umständen er seine Karriere begonnen hat. Dass er bei Adoptiveltern groß geworden war, das Studium geschmissen hatte, keine Wohnung gehabt hatte und jeden Sonntag etwa sieben Meilen zu Fuß zum Hare-Krishna-Tempel gelaufen war, um eine kostenfreie warme Mahlzeit zu bekommen. Das alles hatte ihn jedoch nicht aufgehalten! Weil er einen Traum hatte, für den er jeden Morgen wieder aufgestanden ist und weitergemacht hat. Und das zu einem Zeitpunkt, an dem er noch keine Ahnung hatte, ob sich das, was er gerade tat, wirklich auszahlen würde. Rückblickend lassen sich die einzelnen Punkte zu einem Bild vereinen – sie alle hatten ihren Anteil an der Entstehung des ersten Macintosh-Computers. Und der Rest ist Geschichte.

Ich weiß nicht, wie oft ich mir diese Rede schon auf YouTube angesehen habe. Denn da steckt so viel Wahrheit drin! Der Weg zum Erfolg ist kein Spaziergang – sondern vielmehr ein Aufstieg, auf dem du über eine Menge Hindernisse klettern musst und dich vielleicht auch mal verirrst. Du wirst Rückschläge einstecken müssen. Entscheidend ist, dass du dann wieder aufstehst und weitermachst. Ich bin heute erfolgreicher Unternehmer mit vier Companys und insgesamt über 100 Mitarbeitern. Dort wäre ich nicht, wenn ich beim ersten Gegenwind aufgegeben hätte. Die richtige Einstellung spielt eine entscheidende Rolle.

Der Autor



Martin Limbeck Inhaber der Limbeck® Group, ist einer der führenden Experten für Sales und Sales Leadership in Europa.

Der Weg zum Erfolg ist kein Spaziergang – sondern vielmehr ein Aufstieg, auf dem du über eine Menge Hindernisse klettern musst und dich vielleicht auch mal verirrst.

Gewohnheiten sind der Schlüssel zum Erfolg. Männer wie Warren Buffett, Mark Zuckerberg und Jeff Bezos haben alle etwas gemeinsam. Und ich meine damit nicht nur viel Geld auf dem Konto. Sie alle haben Gewohnheiten, die der Schlüssel zu ihrem Erfolg sind. An dieser Stelle verrate ich dir meine vier besten Hacks, mit denen ich seit einigen Jahren arbeite. Los geht's:



1. Morgenroutine: Ich mache jeden Morgen etwas, das ich die »60-Sekunden-Bettkantenübung« getauft habe. Der Wecker klingelt, du setzt dich auf die Bettkante – und stellst dir dann 60 Sekunden lang vor, wie dein Leben sein wird, wenn du am Ziel deiner Träume bist. Traumjob, Traumhaus, Traumfrau – was immer du gerne hättest. Stell es dir genau vor, bis ins kleinste Detail. Kannst du den Duft der Rosenbüsche in deinem Garten riechen? Die Leder-sitze in deinem neuen Porsche? Präg es dir genau ein – und starte dann in den Tag. Mit diesem Gefühl im Hinterkopf wirst du es kaum noch erwarten können, endlich loszulegen!

2. 25-Minuten-Einheiten: Bestimmt hast du dir auch schon vorgenommen, an einem Tag so richtig ranzuklotzen, oder? Bist extra früh aufgestanden, hast die Mittagspause ausgelassen – doch dabei rumgekommen ist trotzdem nichts. Aus meiner Sicht ist das kein Wunder. Gute Vorsätze und Fleiß in allen Ehren, doch kurze, intensive Arbeitseinheiten bringen deutlich mehr als Marathons. Ich habe für mich entdeckt, dass es besonders effektiv ist, 25 Minuten hoch konzentriert zu arbeiten – und dann 5 Minuten Pause zu machen.

Wichtig ist, die Pause wirklich einzuhalten. Ich gehe ein paar Schritte, hole mir ein Glas Wasser – und dann geht es weiter.

3. Ablenkungen: Nur mal eben schauen, was es bei Instagram Neues gibt ... Und schon ist eine halbe Stunde vorbei! Erkennst du dich darin wieder? Auf diese Weise verschenkst du wahnsinnig viel Energie und Konzentration. Ich habe mir daher angewöhnt, sämtliche Notifications auf meinem Smartphone auszuschalten. E-Mails rufe ich nur dreimal täglich ab, WhatsApp-Nachrichten und Co. sehe ich nur, wenn ich die App aktiv aufrufe. Auf diese Weise kann ich deutlich konzentrierter arbeiten und bekomme viel mehr geschafft.

4. Dankbarkeit: Ich schreibe mir jeden Abend drei Dinge auf, für die ich dankbar bin. Warum? Ganz einfach: Dankbare Menschen sind weniger depressiv, leiden weniger unter Stress, sind zufriedener mit ihrem Leben und fühlen sich insgesamt wohler. Außerdem sorgt dieser Hack dafür, dass du jeden Abend mit dem Gefühl einschlafst, vorangekommen zu sein. Umso motivierter startest du dann am nächsten Morgen durch!

**Ganz einfach:
Dankbare Menschen
sind weniger
depressiv, leiden
weniger unter Stress,
sind zufriedener mit
ihrem Leben und
fühlen sich insgesamt
wohler.**

Wenn du diese Hacks zu deinen festen Gewohnheiten machst, wirst du schon bald feststellen, dass du deutlich produktiver bist und deinen Zielen schneller näher kommst. Grundvoraussetzung dafür ist allerdings, dass du am Ball bleibst. Neueste Studien belegen, dass es bis zu 66 Tage dauert, um eine nachhaltige Veränderung zu erzielen. In diesem Sinne: Bleib dran – auch wenn es dir an manchen Tagen schwerfällt. ♦