

Der Weg zum  
**BEST! STATE**

Jürgen Zwickel

# STARK

**DENKEN - HANDELN - LEBEN**

Motivation, Erfolg, Lebensglück  
durch Zustandsintelligenz



www.sorriso-verlag.de



Jürgen Zwickel

# STARK

**DENKEN - HANDELN - LEBEN**

**Motivation, Erfolg und Lebensglück  
durch Zustandsintelligenz**



## Impressum

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Bianca Weirauch

Korrekturat: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-947702-03-9

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

[www.sorriso-verlag.com](http://www.sorriso-verlag.com)

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Autorenfoto: photodesignhaimerl.de



*Für alle Menschen, die die beste Version in  
ihrem Leben werden wollen!*

# Inhaltsverzeichnis

## **Einführung . . . . . 9**

Dein täglicher Zustand

Zustandsbewusstsein und Zustandsintelligenz aufbauen

Die wichtigste Währung für deine Zukunft

## **Selbsterkenntnis – Das starke Lebensfundament . . . 28**

Was denkst du über dich und das Leben?

Die einzigartige Lebensmission

Werte erkennen und leben

Persönliche Bedürfnisse und Motive

Visionen und Herzensziele

Talente und Stärken

Überzeugungen und Glaubenssätze

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert

## **Selbstführung – Die starke Lebensausrichtung . . . . 75**

Der bewusste Fokus

Warum stehst du jeden Morgen auf? Die stärkste

Motivationsquelle

Ein starkes Tagesfundament legen

Jammerfrei werden! Kein Opfer und kein JOE-Typ sein

100 % Selbstverantwortung

Lieben können

Freude leben und Wachstum kreieren

Glücklich sein

Dem Herzen folgen  
Prioritäten schaffen  
Inspirationszeit einlegen  
Premieren erschaffen  
Humor haben und lachen können  
Auf den Körper achten  
Die Macht der Körper-Sprache  
Emotionen annehmen, verstehen, verwandeln  
Annehmen, was ist  
Kreativ denken  
Vergeben können  
Loslassen können  
Vertrauen können  
Dankbar sein  
Dein Umgang  
Dein Umfeld  
Challenge dich selbst  
Klare Entscheidungen treffen

### **Selbstwirksamkeit – Nachhaltig stark umsetzen . . . 223**

Kleine Schritte zum großen Vorsprung  
Ausdauer und Disziplin  
Zeit und Geduld  
Das Leben ist keine Gerade, es verläuft in Kurven  
Glaube an dich und an dein Tun

<b>Beruf und Finanzen . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Sei, wer du sein willst . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>Die zwölf starken Selbst-Gestalter-Prinzipien . . . . .</b>	<b>258</b>
<b>Stärkende Schlussgedanken . . . . .</b>	<b>259</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Vortrags- und Seminarprogramm von Jürgen Zwickel . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>269</b>

Howard Gardner ist ein amerikanischer Erziehungswissenschaftler und Professor für Kognition und Pädagogik an der Harvard Graduate School of Education und außerordentlicher Professor für Psychologie an der Harvard University. Er entwickelte die Theorie der multiplen Intelligenzen. Dazu zählen folgende neun Intelligenzen:

- Sprachliche Intelligenz
  - Logisch-mathematische Intelligenz
  - Musikalische Intelligenz
  - Räumliche Intelligenz
  - Körperlich-kinästhetische Intelligenz
  - Naturalistische Intelligenz
  - Intrapersonelle Intelligenz
  - Interpersonelle Intelligenz
  - Existenzielle Intelligenz
- (siehe Anmerkung 1)

Neben diesen neun wichtigen Intelligenzen gibt es für mich jetzt noch eine zehnte: die Zustandsintelligenz.

Deine Fähigkeit, mit negativen Gefühlen erfolgreich umgehen zu können und vor allem positive und stärkende Gefühle möglichst nachhaltig, aber auch innerhalb von wenigen Sekunden erzeugen zu können, ist aus meiner Sicht die wichtigste Fähigkeit des 21. Jahrhunderts. Jeder von uns wird teilweise täglich mit negativen Botschaften in der Gesellschaft, in den Medien und auch am Arbeitsplatz konfrontiert. Daher ist es aus meiner Sicht schon aus eigenem Interesse sehr wichtig, immer stärker zu lernen, wie wir mit unseren Gedanken und Emotionen besser umgehen und sie

vor allem in eine für uns stärkende und positive Richtung steuern können. Denn genau von dieser Fähigkeit hängen dein beruflicher Erfolg, dein finanzieller Erfolg, dein zwischenmenschlicher Erfolg und somit dein Lebensgefühl, dein Lebensglück und deine Lebensergebnisse ab.

Doch die wenigsten von uns haben diese wichtige Fähigkeit in der Schule, in der Ausbildung oder im Studium gelernt. Denn der Aufbau einer starken Zustandsintelligenz ist leider (noch) nicht Bestandteil irgendwelcher Lehrpläne. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Weil ich in meiner jahrelangen Tätigkeit als Seminarleiter und Coach bei der Begleitung von Menschen immer wieder festgestellt habe, wie wichtig diese persönliche Eigenschaft ist, aber wie wenig Menschen davon wirklich Kenntnisse haben. Deswegen bekommst du hier viele starke Impulse, einzigartige Tipps und eine bereichernde Inspiration, sodass du zukünftig stärker der Chef deiner Gedanken, deiner Emotionen und deines Zustandes werden kannst.

## **Die wichtigste Währung für deine Zukunft**

Die wichtigste Währung für deine Zukunft ist: nein, nicht der Euro. Auch wenn er unser tägliches Zahlungsmittel ist. Und es ist auch nicht der Dollar. Und es sind auch nicht die neuen Kryptowährungen, wie zum Beispiel der Bitcoin. Die wichtigste Währung für deine eigene Zukunft ist dein persönlicher Zustand. Denn mit deinem Zustand gestaltest und bezahlst du jeden Tag deine Erlebnisse, deine Ergebnisse und dein Lebensgefühl. Je mehr du diese Währung selbst

täglich stärkst, desto besser und stärker ist somit auch dein Wechselkurs für dein Handeln und dein Leben.

Ich gebe dir viele Ideen, Tipps, Strategien und Impulse mit, wie du deiner Zustandswährung zu einem stark steigenden Kurs verhelfen kannst. Ich teile mit dir meine vielen eigenen Erfahrungen, die ich gemacht habe, und mein Wissen aus der fast 20-jährigen Arbeit mit Menschen und der Begleitung von Menschen im beruflichen und persönlichen Bereich.

# **SELBSTERKENNTNIS – Das starke Lebensfundament**

**S**elbsterkenntnis ist die Erkenntnis einer Person über das eigene Selbst. Selbsterkenntnis ist eng verwandt mit Selbstreflexion, dem Nachdenken über sich selbst (Selbstbeobachtung) und der Selbstkritik, dem kritischen Hinterfragen und Beurteilen des eigenen Denkens und der eigenen Standpunkte. Letztlich ist Selbsterkenntnis deshalb für das eigene starke Lebensfundament essentiell. (siehe Anmerkung 2)

## **Was denkst du über dich und das Leben?**

### **Was denkst du über dich selbst?**

Diese Frage ist ein ganz wichtiger Aspekt, um nachhaltig einen persönlich guten Zustand aufbauen bzw. möglichst in deinem BEST ! STATE leben zu können. Dein Denken bestimmt dein Erleben. Kein Gedanke kommt, ohne dass er etwas kostet. Egal was du auch bisher immer über dich selbst gedacht hast. Dieses Denken wirkt sich massiv auf deine Gefühle zu dir selbst und gegenüber dem Leben aus. Wie gut oder schlecht denkst du über dich? Denkst du von

dir, dass du ein einzigartiger und wunderbarer Mensch bist? Dass du liebenswert und schön bist? Dass du voller Schätze, Talente und Stärken bist? Dass du ein tolles Leben verdient hast, ein Leben in Fülle, Glück und Erfüllung? Denkst du, dass du zauberhaft und in Ordnung bist, so wie du bist?

Kannst du das über dich denken? Wenn ja, super und herzlichen Glückwunsch. Wenn nein, ja was denkst du denn dann über dich? Schreibe dir diese Gedanken bitte einmal auf, damit du schwarz auf weiß siehst, was du über dich wirklich denkst. Was sind deine ehrlichen Grundgedanken über dich selbst? Welcher Mensch bist du deiner festen Überzeugung nach? Ich glaube und bin überzeugt, du hast Tausende von Gedanken über dich selbst in dir. Wie jeder andere Mensch auch. Glaube mir, ich weiß, wovon ich spreche. Denn wenn ich an die Gedanken denke, die ich über mich selbst vor einigen Jahren noch gedacht habe und im Kopf hatte, dann kann ich sagen, dass diese sehr schwach bzw. sogar zum Teil selbstsabotierend waren. „Wie soll ich ohne Abitur das wirklich schaffen? Was zählt schon meine Meinung? Wer soll sich schon für meine Themen wirklich interessieren? Nehmen mich die anderen wirklich so an, wie ich bin?“ Die Frage, die du dir immer stellen solltest: Sind es eher stärkende Gedanken oder eher schwächende Gedanken, die ich über mich selbst denke? Denn genau das führt dazu, wie stark oder eben wie schwach du dich selbst in dieser Welt siehst und fühlst. Und das Leben gibt dir wiederum das, was du bist. Wer du bist, das bekommst du.

Wenn ich Menschen begleite, dann erlebe ich sehr häufig, dass viele sehr selbstkritisch und im eigenen Denken sehr hart zu sich selbst sind. Oftmals deutlich selbstkritischer und härter als zu allen anderen Menschen in ihrem Umfeld. Die meisten von uns haben gelernt, selbstkritisch und hart zu sich selbst zu sein. Doch warum ist das so? Was genau versteckt sich hinter dieser Denkweise? Sehr häufig steckt dahinter eine zutiefst destruktive und negative Haltung uns selbst gegenüber sowie auch zum Leben.

Frage dich: Was finde ich wirklich gut an mir? Was ist an mir alles positiv? Was liebe ich an mir? Sei bei deinen Antworten bitte wieder radikal ehrlich zu dir und sieh ganz genau hin. Welche konkreten Antworten fallen dir zu diesen Fragen ein?

Wenn ich Menschen in meinen Seminaren oder auch Einzelbegleitungen frage, was sie an sich selbst nicht gut finden oder sich wünschen, was anders sein sollte, dann finden die allermeisten sehr schnell Antworten auf diese Frage: „Ich möchte schlanker sein, ich möchte mehr Zeit haben, ich möchte überzeugender wirken!“ Das sind jetzt nur drei Beispiele von vielen, die ich schon gehört habe.

Doch bei der Frage „Was findest du gut an dir, was zeichnet dich aus oder was liebst du alles an dir selbst?“ wird es dann sehr still bei den meisten. Viele denken bei dieser Frage sehr lange nach und nur ganz spärlich kommen dann zaghaft ein paar Antworten. Ich persönlich finde das sehr traurig und auch erschreckend.