



Oktober/
November 2024
DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 4,80 €
SCHWEIZ 8,30 CHF

jolie

jolie.de

Mehr Mut,
mehr Erfolg
Das 6P-Mindset-Modell

*** Retro-Frisuren ***
HOT LIST
*** Glam-Make-up ***
*** Luxus-Bauty ***

DER NEUE FASHION CODE

wichtigsten Trends • Newcomer-Labels • Influencer-Tipps

REBECCA MIR

ERFOLG IST KOPFSACHE

Es ist doch immer das Gleiche: Hoch motiviert stürzen wir uns in eine neue Sache – nur um kurz darauf wieder alles hinzuschmeißen. Die Lösung: das 6P-Erfolgs-Mindset! Damit boosten wir unsere Motivation

W

What? Schon wieder ein neuer Lifestyle-Ratgeber, der uns ein erfolgreiches Leben verspricht? Das magst du jetzt vielleicht denken. Aber keine Panik, das Buch „Weil Erfolg nicht das ist, was du denkst“ (Häufe, 29.99 Euro) von Monika Sattler ist anders. Denn die ehemalige Profi-Radrennsportlerin möchte uns dabei helfen, unsere ganz eigene Definition von Erfolg zu finden, statt einem falschen Ideal hinterherzulaufen. Erfolg bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, und nur wenn wir wissen, was wir persönlich darunter verstehen, wird es uns auch sehr viel leichter fallen, unsere Ziele motiviert zu verfolgen – wie unerreichbar sie auch scheinen mögen.

YES, WE CAN!

Auf ihrem Weg als Radprofi hat Monika Sattler ihr 6P-Erfolgs-Mindset entwickelt, das sich aus den Faktoren Purpose, Potenzial, Perspektive, Power, People und Path zusammensetzt. Was genau diese Faktoren bedeuten und wie wir sie gezielt für uns einsetzen, verraten wir auf den nächsten Seiten ...



„
**OB DU DEIN
 ERFOLGS-
 MINDSET
 KORRIGIEREN
 ODER VÖLLIG
 UMKREMPeln
 MÖCHTEST:
 IM FOKUS
 SOLLTEST
 IMMER DU MIT
 DEINEN BE-
 DÜRFNISSEN
 STEHEN**
 “

Monika Sattler



„Weil Erfolg nicht das ist, was du denkst“, Haufe, 29,99 €

PURPOSE

Hier geht es um dein ganz persönliches „Warum“. Denn wie sollst du deine Ziele verfolgen, wenn du gar nicht weißt, was deine Motivation dahinter ist?

Als Erstes heißt es: Finde einen starken, unerschütterlichen Grund für dein Ziel. Klingt erst mal easy, aber in dieser chaotischen Welt ist es oft schwer, zu wissen, was wir eigentlich wollen. Häufig rennen wir den Zielen anderer hinterher und denken, es wären unsere eigenen. Kein Wunder, dass wir uns dann irgendwann lost fühlen und unzufrieden sind. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, was dich antreibt und dir Sinn gibt.

Übungen

Schnapp dir einen Stift und beantworte folgende Fragen:

- Was macht dir an deiner Arbeit Spaß?
- Was motiviert dich, an einem Projekt dranzubleiben?
- Welche Fächer mochtest du in der Schule? Warum?
- Warum hast du dich für deinen Beruf oder dein Studienfach entschieden?
- Warum hast du deinen ersten Job hingeschmissen?

Auch wenn es sich erst mal komisch anfühlt – das Beantworten der Fragen bringt dich zurück zu den Motivationen, die durch äußere Einflüsse in den Hintergrund gerückt wurden.

POTENZIAL

Hand aufs Herz: Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, was deine Stärken sind? Lange her? Dann wird's Zeit!

Denn wie willst du deine Ziele erreichen, wenn du gar nicht weißt, welche Stärken du dafür einsetzen kannst? Dafür ist es wichtig, unser Mindset komplett umzukrempeln – denn leider sind wir gesellschaftlich dahingehend geprägt, unsere Schwächen in den Fokus zu stellen und nicht unsere Potenziale. Aber, don't worry – mit ein wenig Geduld lässt sich dieses problemorientierte Mindset ganz easy umkehren.

Übungen

- Reflektiere: Nimm dir Zeit, über vergangene Erfahrungen und Leistungen nachzudenken. Wann hast du dich besonders kompetent und selbstsicher gefühlt? Welche Fähigkeiten und Qualitäten haben sich da gezeigt?
- Hole dir Feedback: Bitte Freunde, Familie, Kollegen und Vorgesetzte um ihre ehrliche Meinung. So bekommst du eine wertvolle, neutrale Sicht auf deine Stärken.
- Erkunde deine Leidenschaften und Talente: Aktivitäten, die dir leichtfallen und Freude machen, geben Aufschluss über deine Stärken.

POWER

Du hast die Kraft in dir, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, um dein Leben aktiv zu gestalten. Aber nutzt du sie auch?

Hast du manchmal das Gefühl, keine Kontrolle über dein Leben zu haben und fremdbestimmt zu sein? Das kann daran liegen, dass du deine Power selbst ausbremsst – vielleicht aus Angst vor Verantwortung oder Fehlern? Dann wird's jetzt Zeit, ganz flott wieder in deine Kraft zu kommen, selbst aktiv zu sein und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Übungen

- Überlege mal, wie du Entscheidungen triffst und wie viel Energie du dafür aufwendest. Priorisierst du wirklich richtig? Wenn du dich selbst dabei ertappst, dass du beim Kauf einer Zahnbürste minutenlang über die Farbe nachdenkst, wohl eher nicht.
- Frage dich vor der nächsten Entscheidung, die du triffst, welche Auswirkung sie auf dein Leben haben wird: eine positive, eine negative oder gar keine – was bei der Farbe deiner Zahnbürste der Fall sein wird. Darum musst du für derartige Entscheidungen auch nicht viel Energie aufwenden. So können wir lernen, richtig zu priorisieren und unsere Power nicht zu verschwenden, sondern sie gezielt einzusetzen.

PERSPECTIVE

Sieh das große Ganze, aber verzettele dich nicht in Kleinigkeiten. Behalte deinen Fokus im Auge!

Du kennst sicher auch das Gefühl, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen, oder? Das liegt daran, dass wir uns bei der Umsetzung von Projekten häufig viel zu früh im Detail verlieren. Am besten stellt man sich jedes Ziel wie einen Hausbau vor: erst das Grundgerüst, dann der Rest. Angenommen, du möchtest dein eigenes Business gründen, dann brauchst du ein Produkt, eine klare Strategie und erste Kundschaft. Auf diesen Punkten sollte dann der Fokus liegen und nicht auf der richtigen Instagramvorlage.

Übungen

- Gründe, warum wir unseren Fokus verlieren, gibt es viele. Versuche zu ergründen, was deine „Fokus-Killer“ sind. Bist du zu viel am Handy? Dann schalte es einfach mal ab.
- Wenn sich dir ein nagender Gedanke aufdrängt, obwohl du gerade etwas anderes machen willst, dann schreibe ihn auf. So ist er auf Papier und aus dem Kopf – und du kannst dich wieder auf das Wesentliche fokussieren.

PEOPLE

Umgib dich mit Menschen, die an dich und deine Mission glauben.

Ein starkes Unterstützungsnetzwerk ist wichtig für die Umsetzung deiner Ziele: eine Gemeinschaft, die dir Ratschläge gibt und dir hilft, Herausforderungen zu bewältigen. Verschiedene Unterstützertypen können in unterschiedlichen Situationen helfen. Von emotionaler Unterstützung durch die Familie bis hin zu geschäftlichem Rat von Kollegen – jeder hat seine Stärken. Identifiziere, welche Personen in deinem Netzwerk brauchst, und schaue dann auf die Menschen, die bereits Teil davon sind. Es ist eine Win-win-Situation, denn du bist auch ein wichtiger Pfeiler in ihrem Netzwerk. Es ist völlig in Ordnung, um Hilfe zu bitten, selbst die selbstbewusstesten Menschen brauchen Unterstützung.

Übungen

- Schau dich in deinem Umfeld um – häufig ist das Gute so nah. Vielleicht gibt es eine Nachbarin oder eine Kollegin, die dir beim Verfolgen deiner Ziele nützlich sein kann?
- Kommuniziere, was du brauchen willst, dann schreibe noch ein Fotoграф Spread the word: Je mehr Leute von deiner Suche wissen, desto höher sind die Chancen!

PATH

Kreiere einen Weg, der motivierend und erreichbar ist und bei dem du stetig Fortschritte siehst.

Mal ganz ehrlich: Bei der Umsetzung unserer Ziele ist es wirklich nicht immer leicht, am Ball zu bleiben. Wer ist schon kontinuierlich motiviert und fokussiert? Hat man sich ein sehr großes Ziel gesetzt, bei dem kein Ende in Sicht scheint, kann eine Unterteilung in mehrere kleine Miniziele sehr hilfreich sein.

Übungen

- Schreibe dir deine Miniziele auf (z.B. bei Google Keep). Das Abhaken der erreichten Ziele, egal wie klein sie auch sein mögen, gibt dir ein Gefühl von Fortschritt und wirkt extrem motivierend.
- Erlaube dir bei den Zielen nicht in einer bestimmten Reihenfolge vorgehen zu müssen. Du kannst dich heute nicht gut konzentrieren? Dann erledige einen Punkt von deiner Liste, der nicht so viel Fokus erfordert. So hast du den Tag trotzdem genutzt und bist deinem großen Ziel wieder ein Stück näher gekommen.