

Michael Behn | Peter Bödeker

# Meine Ziele, meine Ausreden und ich

Wie Sie Ihre Ziele finden und erreichen

*Leseprobe aus „Meine Ziele, meine Ausreden und ich“  
von Michael Behn und Peter Bödeker, ISBN 13: 978-3848202263*

Juni 2012

I. Auflage

Herrenberg und Adendorf

Copyright © 2012 by Michael Behn und Peter Bödeker

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und Nachdruck in Auszügen, sind vorbehalten.

Lektorin: Gunda Hinrichs

Umschlaggestaltung: Oliver Behn

Satz & grafisches Konzept: Susanne und Oliver Behn

Ein Projekt von [www.blueprints.de](http://www.blueprints.de)

Kontakt zu den Autoren:

Michael Behn: [michael@blueprints.de](mailto:michael@blueprints.de)

Peter Bödeker: [peter@blueprints.de](mailto:peter@blueprints.de)

## Wir bringen Sie auf den richtigen Weg zu Ihren Zielen:

### Michael Behn

Michael Behn ist Diplom-Kaufmann und arbeitet als Unternehmensberater, Trainer und Coach für Unternehmen der IT-Branche, der Automobilindustrie, für Banken und Einrichtungen auf dem Gesundheitssektor. Schwerpunkt sind die Themen Ziele und Selbstmanagement, Führung, Vertrieb und Teamentwicklung. Seit über 20 Jahren setzt er sich aktiv mit dem Thema Ziele und Selbstmanagement auseinander. Er hat mehrere Bücher hierzu verfasst und seine Erfahrungen, Ideen und Werkzeuge in das hier vorliegende Buch einließen lassen.



### Peter Bödeker

Peter Bödeker, Diplom-Volkswirt, Betreiber verschiedener Webportale und langjähriges Mitglied im blueprints Team, beschäftigt sich seit 15 Jahren mit den Themen Selbstmanagement und Lebensziele. Unter blueprints.de finden Leser seit über 10 Jahren zahlreiche Artikel und eine aktive Community für ein einfacheres und besseres Leben. Peter konzipiert seit 2005 Kurse und Übungen in den Bereichen Zielfindung, Zielerreichung und Entspannung. Das mehrjährige Feedback der Kursteilnehmer und die laufend optimierten Erkenntnisse, die aus den zugrunde liegenden Erfahrungen gewonnen wurden, sind in diesem Buch zusammengefasst.



## Inhaltsverzeichnis

1.	Zur Arbeit mit diesem Buch	10
2.	Unsere Begleitpersonen	13
3.	Kraftvolle Wünsche und Ziele	17
3.1	Meine Wünsche	17
3.2	Von den Wünschen zu den Zielen	20
3.3	Meine Werte	20
3.4	Meine Glaubenssätze	23
3.5	Ziele und Bedürfnisse – was treibt mich an?	32
3.6	Meine Stärken und Schwächen	36
3.7	Mögliche Verluste abwägen	40
3.8	Meine Träume	43
3.9	Der Gesamtplan des Lebens – meine Vision	47
3.10	Wählen Sie realistische Ziele	50
3.11	Ideen und Anmerkungen zu einigen Zielthemen	52
3.12	Ihr Zielbild	56
3.13	Ziele ordnen und formulieren	63
3.14	Meine Ziele	69
3.15	Unsere Begleitpersonen und Ihre Ziele	72
4.	Zielerreichung Schritt 1: Kreativ Erfolgswege entdecken	85
4.1	Sturm der Ideen – Brainstorming	85
4.2	Umkehrmethode	88
4.3	Die Walt-Disney-Methode	92
4.4	Unsere Begleiter werden kreativ	97
5.	Im Tätigsein liegt Glück	108
5.1	Treffen Sie Entscheidungen (Mut zum Fehler!)	108
5.2	Wenden Sie die Salomitaktik an	110
5.3	Machen Sie den Rubikon-Schritt	112
5.4	Dran-Bleib-Paket	116
5.5	Schreiben Sie sich einen Brief	116
5.6	Lassen Sie es leichter werden – die 21-Tage-Regel	117
5.7	Unsere Begleitpersonen starten durch	118
6.	Werkzeuge für Ihren Erfolg	123
6.1	Denkwerkzeuge: Unsere Gedanken – Helfer oder Saboteure	123
6.1.1	Ihre Haltung zum Leben	123

6.1.2	Kampf den Komplexen: Lassen Sie Größe zu	124
6.1.3	Glaubenssätze	127
6.1.4	Ein mächtiger Helfer – Selektive Wahrnehmung	128
6.1.5	Zielvisualisierung	128
6.1.6	Schreiben Sie sich erfolgreich	131
6.2	Werkzeug: Freie Zeiträume entdecken und erschaffen	131
6.2.1	Sagen Sie NEIN	137
6.2.2	Nutzen Sie das Pareto-Prinzip	139
6.2.3	Handeln Sie antizyklisch	142
6.2.4	Besiegen Sie die Zeitfresser	144
6.2.5	Planen Sie Ihre Zeit	149
6.3	Werkzeug: Mit Ordnung kreativer und entspannter zum Ziel	150
6.3.1	Aktion 1: Das große Aufräumen	150
6.3.2	Aktion 2: Vom Volltischler zum Leertischler	152
6.3.3	Aktion 3: Lassen Sie Ballast los	153
6.4	Werkzeug: Ausgeglichen zum Erfolg	156
6.4.1	Das richtige Maß finden	156
6.4.2	Anregungen für Gesundheit und ein heiteres Gemüt	157
6.4.3	Zehn Minuten Entspannungsübung	160
6.5	Werkzeug: Holen Sie sich Rat	160
6.6	Werkzeug: Investieren Sie in Wissen	163
6.7	Werkzeug: Richtige Ernährung für den Weg zum Erfolg	165
6.8	Unsere Begleiter greifen zu den Werkzeugen	169
7.	Motiviert dranbleiben	180
7.1	Hilfen zur Eigenmotivation	180
7.1.1	Die Arbeit an den Zielen einplanen	181
7.1.2	Rituale schaffen	183
7.1.3	Der Talisman	184
7.1.4	Partner suchen	185
7.1.5	Der Löwenbesieger	186
7.1.6	Belohnen Sie sich bewusst	187
7.1.7	Zielerreichung visualisieren	188
7.1.8	Die Angst vor dem Versagen abbauen	189
7.2	Wenn es nicht läuft	190
7.3	Der Tagescheck – Lernen aus dem Tag	192

7.4	Ihr Rückbrief und die Motivation	193
7.5	Motivation aus Schieberitis	194
7.6	Fehler und Misserfolge sind Stufen zum Erfolg	198
7.7	Offen sein für Neues	198
7.8	Hänger und Durchhaltewillen unserer Begleiter	200
8.	Seien Sie eine Ausnahme	208

# Auf dem Weg zur großen Feier!

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie ein Werkzeugset in die Hände bekommen, das Ihnen helfen kann, ein erfülltes Leben zu führen, ein Leben, das Sie **begeistert**. Doch was ist das, ein erfülltes Leben? Was begeistert Sie? **Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden**. Unsere Vision besteht darin, dass Sie morgens die Augen aufmachen und sich auf den vor Ihnen liegenden Tag freuen, voller Tatendrang und gut gelaunt das Bett verlassen. Können Sie dieses Gefühl nachempfinden? Bleiben Sie einen Moment in dieser Stimmung – da wollen wir hin!

## Erfolg ist das, was folgt

Damit **folgt, was Sie wünschen**, sollten Sie sich mit Ihren Wünschen und Zielen bewusst auseinandersetzen. Aber auch Ihre Glaubenssätzen, Stärken, Schwächen und nicht zuletzt Ihre Ausreden sollten Sie kennen. Ihre Arbeit mit diesem Buch führt Sie zu kraftvollen Zielen oder einer persönlichen Vision. Sie starten auf jeden Fall an einem großartigen Ausgangspunkt auf dem Weg zu Ihrem Erfolg.

Doch das „**Beginnen**“ ist meist leichter, als das „**Dranbleiben**“ und das **konsequente, zielorientierte Handeln**. Hierbei unterstützen wir Sie und geben Ihnen wertvolle Anregungen zu zielführenden Vorgehensweisen an die Hand.

Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten und Ihre **eigenen** Instrumente und Werkzeuge anwenden, werden Sie bewusster agieren und erfolgreicher Ihre Wege gehen. Sie entwickeln Ihre Persönlichkeit weiter, lernen sich besser kennen und erhöhen Ihr Selbstwertgefühl.

Jetzt sollten wir durchstarten, es gibt Interessantes zu lesen, auszuprobieren und einiges zu tun. Viel Spaß und Erfolg dabei!

# I. Zur Arbeit mit diesem Buch

Bitte „hasten“ Sie nicht durch die Schritte, Aufgaben und Übungen. Wir haben alle viel zu tun. Die Versuchung scheint verlockend, die eigenen Ziele quasi nebenher oder zwischendurch herauszufinden und erreichen zu wollen. Aus langjähriger Erfahrung können wir Ihnen versichern, dass **dies nicht funktioniert**. Die meisten von uns werden sich kaum über ein Zuviel an Zeit beklagen. Unsere Tage sind ausgefüllt mit Arbeit, dem Erziehen von Kindern, Familienfesten, Ehrenämtern, Freizeitaktivitäten und so weiter. Dazwischen wollen wir uns auch noch erholen – was wir selten genug schaffen.

Alles kein großes Problem, wenn ..., ja wenn wir bereits das Leben führen, wie wir es uns erträumen. Ein Dasein, bei dem wir morgens freudig aufstehen und den anbrechenden Tag kaum erwarten können.

Sollte das noch nicht der Fall sein, brauchen wir **Geduld und Muße**, um den fehlenden oder falschen Umständen in unserem Alltag auf die Spur zu kommen. Zeit, um **meine wahren Ziele zu finden** und Wege zu identifizieren, diese Ziele zu verwirklichen. Zeit, um bewusst Pausen einzulegen, um uns zu **erinnern**, warum wir diesen Weg gehen, als Richtschnur. Zeit, um den Mut nicht zu verlieren. Zeit, um täglich dranzubleiben.

Lassen Sie sich bitte Zeit für dieses äußerst wichtige Thema. Das **Maß** an Zeit und Ruhe, das Sie dem Entdecken und Erreichen Ihrer Ziele widmen, wird Ihr **Gradmesser** sein. Sie erkennen daran, wie ernst Sie es mit der **Arbeit an Ihrem erfüllten Leben** meinen. Wenn Sie einmal nicht weiterkommen, legen Sie eine Pause ein und wenden Sie sich anderen Themen zu. Mit ein wenig zeitlichem Abstand starten Sie erneut. Sie werden mit frischem Mut und neuen Ideen weitermachen.

## Mein Trainingsbuch

Unser gemeinsames Buch enthält Übungen und Werkzeuge, die Ihnen auf dem Weg zu Ihren noch zu benennenden Zielen über Unsicherheiten und Stolpersteine hinweghelfen. Ihre Erkenntnisse beim Ausprobieren der Instrumente, beim Durchführen der Aufgaben und während der Lektüre der Kursteile sollten Sie regelmäßig in dieses Buch eintragen. So fördern Sie

**Warten Sie** mit dem Beginn der Arbeit an Ihren Zielen **nicht** darauf, dass Sie die aktuellen Angelegenheiten des Tages erledigt haben. Im Erwachsenenleben sind wir nämlich niemals fertig. Immer könnte noch etwas getan werden, ruft in jeder Verschnaufpause schon die nächste unerledigte Aufgabe nach Beachtung.



nicht nur das **Behalten**, sondern gewinnen eine Quelle der guten **Ideen** und der **Motivation**. Wichtig! **Tragen Sie Ihr Zielebuch immer bei sich** und beschäftigen Sie sich täglich mindestens 10 – 15 Minuten damit.

## Die Werkzeuge

Sie füllen Ihren **Werkzeugkasten** zum Erreichen Ihrer Absichten und Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Probieren Sie diese Instrumente **unbedingt aus**. Diesem Austesten sollten Sie **mehrere Versuche** und genügend Zeit geben. Im Sport erleben wir es ebenso – Sie müssen die frisch gekauften Schuhe erst einlaufen, sich mit dem neuen Schläger einspielen oder die eben erlernte Technik häufig wiederholen.

## Die Exkurse

Hierbei handelt es sich um Geschichten, Texte und Weisheiten großer Denker. Sie finden sich zwischen einzelnen Kapiteln und dienen der Verdeutlichung und Vertiefung des Lehrstoffes.

## Die Erinnerungen

Lesen Sie die Erinnerungen immer noch einmal durch. Zum Lernen gehört das Wiederholen. Nur so gehen die relevanten Punkte „in Fleisch und Blut über“.

## Zeit einplanen

Wir werden in unserem Buch den Weg zu Ihren Zielen herausfinden. Damit Sie die notwendigen Schritte auch gehen, sollten Sie sich diese in Ihren Kalender eintragen. Ansonsten kennen Sie zwar die Richtung, werden sich aber nie in diese begeben.

## Erkenntnis oder Idee

Jede besondere Einsicht wird optisch hervorgehoben. So werden die wichtigsten Aussagen eines Kapitels verdeutlicht.

## Jeden Tag ein Rendezvous mit Ihren Zielen

Damit Sie mit der Umsetzung Ihres idealen Lebens sofort anfangen können, richten Sie sich **feste Zeiten** für die Arbeit an Ihren Zielen ein. Wir empfehlen eine halbe Stunde pro Tag (inklusive Ihrer Beschäftigung mit Ihrem Trainingsbuch), zumindest in den ersten Wochen. Teilnehmer berichten uns immer wieder, und wir selber haben es auch erfahren, dass dies nicht leicht fällt. Häufig wird erfolgreich gestartet, doch im Laufe der Zeit schleichen sich dringendere (aber selten wichtigere) Anforderungen dazwischen. Deswegen: **Finden Sie ein Zeitfenster, das Sie einhalten können.**

Sie werden merken, dass das Notieren Ihrer Wünsche, Ziele, Ideen und Maßnahmen hilft, zur **Ruhe zu kommen**, sich zu **motivieren**, **Schwerpunkte** zu setzen und **zu entscheiden**. Außerdem unterstützt es dabei, **Zielkonflikte zu erkennen**. Darauf gehen wir später näher ein.

Wenn die Regelmäßigkeit zur Routine wird, fällt es Ihnen leichter, die notwendigen Maßnahmen auszuführen, um Ihre Ziele zu erreichen. Sie erhöhen Ihre Selbstdisziplin. Die besten Zeitpunkte sind für die meisten Menschen frühmorgens oder am Abend. Finden Sie die für Sie geeignete Tageszeit heraus.



### **Ideen sind flüchtige Wesen**

Eingebungen kommen mitunter wie **Lichtblitze**, die aus den Tiefen unseres Geistes auftauchen und rasch wieder verschwinden. Die aktive Beschäftigung mit Plänen wirkt wie eine Bitte an das **Unterbewusstsein**, uns zu helfen. Ob beim Rasenmähen, während des Abwaschens oder beim Zähneputzen, auf einmal fällt Ihnen die Lösung oder eine Idee ein. Auch **Träume** sind eine unerschöpfliche Quelle. Haben Sie bitte dieses Buch immer in Ihrer Nähe und notieren Sie alles sofort. Nicht erst später.

**Klare Ziele** entstehen aus meinem Entwurf für die gewünschte Zukunft. Die von den Zielen ausgehende Planung zeigt auf, in welche Aktivitäten ich Energie und Zeit investieren sollte. Es entsteht ein „Filter“ für die relevanten Aktionen, wichtigen Informationen und Reaktionen im Hier und Jetzt.

*Leseprobe aus „Meine Ziele, meine Ausreden und ich“  
von Michael Behn und Peter Bödeker, ISBN 13: 978-3848202263*

## 2. Unsere Begleitpersonen

Jetzt möchten wir Ihnen Ihre Begleiter vorstellen. Mithilfe der Testpersonen und ihrer Ziele verdeutlichen wir die einzelnen Werkzeuge, Anregungen und Vorgehensweisen realitätsnah.

Unsere Begleiter führen die Aufgaben in diesem Buch durch. Sie wurden ausgewählt, da ihre Wünsche und Ziele bei etlichen von uns anzutreffen sind. Anhand ihrer Wege zum Ziel und der Probleme, auf die sie stoßen, werden viele der **Aufgaben anschaulich erklärt**.

### Reinhard Rosenbaum

Er hat mit Anfang 30 erste berufliche Erfahrungen in der Wirtschaft gesammelt. Seit dem Abschluss seines Studiums der Betriebswirtschaftslehre arbeitet er in einer Unternehmensberatung als Coach für Führungskräfte in mittelständischen Unternehmen. „Arbeit muss Spaß bringen, auch Wertschätzung ist mir wichtig.“ Ein zufriedenes Lächeln erscheint auf Reinhard's Gesicht beim Gedanken an seine letzten Seminare. „Anerkennung durch meine Teilnehmer ist die eine Seite, die monetäre Bestätigung die zweite elementare Voraussetzung“, so Reinhard's Berufsverständnis. Mit seinen 60.000 Euro pro Jahr plus Boni und dem Audi-Firmenwagen soll der Gipfel noch nicht erreicht sein. Er hat sich dafür entschieden, dass sein wichtigstes Ziel für die nächsten Jahre der Aufbau einer **soliden finanziellen Basis** ist. „Geld soll eines Tages einfach vorhanden sein und mir etwas ermöglichen, aber auch Sicherheit geben.“ Doch Reinhard trifft auf Schwierigkeiten bei der Verwirklichung seiner Ziele.



### Karen Brune

Karen, mit 42 Jahren Mutter von zwei Mädchen im Alter von 8 und 11, fasst es so zusammen: „Meine Kinder sind für mich zweierlei: Sie kosten mich am meisten Zeit und erweisen sich gleichzeitig als meine größte **Quelle der Freude**.“ Jeden Morgen kommt sie auf dem Weg in ihr Büro an turmhohen Stapeln aus Stahlrohren vorbei. Mittlerweile ist sie durch ihren Beruf als Sekretärin vertraut mit den Feinheiten des Stahlgeschäfts. Immerhin verbringt sie 30 Stunden die Woche dort. „Stahl ist ja nicht unbedingt ein Frauenthema, trotzdem schenkt mir mein Job viel Befriedigung.“



Ihr Ex-Mann ist mittwochs und jedes 2. Wochenende für den gemeinsamen Nachwuchs zuständig. „Da bleibt kaum Luft für meine Freundinnen.“

Die Arbeit bringt Karen also eine Menge Spaß und sie zieht viel Zufriedenheit aus der Beziehung zu ihren beiden Mädels. Aber sie moniert, dass jede freie Minute mit Beruf, Kindererziehung oder Freizeitaktivitäten gefüllt wird: Geht es daheim etwas weniger hektisch zu, arbeitet sie die liegengelassenen Aufgaben in der Firma auf. Zeigt es sich im Betrieb ein bisschen ruhiger, fordern die Kinder verstärkt schulische Hilfestellung und rufen nach mehr Spielzeit mit der Mama. „Ich habe schon viel optimiert, unterschiedliche Vorgehensweisen ausprobiert, aber irgendwie ende ich immer von Neuem im Stress.“

Die **Doppelbelastung** in Beruf und Familie läuft darauf hinaus, dass Karen sich häufiger erschöpft fühlt. Vor Kurzem hat sie mit Sorge ein Ziehen in der Brust verspürt. Die letzte sportliche Betätigung liegt 1 Jahr zurück und zum richtigen Essen findet sie oft keinen Freiraum: Der Appetit wird im Stehen oder im Gehen mit nicht sonderlich gesunden Zwischenmahlzeiten gestillt.

Für Karen ist klar: So **kann es nicht weitergehen**. Sie lebt ihr Leben auf Kosten der **Gesundheit**, der permanente **Zeitmangel** erscheint ihr nicht mehr hinnehmbar. Sie möchte etwas für ihre physische und mentale Fitness tun. „Aber wo soll ich ansetzen? Ich habe in den letzten Jahren doch schon so viel ausprobiert.“

## Manfred Lehmann

Manfred ist 53 und infolge eines Rückenleidens Frühpensionär. Er hat zeit seines Lebens als Berufssoldat gearbeitet. Die Karriere in der Bundeswehr blieb ihm aufgrund des frühzeitigen Auftretens seiner gesundheitlichen Beschwerden verwehrt. „Die Probleme mit dem Rücken haben meine ganze Lebensplanung durcheinandergebracht. Schon mit Mitte 30 fühlte ich mich wie ein alter Mann. Das hat sich auch auf mein Selbstbewusstsein ausgewirkt. Mehr als leichte Büroarbeiten **traute ich mir einfach nicht mehr zu**.“



Manfred führt eigentlich ein idyllisches Leben: Es steht ihm frei, sich voll seinen Hobbys, dem Angeln und den zwei Schäferhunden, zu widmen. Er lebt mit seiner Frau in einem kleinen, abbezahlten Häuschen am Rande einer Kleinstadt. Seine beiden Kinder sind aus dem Haus und gehen erfolgreich ihrer Wege. „**Mehr Zeit, als ich brauche** – wer kann das schon von sich behaupten.“

Aufgrund seiner beruflich bedingten Wohnortwechsel hat Manfred keinen festen Freundeskreis aufbauen können, und hier liegt auch sein größtes Problem. Im Zusammentreffen mit anderen Mitmenschen kommt Manfred sich **minderwertig** vor. Ihm fehlt Selbstvertrauen.

Das führt dazu, dass er sich immer weiter zurückzieht und kaum noch unter Menschen geht. Seine Frau ist fast seine einzige Bezugsperson. Manfred möchte diesen Zustand beenden und wieder **selbstbewusst** und **freudig** unter Freunden sein. Darum hat er sich dieses Buch gekauft. „Ich bin gespannt. Aber ich **glaube nicht**, dass mir bei meinen Minderwertigkeitsgefühlen geholfen werden kann. Mal ehrlich: **Was soll an mir schon interessant für andere sein?**“

## Heike Lobringer

Sie arbeitet als Verkäuferin in einer großen Elektronik-Kette und blickt auf 29 Lebensjahre zurück. Heike liebt Gesellschaft – es vergeht kaum ein Abend, an dem sie nichts mit Freunden unternimmt. „Menschen sind mir das Wichtigste auf der Welt! Neben meinen zwei Katzen und dem Wellensittich.“ Sie reist für ihr Leben gern in exotische Länder. An ihrem Job gefällt ihr am meisten, dass sie mit vielen Menschentypen zusammenkommt.



Heike hat schon eine Reihe von Beziehungen hinter sich, die alle nach einem ähnlichen Muster abgelaufen sind. Nach einer Zeit des Kennenlernens verliebte sie sich rasch. Aber: „Nach 1 bis 2 Jahren kam in mir immer stärker das Gefühl hoch, dass es doch nicht so richtig passt. Danach war meist umgehend Schluss.“ Ihr größtes Bedürfnis liegt darin, die wahre Liebe zu finden. Später möchte sie mit diesem Mann eine Familie gründen – aber vor allem ist sie auf der Suche nach ihrem Traumpartner.

So langsam kommen Heike Zweifel, dass so etwas wie ein Traummann überhaupt existiert. Ganz hat sie die Hoffnung noch nicht aufgegeben – und dieses Buch gekauft. „Ich bin gespannt, ob mir hier neue Impulse und Anregungen gegeben werden, die meine Wünsche zu erfüllen helfen und mich meine Ziele erreichen lassen.“

Wir sind es ebenso 😊.

## Karl Zander

Karl, 37, arbeitet im Vertrieb einer Kapitalanlagefirma. Er ist überzeugter Single und liebt Fußball. „Unter der Woche spiele ich im Verein, am Wochenende trifft man mich meist im Stadion.“ Da die Gründung einer Familie nicht geplant und die Bezahlung in seinem Beruf äußerst einträglich ist, kann er sich viele Annehmlichkeiten in seiner Freizeit leisten.



Ein Großteil seiner Lebenszeit wird von seiner Arbeit diktiert. Karl hat klare Ziele für seine berufliche Zukunft. Diese braucht er, um sich jeden Tag für den Job zu motivieren, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen.

Kurzfristig steht bei Karl an oberster Stelle das Ziel, seine Verkaufserfolge zu steigern. „Wenn wir die Umsatzziele erreicht haben, denken alle Kollegen nur noch an das Eine: Wie feiern wir dieses Jahr unseren Erfolg? Jeder kann seine Ideen einbringen. Es ist bisher immer ein großartiges Fest gewesen.“

Mittelfristig, im Zeitrahmen von 3 – 5 Jahren, möchte Karl die Position des Vertriebsleiters in der Unternehmensführung innehaben. Allerdings gibt es da eine Reihe von Mitbewerbern.

### **Menschen ohne Ziele**

sind wie Schiffe ohne Steuermann. Sie werden von den Winden des Schicksals getrieben.

Meistens geht es gut, doch selten landen sie dort, wo sie glücklich sind.

*Leseprobe aus „Meine Ziele, meine Ausreden und ich“  
von Michael Behn und Peter Bödeker, ISBN 13: 978-3848202263*

### 3. Kraftvolle Wünsche und Ziele

#### 3.1 Meine Wünsche

....

#### 3.2 Von den Wünschen zu den Zielen

Ausgehend von Ihrem Wunschbild erarbeiten wir jetzt gemeinsam Ihre Ziele.

#### **Zum Fundament Ihres Erfolges gehören klare Ziele**

Machen Sie sich diese scheinbare Selbstverständlichkeit **vollkommen bewusst**. Stellen Sie sich die Frage, ob Sie davon überzeugt sind. Vielleicht denken Sie: „Das Schicksal wird mir sicher zeigen, was für mich passend ist.“ Oder: „Ich nehme es, wie es kommt. Es wird schon gut werden.“

Wenn Sie noch nicht an die **Notwendigkeit kraftvoller Ziele** glauben, schauen Sie sich bitte in Ihrer Umgebung um. Haben Sie bei Ihren Bekannten und Verwandten das Gefühl, dass sich immer alles zum Besten entwickelt? Zumindest ab und zu? Oder finden Sie viele Lebenswege, die unpassend, langweilig oder sogar freudlos verlaufen?

Gehen Sie weiter: Sprechen Sie mit älteren Menschen über die Frage, wann sich positive Phasen in deren Leben ergaben. Dann, als sie es „laufen ließen“ oder eher in den Zeiträumen, in denen sie aktiv ihre Ziele verfolgten? In Lebensphasen, wo sie begeistert oder wenigstens freudig ihr Schicksal in die Hand nahmen?

#### **Nehmen Sie das Steuer des Lebens in Ihre Hände.**

Im folgenden Kapitel lernen Sie, **wie Sie kraftvolle Ziele finden und formulieren**. Wenn Sie bereits begeisternde Zielvorstellungen haben, stellen Sie diese anhand unserer Aufgaben auf den Prüfstein. Lernen Sie zum Beispiel den Unterschied kennen zwischen „aufgestülpten Wünschen“ einerseits und auf Bedürfnissen aufbauenden Zielen andererseits.

*Leseprobe aus „Meine Ziele, meine Ausreden und ich“  
von Michael Behn und Peter Bödeker, ISBN 13: 978-3848202263*

### 3.3 Ziele und Bedürfnisse – was treibt mich an?

Nun gehen wir Ihren Wünschen auf den Grund. Gegenüber unpräzisen Wünschen stellen wir **an ein Ziel eine Reihe von Anforderungen**.

Wenn wir Ziele suchen, sollten wir uns daher darüber im Klaren sein, was uns bei unseren Wünschen **antreibt**. Wir müssen wissen, was unsere wahren Motive und Beweggründe sind. Ansonsten laufen wir eventuell **in die Irre**.

**Ein Beispiel:** Nehmen wir an, ich möchte von meinem Vater Anerkennung und Wertschätzung (Bedürfnisse). Papa ist praktizierender Arzt und hält diese Tätigkeit für den angesehensten Beruf der Welt. Deswegen entscheide ich mich für das Studium der Medizin (Ziel). Das kann u. U. problematisch werden:

Hier eine **Auswahl von Bedürfnissen**, die sich hinter Zielen verbergen: Abenteuer, Anerkennung, Beziehungen, Familie, Freundschaft, Freiheit, Fürsorge für andere, Gesundheit, Harmonie, Image, körperliche Aktivität, Macht, materielle Güter, Rache, Reife, Ruhe, Sicherheit, soziale Kontakte

1. Ich arbeite später in einem Beruf, der mir eventuell kaum Freude bereitet.
2. Ich gehe der Klärung meiner Vaterbeziehung aus dem Weg.
3. Vielleicht gibt es einen besser zu mir passenden Weg, Wertschätzung und Anerkennung zu erlangen.
4. Ich habe durch das Studium wenig Zeit für meine Eltern, Frau und Kinder. Ich schaffe zwar meinen Abschluss und werde Mediziner, aber erfahre verstärkt Ablehnung, weil ich fast nie Zeit für meine Familie aufbringe.
5. Am Ende ändert sich sogar die Meinung meines Vaters. Der Arztberuf ist für ihn nicht mehr anerkennungswürdig. Dann heißt es: „Ziel erreicht. Bedürfnis nicht befriedigt.“

Merke: Prüfe, ob dein Ziel dein Bedürfnis wirklich erfüllt.

**Ein anderes Beispiel:** Wenn ich unter Komplexen leide („ich bin nicht gut genug“), kann der Kauf eines Sportwagens mir auf Dauer auch nicht helfen. Sinnvoller ist es, an meinem Selbstwertgefühl zu arbeiten und daraus ein Ziel zu machen, das ich anstrebe. Zur Belohnung für die Erreichung des Ziels bestelle ich mir den Porsche, wenn ich ihn hinterher überhaupt noch haben möchte.



**Noch ein Beispiel:** Wenn jemand in seinem Beruf unglücklich ist (Bedürfnis: Freude am Leben), hilft ihm das tägliche Trainieren im Wald für den nächsten Marathonlauf nicht (Ziel: besser drauf durch Sport, Erfolgserlebnis). Höchstens, um kurzzeitig zu vergessen. Die Frage sollte erlaubt sein, ob dieser Mensch hier sein berufliches Unglück/Versagen mit alternativen Erfolgserlebnissen ausgleichen will. Wenn mir klar ist, dass dem so ist, kann ich meine Energie in die Suche nach einer neuen Arbeit investieren. Oder: **Wie ich lerne zu können und zu mögen, was ich beruflich tue.**

Fragen Sie sich bitte, ob Ihr Ziel wahrhaft Ihr Ziel ist – nicht das Ziel von anderen – und welches Bedürfnis Sie mit dem Erreichen des Ziels befriedigen wollen.

**Beispiel:**

- Eine Partnerschaft, die ...
- Sicherheit in Bezug auf ...
- Anerkennung von ...
- Mehr Zeit für ...

## **Kraftvolle Ziele kommen aus starken Bedürfnissen**

**Je besser Sie Ihre wahren Bedürfnisse kennen**, um so eher können Sie **geeignete Ziele** finden, die starke Motivation und persönlichen Antrieb auslösen. Je mehr eigene Begeisterung ein Ziel hervorruft, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für das Dranbleiben am Ziel und damit für Ihren **Erfolg**.



Schreiben Sie Ihre Motive/Bedürfnisse auf und legen Sie eine Rangfolge fest.

## 4. Zielerreichung Schritt I: Kreativ Erfolgswege entdecken

Jetzt, nachdem wir gemeinsam Ihre Ziele entdeckt und begeistert aufgeschrieben haben, **starten wir mit deren Erreichung.**

Im ersten Schritt müssen wir herausfinden, welcher Weg zu Ihrem Ziel führt. Das heißt, wir identifizieren Maßnahmen und Aufgaben, die uns erfolgreich zu unseren Zielen führen. **Später** erörtern wir die erfolgversprechende Umsetzung dieser Maßnahmen, die Schaffung von Freiräumen sowie das Dranbleiben an Ihren Zielen.

Liegen die notwendigen Aktionen zur Erreichung Ihrer Ziele auf der Hand? Sind diese gut von Ihnen zu bewältigen? Wunderbar. Dann überspringen Sie bitte dieses Kapitel und lesen Sie „Im Tätigsein liegt Glück“ weiter.

**Doch meist läuft es nicht so simpel.** Einfache und gleichzeitig aussichtsreiche Vorgehensweisen liegen oft nicht auf der Hand, sondern **wollen erst entdeckt werden.** Bevor wir also mit dem Anstreben der Ziele starten, überlegen wir uns zunächst den besten Reiseplan dorthin. Dabei nutzen wir erprobte Kreativitätstechniken, die zügig und sicher Lösungen für unsere Herausforderungen aufdecken.

Sie müssen natürlich nicht alle vorgestellten Techniken verwenden. Prüfen Sie bitte, welche Methoden Sie „ansprechen“ und sich auf Ihr angestrebtes Ziel anwenden lassen.

### 4.1 Sturm der Ideen – Brainstorming

Brainstorming ist eine in den 50er Jahren vom amerikanischen Werbefachmann Alexander Osborn entwickelte Technik zur Anregung kreativen Denkens in Gruppendiskussionen.

Bei dieser Kreativitätstechnik äußern die Teilnehmer ihre Gedanken zu einem Problem spontan. Kritik ist untersagt, damit die Ideenfindung nicht gehemmt wird. Die Auswertung der Einfälle erfolgt in einer späteren Phase.

In einer leichten Abwandlung können Sie diese Methode auch allein verwenden, um Ideen und Lösungen zu generieren. Stürmen Sie allein!

Gehen Sie wie folgt vor:

- Besorgen Sie bunte Stifte.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für 30 Minuten ungestört bleiben.
- Wählen Sie eines Ihrer drei Ziele aus dem vorigen Kapitel und schreiben Sie es unten auf.

- Starten Sie. Notieren Sie alles, was Ihnen zum Ziel in den Sinn kommt (Ideen, Maßnahmen, Probleme, Chancen). Hören Sie frühestens auf, wenn Sie 20 Punkte notiert haben.

Beachten Sie beim Aufschreiben folgende Regeln:

- Keine Kritik!
- Keine Bewertung!
- Mut zum Außergewöhnlichen!
- Quantität ist entscheidend!
- Durchhalten bis zum Ende (20)!

## **Der Gedankensturm**



## 5. Im Tätigsein liegt Glück

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Das **bewusste Starten** ist ein **wesentliches Element** für das Erreichen Ihrer Ziele. Diesen ersten Schritt gehen wir in diesem Abschnitt. In den darauffolgenden Kapiteln zeigen wir Ihnen bewährte Werkzeuge der Zielerreichung und geben Anregungen, wie Sie sich den Weg zu Ihren Zielen erleichtern können. Doch nun lassen Sie uns erst einmal starten.

Nur wenn Sie aus dem „Ich könnte oder wollte“ ein „Ich entscheide und handle“ machen, werden Erfolge auch erreichbar. Banal? Ja! Aber genau hier scheitern viele. Sie bleiben **stecken in ihren Absichten** und beginnen nicht oder nur halbherzig. Aus diesem Grunde widmen wir diesem Aspekt ein eigenes Kapitel.

### 4.2 Treffen Sie Entscheidungen (Mut zum Fehler!)

Wenn Sie den Weg zu Ihren Wünschen und Zielen beschreiben, müssen Sie Entscheidungen treffen. Hierfür sammeln wir Informationen, um Entschlüsse auf ihrer Grundlage zu fassen. Doch nicht immer sind alle Fakten verfügbar, und absolute Sicherheit bezogen auf die Entscheidung ist nicht erreichbar. Das sollte uns aber keinesfalls stoppen.

Auf Ihren Wegen machen Sie zwangsläufig Fehler und treffen auch falsche Entscheidungen. Das liegt in der Natur des Tuns. Wer seine Wünsche verwirklichen will, der muss etwas tun. Wer etwas tut, der macht auch Fehler.



Das wissen Sie? Gut! Bitte schreiben Sie es trotzdem noch einmal auf, um noch bewusster Entscheidungen zu treffen, aus Fehlern zu lernen und mutig fortzuschreiten:

**Der Profi macht nur neue Fehler.** Der Dummkopf wiederholt seine Fehler. Der Faule und der Feige machen keine Fehler.

Oscar Wilde

**Beispiel:** Ich erlaube mir, Fehler zu machen und nicht immer vollkommene Entscheidungen zu treffen.

Ich habe den Mut, nicht perfekt zu sein und mich auch mal zu blamieren.

### **Gewinner und Verlierer**

*Die Gewinner sagen: „Lass es uns versuchen.“*

*Die Verlierer sagen: „Keiner schafft es.“*

*Wenn der Gewinner einen Fehler macht, sagt er: „Ich habe mich geirrt.“*

*Wenn der Verlierer einen Fehler macht, sagt er: „Es war bestimmt nicht meine Schuld.“*

*Gewinner überwinden das Problem.*

*Verlierer umgehen das Problem und können es nicht überwinden.*

*Gewinner machen feste Zusagen.*

*Verlierer machen Versprechungen.*

*Ein Gewinner sagt: „Ich bin gut, aber nicht so gut wie ich sein sollte.“*

*Ein Verlierer sagt: „Ich bin nicht so schlecht, wie viele andere Menschen.“*

*Gewinner versuchen von denen zu lernen, die ihnen überlegen sind.*

*Verlierer versuchen, die ihnen Überlegenen klein zu machen.*

*Ein Gewinner sagt: „Es muss noch einen besseren Weg geben.“*

*Ein Verlierer sagt: „So wurde es schon immer gemacht.“*

*(Aus der Zeitschrift „Der Kriegsruf“ der Heilsarmee vom 24.10.1992, Nr. 43, Jahrgang 10 ,*

### 4.3 Wenden Sie die Salami­taktik an

In der Regel beginnen wir Maßnahmen nicht, weil sie sich so hoch und unüberschaubar vor uns auftürmen. Die Motivation, derart große Aufgaben anzugehen, bleibt gering, weil das Erfolgserlebnis so fern erscheint.

Deswegen sollten Sie umfangreiche Arbeiten und Projekte in überschaubare Scheiben einteilen (Montag: 2 Stunden Informationen sammeln, Dienstag: 1 Stunde zum Thema telefonieren etc.). So bekommt Ihre Vorgehensweise eine **Struktur** und Sie haben „kleine Motivations­schübe“, weil Sie Teilaufgaben erledigen.



**Aufgabe:** Unterteilen Sie Ihre größeren Maßnahmen in mehrere kleine.

### **Machen Sie es wie Beppo, der Straßenfeger**

*Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.*

*Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.*

*Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr.*

*Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.*

*Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?*

*Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.*

*Und so soll es sein.*

*(Aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende)*

## **4.4 Machen Sie den Rubikon-Schritt**

Es gibt Ziele und Maßnahmen, die wir immer von Neuem in Angriff nehmen wollen, aber irgendetwas verhindert den Start. Wir zögern, zweifeln, wir wissen jedoch, dass es für uns wichtig und richtig wäre. „Das kann ich später noch machen“, „Das ist zwar sinnvoll, aber eigentlich habe ich keine Zeit dafür“ oder „Das traue ich mir noch nicht zu. Doch andere ...“ sind mögliche Gedanken während dieses steten **Hinausschiebens**.

### **Warum der Name „Rubikon-Schritt“?**

*49 v. Chr. überschritt Caesar das Flüsschen Rubikon (Italien), der damals die natürliche Grenze zwischen Italien und der Provinz Gallia Cisalpina bildete. Diese Überquerung bedeutete einen Krieg. „Den Rubikon überschreiten“ ist somit eine Redensart für eine folgenschwere Entscheidung. Wenn Sie einen Schritt tun, den Sie nicht mehr zurücknehmen können und der Folgen hat – dann „überschreiten Sie den Rubikon“.*

*Anmerkung: Nicht zu verwechseln mit dem Rubikonmodell der Handlungsphasen. Hierbei handelt es sich um ein motivationspsychologisches Modell von Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer.*

*Leseprobe aus „Meine Ziele, meine Ausreden und ich“  
von Michael Behn und Peter Bödeker, ISBN 13: 978-3848202263*

## 5. Kapitel „Werkzeuge für Ihren Erfolg“

Wir sind schon einen **weiten Weg** gemeinsam gegangen. Nach der Aufdeckung Ihrer wahren Ziele haben Sie **Maßnahmen** zu deren Erreichung erarbeitet und optimiert. Sie sind **gestartet** und gehen die ersten Schritte auf Ihrem Erfolgsweg.

In diesem Kapitel geben wir Ihnen nützliche **Werkzeuge** sowie wertvolle **Denkanstöße**, die Ihnen auf dem Weg zum Erfolg unschätzbare Dienste leisten werden. Auch hier heißt es: „Ausprobieren!“ Denken Sie an den Rubikon-Schritt und die 21-Tage-Regel.

### 5.1 Denkwerkzeuge: Unsere Gedanken – Helfer oder Saboteure

Zuerst möchten wir „Denkwerkzeuge“ vorstellen, die Ihnen die Grundlage zum Erfolg schaffen. Diese Werkzeuge sind mächtig, aber dazu müssen wir sie konsequent und regelmäßig nutzen, damit sie wirksam werden und alte Denkmodelle verdrängen können.

Deswegen bitten wir Sie, die Übungen bewusst durchzuführen und Ihre Ideen und Erkenntnisse im Buch zu notieren.

**Was wir Tag für Tag denken, bestimmt letztendlich unser Schicksal.** Wer sich lange genug „einredet“, er könne etwas nicht oder er sei nichts wert, der bindet nicht nur Energie, sondern wird auch jede Menge Anzeichen dafür finden, dass er mit seinen Gedanken Recht hat. Wenn Sie zum Beispiel davon überzeugt sind, genetisch zur Fettleibigkeit zu neigen, verlieren Sie jeden Antrieb für das Abnehmen. Doch woher wollen Sie das wissen? Haben Sie einen Gen-Test in Auftrag gegeben ...?

Auf der anderen Seite: Wer in dem Glauben handelt, er könnte etwas, mag sich gelegentlich täuschen. Er verfügt aber auf jeden Fall über mehr **Kraft** und **Selbstvertrauen**. Er traut sich Aufgaben zu, beginnt sie und führt sie hoffentlich sogar zu Ende.

Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.  
Mark Aurel

#### 5.1.1 Ihre Haltung zum Leben

Es geht hier jedoch nicht um das häufig empfohlene positive Denken, denn nur, weil ich glaube, ich wäre ein guter Redner, bin ich es noch lange nicht. **Positive Gedanken müssen sich mit einer realistischen Selbsteinschätzung verbinden.** Was wir empfehlen, ist eine **positive Grundeinstellung** zu sich, seinen Mitmenschen und dem eigenen Schicksalsweg. Wenn Sie diese Haltung gegenüber dem Leben erreichen und bewahren, verfügen Sie stets über Energie, Hoffnung und Mut.



## 5.1.2 Kampf den Komplexen: Lassen Sie Größe zu

Der biblische Jonas weigerte sich, dem Auftrag Gottes Folge zu leisten und in der Stadt Ninive zu predigen, um seine Einwohner erneut auf den rechten Weg zu führen. Mangelnde Fähigkeiten als Prediger schob Jonas vor und begab sich auf eine Schiffsreise in die genau entgegengesetzte Richtung. Er suchte also eine Ausrede und floh.

Sein Schiff geriet in einen Sturm, doch erneut verkroch sich Jonas vor der Herausforderung, denn er wusste, dass der Sturm seinetwegen tobte. Durch Los wurde entschieden, dass Jonas über Bord geworfen wird. Ein großer Fisch verschlingt ihn – und spuckt ihn drei Tage später wieder aus. Nochmals erhält er denselben Auftrag von Gott, den er jetzt endlich auch ausführt.

Der Jonas-Komplex entspricht laut dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow (1908 – 1970) der menschlichen Tendenz, auf Herausforderungen erst einmal mit Zurückhaltung zu reagieren. Es werden zuerst vor allem die Risiken, Gefahren und Anstrengungen gesehen, die die herausfordernde Aufgabe mit sich bringt. Das verhindert allzu häufig, dass wir die Herausforderungen und damit auch deren Chancen annehmen.

Abraham Maslow beobachtete, dass Menschen das Beste an sich ebenso fürchten wie das Schlechteste. Diese Angst vor der eigenen Größe oder das Streben danach vermeiden viele auch deshalb, weil sie befürchten, als angeberisch zu gelten.

Er empfahl daher, dass wir ein Gleichgewicht finden müssen zwischen unseren großen Zielen und gesunder Bodenhaftung. So ist Selbstverwirklichung erreichbar, die zwar nach den Sternen greift, aber in der Realität wurzelt.

Wenn wir uns nicht selbst vertrauen oder uns etwas zutrauen, können wir das nur schwer von anderen erwarten. Deswegen prüfen Sie bitte Ihre Gedanken stets kritisch. Folgende Übung wird Ihnen heute und in Zukunft dabei helfen.

Der Jammer mit der Menschheit ist, dass die Klugen feige, die Tapferen dumm und die Fähigen ungeduldig sind.

**Das Ideal wäre der tapfere Kluge mit der nötigen Geduld.**

Truman Capote

## Die Spiegelbild-Übung

Stellen Sie sich vor den Spiegel und erklären Sie dem Menschen – der Frau bzw. dem Mann –, den Sie dort sehen, warum er bei Ihren Zielen mitwirken soll; sagen Sie ihm, dass er schon auf Erfolge zurückblicken kann und ihm so manches gelungen ist. Sie brauchen seine Hilfe, seine Erfahrungen, seine Ideen, seine Kraft, seinen Mut.

Lösen Sie **Begeisterung** bei Ihrem Gegenüber aus, ohne die Sie Ihre Ziele nicht erreichen können.

Notieren Sie bitte die **bemerkenswerten Aussagen oder Gedanken** des „Dialoges“. Was für positive und negative Aspekte sind Ihnen begegnet. Welche Ideen hatten Sie? Welche Ängste und Befürchtungen kamen hoch?



**Tipp:** Als Anregung können Sie sich vorher Ihre Aufzeichnungen zu Ihren Stärken und Schwächen durchlesen. Wenn Sie sich dabei ertappen, gegenüber sich selbst unfair zu sein, sich klein zu machen, wenig Selbstvertrauen und Motivation zu haben, wird Ihnen dieser Dialog mit Ihrem Spiegelbild zu **Ansporn** und **Klarheit** verhelfen.

Der US-Schriftsteller Ken Keyes übertreibt ein wenig, wenn er sagt: „**Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, der dich wirklich glücklich machen kann.** Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, der dich wirklich unglücklich machen kann.“ Dann rät er dazu, diesem Menschen im Spiegel doch einmal freundlich „Hallo“ zuzurufen. Keyes Behauptung ist etwas einseitig, enthält aber einen wahren Kern, der uns zum Nachdenken anregen kann.

### 5.1.3 Glaubenssätze

Gehen wir noch einmal zu Ihren Glaubenssätzen zurück. Finden sich dort Einträge wie:

- „Alle Menschen suchen nur ihren Vorteil.“
- „Politiker sind 'falsch'.“
- „In dieser Firma wird man nur etwas, wenn man dem Chef nach dem Munde redet.“
- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“
- „Osteuropäer sind ...“
- „Beamte sind ...“ etc.?

Mit solchen „Bildern“ von der Welt, nicht verifizierten Urteilen (kennen Sie alle Osteuropäer?) und anderen kaum belegbaren Denkfallen (haben Sie Ihrem Chef schon einmal gesagt, dass Sie nicht seiner Meinung sind?) wird unser Wirken in dieser Welt nicht leichter. Wir erzeugen nämlich bewusst oder unbewusst immer erneut Konflikte und Situationen, die unsere Meinung bestätigen. Eine Geschichte aus Indien erzählt uns ein wenig überspitzt, wie die Einstellung unsere Weltsicht prägt:

Der Erfolg bietet sich meist denen, die **kühn handeln**; nicht denen, die alles wägen und nichts wagen wollen.  
Herodot

#### **Der Tempel der tausend Spiegel**

*Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick erschien gewaltig.*

*Eines Tages kam ein Hund und erklimmte den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den vielen Spiegeln eintrat, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.*

*Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.*

*Einige Zeit später stieg ein anderer Hund den Berg hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.*

*Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind.*

#### 5.1.4 Ein mächtiger Helfer – Selektive Wahrnehmung

Wer sich Ziele setzt, sie klar formuliert und visualisiert, dem wird bei der Erreichung ein formidabler Verbündeter zur Seite stehen – die selektive Wahrnehmung.

Wenn Sie zum Beispiel ein neues Auto besitzen, werden Sie plötzlich überall Autos dieses Typs erblicken. Sie haben diesem Fahrzeugtyp eine höhere Bedeutung gegeben. Er besitzt eine andere Relevanz für Sie, denn nun ist es „Ihr Auto“. Sie sehen die Welt quasi durch einen neuen „Filter“, in dem immer wieder die Information „mein Auto“ hängen bleibt.

Was Sie zuvor nur unbewusst registrierten, wird jetzt bewusst wahrgenommen. Diese Autos waren vorher in ähnlicher Anzahl vorhanden, doch Sie haben sie nur unterschwellig erfasst. **Selektive Wahrnehmung** wird dieses psychologische Phänomen genannt.

**Dieses Prinzip hilft auch beim Erreichen Ihrer Ziele.** Wenn Sie sich mit Ihren Plänen intensiv beschäftigen, nehmen Sie wertvolle Informationen bezüglich der Zielerreichung viel bewusster wahr. Sie finden in Zeitungen, in Zeitschriften, in Büchern, im Fernsehen, in Gesprächen, im Internet oder in anderen Medien scheinbar zufällig Wichtiges für Ihren Erfolg. Sie treffen auf unterstützende Menschen und Möglichkeiten, an denen Sie vorher achtlos vorbeigegangen sind.

Deswegen sollten Sie Ihre Ziele nicht nur klar formulieren und aufschreiben, sondern sich **immer von Neuem mit ihnen beschäftigen** und den erwünschten Zustand visualisieren. Der Rest auf dem Weg zu Ihrem Erfolg kommt leider nicht von selber, aber Ihre Wahrnehmung wird Ihnen eine große Hilfe sein. Sie wird zu Ihrem mächtigen **Verbündeten**.

#### 5.1.5 Zielvisualisierung

In der Medizin, der Raumfahrt, der Pilotenausbildung oder auch im Leistungssport werden Techniken der Zielvisualisierung eingesetzt. Diese Methoden setzen **Energiereserven frei** und erhöhen die **Konzentration** auf die Zielerreichung.

Ob private, berufliche oder gesundheitliche Ziele, entscheidend ist das disziplinierte und stetige Tun, um sie zu erreichen. Doch hier scheitern viele, denn der Weg ist häufig weit, die Ablenkungen immens und das „Tagesgeschäft“ mit seinen Anforderungen an uns holt uns immer von Neuem ein.

Führen Sie die folgende kurze Übung **21 Tage lang mindestens einmal täglich** durch, um kraftvoller und konzentrierter an der Zielerreichung zu arbeiten. Sie wird Ihnen helfen,

## 7. Motiviert dranbleiben

Die meisten Ziele werden nicht an einem Tag erreicht. Haben wir einmal angefangen, müssen wir versuchen, auf dem Weg zum Ziel durchzuhalten und kontinuierlich dranzubleiben. Stellen Sie sich den Weg zum Ziel wie einen Marathonlauf vor. Die guten Athleten teilen sich ihre Kraft ein, sie laufen **fast identische** Kilometerzeiten und **halten so** bis zur Ziellinie **durch**.

Doch dies ist leichter geschrieben als getan. Mit dem folgenden Kapitel möchten wir Ihnen Anregungen und Ideen an die Hand geben, die helfen, durchzuhalten.



Wie schon erwähnt: Zusätzlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit, kostenlos ein Dran-Bleib-E-Mail-Paket zu nutzen. Falls noch nicht geschehen, tragen Sie sich gleich jetzt unter:

[www.blueprints.de/web/jump.php?id=290](http://www.blueprints.de/web/jump.php?id=290)

Benutzer: XXXX Passwort: XXXXX

mit Ihrer E-Mail-Adresse ein und erhalten Sie so Tag für Tag größere und kleinere Anregungen zum Dranbleiben.

### 6.1 Hilfen zur Eigenmotivation

Das richtige Maß zu finden ist fast immer eine Herausforderung. Zu viel, zu stark, zu verbissen an der Erreichung zu arbeiten ist genauso ungünstig wie das Vernachlässigen Ihrer Maßnahmen auf dem Weg zum Erfolg.

Teilen auch Sie Ihre Kräfte ein und wirken Sie **stetig und ausdauernd** auf Ihr Ziel hin. Es mag Phasen geben, in denen Sie extrem viel Energie investieren, aber das sollten Ausnahmen bleiben. Versuchen Sie, einen „gleichmäßigen Fluss“ zu finden, um Ihre Kräfte einzuteilen. Der Weg zum Ziel soll Freude bereiten und kein verbissener Gewaltakt sein, der Ihnen den Spaß verdirbt. Entdecken Sie Ihre **ausdauernde Arbeitsweise**, um Ihre Ziele zu erreichen.

Die folgenden Denkansätze und Hilfsmittel helfen Ihnen, stets in Fahrt zu bleiben. Stellen Sie sich einen **Radfahrer** vor, der ständig absteigt, wieder aufsteigt und weiterfährt. Er muss immer erneut Energie für das Aufsteigen, das Beschleunigen und die Richtungssuche einsetzen. Bleiben Sie auf dem Fahrrad und treten sie gleichmäßig. Mal kommt ein Berg und mal ein Tal – bleiben Sie in Fahrt und steigen Sie nur gelegentlich ab, um die Aussicht zu genießen, zu

Courage ist gut, aber Ausdauer ist besser. Ausdauer, das ist die Hauptsache.  
Theodor Fontane

schauen, wie weit Sie schon gekommen sind und um zu prüfen, ob die Richtung noch korrekt ist.

Hier die Anregungen, um in Fahrt zu bleiben. Wir verdeutlichen die Punkte am Beispiel eines angestrebten Marathonlaufs:

### 6.1.1 Die Arbeit an den Zielen einplanen

Wie oben schon erwähnt: Ob Computer, Handy oder der klassische Papierkalender – reservieren Sie feste Zeiten für die Arbeit an Ihren Zielen. Die Motivationspsychologie zeigt: Je stärker die Motivation für einen Handlungswechsel ausgeprägt ist, desto geringer wird sie für ein ausdauerndes Handeln. Wenn es z.B. draußen warm ist und die Eisdielen lockt, sind sie weniger motiviert, weiter an ihren Zielen zu arbeiten. Wenn Sie sich **feste Zeiten für die Arbeit an Ihren Zielen reservieren**, verringern Sie diese Gefahr deutlich.

Beispiel Marathonlauf: Um 6 Uhr 10 Kilometer Waldlauf, 14 Uhr 4 Kilometer schwimmen im Freibad, 19 Uhr ...



Wie wollen Sie dieses Prinzip nutzen, um die Arbeit an Ihren Zielen sicherzustellen?

In einer 1953 durchgeführten Studie der amerikanischen Universität Yale wurden alle Abgänger nach ihren langfristigen Zielen befragt. Nur 3 % konnten klare und eindeutige Ziele angeben. Nach 20 Jahren gaben eben diese 3 % an, glücklicher und zufriedener als die Gesamtheit der Studienabgänger zu sein. Ihre Scheidungsquote war wesentlich geringer, sie wiesen weniger Krankheitstage auf und verfügten über 95 % des gesamten Vermögens aller der damals Studierenden.

## **Ziele und Erfolg**

**Jim T. und Bernd O.** kommen aus ähnlichen Verhältnissen und gingen zusammen auf dieselbe Schule. Sie studierten an der gleichen Universität. Beide bekommen die gleiche Durchschnittsnote im Examen und feiern gemeinsam ihren Abschluss, bevor sie sich für 25 Jahre aus den Augen verlieren. Sie treffen sich bei einem Schulfest. Beide sind verheiratet, haben Kinder und wohnen kaum 50 Kilometer voneinander entfernt. Jim T. ist finanziell unabhängig, ausgeglichen und liebt, was er beruflich tut. Bernd O. ist finanziell abhängig, immer ein wenig in Sorge um die Zukunft und quält sich in einem Job, den er nicht mag.

## **Zwei Frauen aus ähnlichen ...**

Sie kennen sicherlich weitere Geschichten. Lebensgeschichten, wo nicht die Intelligenz, die Ausbildung, das Elternhaus etc. den Unterschied an Glück und Erfolg erklärt.

Wer seinen Weg mutig und ausdauernd sucht, der findet Klarheit, endet in seinem Traumberuf und weiß, was er will. Er weiß, was er ändern muss und erkennt, was er nicht ändern kann. Suchen Sie Ihren Weg und finden Sie Ihre Ziele, um Ihren Erfolg und Ihr Glück zu machen.

**Nur wünschen zählt nicht. Und bitte - keine Ausreden. ;-)**