

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 117

## Coachingplus \_ Fachartikel

---

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

**Der Erfolg beginnt im Kopf  
Sie wollen Erfolg? Was Sie über Erfolg wissen sollten**



*Erfolg durch Kompetenz*

---

*„Geben, immer wieder geben; man kann nicht verhindern, dass es immer wieder zurückkommt.“ (Gottlieb Duttweiler)*

*„Nur ein mittelmässiger Mensch ist immer in Hochform.“ (unbekannt)*

*„Alles Gelingen hat sein Geheimnis, alles Misslingen seine Gründe.“  
(Joachim Kaiser)*

*„Der Erfolg ist eine Folgeerscheinung, niemals darf er zum Ziel werden.“  
(Gustave Flaubert)*

## **Der Erfolg beginnt im Kopf**

### **Sie wollen Erfolg? Was Sie über Erfolg wissen sollten**

Wollen Sie Erfolg haben? Die meisten Menschen antworten mit „Ja!“. Sie auch? – Prima! Wenn wir uns einig sind, bleibt nur eine Frage: Woran liegt es, dass der ersehnte Erfolg so häufig ausbleibt? Was ist das Geheimnis: Wie wird man erfolgreich?

So viel vorab: Dauerhafter Erfolg hat etwas mit dem bekannten Körnchen Glück zu tun. Noch viel mehr braucht er allerdings den Mut, das zu tun, was einem wichtig ist. Seit ein paar Jahren diskutieren wir in der Öffentlichkeit darüber, sich auf das zu konzentrieren, was wir gerne tun (vgl. Newsletter Nr. 9 „Leben Sie Ihre Stärken<sup>1</sup>“). Es ist geradezu ein Bekenntnis unserer Zeit. Eine grosse Anzahl von Menschen hält diesen Gedanken jedoch für reines Wunschdenken.

Ich sehe das anders. In diesem Artikel geht es deshalb um die Themen:

1. Erfolgreich(er) arbeiten
2. Selbstbewusst(er) den eigenen Preis vertreten
3. Glaubenssätze erkennen
4. Innere Barrieren erkennen und abbauen. In „Frieden mit sich leben“.

#### **1. Zielstrebig unterwegs?!**

Was immer Sie tun, seien Sie gut darin! Anderen Behauptungen zum Trotz beruht nachhaltiger Erfolg in den meisten Fällen auf Können. Und zwar auf herausragendem Können. Sich zu einem Experten zu entwickeln, setzt Begabung und Leidenschaft voraus. Der lange Atem ist die Grundvoraussetzung, ohne die es nicht geht.

Ein langer Atem braucht einen Antrieb. Deshalb hat Erfolg dort gute Chancen, wo Talent vorhanden und Menschen das tun, was Ihnen wichtig ist.

Einmal auf dem Weg vergehen oft Jahre, angefüllt mit fokussiertem Engagement und dem Ausbau der Kompetenz. Dann plötzlich stellt sich der Erfolg ein - scheinbar wie von selbst. Man könnte denken, der „Zu-fall“ war am Werk mehr als Zielstrebigkeit. Doch das ist ein Irrtum: Ein solcher Eindruck verkennt die Bedeutung eines zielstrebigem, unermüdlichen Arbeitseinsatzes sowie des Drangs nach stetiger Weiterentwicklung. Der ehemalige Präsident der Vereinigten Staaten, Thomas Jefferson, formulierte es einst so: „Ich glaube stark an Glück, und je härter ich

---

<sup>1</sup> <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/9-leben-sie-ihre-staerken/>

arbeite, umso mehr Glück scheine ich zu haben.“ Ausdauer, Kontinuität, dranbleiben, nicht aufgeben sind die Zauberworte: Die Bereitschaft zur Selbstdisziplin gehört unbedingt dazu. Lassen Sie sich nichts einreden: Erfolg bekommt keiner geschenkt. Erfolg ist das Ergebnis ungezählter kleiner, zielgerichteter Schritte.

Meine Empfehlung an Sie ist deshalb eindeutig: Entdecken Sie Ihre Stärken! Fokussieren und konzentrieren Sie Ihre Energie genau dort und entwickeln Sie einem langen Atmen. Geben Sie nicht vorschnell auf! Kennzeichen erfolgreicher Menschen sind Selbstverantwortung, Mut, Leidenschaft und Ausdauer. Nehmen Sie das Denken erfolgreicher Menschen an, denn anderes Denken führt zu anderen Entscheidungen. Erfolgreiche Menschen entscheiden und denken anders als der Durchschnitt.

## **2. Was bedeutet Erfolg für Sie?**

Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung von einem erfolgreichen Leben. Die individuellen Bilder sind ausgesprochen vielfältig!

Gerne lade ich Sie ein, einen Moment innezuhalten, und Ihre Vorstellung von Erfolg festzuhalten:

---

Sie haben diese Aufgabe übersprungen? Falls das so ist, bitte ich Sie, zu einem späteren Zeitpunkt auf die Aufgabe zurückzukommen.

Verzeihen Sie mir, wenn ich insistiere. Der Sinn der Übung ist dieser: Schreiben fordert das Denken heraus. Es zwingt zu gedanklicher Klarheit. Indem Sie Ihre Vorstellung von Erfolg schriftlich fixieren, sehen Sie schwarz auf weiss, was Sie denken. Während Sie Ihre Vorstellungen aufschreiben, gehen Sie einen Schritt auf Ihr Ziel zu, denn im Prozess des Schreibens verinnerlichen Sie Ihre Absichten. Das Niederschreiben von Vorstellungen löst eine Kette von inneren Ereignissen aus, die es Ihnen gestatten, Ihre persönlichen Bilder vom Erfolg zu erkennen und zu bewerten.

Tragen Sie Ihre Vorstellung von Erfolg immer bei sich. Schmecken Sie sie. Machen Sie sie sich bewusst. Denken Sie über sie nach. Handeln Sie in Ihrem Sinne und leben Sie sie.

## EIN BERUF MIT ZUKUNFT



SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung in psychosozialer Beratung! Start alternierend Januar bzw. August. Lernen Sie es bei uns – kompetent und überzeugend.

Neu: Bei eidg. Diplom HFP 50% Bundesfinanzierung

Akademie für  
Individualpsychologie GmbH  
Ifangstrasse 10  
8302 Kloten  
Tel. 044 865 05 20

[www.akademie-ip.ch](http://www.akademie-ip.ch)



SCHWEIZER KONGRESS FÜR  
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE  
8.-9. SEPTEMBER. 2018, KLOTEN, [WWW.SKAP.CH](http://WWW.SKAP.CH)

## DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT



Urs R. Bärtschi

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren. Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung! Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch, andere zu coachen.

### WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

### **3. Erfolg durch Kompetenz**

Aussergewöhnlicher Erfolg ist meist das Ergebnis einer Konzentration der Kraft und eines hohen Qualitätsstandards. Wer in allen möglichen Gebieten Spitze sein will, wird bestenfalls durchschnittlich. „Erfolg durch Kompetenz“ ist deshalb der Leitsatz von Coachingplus.

Wie gerne schauen Menschen auf die glänzende Seite des Erfolgs – und übersehen geflissentlich das dunkle Geheimnis. Denn auch das ist wahr: Erfolg hat zwei Seiten. Die gefürchtete Seite ist das Versagen.

Wer erfolgreich sein will, muss die Bedeutung des Versagens verstehen. Ohne Versagen kann es keinen Erfolg geben! Der Satz gilt ohne Wenn und Aber und muss klar ausgesprochen werden!

Versagen wird meist als etwas Negatives wahrgenommen, doch es ist unverzichtbar. Das prominenteste Beispiel ist Thomas Edison. Nach ungefähr 9.000(!) Fehlversuchen erfand er schliesslich die Glühbirne. Was für eine Ausdauer! Im Moment des Erfolgs wird oft vergessen, wie viele Fehlversuche und wie viel Misserfolg mit der Entwicklung etwa einer neuen Technologie einhergehen. Doch erst die Energie, sich über mehrere Jahrzehnte hinweg auf die gleiche Sache zu konzentrieren, führt zu einer unvergleichlichen Leistung. Der Aufbau von Kompetenz braucht Zeit.

### **4. Erfolgreich sein, erfolgreich bleiben**

An die Spitze zu kommen, ist noch einigermaßen leicht. Sehr viel schwerer ist es, an der Spitze zu bleiben. Dazu braucht es Durchhaltevermögen, Kontinuität und Entschlossenheit – kurz: Persönlichkeit. Misserfolg, Routine und Normalität werden sich unterwegs unweigerlich einstellen. Das muss man aushalten. Viele zu Beginn begeisterte Menschen entschliessen sich in einer solchen Phase für einen Schritt in eine neue Richtung.

#### **Fragen zur Selbstarbeit**

- Was bedeutet Erfolg für Sie?
- Was „passiert“ mit Menschen, die Erfolg haben?
- War Ihre Ursprungsfamilie erfolgreich (Grosseltern, Eltern und Geschwister)?
- Durften Sie Erfolg haben? Was wäre, wenn Sie erfolgreich wären? Sind Sie der Meinung, dass Sie Erfolg verdient haben?
- Innere Barrieren:
  - a) Wo legen Sie sich für einen erfolgreichen Start Steine in den Weg?
  - b) Wo sind Sie unbeständig in der Zielerreichung?
  - c) Wie reagieren Sie auf Krisen oder Niederlagen?
  - d) Wie und wo können Sie Reibungsverluste vermeiden?
  - e) Ist dauerhafter, nachhaltiger Erfolg für Sie erstrebenswert?
  - f) Dürfen bzw. können Sie Erfolg geniessen?

- Welche inneren und äusseren Einflüsse behindern Sie?
- Haben Sie den eigenen Erfolg geplant bzw. nicht geplant?
- Erfolg beginnt im Kopf: Was sind Ihre häufigsten Gedanken und Gefühle hinsichtlich Ihrer Arbeit? Welche Sätze formulieren Sie in Bezug auf Ihre professionelle Tätigkeit?
- Was sind Ihre Kernkompetenzen? Worin besteht der Nutzen für Ihre Kunden?
- Reden wir über Geld: Wie viel sind Sie sich wert? Trauen Sie sich, Geld für Ihre Leistung zu nehmen? Was sind Ihre Kunden bereit zu bezahlen?
- Haben Sie die Balance gefunden zwischen Bescheidenheit, Zurückhaltung und einem mutig, selbstbewussten Auftritt? Wo verläuft für Sie die Grenze zur Schaumschlägerei?

Sie sehen: Mit dem Willen zum Erfolg ist es nicht so einfach. Zu viele Faktoren spielen hinein, wie zum Beispiel das Selbstwertgefühl, der Mut oder die Zielorientierung einer Person. Überzeugungen wie „ich möchte anderen Menschen helfen“ können in Konflikt stehen mit dem Ziel: „ich muss Geld für die Coaching-Beratung verlangen, damit ich leben kann.“

Dennoch: Erfolg ist keinesfalls das Privileg weniger Auserwählter oder Produkt reinen Zufalls. Es gilt, Kurs zu halten. Dazu bedarf es eines gut gewählten, eigenen Ziels und Sie sollten umtriebiger unterwegs sein. Das Wort „erfolgreich“ bedeutet: „reich an Erfolgen“. Wie werden Sie nun reich an Erfolgen?

## 5. Ihr Ziel?

Prüfen Sie Ihr Ziel genau und halten Sie es fest. Was wollen Sie erreichen: Wollen Sie zum Beispiel eine erfolgreiche Führungskraft oder Coach sein? Was tun Sie für sich, damit Ihnen diese Auffassung Spass macht? Fragen Sie sich, ob Sie sich dem wachsenden Druck und der zunehmenden Verantwortung stellen wollen. Oder ist Ihnen Ihre „Komfortzone“ wichtiger?

Nehmen Sie sich Zeit für eine genaue Analyse! Überprüfen Sie Ihr Ziel mit folgenden Fragen:

- Will ich dieses Ziel wirklich?
- Ist es genau das, was ich will?
- Wozu will ich es?
- Warum ist es für mich wichtig?

Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, müssen Sie sich auf das konzentrieren, was Sie wollen! Je genauer und klarer Sie Ihr Ziel vor Augen haben, desto sicherer werden Sie es ansteuern. Formulieren Sie Ihr Ziel bildhaft!

## **Neue Wege gehen**

Beeinflusst vom persönlichen Lebensstil hat sich jeder von uns im Laufe der Zeit ganz bestimmte Verhaltensmuster angeeignet. Die eingeschliffenen Muster können uns behindern, neue Wege zu gehen. Stellen Sie also eine dauerhafte Veränderung sicher. Dazu sollten Sie diesen Weg so lange begehen, bis der Boden geebnet und der Weg zu einer breiten Strasse geworden ist.

Viele Menschen sind gute Denker und Planer. Doch wenn es darauf ankommt, gewinnen die alten Gewohnheiten und Lebensstilmuster die Oberhand und die guten Vorsätze gehen über Bord. Plötzlich kommt etwas dazwischen, die Energie schwindet. „Eigentlich wollte ich ja...!“ oder „Ich würde auch, wenn nicht...“, heisst es dann. Sogenannte Zufälle, fehlende Zeit, zweifelhafte Entscheidungen oder unerwartete Situationen halten als Erklärung her. Bei ausreichender Ehrlichkeit sich selbst gegenüber wird jedoch klar: Es sind Ausreden. Das persönliche Lebensstilmuster hat wieder zugeschlagen. Jetzt müssen Sie sich entscheiden: Sie können sich noch einmal korrigieren, sofern Sie sich wirklich ändern wollen.

## **6. Selbstklärung – unerlässliche Schritte**

Wir neigen dazu, den Erfolg zu feiern, ohne die Vorgeschichte und die Kosten zu bedenken. Erfolg ist jedoch ein Prozess. Erarbeiten Sie Ihre eigene Definition, die eine zufriedene Grundstimmung dem Leben gegenüber und die eigene Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellt.

Lassen Sie sich nicht von fremden Bildern leiten! Erfolg ist nicht (nur) beruflicher Erfolg, Karriere, Verdienst, Anerkennung oder Macht. Erfolgreich ist auch, wer eine stabile Gesundheit hat, wer zufriedenstellende Beziehungen lebt, wer Kinder zu glücklichen und selbstbewussten Persönlichkeiten erzieht. Wer trotz Verantwortung in Beruf und Familie seine eigene Entwicklung fördert.

Wie oft hören wir uns (oder andere) sagen. „Am liebsten wäre ich ..., aber leider muss ich ...“ Sagen Sie lieber: „Ich will“ statt „ich muss“. Die kleine sprachliche Änderung ändert die Grundhaltung und bereitet den Weg von einer Opferhaltung hin zu einem Leben als selbstverantwortlicher Mensch.

## **Erfolg verändert das Leben**

Erfolg verändert das Leben, sowohl das berufliche als auch das persönliche. Wenn der Erfolg eintritt, ist Charakter gefordert. Glücklich sind Personen, die einen guten Charakter kultiviert haben, denn ein guter Charakter trägt zum Gelingen des Lebens bei (vgl. auch Newsletter 22 „Qualitäten erfolgreicher Persönlichkeiten<sup>2</sup>“).

---

<sup>2</sup> <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/22-qualitaeten-erfolgreicher-persoenlichkeiten/>

Eine reife Persönlichkeit erkennt, dass für ihr langfristiges Ziel ein weniger bedeutendes zurückstehen muss. Nur mit Selbstbeherrschung bestehen gute Chancen auf Erfolg. Ebenso zählen Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin.

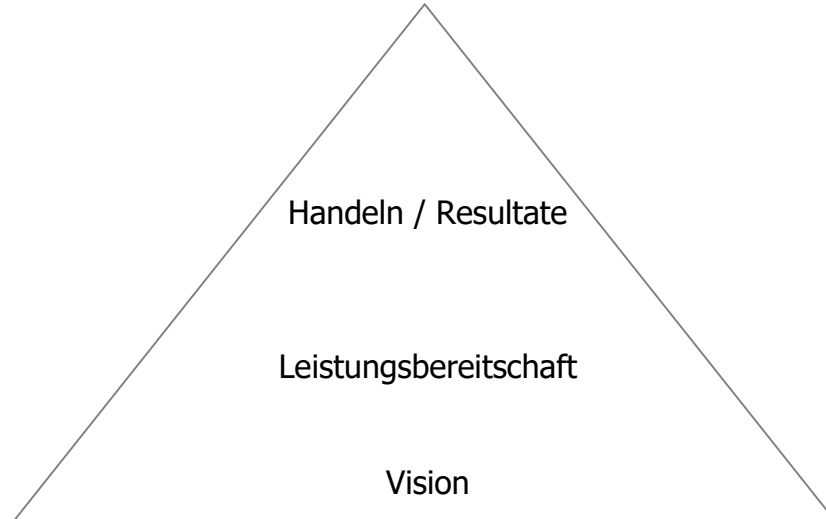
Doch auch bei einer gestandenen Persönlichkeit schwingt oft eine gewisse Angst mit: Was geschieht, wenn der Erfolg abbricht? Wenn die nächste Innovation zum Fehlschlag wird? Erfolg löst einen emotionalen und gedanklichen Prozess aus, weil sich der Verantwortliche neuen Risiken stellen muss. Treffend sagt Reinhard K. Sprenger: „Ja, auch Erfolge muss man verkraften.“

## 7. Drei Stufen zum Ziel

Auf der unteren Stufe steht die Vision, die persönlichen Überzeugungen und Glaubenssätze<sup>3</sup> wie auch die bewussten (und unbewussten) Ziele.

Auf der zweiten Stufe ist die Leistungsbereitschaft angesiedelt. Das sind die klar messbaren Meilensteine auf dem Weg zum Ziel.

Zuoberst steht das Handeln. Das Handeln zeigt die Bereitschaft, das, was man gerade tut, gut zu tun, und zwar eines nach dem anderen.



<sup>3</sup> vgl. auch <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/selbstsabotage/>



Bitte prüfen Sie Ihre Situation heute:

- Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Erfolg“ hören?
- Sind Sie der Auffassung, dass Sie einen guten Job haben. Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Gibt es Dinge, die Ihnen in den Schoss gelegt wurden?
- Wo mussten Sie kämpfen? Welche Dinge wurden Ihnen nicht geschenkt?
- Welche Sätze haben Sie geleitet?
- Wer hat Sie bei der Erreichung Ihrer beruflichen Ziele am meisten unterstützt?
- Hat sich Ihre Investition an Zeit und Energie bisher gelohnt?
- Was würden Sie heute anders machen?
- In welche Richtung zielt ihre berufliche Weiterentwicklung?

Ein Sportler stellt seinen Erfolg sicher, indem er wieder und wieder trainiert, bis er die gewünschte Kondition erreicht hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

**Autor:** Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus. Die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.

**Die besten Artikel nachbestellen?** <https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

**Dialog mit Urs R. Bärtschi?** Sie erreichen mich unter:  
<https://coachingplus.ch/kontakt/>



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

## Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi  
Ifangstr. 10  
CH 8302 Kloten  
Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
info@coachingplus.ch  
www.coachingplus.ch

## DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.  
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!  
Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch andere zu coachen.

### WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

