

Management

# Die Faszination der Konzentration

Wie Sie die optimalen Voraussetzungen für Ihren Erfolg schaffen



Konzentration ist die Quelle, aus der wir die Kraft schöpfen, unsere Ziele zu erreichen und alle Hindernisse, wie Ängste und Unsicherheiten, zu überwinden. Wer also eine Spitzenleistung erbringen will – egal ob als schnellster Läufer der Welt oder als Nummer eins in einem bestimmten Bereich, der muss seine Begabung, sein Talent und die äußeren Umstände optimal vereinen. Starten Sie mit Erfolgstrainer Nikolaus B. Enkelmann in ein für Sie besonders erfolgreiches Jahr!

Ob Sie Erfolg oder Misserfolg haben – darüber entscheidet vor allem Ihre Fähigkeit, auf Situationen richtig zu reagieren. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper! Das gilt im Hochleistungssport wie im Berufs- und Privatleben. In einer Zeit, in der Tausendstelsekunden über einen Sieg entscheiden, sind die körperlichen Fähigkeiten nicht mehr das Entscheidende. Vielmehr geht alles vom Kopf aus: schnelles Reagieren, Mut und die Bereitschaft, auch einmal ein Risiko einzugehen. Der Körper ist dann nur noch Ausführungsorgan.

Wenn Sie also erst einmal eine bewusste Entscheidung getroffen haben, dann werden sich viele Dinge in Ihrem Leben automatisch verändern, aber ich will auch nicht verschweigen, dass Sie an manchen Dingen hart arbeiten müssen. In vier auf Ihrem Erfolgsweg entscheidende Bereiche möchte ich Sie heute einführen:

## 1. Ordnung im Leben schaffen

Je weniger Sie durch kleine Alltagsprobleme belastet sind, desto besser ist es für Sie. Deshalb plädiere ich dafür, dass Sie erst einmal Ordnung in Ihr Leben bringen: Ordnung in die Finanzen sowie in die beruflichen und in die privaten Angelegenheiten. Außerdem sollten Sie sich ruhig auch ein bisschen auf Probleme vorbereiten, die sich Ihnen möglicherweise in den Weg stellen werden. Wenn Sie wissen, was auf Sie zukommt, dann können Sie viel besser damit umgehen.

Es wird Ihnen vermutlich nicht viel anders ergehen als den meisten Menschen: Sie arbeiten in erster Linie einmal, um Geld zu verdienen, damit Sie Ihren Lebensstandard halten oder verbessern können. Das ist für Sie normal. So wie Sie arbeiten, so haben Sie



schon seit Langem gearbeitet. Wenn Sie aber jetzt nicht innehalten und einmal genau Ihre Situation betrachten, dann werden Sie sich die nächsten 10, 20 oder sogar 30 Jahre auf dem gleichen Posten von früh bis spät abrackern, ohne dass eine Veränderung in Sicht ist.

Wenn Sie nicht so weitermachen wollen, dann fragen Sie sich jetzt, ob Ihre berufliche Laufbahn noch mit Ihren Wünschen und Zielen übereinstimmt, ob Sie heute da sind, wo Sie eigentlich sein wollten? Wenn Sie sich verändern wollen, wenn Sie in einem bestimmten Bereich die Nummer eins werden wollen, dann nutzen Sie die folgenden Tipps.

## 2. Richtig lesen lernen

Vielleicht werden Sie sagen: Lesen habe ich bereits in der Schule gelernt und tue es seitdem täglich. Die Frage ist nur, wie. Lesen ist eine unserer wichtigsten Aufgaben, um erfolgreich zu sein und noch erfolgreicher zu werden. Wussten Sie, dass auf der Frankfurter Buchmesse jährlich über 100.000 neue Bücher erscheinen? Unsere Zeit ist schnelllebig und wird deshalb immer kostbarer. Kein Mensch hat also überhaupt Zeit, das zu lesen, was er lesen müsste, um optimal informiert zu sein. Und erst recht haben wir nicht die Zeit, ein Buch zwei- oder sogar dreimal zu lesen, das Gelesene zu vertiefen, um daraus den entscheidenden Nutzen für uns zu ziehen.

Sie wissen, Intelligenz ist auch die Fähigkeit, Konsequenzen zu ziehen. Planen Sie deshalb in Zukunft Zeit zum Lesen ein. Aber lesen Sie nicht mehr alles, wie Sie es wahrscheinlich bisher gemacht haben, denn das ist ein Verlust an Zeit und Energie. In dem Augenblick, in dem Sie genau wissen, auf welchem Gebiet Sie die Nummer eins werden möchten, entwickelt sich in Ihrem Unterbewusstsein eine Art geistiger Radarschirm. In dem Moment, in dem Sie lesen, leuchtet das auf, was Ihnen helfen kann, Ihr Ziel zu erreichen. Alles andere können Sie gestrost beiseite lassen.

Durch Ihre veränderte Einstellung beginnt Ihr Gehirn, anders zu arbeiten. Es speichert die neuen Informationen, die Sie benötigen, und vernetzt diese mit Informationen, die Sie schon früher aufgenommen haben. Und dabei lernen Sie

### TIPP

#### Erfolgs-Lesemethode

Lesen Sie in Zukunft nur noch mit einem Kugelschreiber oder – besser sogar – mit einem **Textmarker** in der Hand. Automatisch wird Ihre Hand wie eine Wunschelrute zucken oder ausschlagen, wenn im Text Informationen kommen, die Sie benötigen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Markieren Sie solche Stellen ganz deutlich, sodass Sie sie auf den ersten Blick auf einer Seite erkennen können. Diese wesentlichen Details heben sich aus der Flut der Informationen hervor. Sie wissen: Ein Ziel zu erreichen, ist immer nur möglich, indem man sich von der Masse abhebt – und das beginnt bereits beim Lesen.

von selbst, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Durch die Tätigkeit des Unterstreichens wird die Konzentration gesteigert. Konzentration wiederum steigert auch die Lernfähigkeit Ihres Gehirns. Sie sehen, dass Sie dadurch in einen positiven Kreislauf gelangen.

## 3. Eine Kartei des Wissens anlegen

Da fachliche Qualifikation in unserem Leben eine große Rolle spielt, wird Ihnen die Kartei des Wissens helfen, in fünf Jahren auch als Fachmann bzw. Fachfrau die Nummer eins zu werden. Das Markieren wichtiger Informationen war sozusagen die Vorstufe für die wirkliche Arbeit, die jetzt auf Sie zukommt. Bauen Sie ab heute eine Kartei des Wissens auf. Das bedeutet, dass Sie jede wirklich wichtige Information, jeden wichtigen Gedanken, jeden wichtigen Satz auf eine Karteikarte von der Größe DIN A6 oder DIN A5 schreiben. So können Sie mit der Zeit jedes wertvolle Buch auf einer Seite zusammenfassen. In der Regel reichen schon 30 Karteikarten aus, um Ihr gesamtes relevantes Wissen zu notieren. Schreiben Sie am besten mit der Hand auf die Karteikarten; denn durch das Schreiben prägt sich der Gedanke noch tiefer in Ihr Unterbewusstsein ein. Ihre Gedanken verankern sich nicht nur in Ihrem Gehirn, sondern sie beginnen auch, sich zu vernetzen. Probieren Sie das einfach einmal aus.

Jedes menschliche Gehirn verfügt über eine enorme Speicherkapazität. Doch den

meisten fehlt die Fähigkeit, das gespeicherte Wissen wieder abzurufen, ins Gedächtnis zu transportieren. Es ist wie bei einem Computer, in den Sie alle Daten eingeben, aber später erinnern Sie sich nicht mehr, wie Sie diese wieder abrufen können: „In welchem Buch stand gleich noch einmal ...?“ Die Kartei des Wissens hilft Ihnen, Zugang zu Ihrem Wissen zu finden und es für sich zu nutzen. Sie werden sich auch wundern, wie viele Informationen Sie innerhalb eines halben Jahres gefunden und gesammelt haben.

## 4. Millionär im Denken werden

Ein Wissenschaftler ist eigentlich ein Sammler von ganz spezifischen Informationen. Er ordnet diese Informationen ein und entwickelt sie weiter. Auf Ihrem Erfolgsweg werden auch Sie zu einem Wissenschaftler. Sie werden zu einem Menschen, der die Wissenschaft entwickelt, die Nummer eins auf seinem Gebiet zu werden. Sie sammeln Informationen, um ein Millionär im Denken zu werden. Denken ist ein bioelektrischer Prozess, und je konzentrierter Sie denken, desto schneller entwickeln Sie eine anziehende Persönlichkeit, Ihren persönlichen Magnetismus und damit zugleich Ihr Image. Sie schaffen sich einen Namen, Sie werden bekannt, Sie werden zu einer Autorität, zu einem Experten auf Ihrem Gebiet. Und das spricht sich herum.

Sie können alles lernen. Sie können lernen, Ihren Partner glücklich – oder auch unglücklich – zu machen, Sie können lernen, Ihre Mitarbeiter durch Ihre charismatische Persönlichkeit zu führen. Auch Ihre Mitarbeiter, Ihre Familie und Ihre Bekannten können lernen. Am leichtesten lernt man, wenn man jemanden sieht, von dem man sagt: „So möchte ich auch werden.“ Werden Sie zum Vorbild, zeigen Sie den anderen, wie man lernen kann, erfolgreich zu sein. Gehen Sie voraus und Ihre Überzeugung und Ihre Ausstrahlung ziehen Ihr Umfeld mit.

### AUTOR

**Nikolaus B. Enkelmann**

Trainer und Autor

Enkelmann-Institut  
[www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)