

Coach Yourself Workshop



**Ziele erfolgreich
setzen & erreichen**

Herzlich Willkommen!

Zu deinem Workshop „Ziele erfolgreich setzen und erreichen!“

Ich habe mich entschlossen, Sie in diesem Trainingsprogramm zu duzen. Wenn Sie nicht mit dem Du einverstanden sind, können Sie sich statt dem "Du" jeweils ein "Sie" denken.

Von dem Du erhoffe ich mir, persönlicher zu sein und Dich direkter ansprechen zu können. Sollten wir uns persönlich begegnen, kannst Du mich gerne auch duzen - so ist wenigstens der Ausgleich gewahrt. Ich freue mich, dass Du beschlossen hast, etwas für Dich zu tun.

Ob Du Dich persönlich weiter entwickeln möchtest, Dich gerade in einem beruflichen oder privaten Umbruch befindest oder auf der Suche nach dem Sinn des Lebens bist. Der Coach Yourself Workshop bietet Dir viele Anregungen und neue Perspektiven. Es hilft Dir herauszufinden, was Du wirklich willst, was Dir gut tut und wie Du Dein Leben nach Deinen Wünschen und Zielen ausrichten und planen kannst.

Wenn Du bereit bist, Dir Zeit zu nehmen, die einfachen Fragen und Übungen des Trainings zu machen, wirst Du Dich wundern welche Fortschritte Du machst und welche Möglichkeiten Dir in Deinem Leben offen stehen. Die Fähigkeit Ziele zu setzen ist der Schlüssel für persönlichen Erfolg. Ziele setzen in Dir positive Gedanken und Energien frei. Und eben damit sind deine Ziele zu erreichen.

Der Workshop ist nummeriert und in kleine Schritte unterteilt, die Du ganz bewusst gehen musst. In der Summe führen Sie Dich zu Deinen Zielen und so zu einem reichhaltigen und erfüllten Leben. Du musst jeden dieser Schritte ernst nehmen. Der Workshop beginnt mit einer ausführlichen Inventur! Diese Lebensinventur zeigt dir deine Lernfelder und dein Potential auf aus denen Du in weiteren Schritten Ziele formulierst und in deiner Vorstellung verankerst. Um den Workshop zu machen plane am Besten einen bestimmten Tag in der Woche ein, an dem Du dir ca. eine Stunde Zeit nimmst, in dem Du an den Fragen Übungen arbeitest.

Bevor es so richtig los geht möchte ich Dir doch zumindest eines mit auf den Weg geben. Vielleicht legst Du Dir eine Kladde, ein Heft oder einen Ordner an, wo Du Deine Aufzeichnungen und den Gedanken die dir Zwischendurch kommen sammeln und immer wieder darauf schauen kannst.

Solltest Du ansonsten etwas zu sagen, fragen oder beklagen haben, melde Dich einfach bei mir. www.apollo-training.de oder 0176/23168401.

Beispielfragen:

1. Wie war es in deinem Job, hast Du (neue) Aufgaben bewältigt, was hast Du alles geschafft, wofür hast Du dir wirklich Lob und Anerkennung verdient?
2. Wie war es Zuhause. Hast Du etwas renoviert, umgestellt, repariert, so dass es jetzt besser für dich ist? Hast Du entrümpelt usw.
3. Wie sieht es in Sachen Finanzen aus, hast Du mehr verdient, Schulden abgebaut oder mehr sparen können? Hast Du etwas investiert oder dir geleistet, was Du schon lange haben oder machen wolltest?
4. Wie sieht es mit deiner Familie aus. Warst Du für sie da, wenn es Probleme, Sorgen gab. Welchen Teil hast Du in der Familie übernommen, auf den Du stolz sein kannst?
5. Wie sieht es im Bereich Bewegung, Sport und Gesundheit aus. Was hast Du geschafft? Treibst Du mehr Sport, oder hast Du dich mehr an der frischen Luft bewegt, die Treppe genommen etc.? Hast Du angefangen dich gesünder zu ernähren, bspw. mehr Obst gegessen, mehr Wasser oder Schorlen getrunken? Aufgehört zu rauchen, weniger Alkohol etc.
6. Hast Du mehr Kontakt zu deinen alten Freunden? Warst Du für sie da, wenn sie dich brauchten? Hast Du mehr von dir Preis gegeben, mehr erzählt, oder einfach gute Gespräche oder Aktivitäten mit ihnen verbracht? Hast Du neue Freundschaften geschlossen? Hast Du Freunde eingeladen für sie gekocht etc.
7. Wie sieht deine Freizeit und Entspannungszeit aus? Hast Du mehr Dinge getan, die Dir Spaß machen oder dich entspannen? Hast Du etwas Bereicherndes, Interessantes gelesen, oder neues gelernt, ein Seminar besucht etc.?

Was sind deine früheren Erfolge und deine Kompetenzen?

Nun gehe die einzelnen Bereiche noch einmal durch und mache Dir bewusst, welche positiven Erlebnisse und Erfahrungen für Dein Erleben eine besondere Bedeutung für Deine Zufriedenheit und Deinen Erfolg hatten. Lass Dich von den folgenden Fragen anregen und beantworte Sie:

- An welche Erlebnisse aus meiner Kindheit, Jugendzeit, naher Vergangenheit erinnere ich mich heute noch? Was genau war das?
- Was konnte ich in diesen Erlebnissen, Situationen besonders gut? Was hat mir damals Spaß gemacht?
- Wer diente mir in meiner Kindheit, Jugend als Vorbild für meine ausgeübte Rolle? Welche Eigenschaften besaßen diese Person?
- Worin liegen Deine Stärken? Was sagen andere Dir, was du gut kannst? Wofür wirst Du gelobt?

Weitere Übungen (nach Jack Canfield):**Übung: Meine Erfolge**

"Meine Erfolge" ist eine Übung, die Dir hilft, sich auf die Leistungen zu konzentrieren, die Du in Deinem Leben vollbracht hast und vollbringst. Teile Dein Leben für diese Übung in drei Teile ein. Wenn Du zum Beispiel 60 Jahre alt bist, dann wäre der erste Abschnitt vom Beginn der Erinnerung, also vom ersten bis zum 20. Lebensjahr, der zweite vom 21. bis zum 40. und der dritte vom 41. bis zum 60. Lebensjahr. Schreibe mindestens drei Erfolge auf, die Du in jedem dieser drei Lebensabschnitte zu verbuchen hast. Im ersten Drittel hast Du zum Beispiel gelernt, Fahrrad zu fahren oder bist in die Grundschule eingeschult worden. Im zweiten Drittel hast Du zum Beispiel Dein Abitur gemacht oder in der Schule eine Trophäe gewonnen. Im letzten Drittel hast Du vielleicht geheiratet oder Deine erste Arbeitsstelle bekommen. Was immer Du als Erfolg betrachtest, schreiben es auf. Machen Dir keine Gedanken darüber, wie ein anderer Deinen Erfolg beurteilen würde.

Erstes Drittel: Geburt bis _____

- 1.
- 2.
- 3.

Zweites Drittel: _____ bis _____

- 1.
- 2.
- 3.

Drittes Drittel: _____ bis _____

- 1.
- 2.
- 3.

Übung: Pokerchips ernten (nach Jack Canfield)

Eine andere Übung, die Dir hilft, dich auf den Erfolg zu konzentrieren, ist, Deine Erfolge auf Karteikarten zu notieren. Kaufe Dir ein Päckchen mit einhundert Karteikarten im Format A6. Notiere jeweils auf einer Karte einen Deiner Erfolge. Achte darauf, dass Du auch alle Deine Lebensabschnitte und Lebensbereiche (Familie, Beruf, Freizeit, persönliche Weiterentwicklung, Finanzielles, Freunde, Gesundheit etc.) erfasst.

Du kannst damit beginnen, dass Du die neun Erfolge der Übung 5 "Meine Erfolge" überträgst. Fülle jeden Tag einige Karteikarten aus, bist Du die einhundert Karten aufgebraucht hast. Mache diese Übung mindestens einen Monat und Du wirst sehen, dass Du dich an immer mehr erinnerst und Du dich sehr positiv ausrichtest und Energie gewinnst.

Wenn Du dich niedergeschlagen fühlst oder Dir Zweifel an der Umsetzung deiner Ziele kommen, schau Dir die Erfolge auf Deinen Karteikarten nochmals an. Dies ist ein ausgezeichneter Weg, sich aufzubauen und zu inspirieren. Ich empfehle Dir sehr, diese Übungen zu machen.

Übung: Das Erfolgs-Journal (frei nach Vera F. Birkenbihl)

Wie in dem Begriff Journal zu erkennen ist (jour = franz.: Tag) sollte man es täglich führen. Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen. Das Wichtigste ist sicher der, dass wir an weniger guten Tagen durch Blättern im Journal unsere Stimmung verändern und neue Kraft schöpfen können! Hier nun die Übung:

Die täglichen Eintragungen in Dein Journal kosten Dich nur wenige Minuten. Als Morgenmensch kannst Du gleich nach dem Aufwachen (vielleicht noch im Bett sitzend) über den gestrigen Tag befinden, als Nachtmensch kann es deine letzte "Amtshandlung" sein (schon im Bett?).

In das Journal solltest Du (als Minimum) drei Dinge pro Tag eintragen. Zusätzlich kannst Du selbstverständlich weitere Dinge festhalten.

Stell Dir jeden Tag folgende drei Fragen:

Journal-Frage 1: Woran möchte ich mich in 20 Jahren erinnern, wenn ich an den heutigen (gestrigen) Tag zurückdenken werde?

Journal-Frage 2: Was habe ich heute gelernt?
(Wenn ich heute Abend sagen muss, dass ich nichts gelernt habe, dann lese ich eben noch fünf Minuten in einem schlaun Buch)

Journal-Frage 3: Was hat mich heute (besonders) gefreut? (An der Welt, an anderen oder an mir?)

und: Journal-Frage 4: Was habe ich heute anderen/mir gegeben, auf welche Art und Weise?

und: Journal-Frage 5: Und wie kann ich noch besser werden?

Hier sind wieder weitere **hilfreiche Fragen**:

- Was hat Dich im vergangenen Jahr am meisten enttäuscht?
- In welchen Momenten hast Du nicht das getan, was Du eigentlich tun wolltest/solltest?
- Welche Wünsche und Träume sind nicht in Erfüllung gegangen?
- Welche Erwartungen haben sich nicht erfüllt?
- Was hast Du dir Vorgenommen und doch nicht erreicht?
- Wolltest Du dir mehr Zeit für dich nehmen, mehr lesen, meditieren, malen, spazieren gehen etc.?
- Gab es Krisen, Krankheiten, Trennungen, Schicksalsschläge?

3. Was hast Du daraus gelernt?

„Die Wahrheit ist: Sie wissen schon eine ganze Menge darüber, was sie tun müssen, um ihre Ziele zu erreichen – wahrscheinlich mehr als sie denken“

Wenn Du dein Leben genau anschaust, findest Du mehr als genug gute Ideen, die dir helfen, mehr von dem zu bekommen, was Du dir wünschst. Es ist allerdings bedenklich, wie lange wir oft warten, um gewisse Lektionen zu lernen. Verschwende aber keine Zeit mit Selbstvorwürfen, wie: wenn ich das doch nur anders/besser gemacht hätte. Es ist eine Standortbestimmung, die dir hilft Erkenntnisse zu gewinnen, und daraus für dieses Jahr zu lernen. Mehr nicht! Doch es ist eine Menge, denn nur wenige Verhaltensänderungen, können Deine Erfolgchancen erheblich erhöhen.

Teil 1

Was war das Geheimnis deines Erfolges?

Was hat funktioniert?

Warum warst Du in der Lage, das zu erreichen?

Teil 2

Was hat nicht funktioniert, und warum?

Wie hätte es besser klappen können?

Was will ich daraus lernen oder habe ich bereits daraus gelernt?

Was sind die drei wichtigsten Einsichten, die Du gewonnen hast?

1. _____

2. _____

3. _____

Brauchst Du **Beispiele?**:

Das wichtigste zuerst!

Nimm dir Zeit für dich! Bau dir Erholungsphasen in den Tag ein.

Hol Dir Hilfe, wenn Du sie brauchst! Nur Mut. Frag schon!

4. Wo stehe ich mir selbst im Weg und wie kann ich damit aufhören?

Zitat: „Die Umstände lassen sich oft nicht ändern. Trotzdem können Sie immer etwas ändern: nämlich Ihre Einstellung zu den Umständen“ Anononym

Im nun folgenden Teil gehen wir einen wichtigen Schritt weiter, um das Fundament für Deine spätere Zielerreichung zu bauen. Du wirst lernen Verantwortung für Dein Leben zu übernehmen und Dir deine Begrenzungen und Beschränkungen bewusst zu machen.

Der gefährlichste Gegner von Erfolg Glück und der Erreichung Deiner Ziele sind negative Gefühle jeder Art. Negative Gefühle wie Angst, Selbstmitleid, Neid, Eifersucht und Zorn beruhen meist auf folgende Faktoren.

1. Der Drang sich zu rechtfertigen.
Ob etwas schief geht Du sauer oder wütend bist - höre auf Dich zu rechtfertigen!
2. Der Versuch nach negativen Gründen
– Betreibe keine Ursachenforschung, es gibt nichts wegzudiskutieren oder zu beschönigen. Gründe und Rechtfertigungen setzt immer voraus, dass jemand oder etwas anderes die Schuld an Deinem Problem hat.
3. Die übertriebene Sorge was andere über Dich denken.
Stehe über dem, was andere über Dich sagen!
4. Die Suche nach einem Schuldigen.
Jeder ist für sich selbst verantwortlich – es gibt keinen Schuldigen.
5. Die eigenen Rationalisierungen
Wie erklärst Du dir dein Leben und dein nicht handeln?

Du kannst zwar nicht immer frei wählen, was in Deinem Leben geschieht, aber was Deine Reaktion auf die Dinge, die geschehen, angeht, hast Du immer die Wahl. Du kannst Dich von Deinen negativen Gefühlen frei machen, und Dein Leben in die Hand nehmen, indem Du immer dann, wenn Du dich ärgerst oder dich aufregst, einfach sagst: Ich bin selbst verantwortlich. Wie Du dich selber siehst und dir Dinge erklärst, trägt maßgeblich zum Erfolg bei?

Wo stehe ich mir selbst im Weg?

Wo erreiche ich nicht das, was ich mir vornehme und warum ?

Eine **Bequemlichkeitszone** ist wie ein Gefängnis, das wir uns selbst bzw. in der Kindheit durch unsere Erziehung zum Großteil geschaffen haben bzw. wurde. Es besteht aus einer Sammlung von „ich kann nicht“, „ich darf nicht“, „ich muss doch“, „ja später, wenn...“ und weiteren unbegründeten Überzeugungen und begrenzten Vorstellungen. Sie entstanden aus den negativen und zum Teil auch positiven Gedanken und Entscheidungen, die wir in unserem Leben angesammelt und eingeschliffen haben. Es ist häufig so, dass man ständig die gleichen Gedanken denkt, an den gleichen Vorstellungen festhält, sich mit den gleichen Worten ausdrückt und die gleichen Dinge tut. Damit erzeugt man einfach immer und immer wieder die gleichen Erfahrungen. Eine Endlosschleife, die das gleiche Verhalten immer wieder bestärkt. Was auf der einen Seite sehr hilfreich ist, wenn es zu erwünschten Ergebnissen führt, kann es auch sehr hinderlich ist, wenn wir mit den Ergebnissen uns nicht wohlfühlen und unzufrieden sind.

Ein Beispiel: Eine Präsentation halten

Du glaubst zum Beispiel, dass Du ein schlechter Redner bist, der die wichtigsten Punkte während des Vortrags vergisst. Dieser Gedanke erzeugt in Dir das Bild, dass du das wesentliche vergießt. Ein solches Bild macht Angst und vernebelt dein klares Denken, so dass Du schließlich einen wesentlichen Punkt vergisst.

Um aus dem unseligen Kreislauf auszubrechen musst Du die Realität, die Du erschaffen möchtest, in dem widerspiegeln, was Du denkst, sagst, schreibst und fühlst. Du musst Dein Unterbewusstsein mit Gedanken und Bildern dieser neuen Wirklichkeit überfluten.

Was hält dich davon ab zu handeln?

Wie erklärst Du dir diese Fehlschläge?

Welchen Preis zahlst Du, weil Du so handelst?

5. Leite den Paradigmawechsel ein

Deine Reaktion und dein Denken bestimmt deine Gefühle, deine Energie und schließlich, ob Du die Ziele erreichst. Und die kannst Du ändern. Und zwar nur Du!

Dabei brauchst Du nicht wegzunehmen, Du ersetzt deine Denkmuster durch förderliche Denkmuster.

Was sind deine stärksten hinderlichen Denkmuster?

Bevor Du deine neuen Denkmuster kreierst, würdige deine alten Denkmuster, denn sie haben dich lange begleitet und haben etwas für dich getan:

In welcher Weise habe ich von den Einschränkungen profitiert?

Transformiere deine Denkmuster und erschaffe Dir ein neues Weltbild

Dein Weltbild bestimmt, was Du im Leben erreichst, also schaffe Dir jetzt ein Neues, ein persönliches, konkretes, eines, das dich wirklich emotional berührt und motiviert:

Einschränkendes Denkmuster	Ermutigendes Denkmuster

Neun Richtlinien für wirkungsvolle Denkmuster:

Damit Deine Denkmuster auch Wirkung haben, solltest Du acht Richtlinien berücksichtigen:

1. Beginne ein Denkmuster mit den Worten „Ich bin ...“. Die Worte „Ich bin“ sind die mächtigsten, die es gibt. Das Unterbewusstsein interpretiert jeden Satz, der so beginnt, als einen direkten Befehl, die nachfolgende Aussage Wirklichkeit werden zu lassen.
2. Formuliere Denkmuster in der Gegenwartsform. Beschreibe das Gewünschte so, als hättest Du es bereits, als wäre es bereits Deine Realität. BSP: Ich genieße es, gesund und frisch aus dem Bett zu springen, so dass ich direkt los legen kann.
3. Dein Denkmuster muss positiv formuliert sein. Verstärke das, was Du möchtest, und nicht das, was Du nicht haben willst. Das Unterbewusstsein registriert keine Verneinung. Wenn Du also sagst: „Schlag die Tür nicht zu“, dann versteht es: „Schlag die Tür zu.“. Das Unterbewusstsein denkt in Bildern, und die Worte „Schlag die Tür nicht zu“ rufen daher das Bild einer zugeschlagenen Tür hervor. Der Ausdruck: „Ich habe keine Angst vor dem Fliegen“ produziert ein Bild der Flugangst, während der Ausdruck: „Ich genieße den Nervenkitzel beim Fliegen.“ ein Bild, das Vergnügen stimuliert.

4. Formuliere knappe Denkmuster. Sie müssen kurz und bündig sein, damit sie leicht einzuprägen sind.

5. Formuliere so präzise wie möglich. Vage Denkmuster produzieren nur vage Resultate.

6. Betone Deine Aktivität. Mit einem gut gewählten Verb verleihst Du deinem Denkmuster mehr Kraft und Präsenz.

7. Benutze wenigstens ein Wort, das eine starke Gefühlskomponente hat. Denke daran, wie es sich anfühlt, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Benutze ausdrücke, wie feiern, glücklich sein, stolz sein, liebevoll etc. Bsp.: Vorher: Ich halte mein ideales Körpergewicht von 178 Pfund. Nachher: Ich fühle mich putzmunter und glücklich mit 178 Pfund.

8. Die Denkmuster sind allein für Dich gedacht. Wenn Du Denkmuster entwirft, sollten diese sich auf Dich beziehen und auf dein Verhalten. Bsp.: Vorher: Ich sehe wie meine Mitarbeiter umsetzen, was ich sage. Nachher: Ich bin in der Lage, klipp und klar zu vermitteln, was ich möchte.

Wie Du Denkmuster und innere Bilder am besten einsetzt:

- Nimm Dir Deine Denkmuster mindestens einmal, am besten jedoch dreimal am Tag vor (über 3 Monate). Die besten Zeiten sind direkt nach dem Aufwachen, während der Mittagszeit, um sich erneut auszurichten, und vor dem Schlafengehen.
- Sprich die Denkmuster nach Möglichkeit mit lauter Stimme.
- Du kannst zusätzlich deine Augen schließen und die Inhalte des Denkmusters visualisieren. Stell Dir dabei vor, dass Du die Situation in der Rolle des Handelnden wahrnimmst. Registriere alle Klänge und Geräusche, die Du vielleicht hörst, wenn Du das erreicht hast, was Deine Denkmuster beschreibt: das Rauschen der Brandung/ den Begeisterungssturm der Menge, das Klatschen des Publikum. Und vergiss nicht andere wichtige Menschen in Deinem Leben, die Dir gratulieren und sagen wie sie sich mit Dir über Deinen Erfolg freuen.
- Fühle Deine innere Bewegung, wenn Du diesen Erfolg errungen hast. Je stärker die Gefühle, desto wirkungsvoller die Methode. (Wenn es Dir schwer fällt, sich in die entsprechende Gefühlslage zu versetzen, kannst Du mit dem Denkmuster arbeiten: „Ich freue mich, wie einfach ich starke Gefühle bei der effektiven Arbeit mit Denkmustern erzeugen kann.“)

Weiter Möglichkeiten Denkmuster zu benutzen:

- Hänge überall im Haus Zettel mit deinen Denkmustern auf.
- Sprich die Denkmuster, wenn Du »Leerlauf« hast. Zum Beispiel beim Warten, beim Sport oder beim Autofahren.
- Sprich Deine Denkmuster auf Handy/MP3-Player, und hör sie während der Arbeit, beim Fahren oder kurz vor dem Einschlafen.
- Lege dir deine Denkmuster auf Deinen Bildschirmschoner.

6. Deine verschiedenen Rollen

Dein Leben teilt sich in verschiedene Lebensbereiche auf. Zunächst gilt es herausfinden, welche Lebensbereiche es in Deinem Leben überhaupt gibt und welche Rollen Du darin ausfüllst. Ein Lebensbereich ist ein Teilbereich Deines Lebens, über den Du nachdenkst und auf den Du Zeit, Geld und Arbeit verwendest. Rollen sind Funktionen, die Du in Deinem Leben ausfüllst.

Welche Lebensbereiche gibt es?

Bei den meisten Menschen gibt es vor allem die folgenden Lebensbereiche:

- Familie, Partnerschaft
- Beruf
- Freunde, soziale Kontakte
- Finanzielles, Materielles
- Gesundheit und Fitness
- Freizeit, Erholung
- Soziales Engagement
- Privates, persönliche Weiterentwicklung

Welche von diesen Lebensbereichen treffen auf Dich persönlich zu? Findest Du in Deinem Leben weitere Teilbereiche?

Deine verschiedenen Rollen

In den verschiedenen Lebensbereichen erfüllen wir unterschiedliche Rollen. In unserem Leben erfüllen wir in unserem Zusammensein mit anderen Menschen eine ganze Reihe von verschiedenen Rollen oder Funktionen. Welche Rollen das sind und wie wir diese Rollen selbst sehen, prägt uns und unser Leben. Deshalb ist es wichtig, sich einmal klar darüber zu werden, welche Rollen wir eigentlich innehaben und was das für uns bedeutet. Welche unterschiedlichen Funktionen es in Ihrem Leben geben könnte, wird an den folgenden Beispielen klarer.

Mögliche Rollen könnten sein:

- Vater, Mutter, Sohn, Tochter, etc.
- Angestellter, Chef, Abteilungsleiter
- Segler, Skatspieler, Golfer
- Gemeindemitglied
- Weltbewohner, Europäer, Deutscher, Hamburger, Berliner
- Ich
- Freund, Bekannter, Nachbar
- usw.

In manchen Rollen fühlst Du dich vielleicht besonders wohl, andere sind Dir unangenehm. Am besten konzentrierst Du Dich auf die Rollen, die Dir angenehm und in denen Du am besten Deine Stärken ausleben kannst. Oft entstehen Zeitprobleme und Unzufriedenheit durch zu viele Rollen, da es schwierig ist gleichzeitig mehr als sieben Rollen bewusst und effektiv zu managen.

Hier mal wieder ein paar **Leitfragen**:

- Wofür bin ich in meinem Leben verantwortlich?
- Was tue ich am Tag und an den Wochenenden?
- Wie könnte ich die Rolle benennen, die ich bei der jeweiligen Aktivität spiele?

Lebensbereiche	Rollen

Welche Ergebnisse willst Du in deinen Rollen erzielen?

Rollen	Welche Ziele/Ergebnisse willst Du bei deinen Rollen erzielen? Welche Ratschläge/Richtlinien möchtest Du hier selbst erfüllen?

7. Deine zukünftigen Ergebnisse/Ziele

Ein Ziel ist ein konkretes und sinnlich wahrnehmbares erwünschtes Ergebnis. Es gibt eine Reihe von Kriterien für wohlgeformte Ziele. Wenn Du diese Kriterien anwendest, dann verwandeln sich Deine Wünsche und Träume in etwas Konkretes – in ein erreichbares Ziel. Das Ziel muss in einer Art formuliert sein, dass Du selbst und auch jeder andere es möglich erfassen und nachprüfen kann. Leg los und formuliere konkrete Ziele.

Übung

a) Betrachte die von Dir aufgeschriebenen Rollen und Ergebnisse samt Ratschlägen und schreibe hinter jeden eine Zahl, bis wann Du sie verwirklicht haben willst. Wenn es in zehn Jahren der Fall sein soll, dann schreibe 10, wenn es in 5 Jahren der Fall sein soll, dann schreibe 5, wenn es in einem Monat erreicht sein soll, dann schreibe 1 Monat usw. Achte darauf, dass Du kurz- und langfristige Wünsche hast.

b) Suche Dir aus Deiner Ziel- und Wunschliste einige wichtige Ziele aus, und zwar große und kleine Ziele, die in der Größenordnung von einem Jahr liegen und markiere sie. Schreibe sie auf eine Extraseite und lass Dir Platz hinter jedem Ziel. Formuliere das Ziel aus. Schreibe einen ganzen Satz. (Du kannst Dir danach natürlich auch die anderen Ziele vornehmen.)

c) Überprüfe diesen Satz auf die Wohlgeformtheitskriterien hin: Wird ein Kriterium nicht erfüllt, dann formuliere Dein Ziel um:

-Ist das Ziel **selbst erreichbar**? Es muss in Deinem Einflussbereich liegen, denn nur dann kannst Du die Umsetzung selbst steuern.

-Ist das Ziel **positiv** formuliert? Hast Du Vergleiche und Verneinungen vermieden?

-Ist das Ziel **ökologisch**? Hast Du sichergestellt, dass die Zielerfüllung keine negativen Folgen oder untragbare Nebenwirkungen hat?

-Ist das Ziel **sinnlich konkret**? Schmücke es mit lebendigen Einzelheiten aus. Was siehst Du, was hörst Du, was fühlst Du, wenn Du das Ziel erreicht hast? Stell Dir vor, Du hättest es jetzt bereits – wie wäre das?

-Ist das Ziel in einen **Kontext** eingebunden? Möchtest Du das Ziel in mehreren Kontexten (beruflich, privat, gegenüber allen Personen, immer) haben?

d) Hat das Ziel die **richtige Größe**? Was wären Zwischen- und Teilziele? Woran merkst Du, dass Du auf dem richtigen Weg bist? Welche **Überprüfungskriterien** gibt es?

e) Schreibe nun Die wohlgeformten Ziele sauber auf deine Zielliste und halte Dir deine wohlgeformten Ziele immer wieder vor Augen. Am besten denkst Du jeden Tag an deinen großen Traum, deine Ziele und Wünsche! Nimm Sie Dir nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen vor.

Meine 10 wichtigsten Ziele

8. Deine Motivation steigern

Schreibe jedes Ziel auf ein separates Blatt und beantworte die folgenden Fragen:

Warum willst Du dieses Ziel erreichen?

Was ist Dir so wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen?

Wenn Du das Ziel erreicht hast, was hat sich dann für dich erfüllt?

Wofür haben sich die Mühen gelohnt, dieses Ziel zu erreichen?

Und woran erkennst Du, dass das Ziel erreicht ist und es sich gelohnt hat?

10. Visualisieren

Das bewusste Erzeugen von eindrucksvollen, lebendigen Bildern vor dem geistigen Auge - ist ein Erfolgswerkzeug, das wir nicht unterschätzen sollten. Wenn Du Dir etwas nur intensiv vorstellst, laufen in Deinem Gehirn erwiesenermaßen bereits die gleichen Prozesse ab, als ob Du es im realen Leben ausführen würdest. Mit anderen Worten: Dein Gehirn unterscheidet nicht zwischen dem Visualisieren einer Handlung und dem konkreten Tun.

Wenn Du täglich visualisierst, dass deine Ziele bereits erreicht sind, erzeugst Du in Deinem Unterbewusstsein eine Spannung zwischen dem, was Du Dir vorstellst und Deiner jetzigen Situation. Dein Unterbewusstsein versucht, diese Spannung dadurch aufzulösen, indem es deine gegenwärtige Realität der interessanteren Vision angleicht.

Es beschleunigt das Erreichen jedes Ziels auf drei unterschiedlichen Wegen.

1. Visualisieren aktiviert die kreativen Kräfte des Unterbewusstseins und veranlasst Dein Gehirn, alles in Dein Bewusstsein zu bringen, das Dir hilft, Deine Ziele zu erreichen. Du fängst an, am Morgen mit neuen Ideen aufzuwachen. Du hast Einfälle, wenn Du unter der Dusche stehst, lange Spaziergänge machst oder zur Arbeit fährst.
2. Visualisieren programmiert das Gehirn darauf, zur Verfügung stehende Ressourcen zu erkennen, die immer schon vorhanden waren, aber bislang nicht genutzt worden sind.
3. Visualisieren verbindet Dich mit Menschen, Geldmitteln und Chancen, die Du brauchst, um Dein Ziel zu erreichen.

Wenn Du Deinem Gehirn klar umrissene, farbige und lebendige Bilder gibst, die sich manifestieren sollen, dann wird es alle Informationen zur Verfügung stellen, die notwendig sind, damit Dein Bild Wirklichkeit werden kann. Wenn Du ihm Bilder eines wunderbaren Hauses, eines einfühlsamen Partners, einer aufregenden beruflichen Laufbahn oder exotischer Ferien geben, wird es alles tun, um diese Vorgaben real werden zu lassen. Wenn Du hingegen Dein Gehirn ständig mit Bildern der Angst und Sorge fütterst, wird es diese negativen Szenarien verwirklichen.

Deine Zukunft visualisieren

Deine Ziele und deinen Erfolg zu visualisieren ist relativ einfach. Du brauchst nur Deine Augen zu schließen und Dir vorzustellen, dass Deine Ziele bereits erreicht sind! Wenn Du gern, ein hübsches Haus an einem See hättest, solltest Du dir vorstellen, wie Du durch das Haus läufst, das Du gern besitzen würdest. Stell es Dir in allen Einzelheiten vor. Wie liegt es in der Landschaft? Welchen Ausblick hat man vom Haus aus? Wie sehen Wohnzimmer, Küche, Schlafzimmer und so weiter aus? Gehe von Zimmer zu Zimmer, und stelle Dir alles genau vor.

Lass die Bilder so scharf und präzise wie nur möglich sein. Dies betrifft alle Ziele, die Du dir setzt. Höre und fühle, was Du in den visualisierten Bildern siehst. Wenn Du die Bilder intensiv fühlst, verstärke ihre Wirkung um ein Vielfaches. Vergesse nicht, dir Geräusche und Klänge, Geruch und Geschmack vorzustellen. Was würdest Du hören, riechen und schmecken sowie insgesamt fühlen und körperlich spüren, wenn Du Dein Ziel bereits erreicht hast? Wenn Du Dir Dein Traumhaus am Strand vorstellst, kannst Du das Meeresrauschen hinzufügen, das Lachen Deiner spielenden Kinder und die Stimme Deiner Frau bzw. Mannes. Fühle außerdem den Stolz, dieses herrliche Anwesen zu besitzen, sowie die Zufriedenheit, dass Du Dein

Ziel erreicht hast. Fühle die Sonne auf Deinem Gesicht, während Du auf der Veranda sitzt und das Panorama genießt. Denn warmen Sand unter deinen Füßen.

Übung

Visualisiere Deine Ziele dann jeden Tag. Lese die Liste der Ziele jeden Morgen nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Schlafengehen laut vor. Mache nach jedem Ziel eine kleine Pause, sodass Du Zeit hast, Deine Augen zu schließen und dir ein inneres Bild des erreichten Zustands vorzustellen. Gehe die Liste durch, bis Du jedes Ziel im erreichten Zustand visualisiert hast. Das Ganze dauert nach einer gewissen Übungsphase in der Regel zwischen zehn und fünfzehn Minuten, abhängig davon, wie viele Ziele Du auf Deiner Liste stehen hast.

Voraussetzung für den Erfolg ist tägliches Training und Geduld. Beides ist erforderlich. Sobald Du aufhörst zu trainieren, vergisst Dein Unterbewusstsein das Ziel und kann Dich nicht mehr in die angestrebte Richtung steuern. Auch auf dem mentalen Weg brauchst Du Zeit, bis Du zum gewünschten Zielzustand gelangst. Wirf die Flinte nicht ins Korn, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt. Setze daher einen Mindestzeitraum für das Mentaltraining an. Ich schlage Dir mindestens 6 Wochen besser 3 Monate vor.

Manche Menschen haben keine Schwierigkeiten, innere Bilder zu erschaffen. Sie brauchen nur die Augen zu schließen und sehen alles gestochen scharf und dreidimensional. Die meisten von uns müssen die Vorstellungskraft jedoch noch intensiv entwickeln. Andere sehen das innere Bild nicht wirklich, sondern denken es sich vielmehr. Das ist völlig in Ordnung und erzielt die gleichen Effekte. Du wirst daraus den gleichen Nutzen ziehen.

Die folgende Übung kann Dir dabei helfen, Deine Ziele zu »sehen«, und Dich in Deiner bewussten und unbewussten Wahrnehmung visuell auf Deine Ziele auszurichten.

Übung Ziel-Collagen

Du kannst die Erreichung Deiner Ziele dadurch beschleunigen, indem Du zum Beispiel ein Ringbuch zu Deinen Zielen anlegst. Und für jedes Ziel jeweils eine Seite gestaltest. Schreibe das Ziel oben auf die Seite und illustrieren es dann mit Bildern Schlagzeilen und Textauszügen, die Du z.B. aus Zeitschriften Katalogen oder Broschüren ausschneidest. Beispiele: Wenn Du von einem Haus träumst, dann suche ein Bild von einem Haus, das Deinem Traumhaus ähnlich sieht, aus einer Zeitschrift oder male es selbst. Wenn Du mehr Selbstsicherheit willst, dann stelle Dir vor, wie Du mehr Selbstsicherheit hättest – was könnte Dich daran erinnern? Lege Dir das Ringbuch an einen Ort in Deiner Wohnung, am Arbeitsplatz oder ins Auto, so dass Du immer wieder daran erinnert wirst, und es ansehen kannst. Schau Dir dein Buch mit Deinen Zielen täglich an.

