



## Die absoluten Spitzenleute

### *Das Erfolgsgeheimnis herausragender Menschen*

Hinterher sind wir immer schlauer. Immer. Hinterher wissen wir, was wir dem Chef hätten sagen müssen, um die Gehaltserhöhung zu bekommen. Hinterher wissen wir, welches unserer Worte den Beziehungspartner türensclagend aus der gemeinsamen Wohnung vertrieb. Hinterher fällt es uns wieder ein – so erfrischend das im Augenblick auch gewesen sein mag – dass wir unser Kind auf keinen Fall hätten anschreien dürfen. Hinterher sehen wir plötzlich, warum wir in der heißen Verhandlungsphase eben den Riesenauftrag nicht landen konnten. Hinterher ist man immer schlauer! Wer ist „man“? Sicher nicht jene, die mehr Erfolg haben als Sie.

### **Die wirklich Erfolgreichen**

Das Schlimme ist doch: Wenn Sie sich umschauen, sehen Sie immer und für jede Situation, in der Ihnen etwas misslang, mindestens einen, der in vergleichbarer Situation reüssierte und zwar in ganz gehöriger Weise. Was machen die absoluten Spitzenleute anders? Sind sie intelligenter? Kompetenter? Erfahrener? Das sind alles Faktoren, die hereinspielen. Aber keiner dieser Faktoren ist der SMIF, der Single Most Important Factor. Der entscheidende Faktor ist ein ganz anderer: Wenn es darauf ankommt, wenn es Spitz auf Knopf steht, dann sagen und machen diese Spitzenleute das absolut Richtige – und Sie nicht. Ihnen fällt das zu oft erst hinterher ein. Das liegt nicht daran, dass diese Spitzenleute das absolut Richtige kennen und Sie nicht. Sie kennen es doch! Es fällt Ihnen lediglich zu spät ein. Den Spitzenleuten fällt es rechtzeitig ein. Exakt in dem Augenblick, in dem es darauf ankommt. Warum?

### **Auf den Punkt fit**

Die einfache Antwort: Weil die Spitzenleute im Augenblick der Entscheidung voll präsent sind – und Sie sind gestresst. Sie stehen unter Druck. Sie sind von Zweifeln geplagt, von Ängsten, Befürchtungen, Unsicherheit und Erfolgsdruck. Damit kein Missverständnis entsteht: Die Super-Erfolgreichen spüren das alles auch. Aber: Während Sie vor lauter Stress kaum noch geradeaus denken können, können die Spitzenleute das. Warum? Weil sie eben nicht nur ihre Zweifel und Unsicherheit wahrnehmen, sondern auch noch alles andere, was da ist: ihre Kompetenz, Erfahrung, Intelligenz, ihre Zuversicht, die Mimik ihres Gegenübers, dessen sublimale Signale und vor allem: ihre eigene Atmung. Allein schon, wenn Sie auf Ihre Atmung achten, nehmen Ihre Zweifel automatisch zehn, 20, 30 Prozent ab. Achten Sie mal darauf! Geht nicht, weil Sie nie rechtzeitig daran denken? Sehen Sie, deshalb gibt es Trainings (do-it-yourself, Coaching oder Seminar). Niemand kann das aus dem Stand. Obwohl das Rezept so einfach ist: Nimm einfach alles wahr! Nicht nur deinen Druck



und Stress, sondern auch noch alles andere, was ist! Nimm deine Zweifel, deine Atmung und das Gespräch wahr, das eben abläuft. Das ist Präsenz, das ist Souveränität und der entscheidende Faktor, der die Spitzenleute von den Losern trennt. Verlierer sind das Kaninchen vor der Schlange. Sie nehmen im Tunnelblick nur noch einen ganz bestimmten Punkt wahr – meist einen negativen. Dadurch sind sie teilweise bis komplett gelähmt und nahezu handlungsunfähig. Die Spitzenleute dagegen behalten immer alles im Blick. Auch ihre Angst? Gerade die.

### **Desidentifikation**

Supererfolgreiche haben alles, was Sie auch haben. Auch Angst und Zweifel in brenzlichen Situationen. Aber während Sie sich in diesen Situationen ganz unbewusst, spontan und reflexhaft sagen „Ich bin total verunsichert!“ und dadurch zu Ihrer Verunsicherung werden, sagen sich die Spitzenleute etwas anderes. Sie sagen: „Aha, da ist Angst.“ Kleiner Unterschied mit großer Wirkung: Sie desidentifizieren sich. Sie nehmen ihre Angst wahr, werden aber nicht zu ihrer Angst. Sie nehmen sie wahr, geben ihr den passenden Namen und begrüßen sie eventuell sogar – damit dissoziieren sie sich von ihrer Angst. Das ist kein Hexenwerk, das ist keine Wissenschaft, das ist schlicht Handwerk und Handwerk kann man lernen. Bei stressimmun\*.

Achtsame Grüße

\* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)