



Unverkäufliche Leseprobe

Frank Busemann

Steh auf, wenn du am Boden liegst

Ein Motivationsratgeber für Frauen und Männer



224 Seiten

ISBN: 978-3-8025-3728-8

Mehr Informationen zu diesem Titel:
www.vgs.de

Frank Busemann

**Steh auf,
wenn du am Boden liegst**

Ein Motivationsratgeber
für Frauen und Männer



**Nehmen Sie mich nicht beim Wort,
aber denken Sie über meine Worte nach.**

Originalausgabe

© 2010 VGS

verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH,
Gertrudenstraße 30–36, 50667 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

Redaktion: Christine Gerber/Gabriele Kalmbach

Produktion: Simone Nauerth

Umschlaggestaltung: Zero Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Cornelis Gollhardt, Köln

Layout und Satz: Hans Winkens, Wegberg

Druck und Verarbeitung: Bercker Graphischer Betrieb, Kevelaer

ISBN 978-3-8025-3728-8

www.vgs.de

Inhalt

Prolog	9
Kapitel 1	
Ermittlung der Ausgangslage	12
Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Kennen Sie sich? • Ein Mann, ein Wort	
Kapitel 2	
Sport und Alltag: viele Parallelen	20
Schärfung des eigenen Bildes • Der Mehrkämpfer, das vollkommen unvollkommene Wesen • Die zehn Disziplinen – welche Gattung Sportler sind Sie? • Übertragung in den Alltag	
Kapitel 3	
Chance des Lebens	39
Vergänglichkeit • Training • Superkompensation • Einzigartigkeit der Chance • Die Komfortzone	
Kapitel 4	
Talentsuche	68
Voraussetzungen für einen erfolgreichen Lebensweg • Gene des Siegers • Talent • Förderung • Antriebskraft Neugier • Macht der Erlebnisse • Mit kindlicher Leichtigkeit	
Kapitel 5	
Streben nach Glück	78
Anerkennung • Selbsterfahrung • Geld als Antriebsfaktor? • Individuelle (Karriere-)Wege • Leidenschaft	

Exkurs	87
Lebensmotive oder Reiss-Profil TM	

Kapitel 6

Perfektion für Topleistungen	96
---	----

Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg • Commitment – ein Versprechen mit Gewicht • Unvollkommenheit der Liebe • Die 79/21-Regel • Positive Aspekte erkennen • Auch Schwierigkeiten sind Chancen

Kapitel 7

Impuls: der Schlüssel zum Erfolg	110
---	-----

Einfach loslegen! • Intrinsische Motivation • Prinzipien der Selbstverantwortung • Körpersprache • Selbst das Ziel bestimmen • Sein, wo man ist • Selbstreflexion • Überraschen Sie sich! • Jasagen zur Ist-Situation

Kapitel 8

Vom Denken zum Handeln: Zielformulierung und -umsetzung	128
--	-----

Die Kunst des Wollens • SMARTe Zielformulierung • Ziele selbstverantwortlich angehen • Zone des Machers • Schnelles Handeln ist gefragt

Kapitel 9

Erfolgsverhinderer und wie man sie überlistet	141
--	-----

Flucht und Kompensation • Prokrastination oder Was du heute kannst besorgen ... • Training für das Hirn • Raus aus der Prokrastinationsfalle • Der innere Schweinehund • Zeitmanagement • Prioritäten setzen • Positiver Stress – negativer Stress

Exkurs	173
---------------------	-----

Ernährung und Bewegung – zwei alltägliche Erfolgsförderer
Ernährung • Bewegung • Body-Mass-Index

Kapitel 10	
Einstellungssache oder Der mentale Vorsprung	183
Authentizität • Pendel des Lebens • Sieger zweifeln nie • Zweifler siegen nie • Selbsterfüllende Prophezeiungen	
Kapitel 11	
Finden Sie Ihre Erfolgshebel!	195
Optimist oder Pessimist? • Go the extra mile • Wagen Sie den Blick zurück • Wagen Sie den Blick in die Zukunft • Lebe jeden Tag so, als sei es nicht dein letzter • Der magische Moment	
Kapitel 12	
Wer Erfolg will, wird erfolgreich sein	211
Schwächen kann man kompensieren • Was ist Erfolg? • Weg des Erfolgs • Aufgeben gilt nicht	
... und zum Schluss	220
Zehn Tipps für mehr Power	
Danke	222
Literaturtipps	223

Prolog

Gelangweilt kauerte er in seiner Behausung und wusste sich die Zeit nicht recht zu vertreiben. Es war, als warte er auf etwas, das er nicht greifen konnte. Gab es eine Bestimmung für ihn? Wie sah es anderswo aus? Wo war anderswo? Existierte ein anderer Ort als dieser? Ganz tief in seinem Inneren hatte er eine vage Ahnung, dass es noch etwas anderes gab als das hier. Es war wie ein Traum, eine Vision. Aber was waren schon Visionen? Keiner von denen, die sich aufgemacht hatten, war je zurückgekehrt. Sie waren einfach weg. Fort, als wären sie nie da gewesen. Ging es ihnen dort, wo sie nun waren, besser? Er wusste es nicht, nur, dass er eines Tages genau denselben Weg gehen wollte und musste.

Er brauchte nur eine Chance. Diese eine Chance. Dann würde er zugreifen und sie nutzen. Aber was für eine Chance konnte das sein? Immer wenn die anderen gingen, dann spürte er, dass er doch eigentlich etwas Besonderes war. Die anderen waren einfach schwach. Sie ließen sich gehen und hatten keine Prinzipien. Aber irgendwie waren sie die Gewinner. Sie suchten nach etwas, was er nicht kannte, nur fühlte. Er verweilte aus seiner Sicht schon sehr lange an diesem einen Ort und sah all seine Nachbarn, Weggefährten, Leidensgenossen und Konkurrenten, wie sie sich plötzlich und unerwartet, dabei stets motiviert, davonmachten. Wie durch eine unsichtbare Macht getrieben, verschwanden sie im ewigen Nichts.

Als er seine Gedanken so in die Ferne schweifen ließ, wurde er auf einmal hin und her gerüttelt. Aus allen Ecken kamen Wesen, die im gleichen Antlitz wie er erstrahlten. Er fühlte sich gut. Was haben die, was ich nicht habe? Äußerlich nichts. Na also! Alle waren auf-

geregt, befanden sich in dieser Art Aufbruchstimmung, aus der Großes entspringt. Jetzt gab auch er sich endlich einen Ruck. »Lass dich gehen! Was immer es sein mag, lass es geschehen!«

Das Beben wurde heftiger. Aus der Ferne hörte er immer lauter werdende Geräusche. Um ihn herum brachten sich alle in Stellung. Wenn sich gleich das Tor zum Himmel auftat, dann wollte er mit. Aber wartete wirklich das Paradies auf ihn? Das Beben spitzte sich zu, die Geräusche aus der Ferne wandelten sich in Stöhnen, Schreien, Kreischen. Panik machte sich breit. Sein Puls schoss in unbekannte Höhen und er drohte zu zerplatzen. Eine gewaltige Druckwelle erfasste ihn und schleuderte ihn zu Boden. Massen von Weggefährten stürzten über ihn und drohten ihn zu zermalmen. »So gehst du nicht zugrunde!«, schrie er sich Mut zu. »Da wagst du den ersten Schritt vor die Tür und wirst zertreten, weil du nicht zeigst, was du kannst?!« Er versuchte sich aufzurichten und wurde immer wieder niedergerannt. Er kämpfte um sein Leben und verfluchte sich dafür, dass er sich nicht einfach wie zuvor an der Tür seiner Behausung festgeklammert hatte. Aber jetzt gab es kein Zurück mehr. Wutentbrannt nahm er all seine Kraft zusammen und kämpfte sich frei. Er wollte nicht mehr gewöhnlich sein, er wollte aus der Masse herausragen.

Plötzlich ließ die Druckwelle nach und mit einem Mal fühlte er sich leicht und schwerelos. Ein Gefühl von Wärme und Behaglichkeit umströmte ihn. Endlich konnte er sich wieder selbst bewegen. Er rappelte sich auf und zusammen mit einer großen Gruppe Überlebender machte er sich auf in Richtung Ungewissheit. Wo würde er jetzt wohnen? Würde er die anderen wiedertreffen? Was erwartete ihn?

Und dann sah er es: Sonnengleich lag ein Koloss von einer Kugel vor ihnen und entfachte die nackte Gier der Anwesenden. Ein Ruck ging durch alle Übriggebliebenen und sie wurden vom Ehrgeiz gepackt. Dies musste das Ziel ihrer beschwerlichen Reise sein. Jetzt musste er noch einmal all seine Kräfte mobilisieren, um auch die letzten Schritte noch zu schaffen. Nun ließ er sich nicht mehr zur Seite drücken. Seine Vision nahm Konturen an.

Er richtete den Blick nach vorn und fokussierte das Objekt seiner Begierde. Auf diesen Moment hatte er hingelebt und jetzt wollte er zuschlagen. Erbarmungslos, konsequent und ohne einen Fehler zu machen. Mit Anlauf nahm er alle Hürden und sprang das letzte Stückchen auf die große Kugel zu. Mit lautem Krachen prallte er von ihr ab. Um ihn herum schossen Konkurrenten am Ziel vorbei. Direkt neben ihm geschah einem Widersacher dasselbe Missgeschick wie ihm, aber auch der ließ sich nicht entmutigen. Er rappelte sich auf. Irgendwo war der Eingang. Irgendwie musste es gehen. Immer wieder suchte er den Weg. Sein Puls zerriss ihm beinahe den Kopf. Jetzt wollte er ernten. Er wollte raus aus seinem Trott. Er kannte seine Talente. Was andere schafften, musste er doch auch können. »Zieh durch und bring es zu Ende!« Er war in der Form seines Lebens. Alle Zeichen standen auf Erfolg. Sein Kopf war der eines Siegers. Mit letzter Kraft gewann er den Wettlauf gegen Millionen von Konkurrenten.

Endlich hatte es das Spermium bis in die Eizelle geschafft und stach mit dieser kühnen Tat all seine Widersacher aus, die noch eine Zeit lang in der dunklen Brühe schwammen und bald für immer verschwanden.

Eine rasante Zellteilung begann und neun Monate später erblickten wir als Zeugnis unseres eigenen ersten und imposantesten Sieges – gegen 40 bis 600 Millionen Widersacher! – das Licht der Welt. **Folglich ist jeder von uns als Sieger geboren. Lassen wir ihn raus!**