

A photograph of a single, smooth, golden egg resting in a nest made of dry straw and twigs. The egg is the central focus, reflecting light and standing out against the textured, brown background of the nest. The overall image has a slightly grainy, artistic quality.

**Von den Besten lernen.  
Spirits erfolgreicher Menschen**

**Hilde D. Schiffer**

Erfolg in:    Beruf  
                  Beziehungen  
                  Gesundheit



Ich bin Hilde Dorothea Schiffer

Meine Leidenschaft und wohl auch meine Berufung zeigt sich darin, dass ich es liebe, Menschen anzuleiten, wie sie die höchste Vision ihrer eigenen Persönlichkeit erkennen, sie entwickeln und dann zum Ausdruck bringen. Ich habe ein System entwickelt, Selbstzweifel zu transformieren und das zu entwickeln, was bereits in uns angelegt ist.

„Werde was Du bist“, damit ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben möglich ist.

Dabei geht es darum, die eigene Komfortzone zu erweitern, Schritt für Schritt, inneres und äußeres Wachstum zu erleben und so ganz gezielt das Leben zu erschaffen, welches Du Dir wünschst. An diese Möglichkeit glaube ich, habe sie selbst umgesetzt und helfe täglich anderen Menschen dabei.

90 Prozent unseres Erfolges scheint eng mit unserem „Mindset“, unserem Bewusstsein, verbunden. Jeder ist bereits gut genug, trägt sein Potenzial schon in sich. Die Frage ist: Will ich es leben, und habe ich die richtigen Werkzeuge an der Hand?

Wenn Du dies willst, dann SEI DABEI!

„Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden. Sonst bekommen wir eine, die wir nicht wollen.“

*Joseph Beuys*

Seit 25 Jahren bin ich Erfolgscoach und PsychoSynthese-Trainerin. Ich bin Gründerin und Inhaberin von Schiffer & Partner, Institut für Erfolg und habe eine eigene Marke kreiert, LIFEBOOK COACHING®, eine CD und ein Buch herausgegeben.

Menschen, die mich kennen, wissen:

- Ich liebe was ich tue und tue was ich liebe
- Freundlichkeit ist meine „Religion“
- Ich habe die Haltung, mein Bestes zu geben und erwarte das Beste für Alle
- Mit meinem geliebten Mann, lebe ich an einem der schönsten Orte Deutschlands
- Glück steht für „unsere“ Insel Lindau
- Unsere große Familie mit Eltern, Kindern und Enkelkindern ist der größte Erfolg in unserem Leben
- Wir arbeiten mit Herz und Engagement und bringen sehr viel Erfahrung in unser Tun mit ein
- Wir glauben an Deine Größe und Deinen Erfolg

# **Von den Besten lernen: Spirits erfolgreicher Menschen**

Der SPIRIT der immer gilt, in

Beruf

Beziehungen

Gesundheit

## **1. SPIRIT**

### **ERFOLG IST GELEBTE WIRKLICHKEIT**

„Erfolg ist das, was folgt, wenn Du Dir selber folgst. Wie innen, so außen“.

Ziel: den Erfolg in unserem Inneren zu finden

Oft meinen wir, dass Erfolg ein Zustand ist, den es zu erreichen gilt. Mehr Geld, mehr Prestige, eine bessere Partnerin, eine höhere Position etc. - wenn ich das habe, dann ... - doch dem ist nicht so.

Erfolg ist bereits in uns angelegt und wartet darauf, entdeckt zu werden. Es beginnt mit dem Gefühl, „ich trage den Erfolg bereits in mir“. Erst dann wird es ein Zustand im Äußeren.

Erfolg setzt voraus, dass wir den Aufmerksamkeitsfokus nach innen verlagern. Es ist die innere Haltung und ein Wissen darum, dass in uns Fähigkeiten, Wünsche und Anlagen darauf warten, wahrgenommen und verwirklicht zu werden.

- Wer bin ich?
- Wo will ich hin mit meiner Lebensenergie?
- Wofür will ich sie einsetzen?
- Was will ich verwirklichen?

Das was in mir wirkt, will sich nach außen manifestieren, wirksam werden. Dies gilt für jeden von uns. Menschen, die so leben, bringen die Welt nach vorne, stoßen Entwicklungen an, bewirken oft Großes. Sie schaffen Möglichkeiten!

Auf die innere Stimme zu hören, dem eigenen Gefühl zu vertrauen und zeitnah in die Handlung zu kommen, das schafft Selbstvertrauen in höchstem Maße.

### **1. Erfolgsgewohnheit:**

15 Minuten Auszeit nehmen, still werden, nach innen spüren.

Diese Kernfragen bewegen:

- Was macht mir Freude?
- Was liebe ich, kann ich gut?
- Was will sich durch mich ausdrücken?
- Was macht mich einzigartig?

Die Antworten schriftlich festhalten.

Mein erster Schritt:

Wann tue ich ihn, wo tue ich ihn, wie tue ich ihn? Schriftlich!

Affirmation: Mein Inneres ist die Quelle meines Erfolges

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“

*Erich Kästner*

## **2. SPIRIT**

### **LIEBE MEHRT ERFOLG**

„Wenn Du Erfolg haben willst, tue einfach das, was Du liebst und woran Du glaubst, und der Erfolg wird auf ganz natürliche Weise kommen.“

*David Frost*

Ziel: Sich selbst lieben, andere lieben und unseren Planeten lieben und erhalten.

Ein sehr wichtiger Aspekt von Erfolg ist die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden. Wenn wir dazu beitragen, die Liebe in der Welt zu mehren, dies als unseren höchsten Wert erachten, so sind wir spirituell gesehen höchst erfolgreich.

Dies hat ganz praktische Auswirkungen:

- Ich tue was ich liebe und liebe diese Tätigkeit auch
- Ich fühle mich emotional verbunden mit den Menschen, die diese Leidenschaft teilen und unterstützen
- Liebe beflügelt mich dazu, über mein Ego hinaus zu wachsen und Dinge zu tun, welche den Menschen und der Natur dienen!

### **2. Erfolgsgewohnheit:**

Ich suche nach der Spur der Liebe in mir.

Werde still, zentriere Dich nach innen.

- Stelle Dir jemanden oder etwas vor, das Du wirklich liebst
- Beobachte
  - + Deine Körperempfindung: angenehm, entspannt...
  - + Dein Gefühl: Freude, Liebe, Energie, Leichtigkeit...
  - + Deine Gedanken: ich bin glücklich, ich bin wirksam...

Die Antworten schriftlich festhalten.

Bewege die Frage in Dir:

- Wann gibt es Momente in meinem Leben, wo ich in dem beschriebenen Zustand bin?

Dann weißt Du, was Du wirklich liebst und zu geben hast.

Folge immer mehr der Spur Deiner Liebe!

Affirmation: Ich bin hier um mehr Liebe in die Welt zu bringen!

### **3. SPIRIT**

## **DANKBARKEIT IST DER KÖNIGSWEG ZUM ERFOLG**

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

*Francis Bacon*

Ziel: Eine innere Haltung der Dankbarkeit zu entwickeln, damit der Fokus der Aufmerksamkeit sich mehr und mehr auf das Gute richtet.

Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl, sondern vielmehr eine innere Haltung dem Leben gegenüber. Darin drückt sich die Bereitschaft aus, all das Gute sehen zu wollen, das uns umgibt.

Unendlich viel Gutes schenkt uns die Natur, andere Menschen tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Der Bäcker, Straßenbahnfahrer, Architektinnen, der Ehemann/ Ehefrau, Arbeitgeber..... oder, Welch ein Wunder ist es, dass ich atmen kann?!

Erfolgreiche Menschen leben nach dem Grundsatz:

- Was wir schätzen, das schätzt auch uns. Ressourcen gehen dorthin, wo sie geschätzt werden.

Durch aktive Dankbarkeit

- erkennen wir den Wert von Menschen und Dingen, dies mehrt Respekt und Wertschätzung. Dort gedeiht Erfolg.

Eine herausragende Erfolgsgewohnheit glücklicher Menschen ist:

Sie schreiben ein Erfolgs-und Dankbarkeitstagebuch!

### **3. Erfolgsgewohnheit**

Schreibe jeden Abend in Dein Tagebuch:

- Was habe ich heute erfolgreich erledigt?
- Was ist mir gut gelungen?
- Wofür bin ich heute dankbar?

Am besten abends im Bett, im Sitzen. So gehst Du mit einem guten Gefühl und Dankbarkeit in den Schlaf.

Affirmation: Meine Dankbarkeit würdigt das Gute im Leben!

### **4. SPIRIT**

## **NEIN sagen schafft Identität**

„Nein ist ein ganzer Satz.“

Ziel: Sich die Erlaubnis geben, Nein zu sagen, um die eigene Balance zu wahren.

Viele Menschen, die nicht Nein sagen können, haben ein Bedürfnis gebraucht zu werden. Sie wollen geliebt werden, andere nicht verletzen, Zurückweisung und Konflikt vermeiden.

Ein Schlüssel dafür, aus diesem Kreislauf auszusteigen ist, dass wir uns unserer Ängste, Erwartungen und Verhaltensweisen bewusst werden. Jenes Verhalten, das uns unter Stress setzt und ein schnelles, sozial erwünschtes Ja, ausspucken lässt. All dies lässt unsere Selbstachtung dramatisch sinken. Eigene Bedürfnisse kommen zu kurz, Überforderung und Erschöpfung sind der Preis, den wir dafür bezahlen.

Erfolgreiche Menschen haben den Mut Nein zu sagen, um dann in den entscheidenden Situationen auch von Herzen Ja sagen zu können. Nein sagen erfordert Rückgrat. Und wir haben ein Rückgrat!

## **4. Erfolgsgewohnheit**

Die Sinnfrage stellen.

- Inwiefern ergab es für Dich bisher einen Sinn, Ja zu sagen? (z.B. Loyalität, Pflichterfüllung etc.)
- Was war der Lohn dafür? (Harmonie, Anerkennung etc.)
- Was kostet es Dich, wenn Du durch zu häufiges Ja-Sagen mehr gibst, als Du tatsächlich hast?

Mache diese Übung bitte schriftlich.

Affirmation: Ein klares Nein ermöglicht mir ein Ja von Herzen!

## **5. SPIRIT**

**Bringe Ordnung in Dein Leben**

„Gegenüber der Fähigkeit, die Arbeit eines einzigen Tages sinnvoll zu ordnen, ist alles andere im Leben ein Kinderspiel“.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Ziel: Den Kreislauf zu vollenden, denn was nicht vollendet ist, raubt wertvolle Aufmerksamkeit.

Wozu ist Ordnung gut? Auf jeden Fall für unser Image. Menschen, die Ordnung halten, gelten als gewissenhaft und gut organisiert. Dies spart wertvolle Zeit. Ordnung hat Einfluss auf unser Ansehen – und überraschenderweise auch auf unser soziales Verhalten. Ein Experiment an der Universität Minnesota hat gezeigt, dass allein der Aufenthalt in einer ordentlichen Umgebung uns zu besseren Menschen macht!

Gehe schrittweise vor. Der Kreislauf der Vollendung:

- Entscheide (was Du tun willst)
- Plane (wie Du es tun willst)
- Beginne (wann)
- Mache weiter (durchhalten)
- Schließe ab (die Aufgabe)
- Vollende (Nachhaltigkeit)
- Feiere (Deinen Erfolg)

## **5. Erfolgsgewohnheit**

Prüfe, was in Deinem Leben nicht funktioniert (und was funktioniert).

Beispiel: Erfolgreiche Menschen kontrollieren ihre Ausgaben. Sie führen Buch und geben nur das aus, was sie haben.

Finde einen Bereich in Deinem Leben, den Du verbessern möchtest.

Stelle Dir diese Fragen:

- Wie stellt sich die Situation dar? (Beschreiben)
- Wozu fordert mich die Situation auf? (Analysieren)
- Was ist zu tun? (Handlungsstrang ableiten)
- Womit beginne ich wann?
- Wie wird es sein, wenn es vollendet ist?

Mache diese Übung bitte schriftlich

Affirmation: Schritt für Schritt bringe ich Ordnung in mein Leben und erziele immer mehr Erfolg.

# LIFEBOOK COACHING®

"Werde Königin im eigenen Leben"

Copyright:  
Hilde D. Schiffer  
Graf-Lennart-Bernadotte-Str. 7  
D-88131 Lindau  
+49-8382-9430278  
info@hildeschiffer.de  
www.hildeschiffer.de

Bildnachweis:  
Titelfoto gettyimages

Diese 5 zielführenden und leicht umzusetzenden Erfolgs-gewohnheiten haben schon vielen Menschen den Weg zu einem gesünderen, harmonischeren und erfolgreicherem Leben verholpen.

Hilde D. Schiffer hat von den Besten gelernt, Biographien bedeutender Menschen gelesen und konnte dadurch ihren Traum erfolgreich in ihrem Leben verwirklichen.

Dankbar teilt sie ihr Wissen und hat daraus das System.

## **Von den Besten lernen: Spirits erfolgreicher Menschen**

entwickelt, welches insbesondere Menschen zugute kommt, die in kurzer Zeit durch intensives Coaching und Erfolgstraining das Beste aus ihrem Leben machen wollen.