A close-up portrait of a man with light brown hair, blue eyes, and a light beard, wearing a dark blue shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

Ilja Grzeskowitz

Attitüde

Erfolg durch die richtige
innere Haltung

GABAL

Ilja Grzeskowitz
Attitüde

ILJA GRZESKOWITZ

Attitüde

**Erfolg durch die richtige
innere Haltung**

Für Elisabeth Charlotte

Willkommen in dieser Welt. Meine Liebe begleitet Dich auf Deinem Weg.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-475-9

E-Book 978-3-86200-847-6

Lektorat: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: Die Hoffotografen – www.hoffotografen.de

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2013 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort 9

PROLOG: Attitüde ist alles 15

- Magische Momente 16
- Ah. Aha. Haha. 18
- Einfach erfolgreich. Aber niemals leicht. 21
- Eine neue Lebensphilosophie 23
- Die A+ Formel 25
- Die Sache mit dem halb leeren Glas 28
- Denken Sie positiv 30
- Das Attitüde-Prinzip 32
- Erfolg oder Mittelmaß: Es ist Ihre Entscheidung 35

KAPITEL 1: Eigenverantwortung 43

- 101 Prozent Erfolg 46
- Entscheidend ist immer auf dem Platz 48
- Über Erfolg und Misserfolg wird zwischen Ihren Ohren entschieden 51
- Ein Geschenk namens Fehler 56
- Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein 58

KAPITEL 2: Fokus 61

- Vermeiden Sie die Bäume im Leben 63
- Nehmen Sie Ihre Amygdala an die Leine 64
- Im Auge des Orkans 65
- Sind Sie sich Ihrer Programmierungen bewusst? 68
- Die Macht der Gewohnheit 70
- Yes you can! Dem Erfolg eine Chance geben 74
- Der Berg, der versetzt werden wollte 77
- Ein kleines Experiment mit großer Wirkung 79

KAPITEL 3: Intention 81

- Der Traum vom Fliegen **83**
- Die Kraft eines starken »Warum« **85**
- Was Sie morgens um 4 Uhr am Strand über Erfolg lernen können **87**
- Prioritäten setzen **88**
- Die richtigen Fragen zur richtigen Zeit **92**
- Was ist Ihre Eifel im Leben? **96**
- Commitment und Disziplin **97**
- Beschützen Sie Ihre Träume **100**

KAPITEL 4: Gute Zustände 103

- Entscheidend ist, wie Sie entscheiden **104**
- Die drei Gehirne **106**
- Effektives Zustandsmanagement **109**
- Das wirkungsvollste Workout Ihres Lebens **112**
- Drei Entscheidungen zum Erfolg **113**
- Ihr ganz persönlicher Domino Day des Erfolgs **121**

KAPITEL 5: Wahrnehmung 125

- Die Scheuklappen ablegen **127**
- Sensory Acuity oder: Ich sehe was, was du nicht siehst **129**
- Der Trainingsplan für Ihre fünf Sinne **131**
- Der kleine rote Punkt **134**
- Der Semmelweis-Reflex **135**
- Ihre ganz persönliche Ölquelle **136**
- Der regelmäßige Wahrnehmungs-Check für Ihren Erfolg **138**

KAPITEL 6: Flexibilität 147

- Kinder sind die besten Lehrmeister **149**
- Mehr desselben **151**
- Die Komfortzonenfalle **153**
- Von Fröschen, Flöhen und Bären – das Dilemma der Bequemlichkeit **157**
- Flexibilität statt Mittelmaß **159**
- Raus aus der Komfortzone – rein in den Erfolg **162**

KAPITEL 7: Leidenschaft 169

- Die Kunst, das zu lieben, was Sie tun **170**
- Geben Sie Ihrer Verrücktheit nach **172**

Ganz oder gar nicht – die Krux mit den halben Sachen	174
»Boah ...!« – Entdecken Sie die selbstverständlichen Dinge wieder	177
Der kleine Leitfaden der Leidenschaft	179
Humor – der wahre Champion des Erfolgs	180
Einen hab ich noch – Humor ist lernbar	182
Die Kunst, über sich selbst lachen zu können	184
Das Yin und Yang des Erfolgs	186

KAPITEL 8: A+ Attitüde 189

Erfolg – immer »wegen« und niemals »trotz«	190
Der unbedingte Wille zum Erfolg	193
Was Sie vom Terminator über Attitüde lernen können	195
Das Fundament: Die sieben Erfolgs-Schlüssel	198
Auf der Extra-Meile gibt es keinen Stau	201
Ihr Outfit: Von Kopf bis Fuß auf A+ eingestellt	204

KAPITEL 9: Handeln 209

Der Businessplan der Unterhosenwichtel	211
Werden Sie zum Umsetzungsweltmeister	213
Umarmen Sie die Veränderung	216
Die Pumpe angießen	219
10 000 Stunden bis zum Expertenstatus	221
30 Tage bis zum Glück	224

EPILOG: Das Schweizer Taschenmesser für Ihren Erfolg 227

Ihr ganz persönlicher Erfolg	228
Das Erfolgsrad	231
Ein Basketballspiel mit Barack Obama? Yes you can!	233
Die Starfish-Philosophie	236
Großzügigkeit und Dankbarkeit	238
Raus aus der Furche – rein ins Leben	240

Danksagung 243

Anmerkungen 245

Personen- und Stichwortverzeichnis 247

Über den Autor 252

Leserstimmen 253

Vorwort

Wenn es eine Sache gibt, in der in Deutschland Einigkeit herrscht, dann ist es die Uneinigkeit, wenn es um unser aller Lieblingsthema geht: König Fußball. Nicht umsonst stellt man zu jedem großen Turnier immer wieder fest, dass wir in einer Nation mit 80 Millionen Bundestrainern leben, von denen jeder seine ganz eigene Meinung zum Thema Aufstellung und Erfolgchancen hat. Auch im Nachklang der Fußballeuropameisterschaft im Sommer 2012 wurde wieder einmal sehr intensiv darüber diskutiert, aus welchen Gründen die Truppe von Jogi Löw zum wiederholten Male bei einem wichtigen Turnier vorzeitig ausgeschieden war. Die Experten waren sich schnell einig. Der Mannschaft fehle es einfach an Führungspersönlichkeiten. Spieler wie Lahm, Gomez, Podolski und besonders Schweinsteiger seien zwar durch die Bank weg exzellente Fußballer, aber in den entscheidenden Momenten fehle es ihnen einfach an der notwendigen Siegermentalität. Obwohl die deutsche Nationalmannschaft seit Jahren in jedem wichtigen Turnier vorne dabei sei und auch immer den besten Fußball spiele, gelänge es ihr einfach nicht, einen Titel zu holen.

Besonders nach der unerwarteten und schmerzhaften Niederlage gegen die Italiener wurde wieder einmal die gute alte Zeit heraufbeschworen, als die Spieler noch echte Typen waren und eine ausgeprägte Siegermentalität besaßen. Als ein Günter Netzer sich noch selber einwechselte, um das Pokalendspiel mit einem Traumtor zu entscheiden, als ein Dieter Hoeneß mit seinem blutdurchtränkten Turban das Siegtor köpfte, als ein Matthias Sammer mit einer in der Halbzeit provisorisch getackerten Wunde am Kopf bis zum Schlusspfiff durchspielte, als ein Stefan Effenberg durch seine bloße Präsenz den Gegner einschüchterte und der Bundestrainer Franz Beckenbauer die Nation alleine durch seine Aura in seinen Bann zog. Die Diskussionen an den Stammtischen in den Kneipen, im Fernsehen und der Bildzeitung wurden mit einer Leidenschaft geführt, die ich mir gerne auch bei

anderen Themen wünschen würde. Und immer häufiger fiel auch ein Begriff, der zwar im angloamerikanischen Sprachraum zur Normalität gehört, in Deutschland aber noch recht wenig genutzt wird: Attitüde. Denn davon hätten die aktuellen Fußballer im Vergleich mit den alten Haudegen viel zu wenig.

Nicht nur am Beispiel der aktuellen Fußballdiskussionen wird deutlich: Attitüde findet langsam, aber sicher den Weg in den Sprachgebrauch der Deutschen und wird in diesem Zuge auch vermehrt als wichtiger Erfolgsfaktor in den unterschiedlichsten Bereichen wahrgenommen. Diese Entwicklung steckt allerdings noch in den Kinderschuhen. Während meiner Recherchen und Vorbereitungen für dieses Buch habe ich, so oft es ging, die Gelegenheit genutzt, um die verschiedensten Menschen spontan zu fragen, was sie unter dem Begriff Attitüde verstehen. Dabei habe ich festgestellt, dass es vor allem Frauen waren, die sich etwas darunter vorstellen konnten und wussten, dass es »irgendetwas mit Einstellung« zu tun hat. Dies mag daran liegen, dass der Begriff gerade in der letzten Staffel von »Germany's Next Topmodel« sehr häufig verwendet und damit einem großen Publikum bekannt gemacht wurde. Insgesamt habe ich aber festgestellt, dass der Begriff nicht allzu bekannt ist und selten bewusst verwendet wird.

Mich persönlich begleitet Attitüde schon seit vielen Jahren und ich habe diese besondere Form der inneren Haltung als den wichtigsten Erfolgsfaktor ausgemacht, wenn es um das Erreichen von persönlichen und beruflichen Zielen sowie die generelle Lebensqualität geht. Aus diesen Erfahrungen habe ich im Laufe der letzten Jahre das Attitüde-Prinzip entwickelt, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle und das Ihnen hoffentlich von großem Nutzen sein wird, wenn es um Ihre eigenen Ziele und Träume geht. Mein Buch ist sowohl praktisch als auch praxisnah. Und es ist für Sie geschrieben. Für Sie und alle anderen Menschen da draußen, die für sich beschlossen haben, dass es im Leben noch mehr geben muss, als den täglichen »9 to 5 Job«, den geleasteten Mittelklassewagen und den Sommerurlaub am Ballermann. Wenn Sie nicht nur funktionieren wollen, sondern Ihre Träume leben und in die Tat umsetzen wollen, dann haben Sie mit dem Kauf dieses Buches die richtige Entscheidung getroffen.

Obwohl es beim Attitüde-Prinzip auch um eine positive Einstellung und die Fokussierung des eigenen Denkens geht, ist es wahrscheinlich anders als die vielen anderen Bücher, die Sie bereits zu diesem Thema gelesen haben. Es ist weder esoterisch noch vertritt es die weitverbreitete Überzeugung: »Sie müssen nur positiv denken und schon wird alles gut.« Nein, dieses Buch ist vor allem eines: Es ist ehrlich. In einer Art und Weise, dass ich Sie, lieber Leser, an vielen Erfahrungen meines eigenen Lebens teilhaben lassen werde. Zum anderen ist es aber auch ehrlich in den Aussagen. Und darin ist es dann schlussendlich doch ein sehr positives Buch, denn es soll Sie motivieren, inspirieren und auf Ihrem eigenen Weg bestärken.



Ich werde Sie dabei niemals alleine lassen, sondern immer auch mit einem passenden Lösungsvorschlag versorgen, den Sie dann auf Ihre ganz persönliche Lebenssituation und Ihre aktuellen Ziele anwenden können. Das Attitüde-Prinzip ist aber auch kein klassisches »How-to« Buch, in dem Sie eine lieblose und allgemeine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Erfolg erhalten werden. Mein Bestreben beim Schreiben war es vielmehr, Ihnen meine ganz persönliche Erfolgsphilosophie näherzubringen und Sie dadurch in die Lage zu versetzen, Ihre ganz eigene Geschichte zu schreiben. Kennen Sie den Film »Inception« mit Leonardo DiCaprio? In diesem Hollywood-Blockbuster dreht sich die gesamte Handlung um die Kraft der Gedanken, die – einmal in das Unterbewusstsein eines Menschen eingepflanzt – sich rasant ausbreiten und das weitere Leben bestimmen.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch die Idee des Erfolgs und Ihrer ganz persönlichen Erfolgsgeschichte ans Herz legen und so schmackhaft machen, dass Sie Ihre Vorstellungen vom Leben auf die bestmögliche Art und Weise umsetzen können. Apropos Geschichten: Neben vielen Impulsen, motivierenden Beispielen und Anregungen setze ich auch sehr auf die Kraft des Storytelling. Nicht nur, dass eine gute Geschichte in der Lage ist, Sie gleichzeitig auf rationaler und emotionaler Ebene zu berühren. Es ist mittlerweile erwiesen, dass die Kunst des Geschichtenerzählens die beste und nachhaltigste Form des Lernens darstellt, die es gibt. Ich werde Ihnen daher nicht nur viele Einblicke in

meine eigenen Erlebnisse gewähren, sondern Ihnen auch so manche Geschichte aus dem Leben von Menschen erzählen, die den Kern des Attitüde-Prinzips zu einem zentralen Bestandteil ihres Strebens und Handelns gemacht haben.

WICHTIG FÜR IHRE ATTITÜDE

»Um etwas aus dem Ärmel schütteln zu können, müssen Sie es vorher hineintun.«

Lassen Sie sich einladen auf eine Reise in die Welt der Attitüde und der Erfolgsgeschichten. Dabei werden Sie feststellen, dass wir uns nur sehr selten um theoretische oder gar wissenschaftliche Herleitungen kümmern werden. Viel wichtiger sind der gesunde Menschenverstand und die Bereitschaft, das Maximum aus Ihrem Leben herauszuholen zu wollen. Nicht nur ein bisschen glücklich zu sein, sondern hundertprozentig.

Nicht nur ein kleines Stück vom Erfolgskuchen naschen zu können, sondern in der Lage zu sein, jederzeit ein eigenes Rezept aus dem Ärmel zu schütteln.

Aber wie schon der große Rudi Carrell sagte: »Um etwas aus dem Ärmel schütteln zu können, müssen Sie es vorher hineintun.« Und genau dies tut das Attitüde-Prinzip. Es füllt Ihren Ärmel nicht nur mit den vier Assen, sondern auch mit allen anderen notwendigen Karten, die Sie in der Pokerpartie namens Leben brauchen werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie Ihre derzeitige Situation aussieht. Ob Sie gerade in einer Lebenskrise stecken und erst wieder lernen müssen, wie es sich anfühlt, auf der Sonnenseite zu stehen. Oder ob Sie schon eine erfolgreiche Karriere hinter sich haben und nun den nächsten Schritt gehen wollen. Das Attitüde-Prinzip stattet Sie mit einer langfristigen Philosophie, praxisnahem Wissen und den besten Fähigkeiten aus, die Sie brauchen, um Ihren Weg von Ihrer ganz individuellen Startposition aus zu beginnen. Schritt für Schritt und Stufe für Stufe. Denn zum Gipfel des Erfolgs fährt leider kein Fahrstuhl. Dafür ist die Aussicht umso grandioser, wenn Sie es geschafft haben und dieses ganz bestimmte Gefühl genießen können, von dem Sie dann immer mehr wollen.

Sind Sie bereit? Jeder noch so lange Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Lassen Sie uns also gemeinsam an Ihrer Erfolgsgeschichte arbeiten und das erste Kapitel schreiben. Ich freue mich auf die gemein-

same Zeit, die wir dabei miteinander verbringen werden. Freuen Sie sich im Gegenzug auf die Faszination Attitüde und die fantastischen Ergebnisse, die damit möglich sind. Denn das Attitüde-Prinzip ist die Kunst, jederzeit und überall erfolgreich zu sein.

Herzlichst, Ihr

Ilja Grzeskowitz

Berlin und New York, Herbst 2012

PROLOG: Attitüde ist alles

Der Moderator peitschte das Publikum noch einmal an. Und unter tosendem Applaus und frenetischen Anfeuerungsrufen mobilisierten über 40 000 Marathonläufer ihre letzten Kräfte und Reserven. Es war Zeit für den Endspurt, denn die Sportler befanden sich auf dem letzten von insgesamt 42 Kilometern. Das Brandenburger Tor, ganz in der Nähe des Ziels, erhob sich bereits in Sichtweite. Das obligatorische alkoholfreie Weizenbier wartete bereits im Zielbereich auf die Teilnehmer. Falls Sie jetzt denken: »Mann, der Grzeskowicz ist aber ein toller Hecht, der läuft ja Marathon!«, dann muss ich Sie enttäuschen. So lange zu laufen ist nicht mein Ding. Ich hab's ausprobiert und es macht mir keinen Spaß. Aber ich bin gerne als emotionale Unterstützung für meine Freunde am Streckenrand da.

An diesem Sonntag im September hatte ich einen wunderbaren Platz ungefähr 800 Meter vor dem Ziel ergattert und machte eine spannende Beobachtung. So gut wie jedem Läufer, der um die letzte Kurve auf die Straße des 17. Juni abbog, waren die Strapazen der letzten 42 195 Meter deutlich im Gesicht abzulesen. So mancher keuchte wie eine Lokomotive, andere hatten Seitenstiche oder blutige Blasen an den Füßen und relativ viele Teilnehmer schlepten sich mehr Richtung Ziel, als dass sie joggen. Doch dann erschallten die magischen Worte des Moderators durch die Lautsprecher: »Noch knapp 500 Meter. Gleich habt ihr es geschafft.« Und wie auf Knopfdruck passierte etwas mit den eben noch völlig am Rande ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit kämpfenden Läufern. Jeder einzelne wuchs ein letztes Mal über sich hinaus, und es kam mir so vor, als ob einige, die vor Kurzem kaum noch laufen konnten, einen versteckten Reservetank angezapft hatten und locker und leicht ins Ziel schwebten. Vor allem aber hatten alle auf einmal einen sehr glücklichen und erfüllten Gesichtsausdruck. Es wurde gelacht, gescherzt und sich gegenseitig gefeiert.

Jeder einzelne Finisher des Marathons hatte in diesem Moment für sich etwas ganz Besonderes geleistet: Egal, ob Alt oder Jung. Ob Frau oder Mann. Ob Leistungs- oder Hobbysportler – sie alle hatten einen langen und beschwerlichen Weg hinter sich und das Ziel vor Augen. Sie wussten, was sie vollbracht hatten, und genossen nun diesen außergewöhnlichen Moment, in dem sie sicher sein konnten, dass sich das viele Training und die unzähligen Stunden der Entbehrung und Disziplin gelohnt hatten. Alle 40 000 Teilnehmer, vom Sieger bis zum letztplatzierten Läufer, verband auf den letzten Metern der Strecke eine Art unsichtbares Band: das Wissen, einen herausragenden persönlichen Erfolg erreicht zu haben. Und mehr zu wollen. Mehr von diesem atemraubenden Gefühl, etwas geschafft zu haben. Mehr von den Endorphinen, die im Gehirn Achterbahn fahren und das Leben zu etwas Besonderem machen.

Magische Momente

Ich liebe solche Erfolgsgeschichten und die magischen Momente, in denen das ganze Gesicht von Glück und Zufriedenheit erfüllt ist. Denn diese Augenblicke sind es, wofür Menschen leben und wonach sie streben. Aber wenn Sie sich diese Lebensgeschichten genau anschauen, dann finden Sie in der Regel ein paar ausgewählte, strahlende Highlights, die als Rosinen in einer grauen Suppe des Alltags und des Gewöhnlichen schwimmen.

WICHTIG FÜR IHRE ATTITUDE

**Ist Erfolg
die Ausnahme
und Mittelmaß die
Regel? Das muss
doch auch anders
gehen!**

Es scheint so zu sein, dass Erfolg die Ausnahme und Mittelmaß die Regel in unserer heutigen Zeit ist. Aber wieso sollten Sie diese erfüllenden Glückszustände nur so selten erleben dürfen, und warum braucht es dafür spezielle Anlässe und Rahmenbedingungen wie den Marathonlauf, die eigene Hochzeit, die Segeltour durch die Karibik oder den Fallschirmsprung aus 3000 Meter Höhe? Warum können Sie nicht auch beim gemeinsamen Familienfrühstück, dem Bezahlen an der Supermarktkasse, dem Verkaufsgespräch mit dem Kunden oder dem Meeting in der Firma die gleichen Gefühle

haben? Das muss doch auch anders gehen. Zum Glück tut es das auch, und in diesem Buch zeige ich Ihnen ganz genau, wie Sie die Ausnahme wieder zur Regel machen können. Wie Sie die Kunst erlernen, jederzeit und überall erfolgreich sein zu können.

Mit Ende 20 hatte ich beschlossen, mich nicht damit abzufinden, dass Erfolg nur etwas für außergewöhnliche Momente oder gar etwas Zufälliges sein sollte, was ich nicht selbst beeinflussen konnte. Oder frei nach John Lennon: Erfolg ist das, was einem passiert, während man dabei ist, Pläne fürs Leben zu schmieden. Das konnte es doch nicht sein. Um dieser scheinbaren Gesetzmäßigkeit zu entfliehen, stellte ich mir eine ganz entscheidende Frage: »Welche Möglichkeit gibt es, jeden Tag im Leben zu einem Highlight zu machen und in jeder denkbaren Situation erfolgreich zu sein? Den Erfolg zur Regel und den Misserfolg zur Ausnahme machen?«

Und wie der bekannte TV-Charakter Egon Olsen (»Die Olsenbande«) zu seinen besten Zeiten hatte ich schnell viele Antworten gefunden und einen langfristigen Plan erstellt: Es wäre doch optimal, wenn es so etwas wie einen Leitfaden oder ein leicht nachzuvollziehendes Erfolgs-Prinzip geben würde. Eine Strategie, der man folgen könnte, um in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens überdurchschnittliche Ergebnisse zu erzielen. Also habe ich mich auf die Suche gemacht. Nach den entscheidenden Zutaten für Erfolg und den Gemeinsamkeiten erfolgreicher Unternehmer, Manager, Sportler, Künstler und Familienmenschen. Und tatsächlich habe ich nach intensivem Studium, unzähligen Eigenversuchen und der Arbeit mit Tausenden von Menschen den roten Faden in den unterschiedlichen Lebensgeschichten gefunden:



Erfolg basiert immer auf einer ganz speziellen inneren Haltung sowie der positiven Einstellung, wie diese Menschen mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

Das Beste an dieser Erkenntnis ist: Eine solche innere Grundeinstellung ist kein Zufall, sondern das Ergebnis einer langfristigen Strategie,

klaren Entscheidungen, täglichem Üben und regelmäßiger Pflege. Sie ist reproduzierbar und von jedem anwendbar, der mehr Erfolg und eine höhere Lebensqualität haben will. Auch von Ihnen. Vollkommen unabhängig, ob Sie bereits sehr erfolgreich sind oder die Leiter des Erfolgs an der untersten Stufe in Angriff nehmen. Ich nenne diese besondere innere Grundeinstellung eine *A⁺ Attitüde* und die entsprechende Erfolgsstrategie das *Attitüde-Prinzip*. Dabei steht A Plus für viel mehr als nur eine positive Grundeinstellung und ist so etwas wie Ihr Qualitätssiegel, welches den Unterschied zwischen einer »normalen« und einer erfolgreichen Attitüde ausmacht.

Ah. Aha. Haha.

In diesem Buch geht es um Sie, lieber Leser. Um Ihren persönlichen Erfolg und Ihren ganz individuellen Weg zu mehr Lebensqualität und Zufriedenheit. Die Kernaussage des Attitüde-Prinzips lautet: Die innere Haltung ist alles. Und Erfolg ist einfach. Wenn Sie wissen, wie es geht. Aber auch wenn das Prinzip einfach ist, so ist der Weg weder leicht, noch gibt es das eine, große Erfolgsgeheimnis. Das Leben kann oftmals ganz schön hart sein und wird Ihnen im Laufe des Prozesses viele spannende Aufgaben und Herausforderungen stellen, die es zu bewältigen und zu meistern gilt. Nein, Erfolg ist wahrhaftig nichts, was Ihnen so nebenbei in den Schoß fallen wird, sondern vor allem das Ergebnis aus vielen kleinen Schritten und dem Wissen, wie diese aussehen. Und der Schlüssel liegt in der richtigen inneren Haltung, der Art und Weise, wie Sie mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und worauf Sie Ihren Fokus richten.

WICHTIG FÜR IHRE ATTITÜDE

Was Sie von
mir bekommen:
ein mentales
Schweizer
Taschenmesser für
Ihren Erfolg.

In diesem Buch erwarten Sie als Basis des Attitüde-Prinzips sieben ganz besondere Schlüssel, die das Schloss zum Erfolg öffnen und notwendige Eigenschaften für das Erreichen Ihrer Ziele und Träumen sind. Jeder einzelne Schlüssel für sich ist schon geeignet, Ihr Leben entscheidend zu bereichern und zu verbessern. Doch erst die Kombination und Vernetzung aller Eigenschaften lässt das Attitüde-Prinzip seine volle Kraft

entfalten und Erfolg und Erfüllung in Ihr Leben treten. Ich werde Ihnen die einzelnen Erfolgs-Schlüssel ausführlich vorstellen und auch konkrete Vorschläge machen, wie Sie diese am besten in Ihren Alltag integrieren und umsetzen können. Ich werde Ihnen inspirierende Impulse geben, Ihnen motivierende Beispiele aus der Praxis erzählen und möglicherweise so manchen neuen Weg aufzeigen. Ihre A+ Attitüde wird zum Ende dieses Prozesses schlussendlich das mentale Schweizer Taschenmesser sein, mit dem Sie jede Herausforderung meistern, das Leben Ihrer Träume führen und dabei maximalen Erfolg im Beruf und in Ihrem Privatleben haben können.

Zwei Dinge kann ich Ihnen jetzt schon versprechen. Nur vom Lesen dieses Buches werden Sie keine erfolgreiche Attitüde bekommen. Doch wenn Sie die Anregungen und Prinzipien der einzelnen Kapitel konsequent umsetzen und anwenden, dann ist es so gut wie sicher, dass Sie erfolgreich sein werden. Damit Sie für sich den maximalen Nutzen erreichen können, möchte ich Ihnen noch ein paar Hinweise geben. Dies ist ein sehr persönliches Buch. Alles, worüber ich schreibe, habe ich selber ausprobiert und für praxistauglich befunden (und Sie glauben ja gar nicht, was ich noch alles ausprobiert habe, was nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, aber dadurch wahrscheinlich noch wertvoller für meine Entwicklung war). Die Beispiele und Anekdoten sind alle Teile meines Lebens. Entweder, weil ich sie selber erlebt habe oder weil sie mich geprägt und beeinflusst haben. Damit die verschiedenen Prinzipien und Konzepte auch für Sie ein Teil Ihrer Erfolgsgeschichte werden können, ist es mir ein großes Anliegen, dass Sie das vorliegende Werk für sich zu einem ebenso persönlichen Buch machen. Wie Sie sicher bereits festgestellt haben, schreibe ich so, wie ich auch sprechen würde, wenn wir uns in diesem Moment gegenüber sitzen würden. Stellen Sie sich dies ruhig vor und lassen Sie uns gemeinsam ein wenig plaudern und an Ihrem individuellen Erfolg arbeiten.

Wie in einem ganz normalen Gespräch auch, werde ich Ihnen im Laufe des Buches viele Impulse geben, interessante Geschichten erzählen, Sie inspirieren und oftmals auch einfach nur einen einzigen Satz schreiben, der Sie anregen soll, nachzudenken und zu reflektieren. Wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, werden Sie so manchen Aha-Moment erleben. Sie werden etwas zum ersten Mal hören

oder schon bekannte Dinge aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Manchmal wird es auch ein Aha-Effekt sein. Sie werden etwas verstehen oder intensiv darüber nachdenken. Und ganz wichtig sind mir die Situationen, wo es mir gelingt, Ihnen ein Haha zu entlocken. Sie zum Schmunzeln oder Lachen anzuregen. Dies ist wichtig, denn in einem lockeren und guten Zustand ist das Gehirn einfach am besten in der Lage, neue Dinge aufzunehmen, zu verarbeiten und umzusetzen.

WICHTIG FÜR IHRE ATTITUDE

Notieren Sie die Ideen und Gedanken, die Sie während der Lektüre dieses Buches haben.

Oftmals werden Ihnen beim Lesen bestimmte Bilder in den Sinn kommen, Erinnerungen an bereits Erlebtes oder die Vorstellung Ihrer neuen und erfolgreichen Zukunft. Sie werden spannende Ideen generieren und so manchen produktiven Gedanken haben. Tun Sie mir daher bitte einen riesigen Gefallen: Sobald Ihnen etwas in den Sinn kommt, das Sie inspiriert oder motiviert, das Sie Ihren Zielen und Träumen ein Stück näherbringt, schreiben Sie es bitte sofort auf.

Ich habe die Wirkung solch persönlicher Notizen lange unterschätzt. Aber glauben Sie mir, ein Gedanke, den Sie nicht sofort zu Papier bringen, verschwindet schneller, als Sie es sich vorstellen können. Arbeiten Sie also mit diesem Buch. Markieren Sie die Stellen, die Sie besonders berühren, und machen Sie sich so viele Notizen und Anmerkungen wie möglich. Sie haben dann nicht nur mehr von dem Inhalt, sondern das Buch bekommt durch die intensive Nutzung auch einen ganz besonderen Charakter. So können Sie sicher sein, dass Sie genauso stark von den Ideen und Konzepten dieses Buches profitieren werden, als wenn wir beide uns bei einem doppelten Espresso, einem guten Glas Single Malt Whisky oder einem kühlen Bierchen gegenüber sitzen würden. Klingt doch gut, oder? Dann lassen Sie uns am besten sofort loslegen und gemeinsam an Ihren kommenden Erfolgen und an Ihrer neuen Lebensqualität arbeiten.

Einfach erfolgreich. Aber niemals leicht.

Kennen Sie auch diese selbsternannten Erfolgs-Gurus, die behaupten, die Erleuchtung gefunden zu haben, und die Ihnen den einzig möglichen Weg zum Erfolg (meist natürlich für viel Geld) verkaufen möchten? Wann immer Sie Menschen begegnen, die Ihnen ihren eigenen Erfolgsweg aufzwingen wollen, dann sollten Sie stutzig werden. Denn Erfolg ist immer eine sehr persönliche Geschichte. Und was für den Guru funktioniert, muss für Sie noch lange nicht das Richtige sein. Halten Sie sich stattdessen an Menschen, die Sie auf Ihrem individuellen Weg begleiten und Sie in Ihrer Einzigartigkeit unterstützen. Ich tue dies gerne.

Lassen Sie uns daher gleich mit einer wichtigen Frage beginnen. Woran denken Sie, lieber Leser, wenn Sie an das Wort Erfolg denken? Ist es die berufliche Karriere? Der Aufbau eines eigenen Unternehmens? Ein gut gefülltes Bankkonto? Eine glückliche Beziehung? Eine große und intakte Familie? Oder ist es etwas ganz anderes? Erfolg hat viele Gesichter und es gibt unzählige Wege, wie Sie ihn erlangen können. Deshalb gibt es auch keine geheime Erfolgsformel, mit der Sie die gewünschten Ergebnisse quasi über Nacht erzielen können. Aber es gibt gewisse Eigenschaften und Prinzipien, die alle erfolgreichen Menschen seit Jahrhunderten von Jahren verbinden: die sieben Erfolgs-Schlüssel, die dann in ihrer einzigartigen Kombination zu einer A+ Attitüde führen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was genau Sie einen gewünschten persönlichen oder unternehmerischen Erfolg erzielen lässt? Sind es Ihre fachlichen Fähigkeiten auf einem Gebiet, also das jeweilige Handwerk? Ist es das Talent, welches Ihnen in die Wiege gelegt wurde? Sind es die Erfahrung und die Weisheit vieler Jahre, in denen Sie Ihre Fähigkeiten geübt und angewendet haben? Keine Frage, die Kombination dieser Eigenschaften ist eine unbedingte Voraussetzung für Erfolg. Aber die handwerklichen Fähigkeiten beherrschen eben viele. Talent spielt nur zu einem gewissen Grad eine Rolle, und Erfahrung kann manchmal auch zu Betriebsblindheit führen.

Was macht dann aber im Endeffekt den Unterschied aus? Warum sind manche Menschen so überaus erfolgreich, während andere über das

graue Mittelmaß nicht hinauskommen? Wenn Sie sich erfolgreiche Verkäufer, Sportler, Ärzte, Manager oder Unternehmer anschauen, dann sieht es immer so einzigartig leicht aus, wie sie – scheinbar vollkommen mühelos – von Erfolg zu Erfolg eilen und dabei elegant ihre Arbeit verrichten. Und gleichzeitig schufteten die meisten ihrer Konkurrenten hart und viel, kämpfen und mühen sich ab, um dann schlussendlich vollkommen erschöpft und resignierend doch nicht das zu bekommen, was sie erreichen wollten.

WICHTIG FÜR IHRE ATTITUDE

Kennen Sie den Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Menschen?

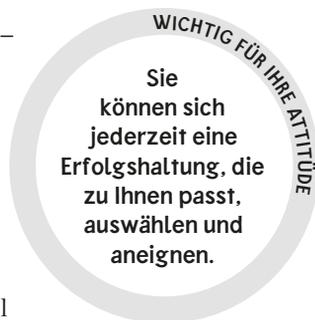
Der Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Menschen lässt sich klar formulieren: Es ist die Attitüde. Genauer gesagt die A⁺ Attitüde. Die innere Haltung, wie sie an eine Aufgabe oder ein Ziel herangehen. Ein erfolgreicher Mensch, der das *Attitüde-Prinzip* verinnerlicht hat, geht in jeder Sekunde seines Handelns davon aus, dass alles ganz genau so eintritt, wie er es will. Gleichzeitig ist er frei von Zweifeln, dass etwas schiefgehen könnte, sondern fokussiert sich ausschließlich auf sein Ziel und das gewünschte Ergebnis. Und natürlich beherrscht er die benötigten Fähigkeiten aus dem Effeff und trainiert viel und regelmäßig. Auch das ist ein wichtiger Bestandteil der A⁺ Attitüde: der Drang, nie zufrieden zu sein und immer besser werden zu wollen. Niemals satt zu werden, sondern immer erfolgshungrig zu bleiben.

Während Sie diese Zeilen lesen, haben Sie bereits eine Attitüde, mit der Sie die Ergebnisse erzielen, die Sie aktuell erzielen. Ihr Job. Ihre Familie und Partnerschaft. Die Summe auf Ihrem Bankkonto. Ihre Gesundheit. Ihre sportliche Fitness. Ihre allgemeine Zufriedenheit im Leben. All diese Dinge sind das Ergebnis Ihrer aktuellen Attitüde. Aber sind Sie mit diesen Resultaten zufrieden oder gibt es Bereiche, in denen Sie gerne erfolgreicher wären? Wie es um Ihre derzeitige innere Haltung bestellt ist, lässt sich sehr gut an Ihrem inneren Dialog festmachen, also an der Art und Weise, wie Sie mit sich selber sprechen und vor allem, was Sie zu sich selbst sagen. Wie genau tun Sie das? Loben und motivieren Sie sich regelmäßig oder sind Sie Ihr größter Kritiker, der beständig den Teufel an die Wand malt? Ist Ihre innere Stimme eher positiv oder negativ ausgerichtet? Hören Sie ihr gut zu, denn sie

spiegelt Ihre Gedanken wider. Und mit der Zeit werden Sie, was Sie den ganzen Tag denken.

Wie auch immer Ihre jetzige Attitüde sein mag – die gute Nachricht ist, dass Sie sich eine Erfolgshaltung jederzeit auswählen und aneignen können. Nicht über Nacht und auch nicht auf Knopfdruck. Aber mit viel Leidenschaft, stetiger Arbeit und einer großen Portion Erfolgswillen ist es auch Ihnen möglich, mit scheinbarer Leichtigkeit von Erfolg zu Erfolg zu eilen.

Denn Attitüde ist alles. Ihre Attitüde von normal auf A+ zu ändern, heißt, Ihr Leben und Ihre Ergebnisse zu ändern. Doch bevor wir uns gemeinsam die dafür notwendigen Schritte ansehen, möchte ich zuerst noch darauf eingehen, was genau Attitüde eigentlich ist.



Eine neue Lebensphilosophie

Die Tonalität des Satzes erinnerte mich an exzessives Kaugummikauen. Und doch waren die Worte, die ich in diesem Moment zum ersten Mal hörte, etwas ganz Besonderes für mich:

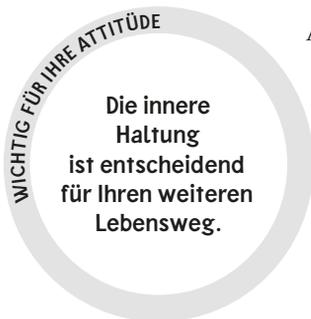
»Man, you really got Attitude!«

Der Mann, der diesen Satz damals zu mir sagte, hieß Ernie und war für einen Sommer lang mein Boss. Während er die Worte sprach, legte er mir kumpelhaft eine Hand auf die Schulter und lachte dabei herzlich. Dann ließ er in seinem starken texanischen Akzent noch einen kleinen Witz folgen, drehte sich um und ging. Und ich hatte die tiefe Gewissheit, dass ich ihn in diesem Moment für mich gewonnen und einen Platz in seinem Herzen erobert hatte. Doch fangen wir mit dem Beginn dieser Geschichte an.

Ich war gerade 23 Jahre alt und jobbte während meines Studiums gelegentlich auch als Dolmetscher für ausländische Unternehmen. Einer dieser Jobs brachte mich dann mit Ernie zusammen, der mit seiner

amerikanischen Firma für einen der weltweit größten Paketdienstleister in Hamburg eine Förderbandanlage baute. Vom ersten Tag an beäugte er mich Grünschnabel sehr kritisch und testete mich und meine Fähigkeiten, wo er nur konnte. Doch so sehr ich mich auch bemühte und mit meinen akademischen Kenntnissen zu punkten versuchte, es gelang mir nicht wirklich, von ihm ernst genommen zu werden. Von Tag zu Tag wurde ich unsicherer. Denn Ernie war eine imposante Erscheinung. Ein Texaner wie aus dem Bilderbuch, mit Cowboyhut, ausgewaschenen Jeans und Stiefeln aus Schlangenleder. Ein Mann, der seinen Kaugummi malmend traktierte, als ob er einen persönlichen Krieg mit dem kleinen Streifen austragen würde. Ich hatte auf jeden Fall mächtig Respekt vor diesem erfolgreichen Unternehmer und Leader. Und da ich für die Zeit des Projekts nicht nur sein Übersetzer, sondern auch eine Art persönlicher Assistent war, hatte ich es mir zum Ziel gesetzt, ihm zu beweisen, aus welchem Holz ich geschnitzt war.

Eines Tages sollte sich die optimale Gelegenheit bieten. Knapp zehn Handwerker standen neben einem hohen Regal, vor dem ein schweres Rohr mit knapp einem Meter Durchmesser lag. Sie diskutierten laut und intensiv, wie man es wohl am besten auf die obere Plattform befördern könne. Gabelstapler, Seilwinde, Rampe oder Schweißgerät. Jeder der »Experten« hatte seine ganz eigene Meinung. Nichts von den Vorschlägen funktionierte jedoch und sie diskutierten immer heftiger. Aber in der Hitze der Auseinandersetzung hatten sie scheinbar die einfachste Möglichkeit schlichtweg übersehen.



Also nahm ich mein Herz in die Hand und einen dieser schicken Bauhelme unter den Arm, ging an den zehn breitschultrigen Männern vorbei, hievte das Rohr mit aller Kraft auf meine Schultern und schleppte es die Treppe hoch, welche fünf Meter weiter genau zur entsprechenden Plattform führte. Natürlich ließ ich es mir nicht anmerken, dass ich mehrfach kurz davor war, unter der großen Last zusammenzubrechen. Stattdessen setzte ich mein schönstes Lächeln auf und winkte nach Beendigung der Aufgabe lässig von der Plattform herunter.