

1. Drei innere Blockaden, die uns am Erfolg hindern

von Ralf Gasche



(c) Thinkstock/Gearstd

Auf dem Weg zum Erfolg sind es oft wir selbst, die uns vom Ziel abhalten. Was sich in uns gegen uns sträubt und was wir tun können, um frei agieren zu können.

von Ralf Gasche

„Who dares wins“, das Überlebensmotto der Britischen Special Air Services SAS bringt es auf den Punkt. Um zu gewinnen, müssen wir etwas wagen, Risiken eingehen. Allerdings werden wir oft durch innere Überzeugungen, „Stopp!“-Mechanismen in unserem Unbewussten immer wieder davon abgehalten. Jeder kennt diese Blockaden, die unüberwindbar scheinenden Schwellen, die eine freie Entfaltung unserer kognitiven Wünsche und Vorstellungen verhindern: Der innere Schweinehund, Angst, es nicht zu schaffen oder andere diffuse Schwierigkeiten sind es, die unserem Erfolg entgegenstehen. Was sich in uns gegen uns sträubt und was wir tun können, um frei agieren zu können, sollten Sie für Ihren Vertriebs Erfolg unbedingt wissen.

2. Blockade Nr. 1

Mangelndes Selbstvertrauen und Selbstzweifel: „Ich kann das nicht!“, „Das geht doch nicht!“, „Das wird nicht gut gehen!“, „Andere sind besser als ich!“, „Ich doch nicht!“ (ich bin es nicht wert, dieses oder jenes zu haben oder zu tun) und vieles mehr, sind Glaubenssätze, die uns oft von unserem Weg abhalten. Diese Selbstblockaden sind das Ergebnis einer interessanten Mischung aus unserem Überlebenssystem Angst und anerzogenen Überzeugungen.

Grundsätzlich werden wir durch drei Ängste gesteuert: Existenzangst, Angst vor Ablehnung und Versagensangst. Sie fühlen sich oft sehr unangenehm an, sind aber sehr hilfreich, denn sie halten

uns am Leben und verhindern, dass wir Dinge tun, die uns in unserem sozialen System ins Abseits oder in den Tod befördern. Sie wirken tief in uns und werden begleitet durch ein subjektives Interpretationssystem: unsere Überzeugungen. Sie sagen uns, was uns in unserer Existenz bedroht, wo und durch was wir abgelehnt werden könnten und was wir als persönliches Versagen betrachten. Diese Überzeugungen haben wir von klein auf mitbekommen, von den Menschen, die uns erzogen und uns das Leben gelehrt haben. Später haben wir sie mit eigenen Beobachtungen angereichert und verfeinert.

Folgen:

Unüberwindbare Ängste und körperliche Blockaden, Stress-Symptome bis hin zu Ausfallerscheinungen und Handlungsunfähigkeit. Wir bleiben weit hinter unseren Möglichkeiten zurück, Ziele werden zu tief gesteckt, wir konstruieren und tarnen Ausweichmaßnahmen und Entschuldigungen (die Ursachen liegen vermutlich nur im Außen...), wir lügen, schieben die Schuld auf andere, verhindern unternehmerische Notwendigkeiten und machen realistische Erfolge oft unmöglich.

3. Blockade Nr. 2

Es anderen Recht machen wollen: In uns wirken fünf innere Antreiber: Sei schnell, sei perfekt, sei stark, mach es allen recht, streng dich an! Je nach individueller Prägung und Prädisposition sind es zumeist ein oder zwei der Antreiber, die wir als besonders intensiv empfinden und die uns zentral steuern. Die Hintergründe liegen oft in unserer Kindheit und werden wie unsere Überzeugungen in der Blockade Nr. 1 durch unsere Erziehung und die Einflüsse aus unserem Umfeld gespeist.

Folgen:

Ausbeutung der eigenen Person und anderer (vor allem als Führungskraft), mangelnde und falsche Einschätzung von Aufwand und Erfolg, nicht Nein-Sagen-Können, leichte Beeinflussbarkeit (anfällig für Manipulationen), starke Abhängigkeit von der Einschätzung durch andere, wenig oder keine Verantwortungsübernahme für das eigene Handeln, Überschätzung der Macht anderer, Anbiederei, Unfähigkeit der Wahrnehmung eigener Werte und Fähigkeiten, fehlende Life-Balance, Selbstüberforderungsstress, Krankheits-/Ausfallneigung.

4. Blockade Nr. 3

Mangelnde Selbstreflexion: Aufgrund überhöhter oder zu tiefer Positionierung der eigenen Person und Wichtigkeit kann es zu Fehlwahrnehmungen in Bezug auf uns selbst kommen. Wir sehen uns nicht so, wie wir sind, sondern gehen von falschen Annahmen aus. Wir sehen uns zu klein oder zu groß. Es liegt auf der Hand, dass derartig falsche Einschätzungen/Einordnungen unserer eigenen Person zwangsläufig selbstblockierende Verhaltensweisen nach sich ziehen, weil die Umwelt sich uns entzieht.

Folgen: innere Überhöhung und Narzissmus, Devotion (Unterwürfigkeit), mangelnde Empathie und Schwingungsfähigkeit, Fehlwahrnehmungen, Fehleinschätzungen, Ausblenden der Realität, Scheitern an den echten Gegebenheiten, Enttäuschung und Erstaunen, dass nichts wirklich funktioniert. Entsprechende Selbstwahrnehmungen können sein: „Ich bin der Größte“, „alle anderen können nichts“ („ich leide an „Augen-Tinnitus“, wo ich hinschaue, sehe ich nur Pfeifen“), oder im Gegenteil: „ich darf das nicht, alle anderen sind besser“, „eigentlich habe ich hier nichts zu suchen“ usw.

Was kann ich tun?

- 1.** Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben, für Ihr eigenes Denken, Entscheiden und Handeln. Machen Sie nie wieder jemand anderen für Ihren Misserfolg verantwortlich. So zu denken, versetzt Sie in die unglaublich machtvolle Position, immer die Fäden in der Hand zu halten und die Dinge für sich selbst ändern zu können. SIE sind der- oder diejenige, der/die agiert, nicht die anderen, von denen Sie sich abhängig fühlen (und mit dieser Einstellung auch abhängig sind).
- 2.** Machen Sie sich auf die Suche nach sich selbst. Konfrontieren Sie sich mit Fragen, die an das Tageslicht befördern, wie Ihre tiefen Überzeugungen und Glaubenssätze lauten und was Sie tief im Inneren steuert: Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Was leitet Sie und treibt sie an? Was ist Ihre größte Leidenschaft? Was macht Sie einmalig? Was lieben Sie, was hassen Sie? Was mögen Sie an sich, was nicht? Warum nicht? Wie lauten Ihre drei größten Werte und welches sind Ihre drei größten Ziele im Leben?
- 3.** Nutzen Sie den „Magischen Spiegel“. Stellen Sie sich vor einen großen Spiegel und betrachten Sie sich. Schauen Sie sich nur an, machen Sie nichts. Sehen Sie, was für ein wunderbarer Mensch vor Ihnen steht und schieben Sie alle Urteile und Vorurteile beiseite, sei es körperlicher Natur oder emotional. Erkennen Sie, wie liebenswert Sie sind. Lassen Sie keine voreiligen Schlüsse und Verurteilungen mehr zu, glauben Sie nicht mehr, was Ihnen die Werbung sagt oder Menschen, die es nicht gut mit Ihnen meinen. Erkennen Sie vor dem Spiegel, dass Sie gut sind, wie Sie sind: liebenswert und einmalig!
- 4.** Legen Sie sich eine Liste mit Ihren persönlichen „Gespenstern“ an. Sammeln Sie 111 mehr oder weniger tiefe Ängste, Dinge, die Sie nicht so sehr mögen, zu denen Sie keine Lust oder vor denen Sie Respekt haben. Sobald das erste Dutzend auf Ihrem Zettel steht, starten Sie. Womit? Nun, setzen Sie sich mit den Dingen, die Ihnen schwer fallen, auseinander und tun Sie sie! Bestehen Sie ein Jahr lang, an jedem 3. Tag eine Herausforderung! Überwinden Sie sich an diesen Tagen und tun Sie etwas, was Ihnen schwer fällt. Ich kann Ihnen versprechen: nach diesem einen Jahr werden Sie ein/e andere/r sein. Sie werden Ihre inneren Grenzen sprengen und sich enorm weiterentwickeln.
- 5.** Leben Sie ab sofort nur noch in der Gegenwart und konzentrieren sich auf all das, was Sie noch schaffen können. Verbannen Sie Gedanken, was alles nicht geklappt hat und was Sie angeblich alles nicht können. Die Vergangenheit ist längst vorbei, die Gegenwart ist unser Leben, die Zukunft ist noch Illusion.
- 6.** Nehmen Sie die Realität an, wie sie ist. Verabschieden Sie sich von Luftschlössern, Traumwelten und rosaroten Wölkchen, die Sie sich selbst oder andere Ihnen einreden. Sie kümmern sich um die Dinge des Hier und Jetzt und identifizieren alles in sich, was verhindert, dass Sie erfolgreich sind. Sie ahnen es schon, es sind niemals die anderen. Es sind ausschließlich SIE, der/die darüber bestimmt, was Ihre Realität ist und was nicht. Wachen Sie auf, sehen Sie

Erschienen: Montag, 26.02.2018

klar, wo Sie sich befinden, genießen Sie Ihr Leben und gestalten Sie Ihre Zukunft. Who dares, wins!



Der Autor: Ralf Gasche ist ehemaliger BKA-Terrorismusfahnder und kennt die Arbeit von Spezialeinheiten. Er blickt auf 40 Jahre Führung in schwierigen Situationen zurück. Sein Erfolgsprinzip: Selbstüberwindung. Ralf Gasche ist Bestsellerautor, Business-Coach, Vortragsredner und besitzt mehrere erfolgreiche Beratungsfirmen. www.gasche.com

von Ralf Gasche