

## Die Kraft des positiven Mindsets

*Wie entscheiden deine Gedanken über Erfolg und wie kannst du sie gezielt steuern, um deine Ziele zu erreichen? Erfahre in diesem Fachbeitrag, wie mentale Stärke, gefühlsmässige Verbundenheit und bewusste Lenkung deiner Gedanken den Schlüssel zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben bilden.*

## Der steinige Weg zum Erfolg

Ein gesundes, positives Mindset bildet das Fundament für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden. Es ist die Art und Weise, wie wir uns selbst definieren und wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen. Von unseren Gedanken und Überzeugungen hängt es ab, ob wir uns als erfolgreiche Unternehmer, vielseitig begabte Menschen oder vielleicht sogar als Opfer unserer Umstände sehen.

In diesem Zusammenhang spielt unser Unterbewusstsein eine zentrale Rolle. Es neigt dazu, kurzfristige Belohnungen gegenüber langfristigem Erfolg zu bevorzugen, was die Erreichung unserer langfristigen Ziele erschwert. In der Praxis zeigt sich dies daran, dass wir voller Begeisterung an der Realisierung unserer Pläne arbeiten, nach den ersten Gehversuchen aber die Motivation verlieren und den Verlockungen kurzfristiger Ablenkungen unterliegen. Folge: Wir halten uns künstlich klein.

Um dieser Herausforderung zu begegnen, sollten wir lernen, unsere grossen Ziele mit starken Emotionen zu verbinden. Indem wir unsere Träume und Ambitionen mit einem tiefen Gefühl der Begeisterung und Leidenschaft versehen, können wir unser Unterbewusstsein dazu bringen, sie als genauso erstrebenswert zu erachten wie kurzfristige Befriedigung.

## Umgang mit Rückschlägen

Auf dem Weg zum Erfolg sind Rückschläge unvermeidlich. Doch anstatt sie als Hindernisse zu betrachten, sollten wir sie als Gelegenheiten nutzen, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Wie Henry Ford einst sagte: «Ein Rückschlag ist die Möglichkeit, noch einmal neu und klüger anzufangen.» Mentale Stärke ist dabei ein entscheidender Faktor. Sie ermöglicht es uns, uns auf unsere Ziele zu konzentrieren und trotz Hindernissen standhaft zu bleiben. Diese mentale Stärke kann durch gezieltes Training entwickelt werden, sei es durch das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Überwinden persönlicher Grenzen.

Unser Gehirn ist äusserst anpassungsfähig und formt sich durch unsere Erfahrungen. Doch leider bleiben negative Erfahrungen oft stärker haften als positive. Unser Gehirn ist darauf programmiert,

Probleme zu erkennen und uns vor potenziellen Gefahren zu schützen. Dies kann dazu führen, dass wir uns ständig auf Probleme konzentrieren und positive Entwicklungen übersehen.

Um dieses Muster zu durchbrechen, ist es wichtig, unsere Gedanken bewusst zu lenken und positive Denkmuster zu verstärken. Wir können uns vorstellen, wie es sich anfühlt, unsere Ziele bereits erreicht zu haben, und diese Visionen mit starken Emotionen verbinden. Auf diese Weise können wir unser Unterbewusstsein beeinflussen und unser Handeln in die gewünschte Richtung lenken.

Es ist entscheidend, unsere Erwartungen und Glaubenssätze zu überprüfen und sicherzustellen, dass sie uns unterstützen, anstatt uns zu behindern. Indem wir uns bereits jetzt so verhalten, als hätten wir unsere Ziele erreicht, können wir unser Mindset positiv beeinflussen und den Weg zum Erfolg ebnen. Wenn wir unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen auf die gewünschte Zukunft ausrichten, können wir neue Resultate erzielen und unser Potenzial entfalten.

## Wichtige Grundprinzipien

Um erfolgreich Veränderungen umzusetzen, ist es wichtig, bestimmte Grundprinzipien zu befolgen.

### Fokus auf das Ziel

Ein wichtiger Aspekt ist der Fokus. Es ist entscheidend, unsere Visionen und Ziele stets im Fokus zu behalten und unsere volle Energie auf ihre Verwirklichung zu konzentrieren. Dabei sollten wir uns nicht auf das konzentrieren, was uns fehlt, sondern vielmehr auf das, was wir bereits haben und auf das, was wir kontrollieren können. Indem wir uns auf die Gegenwart konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken, können wir positive Veränderungen herbeiführen.

### Die Kraft der Imagination

Indem wir unsere Gedanken und Emotionen bewusst lenken und uns bereits jetzt so verhalten, als hätten wir unsere Ziele erreicht, können wir unser Mindset positiv beeinflussen und den Weg zu unserem Erfolg ebnen. Denn letztendlich sind es unsere Gedanken, Überzeugungen und Handlungen, die unsere Realität formen und uns dabei helfen, unser Potenzial zu entfalten.

Die Kraft der Imagination unterstützt uns auf unserem Weg zum Erfolg. Indem wir uns mental vorstellen, wie wir unsere Ziele erreichen und wie sich das anfühlen würde, können wir unser Unterbewusstsein positiv beeinflussen und unsere Motivation steigern. Dabei ist es wichtig, eine starke

emotionale Verbindung zu unseren Zielen herzustellen. Es reicht nicht aus, sich die gewünschte Situation rational vorzustellen. Viel entscheidender ist es, diese Vision mit starken positiven Emotionen aufzuladen, um unser Unterbewusstsein zu aktivieren.

In meinen Coachings verwende ich oft eine Technik, bei der wir uns an vergangene Erfolge erinnern und diese nochmals durchleben. Indem wir uns bewusst an diese Erfolge erinnern und die damit verbundenen positiven Gefühle wiedererleben, können wir unser Selbstvertrauen stärken und unsere Motivation steigern. Diese positiven Gefühle können wir dann auf unsere aktuellen Ziele projizieren und uns darauf konzentrieren, wie wir uns fühlen würden, wenn wir sie erreicht hätten.

## Viele kleine Erfolge ergeben den grossen Erfolg

Es ist wichtig, auch kleine Erfolge bewusst wahrzunehmen und zu feiern. Selbst kleine Fortschritte können dazu beitragen, unser Selbstvertrauen zu stärken und uns auf unserem Weg zum Erfolg zu motivieren. Indem wir uns darauf konzentrieren, was bereits gut läuft und welche Fortschritte wir bereits gemacht haben, können wir unsere Energie aufrechterhalten und unsere Ziele kontinuierlich verfolgen.

Es ist auch wichtig, sich bewusst zu machen, dass Erfolg auf Erfolg aufbaut. Je mehr Erfolgserlebnisse wir haben, desto erfolgreicher werden wir sein. Daher sollten wir uns nicht entmutigen lassen, wenn es einmal nicht wie geplant läuft. Jeder Rückschlag bietet die Möglichkeit, daraus zu lernen und stärker zurückzukommen.

## Fazit

Das richtige Mindset ist entscheidend, um unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potenzial auszuschöpfen. Indem wir unsere Gedanken und Überzeugungen bewusst lenken, positive Emotionen mit unseren Zielen verbinden und unsere Erfolge feiern, können wir unser Unterbewusstsein positiv beeinflussen und den Weg zu unserem Erfolg ebnen.

## Wie können wir dich unterstützen?

Der vorliegende Text ist eine kurze Zusammenfassung des Kapitels «Das richtige Mindset» aus dem Buch «Das Honigdachsprinzip – Raus aus der Komfortzone, rein ins Leben!». Wenn dich das Thema interessiert und du noch weitere inspirierende Inputs und umsetzbare Praxistipp erhalten möchtest, empfiehlt sich ein Besuch auf der Webseite [www.honigdachsprinzip.com](http://www.honigdachsprinzip.com).

Selbstverständlich darfst du dich auch direkt mit Pascal von Gunten in Verbindung setzen und von einem **kostenlosen Erstgespräch** profitieren.

«Ich hätte nicht gedacht, dass meine persönlichen Ziele so schnell verdeutlicht werden können und somit die Zielerreichung überhaupt kein Problem darstellte.»

Weitere Kundenmeinungen findest du unter: <https://www.vongunten-partner.ch/pascal-von-gunten/kundenmeinungen.html>

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: [www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch).



Pascal von Gunten  
EXECUTIVE PARTNER

---

von Gunten Executive Partner AG  
Pascal von Gunten  
Partner für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung  
Executive Coach | Keynote Speaker | Bestseller-Autor

Böhlstrasse 17  
9300 Wittenbach

[www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch)

[info@vongunten-partner.ch](mailto:info@vongunten-partner.ch)

+41 79 755 28 54