



Erfolgreich ohne Ziele

NEU

Jetzt
lieferbar

Inhalt

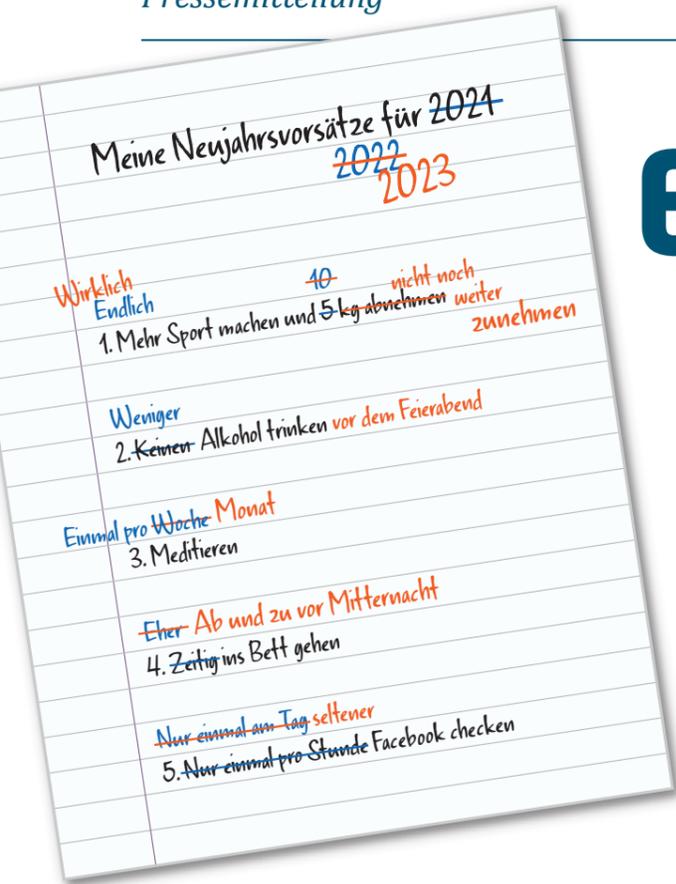
Pressemitteilung	Seite 2
Interview mit Sportwissenschaftler Michael Draksal	Seite 4
Leseprobe	Seite 6

Pressekontakt

Draksal Fachverlag GmbH
– Presse- und Öffentlichkeitsarbeit –
Täubchenweg 8
04317 Leipzig

Tel (0341) 351 466 36
presse@draksal-verlag.de





Erfolgreich OHNE Ziele

**Schluss mit
Neujahrsvorsätzen!**

Laut Statistik verzichten rund ein Viertel aller Deutschen auf gute Vorsätze zum Jahreswechsel, weil sie überzeugt sind, diese nicht einhalten zu können. Sportwissenschaftler Michael Draksal hat das Handbuch **Erfolgreich OHNE Ziele** veröffentlicht, in dem er wirksame Alternativen zu Neujahrsvorsätzen vorstellt.

Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören – die Liste der Neujahrsvorsätze ist lang. Warum fast jeder Vierte seine Ziele nicht erreicht, erklärt Michael Draksal: «Menschen sind keine Maschinen, die man programmieren kann wie einen Computer. Wir sind Lebewesen, wir brauchen Flexibilität. Strenge Ziele sind das genaue Gegenteil davon. Deshalb geben die meisten von uns nach kurzer Zeit frustriert auf.» Anstelle der klassischen Zielsetzung empfiehlt Michael Draksal ein *Themen-Management*. Man definiert ein persönliches Thema, an dem man arbeiten will, zum Beispiel Fitness, beruflichen Erfolg oder eine glückliche, erfüllte Partnerschaft. Und dann kommt man ins Handeln. Am besten täglich. Das kann für das Thema Fitness heißen, an einem Tag die Treppe zu nehmen oder

sich am nächsten Tag gesunde Rezepte zu besorgen oder zu einer Ernährungsberatung zu gehen. Jeder entscheidet selbst, wie stark er sein Thema priorisiert. Der Vorteil dieser Methode: Verglichen mit starren Zielen, bei denen zu einem bestimmten Termin ein konkretes Ergebnis erreicht sein muss, ist das Themen-Management viel flexibler. Es berücksichtigt den «Faktor Mensch» und ermöglicht dadurch einen nachsichtigen Umgang mit sich selbst. Autor Michael Draksal: «Um es klar zu sagen: Mein Ansatz ist durchaus leistungsorientiert und fordernd – es muss trainiert werden! Der Fokus ist beim Themen-Management jedoch fundamental anders als bei der klassischen Zielsetzung: Es beginnt bei uns selbst: Wie fühle ich mich heute? Das synchronisiert Stimmung und Handeln, und so arbeitet man viel effektiver, weil

Wir werden sie nicht vermissen.

Gute Vorsätze

* 31. Dezember 2022
† 1. Januar 2023



Heute Morgen sind – nach kurzem Leiden – die guten Vorsätze für 2023 verstorben. Sie mögen in Frieden ruhen.

im Einklang mit sich selbst, statt gegen seine Natur.» Das Themen-Management ist auch eine wertvolle Hilfe, um sich über die eigenen Prioritäten klar zu werden. Denn wo es keinen festen Stichtag gibt, an dem ein Ziel erreicht sein muss, da lässt es sich gut aufschieben oder schummeln. Bleibt das über längere Zeit so, hat man ein sicheres Zeichen dafür, dass das Thema nicht wichtig genug ist, sonst würde man die Arbeit daran nicht immer wieder hinauszögern. An diesem Punkt lohnt es sich zu hinterfragen, ob man vielleicht einem fremden Ziel nachjagt, das von außen an uns herangetragen wird, für das aber jegliche Eigenmotivation fehlt. Dann ist es buchstäblich «kein Thema» in unserem Leben – und man kann sich die ewig gleichen Neujahrsvorsätze dazu sparen.

Zeichen: 2.688



Michael Draksal

Erfolgreich ohne Ziele
Die Gefahren von Zielsetzungen – und was Du stattdessen machen kannst

134 Seiten, 14,8 x 20 cm, durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-143-4
Draksal Fachverlag • 16,90 €



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-170-0 (MP3-CD)
ISBN 978-3-86243-171-7 (MP3-Download)

Interview mit Sportwissenschaftler Michael Draksal

«Ich lasse mich vom Erfolg überraschen»

Der Titel Ihres Buches lautet *Erfolgreich ohne Ziele* – Herr Draksal, was haben Sie gegen Ziele?

Eigentlich nichts! (lacht) Mich stören nur die starren, unflexiblen Zielsetzungen, mit denen wir uns selbst oft das Leben unnötig schwer machen. Wir blockieren dadurch unsere Lebensenergie und fühlen uns permanent unter Druck.

Mein Buch ist eine Einladung, im Umgang mit Zielen neue Wege auszuprobieren. Ich habe festgestellt: In allen Motivationsratgebern spielt das Thema Ziele eine herausragende Rolle. Dabei können Ziele durchaus eine Kehrseite haben! Sie sind sogar gefährlich, wenn sie die eigenen Fähigkeiten deutlich übersteigen.

Oft steht am Ende Frust, wenn man ein hoch gestecktes Ziel nicht erreicht. Das kann zu Selbstzweifeln bis hin zu Depressionen führen. Die Betroffenen erleben sich hierbei selbst als unfähig, die ersehnten Veränderungen in die Tat umzusetzen, nach dem Motto: «Ich kann ja gar nichts.»

Für alle, die Schwierigkeiten mit der klassischen Zielsetzung haben, stelle ich einen alternativen Weg vor, Erfolg zu haben: ohne sich Ziele zu setzen.

Sind Sie selbst ohne Ziele erfolgreich?

Ja, so ist das Buch entstanden – indem ich reflektiert habe, wie ich persönlich in meinem Leben Erfolg hatte: Meine größten Erfolge waren nicht das Ergebnis einer systematischen detaillierten Zielsetzung. Sondern es «passierte einfach», weil ich offen und bereit war für die Gelegenheit. Ein Beispiel: Ich habe vier Jahre lang den späteren vierfachen Formel-1-Weltmeister Sebastian Vettel

als Mentaltrainer gecoacht. Er war mein allererster Klient im Mentaltraining. Ich bin damals nicht gestartet mit der Vision oder dem Ziel: «Ich werde einen Motorsportler coachen, der vierfache Formel-1-Weltmeister wird!». Allerdings habe ich auch nicht die Hände in den Schoß gelegt und einfach nur gewartet. Ich war hochmotiviert und begeistert von dem Thema – aber eben nicht zielorientiert. Genau das hat letztlich zu dem sensationellen Ergebnis geführt.

Und es nimmt den Druck, den strenge Zielsetzungen aus Ihrer Sicht auslösen?

Auf jeden Fall! Es geht nur noch um die Aufgabe an sich. Die ist so faszinierend, dass ich ganz im Moment bin, im Flow, während ich in der Aufgabe versinke. An zukünftige Erfolge zu denken, hält mich ab von der aktuellen Tagesarbeit. Also werfe ich allen Zielballast über Bord und wechsle ins Hier und Jetzt. Ich lebe den Moment und lasse mich vom Erfolg überraschen.

Manchmal kann es schon erschreckend sein, was alles an Erfolgen möglich ist und passiert, wenn man sich keine Ziele mehr setzt.

Heißt das, Erfolg wird mit Ihrem Ansatz kinderleicht?

Ja und nein. Man muss weiterhin an den Dingen arbeiten. Das ist schon auch anstrengend. Wer nur in der Hängematte schaukelt, wird nicht vom Erfolg überrascht. Es ist auch nicht unbedingt leichter, ohne Ziele Erfolg zu haben. Aus meiner

Erfahrung sage ich, es ist vielleicht sogar ein Stück weit aufwendiger, als wenn alles durchgeplant wäre. Aber was für mich zählt, ist: Ich erlebe dabei viel mehr Genuss! An jedem einzelnen Tag. Weil ich viel häufiger im Flow bin.

Erfolgreich ohne Ziele beruht auf meiner ganz persönlichen Erfahrung. Man kann sie teilen oder nicht. Ich bin davon überzeugt, dass ich damit vielen Menschen helfen kann, die täglich unter ihrer selbst auferlegten Last in Form endloser To-do-Listen stöhnen. Ich will ihnen einfach mehr Freude und Unbeschwertheit geben.

Wie definieren Sie Erfolg?

Erfolg ist für mich, wenn es Fortschritte gibt. Dass ich mich weiterentwickle. Ich möchte morgen besser sein als heute. Unabhängig vom konkreten Ergebnis. Die Ergebnisse folgen automatisch aus der Leistung. Mein Fokus liegt stets auf dem Heute, hier kann ich etwas bewirken, indem ich mein Bestes gebe. Wenn man zum Beispiel täglich einen Liegestütz mehr macht als am Tag zuvor, dann ist der Erfolg unausweichlich. Wo man mit dieser Strategie landen wird, ob bei 20, 50 oder 100 Liegestützen, kann niemand vorher sagen. Ein konkretes Ziel würde hier nur einschränken. Jeden Tag besser zu sein als gestern, ermöglicht nahezu unbegrenzten Erfolg!

Mal provokant gefragt: Ist ohne Ziele erfolgreich zu sein nicht auch ein Ziel?

Absolut. Ich habe wie gesagt nichts gegen Ziele. Mir geht es um die Art und Weise, wie wir unser Leben zu einem persönlichen Erfolg machen können. Zielorientiert zu sein ist in unserer Gesellschaft sehr positiv besetzt, und ich will niemandem seine Glaubenssätze ausreden. Ich sage nur: Wenn du ein Problem mit der klassischen Zielsetzung hast, probier es doch mal mit weniger. Bei mir funktioniert es. Man muss gut vorbereitet sein und zupacken, wenn sich Gelegenheiten bieten. Das hat mit Achtsamkeit zu tun. Zu spüren, da passiert etwas, und das dann zur eigenen A-Priorität machen. Wenn man dieses

gewisse Kribbeln, das Flow-Feeling, bei sich wahrnimmt, dass man sich dann in diese eine Aufgabe reinsteigert. Dann können die Ergebnisse großartig sein. Ohne dass es je geplant war. Dazu gehört durchaus Kompetenz, denn es passieren ja zeitgleich so viele Dinge, denen man auch nachgehen könnte. In meinem Buch beschreibe ich ganz praktisch die Wege, mit denen man sich diese Kompetenz aufbaut. Es reicht ja nicht, sich das einmal bewusst zu machen. Man braucht schon etwas Training, um auf seine innere Stimme zu hören und in den Flow zu kommen. Deshalb ist *Erfolgreich ohne Ziele* auch als E-Book erhältlich, damit man es sich direkt aufs Tablet oder Smartphone laden und sofort mit den Übungen beginnen kann.

«Es ist erschreckend, welche Erfolge ohne Ziele möglich sind!»

Steckbrief Michael Draksal

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler mit eigener Beratungspraxis in Leipzig (www.wettkampfvorbereitung.de).

Studium Psychologie und Sportwissenschaft in Gießen, Frankfurt/Main, Halle/Saale und an der Deutschen Sporthochschule Köln, sowie Studium Coach Development & Learning an der Trainerakademie Köln.

Lieblingszitat: «Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entschließen, aus ihnen zu erwachen.» Josephine Baker

- Jahrgang 1973
- Sportwissenschaftler M. A.
- Mentaltrainer A-Lizenz
- 1. Vorsitzender Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V.
- mehrfacher Buchautor zu den Themen Erfolg und Selbstmanagement



I. Vorsicht, Ziele!

Warum «klassische» Zielsetzungen und Vorsätze für die meisten von uns nicht funktionieren

Also, fangen wir an. Was ist eigentlich das **Problem mit Zielen**? Nach meiner Analyse gibt es zehn Punkte, die eine neue Sichtweise auf Ziele dringend erforderlich machen:

1. Die miserable Erfolgsquote von Zielen!

Klassisches Zielsetzungstraining beginnt mit der Frage: «Was willst Du erreichen? Wo willst Du langfristig hin?» Wenn man im Nachwuchsbe- reich fragt, was die kleinen Fußballer werden wollen, dann sagen sie ALLE, dass sie mal in der Nationalmannschaft spielen wollen oder halt den Sprung in die 1. Bundesliga schaffen möchten. Wer träumt schon davon: «Naja, irgendwann Oberliga wäre ganz nett»?! Nein, man stellt sich immer ein Szenario vor, das für 99,999 Prozent dieser Nachwuchssportler niemals eintreten wird, auch wenn sie noch so fest daran glauben oder es sich beim Universum jeden Tag wünschen. Noch mal ganz deutlich: Du hast gerade gelesen, dass die Methode Zielsetzung bei 99,999 Prozent der Anwender **scheitert**. Im Gesundheitsbereich wür- de ein Medikament mit so einer miserablen Heilungsquote niemals eine Zulassung bekommen!

I. Vorsicht Ziele

2. Keine Ursache-Wirkung-Beziehung!

Bei den 0,001 Prozent der Sportler, die später tatsächlich in der For- mel 1 fahren/Olympiasieger werden/in der Nationalmannschaft spie- len, heißt es dann «Er hat ja auch schon immer davon geträumt, Welt- meister zu werden!». Das heißt, hier wird der Erfolg auf die Methode Zielsetzung zurückgeführt, was schlichtweg **formal unzulässig** ist. Zur Verdeutlichung: Vielleicht hat sich der Weltmeister jeden Tag die Zähne geputzt. Man muss sich also nur täglich die Zähne putzen, ganz intensiv, um Weltmeister zu werden ...!? Du verstehst, was ich mei- ne. Davon zu träumen, einmal Weltmeister zu werden und dann tat- sächlich Weltmeister zu werden, ist kein kausaler Ursache-Wirkungs- Zusammenhang, sondern ist lediglich eine Koinzidenz: Das Träumen vom WM-Titel und das Eintreten dieses Ereignisses fallen einfach nur zusammen, so wie das Zähneputzen eben auch. Ein Wirksamkeits- nachweis für Zielsetzungen ist das jedenfalls nicht!

Um Weltmeister zu werden, müssen viele, viele Faktoren zusammen- kommen, und vielleicht ist die Zielsetzung in diesem Geflecht sogar ein hemmender Faktor, weil der Sportler dabei gedanklich in der Zu- kunft verweilt, anstatt konkret seine aktuelle Leistung zu verbessern. Man weiß es nicht.

Auf jeden Fall solltest Du aufpassen, wenn in Motivationsratgebern Zielsetzung angepriesen wird und als Begründung Erfolgsbeispiele ge- nannt werden: *Sportler X oder Unternehmer Y hat auch alles seinem Ziel untergeordnet*. Dieses Pseudo-Argument mit **Testimonials** ist wirklich gruselig: «Bei so vielen hat es geholfen, also muss das ja gut sein». Vor- sicht! Und mal den Kopf einschalten! Diesen zehn genannten Erfolgs- beispielen stehen vielleicht 990 Misserfolgsbeispiele gegenüber, die natürlich nicht erwähnt werden. Der folgende Spruch verdeutlicht das sehr schön: *Scheiße muss köstlich schmecken, Millionen Fliegen können nicht irren*. Die Fliegen sind dabei die Erfolgsbeispiele – und auch wenn es über eine Million Referenzen gäbe, bedeutet diese Anzahl rein gar nichts für uns Menschen. Lass Dich bitte nicht blenden von (zum Teil ge-

I. Vorsicht Ziele

«Genieße die Reise und nicht das Ziel. Denn am Ziel ist die Reise zu Ende.»

Der Musiker spielt sein Lied nicht, um möglichst schnell ans Ziel zu kommen. Der Meister ist voll im Moment, im Hier und Jetzt und geht völlig im Spielen auf, ohne an das Ziel/das Ende zu denken.

Das Leben ist keine To-do-Liste! Ich werde später noch auf praktische Strategien für unangenehme Aufgaben eingehen. Denn für lästige Pflichten sind To-do-Listen mit Tagesaufgaben eine Hilfe, um sich besser zu organisieren, zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und etwas länger dranzubleiben. **Für inspirierende Aufgaben, persönliche Herausforderungen und alle kreativen Tätigkeiten sind To-do-Listen jedoch regelrecht Gift!** Ich hatte selbst mal eine Zeit, wo ich sogar einen ganzen To-do-Ordner geführt habe, sortiert nach Kategorien und Themen. In dieser Zeit waren meine sportlichen, persönlichen und beruflichen Fortschritte bescheiden und weit unterhalb dessen, was heute so abgeht! Ich glaube, dass man To do-Listen führt, weil man keine besseren Alternativen kennt, und ich bin gespannt auf Deine Erfahrungen, wenn Du meine Impulse hier ausprobierst.

9. Das «Loch» nach der Zielerreichung

Je persönlich bedeutsamer ein Ziel ist, desto tiefer ist das Loch, in das man nach der Zielerreichung fällt. Dieses Phänomen tritt sehr häufig auf, es gibt zahlreiche Beispiele auch von Prominenten, Athleten, Millionären/Milliardären, denen es nach ihrer Zielerreichung so ergangen ist. «Jetzt bin ich Olympiasieger – und nun?!» Nils Schumann ist so ein Beispiel: «Der deutsche Olympiaheld, der alles verlor» (WELT), der bei den Olympischen Spielen in Sydney im Jahre 2000 die Goldmedaille holte, sagte: «Silber wäre auch gut gewesen, mit dem Gewinn der Goldmedaille war jedoch mein Ehrgeiz zerstört.»

26

I. Vorsicht Ziele

Kennst Du Berichte von Millionären, die unglücklich sind? Unvorstellbar, oder? Was für den einen das größte Ziel ist, ist für den anderen, der das Ziel erreicht hat, Anlass zur Verzweiflung. Hierzu passt auch das Phänomen von Lottogewinnern: Jahrelang träumen sie vom Hauptgewinn. Und wenn sie die drei Millionen tatsächlich auf dem Konto haben, kommen sie damit überhaupt nicht klar und sind zwei Jahre später privatinsolvent. Wie kann das sein? Mir zeigt das einfach nur, dass Ziele eben gefährlich sind und man nicht so leichtfertig damit umgehen darf.

10. Ziele sind Gift für Innovationen!

Der französische Komponist und Dirigent Pierre Boulez vertrat eine radikale Meinung zum Thema Ziele: «Wenn ich vorher wüsste, wohin meine Arbeit führt, **würde ich gar nicht erst anfangen**: Es ist genau diese Ungewissheit, die mich reizt.»

Innovation, Energie, Leidenschaft, Fokus passiert immer dann, wenn man eben NICHT weiß, wohin die Reise geht. Ziele sind Gift für ein kreatives, **inspirierendes Arbeitsklima**. Ziele täuschen eine gewisse Vorhersagbarkeit/Planbarkeit vor, die insbesondere die Neugier und den Mut killt, Routinen zu durchbrechen und etwas anders zu machen als geplant.

Kennst Du Berichte von Nobelpreisträgern, die ihre **bahnbrechende Idee** gerade *nicht im Labor* hatten, sondern im Urlaub, unter der Dusche oder beim Spaziergehen am Strand. Wenn wir dieses Phänomen ernst nehmen, müssen wir uns endlich trauen, weniger zielorientiert zu sein! Das hat letztlich sogar eine gesellschaftliche Relevanz. Klimawandel, Überbevölkerung, Krebs, Wirtschaftskrisen, Kriege und Hungersnot – wir brauchen echte Innovationen, um unsere Probleme in den Griff zu bekommen! Dafür braucht es hochmotivierte Menschen, die kreativ und ausdauernd an Lösungen für uns alle arbeiten. Und zwar ohne dabei durch Ziele eingeschränkt zu werden. Noch

27

III. Erfolgreich ohne Ziele

prima! Hauptsache es hilft Dir. Wenn Dir etwas davon nicht schmeckt, lass es einfach liegen. Das Erfolgsgeheimnis liegt darin, sich auf die Methoden erst mal einzulassen, sie vorurteilsfrei auszuprobieren, bevor man sich eine Meinung bildet. Verschiebe Deine Skepsis einfach auf später, nachdem Du tatsächlich Erfahrungen gesammelt hast. Teile gern Dein Feedback in der Erfolgreich-ohne-Ziele-Community oder nimm an einer Sprechstunde hierzu teil, wo wir direkt Fragen klären können: <http://www.facebook.com/Erfolgreich.ohne.Ziele>

1. Intuitions-Training

Wie fühlst Du Dich heute?

Die Antwort auf diese Frage ist entscheidend für Deinen Erfolg! Denn es geht darum, **Dein Handeln und Deine Stimmung zu synchronisieren**, um dadurch intensiver, leidenschaftlicher, engagierter, motivierter, fokussierter, kreativer, innovativer und somit letztlich erfolgreicher zu sein, als derjenige, der gegen seine Natur arbeitet, indem er externe Ziele verfolgt.

Das Prinzip geht so: Wenn Du Dich müde, erschöpft, schlapp fühlst, dann ist es halt so! Akzeptiere es und geh spazieren, erhol Dich, geh in die Sauna, leg Dich hin, schlafe ... Arbeite nicht an Deinen wichtigsten Aufgaben, die Deine volle Konzentration erfordern. Müdigkeit und Erschöpfungsgefühle sind Signale des Körpers, die Du ernst nehmen solltest! Kurzfristig kann man da vielleicht mal drübergehen (sollte man nicht, aber die Realität sieht ja bekanntlich oft anders aus), Höchstleistung und Innovationen werden in so einem Zustand jedoch massiv erschwert oder sogar blockiert.

III. Erfolgreich ohne Ziele

Wenn Du Dich kreativ, schöpferisch, inspiriert fühlst, geh genau solche Aufgaben an, die innovative Lösungen erfordern. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, die Welt zu verändern! Jetzt ist Dein monatlicher «Heute stelle ich alles in Frage»-Tag! Querdenken erlaubt! Dein Unterbewusstsein will sich jetzt ausdrücken. Nutze diese Gelegenheit als Nährboden für Deinen Erfolg.



Wenn Du Dich konzentriert, fokussiert, analytisch fühlst, such Dir entsprechende Detail-Aufgaben, die ein Schritt-für-Schritt-Handeln erfordern. Deine aktuelle Stimmung bestimmt die Inhalte, nicht der Plan.

Intuitives Handeln bedeutet also im Endeffekt, auf einen Plan zu verzichten, weil Du eben heute nicht wissen kannst, wie Du Dich morgen, übermorgen, nächste Woche fühlen wirst. Beispiel Sport: Im Internet kannst Du Dir Trainingspläne zur Marathonvorbereitung herunterladen und sogar käuflich erwerben (die sind dann noch detaillierter ausgearbeitet, für die nächsten sechs bis zwölf Monate). Dabei ist ein «Sechs-Monats-Trainingsplan zur Marathonvorbereitung» biologisch gesehen Quatsch, weil ich heute gar nicht wissen kann, was Dein Körper in 153 Tagen für einen Trainingsreiz braucht! Der eine spricht nicht so wie geplant auf das Training an («Non-Responder») oder hat noch Muskelkater von der Trainingseinheit zuvor. Er wäre mit dem Training, das für diesen Tag geplant ist, überfordert. Ein anderer hat sich so gut entwickelt, dass für ihn heute ein intensiveres Training als das geplante besser wäre. Ein Dritter hat unerwartet Probleme in seiner Beziehung bekommen und erlebt beruflichen Stress: Seine Regenerationsphasen dauern durch diese unerwartete außersportliche psychische Belastung nun deutlich länger als vorher. Er kann den Plan nicht mehr erfüllen. Und wieder ein anderer hat sich im vierten Monat unerwartet verletzt (ausgerutscht in der Dusche ... kann passieren,

NEU

Jetzt
lieferbar



ERFOLGREICH OHNE ZIELE

Das Handbuch für alle, die ohne «klassische» Zielsetzung Erfolg haben wollen!

Hast Du die Nase voll von Neujahrsvorsätzen, Zielvereinbarungen und Jahresplänen, die – seien wir ehrlich –, selten erreicht werden?

Dann bist Du in guter Gesellschaft: Ziele beziehen sich auf die Zukunft, in der es eben wunderbare Überraschungen gibt, mit denen niemand gerechnet hat.

Das Spannende: Gerade in solchen spontanen, nicht geplanten Geschenken des Lebens steckt das Potenzial für Innovation und persönliches Wachstum!

Sportwissenschaftler Michael Draksal stellt in diesem richtungsweisenden Handbuch 5 praktische Tools vor, mit denen Du wieder offen wirst für Umwege und so Gelegenheiten in Erfolge verwandelst, die Du Dir heute noch gar nicht ausmalen kannst.

Michael Draksal

Erfolgreich ohne Ziele

Die Gefahren von Zielsetzungen –
und was Du stattdessen machen kannst

134 Seiten, 14,8 x 20 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-143-4

Draksal Fachverlag • 16,90 €

Auch als E-BOOK und HÖRBUCH erhältlich:

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)

ISBN 978-3-86243-170-0 (MP3-CD)

ISBN 978-3-86243-171-7 (MP3-Download)

Pressekontakt

Draksal Fachverlag GmbH
– Presse- und Öffentlichkeitsarbeit –
Täubchenweg 8 • 04317 Leipzig

Tel (0341) 351 466 36 • presse@draksal-verlag.de