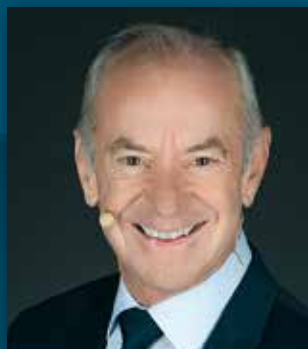


Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung



Winfried Bürzle



Rainer Friß



Ilja Grzeskowitz



Kurt-Georg Scheible



Steve Kroeger



Lothar Lay



Bodo Lorenzen



Christa Mesnaric

„Diese Redner begeistern Menschen“



Dr. Martin Kregel



Rainer Wälde



Alexander Wild

5^{STERNE} REDNER 



4 198019 404257

Wenn es auf dem Weg zum Ziel schwer wird



Steve Kroeger

ZUR PERSON

Steve Kroeger ist Experte für Motivation, Teamgeist und Leichtigkeit. Als 5 Sterne Redner, Coach und Gründer der STEVE KROEGER Akademie für Motivation und Teamgeist GmbH vermittelt er diese Themen an Geschäfts- und Privatpersonen. Dabei bildet die 7 SUMMITS® Strategie den Kern seiner Arbeit. Sie basiert auf einem persönlichen Projekt, das Steve Kroeger von 2007 bis 2014 verfolgt hat: die Besteigung der „7 Summits“, der jeweils höchsten Berge aller Kontinente. Seine Erfahrungen auf diesen Expeditionen beschreibt er in dem Buch „Die 7 SUMMITS® Strategie – Mit Leichtigkeit persönliche Gipfel erreichen“.

<http://www.5-sterne-redner.de/referenten/steve-kroeger>

www.stevetroeger.com

DIE 7 SUMMITS STRATEGIE
Mit Leichtigkeit persönliche Gipfel erreichen



STEVE KROEGER
Akademie für Motivation
und Teamgeist

5 STERNE REDNER

Es gibt Phasen im Leben, in denen alles leicht läuft, und andere, in denen vieles schwer fällt. Das Leben ist in dieser Hinsicht wie ein Berg: Mal geht es bergauf, mal geht es bergab. Dass sich diese Situationen abwechseln, können Sie nicht verhindern. Trotzdem können Sie etwas tun, um wieder mehr Leichtigkeit zu erlangen. Sie brauchen einfach nur die Phasen verkürzen, in denen Ihnen Dinge schwer fallen. Das gelingt Ihnen, indem Sie die folgenden sieben Impulse immer wieder in Ihrem Alltag umsetzen. Wenn Sie das schaffen, dann lässt das Grübeln in Ihrem Kopf nach und der Druck weicht. Sie haben wieder mehr Energie, um Ihre Ziele zu erreichen, mehr Spaß in Ihrem Job und starten motiviert in den Tag.

Aktiv für mehr Leichtigkeit sorgen: Bevor Sie sich die Impulse durchlesen, ist eines wichtig: Alles beginnt mit Ihrer Entscheidung. Nur wenn Sie sich zu einhundert Prozent für mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben entscheiden, werden Sie sie auch bekommen. Sie müssen etwas dafür tun – jeden Tag aufs Neue. Wenn Sie sich unsicher sind, dann ist es noch nicht der richtige Zeitpunkt. Sobald Sie sich aber dazu entschließen, die Kontrolle über Ihre Situation zurückzugewinnen und aktiv zu werden, dann sollten Sie sich jetzt mit den folgenden sieben Impulsen aus der 7 SUMMITS® Strategie beschäftigen:

1. Zielklarheit: Behalten Sie Ihr Ziel im Blick!

Was wollen Sie wirklich? Wenn Sie Ihr Ziel aus den Augen verlieren, dann verlieren Sie auch Leichtigkeit. Sind Sie noch auf dem richtigen Weg? Ist es noch Ihr Ziel, welches Sie jeden Tag verfolgen, oder ist es das Ziel von jemand anderem?

2. Fokussierung: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche!

Wie beim Bergsteigen macht unnötiger Ballast das Leben schwer. Welchen unnötigen Ballast tragen Sie mit sich herum? Von welchem Ballast, von wel-

chen „schlechten“ Gewohnheiten, von welchen Energieräubern können Sie sich trennen?

3. SupportTEAM: Nutzen Sie Ihr Netzwerk!

Scheuen Sie sich nicht davor, nach Unterstützung zu fragen! Ob bei einer Bergbesteigung oder in Ihrem Job. Jedes Projekt, jede Zielerreichung ist immer das Ergebnis einer Teamleistung. Niemand erreicht den Gipfel alleine. Haben Sie die richtigen Unterstützer an Ihrer Seite? Noch nicht? Dann finden Sie sie!

4. Achtsamkeit: Behalten Sie Ihre Ressourcen im Blick!

Sorgen Sie für ausreichend Regenerationsphasen! Denn ein voller Akku ist wichtig, damit Sie Ihre persönliche Bestleistung abrufen können, wenn es darauf ankommt. Mit welchen Aktivitäten und an welchen Stationen laden Sie Ihren Akku auf?

5. Bauchgefühl: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl!

Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Wenn es schnell gehen muss und wenn Ihnen für eine Entscheidung wenige Informationen zur Verfügung stehen, dann verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl. Es kennt die richtigen Antworten.

6. Feiern: Belohnen Sie sich selbst!

Kein Ziel ohne Belohnung! Wer den Gipfel erreicht, muss erstmal wieder absteigen, um den nächsten Berg zu erklimmen oder das nächste Projekt zu realisieren. In dem Sie Ihre Erfolge feiern, bringen Sie Ihrer Arbeit Wertschätzung entgegen, laden Energie auf und tanken neue Motivation für das nächste Ziel. Wie feiern Sie, wenn Sie Ihr nächstes Ziel erreichen?

7. Nachhaltigkeit: Geben Sie Ihre Erfahrung weiter!

Wie können Sie von dem Erlernten am besten profitieren? Indem Sie es aktiv in Ihren Alltag integrieren und es zu einer neuen Gewohnheit werden lassen. Geben Sie Ihre Erfahrung weiter, damit auch andere mit Leichtigkeit ihre Ziele erreichen. Wem können Sie als Mentor/Supporter/Coach bei der Erreichung seiner Ziele zur Seite stehen? ■