

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Angst vor Erfolg aus Coaching-Sicht</b>	1
1.1 Angst vor Erfolg?	1
1.2 Geschichten, die das Leben schrieb – vier Fallbeispiele	2
1.2.1 Fallbeispiel 1: Angst vor Kritik	2
1.2.2 Fallbeispiel 2: Angst vor Verlust	8
1.2.3 Fallbeispiel 3: Angst vor Fehlern und Versagen	16
1.2.4 Fallbeispiel 4: Sie!	21
1.3 Kurze Zusammenfassung	23
Literatur	24
<b>2. Angst vor Erfolg – ein semi-analytischer Zugang</b>	25
2.1 Zum Einstieg	25
2.2 Was ist Erfolg?	26
2.2.1 Individueller Erfolg (relativer Erfolg)	29
2.2.2 Erfolg in einer Gruppe (absoluter Erfolg)	30
2.2.3 Jeder Erfolg braucht seine Zeit	30
2.2.4 Wen bzw. was braucht es zum Erfolg?	31
2.3 Was bedeutet Erfolg für Sie?	32
2.4 Wie wird Erfolg gemessen?	33
2.5 Wie wichtig ist Erfolg?	34
2.6 Leere Siege	34
2.7 Erfolg auf Kosten anderer	35
2.8 Erfolg fühlt sich nicht immer gut an	36
2.9 Motivation für Erfolg?	36
2.10 Materieller Erfolg	38
2.11 Beruflicher Erfolg	39
2.12 Was ist Angst?	40
2.13 Begleiterscheinungen von Erfolg	42
2.13.1 Neid	43
2.13.2 Bewunderung	44

---

2.13.3	Gestiegene Erwartungen .....	44
2.13.4	Weitere Begleiterscheinungen von Erfolg .....	45
	Literatur .....	45
<b>3.</b>	<b>Von der Theorie zur Praxis .....</b>	<b>47</b>
3.1	Determinanten des Erfolgs .....	47
3.1.1	Fleiß/Aktivität .....	49
3.1.2	Beharrlichkeit/innere Disziplin .....	50
3.1.3	Kreativität .....	50
3.1.4	Wissen und Intelligenz .....	50
3.1.5	Sprache/Wortwahl/Überzeugungskraft .....	51
3.1.6	Und schließlich: der Zufall .....	52
3.2	Was erfolgreiche Menschen ausmacht .....	53
3.2.1	Anderen Menschen dienen .....	53
3.2.2	Antrieb und Willenskraft .....	53
3.2.3	Erfolgreiche Menschen scheitern häufiger! .....	54
3.2.4	Eingehen von Risiken .....	55
3.2.5	Der Glaube an sich selbst .....	55
3.2.6	Fokus .....	56
3.2.7	Nicht unnötig verkomplizieren .....	57
3.2.8	Das tun, was man gerne tut .....	57
3.2.9	Mut .....	58
3.2.10	Neugier .....	58
3.2.11	Fleiß .....	59
3.2.12	Eine klare Vision .....	59
3.2.13	Probleme als Chancen begreifen .....	60
3.2.14	Verantwortung übernehmen .....	60
3.2.15	Eigeninitiativ handeln .....	60
3.2.16	Aus Fehlern lernen .....	60
3.2.17	Netzwerk .....	61
3.2.18	Nicht immer um Erlaubnis fragen .....	61
3.2.19	Think big .....	62
3.3	Denkmuster wenig erfolgreicher Menschen .....	62
3.3.1	Vom Erfolg nur träumen .....	62
3.3.2	Selbsttäuschungen .....	63
3.3.3	Erfolg nicht zulassen können .....	63
3.3.4	Mit dem Schlimmsten rechnen .....	64
3.3.5	Alte Gewohnheiten .....	64
3.3.6	Leben in der Zukunft .....	65
3.3.7	Gefühlte Ohnmacht .....	66
3.3.8	Versteckter Gewinn .....	66

3.3.9	Mangelndes Selbstbewusstsein .....	67
3.3.10	Unzureichende Organisation .....	67
3.3.11	Jedem alles recht machen wollen .....	67
3.3.12	Hinderliche Glaubenssätze .....	68
3.3.13	Schnellstraße ins Unglück: Vergleich mit anderen .....	69
3.3.14	Ablenkungen .....	69
3.3.15	Anhäufen von Verbindlichkeiten anstelle von Besitz .....	69
3.3.16	Fehlende Umsetzungskompetenz .....	70
3.3.17	Vertrauen auf die Macht des „Universums“ .....	70
3.3.18	Verweilen in der Komfortzone .....	70
3.3.19	Perfektionismus .....	70
3.3.20	Risikoscheu .....	71
3.3.21	Bequemlichkeit im goldenen Käfig .....	71
3.3.22	Lieber tüfteln als Geld verdienen .....	71
3.3.23	Unsauberes Arbeiten .....	72
3.3.24	Festhalten an überholten Rollenbildern .....	72
3.3.25	Mangelnde Klarheit .....	73
3.3.26	Fehlende Wertschätzung des eigenen Erfolgs .....	73
3.3.27	Kein Blick für Möglichkeiten .....	73
3.3.28	Erfolglose Freunde .....	74
3.3.29	Arbeiten für Geld, nicht aus Überzeugung .....	74
3.3.30	Opfer einer unglücklichen Konstellation .....	75
3.4	Zerstörung des eigenen Erfolgs .....	75
3.5	Gibt es erfolglose Gruppen? .....	76
3.6	Erfolg durch Not .....	77
3.7	Erfolgreich mit und durch andere – Teams und Management .....	78
3.7.1	Teams .....	78
3.7.2	Management .....	78
3.8	Macht Erfolg glücklich? .....	79
3.9	Angst vor Misserfolgen .....	81
3.10	Angst vor Erfolg .....	83
3.11	Innere Erfolgsblockaden .....	85
3.11.1	Angst vor Ablehnung .....	85
3.11.2	Angst, Freunde zu verlieren .....	85
3.11.3	Angst vor Schuld .....	86
3.11.4	Angst vor der Öffentlichkeit .....	87
3.11.5	Angst vor Defiziten .....	87
3.11.6	Angst, Verwandte und Freunde zu beschämen .....	88
3.11.7	Angst vor Instrumentalisierung .....	88
3.11.8	Angst vor Repressionen .....	88
3.11.9	Angst, aufzufallen .....	89

---

3.11.10	Angst, zu fragen . . . . .	89
3.11.11	Angst, sich festzulegen . . . . .	90
3.11.12	Angst vor hohen Preisen . . . . .	91
3.11.13	Angst vor dem Loslassen . . . . .	91
3.11.14	Angst vor Konkurrenz . . . . .	92
3.11.15	Angst vor Blamagen . . . . .	92
3.11.16	Angst vor Einbrechern und Entführern . . . . .	93
3.11.17	Angst, unfrei bzw. beobachtet zu sein . . . . .	93
3.11.18	Angst, eine Gruppenzugehörigkeit zu verlieren . . . . .	93
3.11.19	Angst vor Endgültigkeit . . . . .	94
3.11.20	Angst vor gesellschaftlichen Zwängen . . . . .	94
3.11.21	Angst vor sozialem Druck . . . . .	94
3.11.22	Angst vor Veränderung . . . . .	94
3.11.23	Angst vor Harmonieverlust . . . . .	95
3.11.24	Angst vor Verantwortung . . . . .	95
3.11.25	Angst vor Macht . . . . .	95
3.11.26	Angst vor fremden Federn . . . . .	96
3.11.27	Angst vor Strohfeuern . . . . .	96
3.11.28	Angst zu teilen . . . . .	97
3.11.29	Angst, nicht der Erste zu sein . . . . .	97
3.11.30	Angst vor Enttäuschung . . . . .	97
3.11.31	Angst vor wirtschaftlichen Aspekten . . . . .	98
3.11.32	Angst vor Überforderung . . . . .	98
3.11.33	Angst vor falschen Freunden . . . . .	98
3.11.34	Angst um die Gesundheit . . . . .	98
3.11.35	Angst vor Jugendsünden . . . . .	98
3.11.36	Angst, ein Hochstapler zu sein . . . . .	99
3.11.37	Weitere Ängste . . . . .	100
3.12	Auswirkungen der Angst vor Erfolg . . . . .	100
3.13	Weitere Hürden auf dem Weg zum Erfolg . . . . .	101
3.13.1	Die rechte Information zur rechten Zeit am rechten Ort . . . . .	101
3.13.2	Kosten . . . . .	102
3.13.3	Gläserne Decke . . . . .	102
3.13.4	Erfolg lässt sich nicht erzwingen . . . . .	102
3.14	Wer blockiert Veränderungen? . . . . .	103
3.15	Depressionen . . . . .	103
3.16	Mythos Erfolg . . . . .	104
3.17	Erfolg im Jetzt und in der Zukunft . . . . .	104
3.18	Vorteile von Erfolg . . . . .	105
3.19	Wie Sie Ihre Angst vor Erfolg meistern . . . . .	106
3.20	Ihr Erfolgsziel . . . . .	107

---

3.21	Erfolgreich trotz der Angst .....	108
3.21.1	Erreichen von Zielen .....	109
3.22	Tipps und Tricks für Ihren Erfolg .....	109
3.23	Wie Sie ein Erfolgspflänzchen für Ihre Kinder säen .....	111
3.24	Fazit .....	111
	Literatur .....	112
<b>Hilfreiche Weblinks und Buchtipps .....</b>		<b>115</b>
<b>Nachwort .....</b>		<b>117</b>

Angst vor Erfolg?

Wie Sie aufhören, sich selbst zu sabotieren

Lackner, M.; Huber, M.E.

2014, XVI, 118 S. 40 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-00844-4