



Episode #0001 – #ARBEIT

WIE SABOTIERST DU DEINEN EIGENEN ERFOLG?

Podcast hören: www.dirkfunk.com/episode-0001-wie-sabotierst-du-deinen-eigenen-erfolg

Dirk Funk: Hey, hier ist der Dirk von DirkFunk.com und „Funk Up Your Life“.

Das ist die nächste "Daily Inspiration" und ich habe eine Frage oder eigentlich zwei Fragen für Dich, die so ein bisschen miteinander einhergehen.

Auf jeden Fall in der Art und Weise, wie ich darüber nachdenke. Und zwar ist die eine Frage: "Wie lässt Du Dich selbst gerne hängen?" Und diese korreliert mit der Frage: "Wie unterminierst Du eigentlich Deinen eigenen Erfolg oder sabotierst ihn und sorgst dafür, dass Du nicht zum Ziel, nicht zum Schuss kommst."

WIE SABOTIERST DU DEINEN EIGENEN ERFOLG?

Das ist die Frage des Tages. Also: "Wie lässt Du Dich selbst hängen?"

ZWISCHENSEQUENZ ZUR BEGRIFFSERKLÄRUNG | BEGINN

Hi, ich nehme an, Du bist gerade dabei, das Video zu schauen und ich habe einen Hinweis von meinem Film-Mann bekommen bekommenen, dem Fabian, der sagte:

„Hier, der Inhalt ist super, gar keine Frage. Aber was meinst Du bitte mit sabotieren? Denn ich sabotiere mich doch nicht. Was soll denn das sein?“

Und deshalb einfach nur eine kurze Erklärung:

Selbstsabotage oder Blockade oder Störung, wie man das auch nennen mag, ist es meistens dann, wenn ich Dinge nicht tue, die ich eigentlich tun sollte.

Und das Beispiel von Fabian war nach dem Motto:

„Wir sind ja alle erwachsen und wir führen erwachsene Beziehungen, auch mit unseren Kumpels. Und jetzt ist es so, dass sich ein Kumpel bei mir nicht meldet, obwohl ich mich ja eigentlich zuletzt gemeldet habe.“

Ich kenne das Beispiel von meinen Eltern früher. Da war die Erwartungshaltung, dass sich der andere dann irgendwann meldet.

Und natürlich erzählen wir uns immer:

PODCAST  TRANSKRIPT

„Hey, wir sind erwachsen, wir kriegen das hin und es ist doch vollkommen egal, ob ich andauernd anrufe oder der andere.“

Und trotzdem stört es uns, dass der andere sich nicht meldet. Und obwohl wir eigentlich wissen sollten, wissen könnten oder eigentlich auch tief in uns wissen, dass wir jederzeit zum Hörer greifen können und dieses Gefühl auflösen können, indem wir den Kumpel anrufen, tun wir es nicht.

Und dann stören wir uns.

Und das ist eigentlich nicht geil und das ist auch nicht lecker und das fühlt sich nicht gut an.

Und deshalb ist die Frage: „Wann passiert das bei Dir in einem vergleichbaren Beispiel?“

Wann tust Du Dinge nicht, die Du eigentlich tun solltest, von denen Du eigentlich auch weißt, dass es Dir danach besser gehen würde, wenn Du sie tätest. Aber Du tust sie nicht.

Das ist damit gemeint, wenn wir uns sabotieren, wenn wir uns stören oder wenn wir uns blockieren.

Und der erste Impuls ist meistens: „Das mach ich doch nicht, das hört sich nicht lecker an und das machen noch andere, aber ich doch nicht.“

Ich mache auch keine Fehler.“

Natürlich machen wir Fehler und das ist auch gut so. Und genauso blockieren wir uns und das ist nicht schlimm. Es kann passieren und es passiert immer wieder.

Wichtig ist, dass wir es erkennen, dass wir die Awareness haben und dass wir es ändern können. Deshalb sind wir hier.

Also viel Spaß fürs Video. Ein letzter Satz:

„Es kann immer wieder passieren, dass ich so zwischen „reinfunke“, denn ich bin nicht perfekt im Video aufnehmen. Und immer wenn mir dann noch was einfällt, kann es sein, dass ich noch einen hinterher schieße. Also sei darauf vorbereitet, wenn der Funk dann einfach noch mal quer reinkommt...“

Und jetzt viel Spaß mit dem weiteren Video! 😊

ZWISCHENSEQUENZ ZUR BEGRIFFSERKLÄRUNG / ENDE

Ich glaube auch da ist wieder das Feld der Möglichkeiten wirklich extrem weit gesteckt. Ich glaube, wir können uns in sämtlichen Situationen in unserem Leben einfach gut hängen lassen.

Und ich kann das an verschiedenen Stellen in meinem Leben auf jeden Fall wirklich besonders gut. Nämlich dann, wenn ich denke, "es geht gerade um die



Wurst". Und ich bin in der Überforderung. Das ist für mich immer das Haupt-Beispiel. Wenn ich so drüber nachdenke, dann tue ich einfach Dinge nicht, die getan werden müssten.

WANN UND WIE ÜBERFORDERST DU DICH?

Da rede ich jetzt ausnahmsweise mal nicht davon, dass ich den Müll nicht raus bringe oder dass ich die Wäsche nicht wasche oder nicht sortiere oder nicht bügele.

Sondern dass ich Dinge, die beruflich möglicherweise notwendig wären oder um auch in meiner Partnerschaft voranzukommen oder in familiären Dingen, in Beziehungsthemen, mit Freunden und Bekannten weiterzukommen, einfach nicht tue.

Ich nehme den Hörer nicht in die Hand. Ich rufe meine Eltern nicht an. Ich nehme mit meinem alten besten Freund keinen Kontakt mehr auf oder bin angepi..., weil er mich irgendwann mal irgendwie blöd angemacht hat oder ich es auf jeden Fall so wahrgenommen habe.

WELCHER ERFOLG WÄRE FÜR DICH OHNE ÜBERFORDERUNG DRIN?

Dann tue ich Dinge nicht, von denen ich eigentlich wüsste, dass sie notwendig wären und von denen ich eigentlich weiß, dass, wenn ich sie dauerhaft tun würde, wahrscheinlich bessere Ergebnisse rauskommen würden. Wie gesagt, bei mir ist das oftmals ein Thema der Überforderung, aber eben auch so eine gewisse "Laziness" und Faulheit und och ja... das kann ich auch morgen noch machen.

Und dann kommt morgen noch das andere Päckchen dazu und übermorgen kommt das dritte Päckchen dazu. Und dann werden es irgendwann so viele Päckchen, dass ich überhaupt nichts mehr machen kann. Dann bin ich in der eben genannten Überforderung und dann geht gar nichts mehr.

Denn Überforderung heißt für mich dann wirklich nichts mehr tun, weil ich ja gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Ich weiß nicht, wo ich starten soll, was ich machen soll, wann ich es machen soll, wie ich es machen soll, mit wem ich es machen soll.

Also, Deine Frage des Tages ist diese Kombi-Frage "Wie unterlässt Du Dinge, die Du eigentlich tun solltest? Wie versaust Du es Dir selbst und in Bezug auf Erfolg, wie verhinderst Du selbst, dass Du erfolgreich bist oder erfolgreicher sein könntest?"

WIE VERHINDERST DU DEINEN EIGENEN ERFOLG?

Was auch immer Erfolg für jeden Einzelnen von uns bedeutet. Das ist, glaube ich, ein Thema für eine andere Episode, die wahrscheinlich auch ein bisschen länger



würde. Aber denk bitte mal darüber nach. Was ist da drin? Und ist da überhaupt was dran?

WELCHE STRATEGIEN HAST DU, UM DICH NICHT ZU SABOTIEREN?

Möglicherweise können wir hier gerade alle unheimlich viel von Dir lernen, indem Du uns einfach teilhaben lässt an der Frage, wie Du es eben nicht tust.

Also wie lässt Du Dich selbst nicht hängen, sondern wie ziehst Du es durch, und zwar aus einer intrinsischen Motivation, also aus einer guten Eigenmotivation, aus einer inneren Motivation, die Dich tun lässt, was Du tun möchtest, nicht von außen auf Dich projiziert oder von einer Erwartungshaltung gesprochen.

WELCHE TIPPS, TRICKS, APPS ODER TOOLS NUTZT DU?

Und wie machst Du es? Wie hältst Du es durch? Wie sorgte dafür, dass die Motivation oben bleibt? Gibt es Tipps, Tricks, gewisse Mittel oder Tools oder Apps oder irgendwas in der Art, die Du nutzt, um das tun zu können?

Und dazu würde ich mich ganz gerne mit Dir austauschen. Und zwar in den Kommentaren, in den Social Media Kanälen, überall wo Du mich findest und wo Du dann auch diesen Tribe oder diese Peer-Group hier zum Thema "Funk Up Your Life" findest.

GEMEINSAM SIND WIR BESSER

Es wäre großartig, wenn Du Dich einbringen könntest. Ich sage immer "GEMEINSAM SIND WIR BESSER". Das meine ich wirklich so. Ich glaube, dass wir hier sind, um auch unheimlich viel voneinander zu lernen und von den Erfahrungen zu lernen.

Es gibt, glaube ich, auch den Spruch „*Es gibt genügend Fehler, man muss nicht jeden Fehler zweimal machen.*“

VERRATE UNS DEIN GEHEIMNIS, DAMIT WIR ALLE PROFITIEREN!

Deshalb, denk bitte mal drüber nach. Bring Dich ein, lass es uns wissen. Was ist dein Geheimnis? Also wie schaffst Du es, Dich nicht selbst hängen zu lassen bzw. gib uns vielleicht auch Beispiele, wo Du es tust oder wo Du es besonders gut tust bzw. wo Du es besonders gut nicht tust.

Mehr habe ich gerade nicht. Ich würde sagen, ich mache jetzt hier Feierabend, denn dann ist die Episode relativ kurz und sage "Ciao for Now", wir sehen uns in

PODCAST  TRANSKRIPT

FUNK UP YOUR LIFE
MISCH DEIN LEBEN AUF

der nächsten Episode, sprich, in der nächsten "Daily Inspiration" von "Funk Up Your Life" und Dirkfunk.com.

Es war mir eine Freude. Es war mir ein Fest. Du merkst, ich bin immer noch nicht immer zu 100-Prozent ganz locker, aber ich verspreche Dir, es wird besser und ich freue mich aufs nächste Video. Mach's gut!

Dirk