

Endlich Erfolg haben

Strategie planen, Ziele erreichen, erfolgreich werden ... Eine Anleitung in drei Schritten
Tom Oberbichler

Aus der Serie »Erfolgreich werden 4.0«

ISBN eBook: 978-3-902969-40-8

ISBN Print: 978-3-902969-41-5

©2015 und 2018 be wonderful! Verlag, Thomas Oberbichler

Übungen

Meine Erfolge, Stärken und Träume – Übung

Hier steigst du gleich praktisch mit einer Übung ein. Du erstellst dir drei Listen – jeweils auf einem Blatt Papier oder mit deinem Computer. Schreibe dabei ganze Sätze in Ich-Form (z. B. »Ich bin flexibel.« »Ich habe schreiben gelernt.« »Ich mache eine Kreuzfahrt in der Karibik.«)

Du beginnst mit der Darstellung deiner Stärken und erstellst eine Liste: »Meine Stärken«.

Hier geht es um Dinge, die du besonders gut kannst. Es gilt alles: berufliche Stärken, private, sportliche ... alles, was dir einfällt, ist richtig.

Was fällt dir leicht? Was tust du gut und gerne?

Ich weiß aus meiner Erfahrung, dass es Menschen gibt, die sich früher die Latte sehr hoch gelegt hatten – und finde das ganz richtig, vor allem in dem Moment, wo dir bewusst ist, dass du gerade zum Überspringen dieser hohen Latte jede einzelne deiner Stärken brauchst, und so erscheinen sie selbst dir immer größer.

Für den Anfang brauchst du nur 55 Stärken von dir selbst zu erkennen und aufzuschreiben. Diese Liste so wie die beiden anderen, die noch folgen, begleitet dich auf deinem Weg zum Erfolg und du kannst sie jederzeit ergänzen und weiter auffüllen. Hier und jetzt wählst du einmal die 55 Stärken aus, die dir als Erstes einfallen und hältst sie schriftlich fest. – Natürlich kannst du auch mehr von deinen Stärken auflisten. Nach oben hin ist alles offen.

»55??? Wie soll ich 55 Stärken von mir finden?« Vielleicht fragst du dich das gerade. Vor allem viele Frauen haben in unserer Gesellschaft gelernt, den eigenen Schwächen mehr Gewicht zu geben als ihren Stärken. Auch Männer sind davon – zumindest unter der Oberfläche – nicht frei.

Meine Einladung: Mach hier einen kompletten Reset. Fang einfach bei Null an. Wenn dir das zu steil ist, dann tu so als ob. Nimm auch Stärken auf, die du glaubst noch gar nicht zu haben ...

Wenn du dich selbst bis jetzt noch nicht so wohlwollend betrachtet hast, dann fängst du eben jetzt damit an ... oder du tust so als ob. Lass dich überraschen.

Nimm dir dafür die Zeit, die du brauchst, und freue dich über jede einzelne deiner Stärken, die du dir bewusst machst. Vielleicht sind sie mit bestimmten Situationen verbunden, in denen du sie angewendet hast. Du kannst ruhig in ihnen verweilen, wenn sie dir gut tun.

Wie lief das für dich? Wie am Schnürchen oder etwas holprig? Bist du fertig geworden oder fehlen dir noch ein paar Stärken? Alles ist gut. Du hast diese Liste heute begonnen und führst sie weiter.

Ich garantiere dir, du findest noch viel mehr Stärken, als du auf den ersten Blick gedacht hättest.

Die zweite Liste »Meine Erfolge« ist ähnlich mächtig und erfreulich. Hier geht es darum, dass du 55 Erfolge aufzählst, die du bereits erreicht hast.

Auch hier startest du mit 55 und sobald dir mehr einfallen, schreibst du sie gleich mit auf. Erfolge sind immer gut und alle sind wertvoll, wie groß sie dir im Augenblick schon erscheinen mögen.

Schaue dir alle Bereiche deines Lebens an und sammle, was für Erfolge du bereits erreicht hast.

Milton H. Erickson, der große Hypnotherapeut, beginnt oft gerne mit zwei Riesenerfolgen, die fast alle Menschen als kleines Kind erreichen: Sie haben gehen und eine Sprache ohne jede Vorkenntnisse gelernt. »Alles, was danach kommt, ist leicht!«, sagt er. Das gilt auch für dich.

Ich weiß nicht, ob du jetzt schon für den leichten Weg bereit bist, und freue mich, dass du deinen eigenen Blick auf dich selbst immer großzügiger und liebevoller gestaltest.

Falls du schon eine Erfolgsmappe führst, in die du jeden einzelnen deiner Erfolge einordnest und dich selbst so feierst, dann füge deine neuen Listen da gleich hinzu.

Falls nicht, ist jetzt ein hervorragender Zeitpunkt, um deine Erfolgsmappe zu beginnen. So eine Mappe ist digital sehr wirkungsvoll und auch ausgedruckt in einem Ordner.

Du testest und findest so heraus, was für dich persönlich am besten passt, und es kann auch eine gute Idee sein, beides zu tun.

Die dritte Liste ist für deine Träume. Bei »Meine Träume« geht es konkret um 55 Dinge, die du in deinem Leben noch tun und erleben willst. Alles geht und alles gilt, ist hier das Motto. Alles, was du dir vorstellen kannst, hat Platz auf dieser Liste. Die einzige Grenze, die es für dich gibt, ist deine Vorstellungskraft und die ist ... unbegrenzt.

Manche Menschen listen hier Traumurlaube, Traumhäuser, Traumautos, Traumpartner oder Traumpartnerinnen auf, andere neue Sportarten, Abenteuer, neue Verhalten und Gewohnheiten ... Hier gibt es nur eine Vorgabe:

Was du dir aussuchst, darf dir wirklich Spaß machen, du darfst dich aus ganzem Herzen darauf freuen! Je mehr Verhalten und Fähigkeiten darunter sind, desto nachhaltiger wird diese Liste. Dann ist alles gut.

Du triffst die Entscheidungen in deinem Leben. Du kannst gleich alle drei Listen zu Ende schreiben. Vielleicht willst du auch eine nach der anderen auffüllen und dazwischen Pausen machen. Du kommst in den Flow und legst jetzt los.

Wichtig ist, dass du dieses Buch nicht einfach konsumierst und über die Übungen flüchtig drüber liest. Du profitierst am meisten, indem du deine Stärken, Erfolge und Träume jetzt aufschreibst und mit deinen Listen ausgerüstet in die nächsten Übungen und Erfahrungen gehst.

Falls du bei einer oder mehreren Listen ins Stocken geraten solltest: Das ist völlig normal und in Ordnung. Mach einfach eine Pause, lies weiter und vervollständige sie etwas später. Wichtig ist nur: Du bleibst dran.

Von mir bekommst du noch eine Hilfestellung:

Je freier du deiner Kreativität jetzt schon ihren Lauf lässt, desto ergiebiger ist dieser Zielfindungsprozess für dich. Mache dir dabei unterschiedliche Kreativitätstechniken zunutze und finde heraus, was für dich persönlich am besten funktioniert.

Die folgenden Techniken können dir auch schon helfen, deine Listen wachsen zu lassen.

»Meine Ressourcen«-Brainstorming – Übung

Hier gibst du dir Antwort auf die Frage: »Wen und was gibt es jetzt in meinem Leben, der, die oder das mich unterstützt?« Das können etwa andere Menschen sein, Maschinen, Geräte, Strukturen, Institutionen, Tätigkeiten, Fähigkeiten, Eigenschaften, Dinge, Verhalten ...

Ja, deine Stärken gehören auch zu deinen Ressourcen und am Ende der Übung fügst du deine Stärkenliste zu deiner Ressourcensammlung hinzu.

Nimm dir Stift und Zettel, öffne eine Datei in deinem Computer oder wirf dein Aufnahmegerät (Mobiltelefon) an und nimm oder schreibe alles auf, was dir zu diesem Thema einfällt. Es ist dabei vollkommen in Ordnung, auch scheinbar unpassende Aussagen festzuhalten. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

Hier gilt wirklich: Je mehr, desto besser. Vielleicht willst du dir ein Zeitlimit von 10 oder 20 Minuten setzen und dann lässt du das Ergebnis deines Brainstormings erst einmal liegen und tust etwas ganz anderes. Aufstehen und ein Glas Wasser trinken, ist immer eine gute Option.

Danach hörst oder schaust du dir das Ergebnis deines Brainstormings an, ordnest und organisierst deine gesammelten Gedanken.

Du findest die Übungen in »Endlich Erfolg haben« im Bonusbereich als PDF.
www.tomoberbichler.com/bonus

Dazu bieten sich neben Listen auch Mindmaps an.

»Meine Ressourcen«-Mindmap – Übung

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe in die Mitte das zentrale Thema, etwa »Meine Ressourcen«, und mache einen Kreis oder eine Ellipse darum. Von diesem zentralen Punkt aus machst du Striche in verschiedene Richtungen zu Kategorien wie: »Freunde und Freundinnen«, »Familie«, »Maschinen und Geräte«, »Körper«, »Verhalten«, »Stärken« ... die du ebenfalls aufschreibst und einringelst.

Von diesen einzelnen Bereichen aus zeichnest du Striche zu weiteren Kreisen oder Ellipsen und fügst in diese deine einzelnen Ressourcen in den verschiedenen Bereichen ein.

Diese Art von vernetztem Denken entspricht wunderbar der Arbeitsweise des menschlichen Gehirns.

Es gibt auch Computerprogramme, die dich dabei unterstützen:

XMind ist zum Beispiel auch als Freeware erhältlich und leicht zu bedienen.

Ich persönlich arbeite gerne mit Xmind, es lässt sich intuitiv benutzen, ist einfach gehalten und sehr übersichtlich. Wenn du im Team an Mindmaps arbeiten willst, dann schau dir Mindmeister an, das du zusammen mit Meistertask verwenden kannst.

Auch handgeschriebene Mindmaps bieten dir vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten, was Farbe, Art der Stifte und Materialien betrifft. Mindmaps am Computer sind, sobald sie gespeichert sind, leicht verfügbar und es ist einfach, die Mindmap weiterzuentwickeln und einzelne Ebenen, Stränge und Themen zu verschieben. Das Ergänzen und Erweitern ist so oft einfacher.

Teste beides und du findest heraus, was für dich persönlich am besten funktioniert.

Meine Werteliste – Übung

Vielleicht beginnst du als Erstes damit, die Werte aufzuschreiben, die dir spontan einfallen, und wirfst danach einen Blick auf die Werteliste, die du dir heruntergeladen hast. (<https://tomoberbichler.com/bonus>) Lass dich überraschen, was noch für dich wichtig ist.

Du machst damit eine Momentaufnahme. Werte sind nur in den Stein deiner Aktualität gemeißelt und veränderbar, weil du die Steine verschieben und neu ordnen kannst.

Ich bin überzeugt, dass jetzt zum Teil andere Werte für dich wichtig sind als in deiner Kindheit, in deiner Jugend. Viele Werte bleiben auch über einen langen Zeitraum stabil.

Suche die für dich im Moment elf wichtigsten Werte aus und bringe sie in eine Reihenfolge von 1–11, wobei 1 der für dich wichtigste Wert ist.

Tue dir einen Gefallen und mache das schriftlich. Ich empfehle dir, ein Blatt Papier zu nehmen, und du weißt, was für dich am besten klappt, ein Excel-Sheet, dein iPad oder Tablet ...

Schreibe auch das heutige Datum dazu. Das ist eine Übung, die erfolgreiche Menschen in regelmäßigen Abständen wiederholen – ein- bis zweimal im Jahr empfehle ich dir diesen Check zu machen.

Hier ein Beispiel für eine Werterangliste:

- 1 Partnerschaft
- 2 Reichtum
- 3 Freiheit
- 4 Anerkennung
- 5 Erfolg
- 6 Freundschaft
- 7 Disziplin
- 8 Empathie
- 9 Charisma
- 10 Vertrauen
- 11 Selbstvertrauen

Sobald du deine persönliche Rangliste aufgeschrieben hast, kommt das Finetuning. Du kannst dir dazu auch die Hilfe eines Menschen deines Vertrauens holen, der oder die dir die Fragen stellt, die du dir sonst selbst stellen darfst.

Du beginnst mit 1 und vergleichst den Wert mit 2, und zwar so:

Kann ich mir eine Partnerschaft ohne Reichtum vorstellen? Falls die Antwort Ja ist, dann bleibt Partnerschaft auf 1. Falls die Antwort Nein ist, dann kommt Reichtum auf 1 und du gleichst Reichtum mit 3, hier also Freiheit ab: Kann ich mir Reichtum ohne Freiheit vorstellen? Falls Ja, dann bleibt Reichtum auf 1 und du gleichst weiter mit 4 ab. Falls Nein, kommt Freiheit auf Platz 1 und du gleichst Freiheit mit Partnerschaft ab.

Das machst du weiter, bis du alle Werte untereinander abgeglichen hast und so eine aktuelle Rangliste deiner Werte erstellt hast.

Wird dir ein neuer Wert bewusst, so fängst du unten bei 11 an und gleichst die Werte erneut nach diesem Muster ab. So stellst du fest, ob ein neuer Wert in deine Top 11 gehört.

Disneystrategie – Übung

Die Disneystrategie wurde von Robert Dilts in Anlehnung an Methoden entwickelt, die Walt Disney in seinen Studios erfolgreich anwandte. Sie ist ein hervorragendes Werkzeug, um herauszufinden, was für dich als Ziel in Frage kommt.

Anders als beim NLP-Zielmodell steht hier nicht die genaue und spezifische Zielformulierung im Mittelpunkt, sondern du gibst dir einen groben Rahmen für deine Ziele. Die Disneystrategie ist so betrachtet allgemeiner und eine sehr hilfreiche Vorübung zum konkreten Zielesetzen.

Du beginnst damit, dass du ein Thema auswählst, das für dich wichtig ist, wo du dir Veränderung wünschst. Ich mache mich selbstständig, ich wechsele meinen Arbeitsplatz, ich schreibe ein Buch, ich mache eine Reise nach ... und betrachtest dieses Thema von mehreren Seiten, aus verschiedenen Perspektiven: als Träumer, Träumerin, als Planer, Planerin und als Konsequenzer, Konsequenzerin und aus einer Meta-Position (mit Abstand auf alle Aspekte blickend).

Diese Übung wirkt am besten, indem du dir im Raum verschiedene Bodenanker (Klebezettel, Karteikarten oder Ähnliches) auflegst, die für die einzelnen Blickwinkel und Rollen stehen. Dann trennst du die einzelnen Perspektiven räumlich und bewegst dich im Raum, während du der Reihe nach in die einzelnen Rollen schlüpfst.

Ich habe sie auch schon in der Natur gemacht, das kann gerade für die Visionen und Träume super mächtig sein, wenn du einen Strand, einen Berggipfel oder einen anderen für dich inspirierenden Ort zur Verfügung hast.

Und: Du kannst sie auch im Sitzen machen. Tatsache ist, dass es die Wirkung der Übung verstärkt, wenn du die räumliche Vision mit einbeziehst.

Die Meta-Position

Ausgangspunkt ist die Meta-Position, von der aus du dissoziiert, also mit Abstand und nüchtern dein Projekt als Ganzes ansiehst, es in dir aufnimmst. Du stehst über den Dingen und hast alles im Blick.

Hier holst du dir dein Thema ins Bewusstsein, schaust es dir von außen an. Erst danach steigst und schlüpfst du in die einzelnen anderen Rollen hinein.

Du beginnst mit dem Träumer, der Träumerin und träumst.

Träumen

Jetzt ist alles erlaubt, was positiv ist. Es gelten keine Einschränkungen und nichts Negatives. Du lässt als Träumerin, als Träumer deiner Kreativität freien Lauf, du darfst dir jede Einzelheit in den schönsten Farben ausmalen. Alles ist möglich. Es ist dein Traum und du lässt jetzt alle etwaigen Hindernisse beiseite.

Du gehst in dein Traumergebnis und siehst, was du siehst, sobald alles perfekt für dich gelaufen ist, du hörst, was du hörst, und fühlst, was du fühlst. Achte auch darauf, welche Gerüche dir dabei in die Nase steigen und welchen Geschmack du mit deinen erfüllten Träumen verbindest.

Du kannst die Augen dabei schließen oder offenhalten, wie es sich für dich am besten anfühlt. Mache deine Träume groß und lasse dich von deiner Kreativität überraschen,

assoziiere frei alles Angenehme und Schöne, das dir zu deinem gewählten Thema, Projekt einfällt.

Nimm dir alle Zeit, die du brauchst, gehe in die Tiefe deiner Träume und lasse sie auf dich wirken.

Dann öffnest du die Augen, falls sie geschlossen waren, und machst den Schritt, oder die Schritte, zurück zur Meta-Position, atmest dreimal tief ein und wieder vollständig aus und blickst dich kurz im Raum um.

Jetzt kommt der zweite Schritt: Du planst und machst den Schritt zur Position des Planers, der Planerin.

Planen

Hier geht es jetzt um konkrete Schritte, die du setzt, um deine Ziele zu erreichen, deine Träume zu verwirklichen. Du planst.

Auch beim Planen gilt nur Positives, ohne jede Einschränkung. Es geht um die Umsetzung, die praktische Anwendung und die Planung konkreter Schritte.

Was ist zu tun?

Welche Unterstützung brauchst du?

Gibt es Vorarbeiten, die du zu leisten hast?

Gibt es Zwischenziele auf dem Weg?

Welche Ressourcen stehen dir bereits zur Verfügung?

Brauchst du noch zusätzliche Ressourcen?

Welche Kontakte, die du bereits hast, kannst du einbeziehen?

Welcher Zeitrahmen passt für dich?

Nimm dir auch dafür die Zeit, die du brauchst. Du kannst dir gerne Notizen oder eine Sprachaufnahme mit deinem Mobiltelefon, einem Aufnahmegerät machen.

Du gönnst dir genau die Zeit, die du für deine Planung brauchst.

Danach kehrst du wieder zur Meta-Position zurück, atmest dreimal tief ein und wieder vollständig aus und streckst dich ein wenig.

Jetzt kommt der dritte Schritt. Hier geht es um die Konsequenzen deiner Handlungen, deines Vorhabens. Was geschieht, wenn es so klappt, wie du es dir vorstellst?

Konsequenzen

Du steigst in die Rolle des Konsequenzers, der Konsequenzlerin und betrachtest deine Träume und Pläne nochmals, diesmal durch eine andere Brille. Du führst dir die Konsequenzen deines Erfolgs vor Augen. Was gilt es zu beachten, was kann passieren – negativ, wie positiv?

Auch hier bist du – wie immer – wohlwollend und unterstützend mit dir und schaust dir dabei die möglichen Konsequenzen, die Folgen deiner Träume an.

Was habe ich, wenn ich meine Träume verwirkliche?

Was habe ich nicht mehr, wenn ich meine Träume verwirkliche?

Was habe ich nicht, wenn ich meine Träume nicht verwirkliche?

Was habe ich, wenn ich meine Träume nicht verwirkliche?

Was bedeutet die Verwirklichung meiner Träume für meine sozialen Beziehungen, meine Partnerschaft?

Womit darf ich rechnen?

Hier ist auch Platz für mögliche empfundene Hindernisse und Herausforderungen.

Du bist ehrlich zu dir selbst.

Male dir alle Auswirkungen, die dir einfallen, aus und richte deinen Fokus immer wieder auf die positiven Ergebnisse.

Nimm dir auch hier die Zeit, die du für dich benötigst.

Danach kehre wieder zur Meta-Position zurück, atme dreimal tief ein und vollständig wieder aus und drehe dich einmal um deine eigene Achse.

Jetzt schaue dir von hier aus alle drei Positionen, das Träumen, das Planen und die Konsequenzen noch einmal an und verbinde die drei Perspektiven.

Vielleicht darfst du beim Planen noch etwas berücksichtigen, das dir bei den Konsequenzen eingefallen ist? Gehe noch einmal in die Rolle des Planers, der Planerin und plane weiter.

Willst du noch einmal träumen, nachdem du deine Pläne und die Konsequenzen kennst? Gehe nochmals in die Position des Träumers, der Träumerin und träume.

Willst du nach den Anpassungen nochmals die Konsequenzen erfahren? Gehe nochmals in die Position des Konsequenzers, der Konsequenzerin und fühle nach.

Zwischen den einzelnen Rollen kehrst du jeweils zur Meta-Position zurück und hältst so die einzelnen Rollen, die unterschiedlichen Blickwinkel fein säuberlich getrennt.

Ich empfehle dir auf jeden Fall: Beende diese Übung auf der Position des Träumers, der Träumerin und genieße. So nimmst du Schwung und Motivation für deine Ziele mit.

Meine Entscheidungsstrategie – Übung

So beginnst du jetzt auch diese Übung. Du entspannst dich und machst dir gute Gefühle, indem du es dir bequem machst, dir vielleicht jetzt das Glas Wasser gönnst, an das du vorhin schon gedacht hast. Dabei denkst du an etwas Schönes, das du erlebt hast oder an einen lieben Menschen.

Du machst das perfekt. Und jetzt erinnerst du dich an deine gute Entscheidung.

Wie war das? Wie hast du es gemacht?

Ja, ich weiß, du hattest viele Optionen, viele Wahlmöglichkeiten zur Auswahl und einige hast du auch als solche erkannt ... und dann hast du die beste genommen.

Jetzt darfst du noch genauer werden und tiefer gehen.

Hast du mit dir über die Entscheidung gesprochen? Ich meine damit vor allem die Gedanken in deinem Kopf.

Welchen Text hörst du, sobald du dich zurückerinnerst?

Hörst du deine eigene Stimme?

Wie laut und mit welchem Tonfall, mit welcher Melodie sprichst du?

Von woher hörst du die Stimme, die Geräusche?

Und dann die Bilder:

Waren die Bilder vor oder nach dem Text in deinem Kopf da?

Wie waren die Farben? Hattest du mehrere Bilder von den verschiedenen Optionen neben-, unter-, über-, hinter- oder voreinander?

Wie groß sind die einzelnen Bilder?

Siehst du Standbilder oder einen Film, Filme, die ablaufen?

Springst du zwischen einzelnen Optionen hin und her oder gehst du sie der Reihe nach durch?

Achte hier auf alle Einzelheiten deiner Gedanken, auf all ihre Eigenschaften und die Reihenfolge, in der sie ablaufen.

Ich kann mir vorstellen, dass du dafür das Tempo der Abläufe auch kurz mal langsamer machen darfst, um alles mitzubekommen. Es sind ja deine Erinnerungen an deine Gedanken und du bestimmst und kontrollierst das Geschehen zur Gänze.

Ich weiß nicht, ob Gerüche und Geschmäcke für dich in diesem Prozess eine Rolle spielen, das mag auch stark vom Kontext abhängen, in dem du dich bewegst. Beim Essen beispielsweise sind ja für die meisten Menschen Geruch und Geschmack wichtiger als bei der Auswahl eines Kleidungsstücks.

Wobei es sich lohnt, auch in »untypischen« Situationen deine Aufmerksamkeit auf diese beiden Aspekte der Wahrnehmung zu richten. Gerade Gerüche haben oft eine starke Auswirkung auf deinen Gefühlszustand, weil sie im Hirn direkt verarbeitet werden.

Und ganz spannend ist eben die Frage nach deinem Gefühl.

Was spürst du in deinem Körper während des Entscheidungsprozesses?

Wo in deinem Körper nimmst du dieses Gefühl zuerst wahr?

In welche Richtung bewegt es sich?

Vergleichst du vielleicht schon die Gefühle zwischen den einzelnen Wahl- bzw.

Entscheidungsmöglichkeiten? Spürst du in dir, wie unterschiedlich du dich bei den

verschiedenen Varianten fühlst?

Das Gute ist: Du kennst ja bereits das gute Ergebnis. Du weißt: Du hast recht, du hast dich richtig entschieden.

Und jetzt schaust du dir an, WIE du das machst. Du lernst die Struktur einer guten Entscheidung kennen, die du getroffen hast, du modellierst dich selbst.

Aus meiner Erfahrung als Trainer für optimale Leistungen und als Buchmentor weiß ich, dass Menschen auf dem Weg zu ihrer guten Entscheidung eine bestimmte, individuelle Reihenfolge von inneren Sinneswahrnehmungen durchlaufen. Sie hören Dinge, sie sehen Dinge und sie spüren Dinge.

Experimentiere. Du testest und lernst, wie du es machst, wie Entscheiden für dich funktioniert.

Und diese Struktur, mit ihrer bestimmten Reihenfolge und ihren bestimmten Einzelheiten, nimmst du und wendest sie für Entscheidungsprozesse an, vor denen du stehst, auf die du triffst. Und zwar in all den Einzelheiten, die du für dich herausgefunden hast.

Du gestaltest deine inneren Bilder wie bei der guten Entscheidung, genau so groß, so nah, so scharf, gleich schnell, gleich lang. Du bist mittendrin oder hast Abstand.

Du hörst deine Stimme oder andere so, wie du sie gehört hast, gleich laut, mit gleichem Timbre, gleicher Melodie, aus der gleichen Richtung – das Gleiche gilt für andere Geräusche oder Musik.

Gerüche und Geschmack nimmst du auch dazu.

Du spürst das gleiche gute Gefühl, es beginnt an der gleichen Stelle und bewegt sich in die gleiche Richtung.

Und das alles in der Reihenfolge, die du bei deiner guten Entscheidung angewandt hast.

So kennst du deine gute Entscheidungsstrategie, die du verwendest, um dich für deine Ziele zu entscheiden, egal wie klein oder groß sie schon sind.

Ja, Übung macht den Meister, die Meisterin. Du darfst diesen Prozess gerne wiederholen und üben.

Denn: Die Qualität deines Lebens ist zum großen Teil Ergebnis der Entscheidungen, die du getroffen hast und triffst.

Die Macht der Sprache – Übung

Ich könnte mit der Aussage beginnen: »Sprache schafft Wirklichkeit.«

Es gibt viele Gelegenheiten, die Richtigkeit dieser Aussage festzustellen, und du wirst bemerkt haben: In diesem kurzen Satz steckt ein mächtiges Instrument zur schnellen und wirksamen positiven Veränderung. Du gestaltest mit der Sprache, die du verwendest, deine Wirklichkeit und erreichst deine Ziele schneller und leichter, weil du deine Ziele positiv und in der Gegenwart formulierst.

Modaloperatoren sind die kleinen Worte mit großer Wirkung wie: soll, will, muss, kann, dürfte ... Du wirst gleich feststellen, dass sie dir bei der Zielformulierung und der Zielerreichung im Weg sind. Auch der Konjunktiv, der hilfreich ist, um Dinge zu beschreiben, die du außerhalb deines Lebens haben willst, ist für Ziele fehl am Platz. Auch auf die Wirkung der Zeiten darfst du achten.

Probiere das einfach gleich aus: Denke an etwas, das du dir vorgenommen hast, ein Ziel, das du anstrebst, und teste, um wie viel anders sich die Aussicht darauf anfühlt, je nachdem, welche Wörter du dabei denkst und innerlich oder laut sagst. Ich habe hier *10 Minuten pro Tag tief entspannen* als Beispiel genommen, weil das für alle erfolgreichen Menschen eine wichtige grundlegende, tägliche Tätigkeit ist. Du kannst in der Folge natürlich gerne auch eine andere Tätigkeit einsetzen, die auch für dich wesentlich ist.

Achte dabei besonders darauf, wie nahe dir die Bilder von der Tätigkeit, von dem Ziel sind, wie groß sie sind, welche anderen Eigenschaften sie haben und welche Qualität sich am stärksten verändert, sobald du deine Aussage anders formulierst.

Achte auch darauf, was du hörst: Wie klingt deine Stimme zum Beispiel, sobald du den Satz sagst, wie laut ist sie, ist es überhaupt deine Stimme oder die von einem anderen Menschen?

Und: Wie gut fühlst du dich dabei? Wie groß ist dein Drang, unmittelbar ins Handeln zu kommen?

Ich könnte mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich kann mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich muss mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich müsste mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Vielleicht entspanne ich mich jeden Tag 10 Minuten tief.

Ich soll mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ach, wenn ich mich nur jeden Tag 10 Minuten tief entspannen würde ...

Ich sollte mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich würde mich gerne jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Wie wäre es, wenn ich mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannte?

Ich darf mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich dürfte mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich will mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich habe mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannt.

Ich werde mich jeden Tag 10 Minuten tief entspannen.

Ich entspanne mich jeden Tag 10 Minuten.

Du spürst den Unterschied!

Vielleicht hast du bemerkt, wie dein Ziel näher kommt oder sich entfernt, je nachdem, welche Worte du verwendest.

Es ist faszinierend festzustellen, wie individuell die Wirkung der einzelnen Modaloperatoren ist – sie kann sich auch je nach Kontext ändern. Es ist eine hervorragende Idee, dass du jetzt für dich herausgefunden hast, mit welchen Modaloperatoren du am besten, leichtesten und freudvollsten ins Handeln kommst.

Ich schenke mir Zeit – Übung

Schätze, wie viel Zeit du täglich mit Tätigkeiten wie den oben genannten verbringst, und überprüfe das eine Woche lang.

Wie sieht das Ergebnis bei dir aus? Bist du überrascht?

Sind das mehrere Stunden am Tag? Falls nein, dann gratuliere ich dir zu deiner Effektivität, falls ja, dann gratuliere ich dir zu dem Entschluss, deine Zeit nutzbringender und erfüllender zu gestalten.

Sobald du weißt, wie viele Stunden du pro Woche in diesen Zeitfallen verbracht hast, darfst du dir überlegen, wofür du diese Stunden ab jetzt einsetzt.

Zeit ist relativ, diese Tatsache hast du schon berührt, und jeder neue Tag beginnt mit frischen 24 Stunden (auf der Erde). Du bestimmst, wofür du diese 24 Stunden verwendest.

Gehst du zielstrebig und unaufhaltsam auf deine Ziele zu oder lenkst du dich noch ab?

Ja, du hast mehrere Ziele und da kann es auch vorkommen, dass es zu Überschneidungen, Interferenzen kommt.

Der nächste Schritt ist, deine Prioritäten klar zu ordnen. (Du kennst das schon von deiner Werterangliste.)

Was ist im Moment für dich am wichtigsten?

Welches Ziel steht für dich im Moment im Vordergrund?

Auch das ist natürlich ein Prozess ständiger Veränderung. Du hast deine Richtung klar und Ziele kannst du auch ändern. Alles ist gut, weil du jeden Tag an allen deinen Zielen arbeitest, weil du deine Prioritäten klar hast, dranbleibst und in DEINE Richtung gehst.

Compulsion Blowout - Übung

Schritt 1: Wähle einen einschränkenden Glaubenssatz aus.

Überlege dir, wie nützlich es sein wird, wenn du dich neu programmierst. Das bedeutet auch, dass du deine Vertrautheitszone, vielleicht kennst du sie als Komfortzone, verlässt.

Mache dir bewusst: Wenn dein altes Denken, deine alten Verhaltensweisen perfekt wären, wären negative Gedanken, einschränkende Glaubenssätze kein Problem mehr. Du hättest alle Ziele mit Leichtigkeit erreicht. Du arbeitest hier und jetzt mit deinen Gedanken, um dir ein neues Denken zu erschaffen und dich mit Veränderungen wohlfühlen und so deine größten Ziele zu erreichen.

Schritt 2: Hole dir deine Mission, die Richtung, in die du leben willst, ins Bewusstsein.

Napoleon Hill, Autor von »Denke und werde reich« und einer der Begründer der Bewegung für positives Denken, erklärt die Bedeutung dieses Schritts so: *»Es gibt eine Qualität, die du besitzen musst, um zu gewinnen – und das ist die Klarheit über den Zweck, das Wissen, was du willst, und das brennende Verlangen, das Gewollte zu besitzen.«*

In diesem Sinn frage dich: Was genau ist der Nutzen, den du gewinnst, sobald du diesen einschränkenden Glaubenssatz los bist? Und wie kannst du das jetzt in ein brennendes Verlangen, dieses Ziel zu erreichen, umsetzen?

Schritt 3: Denke jetzt noch einmal an den Auslöser für den einschränkenden Glaubenssatz, typische Situationen, Begebenheiten, die du zum Anlass nahmst, ihn zu denken.

Was ist die negative Situation oder Erfahrung, die früher auslöste, dass du diesen alten, negativen Glaubenssatz gedacht hast, der dich davon abgehalten hatte, dein Ziel zu erreichen?

Diese Übung funktioniert am besten, wenn du wirklich über eine konkrete negative Erfahrung oder Situation als Auslöser denkst, die dich daran gehindert hatte, wie ein Sieger, wie eine Siegerin zu denken. Mache dir ein deutliches, detailliertes Bild davon.

Schritt 4: Mache einen Rahmen um das Bild.

Spieler jetzt aktiv deine Rolle, strecke deine Hände aus, als ob du einen realen Bilderrahmen vor dir festhalten würdest. Innerhalb des Rahmens sind der einschränkende Glaubenssatz und die Situationen, die Erfahrungen, die üblicherweise für dich der Auslöser waren, ihn zu denken.

Stelle dir jetzt vor, wie eine unsichtbare Kraft hinter dir das Bild nach hinten aus deiner Reichweite zieht. Nutze deine Vorstellungskraft, um dieses mächtige Ziehen intensiv zu spüren, so als ob deine Arme samt dem Bild von gewaltigen Gummibändern hinter dich gezogen werden.

Versuche immer weiter vergeblich das Bild vor dir zu halten, in dem Wissen, dass diese Kraft, die den Rahmen nach hinten zieht, von deinem eigenen brennenden Verlangen genährt wird, das Bild mit diesem überholten einschränkenden

Glaubenssatz hinter dich zu bringen.

Schritt 5: Spüre, wie dein brennendes Verlangen in dir wächst.

Achte darauf, wie sich die Spannung immer weiter aufbaut und wächst, der Zug nach hinten wird immer stärker, weil du dir vorstellst, wie sehr du dir wünschst, dass dieser alte einschränkende Glaubenssatz hinter dir liegt. Baue diese Spannung, diesen gewaltigen Zug immer weiter auf.

Schritt 6: Spüre, wie sich die Spannung, der Zug immer mehr intensiviert.

Stelle dir eine mächtige unsichtbare Kraft vor, die 100, 200 Meter hinter dir ist und an deinem alten Glaubenssatz, den du noch vergeblich vor dir zu halten versuchst, zieht.

Je mehr sich die Spannung aufbaut, desto größer wird dein brennendes Verlangen, bis zu dem Punkt, wo du dem Zug nach hinten, der Spannung nicht mehr widerstehen kannst. Du lässt plötzlich los und bewegst deine Hände schnell an deinem Kopf vorbei nach hinten und machst dabei gleichzeitig ein lautes »Wuuusch«-Geräusch.

Schritt 7: Du hast das Bild losgelassen.

Das Bild rauscht so schnell und leicht an dir vorbei, dass alle Bilder, Geräusche und Gefühle über deinen ehemaligen Glaubenssatz so weit hinter dir liegen, dass er aus deinem Inneren gelöscht, aus deinen Gedanken verschwunden und aus deiner Wahrnehmung gelöscht ist.

Achte auf die Ruhe, die in dir entstanden ist, weil du den alten negativen Glaubenssatz samt seinen Auslösern aus deiner Wahrnehmung gelöscht hast. Nimm das ruhige, friedvolle und erfüllte Gefühl in dir auf und genieße dieses Ergebnis, diesen wohltuenden und befriedigenden Zustand.

Schritt 8: Du machst einen Schritt in deine Zukunft

Jetzt mache noch einen Future Pace, einen Schritt in deine Zukunft, die du dir wünschst. Wenn du zum Beispiel das Ziel hast gesund, fit und sportlich zu sein, stelle dir dich selbst beim Sport vor, in einem Jahr von heute – und du hast es geschafft. Deine Schultern sind zurückgerollt, dein Kinn angehoben und du lächelst. Du hast deine sportlichen Ziele erreicht. Du bist gesund, sportlich und fit, bist viel in Bewegung und fühlst dich wohl.

Wenn es dein Ziel ist, ein Unternehmen aufzubauen, stelle dir vor, wie du mit deinem Steuerberater oder deiner Steuerberaterin zusammensitzt und lächelst, weil du das Geld hast, um die Investitionen zu tätigen, die dein Unternehmen noch weiter nach vorne bringen, weil du so viel Geld für dich verwenden kannst und es gegen all die schönen Erfahrungen tauschst, die du dir wünschst, und weil du ausreichende Ressourcen hast, um andere bei ihrem Erfolg zu unterstützen.

Was auch immer dein Ziel ist, stelle dir vor, wie es sein wird, sobald du es geschafft hast – und dann lebe es mit der Macht deiner Vorstellungskraft voll aus.

Wie alle Gedankenexperimente darfst du das durch Üben verstärken. Der Compulsion Blowout funktioniert am besten, wenn du diese Visualisierungsübung mindestens

dreimal am Tag wiederholst, bis der ehemalige negative Auslöser gelöscht ist und bei dir ein befreites Lächeln bewirkt.

Befreit von dieser Last, schenkst du dir jetzt stattdessen einen positiven, unterstützenden Glaubenssatz, der dir das Erreichen deiner Ziele erleichtert und deinen Erfolg beschleunigt.

Ein sehr schneller und effektiver Weg ist das Bildertauschen – Übung

Als Erstes nimmst du etwas, von dem du völlig überzeugt bist, an das du felsenfest glaubst – etwa: Atmen ist gesund. Es kann auch eine andere Tatsache sein, die für dich unerschütterlich feststeht.

Zu dieser Überzeugung, diesem Glaubenssatz beantwortest du dir folgende Fragen in allen Einzelheiten:

Was genau siehst du?

Wo siehst du das Bild? Ist es genau vor dir oder eher oben, unten, links, rechts?

Siehst du ein stehendes Bild, mehrere Bilder oder einen Film, der vor deinem inneren Auge abläuft?

Welche Farben siehst du in deinem Bild?

Sind die Konturen scharf, nimmst du einen Rahmen wahr oder ist es unbegrenzt?

Wie groß und wie nahe bei dir ist das Bild von deinem Glaubenssatz?

Was hörst du, sobald du an diese feste Überzeugung denkst?

Ist da Musik, hörst du andere Geräusche, eine oder mehrere Stimmen vielleicht?

Wenn ja, welche Stimme spricht und was hörst du in welchem Tonfall, mit welcher Melodie und welchem Timbre?

Hörst du deine eigene Stimme, wie du liebevoll und freundschaftlich mit dir sprichst?

Oder die von einem anderen wohlwollenden Menschen?

Was für ein Gefühl spürst du dabei in dir? Wo spürst du es zuerst und wo genau in deinem Körper ist es am stärksten? In welche Richtung bewegt sich dein Gefühl?

Welchen Geruch verbindest du mit diesem Glaubenssatz? Welchen Geschmack nimmst du wahr?

Sobald du dir diese feste Überzeugung mit allen Sinnen und auf allen Ebenen wirklich lebhaft, sinnlich konkret vorgestellt hast, nimmst du all diese Eindrücke tief in dir auf.

Danach stehst du kurz auf, bewegst dich ein bisschen und machst es dir wieder bequem.

Jetzt nimmst du deinen neuen Glaubenssatz: »Ich bin erfolgreich und erreiche alle meine Ziele.« Du passt den Satz gerne so an, wie er für dich am besten klingt, er darf positiv formuliert sein und in der Gegenwart.

Du kannst auch ein bestimmtes Ziel auswählen und deinen Glauben daran, es zu erreichen, und verwendest dafür die Eigenschaften der Bilder, Töne, Gefühle, Gerüche und Geschmäcke von deiner felsenfesten Überzeugung, die du dir gerade eben erarbeitet hast.

Achte dabei wieder genau auf alle Einzelheiten. Du stellst dir das Bild, den Film, das/den du siehst, genau so vor wie bei deinem festen positiven Glaubenssatz, am gleichen Ort im Raum, gleich nah, in den gleichen Farben, mit der gleichen Intensität genauso scharf und hell, im gleichem Tempo ablaufend ...

Natürlich hast du jetzt ein anderes Bild – erst sahst du, dass Atmen gesund ist (oder eine andere feste Überzeugung, die du für dich gewählt hast) und jetzt siehst du dich mitten in deinem Ziel.

Du hast es geschafft und erreicht, was du dir vorgenommen hattest, du bist in deinem Traumhaus, gehst deiner neuen Tätigkeit nach, du bist gesund, fit und schlank und fühlst dich wunderbar ... Hier geht es nicht in erster Linie um den Inhalt, sondern um die Form, um die Struktur.

Das Gleiche tust du jetzt auch mit dem, was du hörst, sobald du fest an dich und die Erreichung deiner Ziele glaubst. Du passt die Stimmen, die Musik, die Geräusche in allen Erscheinungsformen und Einzelheiten an.

Auch den Geschmack, den Geruch aus deiner festen Überzeugung nimmst du zu deinem neuen positiven Glaubenssatz dazu.

Und dann achtest du auf dein Gefühl dabei, lässt es am gleichen Ort in deinem Körper beginnen, wählst die gleiche Intensität und bewegst es in die gleiche Richtung.

Lasse dich überraschen, wie gut sich das anfühlt. Je öfter du diese Übung in den nächsten Tagen wiederholst, vielleicht gerade bevor du an der Umsetzung deiner Ziele arbeitest, desto leichter fällt es dir und desto schneller erreichst du auch deine größten Ziele.

Future Pace – Übung

Du brauchst für diese Übung drei Blatt Papier, Klebezettel, Kartei- oder Postkarten und ein wenig Platz, um dich zu bewegen.

Eines der Blätter symbolisiert den heutigen Tag, das zweite den Zeitpunkt, an dem du dein Ziel erreicht hast, das dritte einen Tag in der Zukunft, lange nachdem du dein Ziel erreicht hast. Ich schlage vor, du nimmst fünf oder zehn Jahre danach.

Diese drei Blätter legst du vor dir auf den Boden. Dasjenige, das für deine Gegenwart steht, direkt vor dir; das für dein erreichtes Ziel einen oder zwei Schritte vor dir und das für die Zukunft noch ein paar Schritte weiter vor dir.

Jetzt stellst du dich genau auf die Höhe deines ersten Blatts, in deine Gegenwart.

Hier atmest du dreimal tief ein und betont aus, du entspannst dich, lässt los und fühlst dich wohl. Dann machst du den ersten Schritt auf dein zweites Blatt zu. Du gehst aus der Gegenwart in dein Ziel hinein, schließt deine Augen und du bist da: Du hast es geschafft, du hast das erreicht, was du dir zum Ziel gesetzt hattest.

Du stellst dir ganz genau vor, was du sehen wirst. Du hast dieses Assoziieren, dieses Mittendrinsein in einer schönen Situation, in deinem erreichten Ziel mittlerweile schon oft angewandt.

Du gehst dabei so richtig in die Einzelheiten, du achtest auf die Farben, die Bewegung, die Formen. Siehst du schon einen Film? Wie schnell läuft er ab? Haben die Bilder einen Rahmen? Wie hell, wie scharf siehst du sie? Wie nah sind sie bei dir? Bist du schon mittendrin?

Was genau hörst du in deinem Ziel? Welche Stimmen? Deine eigene? In welchem Tonfall spricht die Stimme – oder sind es mehrere? Welche Musik, welche Geräusche hörst du? Wie laut oder leise, wie nah oder fern? Aus welcher Richtung kommen sie?

Was fühlst du? Wo in deinem Körper beginnt dein gutes Gefühl und wohin bewegt es sich? In welchem Körperteil spürst du es am intensivsten? Fühlt es sich eher warm oder kühl an? Was fällt dir an diesem guten Gefühl besonders auf?

Welcher Geschmack, welcher Geruch kommt dir in deinem Ziel in den Sinn?

Du nimmst dir Zeit, genießt den Augenblick und kostest deinen Erfolg so richtig aus.

Dann nimmst du noch drei tiefe Atemzüge, atmest dabei vollständig aus und öffnest deine Augen wieder.

Jetzt ist der Moment gekommen, in deine weitere Zukunft zu reisen. Du machst die ein, zwei, drei Schritte nach vorne, zu einem Moment fünf oder zehn Jahre, nachdem du dein Ziel erreicht hast, und steigst direkt in diese Situation hinein.

Du bist da. Fünf oder zehn Jahre, nachdem du dein Ziel erreicht hast, in der Zukunft, so wie du sie für dich gewählt und geschaffen hast. – Ja, du hast einen großen Schritt gemacht.

Schaue dich um und bemerke, was sich alles verändert hat. Was du alles verändert hast, wie du dich verändert hast.

Wo bist du? Wer ist außer dir noch da? Wie sieht ein normaler Tag für dich aus? Wann stehst du auf? Was tust du?

Welche neuen Verhalten und Eigenschaften hast du?

Nimm dir auch hier Zeit für dich und achte auf die Einzelheiten. Was genau siehst du, was genau hörst du, wie genau fühlst du dich an, welche Gerüche, welche

Geschmäcke nimmst du wahr?

Was fällt dir auf?

Sauge diesen Moment in dich auf und du bist mittendrin im Geschehen.

Lasse Minuten zu Stunden werden, die sich in Tage verwandeln, und erlebe deinen zukünftigen Alltag. Lasse dich überraschen und nimm alle Erfahrungen auf, die sich dir anbieten.

Und dann drehst du dich um und blickst zunächst innerlich zurück, über das erreichte Ziel bis ins Heute hinein. Du siehst die Schritte, die du gemacht hast, die Meilensteine, die du erreicht hast. Du nimmst die Kette deiner Erfolge wahr, die dich vom Heute in deine erfolgreiche Zukunft geführt haben, du erlebst jeden einzelnen Moment und erkennst jetzt, WIE du es gemacht hast, WIE du deine Ziele erreicht hast.

Genieße diesen Augenblick der Erkenntnis.

Dann überlege, was du aus der Zukunft, mit all deinen neuen Erkenntnissen und den Erfahrungen, die du erst machen wirst, deinem heutigen Ich schenken willst. Was willst du dir selbst mit deinem neuen Wissen auf den Weg mitgeben?

Sobald du das gefunden und in einen Satz gepackt hast, öffnest du die Augen und sagst deinem Ich im Heute aus der Zukunft heraus diesen einen Satz, den du dir jetzt aus der Zukunft sagen willst.

Anschließend gehst du langsam über dein Ziel in die Gegenwart zurück, drehst dich noch einmal um und bedankst dich bei deinem zukünftigen Ich und entscheidest dich für eine konkrete Handlung, die du unmittelbar nach dieser Übung setzt, die dich sofort in Richtung deiner größten Ziele führt.

Sobald du diesen Schritt kennst und bereit bist, ihn unmittelbar im Anschluss an diese Übung zu tun, atmest du dreimal tief durch, streckst dich und bist hellwach. Du fühlst dich wohl und erfrischt.

Und jetzt setzt du diese eine Maßnahme, diese Handlung, zu der du dich eben entschlossen hast, um.

Mein Aktionsplan – Übung

Mache als Erstes deinen persönlichen, an deine Ziele angepassten Plan. Halte fest, welche Tätigkeitsbereiche du in deiner Arbeitswoche abdecken willst, und liste dabei auch die zentralen Themen auf.

Diese Bereiche und Themen teilst du auf die sieben Tage der Woche auf. Das Ausmaß richtest du dabei an der Größe deiner Ziele und deiner derzeitigen Ausgangssituation.

Diese Wocheneinteilung hast du dann auch bei den schriftlichen Zielen für jede Woche im Auge.

So startest du und beobachtest dich zwei Wochen lang. Protokolliere deine konkreten Tätigkeiten (= das, was du jeden Tag wirklich tust), ziehe eine Bilanz und nimm Umstellungen vor, falls nötig.

So lernst du auch (immer die 60:40-Regel im Kopf) ganz praktisch, wie viel du dir für jeden Tag, jede Woche als Ziel setzt.

Sollte einmal etwas unerledigt überbleiben, wandert es in das Ziel für den nächsten Abschnitt.

Du bemerkst dabei sehr schnell: Der tatsächliche Zeitaufwand für das schriftliche Festhalten deiner Ziele ist eine Investition, die dir täglich Rendite in Form von mehr Zeit und einer enorm gesteigerten Produktivität abwirft.

Statt, wie viele Menschen, permanent Zeit mit dem Denken an Dinge zu verschwenden, die noch zu tun sind, widmest du dich ganz der einen Tätigkeit, die du jetzt gerade ausübst. Sobald du fertig bist und eine Pause gemacht hast, blickst du in dein Tagesziel und wählst den nächsten Schritt, den du setzt.

Einmal am Tag checkst du auch deine Wochenziele und freust dich über deine Fortschritte.

An jedem Abend prüfst du deine Tagesziele, feierst deine heutigen Erfolge und legst die Ziele für den nächsten Tag fest.

Nach den ersten zwei Wochen fragst du dich:

Habe ich meine Zeit gut auf die einzelnen Bereiche aufgeteilt? Darf ich noch Umschichtungen vornehmen? Um wie viel ist meine Effektivität und Produktivität schon gestiegen?

Propulsionsystem – Übung

Du machst es dir bequem und stellst dir vor, was geschieht, falls du nichts tust, falls du nicht handelst. Was passiert im schlimmsten Fall?

Es ist für einen guten Zweck, also gehst du in dein Worst-Case-Szenario hinein.

Schaue genau hin. Was siehst du? Welche Bilder laufen vor deinem inneren Auge ab? Du darfst hier ruhig übertreiben, du sammelst gerade Motivation für dich und schaffst dir Treibstoff.

Ist es ein Film, den du siehst? Wie sind die Farben? Hole dir dieses miese Szenario nah zu dir her und mache die Bilder groß.

Was hörst du? Stimmen? Was sagst du dir, was sagen andere? Sind noch andere Geräusche oder Musik dabei?

Nimmst du einen Geruch, einen vielleicht schalen Geschmack wahr?

Und: Wie fühlt sich das an? Wie schlecht fühlt sich das an?

Das Schlimmste daran ist: Du bist nur in dieser Situation, weil du nicht drangeblieben bist, es gibt niemand sonst, den oder die du verantwortlich machen könntest.

Du bist mittendrin im Geschehen und sobald du dich dabei so richtig schlecht anfühlst, presst du den Daumen und den Mittelfinger deiner linken Hand zusammen und ankerst so dieses schlechte Gefühl.

Gleichzeitig sagst du dir ein Wort oder einen Satz, das oder der für dich dein persönliches Worst-Case-Szenario ausdrückt. Du hältst den Druck etwa für fünf bis zehn Sekunden aufrecht, solange, bis du merkst, wie das Gefühl nachlässt und weniger wird.

Atme kräftig durch und teste diesen Anker. Du sagst dir das negative Schlüsselwort und presst Mittelfinger und Daumen deiner linken Hand gegeneinander.

Du spürst gleich, wie schlecht sich das anfühlt. Ist das Gefühl sofort sehr intensiv, so bist du mit dem ersten Teil der Übung fertig. Falls nicht, gehst du nochmals zurück und wiederholst das Hineingehen in dein Worst-Case-Szenario und ankerst erneut mit deinen Fingern und dem Wort, dem Satz, lässt los, atmet durch und testest erneut. Diesmal passt es sicher.

Dann stehst du auf, streckst dich, schüttelst kurz den Kopf und trinkst ein Glas Wasser.

Jetzt kommt der angenehme Teil. Du machst es dir wieder bequem und schenkst dir eine Reise zu dem Moment, wo du dein größtes Ziel erreicht hast, du hast es geschafft und du bist angekommen, du bist da.

Du siehst mit deinen Augen und die Bilder sind wunderschön, bunt, hell, scharf, groß und nah – du selbst bist mittendrin im Geschehen, in diesem schönen Film. Du nimmst jede Einzelheit wahr und erfreust dich an ihr.

Was hörst du dabei? Ist da Musik, andere Geräusche? Hörst du dich selbst sprechen? Gratulierst du dir? Gratulieren dir andere Menschen?

Was riechst du, wie schmeckt dein großer Erfolg?

Und wie gut ist das gute Gefühl, das du jetzt hast? Wo in deinem Körper spürst du es zuerst und in welche Richtung breitet es sich aus?

Du nimmst dir Zeit und intensivierst deine Eindrücke. Das ist es, was du für dich

willst, du hast alles gegeben und du hast es erreicht. Du bist glücklich, zufrieden, begeistert und steigerst dein schönes Gefühl immer mehr, indem du die Bilder, die Texte, dein Erfolgsgefühl, alle Wahrnehmungen in Richtung Höhepunkt steigerst.

Und sobald du dich so richtig wunderbar anfühlst, ankerst du dieses tolle Gefühl, indem du den Mittelfinger und den Daumen deiner rechten Hand gegeneinander presst und dir ein Wort oder auch einen Satz sagst, der für dich diesen Moment deines größten und persönlichsten Erfolgs ausdrückt. Du hältst den Druck etwa für fünf bis zehn Sekunden aufrecht, solange, bis du merkst, wie das Gefühl nachlässt und weniger wird.

Atme kräftig durch und teste diesen Anker. Du sagst dir das positive Schlüsselwort und presst den Mittelfinger und den Daumen deiner rechten Hand gegeneinander.

Du spürst gleich, wie großartig sich das anfühlt. Ist das Gefühl sofort sehr intensiv, so bist du mit diesem Teil der Übung fertig. Falls nicht, gehe nochmals zurück und wiederhole das Hineingehen in dein Traum-Szenario und ankere erneut mit deinen Fingern und dem Wort, dem Satz, dann lässt du los, atmest durch und testest erneut. Diesmal passt es sicher.

Dann stehst du auf, streckst dich, schüttelst kurz den Kopf und trinkst ein Glas Wasser.

Und nunfügst du die beiden Anker zusammen und schaffst dir so dein Propulsionsystem.

Mache es dir bequem und denke an dein Ziel und die nächsten Schritte, die du vorhast.

Jetzt löst du nacheinander abwechselnd erst deinen Weg-von-Anker aus, du presst Mittelfinger und Daumen deiner linken Hand zusammen und sagst dir dein negatives Schlüsselwort. Halte den Druck kurz an, bis du das schlechte Gefühl ausgelöst hast, und lasse sofort los und wechsele zur anderen Hand. Jetzt löst du deinen Hin-zu-Anker aus, indem du Mittelfinger und Daumen deiner rechten Hand zusammenpresst und dir dein positives Schlüsselwort sagst. Halte den Druck kurz an, bis du das gute Gefühl ausgelöst hast, und sag dir dein positives Schlüsselwort. Genieße das gute Gefühl und lasse los.

Löse die beiden Anker im Wechsel mindestens je dreimal aus und achte darauf, mit dem positiven Hin-zu-Anker zu enden.

Und jetzt legst du los! Hole dir deine Ziele!

Sobald du mit der Übung fertig bist, machst du einen konkreten Schritt in Richtung auf dein Ziel. Jetzt!

Viel Spaß und gutes Gelingen beim Umsetzen!

Herzlichst,

Tom