

DEIN MITTAGSPAUSENCOACH

Erfolg beginnt bei dir!

EINE ANLEITUNG FÜR ALLE,
DIE IHRE ZIELE ERREICHEN WOLLEN



ANABEL SCHRÖDER

Inhalt

Einleitung

Teil A: Die Voraussetzung für Erfolg

Ziel-Klarheit gewinnen

Dein persönlicher Weg zum Ziel

Deine einzelnen Schritte/Teilziele

Teil B: Du bist dein größtes Hindernis - oder dein größter Förderer

Mit positiven Glaubenssätzen dranbleiben

Destruktive Vergangenheitsgedanken besiegen

Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke gewinnen

Hör nicht auf andere - du schaffst das!

Suche dir Unterstützer, verändere dein Umfeld

Teil C: Der Weg zum Erfolg

Prioritäten setzen ist das A und O

Konzentriert bleiben

Aufschieberitis bekämpfen

Mit Fleiß zum Ziel

Und jetzt heißt es: Just do it!

Ein Dankeschön ...

Zu mir als Autorin

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir, also du und ich, sind heute verabredet. Und ich möchte diese Zeit mit dir nutzen, um dir Ideen zu geben, wie du deine Ziele erreichst, deine Vorhaben schaffst und erfolgreich und sicher deine Wünsche verfolgst. Ob private oder berufliche Ziele – Erfolg fällt meist nicht vom Himmel oder passiert zufällig. Es ist ein Weg, der mal länger oder kürzer, mal härter oder einfacher ist. In dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung erfährst du, welche Strategien dir helfen, dranzubleiben und deine Ziele zu verwirklichen. Und du erfährst, was du von den US Navy Seals lernen kannst, um durchzuhalten.

Bevor wir starten, zwei Hinweise:

1. Ich habe dich von Anfang an geduzt, ich hoffe, das ist in Ordnung – denn für mich ist das Du einfacher und persönlicher.
2. Und ich hoffe, es ist in Ordnung, wenn ich nicht die genderkorrekte Schreibweise nutze wie »Teilnehmer/-innen« oder »Kollege/-in«, denn ein flüssiges Lesen erschien mir wichtiger. Natürlich gilt alles in diesem Buch Geschriebene für alle Geschlechter!

Wenn das für dich in Ordnung ist, dann kann es jetzt losgehen.