



04.09.2019

Wirtschaftsforum:
Wir nehmen Wirtschaft persönlich!

Beruflicher Erfolg | Klare Ziele setzen und verfolgen

Für Martina Nachbauer ist Aufgeben keine Option, gerade, wenn es um den beruflichen Erfolg geht. Als MindsetTrainer und BewusstseinsCoach berät sie vor allem Frauen im Alter von 30+, die mit unterschiedlichen Fragestellungen an sie herantreten. Mit Wirtschaftsforum sprach sie über ihre Erfahrungen und ihre Überzeugung, dass beruflicher Erfolg im Kopf beginnt.

Wirtschaftsforum: Frau Nachbauer, würden Sie der Behauptung zustimmen, dass beruflicher Erfolg ohne Zielsetzung gar nicht möglich ist?

Martina Nachbauer: Unmöglich sicher nicht, aber es ist effizienter, wenn wir mit einer klaren Zielsetzung vorgehen. Tatsächlich sind wir eigentlich immer mit Zielen unterwegs, die oft eher den Charakter von Wünschen haben. Diese Wünsche verbinden wir mit der Hoffnung, dass sie durch Zufall irgendwann in Erfüllung gehen. Was fehlt, ist die 100%ige Entscheidung, den Wunsch als konkretes Ziel zu formulieren und zu verfolgen.

Aufgeben kommt nicht in Frage!

Beruflicher Erfolg ist Kopfsache

6 Grundregeln



von Martina Nachbauer
MindsetTrainer & BewusstseinsCoach



Wirtschaftsforum: Ziele setzen und erreichen sind zwei Paar Stiefel. Wie schafft man es, auch in beruflicher Hinsicht, dass beide am Ende doch zueinander passen?

Martina Nachbauer: Dazu braucht es den Schritt aus der Theorie in die Praxis und den festen Willen sich für das Ziel einzusetzen! Groß träumen ist die Devise! Trauen Sie sich die größten Äpfel vom Baum zu pflücken. Sie müssen gar nicht wissen, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Hauptsache die innere Motivation ist größtmöglich – das ist der Sprit für Ihren Motor.

Definieren Sie erste, kleine Schritte, die Sie dem gesteckten Ziel näherbringen. Machen Sie sich auf den Weg. Der ist fast noch wichtiger wie das Ziel. Schließlich verbringen Sie mit ihm die meiste Zeit und der Spaßfaktor muss stimmen?! Das Ziel selbst ist am Ende in Sekunden erreicht.



„Es besteht die Gefahr, dass ich dazu aufgefordert werde, Unternehmensziele zu erreichen, die überhaupt gar nicht mit meinen eigenen Zielen in Einklang stehen.“

Martina Nachbauer

Wirtschaftsforum: Sie warnen eindringlich vor dem `Autopiloten´ in uns. Wir bewegen uns quasi fremdgesteuert durch das Leben. Lässt sich der Autopilot überhaupt komplett ausschalten?

Martina Nachbauer: Das kommt darauf an, was wir unter Autopilot verstehen. Es gibt den, der unseren Alltag bestimmt und dafür sorgt, ihn reibungslos zu bewältigen. Das sind Gewohnheiten und Strukturen, die uns Sicherheit geben. Diese Art von Autopilot müssen wir nicht unbedingt in Frage stellen, solange er uns nicht begrenzt.

Den Autopiloten, den ich meine, sitzt tiefer und basiert auf einer, im ungünstigsten Fall negativen, Kernprägung, die wir im Alter von 0 bis 6 Jahren mitbekommen. Aufgrund dieser Prägung entwickeln wir eine Art Überlebensstrategie, die sich im Laufe unseres Lebens verfestigt und zunehmend automatisiert abläuft: durch permanente, unbewusste Wiederholung. Wir hinterfragen sie nicht, warum auch, funktioniert ja alles irgendwie. Wir überleben.

Bis heute kenne ich keine zuverlässige Methodik, diese Prägung zu 100% aufzulösen, jedoch zeigt die Praxis, dass ihre negativen Auswirkungen auf ein Minimum reduziert werden können. Darin liegt ein unglaubliches Potenzial an Lebensqualität verborgen.



„Was ich aber feststelle ist, dass es viel zu viele Menschen gibt, die nicht mehr an sich und ihr Potenzial glauben.“

Martina Nachbauer

Wirtschaftsforum: Würden Sie sagen, dass Menschen heutzutage zunehmend über weniger Durchhaltevermögen verfügen und in Konsequenz schneller aufgeben?

Martina Nachbauer: Das kann ich wirklich nicht pauschal beantworten. Es gibt dahingehend keine belastbaren Studien. Was ich feststelle ist, dass es zu viele Menschen gibt, die nicht mehr an sich und ihr Potenzial glauben.

Ich bin tief davon überzeugt: Alles was Sie sich erdenken können, können Sie auch erreichen. Die Grundlagen dafür trägt jeder in sich: die Entscheidung treffen und mit Disziplin und Ausdauer das Ziel verfolgen. Erfolgreiche Menschen verfügen über genau diese Eigenschaften. Und sie aktivieren diesen inneren Film, der sie, auch bei Gegenwind „bei der Stange“ hält.

Wirtschaftsforum: Sie coachen vor allem Frauen 30+. Welche beruflichen Fragestellungen werden besonders häufig an Sie herangetragen?

Martina Nachbauer: Gerade im Kontext Beruf ist das größte Thema der Mangel an Selbstwertgefühl. Das geht meistens mit dem Wunsch nach mehr Gelassenheit, innerer Stärke und Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag einher. Man glaubt gar nicht, wie viele Frauen nach außen selbstbewusst und stark wirken, aber ständig einen inneren Kampf führen, der sie dazu zwingt, dieses hohe, selbst gesteckte Level nach außen hin aufrecht zu erhalten.

Dieser innere Konflikt findet viele Auslöser: im Job, im privaten Bereich, in der Beziehung, im familiären Kontext. Es ist erstaunlich, wie viel innere Unsicherheit zahlreiche Frauen mit sich herumtragen und im Außen versuchen etwas ganz anderes darzustellen. Das kostet Kraft und liegt daran, dass Frau oft ihre eigenen Bedürfnisse zu wenig wertschätzt. Stattdessen erfüllt sie, was andere von ihr erwarten.

Gelingt es hingegen, Wertschätzung in sich selbst zu finden, kann sich Frau im Job ganz anders positionieren: selbstsicher, klar, voller Selbstvertrauen – alles Garantien für Erfolg im Beruf und letztendlich auch im gesamten Leben.

Interview: Markus Büssecker | Fotos: Martina Nachbauer

Menschen im Fokus

Martina Nachbauer

Beruflicher Werdegang

Wir sind, was wir denken!

Ein großer Wissens- und Erfahrungsschatz als Dipl.-Betriebswirt, Mental- und MindsetTrainer, Bewusstseins- und TransformationsCoach sowie systemischer Moderator zeichnet Martina Nachbauer aus. Sie ist eine absolute Expertin zu den Themen mentale und emotionale Stärke, Selbstwert und Selbstführung – ausschließlich für Frauen. Ihr Know-how im Bereich Persönlichkeitsentwicklung beruht auf zahlreichen Aus- und Weiterbildungen, Erkenntnissen aus Quantenphysik, Neurobiologie, Gehirnforschung und Genetik sowie Praxiserfahrungen, die durch wissenschaftliche Impulse stets untermauert werden.

Mit persönlicher Leidenschaft und großer Kompetenz versteht sie es, klar und verständlich zu vermitteln, wie die Wahrnehmung unserer eigenen Realität sowie die Funktionsweise unseres Gehirns unser tägliches Leben und unsere Gesundheit beeinflussen.

Sie liefert Content vom Allerfeinsten, zeigt Frau den Weg zurück zu ihrem wahren Selbst und begeistert dabei durch ihre Anschaulichkeit. Sie liebt es, zu inspirieren und Frau dabei zu unterstützen, ihr verstecktes inneres Potenzial zu entfalten, um somit wieder den vollen Zugang zur Kraft ihres Geistes zu erhalten und sich erfolgreich zu ändern.

Martina Nachbauer nimmt im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung definitiv eine gesonderte Rolle ein und hat mit der von ihr entwickelten Methode zur neuronalen Umstrukturierung bereits hunderten von Frauen dabei geholfen, ihr Leben von Grund auf zu ändern.

Mehr Informationen: www.wende-rock.de
