

## Lust auf Leistung – mit starken Zielen und Visionen zur Siegerpersönlichkeit

Dr. Jürgen Stierle • Stierle@stierle-consulting.de

### Ziel

durch herausragende Ziele und mentales Training

- sich selbst professionell motivieren
- neue Kraft und Energie gewinnen
- Spitzenleistungen erbringen

### Neue Ideen für Sie

- Das Erfolgsseminar: Begeistert sein und andere begeistern! (*Farbseite*)



Foto: © Ihar Kaskevich/Fotolia.com

Positiv denken und herausragende Erfolge erzielen!

### Inhalt

### Seite

1.	Motivierte Erfolgspersönlichkeit – durch mentales Training!	2
2.	Ziele motivieren – wer sein Ziel kennt, kennt den Weg!	3
3.	Positiv denken – stärken Sie sich durch tägliche Affirmationen	4
4.	Ihr persönliches Leitbild – so motivieren Sie sich selbst	5
5.	Frustrationen verringern – bleiben Sie gesund!	6
6.	Anerkennung und Wertschätzung – der Schlüssel zum Erfolg	7
7.	Fazit – das Wesentliche auf einen Blick	8

### Arbeitshilfen

A 1	Denkanstöße: Erfolgszitate – für Ihr mentales Training	10
A 2	Reflexionshilfe: Welche Werte bestimmen mein Handeln?	11
A 3	Reflexionshilfe: Was stärkt bzw. ärgert mich in meinem Arbeitsalltag?	12

## 1. Motivierte Erfolgspersönlichkeit – durch mentales Training!

Die Anforderungen an Sie als Schulleitung sind in den letzten Jahren durch die zunehmende Eigenständigkeit der Schulen, eine Vielzahl von Verwaltungsreformen und ständigen Konkurrenzdruck gewachsen. Für Ihre vielfältigen und umfangreichen Aufgaben müssen Sie fit sein – nicht nur körperlich, sondern auch mental. Leistungsstark und erfolgreich zu sein, wird niemandem in die Wiege gelegt. Ein Teil Ihrer Fähigkeiten und Begabungen ist vererbt – einen großen Teil Ihrer Erfolgspersönlichkeit müssen Sie sich jedoch selbst erarbeiten. Aber nur Mut: Coaches oder Erfolgstrainer helfen Ihnen bei der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Und der vorliegende Beitrag begleitet Sie bei den ersten Schritten.

### Motivationshindernisse beseitigen

Erfolgreiches mentales Training funktioniert nur, wenn Sie Motivationshindernisse ausschalten. In ihrem Unterbewusstsein haben viele Menschen auch negative Überzeugungen verankert, die ihre Energie und Leistungskraft blockieren. Zum Beispiel wenn sich negative Äußerungen der Eltern oder Lehrer wie „Das kannst Du nicht.“ oder „Du bist nicht so gut wie die anderen.“ eingepreßt haben. Solche ungünstigen Erlebnisse können Ängste oder Verhaltensweisen verstärken, die Ihre Selbstmotivation und Ihr Selbstvertrauen einschränken. Sie kommen nicht mehr voran, stehen sich selbst im Weg. Die größten Motivationshindernisse sind Angst, mangelndes Selbstvertrauen, das Aufschieben von Aufgaben oder Konjunktive (z. B. „vielleicht“, „eventuell“).

#### Tipp für Sie

##### Konzentration auf das Positive

Erfolg lässt sich gedanklich steuern. Negative Gedanken sind Motivationsräuber, positive Gedanken beflügeln. Distanzieren Sie sich deshalb wenn möglich von Situationen und Personen in Ihrem Berufs- und Privatleben, die Sie demotivieren und Ihnen Ihre Lebensenergie rauben. Erleben Sie das Positive ganz bewusst und suchen Sie den Kontakt zu Personen, die Ihnen wohlgesonnen sind und die Sie fördern.

### Siegerstrategien entwickeln

Entwickeln Sie wie ein Spitzensportler mentale Siegerstrategien, um Höchstleistungen zu erbringen. Sieger zeichnen sich durch Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstvertrauen und Entschlossenheit, Willensstärke und positives Denken, Lern- und Leistungsbereitschaft aus. Sieger sind stark in der Entwicklung und Umsetzung ihrer Ziele. Sie sind fähig ein intaktes soziales Umfeld zu schaffen und als Netzwerker zu agieren. Ein erfolgreicher Mensch steckt durch seine innere Haltung auch kurzfristige Rückschläge weg. Als Sieger leben Sie eigenverantwortlich und sorgen für die Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele. Natürlich erhalten Siegerpersönlichkeiten aufgrund Ihres Erfolges auch Anerkennung in Form von Bewunderung, Macht oder finanziellem Erfolg. Doch an erster Stelle stehen Vitalität, Gesundheit und positives Denken.

Die Entwicklung Ihrer mentalen Siegerstrategie basiert auf **drei Bausteinen**:

1. **Motivierende Ziele und Visionen**, die die langfristige Richtung für Ihren Erfolg anzeigen.
2. **Positive Affirmationen**, die Sie in Ihrem Selbstbewusstsein bestärken.
3. **Ihr ganz persönliches Leitbild**, das Ihnen Orientierung, Motivation und Energie für die Verwirklichung Ihrer Ziele gibt.