

Erfolg? Erfolg!!!

„Erfolg ist für mich, wenn ich meine Kreativität ausleben kann, wenn ich mir gemäß lebe, wenn ich ich bin.“

Das habe ich mir vor genau drei Jahren bei einem Erfolgs-Workshop für Frauen notiert. Die Notiz hängt seitdem an meiner Pinnwand.



Erfolg ist
wenn ich meine
Kreativität
ausleben kann,
wenn ich mir
gemäß lebe
wenn ich ich bin

So beginne ich meinen Beitrag zu diesem Buch über Erfolg. Dann gehe ich schlafen und in dem Moment als ich an diesem Vollmondabend auf der Bettkante sitze, kommt mir der Gedanke:

Vor genau 22 Jahren ist mein Sohn geboren, Gründonnerstag. Die Geburt und auch schon die Schwangerschaft hätten uns beiden fast das Leben gekostet.

Also was ist Erfolg? Ich lebe noch!!!

Mein Sohn wird heute 22 und ist gerade dabei, sein Studium abzuschließen.

Was ist da schon Erfolg?

Alles, was mir über Erfolg einfällt sind doch nur Konstrukte, Ideen, die das Gehirn sich bastelt.

So individuell wie Erfolg für jeden ist, so unterschiedlich ist der Weg dahin.

Was bedeutet für dich Erfolg?

- ein gelungener Käsekuchen?
- eine Gehaltserhöhung?
- eine Eigentumswohnung?
- die monatliche Gehaltszahlung auf deinem Konto?
- die Entwicklungsfortschritte deiner Kinder?

Für mich gerade ist es ein Riesenerfolg, dass ein Beitrag von mir in diesem Band veröffentlicht wird!!! Ein Buch zu veröffentlichen ist nämlich mein allergrößter Wunsch und das hier ist ein guter Schritt dahin.



Ich schaue jeden Tag auf den Notizzettel an meiner Pinnwand und oft denke ich ‚schön wäre aber schon, wenn mein Kühlschrank immer gefüllt wäre‘ (ist er immer, eher zu voll, ich neige zum Hamstern). ‚Schön wäre, wenn ich am Ende des Monats meine Miete bezahlen könnte‘ (bis jetzt konnte ich das noch immer – außer das eine Mal direkt nach der Trennung von meinem Mann, als ich mit absolut nichts da stand). - Also bin ich doch schon ziemlich erfolgreich. ‚Aber noch schöner wäre, wenn ich meine Zeit mit den Dingen verbringen könnte, die mir wirklich wichtig sind, ein Buch schreiben zum Beispiel. Das ist mir extrem wichtig.‘ Und dann erwische ich mich dabei, dass ich Zeit verträdele, statt mich hinzusetzen und zu schreiben. Okay, ich hatte einen gemütlichen Nachmittag auf dem Balkon und habe mich richtig gut ausgeruht. Kann ich das jetzt auch als Erfolg werten? Kontostand, eigenes Haus, teures Auto, lange Liste zufriedener Kunden, viele Freunde, viele Likes auf Facebook, zweimal im Jahr eine Fernreise, teure Klamotten, Anerkennung durch andere? Oder Freiheit, Selbstbestimmtheit, Zufriedenheit? Spaß und Freude? Was ist Erfolg? Was ist der allgemeingültige Maßstab für Erfolg? Gibt es den? Wohl eher nicht. Ist es wichtig, dass ich in deinen Augen, in den Augen meiner Freunde, meiner Eltern erfolgreich bin? Oder bestimme ich ganz alleine meinen Erfolgswert?

Was ist also Erfolg? Wenn ich es schaffe, morgens aufzustehen und mir die Zähne zu putzen und zu duschen? Reicht das schon?

1. Es gibt keinen allgemeingültigen Maßstab für Erfolg, du bestimmst, was für dich Erfolg bedeutet. Definiere deine eigene Bedeutung von Erfolg.

- eine tolle Geburtstagstorte für dein Kind gebacken zu haben,
- eine super Blumendeko,
- ein wunderbar sauberes, aufgeräumtes gemütliches Haus (hier gilt dein Maßstab),
- ein gut strukturierter Tagesablauf,
- gute Freunde,
- materieller Luxus (auch das darfst du dann wieder für dich definieren),
- richtig viel Geld verdienen (wie viel das ist, bestimmst du),
- finanziell abgesichert sein,

was ist Erfolg für dich?

Und das Beste ist, du kannst es jeden Tag wieder neu tun und auch für jede Situation, du darfst deine Meinung ändern. An manchen Tagen, kann es schon ein Erfolg sein, morgens aufzustehen und zu duschen oder dir eine gesunde Mahlzeit mit frischem Gemüse zuzubereiten. Oder einen Tag auf Schokolade zu verzichten. Erfolg kann auch sein, einen richtig großen Auftrag bekommen zu haben oder eine Prüfung zu bestehen. Manchmal ist es das Schreiben eines Gedichtes oder das Malen eines Bildes. Manchmal ist es, mit richtig viel Übung, Disziplin, Ausdauer ein Ziel zu erreichen, eine Meisterschaft zu erringen, Experte auf einem Gebiet zu werden.

2. Erfolg hat unendlich viele Facetten, koste sie alle aus.

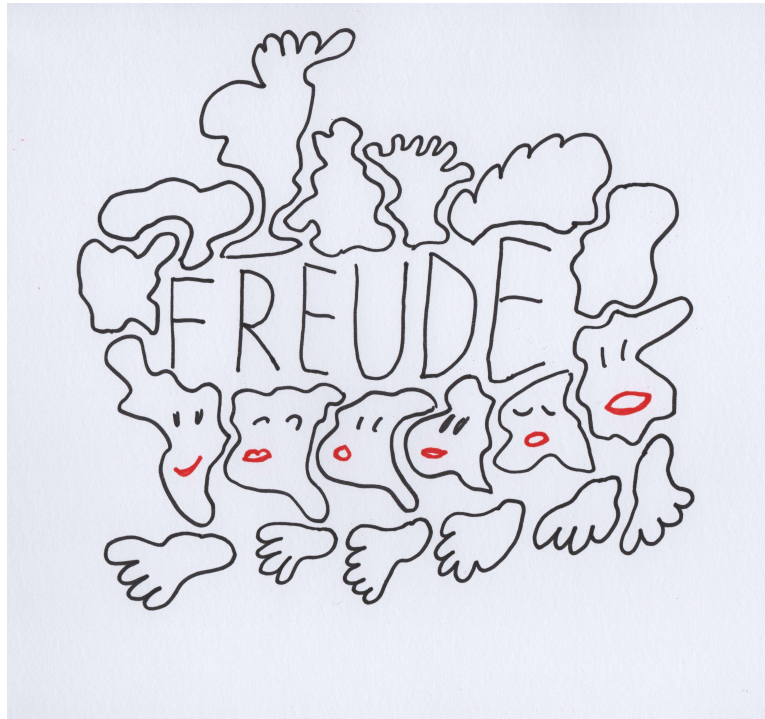
Rieche, schmecke, fühle wie sich Erfolg für dich anfühlt. Genieße es.

3. Manchmal kommt Erfolg ganz unerwartet und ohne Mühe.

Nicht immer musst du für Erfolg hart arbeiten. Manchmal kommt er scheinbar unverdient. Manchmal reicht die bloße Bereitschaft, dich zu öffnen, oder etwas loszulassen, was dir nicht mehr dienlich ist, oder um etwas zu bitten. Oder auch nur neugierig zu sein.

In der Mühelosigkeit und in Entspanntheit liegt der Schlüssel zu echtem Erfolg, nicht in angestrenzter Disziplin und sich selbst kasteien. Und auch nicht darin, dir immer wieder Ziele zu setzen und dich dann dahin zu scheuchen. Es darf einfach sein. Es darf spielerisch sein. Freude ist ein guter Wegweiser. Versuche herauszufinden, was dir richtig Freude macht. **Folge der Freude. Sag Ja!**

Du wirst staunen, zu wie viel Disziplin, Verzicht und harter Arbeit du plötzlich bereit bist, wenn du weißt, wofür du es machst. Und gleichzeitig wird es dir nicht mühsam und auslaugend vorkommen. Ganz im Gegenteil, es ist möglich, dass du dich voller Energie fühlst.



Entwerfe ein Bild von dir in dem Moment, in dem der Erfolg eingetreten ist, mit allen deinen Sinnen, sehe, fühle, rieche, schmecke, höre wie es sich anfühlt. Fokussiere dich darauf. Und vor allem: halte das Eintreten deines Erfolges für höchst wahrscheinlich. Und dann lass los, wie einen Luftballon mit einer Botschaft, den du fliegen lässt. Halte dich bereit, sei offen für Angebote und Möglichkeiten, die kommen. Suche dir Weggefährten. Und gehe in kleinen Schritten vorwärts, auch wenn du dir über die Richtung noch nicht ganz sicher bist. Korrekturen sind möglich. Hauptsache, du setzt dich in Bewegung. Es können Wunder geschehen!

Und wenn du dir eine Begleiterin für dein Vorhaben wünschst, ich bin da. Ich bin LebensreiseBeraterin.

Übungen:

1. Übung

Nehme dir eine gute halbe Stunde Zeit, mach es dir richtig gemütlich, setze dich an deinen Lieblingsplatz, zünde gerne eine Kerze an, trinke einen Kaffee oder Tee oder was immer gut ist, damit du dich wohl fühlst. Und dann nimm dir ein leeres Blatt Papier und einen Stift und fange an zu schreiben: schreibe immer wieder untereinander ‚Erfolg ist ...‘ und ergänze jedes mal den Satz. Wenn scheinbar nichts mehr kommt, höre bitte nicht sofort auf, sondern warte noch einen Moment. Schreibe, bis du ganz leer geschrieben bist. Wundere dich nicht über komisch anmutende Satzergänzungen. (Bei mir kam einmal ‚Käsekuchen‘), gerade sie können wertvolle Hinweise bringen. Wenn du nachher deine Notizen liest, wirst du unter Umständen staunen.

2. Übung

Schreibe die Buchstaben des Wortes ‚Erfolg‘ untereinander. Dann beginne mit jedem Buchstaben ein Wort oder einen Satz. Schreibe spontan, was dir gerade einfällt. Es kann auch eine Wortsammlung sein. Gerne kannst du daraus im Anschluss einen kleinen Text verfassen. Er könnte dir einen Hinweis liefern darauf, wie sich für dich Erfolg anfühlt, wie er schmeckt oder aussieht.

Beispiel:

E Energiegeladen
R rufe ich meine
F Fantasie herbei.
O Ohne Sorgen
L lasse ich
G Gedanken kommen.

Übung 3:

Finde mit einem kleinen Ritual heraus, wie dein persönlicher Erfolg aussieht. Schreibe die Frage: ‚Wie sieht Erfolg für mich aus?‘ oder so ähnlich auf ein Blatt Papier. Hier kommt es darauf an, dass du die für dich passende Formulierung findest. Dann falte das Blatt drei Mal und lege es vor dem Schlafengehen unter dein Kopfkissen. Am nächsten Morgen holst du das Blatt hervor und schreibst dann die Antwort unter die Frage, die in dem Moment kommt.

Möchtest du Einladungen erhalten zu meinen Workshops und Veranstaltungen? Dann schreibe mir gerne eine Mail unter: hallo@stefaniebednarzyk.de.