

extended

Wissen begeistert.

- ☆ **Trendforschung:**
Stadt der Zukunft
- ☆ **Seniorenmarketing:**
60plus trifft 4.0
- ☆ **Sagen, was Sache ist:**
So geht Klartext!
- ☆ **Expertentipps:**
Einfach Namen merken



Harald Psaridis

Machen ist Gold

So wird das Trainieren
der Umsetzungskraft zum Kinderspiel



„Machen ist Gold“ – Umsetzungskraft leicht gemacht

Sicher kennen Sie diese Situation aus eigener Erfahrung: Sie haben eine Idee. Sie sind hochmotiviert und möchten diese Idee jetzt in die Tat umsetzen! Sie schmieden erste Pläne dafür. Jetzt müssen Sie es eigentlich nur noch TUN! Und dann passiert – NICHTS!

Warum eigentlich?

**»Nicht der Wind,
sondern das
Segel bestimmt
die Richtung.«**

Aphorismus aus China



Woher kommt jene Energie, die manche Menschen zu „Umsetzern“ macht, während andere auf ihren Plänen sitzen bleiben? Und kann man lernen, Pläne und Vorhaben auch wirklich auf die Beine zu stellen anstatt ewig nur darüber zu sprechen? Um diese Fragen zu beantworten, lohnt sich zunächst ein Blick auf die biologischen Grundlagen unserer Umsetzungskraft.

Die Schlüsselkompetenz liegt im Gehirn

Der präfrontale Cortex (PFC) ist die biologische Grundlage dessen, was uns „zum Menschen macht“. So sind Funktionen wie etwa das vorausschauende Denken und Planen, problemlösendes Denken und Kreativität, Gebrauch von Strategien und Entscheiden, das Verarbeiten von Rückmeldungen aus der Umwelt und das moralische Denken an das Frontalhirn gebunden. Auch die Durchführung übergeordneter Kontrollprozesse mit dem Ziel der top-down-Kontrolle von Kognition, Emotion und Verhalten gilt als eine der Hauptfunktionen des präfrontalen Cortex (PFC).

Die bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen daher, dass der PFC stark für die intrapersonelle Intelligenz¹ eines Menschen verantwortlich ist. Studien haben ebenfalls gezeigt, dass erfolgreiche Sportler einen besser entwickelten und daher größeren PFC entwickeln als ihre vergleichsweise unsportlichen oder untrainierten Mitmenschen. Das ist ein erster Indikator, dass auch der PFC gezielt trainiert werden kann.

Die fünf Teilaspekte der Umsetzungskraft

Eine genauere Analyse der Umsetzungskraft zeigt, dass sie aus fünf Teilaspekten besteht:

- ❖ Willenskraft: Fange ich überhaupt an, mein Ziel umzusetzen?
- ❖ Entschlusskraft: Kann oder will ich eine Entscheidung treffen?
- ❖ Fokussierung: Bleibe ich konzentriert auf das, was ich mir vornehme?
- ❖ Selbstdisziplin: Lasse ich mich ablenken oder nicht?
- ❖ Beharrlichkeit: Bleibe ich an meinem Ziel dran? Bringe ich mein Vorhaben zu Ende? Oder bin ich gar jemand, der vorzeitig aufgibt?

Je mehr ich etwas denke oder geistig übe, desto stärker und ausgeprägter wird die entsprechende Nervenbahn. Dementsprechend ist es im Sinne von mehr Umsetzungskraft notwendig, genau zu überlegen, wie ein solches Training aussehen könnte.

Trainieren Sie die Umsetzungskraft wie einen Muskel

Meine eigenen Trainingserfahrungen und die kontinuierliche Verbesserung meiner Methoden haben zu einem Trainingsprogramm geführt, mit dem man seine Umsetzungskraft gezielt verbessern kann. Jetzt aber schnell von der Theorie zur Praxis!

Zündfunke Willenskraft

Die russische Psychologin Bluma Zeigarnik wies schon 1927 nach, dass unerledigte Handlungen besser in der Erinnerung des Menschen gespeichert werden als erledigte.² Deshalb: Beginnen Sie ein Vorhaben einfach und in kleinen Schritten. Damit nutzen Sie bereits eine ganz einfache Ressource, um Ihre Willenskraft gezielt zu stärken. Nicht

der Umfang Ihres Tuns ist wichtig oder der Fortschritt. Was zählt, ist der Start!

Entschlusskraft – treffen Sie Entscheidungen!

Entscheidungen zu treffen, ist eine der wichtigsten Aufgaben in unserem Leben. Die Basis dafür ist unsere Entschlusskraft. Viele Menschen scheuen sich aber davor, Entscheidungen zu treffen. Sie sind unsicher – besonders weil sie Angst davor haben, Fehler zu machen. Oder weil sie die möglichen Konsequenzen nicht beurteilen wollen. Diese Scheu führt häufig dazu, dass wichtige Entscheidungen so lange aufgeschoben werden, bis es fast zu spät ist. Daraus können unübersehbare Folgen entstehen. Üben Sie deshalb diese Fähigkeit: Treffen Sie so oft wie möglich Entscheidungen!

Fokussierung – Ziele setzen und dranbleiben!

Der Feind jeder konzentrierten Aktion ist, die Zerstreuung. Wer nicht bei der Sache ist läuft Gefahr, Misserfolg zu erleiden – Spitzensportler wissen davon ein Lied zu singen! Fokussierung beginnt beim Hinterfragen der Ziele. Erst wenn Sie die Stolpersteine zum Ziel nicht mehr als solche wahrnehmen, ist der Fokus plötzlich leicht erkennbar.

Wie also können Sie Ihre Fokussierung stärken? Hinterfragen Sie Ihre Ziele. Setzen Sie sich nur jene, für die Sie wirklich brennen.

Selbstdisziplin – die Verführer austricksen

Jeder Mensch durchläuft innerhalb eines Tages unterschiedliche Leistungsphasen. Entscheidend dafür ist die sogenannte Chronobiologie: Der Organismus – also

Stoffwechsel, Organtätigkeit, Konzentrationsfähigkeit – schwankt innerhalb eines Tages erheblich. Ihre individuellen Leistungsphasen liegen stark zeitversetzt. Werden Sie in Ihrer persönlichen Leistungsphase aktiv.³ Und es gibt noch eine weitere Facette der Selbstdisziplin: Dr. Walter Mischel's „Marshmallow-Test“⁴ zeigt die Bedeutung der Impulskontrolle und des Aufschieben-Könnens von Selbstbelohnungen für akademischen, emotionalen und sozialen Erfolg. Damit wird die Fähigkeit beschrieben, kurzfristig auf etwas Verlockendes für die Erreichung langfristiger Ziele zu verzichten. Nutzen Sie diese Fähigkeit: Wer der Ablenkungsfalle entgeht, setzt seine Pläne zielgerichtet um!

Beharrlichkeit – kleine Schritte führen zu großen Sprüngen!

Beharrlich zu sein bedeutet, entschlossen und beständig an einem Vorhaben festzuhalten, und das trotz Hindernissen oder Rückschlägen. Schon bei Sechsjährigen können wir beobachten, dass nicht die intelligentesten Kinder als Erste lesen lernen, sondern die beharrlichsten. Ein gutes Training zur Stärkung der Beharrlichkeit ist das schrittweise Vorantasten an der Grenze der eigenen Fähigkeiten. Wir träumen immer von großen Sprüngen, es sind jedoch die vielen kleinen, die unmerklich aber unwiderstehlich zum Ziel führen.

Das war starker Tobak, denn wir alle wissen: Nur MACHEN ist Gold.⁵ Doch jetzt von der Theorie in die Praxis – viele Vorhaben scheitern nämlich trotz guter Planung an der Umsetzung. Machen Sie es ab heute besser und erleben Sie, wie sich Ihr Leben von Grund auf ändert. Im Zweifelsfalle ist JETZT immer richtig!



Der Unternehmer **Harald Psaridis**, Begründer der „Frontline Leadership-Methode“, gibt sein Wissen zu den Themen Leadership im Verkauf, Führen statt Managen, Eigenmotivation, Network-Marketing und Recruiting heute in seinen mitreißenden, praxisnahen und emotionalen Vorträgen an seine Zuhörer weiter. Der charismatische Redner, aus der harten Schule des Direktvertriebs, steht für Führen statt Managen, Vertriebsstärke, Zielerreichung und Top Performance. www.harald-psaridis.com

¹ Modell der multiplen Intelligenz nach Gardner – Psychologie-News: Erziehung, Psychologische Grundlagen. 2015. [ONLINE] Verfügbar: <http://psychologie-news.stangl.eu/17/modell-der-multiplen-intelligenz-nach-gardner>. [Gelesen am 22. Juni 2015].

² 2015. [ONLINE] Available at: <http://codeblab.com/wp-content/uploads/2009/12/On-Finished-and-Unfinished-Tasks.pdf>. [Gelesen am 08. Mai 2015].

³ Disziplin lernen: 10 Tipps für mehr Selbstdisziplin | karrierebibel.de. 2015. [ONLINE] Verfügbar: <http://karrierebibel.de/disziplin-selbstdisziplin-marshmallow-test/>. [Gelesen am 06. Mai 2015].

⁴ Marshmallow-Test – Definition – was bedeutet. 2015. [ONLINE] Available at: <http://lexikon.stangl.eu/3697/marshmallow-test/>. [Gelesen am 06. Mai 2015].

⁵ Reden ist Silber, Machen ist Gold: 15 Impulse, mit denen Sie Ihre Vorhaben garantiert in Ergebnisse umsetzen: Amazon.de: Harald Psaridis: Bücher. [ONLINE] Verfügbar: <http://www.amazon.de/Reden-ist-Silber-Machen-Gold/dp/3527508449/>. [Gelesen am 22. Juni 2015].

Wissen begeistert › Fragen an Harald Psaridis



Drei Plätze auf dieser Welt, die Sie inspirieren?

Las Vegas – Dubai – Fidschi



Welche Tat/Leistung eines Menschen oder Teams hat Sie in jüngster Zeit am meisten beeindruckt?

Der erste Sieg der schweizer „Alinghi“ im America's Cup, der WM Sieg 2015 des kanadischen Eishockeyteams und Conchitas Sieg beim Eurovisions Song Contest 2014.



Gibt es in unserer Zeit noch Helden und Idole?

Bestimmt! Sportler sind heute unsere modernen Helden.



Womit haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Als Lehrling in der Gastronomie und damit, alten Menschen als kleiner Bub über die Straße zu helfen – und mit dem Verkauf meiner doppelten Panini Sammelbilder im Alter von 8 Jahren.



Was zeichnet eine(n) echte(n) Freund(in) aus?

Da sein auch wenn „nicht die Sonne scheint“.



Verlassen Sie sich auf Ihr Navi?

Zu 1.000 %



Zum Frühstück: Tee oder Kaffee?

Bulletproof-Kaffee



Zum Entspannen: Wald oder Wellness?

Wellness



Zum Genießen: Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang?

Untergang



Zum Schreiben: Kuli oder Füller?

Füller



Für die Flugreise: Lounge oder Lastminute am Gate?

Lounge



Ein Rockstar bittet Sie zum Mitsingen auf die Bühne. Bei wem würden Sie sofort loslegen?

Bei AC/DC und Tina Turner.



Für ein Werk welches Künstlers würden Sie zuhause sofort eine Wand/ein Zimmer/den Garten freiräumen?

Für Leonardo da Vincis Mona Lisa



Sie haben die Gelegenheit, eine TV-Talkshow mit drei Prominenten zu gestalten.

Wen laden Sie ein?

Arnold Schwarzenegger, Michelle Obama und Tony Robbins



Welche Farbe macht Sie glücklich?

Rot



In welchem berühmten Film hätten Sie gern mitgespielt?

The Avengers