

WEGE INS ERFOLG-REICH

Achte auf deine Gedanken

Sie bestimmen dein Leben.

Warum Wellness im Kopf beginnt – und wie Sie abends wieder Ruhe finden.

Eine Serie für Ihren Erfolg. Experten-Tipps von Mag. Gabriel Schandl, CSP, CMC

Kennen Sie das? Der Verkaufstag war ordentlich, die Zahlen passen, der Kunde hat unterschrieben. Und trotzdem liegen Sie um halb eins wach und rechnen im Kopf durch, was morgen alles schiefgehen könnte. Willkommen im Club. Ich habe irgendwann festgestellt: Nicht die Ereignisse des Tages halten uns wach, sondern die Gespräche, die wir mit uns selbst führen. Und das sind manchmal wenig produktive Endlos-Schleifen. Diesen einen Riegel vorzuschieben, um friedliche einschlafen zu können, ist machbar, wenn man weiß, wie.



"Sorge und Dankbarkeit können nicht gleichzeitig im selben Kopf wohnen – sie vertragen sich einfach nicht."

Gabriel Schandl,
Seminarleiter, Speaker & Coach

DER FEIERABEND IST EINE ENTSCHEIDUNG, KEIN ZEITPUNKT

Wir tun so, als würde der Kopf um 18 Uhr automatisch die Rollläden runterlassen. Tut er nicht. Ein Geschäftsführer, den ich begleitet habe, sagte einmal einen Satz, der hängen geblieben ist: „Ich nehme abends zwölf Mitarbeiter im Kopf mit ins Bett – und keiner davon schläft.“ Abschalten ist keine Fähigkeit, mit der man geboren wird. Es ist ein Handwerk. Und wie jedes Handwerk braucht es Werkzeug und Übung, nicht Talent. Das erste Werkzeug ist banal und wirkt trotzdem: ein klarer Schnitt. Ein Ritual, das dem Gehirn sagt, jetzt ist Schluss. Bei dem einen ist es der Weg vom Parkplatz zur Haustür, den er bewusst als Grenze nutzt. Bei der anderen sind es fünf Minuten, in denen sie aufschreibt, was morgen dran ist – damit es aus dem Kopf und aufs Papier wandert. Das Gehirn hält nämlich nur so lange an einer Sorge fest, wie es glaubt, sie sonst zu vergessen. Notiert ist entlastet.

MINDSET MATTERS – AUCH WENN DER BEGRIFF ABGENUTZT IST

Ich weiß, „Mindset“ steht mittlerweile auf jeder zweiten Kaffeetasse. Trotzdem stimmt der Kern: Nicht die Ereignisse selbst rauben uns den Schlaf, sondern unsere Bewertung davon. Zwei Verkäufer verlieren denselben Großauftrag. Der eine denkt: „Ich bin nicht gut genug.“ Der andere: „Interessant, was lerne ich daraus für den nächsten?“ Gleiches Ereignis, völlig verschiedene Bewertungen und somit Nächte. Der Unterschied liegt nicht in der Realität, sondern in der Frage, die sich jeder gestellt hat. Das ist ein großer mentaler Hebel, der sofort funktioniert: Achten Sie auf Ihre inneren Fragen. Was bedeutet das?

DIE FRAGEN BESTIMMEN DIE ANTWORTEN

Unser Kopf ist wie ein übereifriger Praktikant: Er beantwortet jede Frage, die wir ihm stellen – auch die dummen. Wer sich fragt „Warum passiert das immer mir?“, bekommt

garantiert eine (deprimierende) Liste. Der Praktikant liefert. Wer fragt „Was ist heute gelungen?“, bekommt eine andere Liste. Eine weit aufbauendere. Auch die liefert er. In meinen Coachings stelle ich oft die Frage: Was kannst du gut? Die ersten 3-5 Eigenschaften kommen relativ zügig, danach wird überlegt. Obwohl jeder mehr als 5 Stärken hat. Aber es zeigt, dass wir uns selten damit beschäftigen. Wer seine eigenen Stärken nicht kennt, kennt auch die seiner Kollegen, Mitarbeiter und Kunden nicht. Dort setzen wir an. Damit wird nicht nur der Abend entlastet, sondern schon der vorhergehende Tag. Das sind die ersten, aber wesentlichen Schritte für mehr Leistungsglück und weniger Leistungsdruck.

Noch konkreter, weil es wirklich ein Tool ist, das funktioniert: Die Fragen bestimmen die Antworten, die Antworten bestimmen die Gefühle, und die Gefühle bestimmen, ob Sie um zwei Uhr grübeln oder schlafen. Deshalb lohnt es sich, abends die Fragen zu wechseln. Statt „Was habe ich alles nicht geschafft?“ lieber „Was war heute richtig gut?“ Klingt simpel. Ist es auch. Wirkt trotzdem. Deshalb die Empfehlung, genau dort zu beginnen, in unserem Kopf. Das funktioniert übrigens auch sehr gut am Morgen, beim (hoffentlich erfrischten) Aufwachen: „Worauf freue ich mich?“ oder „Wem kann ich heute Gutes tun?“ lassen schneller aufstehen als „Wozu muss ich schon wieder in die Arbeit?“

DANKBARKEIT IST KEIN WELLNESS-KITSCH, SONDERN GEGENGIFT

Sorge und Dankbarkeit können nicht gleichzeitig im selben Kopf wohnen – sie vertragen sich einfach nicht. Wer abends drei Dinge findet, für die er dankbar ist, drängt die Sorge nicht mit Gewalt weg, sondern besetzt den Platz. Das ist keine Esoterik, das ist Verdrängung im besten Sinne. Und es müssen keine großen Dinge sein: ein Kollege, der mitgedacht hat. Ein Kunde, der gelacht hat. Die Tatsache, dass die Lieferung diesmal pünkt-

lich kam. Kleine Dinge, große Wirkung. Auch dieses Tool wirkt nicht nur abends, sondern sehr gut tagsüber. Dankbar zu sein, dass wir unsere Augen überhaupt aufmachen durften in der Früh, erzeugt ein anderes Gefühl, wie „schon wieder ein Tag, der...“ Sie kennen sicher Menschen in ihrem Umfeld, denen dieses Privileg des Aufwachens nicht mehr zu teil wird. Weil sie schlicht nicht mehr unter uns sind. Wir sind noch hier. An der Stelle möchte ich ein besonderes Wort in Erinnerung rufen. „Endlichkeitsbewusstsein“. Es bedeutet, dass jeder Tag potentiell ein Geschenk ist, wenn wir ihn als solchen sehen (können). Auch das ist eine Entscheidung. Kurz-, mittel- und langfristig bedeutet es, dass genau dieses Endlichkeitsbewusstsein unser Lebensglück erhöht.

EINE ALTE WEISHEIT, ÜBERRASCHEND AKTUELL

Schon König Salomo, kein schlechter Ratgeber in Sachen Menschenkenntnis, brachte es auf den Punkt: „Achte auf dein Herz (= deine Gedanken, damals wurde das Herz als „Sitz“ der Gedanken angesehen), denn sie bestimmen dein Leben.“ Sprüche 4,23, Altes Testament. Dreitausend Jahre alt und trotzdem tauglich für das Jahr 2026. Denn Wellness im Kopf kommt nicht aus der Sauna und nicht aus dem nächsten Führungsseminar allein – sie entsteht durch gezieltes Denken. Durch die bewusste Entscheidung, welchen Gedanken wir Raum geben und welchen nicht. Und wenn wir schon bei „alten“ Weisheiten sind: Ich mag auch das Luther-Zitat, sinngemäß:

„Ich kann nicht verhindern, dass Raben über meinem Kopf fliegen, aber ich kann verhindern, dass sie sich dort einnisten.“

Vom Leistungsdruck zum Leistungsglück ist übrigens genau dieser Weg: nicht weniger leisten, sondern anders denken über das, was wir leisten. Wer das schafft, schläft nicht nur besser. Er verkauft auch besser, führt besser und ist am nächsten Morgen wieder der Mensch, mit dem die Leute gerne arbeiten. Das müssen wir aber nicht aus uns alleine heraus schaffen. Manchmal brauchen wir die Erinnerung von außen, sei es durch einen guten, hochwertigen, nützlichen Artikel oder einen Vortrag, ein Seminar oder einen anderen Menschen. Wenn wir uns gegenseitig erinnern und inspirieren, gewinnen sowohl Tage als auch Abende und Nächte an Qualität und Tiefe.

DREI RITUALE FÜR HEUTE ABEND

- **Der Notizzettel:** Was morgen dran ist, wandert vor dem Schlafengehen aufs Papier. Das Gehirn darf loslassen, was gesichert ist.
- **Der Fragen-Wechsel:** Statt „Was lief schief?“ die Frage „Was ist gelungen?“ Der Praktikant im Kopf liefert, was Sie bestellen.
- **Die drei Dankbarkeiten:** Drei Dinge des Tages, klein und konkret. Sie besetzen den Platz, den sonst die Sorge einnehmen würde.

Viel Erfolg beim Umsetzen!

Ihr Gabriel Schandl

Gabriel Schandl

Gabriel Schandl ist Wirtschaftswissenschaftler (Linz, Siena) und Leistungsforscher. Als leidenschaftlicher Keynote-Speaker und engagierter Coach unterstützt er Menschen, Unternehmen und Teams, ihr Bestes zu geben.

Der Constantinus Kategorie Sieger ist Buchautor und wurde von der National Speakers Association mit dem CSP geehrt, dem „Certified Speaking Professional“, der höchsten Auszeichnung in der Redner-Branche. Das Magazin „Erfolg“ zählt ihn zu den Top 100 Erfolgstrainern im deutschsprachigen Raum. Von ihm stammt der Begriff und das Konzept des „Leistungsglücks“, welches er in seinen Vorträgen weltweit eindrucksvoll darstellt.

KONTAKT:

Speaker GmbH | Mag. Gabriel Schandl
Fürstenallee 16f, A-5020 Salzburg
hello@gabrielschandl.com
www.gabrielschandl.com

VERANSTALTUNGEN FÜR IHREN ERFOLG:

- **ab 24. September 2026, Salzburg:** Offener TTT Lehrgang Trainerausbildung zum ISO-zertifizierten Fachtrainer
gabrielschandl.com/weiterbildung/trainerausbildung
- **9. Oktober 2026:** Ganztages-Workshop – Rhetorik
gabrielschandl.lp.page/rhetorik-workshop

