

---

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Angst vor Erfolg aus Coaching-Sicht</b>               | <b>1</b>  |
| 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>   | <b>25</b> |
| 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 | Erfolgreiche 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> |