

# Die Aufstiegsstrategie für den Gipfelsieg

Thomas Schlechter



*Auch der höchste Aufstieg, beginnt mit dem ersten Schritt.*

## Der erste Schritt der Aufstiegsstrategie

### 1. Start: Zielsetzung, Entmüllen u. Glaube

Diese Technik stammt aus meinem Seminar „ZUGSPITZ-GIPFELMOTIVATION – DER AUFSTIEG“. Der Start ist der erste fundamentale Schritt um sich auf den Aufstieg so vorzubereiten, dass daraus ein Gipfelsieg werden kann. Drei grundlegende Gedanken musst du bei jedem Start beachten, ganz gleich ob es ein neues berufliches Projekt oder ein privates Ziel ist. Diese Verhaltensregel gilt für alle Wege, die du im Leben gehst!

#### A. Zielsetzung

*Jeder große Erfolg war zuerst ein kleiner Traum.*

Ein Sieger bereitet sich vor dem Start aktiv vor und richtet die ganze innere Energie auf ein Ziel. Er lässt sich in dieser Phase von nichts ablenken. Er fokussiert ganz auf sein Ziel.

Beim Aufstieg auf die Zugspitze ist unser Ziel ganz klar: Das Gipfelkreuz auf 2960m ü. NN, und wir wollen spätestens um 16.00 Uhr oben stehen.

Übertrage das auf deine persönliche Situation:

Wenn du eine neue Aufgabe beginnst, hast du dein Ziel so klar abgesteckt? Und kannst du es auch visualisieren? Formuliere dein Ziel in einem einzigen prägnanten Satz. Erfolgreiche Menschen können ihr Ziel ganz klar ausdrücken.



## B. Entmüllen

*Ehe du zu handeln beginnst, sei dein Geist frei von Zweifel.  
Fjodor M. Dostojewsky*

Wirf zuerst allen Ballast ab. Ängste und Zweifel halten dich davon ab zu einem Gipfel aufzubrechen. Deshalb nehmen wir auf dem Marsch zum Gipfel nur das Nötigste im Rucksack mit und lassen alle mentalen Blockaden im Tal. Wir tragen mit uns nur das, was uns hilft.

Überlege: Was hast du in deinem mentalen Gepäck? Es sind die Hypotheken deiner Vergangenheit. Welche blockierenden Gedanken halten dich davon ab dein nächstes Ziel oder den Gipfel in deinem Leben zu erreichen?

## C. Glaube

*Strecke dich nach einem Ziel nur dann,  
wenn du glaubst, dass du es erreichst.  
Thomas Schlechter*

Dein Erfolg wird von deiner Überzeugung über Erfolg und Misserfolg beeinflusst. Die meisten Menschen werden von der Angst zu versagen abgehalten ihr Ziel zu erreichen. Gehe nur auf die Reise, wenn du glaubst, dass du ankommst. Denn jeder Weg ist auch eine Art Glaubensprüfung.

Der alte Glaube hat dich dahin gebracht wo du heute stehst. Um ein neues Ziel zu erreichen, ist ein neuer Glaubenssatz hilfreich. Wie muss dieser lauten?

Du solltest dich nur auf den Weg machen, wenn Du glaubst, dass du es schaffst!

Diese und weitere fundamentale Techniken für den Gipfelsieg trainieren die Teilnehmer im Seminar „DER AUFSTIEG“. Am Ende des Seminars stehen alle Teilnehmer am Zugspitzgipfel und haben die einzelnen Techniken so verinnerlicht, dass sie diese reflexartig abrufen können. Mache mit beim nächsten AUFSTIEG.

**Alle Infos und Termine auf  
[www.gipfelmotivation.at](http://www.gipfelmotivation.at)**

