

LEVEL UP

– DEIN NEUES NORMAL

Wie du deine Standards
erhöchst und dadurch
Erfolg, Selbstwert und
Wachstum anziehst



HEIKO BOOS

LEVEL UP

– DEIN NEUES NORMAL

Wie du deine Standards
erhöchst und dadurch
Erfolg, Selbstwert und
Wachstum anziehst



HEIKO BOOS

Level Up - Dein neues Normal

-

**Wie du deine Standards erhöhst und dadurch Erfolg,
Selbstwert und Wachstum anziehst**

Heiko Boos

Kapitel 1 - Dein aktuelles Normal: Unsichtbare Standards erkennen

1.1 Warum Standards unser unsichtbarer Lebensrahmen sind

Wir alle leben nach Standards – auch wenn uns das oft nicht bewusst ist. Standards sind die unsichtbaren Maßstäbe, die festlegen, was für uns „normal“ ist: wie wir wohnen, arbeiten, essen, Beziehungen gestalten, mit Geld umgehen, mit uns selbst sprechen. Sie definieren, was wir akzeptieren und was wir ablehnen, was wir erwarten und was wir als „zu viel“ empfinden.

Der Punkt ist: Die meisten Standards haben wir **nicht bewusst gewählt**. Sie sind das Ergebnis von Familie, Schule, Kultur, Werbung und den Menschen, mit denen wir uns umgeben. Wir passen uns an das an, was um uns herum üblich ist. So entsteht eine Art unsichtbarer Rahmen, innerhalb dessen wir denken und handeln.

Manche Standards sind hilfreich: Pünktlich zu sein, höflich zu kommunizieren, regelmäßig zu arbeiten. Andere halten uns zurück: uns mit einem Job zufriedengeben, der uns auslaugt; ungesunde Ernährung akzeptieren; in Beziehungen weniger Respekt zulassen, als wir verdienen.

Wenn du wachsen willst, musst du diese verborgenen Maßstäbe sichtbar machen. Denn du kannst nur verändern,

was du erkennst.

1.2 Wie Standards entstehen - und warum wir sie selten hinterfragen

1. Prägung in Kindheit und Jugend:

Kinder übernehmen, was sie sehen: Wie gehen Eltern mit Geld um? Wie wird über Erfolg, Arbeit, Gesundheit gesprochen? Ob bewusst oder unbewusst - diese Botschaften werden zu inneren Regeln.

2. Soziale Anpassung:

Der Mensch ist ein Herdentier. Wir wollen dazugehören. Deshalb orientieren wir uns an Gruppenstandards: Was machen Freunde? Wie leben Kolleg:innen? Welche Erwartungen stellt unser Umfeld?

3. Kulturelle Narrative:

„Sei bescheiden.“ „Arbeiten ist hart.“ „Gesundheit ist Glückssache.“ Solche Sätze klingen harmlos, prägen aber unser Denken. Auch Werbung, Social Media und Popkultur formen Maßstäbe - oft subtiler, als uns lieb ist.

4. Eigene Erfahrungen

Erfolge und Misserfolge hinterlassen Spuren. Wenn wir etwas nicht schaffen, senken wir oft unsere Ansprüche: „Vielleicht bin ich eben nicht der Typ für Sport/Business/Liebe.“ Scheitern kann Standards absenken, Erfolg sie anheben.

Das Problem: Standards wirken leise und dauerhaft. Wir merken selten, dass wir uns mit einem „ok“ zufriedengeben, obwohl „besser“ möglich wäre.

1.3 Warum wir unter unserem Potenzial bleiben