

Mentale Alchemie – Gewinner halten durch

Zusammenfassung von „Gewinner halten durch“ in Form von Glaubenssätzen

1. Nichts ist in meinem Leben so wichtig, wie die Ausdauer. Ausdauer ist alleine wichtiger als alle anderen Erfolgsfaktoren zusammen.
2. Ich weiß: Wenn ich aufgebe, siege ich nie. Wenn ich durchhalte, siege ich immer.
3. Wenn ich in Gefahr stehe aufzugeben, so gestehe ich mir das ein. Ich sage, dass ich mit dem Gedanken spiele aufzugeben. Ich gebe dem Kind keinen geschönten Namen.
4. Ich weiß, dass jeder Mensch irgendwann den Gedanken hat aufzugeben. Das alleine ist kein Indiz dafür, dass er nicht erfolgreich sein kann.
5. Wie jeder Mensch durchlaufe ich bei jeder Tätigkeit vier Phasen. Da ich diese Phasen und ihre Gefahren kenne, werde ich ausdauernd durch sie hindurch gehen. Ich weiß um die Gefahr der Enttäuschung in der 2. Phase und um die Gefahr der Selbstüberschätzung und Gemütsschwankung in der 3. Phase. Aber ich will die 4. Phase erreichen und damit mein Ziel.
6. An leichten Gewichten kann ich nicht wachsen. Also freue ich mich über schwierige Aufgaben und Probleme.
7. Was ich manchmal leichtfertig Problem nenne, ist in Wahrheit nur eine Aufgabe auf dem Weg zu meinem Ziel.
8. Wie eine Pflanze, so brauche ich Sonne und Regen zum Wachstum. Erfolg macht mich reicher. Misserfolg macht mich stärker.
9. Wenn ich einmal die vierte Phase erreicht habe, ist Aufgeben in meinem Leben keine Option mehr.
10. Ich weiß, dass ich für alles einen Preis zahlen muss. Der Preis für Erfolg ist Ausdauer. Ich bin bereit, diesen Preis zu zahlen.
11. Natürlich wird es Schwierigkeiten auf meinem Weg geben; natürlich werde ich Sorgen und Ängste haben. Das ist sozusagen Teil des genetischen Codes jedes Erfolgswegs.



Und diesen Tag will ich erleben, darum halte ich durch!

13. Wenn ich aufgebe, werde ich nicht zu dem Mensch, der ich sein kann. Ich werde dann auch andere Menschen nicht stärken können. Wenn ich stolz auf mich sein will, darf ich nicht aufgeben.
14. Der Preis für die Ausdauer ist hoch. Aber die Belohnung ist noch viel größer. Ich habe mich entschieden, wie ein Gewinner zu leben. Darum habe ich keine andere Wahl, als ausdauernd zu sein.
15. Wenn ich frustriert bin, ist meine Wahrnehmung verzerrt. Das Beste was ich dann tun kann ist nicht zu grübeln, sondern härter zu arbeiten. Erst wenn ich aus meinem emotionalen Tal heraus bin, habe ich einen wirklichen Durchblick und Weitsicht. Ich denke an die Erdmännchen: In jeder Tätigkeit gibt es vier Jahreszeiten. An das Aufgeben denke ich immer nur im Winter. Ich weiß: Der nächste Sommer kommt bestimmt und dann geht es mir gut. Je härter der Winter vorher, umso stärker werde ich und umso größer wird meine Ernte im nächsten Sommer.
16. Ich habe bestimmte Lernaufgaben. Wenn ich vor ihnen weglaufe, werden sie mir immer wieder präsentiert. Bevor ich irgendetwas erfolgreich werde, muss ich lernen ausdauernd zu sein.
17. Mein Leben wird viel spannender, wenn ich ausdauernd in die Tiefe einer Tätigkeit eindringe, als immer wieder in die Breite auszuweichen. Wirkliche Persönlichkeiten kann ich nur mit Tiefgang anziehen.
18. Wenn ich aufgebe, laufe ich davon. Weglaufen kann manchmal sinnvoll sein. Aber so erreiche ich niemals ein Ziel.
19. Wenn ich aufgebe, laufe ich nicht nur dem Schmerz davon, sondern auch vor der Möglichkeit zur Freude. Ich will ausdauernd sein, um zu dem Menschen zu werden, der ich sein kann. Nichts verschafft mir eine größere Befriedigung.
20. Ich weiß: Aufgeben will letztendlich kein Mensch aufgrund einer bestimmten Situation, sondern aufgrund einiger persönlicher Schwächen.
 - 1) Verantwortungslosigkeit: die Umwelt für die eigenen Misserfolge verantwortlich machen.
 - 2) Arroganz: nicht lernen wollen. Der Hintergrund für Arroganz sind Selbstzweifel: zu geringes Selbstvertrauen.
 - 3) Ängste nicht kontrollieren können: sich zu sehr auf das konzentrieren, was wir nicht wollen.
21. So lange ich mit diesen drei persönlichen Schwächen zu kämpfen habe (also Verantwortung abgeben, Arroganz, wegen zu niedrigem Selbstbewusstsein, Ängste), wird aufgeben immer eine Versuchung sein.

und Sorgen umzugehen.

23. Wenn ich in Versuchung bin aufzuhören, meide ich die Gesellschaft von Enten. Ich umgebe mich möglichst nur mit Adlern. Das sind Menschen, für die Aufgeben einfach keine Option ist.
24. Am Ende des Tages ist meine Ausdauer eine Frage meiner täglichen Arbeitsmethodik. Nur mit einer guten TAM, kann ich Spitzenleistung erbringen. Wenn ich aufgeben will dann deshalb, weil ich mir vorher die Gründe dafür selber geschaffen habe.
25. Es ist nicht die Situation, es meine schlechte TAM. Wenn ich Ausdauer trainieren will, muss ich nur die drei Bestandteile trainieren, aus denen sich Ausdauer zusammensetzt:
- 1) Verantwortung übernehmen.
 - 2) Mein Selbstvertrauen aufbauen.
 - 3) Mir lohnenswerte Ziele festlegen und die Gründe notieren, warum ich sie erreichen muss.
- Also die Erkenntnis: 1) Ich muss es tun. 2) Ich kann es. 3) Ich muss es tun.
26. Wenn ich an aufgeben denke, dann höre ich als erstes eine gute CD über Verantwortungsbewusstsein. Denn ich weiß:
- 1) Aufgeben ist das genaue Gegenteil des Verantwortungsprinzips.
 - 2) Ich stärke mein Selbstbewusstsein, in dem ich regelmäßig mein Erfolgs-Journal führe.
 - 3) Ich beschäftige mich mehr mit den Zielen, die ich in meinem Leben erreichen muss.
27. Gewohnheit schützt mich vor der Versuchung aufzugeben. Immer wenn ich Momentum aufgebaut habe, kommt mir aufgeben nicht in den Sinn. Aufgeben ist Stillstand. Momentum ist Bewegung. Das Gegenteil von Aufgeben ist darum Momentum.
28. Ich weiß: Wer aufgibt, endet oft auf den Füßen desjenigen, der durchhält.
29. Sieger geben nie auf. Nie, nie, nie. Niemals!