



ANDREAS WINTER

ZIELEN-LOSLASSEN- ERREICHEN!

WIE SIE IHR GEHIRN AUF ERFOLG EINSTELLEN

TASCHENBUCH

man
kau:

Andreas Winter

Zielen – loslassen – erreichen!

*Wie Sie Ihr Gehirn
auf Erfolg einstellen*

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Zielen – loslassen – erreichen!

Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-519-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-518-9, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis; Barbara Böhm,

Mankau Verlag GmbH (Taschenbuchausgabe)

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Fotomotiv Cover: Jens Pögel, www.poegelmedia.de

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Fotos Innenteil: ArTo – stock.adobe.com (8); EpicStockMedia –
stock.adobe.com (16/17); Olivier Le Moal – stock.adobe.com (62/63);

Sergey Nivens – stock.adobe.com (98/99); fotomaximum –
stock.adobe.com (124); psdesign1 – stock.adobe.com (132/133)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

Für mein Team

Inhalt

Vorwort von Carsten Beyreuther	9
Vorwort des Autors	11
<i>I. Führerschein zum Glücklichein</i>	17
Viele Fragen – eine Antwort	18
Grundwissen Gehirn	19
Verstehen, wie die Psyche tickt	30
Sind Sie Vermeider oder Erreicher?	35
Kontrolle ist gut – Selbstvertrauen ist besser	40
Was motiviert Sie, was bremst Sie aus?	45
Ehrgeiz	51
Anstrengung und Disziplin	52
Geißel Schuldgefühl – und ihre einfache Auflösung	57
Verantwortungsbewusstsein	60
<i>II. Der Autopilot für Erfolg!</i>	63
Interesse und Begeisterung	64
Feuerlaufen und Löffelbiegen werden schnell langweilig ...	66
Eine Absicht ist wie ein Magnet	68
Wunder sind keine Hexerei	72
Ein Ziel ist ein Ziel ist ein Ziel	75
Prioritäten und Zwischenziele	78
Future Pace – geistiges Trainingslager für Erfolg	80
Die Geldformel	81
Den Wert einer Währung bestimmt der Empfänger	86
Bereichern oder belasten Sie?	88
Das Mittel gegen Mobbing	90

Kritik liebevoll annehmen	93
Investieren Sie in sich selbst!	95
Geiz	97
<i>III. Live aus der Praxis</i>	99
Nicht reicher sein dürfen als der Vater	100
Abitur ohne Pauken	103
Marathontraining ohne Schweiß	106
Heilpraktikerin: Im nächsten Leben klappt's bestimmt	108
300.000 Euro mit sechs Wochen Arbeit	111
Ein kleiner Schubs – mit großer Wirkung	116
Unternehmensziele erreichen mit astrologischer Psychologie	118
Chronisch pleite wegen eines Schuldgefühls	121
Ausblick: Zielen, loslassen, erreichen – und wieder zielen!	125
Nachwort	129
<i>Anhang</i>	133
Der Bewusstseinschlüssel	134
Arbeitsblätter	142
Danksagung	147
Zum Autor	148
Ausbildung zum Gesundheitsberater	149
Weitere Bücher von Andreas Winter	150
Audio-CDs von Andreas Winter	152
DVDs von Andreas Winter	154
Anmerkungen	155
Stichwortregister	156



Vorwort

von Carsten Beyreuther

Wer seinen eigenen Weg geht, erkennt einen, der das ebenfalls tut.

Als Verkaufstrainer, Coach und Autor bin ich auch immer mal wieder auf der Suche nach Inspirationen bei Kollegen aus ähnlichen Branchen. Wenn man jemanden dazu bringen will, sein Potenzial voll zu entfalten und im Verkauf erfolgreich zu werden, muss man mit einer klugen Kombination verschiedener Methoden und Ansätze arbeiten. Als ich beim Recherchieren auf Andreas Winter und seine Arbeit stieß, war ich fasziniert. Wie so vielen ging es auch mir am Anfang: Ich wollte nicht so recht glauben, dass es so einfach sein könnte, über Jahre hinweg verfestigte Strukturen aufzubrechen und aufzulösen. Je mehr ich las, umso gespannter war ich auf den Menschen dahinter. Kurz entschlossen rief ich Andreas Winter an. Eine Stunde lang dauerte dieses erste Telefonat. Später haben wir uns persönlich kennengelernt und suchen seitdem immer wieder den konstruktiven Austausch miteinander.

Was Winter in seinem aktuellen Buch postuliert, kenne ich auch aus meiner Coaching-Praxis im Vertrieb gut: Menschen erreichen immer die Ziele, die ihnen emotional am wichtigsten sind.

Erstaunlicherweise können sie das aber nur begrenzt beeinflussen. Andreas Winter bringt hier unter anderem das Beispiel von dem Mann, der sich ein Foto von einem Sportwagen über den Schreibtisch hängt, weil er glaubt, dass er sich damit motivieren kann. Tatsächlich ist es ihm aber unbe-



wusst viel wichtiger, seinen Vater – der sich so einen Wagen vielleicht niemals hätte leisten können – nicht zu beleidigen, nicht zu beschämen, indem er selbst mehr erreicht. Dieser Mensch wird seinen Flitzer nicht bekommen, weil das emotionale Motiv viel stärker ist als das vordergründige. Scham bei Verkäufern, die zu erfolgreich waren und damit ihre Eltern an Einkommen finanziell überflügelten, habe auch ich immer wieder in meinen Seminaren bemerkt. Das vorliegende Buch hilft dabei zu erkennen, was man tatsächlich möchte. Außerdem gibt es Techniken an die Hand, mit deren Hilfe man sogar das eigentliche Ziel, den Sportwagen, in den emotionalen Fokus rücken kann.

Mich hat es von Anfang bis Ende gefesselt, und ich habe sowohl Belege für eigene Erfahrungen als auch neue Ansätze für meine Arbeit gefunden.

Egal, ob es um ein teures Auto geht, um ein Leben in Luxus, berufliche Anerkennung oder ein glückliches Privatleben: „Zielen – loslassen – erreichen!“ zeigt, wie man es schafft, das eigene Gehirn auf Erfolg einzustellen.

Carsten Beyreuther
Berlin im Dezember 2018



Vorwort

des Autors

„Gib dir mal Mühe!“, „Streng dich richtig an!“ und „Träum nicht so rum!“ – so versuchen Eltern ihre Kinder und Lehrer ihre Schüler zu ertüchtigen. Die Beschwörungsformeln der zahlreichen Motivationstrainer klingen da schon positiver: „Lass nicht locker, du schaffst das!“, „Habe eine Vision!“ und „Überwinde deinen inneren Schweinehund!“ Doch jetzt mal im Ernst: Wenn auch nur ein einziger dieser Sprüche, die Sie alle kennen, wirklich jemals funktioniert hätte, dann hätten Sie dieses Buch hier doch gar nicht in der Hand, richtig?

Was läuft also schief beim großen Marathon des Lebens in Richtung Wohlstand, Gesundheit und (Selbst-)Verwirklichung? Was fehlt in der Formel zum Erfolg? Ist Erfolg nur ein Privileg der Verwöhnten, ein leeres Versprechen von Scharlatanen oder nur den Ellenbogenkriegern mit genug „Vitamin B“, den Vetternwirtschaftsbeziehungen, vorbehalten?

Was ist mit den „Bestellungen beim Universum“? Dem „Gesetz der Anziehung“, dem „Secret“, dem großen Geheimnis, von dem viele Autoren sprechen? Muss man nur kräftig glauben, und alles wird gut? Oder muss man vielleicht kräftig glauben und zahlen? Was nährt die Hoffnung, Lakshmi, die Göttin des Geldes, milde zu stimmen? Müssen Sie wirklich schuften bis zum Umfallen, um vermögend zu werden? Müssen Sie auf Nahrung verzichten und täglich durch den Wald laufen, um schlank zu werden? Müssen Sie leben wie eine Nonne oder ein Mönch, um in der Partnerschaft nicht enttäuscht zu werden? Geht es denn anders? Vielleicht ganz



entspannt? Wie machen es denn eigentlich die anderen? Ich behaupte, die wirklich erfolgreichen Menschen machen es sich so leicht, dass ihnen einfach keiner glaubt, dass es so leicht ist.

Denken Sie an den Buchtitel: Kann man mit Loslassen, also größter Gelassenheit, ein Ziel erreichen? Das erscheint doch zunächst paradox, gelten doch Beharrlichkeit und verbissenes Streben als mindeste Voraussetzungen, um den Olymp der Höchstleistungen zu erklimmen. Das Gehirn auf Erfolg einstellen? Gut und schön, doch gibt es nicht bereits Tonnen von Büchern zum Thema Gewinnmaximierung und Wohlstandsmehrung? Moderne Anlagestrategien, geschickte Einsparmöglichkeiten und unermüdliche, harte Arbeit gelten darin als Säulen des Erfolgs. Disziplin, Härte und Cleverness machen Erfolg aus, so glauben die meisten von uns. Dennoch gibt es Menschen, für die diese eiserne Regel so leicht zu verbiegen ist wie für Uri Geller ein Löffel. Es gibt viele Menschen, die mühelos Spitzenerfolge erzielen und zu finanziellem Wohlstand kommen. Erfolg ist ganz leicht und ohne Anstrengung zu erreichen, so lautet die ungewöhnliche Botschaft dieses Buches. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie bislang erfolgreich waren und es auch künftig sein werden, denn *Er-folg* ist eine Folge von dem, was Sie tatsächlich denken – und nicht von dem, was Sie gerne denken würden. Wir müssen also zunächst einmal aufräumen mit Blockaden und falschen Glaubenssätzen, Ihrer Fantasie die Fesseln sprengen und vor allem: Ihre Eltern im Kopf dazu bewegen, sich aus Ihren Gedanken herauszuhalten.

Einige meiner Leser wissen bereits: Bei mir erwartet Sie Ungewöhnliches – und Sie werden es nun auch bald wissen, denn mein Credo lautet: „Denkst du anders, lebst du anders!“ Meine Bücher behandeln Themen der Bereiche Gesundheit



und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Daher hoffe ich auf Ihre vorbehaltlose wissenschaftliche Offenheit und Neugier.

In meinem Institut Andreas Winter Coaching arbeite ich mit Analysen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen. Diese Arbeit ermöglicht unseren Klienten, sich von schädlichen Verhaltensmustern und damit sogar von körperlichen Symptomen zu befreien.

Nun ist es in unserem Kulturkreis noch immer nicht selbstverständlich, dass unsere unbewussten Gedanken im Grunde unseren verborgenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen und sogar von höchster Präzision sein können. Wir erkennen nicht unsere Entscheidungsfreiheit und damit unsere Verantwortung, sondern neigen viel eher dazu, uns über unser Verhalten zu ärgern, uns dafür zu schämen oder sogar selbst zu hassen, anstatt es einfach zu ergründen und gegebenenfalls entsprechend zu ändern. Doch spätestens dann, wenn unsere eigenen Gedanken uns immer wieder scheitern lassen oder sogar krank machen, sollten wir die Gelegenheit ergreifen, unseren geistigen Horizont zu erweitern und die schädliche Lebensweise damit zu regulieren. Hierfür braucht man übrigens weder Disziplin noch gute Vorsätze, sondern lediglich ein paar Erkenntnisse. Um diese Erkenntnisse soll es nun gehen.

Machen Sie sich bereit für etwas, das Sie wahrscheinlich als Kind einmal wussten, aber als Erwachsener vergessen haben: die Strategie, wie man erfolgreich wird.

Andreas Winter
Iserlohn im Januar 2019



Audio-Coaching als „Starthilfe“

Ergänzend zu diesem Buch habe ich ein Audio-Coaching produziert, das Sie auf dem gleichnamigen Hörbuch finden. Dieses Coachingprogramm hilft Ihnen, das Gelesene auf emotionaler Ebene nachzuvollziehen, damit Sie es im Alltag auch umsetzen können. Ich verwende darin keine Suggestionen oder Informationen unterhalb der bewusst hörbaren Wahrnehmung (Subliminals), sondern arbeite einzig mit Ihrem wachen Verstand und Ihrer bildhaften Erlebnisfähigkeit.

Meine Empfehlung ist, das Audio-Coaching aber erst nach der Lektüre des Buches und dann ganz bewusst anzuhören. Stellen Sie sich idealerweise dabei vor, ich würde tatsächlich mit Ihnen reden und Ihnen Fragen stellen, auf die Sie mir hörbar antworten. So erzeugen Sie den größtmöglichen Effekt an Bewusstmachung – ähnlich einem Coaching-Gespräch. Der zweite Teil des Audio-Coachings ist dazu gemacht, öfters gehört zu werden. Wenn Sie mögen, können Sie es als tägliche Motivation oder auch nur als Muntermacher verwenden. Jedoch sei auch hierbei empfohlen, sich vorbehaltlos auf das Programm einzulassen. Sowohl die

Andreas Winter
Zielen – loslassen – erreichen!
Hörbuch mit Coaching
ISBN 978-3-86374-521-9
2 Audio-CDs
Gesamtlaufzeit ca. 120 Min.



verwendete Musik als auch meine Stimme, Sprechmelodie und mein Dialekt sind gewiss nicht jedermanns Geschmack. Doch geht es hier darum, den Weg für ein Ihnen wichtiges Ziel freizumachen, und nicht, Sie angenehm zu unterhalten. Auch diese Vorbehaltlosigkeit gehört bereits zum „Loslassen“. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen kann ich Ihnen versichern, dass sich diese Offenheit in beeindruckender Weise für viele Menschen gelohnt hat.

Das Hörbuch „Zielen – loslassen – erreichen!“ ist auch als mp3-Download erhältlich; weitere Informationen und den Download-Link finden Sie auf der entsprechenden Produktseite unter **www.mankau-verlag.de**.

