

**Stärke dein Selbstvertrauen – nutze Deine Chancen. Mit persönlichen Zielen zum Glück.**



**Gib deinem Leben Saft und Kraft**

**Der Ziele-Booster**

**Mit Selbstvertrauen Ziele erreichen**

**Die einzigartige Schritt für Schritt  
Anleitung zum Erfolg**



**Sie erreichen Ihre Ziele garantiert!**



**Stärke Dein Selbstvertrauen  
nutze Deine Chancen**

**Mit persönlichen Zielen zum Glück**



## Haftungsausschluss

Der vorliegende Titel wurde mit großer Sorgfalt erstellt.

Der Autor und das Team der CiT-Management-Individual-Training GmbH übernehmen daher keinerlei rechtliche Verantwortung und keinerlei Haftung für Schäden, die aus der Benutzung dieses eBooks oder Teilen davon entstehen.

Insbesondere sind der Autor und das Team der CiT-Management-Individual-Training GmbH nicht verpflichtet, Folge- oder mittelbare Schäden zu ersetzen.

Alle Rechte der Verbreitung Durch Film, Funk und Fernsehen, fototechnischer Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art sind der CiT-Management-Individual-Training GmbH vorbehalten.

© 2009 by Norbert Freund

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion und Herstellung: CiT

Autor: Norbert Freund

Titel: **Der Ziele-Booster**

© November 2009

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>1.0 So stärkt das Zielerreichen Dein Selbstvertrauen</b>	<b>12</b>
1.1 Du bist nicht alleine	12
1.2 Ziele erreichen und Selbstvertrauen stärken	13
1.3 Bist Du ein X-Typ oder ein Y-Typ	13
1.4 Schließe eine Vereinbarung mit Dir selbst ab	15
<b>2.0 So wirst Du Deine Ängste los</b>	<b>18</b>
2.1 Mache Dir die Angst zum Verbündeten	18
2.2 Die 5 wunden Punkte unserer Seele	20
2.2.1 Angst vor Unsicherheit	20
2.2.2 Die innere Zerrissenheit	25
2.2.3 Angst vor der Ungewissheit	29
2.2.4 Die Angst davor, die Kontrolle zu verlieren	32
2.2.5 Die Angst vor Anerkennungsverlust	46
2.3 Noch ein paar Restängste im Überblick	47
<b>3.0 Wie Du Dein Selbstvertrauen stärkst</b>	<b>55</b>
3.1 Eliminiere Denkkonzepte, die Deinem Selbstvertrauen schaden!	55
3.2 Wache auf und lebe Dein Leben	56
3.3 Die Macht des Schicksals	57
3.4 Träume Dein Leben, lebe Deinen Traum	57
3.5 Setze auf Deine Stärken	58
3.6 Steigere Dein Selbstwertgefühl	59
<b>4.0 Dein Weg zum Sieger ist jetzt frei</b>	<b>61</b>
4.1 Sieger schauen nach Vorne	61
4.2 Sieger sind aktiv	61
4.3 Sieger sind zuversichtlich	61
4.4 Sieger sind rücksichtsvoll	61
4.5 Sieger kennen auch Niederlagen	62
4.6 Sieger ergeben sich nicht ihrem Schicksal	62
4.7 Sieger bilden sich weiter	62
4.8 Sieger gehen kalkulierbare Risiken ein	62

<b>5.0 Nutze Deine Chancen, vertraue Deinem Glück</b>	<b>63</b>
5.1 So funktionieren Chancen	63
5.2 So lotest Du Deine Chancen richtig aus	63
5.3 So findest Du Deine größte Chance	64
<b>6.0 Tolle Chancen Durch Zielerreichung</b>	<b>65</b>
6.1 Ein besseres Leben	65
6.2 Leben im Wohlstand	66
6.3 Interessanter Beruf	66
6.4 Karriere Machen	67
6.5 Wünsche erfüllen und Träume verwirklichen	67
6.6 Deine Belohnungen	67
<b>7.0 Mit eigenen Zielen seinem Leben mehr Sinn und Inhalt geben</b>	<b>68</b>
7.1 Dem eigenen Leben mehr Inhalt geben	68
7.2 Dem eigenen Leben eine Richtung geben	68
7.3 Das eigene Leben selbst gestalten	68
7.4 Wünsche sind da, um erfüllt zu werden	69
7.5 Wohlstand als Lebensauftrag	69
7.6 Ziele schützen Dich vor Wirtschaftskrisen	69
7.7 Ein erfülltes Leben wird begleitet von erreichbaren Zielen	70
<b>8.0 Welcher Personenkreis braucht Ziele?</b>	<b>71</b>
8.1 Menschen suchen nach Erfolg	71
8.2 Viele Menschen verfolgen von Berufswegen Ziele	71
8.3 Menschen möchten sich Wünsche erfüllen	72
8.4 Menschen möchten mehr aus ihrem Leben machen	72
8.5 Menschen möchten ihr Leben nicht verschlafen	72
8.6 Beleidigt sein, ist der falsche Ansatz	73
8.7 Menschen möchten vom Negativen ins Positive gelangen	73
<b>9.0 Im Reich der Ziele</b>	<b>74</b>
9.1 Große und kleine Ziele	74
9.2 Quantitative Ziele	74
9.3 Qualitative Ziele	75
9.4 Lebensziele	76
9.5 Berufliche Ziele	76
9.6 Nicht-Ziele	76

<b>10.0 Träume Dein Leben lebe Deinen Traum</b>	<b>78</b>
10.1 Einfach träumen	78
10.2 Lasse Dir Zeit und überstürze nichts	79
10.3 Benutze Dein Gehirn	79
10.4 Mut zum Spinnen	79
10.5 Zapfe Deine Ressourcen an	79
10.6 Ohne Sorgen in die Zukunft	80
<b>11.0 Vom Traum zum Ziel</b>	<b>81</b>
11.1 Die Anatomie eines Zieles	81
11.2 Der Zielinhalt	81
11.3 Das Datum	82
11.4 Der Zielindikator	83
11.5 Weniger ist mehr	84
<b>12.0 Bonus-Kapitel: Die 16 Gesetze des Berufs- und Lebenserfolges</b>	<b>85</b>
Einleitung: So erreiche ich seit 20 Jahren kontinuierlich meine Ziele	86
01. Der Grundsatz der Zuversicht	87
02. Die Macht positiver Motivatoren	88
03. Das richtige Situationsverständnis	89
04. Die richtige Zielsetzung	90
05. Der Grundsatz des Durchhaltens	92
06. Fleiß und Effektivität	93
07. Der Grundsatz vernünftiger Zeitverwendung	94
08. Konzentriere Dich auf Deine Stärken	95
09. Der Grundsatz sozialer Kompetenzen	96
10. Der Grundsatz der Sympathie	98
11. Der Grundsatz der Äußerlichkeiten	99
12. Der Grundsatz der inneren Einstellung	100
13. Der Grundsatz der Anerkennung	101
14. Das Prinzip des konstruktiven Gesprächs	102
15. Der Grundsatz des Einfühlungsvermögens	103
16. Der Grundsatz der Gemeinsamkeit	105
<b>13.0 Deshalb erreichst Du mit dieser Methode garantiert Deine Ziele</b>	<b>106</b>
13.1 Alles 3 Mal Durchdacht	106
13.2 Beste Planung	106
13.3 Das richtige Mindsetting	114
13.4 Positiv denken und Deinen Weg einfach gehen	114
13.5 Selbst dran glauben	114
13.6 Lasse Dich nicht erschüttern	115

<b>14.0 Wie Dich Ziele glücklich machen können</b>	<b>116</b>
14.1 Ich-Leistung	116
14.2 Erfolg macht Stolz	116
14.3 Auf das Erreichte schauen	116
14.4 Das eigene Leben leben	117
14.5 Sich selbst verwirklichen	117
<b>15.0 Ohne Selbstdisziplin läuft gar nichts</b>	<b>118</b>
15.1 Unsere Antriebe als Motor zum Erfolg	118
15.1.1 Was kann man Durch Zielerreichen gewinnen?	118
15.1.2 Was macht am Zielerreichen Spaß?	118
15.1.3 Wo liegt der Sinn Deines Vorhabens?	119
15.1.4 Wie kannst Du Dich mit Deinem Vorhaben selbst verwirklichen?	119
15.2 Selbstdisziplin ist Selbstorganisation	119
<b>16.0 So besiegst Du Deinen inneren Schweinehund</b>	<b>120</b>
16.1 <b>P</b> wie Phantasie	120
16.2 <b>O</b> wie Optionen	121
16.3 <b>W</b> wie Work	121
16.4 <b>E</b> wie Erfolgskontrolle	121
16.5 <b>R</b> wie Rituale schaffen	122
<b>17.0 So erreichst Du „fremde“ Ziele</b>	<b>123</b>
17.1 Ziele als sportliche Herausforderung	123
17.2 Fremde Ziele zu eigenen machen	124
17.3 Führe ein Ziel-Match durch	124
17.4 Akzeptiere das Hier und Jetzt	125
17.5 Mache Dich nicht zum Opfer	125
17.6 Fremde Ziele erreichen ist genauso wie eigene Ziele erreichen	125

<b>18.0 Was ist, wenn...?</b>	<b>126</b>
18.1 Fehler gemacht?	126
18.2 Etwas nicht gemacht?	127
18.3 Etwas unterlassen?	127
18.4 Ziele überprüfen	127
18.5 Zu wenig Geduld?	127
18.6 Auf keinen Fall aufgeben!	127
<b>19 Das Leben ist Erfolg</b>	<b>128</b>
<b>20.0 So geht es weiter, wenn Du Deine Ziele erreicht hast</b>	<b>129</b>
20.1 Erfolg genießen	129
20.2 Bewusst abschließen	129
20.3 Verbrenne Dein Notizbuch	129
20.4 Lasse Leere zu	129
20.5 Überlege, was Du mit dem Erreichten machst	130
20.6 Halte Ausschau nach neuen Zielen	130
<b>Über den Autor</b>	<b>131</b>
<b>Ergänzende eBooks von Norbert Freund</b>	<b>132</b>

## **Einleitung**

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, Dir dieses eBook zu kaufen.

Du hast Dich also entschlossen Deine Lebenssituation zu verbessern – **Prima!** Vielleicht denkst Du jetzt: *„Na ja, so schlecht ist meine Lebenssituation ja gar nicht. Ich wollte nur mal schauen, was es Neues gibt.“*

Um nur mal zu schauen, ist diese Investition zu teuer. Du kannst es ruhig zugeben, dass Du Dir dieses eBook zugelegt hast, um vielleicht sogar massiv etwas an Deiner Lebenssituation zu verbessern – und das ist **gut so!** Du brauchst Dich deshalb nicht zu genieren. Ganz im Gegenteil, Du kannst stolz darauf sein, dass Du zu dem drittel Menschen gehörst, die ein selbstbestimmtes Leben führen möchten.

### **Niemand bekommt etwas geschenkt**

Wirf mal einen Blick auf Menschen, die heute als erfolgreich und angesehen gelten, sie haben eines gemeinsam – sie haben nichts geschenkt bekommen. Alle haben sich durchbeißen müssen. Jeder hat mehr oder weniger im Kampf mit seinen Ängsten und Selbstwertproblemen gesiegt. Ich könnte Dir jetzt einen Haufen von Namen bekannter Leute aufzählen, die sich ihr Selbstvertrauen erst einmal aufbauen mussten, bevor der eigentliche Erfolg sich einstellte. Ich verzichte aber darauf, weil niemand Freude daran hat, als ehemaliges Beispiel für Angst und Selbstvertrauensmangel in Büchern zu stehen. Du verstehst was ich meine?

### **Du brauchst nicht zu Kämpfen**

Allerdings hast Du einen Vorteil, den die anderen nicht hatten. Du hast jetzt eine Anleitung in der Hand, die Dir zeigt, wie Du Deine Ängste bewältigen und Dein Selbstvertrauen aufbaust und anschließend Ziele findest und erreichst. Das hat es auf diesem Gebiet meines Wissens noch nie geben, alles all-in-one. Du besitzt jetzt die Werkzeuge, die den anderen nicht zur Verfügung standen. Du brauchst sie nur annehmen und benutzen. Ich erkläre Dir, wie es geht.

## **Mit dem Wissen kannst Du eine ganze Menge anfangen**

Das ist nicht nur ein ganz gewöhnliches eBook, ich bezeichne es als das große Buch der Lebensgestaltung. **Wenn Du willst**, dann kannst Du Dich mit diesen Tipps auf den Weg eines Siegers begeben. Du wirst noch häufiger lesen, dass ich von Wegen schreibe. Denn der Erfolg ist kein Endzustand, sondern ein Prozess.

Damit machst Du Dich automatisch attraktiver für interessante Jobs oder gar für die Selbständigkeit. Welchen Weg Du gehst, bestimmst Du durch Deine ganz persönlichen Ziele. Du kannst erfolgreich sein, doch Du musst es zuerst wollen und dann daran glauben. Genau um diese Reihenfolge geht es, erst der Wille, dann der Glaube. Wobei der Glaube stärker als der Wille ist.

Damit Du aber daran glauben kannst, musst Du alle Unsicherheiten los werden, die Dich daran hindern, Dein Glück zu finden. Deshalb ist es wichtig, dass Du das ganze eBook von A-Z durcharbeitest. Nichts darfst Du auslassen, es sei denn, es steht dort **ausdrücklich**. Alle Kapitel sind aufeinander abgestimmt. Bevor Du einen logischen Schritt noch nicht gegangen bist, funktioniert der nächste nicht.

## **Wie sieht es mit den Verdienstchancen aus?**

Geld ist die Folge von Erfolg. Geld ist nicht der Inhalt, um den es in der Lebensgestaltung geht. Mache Dir nie das Geld zum Hauptziel. **Die Kernfrage ist, welche Dienste und welchen Nutzen bietest Du Deinem sozialen und beruflichen Umfeld, dass es bereit ist, Dir dafür etwas zu bezahlen?**

Diese Frage kannst Du mit diesen Werkzeugen beantworten. Anschließend kannst Du Dir überlegen, was Du mit Deinem Ergebnis verdienen willst. Ich zeige Dir wie Du Deinen Weg in den Wohlstand finden kannst. Ich erkläre Dir auch was Wohlstand ist, aber alles zu seiner Zeit.

## **Überstürze nichts!**

Wenn Du mit diesem Werkzeug arbeitest, dann nimm Dir Zeit. Der stabile, langfristige und wirklich auf Dauer lukrative Erfolg braucht seine Reifezeit. Zur Reife zählt Selbstvertrauen, ohne Selbstbewusstsein, keinen Erfolg. Deshalb erzwingt nichts.

## **Stärke dein Selbstvertrauen – nutze Deine Chancen. Mit persönlichen Zielen zum Glück.**

Du wirst auch feststellen, dass reizvolle Ziele 5 bis 10 Jahre weit weg liegen können. Auf dem Weg dorthin, feierst Du bereits beachtliche Teilerfolge. So realisierst Du nicht nur den Erfolg, sondern auch Dein Glück. Was hättest Du auch davon, wenn Du materiell erfolgreich bist und seelisch unglücklich da stehst. Du meinst, dass mit dem materiellen Erfolg auch das Glück automatisch kommt? Gut, dass Du dieses Buch ließt. Das ist nämlich ein großer Irrtum. Glück ist auf keinen Fall eine logische Folge von Erfolg und Reichtum. *Neueste Untersuchungen belegen, dass die Menschen in den reichen Ländern dieser Erde nicht glücklicher sind, als Menschen in armen Ländern.*

Wenn die Menschen in den reichen Ländern nicht glücklicher sind, was sind sie dann? Vielleicht unglücklicher? Wer weiß?

### **Fange einfach an**

So wie Du beginnst mit meinem System zu arbeiten, hast Du Dich bereits auf den Weg in Deinen höchst persönlichen Wohlstand begeben. Übung macht den Meister. Du lernst viele Techniken kennen, die im Prinzip leicht anzuwenden sind. Doch am Anfang kann es sein, dass Du eine kurze Gewöhnungszeit brauchst, bist Du Dich mit der einen oder anderen Technik angefreundet hast.

Auf den folgenden Seiten gebe ich Dir eine komplette Anleitung für den Aufbau und die Gestaltung Deines individuellen Lebensplanes. Du lernst und bekommst:

- ▶ **Die richtige innere Einstellung finden, um Deine Wünsche und Träume zu realisieren.** Ob Du es glaubst oder nicht, ohne richtige innere Einstellung läuft nichts. Da helfe ich Dir schon in den ersten drei Kapiteln, Dich richtig einzustimmen. *Du musst die unverzichtbare Entscheidung treffen, Deine Lebenssituation verbessern zu wollen.*
- ▶ **Deine Ängste abbauen und Dein Selbstvertrauen aufbauen.** Arbeite so lange an den ersten drei Kapiteln, bis Du das Gefühl hast, dass Deine Unsicherheiten nachlassen. Dann beginne die nächsten. Ich zeige Dir die häufigsten und größten Ängste. Die treffen natürlich nicht alle auf Dich zu. Schau Dir alle an und entscheide dann, welche Ängste Dich belasten. Und an denen arbeitest Du dann, wie ich es beschrieben habe.

- ▶ **Die Ausrüstung, die Du für Deinen Erfolg benötigst, gebe ich Dir mit.** Über 30 höchst wirkungsvolle Affirmationen für weniger Angst, mehr Selbstvertrauen und zahlreiche Techniken, um Deine Ziele zu finden und zu erreichen, sind in diesem eBook enthalten. Ich habe auch genau erklärt, wie Du sie anwenden kannst. Damit Du zu Deinem Lebensplan kommst, solltest Du sie auch konsequent nutzen. Manche wertvolle Tipps habe ich an verschiedenen Stellen im eBook wiederholt platziert. Das hat pädagogische Gründe, weil wir das Meiste durch Wiederholung lernen. Je genauer Du arbeitest, umso sicherer stellt sich Deine Zielerreichung ein.
- ▶ **Eine Schritt für Schritt Anleitung, um Deine Ziele garantiert zu erreichen.** Ich habe nichts Wichtiges ausgelassen. Alle zielführenden Fragen sind beantwortet, und ich habe alles ausführlich erklärt und gezeigt. Du hast einen 16 Schritte-Plan, mit dem Du Deinen Weg zum Ziel enorm verkürzen kannst. Du erhältst ein bewährtes POWER-Programm mit dem Du Deine Selbstdisziplin so stärken kannst, dass Du auch das anspruchsvollste Ziel erreichen kannst.

**Hier noch ein wichtiger Hinweis:** Dieses eBook ist für Frauen und Männer geschrieben. Ich schätze Frauen sehr und habe in meiner Karriere vielen Frauen, viel zu verdanken. Ich bitte jedoch um Verständnis, dass ich der besseren Lesbarkeit halber, überwiegend in der männlichen Form schreibe. Danke :-))

Am Ende des Lernprozesses steht ein **bedeutendes Stück Deines Lebensplanes**. Du verfolgst schon einige wichtige Ziele und hast auch schon einige Teilerfolge zu vermelden.

**Du kannst auf dieser Basis weitere Lebensabschnitte planen** und realisieren, die Dich dahin bringen, wo Du es Dir wünschst.

**Du kannst immer wieder auf die Werkzeuge zugreifen**, und einen lebenslangen Prozess der Veredlung Deiner Persönlichkeit und Lebensqualität betreiben. So, dass Du bald sagen kannst: „**Mein Leben ist ein Kunstwerk.**“

**So, jetzt ist die Zeit gekommen**, Deine Ziele und damit Deinen Lebensplan auf den Weg zu bringen. Du wirst sehen, dass es eine spannende Sache ist und spüren, dass die Zeit, die Du mit diesem eBook verbringst, Dir großen Spaß macht. **Lass uns beginnen!**

**Ich heiße Norbert Freund, Bildungsunternehmer, Business-Trainer und Coach in Niederösterreich.**



Seit 20 Jahren leite ich das Bildungsinstitut CiT-Management-Individual-Training GmbH in Österreich. In meinen eBooks berichte ich über Konzepte und gebe Tipps, wie man seine Persönlichkeit gezielt so entwickeln kann, dass man sein Leben in Richtung Wohlstand lenkt. Wieso kann ich das? Weil ich es selbst so gemacht habe. Dabei stamme ich nicht einmal aus einer besonders betuchten Familie, in der man unweigerlich Karriere machen muss. Das was ich heute bin, habe ich mir selbst erarbeitet und geschaffen.

Nach meinem Volksschulabschluss habe ich eine dreijährige kaufmännische Lehre absolviert. Eine Frage, die mich damals besonders bewegte: **"Das kann doch wohl noch nicht alles gewesen sein?"** hat dann meine Karriere eingeleitet. Zunächst habe ich weiter gelernt. Nachdem ich meine Hochschulreife nachgeholt hatte, habe ich Wirtschaftsingenieurwissenschaften und danach Erziehungswissenschaften studiert. Ich arbeitete als Abteilungsleiter/Einkäufer bei einem großen deutschen Warenhauskonzern und wanderte dann in die IT-Industrie. Ich fing als Vertriebsbeauftragter für Bürokommunikationssysteme an und habe dann eine kontinuierliche Karriere hingelegt. Gleichzeitig bekam ich einen Lehrauftrag an der Fachhochschule Niederrhein in Mönchengladbach; den hatte ich fünf Jahre inne. Zusätzlich habe ich eine Ausbildung als Moderator und zertifizierter ROMPC® Stresscoach und -berater absolviert. Und besitze zusätzlich eine Gewerbeberechtigung als Unternehmensberater.

1987 kam ich mit der IT-Industrie nach Wien. Hier hat es mir so gut gefallen, dass ich gleich mal da geblieben bin. 1989 habe ich dann mein Bildungsinstitut gegründet, das trotz Krise hervorragend läuft. Ich möchte meine Erfahrungen mit anderen teilen. Deshalb gibt es meine eBooks. Es gibt Wege und Tipps, die es auch Menschen, die aus einfachen Verhältnissen kommen ermöglichen, sich ihren eigenen Wohlstand zu realisieren. Das Know how gebe ich meinen TeilnehmerInnen als Trainer weiter, interessierten Lesern und LeserInnen in meinen Büchern und jetzt auch hier in Form von eBooks an Dich weiter.



**Stärke Dein Selbstvertrauen**  
nutze Deine Chancen

**Mit persönlichen Zielen zum Glück**





## **So erfüllst Du Dir Deine Träume**

In 5 POWER-Schritten zum eigenen Karriereplan

### **Wohlstand durch Karriere ....**

...Du hast sicher auch schon viel darüber gehört oder gelesen, wie Menschen in außerordentliche Positionen aufgestiegen sind. Oder, wie Künstler oder Sportler an die Spitze ihrer Zunft gelangten.

Hast Du Dir das eine oder andere Mal auch gedacht, das schaffe ich nie – Karriere ist nur etwas für besonders privilegierte Personen? Vielleicht hast auch Du das eine oder andere Mal vermutet, dass nur wenige Personen über solche Talente und Begabungen verfügen?

Absoluter Irrtum, wenn Du mich fragst. Es ist keine Ausnahme, dass ein Mensch über einzigartige Talente verfügt. Es ist eher eine Ausnahme, dass ein Mensch keine eigenen Talente besitzt.

Was eine Herausforderung ist, seine einzigartigen Talente zu entdecken. Und in vielen Schulen und Hochschulen gibt es eben kein Lern- oder Lehrfach, das Talente-Management-Know how vermittelt.

Schade, oder?

Dabei kann jeder normal begabte Mensch selbst seine persönlichen Begabungen entdecken, wenn er über die richtigen Werkzeuge verfügt.

Doch wer besitzt solche Werkzeuge? Die Antwort: „**Ich**“ [Dein Karriereplan:](#)



**Stärke Dein Selbstvertrauen**  
nutze Deine Chancen

**Mit persönlichen Zielen zum Glück**



**Stärke dein Selbstvertrauen – nutze Deine Chancen. Mit persönlichen Zielen zum Glück.**



## **Zeitmanagement höchst Privat...**

**Dieses neue eBook verrät Dir 8 der besten Erfolgsgeheimnisse wie Du mit emotionaler Intelligenz, bei Deinem Zeit- und Selbstmanagement in Deinem privaten und beruflichen Leben deutlich mehr erreichen kannst.**

Hier bekommst Du mehr Details: [eBook](#)



**Stärke Dein Selbstvertrauen**  
nutze Deine Chancen

**Mit persönlichen Zielen zum Glück**

