

Glück passiert, wenn Vorbereitung auf Möglichkeiten trifft

«Man hat der ein Glück! Wenn ich nicht so viel Pech in meinem Leben gehabt hätte, wäre ich jetzt ganz wo anders. Immer diese Glücksspieler!» So oder so ähnlich sehen die Gedanken vieler Menschen aus, wenn sie extrem erfolgreiche Menschen sehen. Die Begründung, warum es mit dem eigenen Erfolg nicht funktioniert hat, wird direkt mitgegeben: Schuld ist das Leben. Das Schicksal, das es nicht gut mit einem meinte. Man hatte einfach Pech. Und selbst wenn es kein Pech war, so passten die äusseren Umstände einfach nicht. Das fehlende wohlhabende Elternhaus, schlechte Schulnoten oder eine schwere Kindheit – damit waren alle Chancen auf Erfolg dahin.

Bis auf wenige Ausnahmen, sind alles das nichts mehr als Ausreden. Aber zugegeben: ziemlich gute! Und, was noch viel besser ist: Diese Ausreden sind gesellschaftlich akzeptiert. Natürlich gibt es Menschen, die auf den ersten Blick viel Glück haben. Aber viel spannender ist doch die Frage, warum sie dieses Glück haben? Steckt vielleicht etwas mehr dahinter, als die blosser Laune der Natur?

Glück lässt sich beeinflussen

Das tut es, denn Glück lässt sich erzwingen, in dem wir die perfekten Möglichkeiten für Glück schaffen. «Erfolg ist kein Glück» – für diese Aussage werde ich häufig kritisiert. Die Rückmeldungen weisen immer das gleiche Muster auf: «Du hast Glück, in Deutschland geboren zu sein» oder «du hast Glück, dass du gesund bist». Solche Aussagen sind nicht falsch, aber sie sind zu einfach. Gesundheit mag vielleicht zu ein paar Prozent Glücksache sein, mehr aber auch nicht. Jeder kann sie zu einem grossen Teil selbst in die Hand nehmen. Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Normalgewicht, Alkohol nur in Massen, Verzicht auf Rauchen – das sind die fünf Gewohnheiten, mit denen Männer 12 Jahre und Frauen 14 Jahre mehr Leben gewinnen. Zudem Ergebnis kam die Harvard T.H. School of Public Health. Hierfür wurden Daten aus der «Nurses Health Study» und der «Health Professionals Follow-Up Study» herangezogen. Beide Studien zählen zu den umfangreichsten und renommiertesten weltweit. Wir wissen längst, wie Gesundheit funktioniert und dennoch schütten sich Menschen mit Alkohol zu, essen Fast Food und verzichten auf Sport. Es ist also falsch, Gesundheit nur auf Glück zu beschränken. Man muss etwas dafür tun.

Es ist egal, wo du geboren wurdest

Und ja, jeder von uns hat das Glück, in einem der reichsten Länder der Welt geboren zu sein. Wären wir im ärmsten Land der Welt, in Burundi in Afrika geboren, hätten wir ein ganz anderes Leben. Aber wäre es ein Leben ohne Erfolg? Zugegeben, es wäre ein denkbar schlechter Start, aber auch hier ist es zu einfach zu sagen, dass Erfolg unter diesen Umständen keine Chance hat. Jan Koum wurde in Kyiv in der Ukraine geboren. Im Alter von 16 Jahren begleitete er seine Mutter nach Kalifornien, wo sie sich ein Apartment durch Unterstützung der Regierung sicherten. Er putzte die Böden in einem nahegelegenen Geschäft, um sich und seine Mutter über Wasser zu halten. Koum brachte sich den Umgang mit dem Computer selbst bei. 2009 war er Teil der Gründung des weltweit grössten mobilen Nachrichtendienstes WhatsApp, das 2015 für 22 Milliarden US-Dollar von Facebook aufgekauft wurde. Geschäftsmann Shahid Khan ist heute einer der reichsten Menschen der Welt. Doch wer hätte das gedacht, als er von Pakistan nach Amerika auswanderte und während seines Studiums als Tellerwäscher arbeitete und 1,20 Dollar die Stunde verdiente. Heute ist er der Besitzer



Markus Czerner, Keynote Speaker, Coach und Bestsellerautor

von Flex-N-Gate, einem der grössten privaten Unternehmen Amerikas, der NFL's Jacksonville Jaguars und des englischen Fussball-Clubs Fulham. Oprah Winfrey wurde in eine arme Familie in Mississippi geboren. Das hielt sie jedoch nicht davon ab, ein Stipendium an der Tennessee State University zu gewinnen und dort mit 19 Jahren die erste afro-amerikanische TV-Korrespondentin zu werden. 1983 zog Winfrey nach Chicago, um für die AM-Talkshow zu arbeiten. Die wurde dann später zu »The Oprah Winfrey Show«. Der Rest ist Geschichte.

Glück passiert, wenn Vorbereitung auf Möglichkeiten trifft

Das, was in unserer Gesellschaft als Glück bezeichnet wird, ist nicht mehr als Chancen, die wir selbst kreieren. Glück lässt sich erarbeiten. Glück passiert, wenn Vorbereitung auf Möglichkeiten trifft. Selbst, wenn es Zufälle gibt, können wir die optimalen Bedingungen für diese Zufälle schaffen. Für die meisten Menschen ist es schön und angenehm, Erfolg auf Glück und Misserfolg auf Pech zu beschränken. Das erlaubt ihnen sich als Opfer der Umstände oder des Lebens zu sehen. Was auch immer noch angenehmer ist, als sich einzugestehen, dass man einfach nicht mehr aus sich und seinem Leben gemacht hat.

Das sagt die Glücksforschung

Harte Arbeit, Erfolg, Glück – in dieser Reihenfolge versuchen wir in unserer Gesellschaft ein glückliches, erfülltes Leben zu erreichen. Ein Blick in die breite Masse genügt, um sagen zu können, dass nur die wenigsten diesen Zustand erreichen werden oder erreicht haben. Dafür gibt es gute Gründe, denn dem Prinzip «harte Arbeit, Erfolg, Glück» liegt ein Denkfehler zugrunde. Das weiss auch der Glücksforscher Shawn Achor, der seinen Abschluss an der Universität Harvard machte und seitdem forscht. Er zeigte in einschlägigen Untersuchungen, dass unser Gehirn in einem positiven Zustand wesentlich besser arbeiten kann. Genauer gesagt steigen bei glücklichen Menschen Intelligenz,

Kreativität und Energielevel signifikant an. Der Glücksforscher bringt es mit eindeutigen Fakten auf den Tisch: «Im positiven Zustand ist das Gehirn 31 Prozent produktiver. Verkäufer steigern ihre Leistung um 37 Prozent. Ärzte arbeiten 19 Prozent schneller und akkurater, wenn ihr Gehirn in einem positiven Zustand ist.»

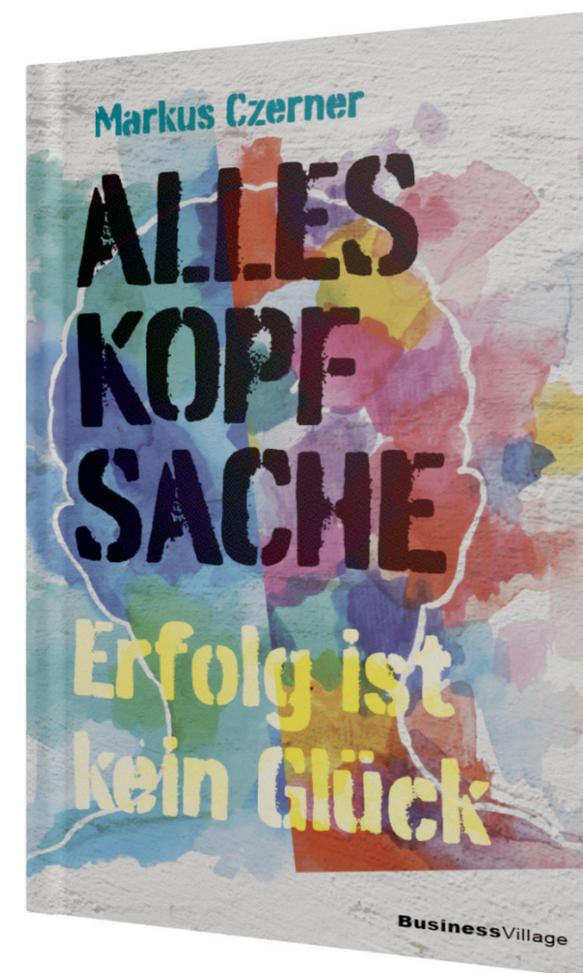
Erfolg ohne harte Arbeit ist nicht möglich. So viel sei schon einmal gesagt. Aber wer sagt, dass harte Arbeit keinen Spass machen darf? Viele Menschen sind bei ihrer Arbeit alles andere als positiv gestimmt und können in Folge dessen auch nicht auf ihr volles Potenzial zugreifen. Dann kommt noch hinzu, dass wir in einer Leistungsgesellschaft leben. Alles muss gesteigert werden. Die Umsatzziele wurden erreicht, jetzt müssen sie erhöht werden. Junge Menschen bringen gute Noten nach Hause, jetzt müssen sie noch besser werden. Wir haben über die Jahre die These aufgestellt, dass Erfolg zum Lebensglück führt. Somit wird alles Mögliche dafür getan, erfolgreich zu sein, in der Hoffnung glücklich zu werden. Nur ist das der erste Schritt in Richtung «Unglück». Denn wir vergessen, wie unser Kopf funktioniert. Wir müssen glücklich sein, um leistungsfähig zu sein. Erst dann haben wir die Chance auf Erfolg.

Welche Rolle unsere Gedanken spielen

Wir Menschen denken im Durchschnitt täglich 60.000 Gedanken. 95 Prozent davon laufen unbewusst ab und steuern über Gewohnheiten und Routinen einen Grossteil unserer täglichen Handlungen. Die bewussten Gedanken kommen lediglich bei allem, was neu ist oder beim Reflektieren sowie lernen zum Tragen. Es ist kein Geheimnis, das wir die meiste Zeit unseres Lebens unbewusst unterwegs sind. Es ist auch nicht so, dass wir jeden Tag 60.000 neue Gedanken haben. In der Regel sind wir in unseren Gedanken und Denkmustern festgefahren, so dass wir immer die gleichen unbewussten Gedanken denken – es sein denn wir ändern das. Was also, wenn diese Gedanken negativ sind? Oder es sich dabei um limitierende Gedanken handelt?

Die Macht unserer Gedanken

Die Antworten kann sich jeder selbst geben. Es ist in der Wissenschaft unbestritten, dass eben diese unbewussten Gedanken Macht über uns haben. Sie sind der Hauptgrund, warum man seine Ziele im Leben nicht erreicht oder nicht das Leben hat, was man sich tief in seinem Herzen wünscht. Wer neue Ergebnisse möchte, muss andere Dinge machen. Nur wie sollen andere Dinge passieren, wenn wir immer die gleichen Dinge denken? Das kann nicht funktionieren. Niemand kann erwarten, auf der Handlungsebene erfolgreich zu sein, wenn es nicht der Kopf ist. Erfolgreiches Handeln setzt erfolgreiches Denken voraus. Es ist ein grosses Problem unserer Gesellschaft, dass wir lernen erfolgreich zu handeln. Nur lernen wir nicht erfolgreich zu denken. Viele Menschen wollen Veränderung. Der erste Schritt dafür ist andere Gedanken zu denken. Die Gedanken sind frei. Wir dürfen selbst entscheiden, was wir denken und wie wir denken. Erfolg ergibt sich aus erfolgreichen Routinen und Gewohnheiten und die wiederum, welche Wunder, entstehen durch erfolgreiche Gedanken. Es ist schon etwas paradox, dass viele Menschen ihre Gedanken nicht für sich, sondern gegen sich nutzen. Dabei ist unser Gehirn unser Verbündeter. Dafür muss man nur verstehen, welche Macht unsere Gedanken haben und wie man sie für sich nutzt. Es ist ein ganz einfaches Prinzip: Entweder unsere Gedanken kontrollieren uns, oder wir kontrollieren unsere Gedanken. Die Entscheidung darf jeder von uns selbst treffen.



Das Buch: Für Erfolg in deinem Leben brauchst du zwei Zutaten: Vorbereitung und Möglichkeiten. Denn erst mit der gezielten Vorbereitung – nennen wir es lernen, trainieren, oder auf etwas hinarbeiten – schaffst du die Voraussetzungen, dass Möglichkeiten entstehen. Das wird gerne verschwiegen. Wie kannst du aber trotz Selbstzweifel und Unsicherheit die Phase der Vorbereitung meistern? Wie kannst du trotz kleiner oder auch grosser Rückschläge und Entbehrungen die Zuversicht behalten? Markus Czerners Buch hilft dir, zu verstehen, wie dein persönlicher Erfolg mit deiner Mentalebene untrennbar verbunden ist. Denn erst wenn du erfolgreich denkst, kannst auch du erfolgreich handeln und dein ganzes Leistungspotenzial entfalten. Es zeigt, wie du dir kontinuierlich immer neue Chancen schaffst und so erfolgreich deine Ziele erreichst. «Glück passiert, wenn Vorbereitung auf Möglichkeiten trifft.»

Markus Czerner

Keynote Speaker & Bestsellerautor

Helenenstr. 81 · 41748 Viersen
Telefon +49 (0) 173 707 91 69
info@markusczerner.de
www.markusczerner.de