

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG DROHT!



Die **Angst** vor **Erfolg** und wie Du
sie überwindest

TRACKLIST

- | | |
|--|-----------|
| 01 Erfolg droht | 05:23 Min |
| 02 Es gibt sie wirklich, die Angst vor Erfolg | 03:23 Min |
| 03 Best Case Szenario, mit einem Lächeln auf den Lippen | 05:39 Min |
| 04 Stressimpfung | 03:47 Min |
| 05 Leben im Hier und Jetzt: Flow! | 07:51 Min |
| 06 Klartraum | 09:31 Min |
| 07 Brief an Dein zukünftiges Ich | 03:42 Min |
| 08 Professionelle Hilfe | 01:29 Min |

Gesamtlaufzeit: 39 Minuten 45 Sekunden



«Wo die Angst ist, da geht es lang!»

Günter Ammon

ANGST VOR ERFOLG KENNST DU DAS?

Sigmund Freud hat sie im Jahre 1915 erstmals erwähnt. Im Jahre 1968 hat Matina Horner das Phänomen «Fear of Success» in ihrer Doktorarbeit umfangreich untersucht. Zahlreiche Folgestudien wurden seitdem durchgeführt und unter dem Stichwort «Angst vor Erfolg» oder auch Methatesiophobie (wörtlich: Angst vor Veränderung) kann man die Erfolgsangst finden.

Du bist also nicht allein, wobei man in der Praxis schon sehr genau hinschauen muss, um diese Angst vor Erfolg zu erkennen. Sie ist getarnt, kommt paradox daher, ist nicht sofort offensichtlich. Die Symptome sind Lampenfieber, Nervosität, Stress, Bauchschmerzen, Übelkeit, Blockaden vor allem in Prüfungssituationen und vor allem kurz vor dem Erfolg.



Michael Draksal ist Sportwissenschaftler, Trainer und Mentor mit eigener Beratungspraxis und stellte nach 25 Jahren Praxisarbeit mit mehr als tausend Klienten aus den unterschiedlichsten Bereichen (Leistungssportler, Musiker, Schauspieler, Prüfungskandidaten, Unternehmer, Schriftsteller) fest:

«Mir bricht es das Herz, wenn ich sehe, dass sich Menschen selbst im Weg stehen und kurz vor der Erreichung ihres großen Zieles scheitern, weil sie sich nicht auf den Erfolg vorbereitet hatten. Erfolg kann ebenso «bedrohlich» sein wie eine kritische Situation.»

BEST-CASE-SZENARIO

Überlege Dir, wie die Prüfung bestenfalls verlaufen wird. Du hast alles richtig gemacht, wenn Dir die Vorstellung Deines Best-Case-Szenarios ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Jetzt brauchst Du einen Handlungsplan: Was kannst Du tun, wenn es tatsächlich zu so einer Situation kommt?

Mach es bitte schriftlich und nutze hierfür das Arbeitsblatt 01.

Nachdem Du Deinen Handlungsplan für Dein Best-Case-Szenario aufgeschrieben hast, lerne ihn auswendig. Erst dadurch wird diese Methode wirksam.



Mehr dazu in **Track 03**

Hier findest Du das **Arbeitsblatt 01 Best-Case-Szenario** als Download

www.Erfolg-droht.de

STRESSIMPFUNG

Menschen sind perfekte Lernwesen. Du brauchst also nur genügend Gelegenheiten, um aus der Erfahrung zu lernen. Also: Suche den Stress! Denn Wachstum gibt es nur außerhalb der Komfortzone. Fang mit kleinen Herausforderungen im Alltag an, die sich langsam von Woche zu Woche im Schwierigkeitsgrad steigern.

Eine Liste mit Beispielen findest Du im Arbeitsblatt 02.

Ergänze gern eigene Herausforderungen! Hauptsache, Du erlebst ein bisschen Stress dabei, denn so lernst Du nach und nach mit Stress besser umzugehen.



Mehr dazu in **Track 04**

Hier findest Du das **Arbeitsblatt 02 Stressimpfung** als Download

www.Erfolg-droht.de

MEIN FLOW

Hast Du schon mal vom Flow-Zustand gehört, in dem alles wie von selbst läuft? Du gehst 100 Prozent in der Aufgabe auf und hast keine ablenkenden Gedanken mehr. Du bist im Hier und Jetzt, alles gelingt fast automatisch. Auch wenn der Druck groß ist, bleibst Du konzentriert und lösungsorientiert. Hinterher bist Du geradezu erstaunt über Dich selbst: «Unglaublich, wie ich das geschafft habe!» Es ist ein hammergeiles Gefühl. Das Entscheidende: **Im Flow kannst Du Deine Leistung am besten abrufen und somit das beste Ergebnis erreichen, das möglich ist.** Das Ziel für Deine Prüfung sollte deshalb sein, diesen Flow-Zustand zu erreichen. Du brauchst hierfür einen speziellen Blick auf Deine bevorstehende Prüfung: völlig weg vom Ergebnis, hin zum Flow-Feeling. Das ist eine echte Herausforderung! Denke NICHT an das Ergebnis. Denke NICHT daran, die Prüfung zu bestehen oder eine bestimmte Note zu bekommen. Vergiss dieses Ergebnis-Denken! Du brauchst einen mentalen Schalter, den Du vor der Prüfung umlegst, so dass Du nur noch auf die jetzt anstehende Aufgabe fokussiert bist und richtig Lust darauf hast, das Rätsel, das vor Dir liegt, zu knacken.



Mehr dazu in **Track 05**

Hier findest Du das **Arbeitsblatt 03**
Mein Flow als Download
www.Erfolg-droht.de

KLARTRAUM

Nein, es geht hier nicht um Traumdeutung oder tiefenpsychologische Experimente! Ich möchte Dir eine seriöse, wissenschaftlich gut fundierte Methode vorstellen, als Hilfe zur Selbsthilfe, mit der Du Dich an Deinen Erfolg sehr gut gewöhnen kannst, so dass Du in der Realität deutlich weniger Stress und keine Blockaden haben wirst, wenn der Erfolg tatsächlich kurz bevor steht. Und zwar im sogenannten „Klartraum“. Klarträume, auch luzide Träume genannt, sind Träume bei denen der Träumende weiß, dass er gerade träumt. Ein bewusst erlebter Traum. Der Unterschied zu einem normalen intensiven Traum ist, dass man beim Klartraum die Traum Inhalte aktiv verändern kann: Man kann sich beispielsweise in die Prüfungssituation beamen, an den Wettkampfort, in Deinen Ort des Auftritts oder sich bei seiner ersten Lesung visualisieren, also je nachdem wofür Du dieses Hörbuch hier nutzt.



Mehr dazu in **Track 06**

Hier findest Du das **Arbeitsblatt 04**
Klartraum als Download
www.Erfolg-droht.de

BRIEF AN DEIN ZUKÜNFTIGES ICH

Schreib Dir selbst einen wohlwollenden, liebevollen Brief («Liebe Vanessa in einem Jahr»), den Du dann auch tatsächlich ausdrückst, in einen Briefumschlag legst mit der Aufschrift «Erst öffnen am: ____ (Datum)», einen Reminder einstellst im Handy oder im Outlook und dann diesen Brief an einen sicheren Ort legst, so dass Du gar nicht mehr dran denkst.

Diese Übung ist deshalb so spannend, weil Du in einem Jahr eine ganz besondere Lerngelegenheit hast, nämlich dann, wenn Du diesen Brief dann öffnest und schaust, was Du Dir vor einem Jahr gewünscht hast. Welche Hoffnungen und Erwartungen hattest Du an Dich? Und wie ist das Jahr tatsächlich verlaufen?



Mehr dazu in **Track 07**

Hier findest Du das **Arbeitsblatt 05**
Brief an dein zukünftiges Ich als Download

www.Erfolg-droht.de

Dein Text als **HÖRBUCH**?

Ist Dein Text fertig?

*Dann lass uns darüber sprechen, wie daraus ein **Hörbuch** wird.
Das ist heutzutage leichter als Du denkst!*

*Wir haben ein **großes Netzwerk** an professionellen Sprechern
und sind im **Hörbuch-Download-Markt international** stark
aufgestellt.*

*Dein Text wird **professionell vertont** und über uns in alle
relevanten Download-Portale und Streaming-Dienste eingespielt,
z.B. bei **Spotify, Deezer, Audible, iTunes, Google Play, Thalia,
Claudio, Apple Music** und viele mehr!*



... and many more!

Mehr erfahren unter:

www.Draksal-Audio.de



Michael Draksal

SCHREIBEN IM FLOW So legst Du den Schalter um

160 Seiten, Hardcover
14,8 x 21 cm, durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-229-5
Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-241-7 (MP3-Download)



Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

184 Seiten, Softcover
14,8 x 21 cm, durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-153-3
Draksal Fachverlag • 16,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-179-3 (MP3-Download)





Juliane Mangold

MAGIC HANDPAN

Mit der neuen Meditation leichter zu deinen Emotionen

Hörbuch, MP-3 Download, deutsch

Laufzeit: 96 Minuten | ISBN 978-3-86243-258-5 | Draksal Fachverlag • 8,99 €



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2019):
Erfolg droht. Die Angst vor Erfolg und wie Du sie überwindest
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-257-8

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Sprecher

Michael Draksal

Aufnahme und Produktion

akzent Tonstudio Leipzig

Satz & Grafik

Katja Krüger

Bildnachweis

Cover, Booklet Seite 1, 3, 14: Surrender emoticon
583798382 © yayayoyo
Draksal Fachverlag GmbH:
5 (Portrait Michael Draksal)

© 2020 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Bist Du vorbereitet auf Deinen Erfolg?

Auf das Scheitern bereitet man sich in der Regel gewissenhaft vor («Worst-Case-Szenario») und das ist auch gut so. Aber mindestens genauso wichtig ist meiner Erfahrung nach die Vorbereitung auf ein «**Best-Case-Szenario**»!



- Was passiert, wenn Deine Vision tatsächlich Wirklichkeit wird?
- Was passiert, wenn Du die Prüfung tatsächlich bestehst?
- Was passiert, wenn Du bei den Olympischen Spielen tatsächlich im Finale stehst und nun die Chance auf die Goldmedaille hast?
- Was passiert, wenn Dein Buch tatsächlich ein Bestseller wird?

Kurz bevor Du realisierst, dass Dein Plan aufgeht, gibt es das Phänomen «**Angst vor Erfolg**». Das kann sich in körperlichen Stressreaktionen äußern (Zittern, weiche Knie, hochroter Kopf, Magenkrämpfe) und Dich mental komplett blockieren bis hin zum Black-Out! **Erfolg droht!** Bereite Dich mit diesem Hörbuch auf Deinen Erfolg vor.

www.Erfolg-droht.de