„Durch Übung wird das scheinbar Unmögliche möglich“

Die Experten Nikolaus B. und Dr. Claudia E. Enkelmann beantworten fünf Fragen zum Thema: „Erfolgsfaktor Ausdauer“ und geben Tipps für dauerhaften Erfolg.

Um an die Spitze zu kommen, ist neben einem starken Willen, Kraft, Energie und Konzentration auf ein Ziel vor allem sehr viel Durchhaltevermögen notwendig. Nur wer über genügend Ausdauer und Zähigkeit verfügt, lässt sich auf Dauer nicht von seinem Ziel abbringen, stärkt immer wieder seinen Willen und seine Entschlossenheit und kann der zerstörerischen Anziehungskraft der Bequemlichkeit seine Zielklarheit entgegensetzen. Nikolaus B. Enkelmann, Grandseigneur der Erfolgs- und Motivationstrainer und Tochter Dr. Claudia E. Enkelmann, eine Top-Trainerin im deutschsprachigen Raum und erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Glück, Liebe und Erfolg, sprechen über die Macht der Wiederholung und verraten, was man tun kann, um sein Durchhaltevermögen und seine Ausdauer zu trainieren und damit noch erfolgreicher zu werden.

ZT Ist es Ihrer Ansicht nach möglich, auch ohne Ausdauer erfolgreich zu sein?

Nikolaus B. Enkelmann: Diese Frage stellen sich viele Menschen, und die Antwort ist sehr einfach: Ein einziges Mal erfolgreich zu sein, das kann jeder – aber ein Mensch, der seit zehn Jahren immer wieder erfolgreich ist, hat sein hohes Niveau nur deshalb erreicht und gehalten, weil er mit Ausdauer seiner Aufgabe treu geblieben ist. Es gibt keine Senkrechtstarter. Das zeigen uns die Biografien einflussreicher Menschen. Wir wissen, dass es der Wunsch vieler Angeber und Versager ist, möglichst gleich ganz oben anzufangen. Doch diese ersehnte Abkürzung funktioniert nicht. Es gilt auch heute noch das alte Sprichwort: „Ohne Fleiß kein Preis!“ Alle Menschen, die heute an der Spitze sind, machen im Grunde genommen das Gleiche schon seit zehn oder zwanzig Jahren. Erst aus dem langsamen, kontinuierlichen Wachstumsprozess erwächst ein stabiles Selbstbewusstsein, dieses natürliche Selbstvertrauen, das einem Menschen hilft, kleinere und größere Krisen zu überwinden. Anfangen kann jeder, nur durch Weitermachen wird man zum König! Und ist dann auch in der Lage, noch größere Chancen zu nutzen.

ZT Ständige Wiederholungen von immer gleichen Übungen können auf Dauer ziemlich langweilig sein. Warum soll ich mir das antun?

Nikolaus B. Enkelmann: Aus diesem Blickwinkel sehen Versager die Welt. Sie sind immer auf der Suche und möchten jeden Tag und ständig etwas Neues erleben. Es gibt unendlich viele Menschen, die schon viele Dinge angefangen, aber nichts vollendet haben. Damit haben sie die besten und wertvollsten Jahre ihres Lebens verschenkt. Es gibt keinen, wirklich keinen Menschen aus der Weltgeschichte der Menschheit, der als Genie geboren wurde. Wir alle kamen unfähig auf diese Welt. Jedes Tier ist bei seiner Geburt selbstständiger und fähiger als ein menschliches Baby. Doch obwohl wir tiefer starten, hat jeder von uns die Chance, tatsächlich genial zu werden. Denn wir alle sind begabt und talentiert, doch ob wir aus unseren Anlagen etwas machen, entscheidet sich erst durch die Bereitschaft zu trainieren, zu wachsen und langsam immer genialer zu werden. Jeder Spitzensportler weiß das. Alles, was wir nicht geübt haben, ist am Anfang schwer oder erscheint gar unmöglich. Aber durch Übung, durch Wiederholung wird es immer leichter und so wird das scheinbar Unmögliche möglich. Da wir durch Wiederholung immer genialer werden, wird unser Leben nicht langweilig, sondern, ganz im Gegenteil, immer interessanter. Wir haben mehr Erfolgserlebnisse und auch die Anerkennung durch andere wächst.

ZT Alles muss in unserer Zeit im Hochgeschwindigkeitstempo ablaufen und realisiert werden. Smartphones, Tablet-PCs und soziale Netzwerke machen Kommunikation und Information schnell und sofort verfügbar. Wozu und wofür brauche ich da noch Ausdauer?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Es ist richtig, dass scheinbar alles schneller wird. Wenn Sie einmal in Hongkong oder in New York waren, sehen Sie auf den ersten Blick, dass alle Menschen es unglaublich eilig haben und nicht gehen, sondern rennen, regelrecht hetzen. Doch wenn Sie die Menschen genauer beobachten, werden Sie feststellen, dass es nicht die Menschen an der Spitze sind, die so rennen. Weder in der Kunst, noch im Sport oder der Wirtschaft passiert das wirklich Wesentliche im Eiltempo. Irgendjemand will uns ständig einreden, dass sich alles schnell vollziehen muss. Nur im Tempo kommen wir angeblich an die Spitze. Inzwischen wissen wir, dass genau diese Hektik, dieses unkonzentrierte Verhalten nicht an die Spitze, sondern zum aktuell viel zitierten Burn-out führt. Wir Menschen sollten besser im Einklang mit den Gesetzen der Natur leben. Babys brauchen auch heute noch neun Monate, um im Mutterleib heranzuwachsen. Eichen brauchen, um groß zu werden, immer noch mehr als hundert Jahre. Man sollte sich einfach nicht verrückt machen lassen. Sicher, die Technik, die Computer werden schneller. Doch um genial zu werden, braucht der Mensch einfach seine Entwicklungszeit. Talente haben wir alle genug. Doch Untersuchungen haben gezeigt, dass Genies – ganz gleich auf welchem Gebiet – Menschen sind, die mindestens 10.000 Stunden mehr trainiert haben als der Durchschnitt. Wir sollten uns nicht verunsichern lassen, sondern lernen, langsam, Schritt für Schritt den eigenen Weg zu gehen und Rückschritte nicht als Scheitern, sondern als Ansporn anzusehen.

ANZEIGE

ANZEIGE

ZT Wie und wie sehr trägt Ausdauer zur Persönlichkeitsentwicklung bei?

Nikolaus B. Enkelmann: Um zu verdeutlichen, was alles möglich ist, ermuntern wir gerne dazu, sich Artisten anzuschauen. Die Leichtigkeit, die Eleganz und das Können dieser Meister der Körperbeherrschung sind atemberaubend. Artisten sind ein leuchtendes Beispiel für die Macht und Bedeutung der Wiederholung. Ein Artist ist in der Lage, selbst unmöglich erscheinende, akrobatische Leistungen mit einem Lächeln, mit großer Freude und scheinbar mühelos darzubieten. Wenn wir uns immer noch quälen oder anstrengen müssen, sind wir nicht auf dem Erfolgsweg, sondern auf dem Holzweg! Dann fehlen uns einfach dir richtigen Gewohnheiten. Das Schwerste wird mit jeder Wiederholung immer leichter, und aus der Vielzahl der Wiederholungen erwächst die Genialität. Auf unserem Wege erleben wir nach und nach ganz automatisch immer mehr Erfolgserlebnisse, die unser Selbstbewusstsein stärken. Unsere Grundstimmung wird immer optimistischer. Unser Mut wächst, und die Schritte in die Zukunft werden größer. Misserfolge können wir immer leichter wegstecken, und sie haben keine Chance, uns zu entmutigen. Zudem wächst unsere Fähigkeit der Menschenführung durch die Macht des Vorbilds. Unsere positiven Eigenschaften werden auch von unserer Umwelt nachempfunden. So wächst sowohl im Unternehmen, im Team als auch im persönlichen Umfeld, in der Familie das Niveau.

ZT Können Sie uns eine kleine Übung verraten, mit der wir unsere Ausdauer stärken können?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Eine der wertvollsten Gewohnheiten ist die Fähigkeit der täglichen Selbstbeeinflussung. So lange der Mensch ein Meister der Selbstbeeinflussung ist, geht es weiter bergauf. Dann haben Krisen und Krankheiten wenig Chancen, denn es entwickeln sich ständig neue Möglichkeiten. Der Weg nach oben wird immer leichter. Daher sollte sich jeder Mensch die Zeit nehmen und ganz genau überlegen, welche guten, erfolgsbringenden Gewohnheiten er schon hat. Dadurch verstärkt er seine Stärken. Zudem sollten Sie eine Handlung finden, die Sie zu einer neuen und positiven persönlichen Gewohnheit machen. Diese Handlung sollten Sie dann so oft wiederholen, bis Sie diese, so wie das Zähneputzen oder das Anschnallen im Auto, ganz automatisch ausführen. Sie werden überrascht sein, wie stark eine einzige neue Gewohnheit Ihr ganzes Leben verändern kann. ZT

ZT Autor

Nikolaus B. Enkelmann ist seit vielen Jahren einer der bedeutendsten Motivations- und Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Gemeinsam mit Tochter **Dr. Claudia E. Enkelmann** führt er das Enkelmann-Institut in Königstein/Taunus. Sie hat Psychologie und Soziologie studiert, trainiert seit vielen Jahren erfolgreiche Persönlichkeiten aus Vertrieb, Politik und Wirtschaft und zählt zu den renommiertesten Rednerinnen im deutschsprachigen Raum.

ZT Adresse

Enkelmann-Institut
Altkönigstr. 38c
61462 Königstein/Taunus
Tel.: 06174 3980
Fax: 06174 24379
info@enkelmann.de,
www.enkelmann.de

roots
implants
laser
ORALCHIRURGIE JOURNAL
LASER JOURNAL
ENDODONTIE JOURNAL
IMPLANTOLOGIE JOURNAL
DENTALHYGIENE JOURNAL
Kinderzahnheilkunde und Prophylaxe
cosmetic
dentalfresh '3
ZWL ZAHNTECHNIK WIRTSCHAFT·LABOR
ZWP ZAHNARZ
WIRTSCHAFT·PRA
DENTALZEITUN
face
cosmetic dentistry
digital dentistry practice & science
DENTAL TRIBUNE
KN KIEFERORTHOPÄDIE NACHRICHTEN
PN PAR NA
ZT ZAHNTECHNIK ZEITUNG
Neuer Kooperationspartner
Gysi-Preis 2013