

**Christiani · Weck den Sieger in Dir!**

Alexander Christiani

# **Weck den Sieger in Dir!**

In 7 Schritten  
zu dauerhafter Selbstmotivation

**GABLER**

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Christiani, Alexander:**

Weck den Sieger in dir! : in 7 Schritten zu dauerhafter

Selbstmotivation / Alexander Christiani. – Wiesbaden : Gabler, 1997

ISBN 978-3-322-96533-2

ISBN 978-3-322-96532-5 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-322-96532-5

1. Auflage 1997

Nachdruck 1998

Nachdruck 1999

Alle Rechte vorbehalten

© Betriebswirtschaftlicher Verlag Dr. Th. Gabler GmbH, Wiesbaden, 1997

Softcover reprint of the hardcover 1st edition 1997

Lektorat: Manuela Eckstein und Bettina Spangler

Der Gabler Verlag ist ein Unternehmen der Bertelsmann Fachinformation GmbH.



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

<http://www.gabler-online.de>

Höchste inhaltliche und technische Qualität unserer Produkte ist unser Ziel. Bei der Produktion und Verbreitung unserer Bücher wollen wir die Umwelt schonen: Dieses Buch ist auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschweißfolie besteht aus Polyäthylen und damit aus organischen Grundstoffen, die weder bei der Herstellung noch bei der Verbrennung Schadstoffe freisetzen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Umschlaggestaltung: Schrimpf und Partner, Wiesbaden

Satz: FROMM MediaDesign GmbH, Selters/Ts.

ISBN 978-3-322-96533-2

# Meinen Lehrern gewidmet

Wir alle stehen auf den Schultern derer, die uns mitgeformt haben zu dem, der wir heute sind. Meine Lehrer in Kindheit, Schule und Erwachsenenbildung waren die besten, die ich mir wünschen konnte. Ihnen allen danke ich herzlich.

Besonders geprägt haben mich – in der Reihenfolge, in der sie mein Leben begleitet haben: Karl-Heinz Beckers, Hans-Otto Krauel, Wilhelm Hesterkamp, Wolf-Rüdiger Schenke, Rolf-Dietrich Herzberg, Hans-Uwe Erichsen, Michael Löhner, Rupert Lay, James Loehr, Richard Bandler, John Grinder, Robert Dilts, Christina Hall, Michael Grinder, Charles Garfield, Steven Covey, Tom Peters, Anthony Robbins und Zig Ziglar.

Wenn sie ihre Handschrift auch dort wiedererkennen, wo ich sie nicht zitiere, weil ihr Know-how nach und nach zu meinem geworden ist, haben sich ihre Anstrengungen gelohnt.

Mein besonderer Dank gilt – last and first – meiner Familie. Ohne meine Eltern, Wilhelm und Ilse Christiani, hätte ich nie zu der Lernfreude gefunden, die mich von Kindheit an begleitet. Und ohne meine Frau, Meda, die mich als exzellente Familienmanagerin seit Jahren von den Routinepflichten des Alltags freistellt, hätte ich nie die Zeit gefunden, dieses Buch zu schreiben.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> _____	9
<b>Einführung</b> _____	11
<b>Baustein 1: Die Motivationsgrundlagen</b> _____	15
1. Mythen der Selbstmotivation _____	15
2. Das bipolare Antriebssystem _____	21
3. Unsere Lernsoftware _____	29
4. Die Denkgesetze _____	44
<b>Baustein 2: Das konstruktive Selbstbild</b> _____	67
5. Wie unser Selbstbild unser Verhalten beeinflusst _____	67
6. Der Aufbau unserer Persönlichkeit _____	69
7. Selbstbild-Design in der Praxis _____	79
8. Persönliche Weiterentwicklung und ihre Bremsen _____	83
9. Die Grundsätze persönlichen Wachstums _____	90
<b>Baustein 3: Die Vision ist der Schlüssel</b> _____	109
10. Die Vision als Fundament dauerhafter Selbstmotivation _____	109
11. Übungen zur Entwicklung unserer Lebensvision _____	115
<b>Baustein 4: Die richtigen Ziele setzen</b> _____	129
12. Dem Schiff ohne Hafen weht kein Wind _____	129
13. Acht Gründe für Zielsetzung _____	132
14. Zielsetzung mit der SMART-Formel _____	143
15. Die Umsetzung SMARTER Ziele mit VW WUA _____	152
<b>Baustein 5: Die Analyse der individuellen Motivatoren</b> _____	159
16. Wie Sie Ihre persönlichen Motivationsknöpfe finden _____	159
17. Zielplanung mit Hilfe der eigenen Motivatoren _____	170

<b>Baustein 6: Stimmungs-Management</b>	177
18. Motivation beginnt im Kopf	177
19. Stimmungs-Management durch Body-Management	183
20. Stimmungs-Management durch Mind-Management	198
21. Fragen sind der Schlüssel	211
<b>Baustein 7: Visualisierungstraining</b>	219
22. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	219
23. Systematisches Vorstellungstraining führt zur Spitzenleistung	228
24. Mentales Training in der Praxis	238
<b>Der Zehnkampf für Champions</b>	251
<b>Literaturverzeichnis</b>	257
<b>Der Autor</b>	259

# Vorwort

„Alexander ist auf dem richtigen Weg. Wegen des großen Abstands zum Rest der Klasse leider immer noch ungenügend.“ Diese motivierenden Worte meines Englischlehrers Gernot Ossiek unter einer Klassenarbeit aus dem 9. Schuljahr markieren in etwa den Startpunkt meiner Lernkarriere. Vermutlich hat sich Herr Ossiek genausowenig träumen lassen wie ich selbst, daß ich keine 20 Jahre später mit einer Amerikanerin verheiratet sein würde und meine Frau Meda und ich zu Hause fast nur Englisch sprechen. Unsere Söhne Raphael, Darius und Constantin wachsen deshalb zweisprachig auf, und sogar meine Englischreferate auf internationalen Konferenzen fangen inzwischen an, Spaß zu machen.

Als 16jähriger war ich so schüchtern, daß ich mich in der Tanzstunde nach dem qualvollen Streß des Mittelballs vorsichtshalber um den Schlußball gedrückt habe.

In meinen ersten Jahren als Verkaufs- und Managementtrainer habe ich vor lauter Lampenfieber morgens vor dem Seminar nichts essen können. Über drei Jahre lang, vier bis sechs Tage in der Woche nur Pfefferminztee und bis mittags einen knurrenden Magen! – Und je größer die Gruppe, desto mehr Streß hatte ich. Viele Zuhörer, die mich heute als Redner vor großen Gruppen erleben, glauben gerne, daß mir diese Festreden den meisten Spaß machen, können sich aber kaum vorstellen, daß es alles so begonnen hat, wie ich es hier beschreibe.

Was ich Ihnen mit diesen Beispielen sagen möchte, ist folgendes:

1. Gleichgültig, wie demotiviert oder schlecht Sie in irgendeinem Lebensbereich sein mögen, Sie können kaum tiefer im Tal sein, als ich es im Englischunterricht war. Und gleichgültig, wie schüchtern, introvertiert oder unsicher Sie sein mögen, Sie können kaum mit mehr Lampenfieber und Streß starten, als ich gestartet bin.

Eines kann ich Ihnen deshalb versprechen: Wenn Sie den Techniken dieses Buches eine faire Chance geben, werden Sie sich genauso mit Erfolgen überraschen, wie ich es getan habe.

2. Es gibt sicher mehr gut funktionierende Motivationstechniken als die, die ich hier beschreibe. Ich denke jedoch, jeder Autor ist gut beraten, sich auf das zu beschränken, was er persönlich erlebt hat und selbst praktiziert: Trainer, denen das Markenzeichen „Been there, done that“ fehlt, sind kein glaubwürdiges Vorbild, das zum Nachmachen einlädt.
3. Noch ein Punkt, bevor wir starten: Die sieben Bausteine zu dauerhafter Selbstmotivation haben nicht nur für mich selbst Wunder bewirkt, sondern haben seit 1988 den Praxistest bei einigen Zehntausend Seminarteilnehmern bestanden. Sie funktionieren bei Unternehmern und Managern genauso gut wie bei Verkaufsanfängern, bei Starverkäufern ebenso wie bei Auszubildenden, Schülern, Rentnern, Hausfrauen und Olympiateilnehmern. So hatte ich beispielsweise vor den Olympischen Spielen in Atlanta die Gelegenheit, mein Motivationskonzept 19 ausgewählten Bundestrainern vorzustellen. Die Resonanz war so positiv, daß die Trainerakademie Köln diesen Baustein unter dem Stichwort „Sozialkompetenztraining“ zum Bestandteil ihrer jährlichen Bundestrainerfortbildung gemacht hat.

Mögen die hier vorgestellten Motivationsbausteine auch Ihnen den beruflichen und persönlichen Erfolg bringen, den Sie erwarten.

Herzlichst  
Ihr ALEXANDER CHRISTIANI

Bad Münstereifel,  
im September 1997