

# Programmierbarer Erfolg



„Ich beschäftige offensichtlich nur Gehirnamputierte“, und wenig später „Wenn Blödheit weh täte, würden in meiner Firma alle nur laut schreien“ – das erzählte mir vor nicht allzu langer Zeit der Inhaber eines mittelständischen Unternehmens, der mich zu einem Beratungsgespräch gebeten hatte.

Von Werner Antal | Illustration [www.photos.com](http://www.photos.com)

■ Und gestern sagte eine Klientin zu mir: „Schon meine Eltern hatten kein Glück, warum sollte ich eines haben“ und ein anderer „Ich hüte mich vor der Zufriedenheit, weil da würde ich ja faul werden“ oder „Ich stamme aus einfachen Verhältnissen, ich kann mir das nicht leisten.“

Wer aufmerksam sein Umfeld beobachtet, kann solche, sich selbst oder andere heruntermachende, verachtende Aussagen laufend hören. Mit Recht sagen wir, das ist jedermanns Sache was er denkt und was er sagt. Das ist auch so. Doch vieles geschieht einerseits unbewusst, andererseits ist den meisten von uns die Auswirkung des eigenen Denkens nicht bewusst. Am Anfang jeder Veränderung steht nämlich die persönliche Einstellung, denn sie erzeugt Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Schon Marc Aurel hat vor rund zweitausend Jahren formuliert: „Auf

Dauer nimmt die Seele die Farben Deiner Gedanken an.“ Aus den frühen 90iger Jahren stammt das Zitat: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Eigenschaften. Achte auf deine Eigenschaften, denn sie werden zu deinem Charakter. Achte auf deinen

Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal. „Aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung bestätigen immer mehr und vollinhaltlich diese Aussage: „Wir sind, was wir denken.“ Alle anderen Aspekte, bisher überbewertet in Hinblick auf Gene und Umfeld spielen eine untergeordnete Rolle. Wer also sein Verhalten, seine Weltsicht verändern will, muss die zu Grunde liegende „Software“ entwickeln bzw. überarbeiten und sich die Frage stellen: „Ist meine von Gedanken geprägte „Software“ vielleicht ein Auslaufmodell? Kann ich mit meiner speziellen, oft unbewussten Vorstellung über mich, über die anderen und das Leben meine Ziele wirklich erreichen?“ Nur wer lernt, die Herausforderungen des Lebens als Fitnessparcour für die persönliche Entwicklung zu erleben, wird bedeutend zufriedener, erfolgreicher und damit auch glücklicher sein.

## Täter übernimmt Verantwortung

Glück, Erfolg und Zufriedenheit werden also bestimmt durch die Art, wie ich denke. Denke und handle ich aus einer „Opferrolle“ („Ich muss“) oder aus einer „Täterrolle“ („Ich will“) heraus? Nur der „Täter“ übernimmt die Verantwortung für sein Leben voll und ganz und erhöht damit seine Eigenmacht, damit auch die Chance, notwendige Veränderungen einzuleiten. Wenn es daher gelingt, die eige-

Georg Christoph Lichtenberg, Schriftsteller, Aphoristiker und Professor für Experimentalphysik (1742 – 1799) hat die Situation schon vor mehr als 200 Jahren umschrieben: „**Ob es besser wird, wenn es anders wird, weiß ich nicht. Dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll, das weiß ich.**“

nen Gedanken nicht mit dem zu wechseln, was wirklich ist und sich stattdessen auf die Gegebenheiten und die Gesetze des Lebens einstellt, wird zum erfolgreichen Regisseur seines Erlebens und Handelns. Wer erfährt, dass er sich vertrauen, auf sich selbst verlassen kann, wird unerschütterlicher. Wer sein Ziel leidenschaftlich verfolgt und an sich glaubt, für den sind Hindernisse und Niederlagen nur Durchgangsstationen zum Ziel. Auf diesem gedanklichen Fundamenten baut die „MSE – Mentale Software-Entwicklung“-Methode auf. Sie begleitet und unterstützt diejenigen, der bewusst seinen Weg der eigenen Persönlichkeitsentwicklung weitergehen möchte und unterstützt vor allem wirkungsvoll bei der Umsetzung eines nachhaltigen Veränderungsprozesses. Vereinfacht skizziert besteht MSE aus 5 Modulen. Das erste Modul befasst sich mit dem „Aufspüren“ von bestehenden Gedankenmustern, die für das Erreichen eines gewünschten Zieles hinderlich sind. Zweites Modul: Das „Auslösen“ dieses für die Zielvorstellung hinderlich und negativ erlebten Gedankenmusters. Drittes Modul: Das „Entwickeln“ eines auf ein gewünschtes Ziel hin förderlichen, positiven Gedankenmusters. Viertes Modul: „Vertiefung“ dieses neuen Leitgedankens in Wort und Bild durch intensive, positive Erlebnisimpulse. Fünftes Modul: Mehrmals tägliche „Verankerung“ des neuen Gedankenmusters in unserem Denkkapazität durch Koppelung an bereits bestehende, vertraute Verhaltensmuster.

### Die fünf Module

Sehen wir uns einmal die einzelnen Schritte im Detail an. „Aufspüren“: Dabei bedarf es eines erfahrenen Coaches, weil es in der Praxis gar nicht so einfach ist, dem Coachee die für eine von ihm angestrebte Entwicklung, Zielerreichung und hinderlichen Gedanken ins Bewusstsein zu spiegeln und damit zur Akzeptanz des Lösungsansatzes zu kommen. Wer nicht den Leidensdruck hin zur Veränderung in jeder Zelle seines Körpers spürt, der wird nicht nachhaltig und wirksam etwas verändern. Nur wenige bewusste und vorausschauende Menschen lösen die Dinge, Probleme dann, wenn sie entste-

hen. (Zum Beispiel gehen die meisten von uns erst dann zum Zahnarzt, wenn der Zahn schmerzt.)

„Auslösen“: Dieses erforderliche „Schmerzgefühl“ wird dadurch erzeugt, dass der Klient angehalten wird, sich in einer Art meditativen Zustand die ihn prägende Situation vorzustellen, zu durchleben und durch Verstärkung der visuellen, auditiven und kinestetischen Reize bewegt von den hinderlichen Mustern loszulassen. Dabei ist die Aktivierung der Vorstellungskraft ein wesentlicher Erfolgsfaktor. „Entwickeln“: Aus der Wunsche-, Ziele- und Träumebox des Klienten werden die Inhalte mit fünf Fragen gefiltert. Will ich das wirklich? Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Wo bekomme ich das, was ich brauche? Was muss ich tun und was kostet mich das, dieses Ziel zu erreichen? Was ist dann, wenn ich das Ziel erreicht habe? Aus dem, was dann noch überbleibt, wird ein kurzer positiver Leitgedanke formuliert. „Vertiefen“: Ähnlich dem Prozess des „Auslöschens“ wird bei der Vertiefung das ganze Spektrum der Sinneswelt und Vorstellungskraft intensiv angesprochen und aktiviert. Die dabei entstehenden Bilder, Gefühle, Reize werden im Bewusstsein des Veränderungswilligen abgespeichert. „Verankerung“: Durch Koppelung des neu entwickelten Leitgedankens an mehrmals täglich wiederkehrende Standardverhaltensmuster wird sichergestellt, dass dieser Veränderungsschritt nicht nur einer der üblichen Neujahrsvorsätze, sondern ein nachhaltiger, wirksamer Entwicklungsschritt bleibt. Aus der Komplexität der Materie heraus versteht sich von selbst, dass die MSE nur umgesetzt werden kann, wenn sie von einem erfahrenen Coach begleitet wird. Glück, Erfolg und Zufriedenheit sind also keine Glückssache, sondern Ergebnis von bewusst Er-

## zur person

### Werner Antal

geboren 1946 in Wien

- promovierter Jurist
- seit 1970 im Bankenbereich tätig
- seit 1974 als Führungskraft
- seit 1975 auch als Trainer tätig – unter anderem an der österreichischen Akademie für Führungskräfte als Verkaufs- und Kommunikationstrainer
- seit 1982 Übernahme von Management- und Projektaufgaben mit Führungsspannen von über 1000 Personen im Finanzbereich
- parallel dazu umfassende Ausbildung zu den Themen Persönlichkeitsentfaltung, Managementcoaching, Changemanagement und Mediation
- seit 2006 Inhaber der Firma MTT – ManagementTraining- und Therapie
- die parallele Entwicklung im Bereich der Managementherausforderungen einerseits und der Trainer-tätigkeit andererseits, ermöglichte Erfahrungen und Erkenntnisse zu Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Persönlichkeitsentfaltungsmodellen



lebtem, auf ein Ziel, auf Entwicklungsschritte hin optimierte „Gedankensoftware“ und daraus folgendem selbstverantwortlichem, entschiedenem Handeln.

Zu einem großen Teil Glück, Erfolg und Zufriedenheit programmierbar und für jeden von uns beeinfluss- und steuerbar. Was wir brauchen, ist Mut zur Veränderung und nicht das Festhalten an Fiktionen von Sicherheit, die viel Selbstzerstörerisches in sich tragen. Die Angst vor dem Unbekannten, die uns davon abhält, Veränderungen zu riskieren, kann mit Hilfe von Coaching, Supervision, Therapie und vor allem dem eigenen Willen zur Veränderung überwunden werden. ■

## info

### Dr. Werner Antal

Skodagasse 19  
A-1080 Wien  
T +43/1/405 24 46  
M +43/664/389 83 50  
T office@mtt-antal.at  
www.mtt-antal.at