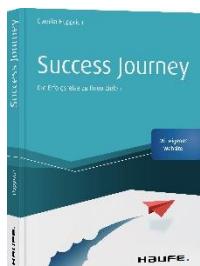


# Claudia Hupprich

**KLARHEITSSCHAFFERIN. UMSETZUNGSEXPERTIN.**

## Checkliste für Flautenphasen

- ✓ Warten Sie nicht auf das große Glück. Denn dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie zu lange warten. In der Regel erfordert es Arbeit und Engagement, seine Ziele zu erreichen. Legen Sie also los und warten Sie nicht auf den einen glücklichen Moment, der, so wie Sie ihn sich vorstellen, eventuell nie kommt.
- ✓ Haben Sie Vertrauen in sich selbst. Manche Menschen wünschen sich, ihr Ziel zu erreichen, haben aber kein wirkliches Vertrauen in die eigene Kraft, es auch wirklich zu schaffen. Daraus wird schnell eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Entwickeln Sie stattdessen das notwendige Selbstbewusstsein, dass Sie das Potenzial haben, Ihr Ziel zu erreichen, und dass Sie dies auch erfolgreich umsetzen werden.
- ✓ Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus. Viele Menschen setzen so hohe Maßstäbe an sich selbst, dass sie kaum vorankommen, da sie nie den eigenen Ansprüchen gerecht werden. Stehen Sie stattdessen zu Ihren Stärken und Ihren Schwächen.
- ✓ Halten Sie sich das Ziel immer vor Augen. Besonders wenn es sich um ein großes, anspruchsvolles Ziel handelt, verliert man schnell den erforderlichen Fokus. Denn Ablenkungen gibt es auf dem Weg zum Ziel viele. Visualisieren Sie immer wieder zwischendurch, wie Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben.
- ✓ Lassen Sie nicht andere entscheiden, sondern entscheiden Sie selbst. Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten. Sie werden auf Ihrer SUCCESS JOURNEY immer wieder Menschen kennenlernen, die Ihnen erzählen, warum etwas nicht klappen wird, warum Sie etwas nicht tun können oder warum Ihr Vorhaben zum Scheitern verurteilt ist. Unterscheiden Sie Empfehlungen von Expeditionsexperten von den Ratschlägen der Zielpiraten. Halten Sie das Steuerrad fest in der Hand.
- ✓ Der Weg zum Ziel ist in den seltensten Fällen eine Linie. Er führt im Gegenteil oft durch unwegsames Gelände, birgt Risiken und zwingt uns zu Umwegen. Nehmen Sie daher nicht immer den Weg, der am einfachsten erscheint (er ist es vermutlich sowieso nicht), sondern den Weg, der den Eindruck erweckt, am erfolgversprechendsten zu sein.
- ✓ Nutzen Sie die positive Seite der Angst. Störgefühle gehören auf einer großen Expedition mit dazu und sollten Sie nicht davon abhalten und Sie nicht lähmten, Ihre Ziele zu erreichen. Ängste möchten nicht ignoriert werden, aber Sie sollten diesen nur so viel Aufmerksamkeit schenken wie notwendig. Nutzen Sie sie als Signal für mögliche Risiken, aber nicht als Stoppschild.



Eine ausführliche Anleitung zu dieser Übung finden Sie im Buch auf Seite 225. Viel Spaß und viel Erfolg auf Ihrer Success Journey!

**Success Journey**  
**Die Erfolgsreise zu Ihren Zielen**  
Haufe-Verlag 2020  
ISBN 978-3-648-13585-3