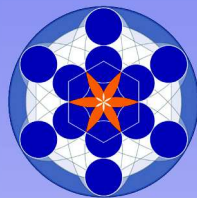


21 SCHLÜSSEL WIE SIE ALLES ERREICHEN WAS SIE WOLLEN

VON

CHRISTIAN GEORG SCHWARZ



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

© 2017 Christian Georg Schwarz

Engineered Success – Turn your Vision into Profit

Kolpingweg 3, 85570 Markt Schwaben Germany

info@christianschwarz.net

www.facebook.com/engineeredsuccess

www.christianschwarz.net

Fotos und Grafiken ohne andere Nennung von Christian Georg Schwarz

Alle Rechte, auch des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.

ISBN: 978-3-945912-01-0

Download unter: www.christianschwarz.net/buecher

DER AUTOR

Christian Georg Schwarz ist Unternehmer, Projektentwickler, Speaker, Autor und Coach

Sein Leitspruch „When they said sit down, I stood up“ steht dafür, seinen eigenen individuellen Weg zu gehen, kreative Lösungen zu finden und die eigenen Visionen zu verwirklichen. Auch dort, wo andere behaupten, es gäbe keine Möglichkeiten.

So gründete er 1998 als frisch ausgebildeter Diplom-Bauingenieur – entgegen aller Unkenrufe – ein erfolgreiches Baumanagementunternehmen. Dieses verkaufte er – wieder entgegen vieler gut gemeinter Ratschläge – nach 12 Jahren Geschäftsführung, um sich noch stärker auf das Gebiet der Beratungs- und Vortragsleistungen zu konzentrieren.

Seine berufliche Expertise optimierte Christian Georg Schwarz durch ein beträchtliches Maß an nationalen und internationalen Weiterbildungen, u.a. bei Tony Robbins und JT Foxx, so dass er es hervorragend versteht Innovation, Effektivität und Leadership in Synergie zu bringen.

Die Eindrücke, die Christian Georg Schwarz auf ca. 30 Individualreisen gesammelt hat, sowie die Erfahrungen als Familienvater von 3 Kindern dienen zusätzlich als inspirierende Quelle für seine Arbeit.

Christian Georg Schwarz präsentiert in diesem Buch ein bodenständiges aber auch kreatives System, welches Ihnen hilft, Schritt für Schritt, Ihre Visionen zeitnah in Gewinn zu verwandeln. Egal, ob Sie Ihren „Profit“ in Form von Geld, Gesundheit, Freude oder in deren Summe definieren und unabhängig davon, ob Sie Herausforderungen im beruflichen oder privaten Bereich gegenüberstehen.

In diesem Buch erhalten Sie die 21 Schlüssel, um alles zu erreichen was Sie wollen.



Christian Georg Schwarz
Dipl.-Bauingenieur (FH)

INHALTSVERZEICHNIS

Der Autor.....	III
Einleitung.....	2
Schlüssel 1	7
Vom Stress zum Traum.....	8
<i>Ein traumhaftes Leben.....</i>	<i>8</i>
<i>Stress - seine Formen und seine Folgen.....</i>	<i>9</i>
<i>Warum sind wir gestresst?.....</i>	<i>11</i>
<i>Abstand und Überblick</i>	<i>12</i>
<i>Wo ist unsere kostbare Zeit?.....</i>	<i>13</i>
<i>Leisten Sie sich die Zeit, Ihre Zukunft selbst zu bestimmen!.....</i>	<i>15</i>
Schlüssel 2	17
Geben Sie Ihren Visionen und Zielen Raum zur Entfaltung	18
<i>Visionen schaffen Fakten.....</i>	<i>18</i>
<i>Aus Visionen werden konkrete Ziele</i>	<i>19</i>
<i>Ein Beispiel für die Macht konkreter Ziele.....</i>	<i>20</i>
<i>Ziele werden häufig von Glaubenssätzen überlagert</i>	<i>20</i>
<i>In welcher Stimmung definieren wir unsere Ziele?</i>	<i>22</i>
<i>Wir glauben nicht an große Ziele</i>	<i>23</i>
<i>Bauen Sie ein Fundament aus Erfolgen!</i>	<i>25</i>
<i>Den Kopf frei bekommen durch Sport</i>	<i>26</i>
<i>Den Erfolg visualisieren und im Voraus genießen</i>	<i>28</i>
<i>Collagen – Energie in Wort und Bild</i>	<i>29</i>
<i>Beginnen Sie einfach!</i>	<i>30</i>
Schlüssel 3	32
Schenken Sie Ihrer inneren Stimme Gehör für Ihre wahren Ziele	33

<i>Persönliche Ziele</i>	34
<i>Berufliche Ziele</i>	38
<i>Das „Gleichnis vom anvertrauten Geld“</i>	39
<i>Finanzielle Ziele</i>	42
<i>Konkretisieren Sie Ihre Ziele</i>	42
Schlüssel 4	44
Auf das WARUM kommt es an!	45
<i>Das WARUM der Freude (Zug)</i>	46
<i>Das WARUM der Angst (Druck)</i>	47
<i>Machen Sie Ihre Ziele sichtbar</i>	48
<i>Rückblick aus der Zukunft</i>	51
<i>Selbstcheck: Passen meine Ziele zu mir?</i>	53
<i>Stellen Sie die richtigen Fragen!</i>	56
Schlüssel 5	58
Loslegen!	59
<i>Eliminieren von Rückenschmerzen</i>	59
<i>Übergewicht abbauen</i>	60
<i>Lieben Sie Kaltakquise</i>	62
<i>Welche Widerstände erwarten uns?</i>	63
<i>Verschwenden wir unsere Zeit nicht mit Überzeugungsarbeit</i>	64
<i>Zusammenfassung</i>	65
Schlüssel 6	66
Planung	67
<i>Terminplan</i>	68
<i>Budgetplan</i>	72

<i>Qualitätsplanung</i>	73
<i>Ressourcenplanung</i>	74
<i>Risikominimierung</i>	75
<i>Zusammenfassung</i>	76
Schlüssel 7	77
Stoppen Sie die Verschwendung von Zeit, Geld und Motivation	78
<i>Mangelhafte Grundlagenermittlung</i>	78
<i>Missachtung der Kundenziele</i>	79
<i>Stundenlange Besprechungen</i>	80
<i>Unklare Arbeitsanweisungen</i>	81
<i>„Hast du mal schnell eine Minute?“</i>	83
<i>Zusammenfassung</i>	84
Schlüssel 8	85
Technisches Zeitmanagement	86
<i>To-do-Listen</i>	86
<i>Schreibtisch aufräumen</i>	88
<i>Umgang mit E-Mails, WhatsApp-Nachrichten etc.</i>	89
<i>Umgang mit Social Media</i>	91
<i>Besprechungssteuerung</i>	92
<i>Zusammenfassung</i>	94
Schlüssel 9	95
Wichtig ist relativ	96
<i>Tätigkeiten nach Wichtigkeit und Dringlichkeit</i>	98
<i>Womit verbrauchen wir unsere Zeit?</i>	102
<i>Konzentration auf die Goldnuggets</i>	102

Schlüssel 10.....	105
Optimieren Sie Ihre Produkte	106
<i>Ihr Produkt – ein Bestseller.....</i>	<i>107</i>
<i>Zielgruppendefinition</i>	<i>110</i>
<i>Verkaufspyramide.....</i>	<i>112</i>
<i>Ihre Botschaft – die einmalige Gelegenheit.....</i>	<i>114</i>
<i>Google, Facebook und Co.....</i>	<i>117</i>
<i>Eine kurze Checkliste für Ihre Website:.....</i>	<i>118</i>
<i>E-Mail Autoresponder – automatisieren Sie Ihre Prozesse!</i>	<i>118</i>
<i>Könnte Ihr Wissen auch ein Produkt sein?.....</i>	<i>123</i>
<i>Die Wertigkeit Ihrer Produkte</i>	<i>123</i>
<i>Vom Marketing zum Verkauf.....</i>	<i>124</i>
<i>Generieren Sie mehr Kontakte</i>	<i>125</i>
<i>Verbessern Sie Ihren Verkaufsprozess</i>	<i>125</i>
<i>Machen Sie mehr aus Ihrem Produkt</i>	<i>127</i>
<i>Führen Sie Ihre Kunden und Interessenten</i>	<i>127</i>
<i>Kurz gesagt.....</i>	<i>128</i>
<i>Zusammenfassung.....</i>	<i>128</i>
Schlüssel 11	129
Den Fokus richtig setzen	130
<i>Selbst – bewusst – sein</i>	<i>130</i>
<i>Entspannung entsteht durch den richtigen Fokus.....</i>	<i>133</i>
<i>Fokus setzen und beibehalten</i>	<i>134</i>
<i>Zielcollagen – Fokussierungshilfe in guten wie in schlechten Zeiten</i>	<i>135</i>
Schlüssel 12.....	138
Kontrolle der Sprache – der Gedanken und Worte.....	139
<i>Was sind Worte und wie wirken sie?</i>	<i>139</i>
<i>Die Macht unserer Gedanken und Worte über uns selbst.....</i>	<i>141</i>
<i>Sich der eigenen Worte bewusst sein</i>	<i>142</i>

Schlüssel 13	147
Eine gute körperliche Verfassung.....	148
<i>Körperhaltung</i>	148
<i>Atem</i>	149
<i>Versteckte Energie entfesseln</i>	150
<i>Wie speichern wir gewünschte Gefühlszustände bewusst ab?</i>	152
<i>Bewusstes Abrufen von Gefühlszuständen</i>	153
<i>Energie-Level</i>	154
Schlüssel 14	157
Sich von falschen Glaubenssätzen und Konditionierungen lösen.....	158
<i>Warum glauben wir etwas, das nicht stimmt?</i>	158
<i>Was denken Sie über Geld?</i>	160
<i>Was haben Sie über Geld gehört?</i>	161
<i>Neue Glaubenssätze</i>	163
Schlüssel 15	164
Das richtige Umfeld.....	165
<i>Menschen, Stimmungen, Möglichkeiten</i>	165
<i>Wie finden wir das passende Umfeld?</i>	166
Schlüssel 16	168
Ablenkungen reduzieren.....	169
<i>Warum lenken wir uns selbst ab?</i>	169
<i>Eigeninteresse anderer</i>	171
<i>Neid</i>	173
Schlüssel 17	175
Informationsüberfluss filtern.....	176
<i>Aktive und passive Filtersysteme</i>	177
<i>Warum geht es nicht mehr ohne Filter?</i>	179
<i>Priorität der Störung</i>	180

<i>Negative Nachrichten</i>	181
<i>Positive Nachrichten</i>	182
Schlüssel 18	184
Verhaltensmuster aus unserer Kindheit auflösen	185
<i>Wie erkennen wir störende Muster?</i>	186
<i>Wie können wir Muster verändern oder auflösen?</i>	187
Schlüssel 19	190
Sichern Sie Ihre Energieversorgung	191
<i>Ernährung</i>	191
<i>Pausen</i>	193
<i>Müdigkeit</i>	195
<i>Wasser – Elixier des Lebens</i>	196
<i>Elektrosmog</i>	197
<i>Lärm</i>	199
<i>Zusammenfassung</i>	199
Schlüssel 20	201
Erfolgreich sein ist ein Prozess.....	202
<i>Wann sind Sie erfolgreich?</i>	202
<i>Wie sehen Ihre Richtwerte für Erfolg aus?</i>	203
<i>Persönliches Erfolgsritual</i>	204
<i>Erfolg realisieren</i>	207
<i>Dokumentieren Sie Ihr Leben</i>	208
<i>Erfolgsspirale</i>	209
Schlüssel 21	212
Coaching	213
<i>Problemlösung</i>	216
Zum Schluss – Ruhe und Zuversicht	221
<i>Danke</i>	222



EINLEITUNG

„Ich will nicht bis ich 60 bin von früh bis spät bei Siemens arbeiten, um dann von einem Auto überfahren zu werden“. Das sagte ich mit 16 Jahren zu meinem Vater. Damals wusste ich nicht, wie genau ich den Nagel auf den Kopf treffen sollte: Mein Vater starb 10 Jahre später bei einem Autounfall, im Alter von 60 Jahren. Es geschah zwei Wochen nach seinem Eintritt in den Vorruhestand. Die bereits gebuchte Reise in die Berge des Karakorum, ein Lebenstraum meines Vaters, blieb ein Traum.

Mein Vater hatte 30 Jahre im Büro verbracht. Er war so selten daheim, dass ich mich nur an wenige Erlebnisse mit ihm erinnern kann. Das wollte ich anders machen. Ich wollte für meine Familie da sein, die Entwicklung meiner Kinder hautnah miterleben. Ich wollte mir Zeit nehmen können, wann immer es für meine Familie wichtig wäre. Ich wollte mir die Welt jetzt ansehen, nicht irgendwann. Und ich wollte mit sinnvoller Arbeit viel Geld verdienen. Ich wollte Nutzen bringen und Freude daran haben, meine Zeit und meine Fähigkeiten richtig einzusetzen.

Schon bald setzte ich mein erstes Vorhaben in die Tat um: ich bereiste auf eigene Faust die Welt. Mit 19 Jahren machte ich eine Weltreise. Viele andere Fernreisen sollten noch folgen. Dabei hatte ich mit 23 Jahren ein sehr prägendes Erlebnis:

Madagaskar, August 1994:

Mein Rückflug ist völlig überbucht. Die nächste Maschine nach Frankfurt soll erst in vier Tagen starten. Deshalb zahlt uns die Air Madagaskar einen Aufenthalt im Hilton. Ich studiere noch, außerdem bin ich gerade 5 Wochen lang mit dem Rucksack quer durchs Land gereist – da ist mir so eine unverhoffte Einladung ins Luxushotel sehr willkommen.

Während die Marmorbadewanne voll Wasser läuft und ich mich darauf freue, mich nach all den Wochen endlich wieder richtig waschen zu können, blicke ich vom 18. Stock auf die Straßen hinunter. Blech- und Holzhütten reihen sich aneinander. Die Straßenbeleuchtung taucht alles

in fahles, grünes Licht. Frauen kochen an kleinen offenen Feuern. Kinder in zerlumpeter Kleidung und mit rußig schwarzen Gesichtern spielen Fußball. Blechdosen und Plastikflaschen dienen ihnen als Bälle.

Es sind Kinder, die in einem kleinen Straßenlokal vor dem Abservieren die Essensreste vom Teller fischen. Es sind Kinder, die strahlen, wenn sie eine Semmel oder ein paar Kekse bekommen.

Fragen schießen mir durch den Kopf:

- › Warum stehe ich, mit meinen 23 Jahren, hier oben und nicht da unten wie so viele andere?
- › Warum gehen mir diese Eindrücke so ans Herz?
- › Wie kann ich meine Fähigkeiten und meine Möglichkeiten so einsetzen, dass ich andere unterstützen kann und selber dabei Freude und Einkommen für ein traumhaftes Leben habe?

Direkt im Anschluss an mein Bauingenieurstudium gründete ich eine Baumanagement-Firma. Die Herausforderungen waren groß, und während dieser Phase verlor ich meine Ziele aufgrund von Stress, Zeitdruck, Anspannung und Verantwortung zwischenzeitlich aus den Augen. Sie wurden überdeckt vom täglichen „Überlebenskampf“ und sollten erst ca. 10 Jahre später wieder ans Licht kommen.

Dieser „Kampf“ entstand aus der Annahme, ich müsse nun „vernünftig“ und „erwachsen“ agieren und hätte Verantwortung zu übernehmen. Ich wollte Einkommen generieren, um später eine Familie ernähren zu können. Auch der Ehrgeiz, eine Firma aus dem Nichts zum Erfolg zu führen, war eine große Belastung. Irgendwann drückte sie mich fast zu Boden.

Ich traute mich nicht, mein Hobby zum Beruf zu machen und meinen Lebensunterhalt mit Fotos und Diavorträgen zu bestreiten. Obwohl mir dieser Weg bisher so leicht gefallen war und sich auch durchaus Erfolge zeigten, wagte ich nicht den nächsten Schritt. Es war eben „keine richtige Arbeit“. Ich bin von meinem Weg abgebogen und habe meine Gefühle ignoriert, nur um den vermeintlich sichereren Weg zu gehen.

Mit den Rucksackreisen auf allen Kontinenten wollte ich damals etwas unternehmen, das in meinem Bekanntenkreis noch niemand gemacht hatte. Die Befürchtungen von Familie und Freunden verunsicherten mich nicht. Denn wie sollten die anderen eine Reise beurteilen können, die sie selbst noch nie unternommen hatten? Neben Lehre und Studium verdiente ich genug Geld, um mir die Flugtickets, Ausrüstung und einige Fachliteratur leisten zu können. Mehr brauchte ich nicht. Ich setzte mein Vorhaben einfach in die Tat um. Zugegeben, manchmal etwas blauäugig, aber stets erfolgreich.

Bei der Berufswahl hatte ich diesen Mut nicht mehr. Plötzlich waren Familie, Freunde und Bekannte mit ihren Erfahrungen in der Übermacht. Alle meine Bekannten hatten einen bürgerlichen Beruf, und es ging ihnen allen – von außen gesehen – ganz gut. Daher entschied ich mich für das Bauwesen, eine „bodenständige“ und angeblich zukunftssichere Branche. Ich wagte zwar trotzdem den Schritt in die Selbstständigkeit, aber eben nicht auf dem vermeintlich unsicheren Fotografie- und Vortragsweg. **Ich traute mich nicht, meinen Gefühlen zu folgen und meinen Weg zu gehen.**

Der „bodenständige“ Plan war folgender: Meine Firma sollte mich finanziell so absichern, dass ich bald auf das tägliche Geldverdienen nicht mehr angewiesen wäre. Dann könnte ich meine Zeit – so dachte ich – für meine Visionen und Ziele einsetzen. Mit diesem Plan erreichte ich allerdings trotz großem Engagement und vielen Arbeitsstunden das Ziel nicht ganz.

Mit 38 hatte ich zwar ein schönes Haus, aber finanziell hatte ich noch nicht die gewünschten Freiräume. Aufgrund der Belastungen war ich außerdem frustriert, gestresst und häufig krank. Ich hatte das Gefühl, an meinem Leben vorbeizuleben.

Aus dieser Situation heraus entwickelte sich ein Selbstfindungsprozess, den ich anfänglich unterschätzte. Je eingehender ich mich damit befasste, desto mehr Fragen wurden aufgeworfen:

- › Warum bin ich trotz beruflichem „Erfolg“ häufig schlecht gelaunt?
- › Wieso lasse ich es zu, dass der Stress mich krank macht?
- › Wie soll das funktionieren, wenn wir auch noch Kinder haben?

Zunächst fand ich hierauf keine Antworten. Ich wusste nur, dass ich meinen Kindern kein missmutiger, reizbarer Vater sein wollte. Für die Kinder der Welt hatte ich auch nicht viel getan.

In Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung und in Büchern – von Meditation bis Projektmanagement – fand ich viele Antworten.

Doch die Fülle von detaillierten Informationen brachte mich mitunter an den Rand der Verzweiflung. Zudem gab es anscheinend unzählige Möglichkeiten, die Ratschläge zu deuten, zu filtern und zu kombinieren. Auch die praktische Umsetzung und die Abstimmung mit anderen Aspekten des Lebens machten Probleme.

Erschwerend kam hinzu, dass dieser Umbruch bei mir – wie auch bei vielen anderen – in einer Lebensphase stattfand, in der ich sowieso schon alle Hände voll zu tun hatte. Denn es forderte einige Anstrengung, mit einer Frau, drei Kindern und einem Haus finanziell über die Runden zu kommen.

Doch letztendlich gilt es, Kreativität mit Erfolg zu verbinden. Frei und unabhängig den eigenen Weg zu finden. Oder sollte ich sagen: ihn wiederzuentdecken? Es gilt, diesen Weg zielstrebig zu beschreiten. Genau das Leben zu führen, das man sich vorstellt. Zeit für sich zu haben und für diejenigen, die einen lieben. Ein System zu nutzen, das einen zu mehr Zeit, mehr Geld und mehr Freude führt.

Wollen Sie das auch?

Dieses Buch kann Ihnen helfen, die folgenden Fragen zügig und effizient zu beantworten:

- › Wie können wir dauerhaft mehr Zeit, mehr Geld und mehr Freude in unser Leben bringen?
- › Wie können wir sicher sein, dass der Weg, den wir einschlagen wollen, wirklich unser eigener ist?
- › Wie halten wir dem inneren und äußeren Druck, „anders zu sein“, stand?

6 21 Schlüssel wie Sie alles erreichen was Sie wollen

- › Was soll das Ergebnis unserer Veränderungen sein?
- › Was sind die Gründe, die uns durchhalten lassen?
- › Wohin mit unseren Ängsten und Zweifeln?
- › Woher nehmen wir die Energie, unsere Ziele zu erreichen?
- › Wann sind wir eigentlich erfolgreich?
- › Wie bleiben wir erfolgreich?