

L.E.A.D

LEARN - EXCEL - ASPIRE - DEVELOP

DU bist der Schlüssel
zu deinem Erfolg



Wie du dich selber führst, um erfolgreich zu
werden und zu bleiben.

Dominique Klein

INHALT

LEARN

SELBSTERKENNTNIS

Lerne dich selber kennen. Finde heraus was du in deinem Leben tun möchtest und was das Leben für dich lebenswert macht.

EXCEL

DISZIPLIN

Sei herausragend in allem was du dich entschieden hast zu tun und übertriff dich selber darin DU zu sein.

ASPIRE

ZIELSETZUNG

Strebe nach der besten Version von dir. Strebe danach dein höchstes und vollstes Potential zu erreichen.

DEVELOP

WACHSTUM

Entwickle dich und jeden Teil deiner Persönlichkeit: Körper, Geist, Herz und Seele.



LEARN

*NUR WENN DU WEISST WER DU BIST, KANNST DU DEIN
LEBEN SO LEBEN WIE DU ES WILLST*

Lerne dich selber kennen. Finde heraus wer du bist. *Wer genau bist du denn?* Könntest du dich beschreiben, mit all deinen Stärken und Schwächen? Könntest du klar und präzise deine tiefsten Sehnsüchte, Wünsche und Ängste benennen? Kannst du ohne Ausreden und Ablenkungen wirklich über deine Gefühle reden und mitteilen, was dich bewegt? All diese Fragen sind nur ein kleiner Teil der Fragen die du dir stellen solltest, um dich kennenzulernen.


Wenn du erfolgreich sein möchtest, völlig egal in welchem Bereich, dann musst du in der Lage sein, dich erfolgreich zu machen. Wir glauben oft, dass Erfolg etwas Externes ist. Wir gehen zur Arbeit und versuchen erfolgreich zu sein, wir gehen ins Fitnessstudio und wollen mit unserem Training Erfolg haben, wir wollen in unserem Freundeskreis gewertschätzt, geachtet, respektiert, angenommen werden, wir wollen unsere Beziehungen so führen und leben, dass sie erfolgreich sind. Doch Erfolg ist nur ein Wort, was wir benutzen um etwas zu beschreiben, das wir erreichen wollen und das uns dann das Gefühl gibt, "erfolgreich zu sein". Doch die Definition, was eine erfolgreiche Beziehung ausmacht, oder was die Kriterien von beruflichem oder persönlichem Erfolg sind, sind völlig unterschiedlich.

Es gibt keinen Erfolgsabschluss. Du musst keine Kurse belegen, dieses oder jenes beherrschen oder erfüllen, um dann am Ende einen "Abschluss" zu bekommen, der dir Erfolg garantiert. Du musst daher deinen eigenen Erfolg definieren. Was macht denn Erfolg für dich aus?



E X E L

*ÜBERTRIFF DICH DARIN DU SELBST ZU SEIN UND SEI
HERRAUSRAGEND MIT ALLEM WAS DU MACHST*



Im nächsten Schritt geht es darum, deinen Beruf/Berufung auszuweiten - unabhängig davon wo du grade stehst. Erfolg ist das Resultat von kontinuierlicher Arbeit an einem gesunden Fundament. Doch wie schaffst du es, kontinuierlich an etwas zu arbeiten? Und darüber hinaus - wie schaffst du es, dich selber immer wieder zu übertreffen? Indem du das tust, was du liebst und was dich erfüllt. Tue das was dich in der Gegenwart hält und wo du nicht besser wirst, weil du besser werden musst, sondern weil du es möchtest. Wenn du weißt, wer du bist und deinen Beruf gefunden hast, der dich erfüllt, dann ist der nächste Schritt, dass du in diesen beiden Bereichen zu Höchstleistungen aufläufst.

Übertriff dich darin DU zu sein

Du bist das Fundament, die Grundlage für deinen Erfolg. Deswegen musst du dein Fundament sorgfältig stärken und pflegen. Wenn du dich auf die Erfolgsspur bringst und dich immer mehr und mehr in Richtung Erfolg bewegst, wirst du persönlich wachsen und dich weiterentwickeln. Das ist völlig natürlich, denn du entwickelst dich ständig weiter mit jedem Tag der vergeht. Wenn du anfängst erfolgreich zu sein und deinen Erfolg kontinuierlich ausweitest, wist du dich mit neuen Herausforderungen und Hindernissen konfrontiert sehen. Vielleicht entdeckst du Ängste die die du noch nicht kanntest, vielleicht wirst du mit Neid und Missgunst konfrontiert und vielleicht entdeckst du Seiten an dir die vorher nie den Raum hatten, sich zeigen zu können.

Das was du erreichen möchtest, ist erfolgreich zu sein, indem du die Sachen machst, die dich erfüllen und in der Gegenwart halten, damit du dich immer weiter verbessern und wachsen kannst. Überleg dir konkrete Beispiele, Vorschläge und Vorgehensweisen und Umsetzungsideen die es dir erlauben, deine Stärken auszubauen und sie wachsen zu lassen. Wenn du gerne kreativ bist, dann sei kreativ! Wie drückst du deine Kreativität aus? Indem du Lieder und Gedichte schreibst? Dann schreibe Lieder und Gedichte. Wenn du gerne malst und zeichnest, dann male und zeichne. Wenn du dich gerne mit Leuten triffst, dann triff dich mit Leuten usw.

EXCEL

SCHRITT 2 - DEINE SCHWÄCHEN IDENTIFIZIEREN

Schreibe nun auf, was deine persönlichen Schwächen sind. Also ungeduldig, jähzornig, stur etc. und nicht was deine beruflichen Schwächen sind wie "ich spreche keine Fremdsprachen, bin schlecht in Buchhaltung" oder ähnliches. Schreibe mindestens 10 Schwächen auf.

Du musst bereit sein, im selben Maße deine Stärken zu erweitern, wie an deinen Schwächen zu arbeiten. Nimm dir jeden Tag Zeit um dich weiterzubilden in den Bereichen die du liebst und in denen du besser werden möchtest und nimm dir auch jeden Tag Zeit an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten, damit die Schwächen die deinem Erfolg im Weg stehen, nach und nach verschwinden.

Wenn du nicht bereit bist, dass in dein Denksystem zu verankern, dann wirst du hier und da Erfolg haben, aber du wirst nicht erfolgreich sein und schon gar nicht erfolgreich bleiben. Es geht nämlich nicht darum, dass du dich nur kennst und stetig an dir arbeitest und gewissenhaft und fleissig deinem Beruf nachgehst. Es geht darum, dass du dich darin übertriffst, DU zu sein und überragend wirst, was du tun möchtest.

Erfolgreich zu sein ist nicht schwer. Die Herausforderung ist zu erkennen, wie sehr du an alten Gewohnheiten festhalten möchtest und nicht bereit bist, wirklich klar und stark zu deiner Entscheidung zu stehen, alles zu tun um erfolgreich zu sein, damit du das Leben deiner Träume leben kannst.

Hör niemals auf zu tun, was du liebst.



A S P I R E

STREBE NACH DER BESTEN VERSION VON DIR

Der größte Motivationsschub, das was uns wirklich befeuert und Kraft gibt, das was es uns ermöglicht uns selber zu übertreffen und in unserem Beruf überragend zu sein, ist unsere Vision. Visionen sind aber nicht zu verwechseln mit illusorischen Träumen von der Zukunft, die deine Kraft und deine Aufmerksamkeit von der Gegenwart ziehen. Visionen sind Bilder, die aus deinem starken Fundament entspringen, deinem tiefsten Verständnis von dir und deinen Bildern von dir in vollendeter Form. Wie wirst du sein, wenn du dich in und auswendig kennst? Wie wirst du sein, wenn du dich kontinuierlich darin übertriffst, du selber zu sein und in deinem dich erfüllenden Beruf überragend bist? Du magst jetzt an einem Punkt stehen, wo du in die Zukunft blickst und dir vorstellst, dass du irgendwann einmal wirklich erfolgreich bist. Vielleicht ist das glücklich verheiratet, vielleicht ist es finanziell unabhängig, vielleicht bist du der beste Sportler der Welt, vielleicht hast du eine neue Art von Kommunikation entdeckt und entwickelt und vielleicht hast du für dich deine Definition von Erleuchtung gefunden und weißt, was das Leben für dich mit Sinn und Liebe füllt. Wer bist du in deiner schönsten und vollendetsten Form? Wie bist du, wenn du dein maximales Potenzial erreichst und was wirst du dann fühlen und denken? Wie wirst du die Welt sehen und verstehen? Was würdest du verändern, was würdest du tun wollen, wenn dir buchstäblich alles offen steht und du alles machen könntest?

Orientiere dich immer nach oben. Erfolgreiche Menschen verschwenden ihre Zeit nicht mit Sachen, die sie in Mittelmäßigkeit halten. Erfolgreiche Menschen haben klare Visionen und das Verständnis, dass sie dafür regelmäßig und kontinuierlich arbeiten müssen. Du bist hier um zu lernen, wie du durch die tiefsten Täler deiner Ängste und deiner Persönlichkeit wandern kannst, damit du auch weißt, was es braucht um die höchsten Höhen deines Potenzials zu leben. Visionen entspringen immer aus dem tiefen Verständnis von dir selber und der gewissenhaften Arbeit an dir und deinen Fähigkeiten. Deine Vision ist der größte Katalysator um deine Gegenwart von Erfolg auszuweiten. Deswegen ist es extrem wichtig, dass du eine ganz klare Vision definierst von all dem, was du erreichen möchtest und zwar sowohl davon wie du sein möchtest, als auch davon wo und wie du leben möchtest, was du erreichen und erleben möchtest und was du fühlen willst.

ASPIRE

SCHRITT 3 - DEINE VISION

*SCHREIBE JETZT DEINE VISION VON DIR IN DEINEM
MAXIMALEN POTENZIAL AUF*

Erstelle um deine Vision greifbar und fühlbar zu machen, ein Visionboard wo du alle Bilder sammelst und entweder analog oder digital zu einer Collage formst. Wenn du auf die Bilder schaust, MUSST du ein Gefühl von "JA!! Genau das will ich" haben. Wenn nicht, such dir bessere und kraftvollere Bilder aus.

Schreibe danach Affirmationen auf die deinem Gehirn und deinem Unterbewusstsein helfen, dich auf die kommende Zukunft vorzubereiten. Z.b: *Ich bin es mir wert, alles zu erreichen was ich mir vornehme. Ich verdiene Erfolg und Wertschätzung. Ich kann mein Leben so gestalten, wie ich es möchte.*

Als letztes stellst du dir vor welches Gefühl du spüren möchtest, wenn du alles erreicht hast, was auf deinem Visionboard steht.


Trainiere jeden Tag für 15 Minuten deine Vision.

Kenne deine Zukunft. Fühle deine Gegenwart.



DEVELOP

STILLSTAND IST ILLUSION. WIR ENTWICKELN UNS IMMER WEITER.



Wenn du wirklich einen ganzheitlichen Erfolg haben möchtest und ihn für den Rest deines Lebens halten möchtest, dann ist der letzte Teil der Wichtigste: Entwickel dich. Unaufhörlich und in jedem Bereich deines Seins. Wenn du nur ein bestimmtes Ziel verfolgst und erreichen möchtest, wie z.b. viel Geld zu verdienen, oder endlich in ein schönes Haus am Strand zu ziehen, dann wirst du mit den Methoden von LEARN, EXCEL und ASPIRE dein Ziel erreichen. Doch wenn du nur in einem Bereich nach Erfolg strebst, dann wirst du früher oder später ins Ungleichgewicht geraten, da der Kern dessen, wer du bist, immer nach Balance strebt. Deswegen gibt es die Unterscheidung zwischen Erfolg haben (in einem Bereich deines Lebens) und erfolgreich sein (in jedem Bereich deines Lebens).

Es geht nicht wirklich darum ein Ziel zu erreichen, sondern immer wieder Meilensteine zu setzen und sie zu erreichen. Denn egal was du erreichst, egal was dein Ziel ist, egal was deine Definition von Erfolg ist, es wird immer noch etwas anderes geben, wenn du es erreicht hast. Du wirst neue Erfahrungen auf deiner Reise zum Erfolg machen, du wirst dich verändern, wirst wachsen und dein Bewusstsein erweitern. Du wirst reifen und älter werden, du wirst dich immer wieder neu erfinden müssen, ohne dich jemals zu verraten und zu verlieren. Das ist der natürliche Weg menschlicher Entwicklung. Doch wenn du dir dieser Entwicklung bewusst wirst und sie bewusst steuerst und entscheidest in welche Richtung du dich entwickeln möchtest, dann wird es für dich irgendwann vollkommen natürlich erfolgreich zu sein und erfolgreich zu bleiben, da du mit einem tieferen Verständnis von dir und der Welt verstehen wirst, **dass du immer erfolgreich bist, immer schon warst und immer sein wirst.**

Doch du kannst dieses Verständnis nur wirklich verankern, wenn du es erfährst und spürst. Erfolgreiche Menschen sind selten nur in einem Bereich erfolgreich. Meistens sind die Menschen zu denen wir wirklich aufschauen und nach denen wir uns orientieren, Menschen, die nicht nur einen tollen Körper, viel Geld, ein großes Haus oder einen tollen Partner haben. Sie sind nicht nur intelligent oder beruflich erfolgreich, sie sind warmherzig und rücksichtsvoll, gesund und optimistisch, haben gesunde Verhaltensweisen und positive Glaubenssätze. Sie ernähren sich gesund, kümmern sich um ihre Mitmenschen, machen Sport usw. Aber all das haben sie über Jahre entwickelt! Sie haben so lange alles notwendige und mögliche ausprobiert, bis sie ihren eigenen Dreh raus hatten, verstanden hatten, was sie brauchen und in welchem Maße. Sie haben ihren eigenen Rhythmus gefunden und weiterentwickelt.

Die Erfolgsfrequenz einstellen.

Stell dir vor, dass "Erfolg" eine gewisse energetische Frequenz hat. Wenn du ein Millionen-Unternehmen aufbauen willst, dann musst du die energetische Frequenz von einem Millionen-Unternehmer aufbauen. Und du kannst fast jeden self-made Millionär fragen, ob er in den Tag hineingeschlafen hat, jede Nacht gefeiert hat, sich schlecht ernährt hat, nichts für seine Bildung und persönliche Entwicklung getan hat und nicht wirklich daran geglaubt hat, dass er mal Millionär wird...

Darüber hinaus ist es einfach eine simple Frage von Energie und Frequenz. Je mehr Energie du auffahren musst, um eine höhere Frequenz zu erreichen, desto wichtiger ist es, dass du jeden Teil von dir auf diese Frequenz einstellst.

Wenn dein Geist, dein Körper, deine Gefühle und deine Seele auf der idealen Frequenz eingestellt sind, dann ist es leicht erfolgreich zu sein und zu bleiben. Das Streben nach Erfolg ist nur deswegen herausfordernd, weil du noch nicht jeden Teil von dir ausreichend entwickelt hast. Du verschwendest Kraft in den Bereichen von dir die noch nicht ausgereift sind. Das ist so als ob du die ganze Zeit mit angezogener Handbremse fährst. Du kommst voran, doch du denkst dir die ganze Zeit "wie kann es sein, dass die anderen schneller fahren? Die haben doch dasselbe Auto (und manchmal sogar ein langsames und sind trotzdem schneller)!".

SCHRITT 4 - DEINE ERFOLGS-ROUTINE

Wenn du deinen Körper, deinen Geist, deine Gefühle und deine Seele entwickelst, dann entwickelst und erhöhst du deine Gesamtfrequenz und das wird es dir viel einfacher machen, die Frequenz deines gewünschten Erfolges zu erreichen und zu halten. Damit du jeden Teil von dir entwickelst, fange mit der folgenden Routine ab morgen an.

1. Beruhige deinen Geist und gib deiner Seele Raum zu wachsen, indem du jeden Tag in Stille sitzt und gleichmäßig atmest.
2. Trainiere deinen Körper damit du deine gewünschte Erfolgsfrequenz auch physisch-energetisch einstellen und halten kannst.
3. Beobachte deine Gefühle indem du täglich Tagebuch führst, wo du deine Gefühle aufschreibst und über die Sachen reflektierst, die dich bewegen.
4. Richte dich aus und motiviere dich selber indem du täglich deine Ziele für den Tag festlegst und aufschreibst und etwas inspirierendes liest.

Jeden Morgen, idealerweise bevor du deinen Tag beginnst, machst du diese Aufgaben und zwar in dem Maße wie deine Zeit es zulässt, aber mindestens 60 Minuten also jeden Teil 15 Minuten in folgender Reihenfolge:

- 15 Minuten meditieren (oder einfach nur mit geschlossenen Augen still sitzen)
- 15 Minuten Sport (Sit-ups, Liegestützen, KSÜ, Yoga, Qi Gong, Pilates etc.)
- 15 Minuten Tagebuch schreiben
- 15 Minuten Ziele für den Tag setzen und dann etwas inspirierendes lesen.

Beginne deinen Tag. Mit einem gesunden Frühstück. Mit gesunden Gedanken. Mit einem schönen Gefühl. Mit Freude und Zuversicht. Mit Lust und Laune auf das Leben was du grade im Stande bist zu erschaffen.

**Lass dich nicht aufhalten. Entwickle dich immer weiter.
Werde, sei und bleibe erfolgreich.**

ZUSAMMENFASSUNG

Lerne dich selber kennen, mit deinen Stärken und Schwächen. Was willst du gerne öfter tun und woran musst du arbeiten?

Definiere deine Berufung.

Übertriff dich darin DU zu sein und sei herausragend in deinem Beruf.

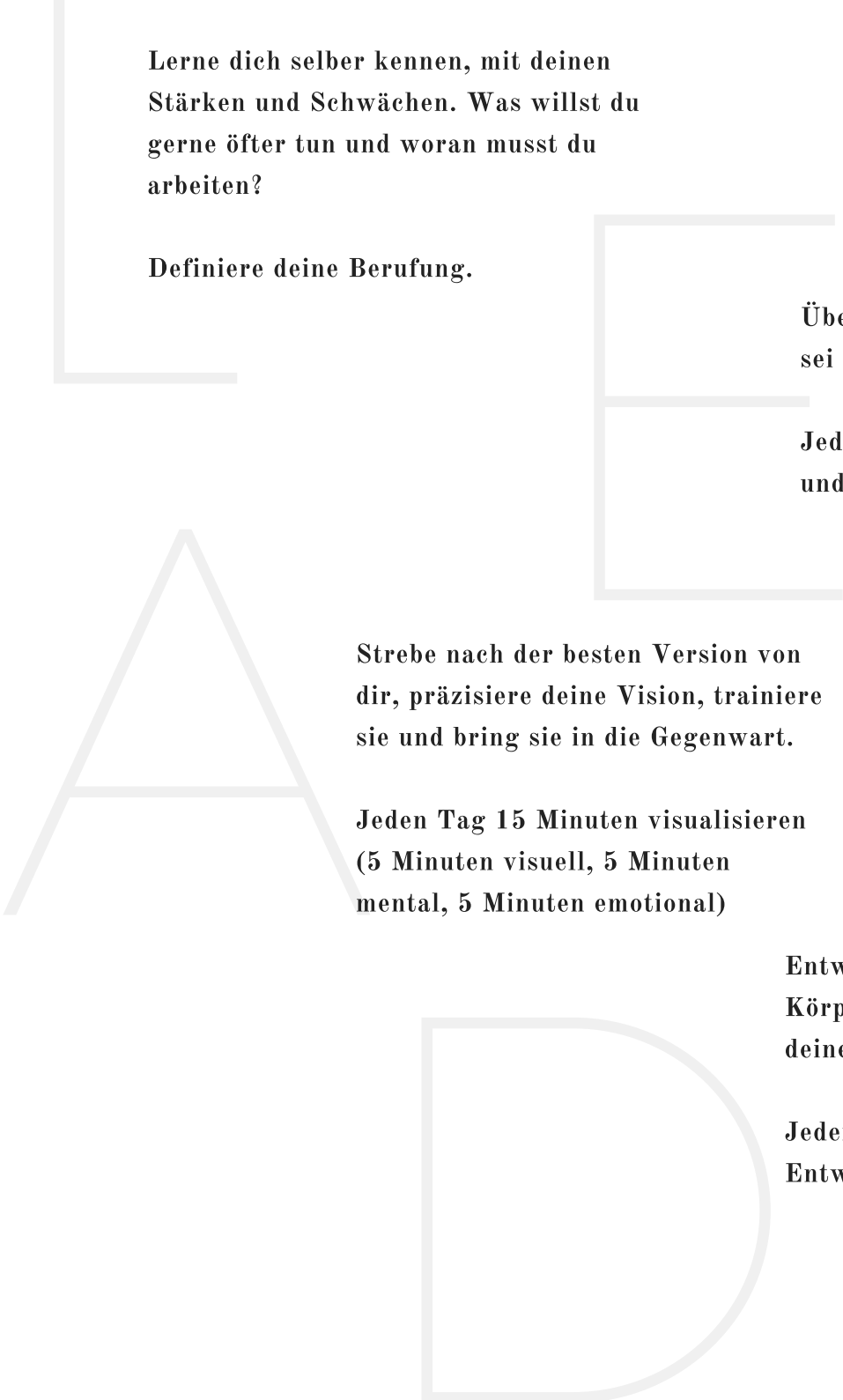
Jeden Tag 45 Minuten weiterbilden und lernen.

Strebe nach der besten Version von dir, präzisiere deine Vision, trainiere sie und bring sie in die Gegenwart.

Jeden Tag 15 Minuten visualisieren (5 Minuten visuell, 5 Minuten mental, 5 Minuten emotional)

Entwickle jeden Teil von dir: deinen Körper, deinen Geist, deine Gefühle und deine Seele.

Jeden Tag 60 Minuten persönliche Entwicklung bevor dein Tag beginnt.



Wenn du dir einige Tage in Ruhe Zeit nimmst, deine Grundlage auszuarbeiten und wirklich dich zu kennen und deine Berufung zu definieren, dann brauchst du jeden Tag 2 Stunden um die Gewohnheit von Erfolg zu verankern, zu trainieren und zu entwickeln. Die natürliche Konsequenz wird sein, dass du erfolgreich wirst.

Mach dir keine Gedanken wie genau das funktionieren wird und wie du zu Geld, einer Partnerschaft, einer Familie, einem anderen Selbstbewusstsein oder sonstiges kommst. Das lenkt deine Aufmerksamkeit wieder weg von der Gegenwart von Erfolg. Wenn du LEAD regelmäßig machst, dann wirst du irgendwann mal alles über dich, deine Berufung, dein Berufsfeld und deine Ziele wissen, dass du ganz klar und präzise weisst, was du lernen musst um Geld zu verdienen usw.

Definiere dein Ziel, aber arbeite immer in der Gegenwart darauf hin. Was auch immer es ist: beginne klein, beginne jetzt, mach kontinuierlich weiter und skaliere es groß. Es gibt keine Grenzen für Erfolg - ausser denen die du dir selber setzt.

DU bist der Schlüssel zu deinem Erfolg.



Dominique Klein ist Coach, Berater und Unternehmer. Seit Jahren unterstützt er Menschen und Unternehmen ihre Ziele zu erreichen und ihre Definition von Erfolg umzusetzen.

Mehr Infos und Anfragen auf

www.dominiqueklein.com