

# ERFOLGSGEHEIMNIS GEWOHNHEIT

Der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg!



Heiko Boos

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

Arbeitsgewohnheiten und Karriere

Kommen Sie 15 Minuten früher als nötig an.

Führen Sie eine Aktionsliste.

Übertragen Sie erfolgreich abgeschlossene Punkte in eine Erfolgsliste.

Arbeiten Sie nach der 24 Stunden-Regel.

Priorisieren Sie richtig nach der Eisenhower Matrix.

Erledigen Sie alles, was Sie in weniger als 2 Minuten erledigen können, sofort.

Legen Sie sich ein Erfolgsjournal an.

Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf!

Räumen Sie Ihren Computer auf.

Räumen Sie ihr E-Mail-Programm auf.

Benutzen Sie auf Ihrem Rechner einen Werbeblocker.

Arbeiten Sie in Blöcken von 50 Minuten.

Suchen Sie sich einen Mentor.

Schwächen Sie ihre Schwächen.

Machen Sie eine richtige Mittagspause.

Machen Sie ein kurzes Nickerchen.

Werden Sie Mitglied im 5 Uhr-Club.

Gelten Sie als extrem zuverlässig und diszipliniert?

Seien Sie immer vorbereitet.

Telefonieren Sie viel? Dann benutzen Sie ein Headset!

Geben Sie immer 110%.

Keine Ausreden mehr!

Tun Sie Gutes und sprechen Sie darüber.

Wachsen Sie an Ihren Problemen.

Dokumentieren Sie alles Wichtige.

Lachen Sie öfter!

Lassen Sie Bürotratsch aus.

Nutzen Sie Pareto, die 80 / 20 Regel.

Setzen Sie sich größere messbare Ziele.

SMART - Ziele

Haben Sie immer ein Ziel vor Augen!

Positive Kommunikation

Setzen Sie Prioritäten.

Belohnen Sie sich selbst!

Treffen Sie Entscheidungen und gehen Sie die Dinge an!

Stärken Sie Ihre Stärken!

Machen Sie mehr Fehler!

Haben Sie keine Angst zu scheitern.

Seien Sie glücklich bei allem was Sie tun.

Gehen Sie Risiken ein.

Fokussieren Sie sich auf die eine Sache.

Finden Sie Ihre Leidenschaft!

Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Schlafen Sie gut!

Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer nur zum Schlafen.

Trainieren Sie nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Benutzen Sie keine elektronischen Geräte 60 Minuten vor dem Schlafengehen.

Machen Sie sich eine Liste für den nächsten Tag.

Ermitteln Sie Ihre individuelle Schlafdauer.

Essen Sie spätestens 30 Minuten nach dem Aufwachen.

Bewegen Sie sich morgens, mittags und abends.

Essen Sie so wenig verarbeitete Lebensmittel wie möglich.

Essen Sie täglich eine Portion rohes Gemüse.

Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum!

Trinken Sie eine Tasse grünen Tee pro Tag.

Nehmen Sie keine flüssigen Kalorien auf!

Gönnen Sie sich ein gutes Magnesium  
Nahrungsergänzungsmittel!

Trainieren Sie regelmäßig.

Haben Sie Spaß an Sport!

Gehen Sie regelmäßig in die Natur!

Lernen Sie jeden Tag etwas dazu!

Erhöhe Sie Ihre Lesegeschwindigkeit.

Notieren Sie sich Dinge.

Wiederholen Sie neu gelerntes!

Heben Sie wichtiges Material hervor.

Bezahlen Sie sich stets selbst zuerst!

Führen Sie eine Verleihliste!

Zeit schlägt Talent!

Nutzen Sie kurzfristige und langfristige Motivation!

Seien Sie ein positiver Mensch!

Finden Sie das Warum!

Haben Sie eine Vision im Kopf!

Denken Sie in Lösungen!

Lernen Sie eine Sportart zur Selbstverteidigung!

Sie haben das Ziel erreicht!

Was hat Ihnen dieses Buch bis jetzt gebracht?

Was aus diesem Buch möchten Sie lernen und umsetzen?

Beispiel einer Actionlist:

Bonus

Die 8 besten Tipps aus der Praxis für eine höhere  
Lesegeschwindigkeit

Optimieren Sie Ihre Arbeits- Lese- und Lernumgebung!

**Heiko Boos**

**Erfolgsgeheimnis**

**Gewohnheit**

**Der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg!**

***„Niemand entscheidet über seine Zukunft;  
man entscheidet über seine Gewohnheiten,  
und diese entscheiden über die Zukunft!“***

*F.M. Alexander*

# Vorwort

Über die Jahre haben wir uns alle verschiedene Gewohnheiten angeeignet.

Aber was sind denn eigentlich Gewohnheiten?

Als **Gewohnheit** wird eine unter gleichartigen Bedingungen entwickelte Reaktionsweise bezeichnet, die durch Wiederholung „antrainiert“ wurde und bei gleichartigen Situationsbedingungen wie automatisch nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird, wenn sie nicht bewusst vermieden oder unterdrückt wird.

Eine Gewohnheit ist die regelmäßige Tendenz, etwas das man ohne oder fast ohne nachzudenken tut. Mechanismen, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Das nennt man Gewohnheit. Die Summe aller Gewohnheiten nennt man „Konditionierung“.

Wird ein Baby geboren, ist sein Unterbewusstsein noch ganz unverdorben. Dann aber nimmt die Programmierung ihren Lauf. Alle Eindrücke, Bilder, Geräusche, Gedanken oder Ideen aus seinem Umfeld werden automatisch abgespeichert. Diese Prägung sitzt sehr fest verankert in jedem von uns tief drinnen.

Unsere Gewohnheiten definieren uns.

Wie mächtig können Gewohnheiten sein?

Haben Sie sich selbst schon einmal die Frage gestellt, welche Macht Ihre Gewohnheiten in Ihrem Leben haben?

Sind wir uns unserer Gewohnheiten überhaupt bewusst?

Ist Ihnen bewusst, dass Ihre Gewohnheiten Sie zu dem einzigartigen Menschen machen, der Sie sind?

Ob Sie heute frühstücken und das was Sie frühstücken, scheint nicht sonderlich relevant zu sein. Aber was Sie jeden Tag über Jahre hinweg frühstücken, wird entscheiden, ob Sie schlank oder fett, gesund oder krank sind.

Es scheint keine Rolle zu spielen, ob wir heute einen Apfel oder eine Tafel Schokolade essen; ob wir ein Buch lesen oder Fernsehen schauen, ob wir 10 € sparen oder das ganze Geld ausgeben.

Aber nach 10 Jahren ist ein großer Unterschied sichtbar.

Schokolade essen, viel fernsehen und immer das ganze Geld ausgeben führen zu Fettleibigkeit, Oberflächlichkeit und Armut.

Obst essen, gute Bücher lesen und Sparsamkeit führen Sie zu besserer Gesundheit, mehr Wissen und Wohlstand.

Niemand erwartet, dass wir immer nur gute Entscheidungen treffen. Das ganze Leben ist jedoch die Summe **aller** unserer getroffenen Entscheidungen.

Eine alte Redewendung besagt: „Steter Tropfen höhlt den Stein“... die Richtung geben wir selbst vor.

Ihre gelebten Gewohnheiten bestimmen, ob Sie 100 Jahre alt werden, oder schon mit Mitte 50 an einem Herzinfarkt

sterben.

Der Schlaf einer Nacht darf gerne mal zu kurz kommen, wer aber jede Nacht zu wenig schläft, der reduziert seine Lebensqualität, seine Leistungsfähigkeit und seine geistige Gesundheit.

Es kann Ihre Fähigkeiten beeinflussen, im Job erfolgreich zu sein, in Ihrer Karriere voranzukommen, respektvoll im privaten und beruflichen Umfeld zu interagieren und die Beziehung zu Ihrem Partner beeinträchtigen.

Bei Ihrer Arbeit kann ein Schweigen in einem Meeting Ihren beruflichen Weg nicht sonderlich beeinflussen, aber ein ganzes Leben voller Schweigen, Zögern und Zweifeln kann Sie einige Tausend Euro kosten.

Sicher ist ein Schweigen an der richtigen Stelle nichts Falsches, scheuen Sie jedoch nicht den Konflikt, wenn es die Sache wert ist.

Die täglichen Gewohnheiten:

- Warum sollen Sie diese hinterfragen?
- Warum sollen Sie neue Gewohnheiten entwickeln?

Es ist oft ein schleichender Prozess. Vielleicht hat sich die eine oder andere Gewohnheit still und heimlich in Ihr Leben eingeschlichen, ohne dass es Ihnen richtig bewusst ist.

Wenn Sie sich als „Nachteule“ betrachten, haben Sie die Gewohnheit, spät zu Bett zu gehen.

Wenn wir Angewohnheiten entwickelt haben, brauchen wir nicht mehr die Anstrengung aufzubringen, die eine neue

Tätigkeit erfordert.

Wenn Sie regelmäßig Fastfood konsumieren, dann ist das eine Gewohnheit in Ihrem Leben geworden. Sie können das ändern. Fahren Sie das nächste Mal einfach los und besorgen Sie sich etwas Frisches, anstatt das nächste große gelbe „M“ anzusteuern um sich mit Fastfood vollzustopfen. Oder noch besser: bereiten Sie Ihre Mahlzeiten generell selbst frisch zu Hause zu. Dazu bedarf es jedoch einer gewissen Vorbereitung, die (Sie erraten es sicher schon...) ebenfalls eine Gewohnheit sein (bzw. bald werden) kann.

Gewohnheiten bei der Arbeit tragen dazu bei, dass Sie langweile Arbeiten übernehmen müssen. (Sie hätten ja auch laut und deutlich „Nein“ sagen können, aber das kostet Sie mehr Mühe beim Verhandeln.) Oder Sie finden sich (gewohnheitsmäßig) lieber mit Langeweile ab anstatt sich eine neue und spannende Herausforderung zu suchen.

Menschen sind Gewohnheitstiere, unsere täglichen Gewohnheiten sind zur Struktur unseres Lebens geworden.

Möchten Sie

- erfolgreicher sein?
- abnehmen?
- sich gesünder ernähren?
- besser schlafen?
- endlich Ihre Ziele erreichen?
- mehr Geld sparen?

Sie können sich in den verschiedenen Bereichen deutlich verbessern:

- Arbeit und Karriere
- Erfolg
- Schlafen und Schlafqualität
- Lernen und Wachsen
- Gesundheit von Körper und Geist
- Finanzen

Alle im Folgenden vorgestellten Gewohnheiten sind für Jedermann umzusetzen. Eine neue Gewohnheit zu etablieren ist leicht machbar. Sie müssen sich nur auf die neue Gewohnheit konzentrieren bis diese eine alte Gewohnheit abgelöst hat.

Änderungen im Tagesablauf, das Annehmen neuer (besserer) Gewohnheiten und das Herangehen an eine neue Aufgabe werden in der ersten Zeit meist als anstrengend empfunden. Zweifel an der Sinnhaftigkeit der Neuerung stellen sich besonders in den ersten Tagen ein. Es gilt, diese erste Zeit durchzuhalten.

In der Praxis hat sich herausgestellt, dass nach 21 Tagen, also 3 Wochen, die inneren Widerstände stark sinken, die neue Gewohnheit etabliert ist und das Ausmaß der Anstrengung entsprechend sinkt. Sie benötigen für die neue Gewohnheit oder Tätigkeit nun deutlich weniger Energie.

Innerhalb der ersten 3 Wochen kommt es auch leicht zu Fehlschlägen oder Rückschritten. Nehmen Sie diese zur

Kenntnis, ärgern Sie sich nicht, sondern gehen Sie einfach weiter, als wäre nichts geschehen.

Machen Sie sich das Leben innerhalb dieser 21 Tage so leicht wie möglich.

Wenn Sie zum Beispiel das Ziel haben, mit dem Rauchen aufzuhören, meiden Sie in dieser Zeit alle Orte, an denen geraucht wird. Oder wenn Sie beschlossen haben, jeden Morgen um 6.00 Uhr aufzustehen, um sich eine halbe Stunde der eigenen Weiterbildung zu widmen, gehen Sie frühzeitig ins Bett. Nach 3 Wochen (oft schon deutlich früher) wachen Sie automatisch um 6.00 Uhr auf - dann kann es abends auch ruhig mal etwas später werden.

Es handelt sich um kleinere bis mittelgroße Gewohnheiten, die jede für sich genommen überschaubare Gewinne im jeweiligen Bereich bringen.

*In Summe jedoch* erhalten Sie einen großen und gut ausgestatteten Werkzeugkasten.

Wenn Sie optimale Ergebnisse und den maximalen Nutzen aus dem Buch ziehen möchten, schlage ich Ihnen vor, das Buch zunächst einmal komplett durchzulesen.

Danach arbeiten Sie jeden einzelnen Bereich durch, suchen sich die Gewohnheiten aus, die für Sie von Nutzen sind und anschließend etablieren sie ganz einfach eine neue Gewohnheit nach der anderen.

Ich empfehle Ihnen, hierbei mit 2 Textmarkern zu arbeiten. Ich persönlich arbeite mit einer Logik bestehend aus 2 Farben: Eine Farbe (gelb) für alles, was ich mir merken möchte, die andere Farbe (pink) für alles was ich tun möchte.

Und bitte denken Sie immer daran:

Das eigene Leben zu verbessern soll Spaß machen.

(Und außerdem haben Sie nur das Eine!)

***„Von Natur aus sind die Menschen***

***fast gleich;***

***erst die Gewohnheiten entfernen***

***sie voneinander.“***

*Konfuzius*

***„Die meisten leben in den Ruinen***

***Ihrer Gewohnheiten.“***

*Jean Cocteau*

***„Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.“***

*Marie von Ebner-Eschenbach*

***„Die Gewohnheit ist ein Seil.***

***Wir weben jeden Tag einen Faden,***

***und schließlich können wir es***

***nicht mehr zerreißen.“***

*Horace Mann*

***„Zuerst erschaffen wir unsere Gewohnheiten,  
dann erschaffen sie uns.“***

*John Dryden*