

Wort für Wort zum Erfolg

Eine einfache und doch wirkungsvolle Methode, um auf sein volles Potenzial zurückgreifen zu können, ist die Erfolgsbuch-Technik: Ihr eigenes, selbst geschriebenes Buch über Ihre persönlichen Erfolge.

VON DR. AXEL MITTERER

S

chreiben ist ein psycho-neuraler Prozess, der es leichter macht, eine Verbindung vom Unbewussten zum Bewussten herzustellen und die beiden zusammenzuführen. Schreiben gibt Klarheit, man trifft Entscheidungen und vor allem lässt es sich auch überprüfen. Außerdem bleiben die eigenen Gedanken nicht nur ein Hirngespinnst, sondern werden dokumentiert und können bei passender oder nötiger Gelegenheit wieder herausgeholt werden. Die Erfolgsbuch-Technik bewirkt, dass die äußeren Kritiker in Zaum gehalten werden, aber was viel wichtiger ist: Die inneren/eigenen Zweifel werden bekämpft, indem man sich mehr auf die Stärken und das Können besinnt.

Wie schreibt man (s)ein Erfolgsbuch?

Zuerst schreibt man seine Ziele – kurz-, mittel- und langfristige – in das Buch. Allein durch diese Ziele wird einem vor Augen geführt: Warum spielt man eigentlich Golf? Ist der Score das Wichtigste oder sind schon entspannte Momente als Erfolg zu verbuchen?! Allein durch diese Erkenntnis eröffnet sich eventuell ein anderer, neuer, noch faszinierenderer Zugang zum geliebten Sport.

Nachdem diese Arbeit getan ist, schreibt man nach jedem Training bzw. Wettkampf auf, was gut war: Was hat einem gut gefallen, was hat man gut gemacht, was hat sich gut angefühlt, welches Lob hat man bekommen. Durch die Aufzählung dieser Fakten und der damit verbundenen Gefühle bekommen Sie die Chance, sich auf Ihre Stärken zu konzentrieren und diese noch zu verstärken.

Nach ein paar Wochen spürt man, dass es Freude macht, sich am Abend hinzusetzen, über den Tageserfolg nachzudenken und diesen auch aufzuschreiben. Nach einem Monat werden Ihnen schon während des Trainings oder des Wettkampfs die positiven, die gelungenen Dinge auffallen – und man merkt sie sich automatisch, damit man sie ja am Abend in das eigene Erfolgsbuch eintragen kann.

Nach zwei Monaten werden Sie schon am Abend beim Aufschreiben der eigenen Erfolgsfaktoren sich gewisse, positive, Erfolg versprechende Dinge für die nächste Runde vornehmen, die Sie dann auch garantiert umsetzen.

Wenn man es schafft, nicht nur Fakten aufzuschreiben, wie ein Birdie am 14. Loch, sondern es auch schafft, sein Gefühl bei einem gigantischen Abschlag detailgetreu aufzuschreiben, dann hat man in Phasen, in denen es nicht so gut läuft, einen idealen Anker, sich dieses traumhafte Gefühl wieder herzuholen und es bei nächster Gelegenheit besser zu machen. Natürlich sollen Sie auch Fotos, zum Beispiel von einer Siegerehrung mit Ihnen, in Ihr Erfolgsbuch kleben – oder gar einen Ausschnitt aus einer Zeitung, aus diesem Magazin ...

DR. AXEL MITTERER ist Akademischer
Mental-Coach für Business & Sport
und lebt in Innsbruck.
www.axelmitterer.at