ALESSANDRO VEGLIANTE
OWN YOUR LIFE

KOSTENLOSER GUIDE · SELBSTFÜHRUNG

Vom Amateur zum Profi: wie du innere und äussere Widerstände überwindest.

Den Weg zu mehr Professionalität kennen die meisten. Was sie unterwegs aufhält, wird selten offen besprochen. Hier sind sieben Hürden und wie du konkret damit umgehst.

Von **Alessandro Vegliante**, Unternehmer und Coach · Lesezeit rund 8 Minuten

OWN
YOUR
LIFE

Ich glaube, dass sich Amateure und Profis weniger im Talent unterscheiden, als viele denken. Auch Glück, Kontakte oder das richtige Umfeld erklären den Unterschied nur zum Teil. Was ich in den letzten Jahren immer wieder beobachtet habe, ist etwas anderes: Profis gehen anders mit Widerstand um, mit dem inneren genauso wie mit dem äusseren.

Wer Widerstand ausweicht, bleibt genau dort stehen, wo es unbequem wird. Wer lernt, damit umzugehen, kommt weiter. In diesem Guide beschreibe ich sieben Hürden, die mir bei mir selbst und bei den Menschen, die ich begleite, am häufigsten begegnen, und was du konkret tun kannst.

INNERE WIDERSTÄNDE

01 Das Warten auf den perfekten Moment.

Viele warten auf den richtigen Zeitpunkt, auf bessere Bedingungen oder darauf, dass sie sich endlich bereit fühlen. Als ich neben meinem Vollzeitjob angefangen habe, etwas Eigenes aufzubauen, gab es keinen Moment, in dem alles gepasst hätte. Rückblickend war das auch gar nicht nötig. Profis starten unter realen Bedingungen und verbessern unterwegs, weil sie wissen, dass der perfekte Moment selten von allein kommt.

DIE FRAGE

Worauf wartest du gerade, und wie lange wartest du schon?

02 Selbstzweifel als Signal verstehen.

Selbstzweifel kennt jeder, der etwas Neues aufbaut, und ich kenne niemanden, der ganz ohne sie ausgekommen ist. Entscheidend ist, was du damit machst. Wer sich von Zweifeln stoppen lässt, bleibt stehen. Wer sie als Hinweis nimmt, erkennt darin, wo er noch lernen kann. Was bedeutet das konkret? Zweifel, auf die keine Handlung folgt, lähmen dich, während Zweifel, auf die du reagierst, dich weiterbringen.

DIE PERSPEKTIVE

Überleg dir einmal, ob dein Zweifel dir wirklich sagt, dass du aufhören sollst, oder ob er dir zeigt, wo du noch investieren musst.

03 Identität vor Verhalten.

Viele versuchen, ihr Verhalten zu ändern, und wundern sich, warum nach ein paar Wochen alles wieder beim Alten ist. Meiner Erfahrung nach hält neues Verhalten nur dann, wenn es zu dem Bild passt, das du von dir selbst hast. Wer sich als Profi sieht, handelt mit der Zeit auch so. Die Frage, die wir uns eigentlich stellen sollten, ist deshalb weniger «Was muss ich tun?» als «Wer will ich werden?».

DIE ÜBUNG

Schreib in einem Satz auf, wer du in drei Jahren sein willst. Beschreib dabei, wer du bist, und lass weg, was du besitzt. Triff ab heute deine Entscheidungen so, wie diese Person sie treffen würde.

ÄUSSERE WIDERSTÄNDE

04 Das Umfeld, das dich klein hält.

Manche Menschen in deinem Umfeld reagieren skeptisch, sobald du dich veränderst. Meistens steckt keine Böswilligkeit dahinter. Dein Wachstum erinnert sie daran, dass sie selbst stehen geblieben sind, und das ist unangenehm. Für dich ist das einer der schwierigsten Widerstände, weil er von Menschen kommt, die dir nahestehen. Ich habe aber gelernt, dass das Umfeld keine feste Grösse ist. Mit wem du deine Zeit verbringst, kannst du beeinflussen.

DIE FRAGE

Denk an die fünf Menschen, mit denen du am meisten Zeit verbringst. Bringen dich diese Gespräche weiter, oder halten sie dich dort, wo du heute stehst?

05 Kritik von Menschen, die es selbst nie versucht haben.

Wer selbst nichts riskiert, hat oft eine klare Meinung über die, die es tun. Das erlebe ich bei vielen Menschen, die ich begleite. Kritik von aussen beweist deshalb noch lange nicht, dass du falsch liegst. Trotzdem lohnt es sich, genau hinzuschauen, von wem sie kommt. Ehrliches Feedback von jemandem mit Erfahrung ist wertvoll. Kritik von jemandem, der nie selbst angefangen hat, hilft dir dagegen meistens wenig.

DIE REGEL

Hol dir Feedback vor allem von Menschen, die das Risiko kennen, das du gerade eingehst.

06 Strukturen, die dich bremsen.

Manchmal kommt der Widerstand weder von dir noch von anderen Menschen, sondern aus deinem Alltag selbst: Abläufe, die du nie hinterfragt hast, Abhängigkeiten, Verträge oder Gewohnheiten, die einmal gepasst haben. Was viele unterschätzen, ist, wie stark solche Strukturen bremsen, gerade weil man sie kaum noch bemerkt. Profis prüfen regelmässig, ob ihre Strukturen noch zu dem passen, wo sie heute stehen, und ändern sie, wenn das nicht mehr der Fall ist.

DIE FRAGE

Welche Struktur in deinem Leben oder Business wurde für eine frühere Version von dir gebaut und passt heute nicht mehr?

07 Der Moment, in dem es zählt.

Irgendwann kommt der Moment, in dem alles zusammenkommt: Druck, Müdigkeit, Zweifel und vielleicht auch Kritik. Dann stehst du vor der Wahl, zurückzuweichen oder weiterzumachen. Profis erleben solche Momente genauso oft wie Amateure. Der Unterschied liegt für mich darin, dass sie sich vorher überlegt haben, wie sie in diesem Moment handeln wollen.

DIE ÜBUNG

Überleg dir heute, wie du reagieren willst, wenn es schwierig wird, und schreib es auf. In der Situation selbst fehlt dir dafür meistens die Ruhe.

NÄCHSTER SCHRITT

Bereit für den nächsten Schritt?

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass du an einem dieser Punkte festhängst, lass uns darüber sprechen. Im Erstgespräch klären wir gemeinsam, ob ein Coaching für dich sinnvoll ist.

TERMIN	calendly.com/alessandro-vegliante/30min
E-MAIL	alex@alexvegliante.com
WEB	vegliante.ch