

Die Macht der Gedanken nutzen

Formel Erfolg Wer Erfolg im Leben haben will, kann mentale Techniken trainieren

VON EVA MARIA KNAB

Frage: Wo entstehen Erfolg, Zufriedenheit und Lebensfreude? Antwort: im Kopf! Erfolgreiche Menschen kennen die Macht ihres Unterbewusstseins und setzen diese Kräfte zielgerichtet ein. „Und wenn Sie ihre Gedanken nicht steuern, dann tun es die anderen“, sagt Antony Fedrigotti, ein erfahrener Experte für Persönlichkeitsentwicklung.

Dass Erfolg alles andere als Zufall ist, legte Fedrigotti am Montagabend seinem Publikum in der Gersthofer Stadthalle mithilfe vieler anschaulicher Beispiele dar. Er sprach innerhalb der Veranstaltungsreihe „Formel Erfolg“, die vom Unternehmen Erfolg und unserer Zeitung unterstützt wird.

Laut Fedrigotti ist jeder Mensch grundsätzlich zum Erfolg geboren. Er muss sein eigenes Potenzial nur richtig einsetzen. Ein Problem sei allerdings, dass es viele Menschen

nicht tun. „Wir haben die Fähigkeit in Deutschland, wenn eine Krise kommt, dauerhaft zu jammern“, sagt er. Ganz anders bei den Chinesen. Dort werde eine Krise immer auch als eine Chance gesehen, etwas besser zu machen.

Denkanstöße herausfiltern und eigenen Willen einsetzen

Fedrigotti empfiehlt, nicht immer auf die Meinung von anderen zu hören, etwa auf die Vorhersagen von Experten. Angesichts der Informationsflut in den Medien sei es wichtig, Denkanstöße herauszufiltern und dann den eigenen Willen einzusetzen, um Erfolg zu haben.

Laut Fedrigotti ist es entscheidend, eine positive Grundhaltung zu entwickeln. „Die kann man sich einprogrammieren“, versichert er. Ein erster Schritt sei, es sich selbst so oft wie möglich zu erlauben, zufrieden zu sein. Erst dann soll man sich Ziele überlegen und richtig durchstarten, um diese zu erreichen.

Allerdings genügt es nicht, ein Optimist zu sein. Wenn man im gewohnten Trott verharrt, stellen sich Erfolge nicht automatisch ein. „Wir müssen mit unseren Gewohnheiten brechen, um neue Erfolge zu generieren“, sagt der Experte für Gedankenmanagement. Erst wenn man sich selbst motiviert und dann danach handelt, kann man seine mentalen Stärken zielgerichtet einsetzen.

Die berufliche Karriere ist laut Fedrigotti nicht immer entscheidend, um persönlich ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Zufriedenheit könne jedoch lebensverlängernd wirken. Studien zufolge leben Optimisten im Schnitt um 19 Prozent länger als Pessimisten.

Termin Die nächste Veranstaltung der Formel Erfolg findet am Montag, 17. Mai, statt. Es spricht der Anti-Aggressivitäts-Trainer und Kriminologe Jens Weidner über „Die Peperoni-Strategie“.



Zufriedenheit wirkt lebensverlängernd, sagte Antony Fedrigotti im Gersthofer Stadtsaal. Foto: Andreas Lode