





# 1

## Lust auf High-Performance? Mit diesen Strategien und Hacks geht's einfach!

In diesem Kapitel findest du eine Auswahl der wichtigsten High-Performance-Strategien,<sup>1</sup> die dir helfen können, deine Leistung zu beflügeln und tagtäglich mehr aus dir herauszuholen. Und das Beste daran ist: Hinter jeder Strategie findest du einen einfachen Hack, mit dem du diese im Handumdrehen in deinem Leben umsetzen kannst.

Eine Checkliste über alle hier vorgestellten High-Performance-Tugenden erhältst du zum kostenlosen Download auf meiner Website (<https://kathrinleinweber.de/>). Scanne dafür den folgenden QR-Code.



---

<sup>1</sup>In Anlehnung an Burchard (2020). Brendon Burchard ist der weltweit bekannteste High Performance Coach und ein Mentor von mir, bei dem ich u. a. das High Performance Master's Programm erfolgreich absolvieren durfte.

## High-Performance-Tugend: Klarheit

**Menschen, die jeden Tag das Allerbeste aus sich herausholen und eine Top-Performance zeigen, besitzen Klarheit:** Sie wissen sehr genau, wo sie hinmöchten und wie ihr Ziel aussieht. Ohne Ziel ist es unmöglich, irgendwo anzukommen oder anders gesagt:

---

» „Wenn du kein Ziel hast, ist es so, als ob ein Jäger in den Wald schießt und hofft, dass die Kugeln die Wildsau treffen!“



---

Menschen, die Klarheit besitzen, haben eine große Vision und halten daran fest. Dabei ist ihre Vorstellungskraft grenzenlos. Sie legen enorm große Ziele fest, die für andere schier unerreichbar erscheinen. Sie werfen täglich den Speer, der ihr Ziel markieren soll, möglichst weit hinaus, um dann schnurstracks dorthin zu laufen. Dabei halten sie ihren Fokus und visualisieren ihre Ziele facettenreich in den buntesten Farben. Sie lernen stetig neue Dinge dazu, um sich kontinuierlich zu verbessern.

Ein wunderbarer Weltklasseperformer, der die High-Performance-Tugend Klarheit besitzt, ist Elon Musk. Er ist in vielen Bereichen ein Pionier, der große Ziele hat. Der Selfmade-Milliardär hatte z. B. die Vision einer Raumfähre, die aus dem Weltall wieder zurück zur Erde kehren kann. Sie sollte nicht nur Nasa-Astronaut(inn)en, sondern auch Privatpersonen auf einen Weltraumflug zum Mond oder Mars mitnehmen. Elon Musk setzte alles daran, dieses Ziel mit seinem Raumfahrt-Unternehmen Space X zu erreichen. Rückschläge gehören natürlich auch bei High-Performern wie ihm dazu. Doch er schaffte es, erstmals vier Weltraumtouristen ins All zu bringen und seine Vision

erfolgreich umzusetzen. Vielleicht buchst du vorsichtshalber jetzt schon einmal dein Ticket für deinen ersten Marsausflug?

### **#Hack Klarheit: Lege dir Ziele fest und habe eine Vision**

Um Klarheit in dein Leben zu bringen, stell dir gern selbst einmal die Fragen: Hast du eine Vision? Hast du Ziele, die du in den unterschiedlichen Lebensbereichen (Familie, Liebe, Finanzen, Karriere, Gesundheit, Hobby, Mission, Spiritualität etc.) verfolgst? Was möchtest du in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren erreichen? Was möchtest du in deinem Leben gern ändern? Wie würde dein Leben idealtypisch aussehen?

---

» „Denk dir nicht schon vorher alles kaputt.“

---

Mit einem klaren Ziel und einer Vision oder einem Traum, der in die Tat umgesetzt werden will, bist du täglich bereit, alles zu geben, um diesem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Und damit erhöht sich deine Leistungsbereitschaft. Wenn ich meine großen Visionen am Jahresanfang auf mein Battle Board schreibe, gibt es mindestens drei zweifelnde Teufelchen auf meiner linken Schulter, die schallend lachen und meine Pläne am liebsten genüsslich auffressen würden. Doch dann rufen mir die drei Performance-Engel von der rechten Schulter zu: Glaub an dich und mähe nicht schon den Rasen, obwohl das Gras noch nicht einmal gewachsen ist! Wenn du weißt, wo du hinwillst, findest du den Weg mit deinem inneren Kompass von selbst.

## **High-Performance-Tugend: Antreiber**

**Menschen, die tagtäglich ihre Bestleistung herausfordern, können sich jederzeit selbst motivieren und kennen ihre Antreiber.** Sie wissen, wofür sie angetreten sind und aus welchem Grund sie ein Ziel erreichen wollen.

Kennst du das Bild vom Löwenzahn und von der Orchidee? Der Löwenzahn ist eine robuste Pflanze, die auch auf dem härtesten Beton wächst, wohingegen die Orchidee bei der kleinsten Umweltveränderung mickrig eingeht. Die meisten von uns sind mehr Orchidee als Löwenzahn. Denn wenn's schwierig wird, gibt ein Großteil der Menschen auf. Was können wir aber tun, um weiterzumachen, auch wenn's schwierig ist? Wie können wir unsere Höchstleistung beflügeln, auch wenn wir nicht täglich von der Muse geküsst werden? Wie können wir mehr Löwenzahn als Orchidee sein?

Erfolgsgurus zeigen auch unter widrigen Umständen Höchstleistung. Sie finden immer einen Weg und bleiben vor allem dran, auch wenn sich Hürden auftun. Sie haben einen inneren Motor, der sie antreibt und kennen ihr „Warum“. High-Performer wissen, wofür sie angetreten sind und aus welchem Grund sie ein Ziel erreichen wollen. Deshalb können sie motiviert voranschreiten, auch wenn sich Hindernisse in den Weg stellen.

---

» „Top-Performer finden immer einen Weg, auch wenn es ein Nadelöhr ist, durch das sie hindurchmüssen.“



---

Ein sehr witziger Weltklasseperformer, der einen Antreiber für seine großartige Hollywood-Karriere sehr erfolgreich zu wissen nutzte, ist Jim Carrey. Der Schauspieler und Komiker hatte zu Beginn seiner Karriere eine Idee: Er stellte sich einen Scheck über zehn Millionen US-Dollar aus, den er als Schauspieler mit nur einem Film verdienen wollte. Diesen Scheck behielt er mehrere Jahre in seinem Portemonnaie.