

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

schön, dass Sie sich das Buch/E-Book der 365 Erfolgsbausteine und Coaching-Impulse gekauft haben. Das kleine Werk soll Ihnen helfen, in vielerlei Hinsicht erfolgreich zu sein.

Wenn Sie das Wort ‚Erfolg‘ googeln, kommt gleich ziemlich am Anfang diese Definition: ‚Erfolg ist das positive Ergebnis einer Bemühung‘.

Und unter diesem Aspekt ist im Buch also nicht nur der materielle Erfolg gemeint, sondern auch der Erfolg im Umgang mit Ihren Mitmenschen: als Partner, Elternteil oder als ehrenamtlicher Mitarbeiter im Verein. Auch als Führungskraft, Mitarbeiter und Kollege in Ihrer Firma finden Sie viele wertvolle Anregungen für Arbeitserfolg und für einen erfolgreichen Umgang mit Ihren Mitmenschen. Ebenso finden Sie viele Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Definieren Sie unter diesen Aspekten Ihr Erfolgsvorhaben selber.

Das vorliegende Kaleidoskop des Erfolgs kann Ihnen auch dabei helfen, gesünder, zufriedener und vor allem entspannter zu leben. In den 365 kompakten Tagesimpulsen finden Sie viele Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen. Für jeden Tag gibt es einen Impuls, einen Baustein. Manchmal ist es nur ein kompakter Impuls oder Gedanke. Ein anderes Mal eine etwas ausführlichere Information, Anregung oder Übung. Wenden Sie so viele einzelne (Coaching-)Bausteine wie möglich an und bauen Sie sich so Ihr eigenes Haus des Erfolgs. Eingebaut habe ich für Sie auch meine sogenannten Top-Coaching-Impulse bzw. Bausteine. Diese basieren

auf meinen mehr als zehn Jahren Coaching-Erfahrung und sind meine persönlichen Favoriten.

Die Monatsanregungen betrachten das Thema Erfolg aus verschiedenen Blickwinkeln, immer wieder unterbrochen von meist leichten und sofort anzuwendenden Übungen. Selbstverständlich können manche Impulse nur dazu anregen, sich eingehender mit einem komplexen Thema wie zum Beispiel Autogenes Training, Yoga oder Meditation zu befassen. Hier sollen Sie sich aus weiterführender Literatur, auch aus dem Internet oder in Kursen, Seminaren oder Webinaren tiefergehende Kenntnisse aneignen. Im Google-Zeitalter kein Problem. *Sofern es sich nicht bereits um eine Übung handelt, finden Sie in vielen Kapiteln, kursiv gesetzt, eine kleine Aufforderung, das Gelesene bewusst zu üben und umzusetzen. Manchmal bilden auch Fragen den Abschluss des Kapitels, die Sie zum Nachdenken anregen sollen.*

Das jetzt neu vorliegende E-Book basiert vor allem im Konzept und Aufbau auf meinem erstmals 2006 erschienen Buch „365 Erfolgsbausteine“. Inhaltlich habe ich es komplett überarbeitet. Dabei wurden viele Impulse neu aufgenommen, denn ich habe ja seit 2006 nochmals eine ganze Menge im Rahmen von diversen Coaching-Ausbildungen und entsprechenden Tätigkeiten hinzugelernt. So kann das E-Book jetzt als eine Art Coach in Buchform betrachtet werden.

Jeden Tag ein Coaching-Impuls und das für ein ganzes Jahr, im Prinzip für viele Jahre, denn viele Übungen leben von der Wiederholung bzw. einer regelmäßigen Anwendung.

Außerdem können Sie das Buch auf verschiedene Arten verwenden. Sie können täglich den kompakte Tages-Impuls lesen oder auch mal ein ganzes Monatsthema am

Stück. Oder und das ist eine der tollen Möglichkeiten von E-Books: Sie können es als Nachschlagewerk verwenden. Das umfangreiche Stichwortverzeichnis hilft Ihnen dabei. Wichtig noch: selbstverständlich ist, wenn immer wieder vom Chef, dem Mitarbeiter, dem Kollegen die Rede ist, stets auch die Chefin, die Mitarbeiterin, die Kollegin gemeint.

Viel Spaß beim täglichen Ausbau Ihres „Erfolgsgebäudes“ und vor allem bei der Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit wünscht Ihnen jetzt

Werner Ziegler