

Erfolg durch die Faszination der Konzentration

Oder: Wie Sie mit der Kartei des Wissens die Voraussetzung
für Erfolg schaffen

von Nikolaus B. Enkelmann, Enkelmann-Institut, Königstein

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, das Risiko einzugehen. Der Körper ist dann nur noch Ausführungsorgan. Im Sport wird mentales Training, die Konzentration auf das Ziel, inzwischen weltweit praktiziert. Ich habe mit dieser Methode u.a. die österreichische Nationalmannschaft der Skispringer auf den Sieg eingestellt. 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.

Wenn Sie 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. Ganz von selbst werden sich jedoch durch Konzentration Ihre Ausstrahlung, Ihre magnetische Anziehungskraft, Ihre Einstellung zu Ihrem Leben verändern. Sie entwickeln Charisma und ziehen damit andere Menschen in Ihren Bann. All dies läuft auf der unterbewußten Schiene ab. Denken Sie daran: Alles, was von innen kommt, kann nach außen strahlen. Was nicht vorhanden ist, kann auch nicht strahlen. Arbeiten Sie an einer wertvollen Aufgabe, dann strahlen Sie das aus, und Sie ziehen Menschen an, die Ihnen dabei helfen werden. Diese Menschen werden den Weg mit Ihnen gehen. Es funktioniert wie bei einem Schneeball: Erfolgreiche Menschen tragen bei zum Erfolg anderer, und damit potenziert sich der Erfolg, wird größer und größer.

Richtig lesen lernen

Was sollen Sie also jetzt tun? Nehmen wir einmal das Lesen: Lesen ist eine unserer wichtigsten Aufgaben. Es ist so wichtig wie das Essen. Wer nicht liest, der ist noch dümmer als ein Mensch, der das Lesen gar nicht gelernt hat. Wissen Sie, daß

auf der Frankfurter Buchmesse jährlich über 80.000 neue Bücher erscheinen? Kein Mensch hat die Zeit, all die Neuerscheinungen zu lesen. 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 Nutzen für uns zu ziehen. Aus dieser Tatsache sollten wir Konsequenzen ableiten. Sie wissen, Intelligenz ist auch die Fähigkeit, Konsequenzen zu ziehen. Planen Sie deshalb in der Zukunft Zeit ein zum Lesen. 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.

Hier stelle ich Ihnen meine Erfolgs-Lesemethode vor: Lesen Sie in Zukunft nur noch mit einem Kugelschreiber oder – besser sogar – mit einem Textmarker in der Hand. Automatisch wird Ihre Hand wie eine Wünschelrute zucken oder ausschlagen, wenn im Text Informationen kommen, die Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen. Markieren Sie solche Stellen ganz deutlich, so daß Sie sie auf den ersten Blick auf einer Seite erkennen können. Diese Informationen 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.

Durch Ihre veränderte Einstellung beginnt Ihr Gehirn, anders zu arbeiten. Es speichert die neuen Informationen, die Sie benötigen, und verbindet, vernetzt diese In-

formationen mit Informationen, die Sie schon früher aufgenommen haben. Und dabei lernen Sie 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.

Die Kartei des Wissens

Da fachliche Qualifikation in unserem Erfolgssystem eine große Rolle spielt, wird Ihnen die Kartei des Wissens helfen, in fünf Jahren auch als Fachmann 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.

Nehmen Sie ein Foto aus Ihrer Jugendzeit. Nehmen wir an, Sie finden ein Foto, auf dem Sie 15 Jahre alt sind. Es ist Ihr Geburtstag und Sie sehen, wie Sie mit Ihren Freunden zusammen feiern. Wenn Sie sich nun in dieses Foto vertiefen, dann fallen Ihnen unheimlich viele Einzelheiten aus dieser Zeit ein. Sie erinnern sich, daß der blonde Junge neben Ihnen ein richtiger Raufbold war. Sie erinnern sich, daß das Mädchen, das schüchtern in

der Ecke sitzt, später eine ganz hübsche wurde. Sie erinnern sich, welchen Kuchen es gab, und Sie wissen wieder, daß Ihr Großvater Ihnen ein tolles Geschenk gemacht hat, von dem Sie ganz überrascht waren. Je länger Sie auf dieses Foto – oder eine Ihrer Karteikarten (auch Jahre später) – schauen, desto mehr Erinnerungen steigen aus Ihrem Unterbewußtsein auf, werden lebendig. Sie sehen daran, wie Sie all Ihre Erfahrungen, Ihr Wissen, Ihre Kenntnisse durch die Konzentration auf einen Punkt aktivieren können.

Jeder Mensch 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 sie wieder abrufen können. Sie haben die Methode nicht erlernt, oder Sie haben den Tastenschlüssel vergessen. 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.

Millionär im Denken

Haben Sie sich einmal gefragt, was ein Wissenschaftler ist? Ein Wissenschaftler ist eigentlich nichts anderes als 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 Ihre magnetische Persönlichkeit, entwickeln 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.

Voraussetzungen für den Erfolg schaffen

Je weniger Sie durch kleine Alltagsprobleme belastet sind, desto besser ist das für Sie. Deshalb plädiere ich dafür, daß Sie erst einmal Ordnung in Ihr Leben bringen, Ordnung in die Finanzen, 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 gehen als den meisten Menschen: Sie arbeiten in erster Linie einmal, um Geld zu verdienen, damit Sie Ihren Lebensstandard erhalten 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?

Lernen Sie, erfolgreich zu sein

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.

Der Umgang mit unseren Mitmenschen ist nicht immer ganz einfach und stellt uns immer wieder vor neue, noch nie erlebte Situationen. Daran wachsen wir und daraus lernen wir. Besonders viel können wir von den so genannten schwierigen Menschen lernen, wenn wir erkennen, daß uns nicht der Kampf gegen sie weiterbringt, sondern wenn wir lernen, von ihnen zu profitieren. So können wir jeden Tag unzählige Male trainieren uns weich durchzusetzen. Die Chinesen haben dafür einen schönen Vergleich: Biegsam wie der Bambus sollte man sein, sagen sie. Der Bambus überlebt den schlimmsten Sturm, zwar biegt er sich, aber kaum ist das Unwetter vorbei, steht er wieder stolz und gerade da.

Das Alpha-Training als Lernhilfe

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, in welchem Zustand Sie sich die meiste Zeit befinden? Beispielsweise jetzt, in diesem Augenblick, in dem Sie diese Zeilen lesen? Ich hoffe sehr, daß Sie gerade in Alpha sind, damit Sie auch von dem profitieren können, was Sie gerade lesen. Sie können mit dieser Aussage nicht viel anfangen? Mit dem EEG wird der Rhythmus der Hirnströme festgestellt – dafür gibt es eine Skala von 0 bis 35 Hertz und eine Einteilung von Delta bis Beta. Bei einer Wellenlänge von 0 bis 4 Hertz befindet sich der Mensch in Delta, in einer Phase der Tiefenentspannung, im traumlosen Schlaf. Der Körper kann sich richtig erholen und regenerieren.

Bei einer Wellenlänge von 4 bis 7 Hertz schläft der Mensch nicht mehr ganz so tief, aber er befindet sich immer noch in

einem Zustand tiefer Entspannung, nämlich Theta. Auch durch Meditation kann dieser Zustand erreicht werden. Erzeugt das Gehirn eine Wellenlänge von 7 bis 14 Hertz, dann sind wir im Alpha-Zustand. Dieser Zustand ist optimal. Sie erkennen das Wesentliche, können richtige Entscheidungen treffen, stehen in Kontakt zu Ihrem Unterbewußtsein. Alpha ist ideal, wenn Sie Probleme lösen möchten, neue Ideen suchen oder einfach den Dingen auf den Grund gehen wollen: entspannt mit wachem Geist. Die innere Ruhe macht frei und läßt neue Gedanken zu, öffnet den Weg zum Unterbewußtsein.

Leider jedoch befinden sich die meisten Menschen überwiegend im Beta-Zustand, einer Frequenz von 15 bis 35 Hertz. Das erklärt auch, warum so viel schief läuft auf der Welt. In Beta ist der Mensch aggressiv, gereizt, nervös, fühlt sich unter Druck. Wie wichtig Alpha ist, können Sie ermes sen, wenn Sie sich das einmal so vorstellen: Wer sich in Beta befindet, ruht nicht in sich, kann sich nicht öffnen für Argumente und Vorschläge. Vielmehr ist er nur auf Verteidigung eingestellt, ist innerlich nicht nur „zu“, sondern sogar bereit, jederzeit jeden anzugreifen. Konträre Ansichten verschärfen sich, und immer mehr Hindernisse werden aufgebaut. Widerstände, die so hinderlich sind wie schwere Bleischuhe an den Füßen einer Ballerina. Beta-Menschen sind ständig auf Kampf eingestellt. Und was bei Kampf herauskommt, das wissen wir alle: Zerstörung statt Aufbau, Kummer statt Freude, Rückschritt statt Fortschritt. Anstatt gemeinsam ein großes Ziel anzustreben, sind Beta-Menschen ständig als Einzelkämpfer in Aktion. Mit derselben Energie, die sie in ihrem täglichen Kampf verbrauchen, könnten sie gemeinsam mit anderen Menschen Großes bewerkstelligen.

Was können Sie nun tun, wenn Sie bemerken, daß sich Ihr Gesprächspartner in Beta befindet? Sie sollten entweder so elegant und so schnell wie möglich versuchen, das Gespräch zu beenden, und lieber später einen neuen Versuch starten.

An einem Kunden im Beta-Zustand beißt sich der beste Verkäufer die Zähne aus. Oder, noch besser: Lernen Sie Menschen in diesen so positiven Alpha-Zustand zu bringen, dann haben Sie die besten Karten.

Doch was für andere gilt, ist auch für Sie wichtig. Achten Sie auf Ihren „Zustand“. Wenn Sie verärgert sind, dann befinden Sie sich garantiert in Beta - und dann fallen Ihnen keine optimalen Lösungen ein. Nur in Alpha arbeiten ihre beiden Gehirnhälften optimal. Nur in Alpha können Sie Ihre rechte Hirnhälfte – Sitz von Kreativität, Intuition, Phantasie und Vision – nutzen um Probleme zu lösen. Im harmonischen Zusammenspiel mit der linken Gehirnhälfte – also Intellekt und Logik – „fallen Ihnen“ im wahrsten Sinn des Wortes ganzheitliche Lösungen ein. Sie sind nicht nur auf einen einzigen Aspekt beschränkt, sondern sehen die unterschiedlichen Perspektiven auf einen Blick. Sie können völlig neue Wege erkennen, Ideen entwickeln, die genial sind - Sie können voll aus sich selbst schöpfen, weil Sie sich in einem Idealzustand befinden.

Im Alpha-Zustand wirken Suggestionen bzw. Autosuggestionen am besten und nachhaltigsten, denn sie gelangen auf direktem Weg in Ihr Unterbewußtsein. Sie entscheiden, womit Sie Ihren inneren Speicher füllen. Tun Sie das gezielt und bewußt! In Alpha haben Sie die beste Gelegenheit, Ihr Leben auf Erfolg zu programmieren.

Autor

Institut Enkelmann
Altkönigstr. 38c
D-61462 Königstein/Taunus
Tel.: 06174/3980
Fax: 06174/24379
E-Mail: info@enkelmann.de
Web: <http://www.enkelmann.de>

Nikolaus B. Enkelmann ist wohl der bedeutendste Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Seit über 30 Jahren führt er

Seminare durch: Gemeinsam mit seiner Tochter Claudia leitet er sein Institut für Persönlichkeitsbildung, Rhetorik und Zukunftsgestaltung in Königstein/Taunus. Besonders gern verpflichten Konzerne, Großunternehmen sowie vorausplanende mittelständische Firmen Nikolaus B. Enkelmann für Motivations- und Weiterbildungsseminare. Über 1.000.000 Menschen: Top-Manager, Spitzensportler, Ärzte und Angehörige anderer Berufsgruppen besuchten seine Seminare. Nikolaus B. Enkelmann hat sich zudem als Autor zahlreicher Erfolgsbücher, Herausgeber einer eigenen Zeitschrift und einer Fülle von Tonkassetten und Videos einen hervorragenden Namen gemacht.

Hinweise

Wir danken dem Autor für die Genehmigung, den Text als eBook bei *lernen-heute* zu veröffentlichen. Für den Inhalt ist allein der Autor verantwortlich.

Es wurde die klassische deutsche Rechtschreibung verwendet (lt. Duden, 20. Auflage).

Jede Veröffentlichung und Verbreitung bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Autor.