

Handout zum Vortrag

Level X - Wie Sie Ihre Ziele sicher erreichen und ein glückliches Leben führen.

„Menschen wandern nicht einfach umher und finden sich dann auf dem Gipfel des Mount Everest“. Zig Ziglar

Wünschen wir uns nicht alle ein Leben in Gesundheit, mit harmonischen Beziehungen und wirtschaftlicher Unabhängigkeit? Persönlich zumindest kenne ich niemanden der morgens aufsteht und sagt: *„Heute möchte ich auf gar keinen Fall erfolgreich und glücklich sein“*.

Herausforderungen

Nahezu täglich stehen wir vor der Herausforderung Entscheidungen treffen zu müssen. Dabei wird die Frage was das Richtige ist, häufig von Zweifel und Unsicherheiten begleitet. Wir müssen konkrete Probleme und Schwierigkeiten überwinden und über uns hinauswachsen, um unser Leben nach unseren Vorstellungen zu leben. Nur allzu häufig verlieren wir dabei unsere Wünsche und Ziele aus den Augen oder geraten in Situationen in denen unsere Stärke und unser Selbstvertrauen nicht auszureichen scheint.

Mittelmaß

Viele Menschen bleiben ein Leben lang hinter ihren Möglichkeiten zurück. Ihnen fehlen Ziele und Visionen und die Energie diese zu verfolgen. In der Konsequenz verläuft ihr Leben in eingeschränkten Bahnen ohne Höhen und Tiefen.

Warum ist es überhaupt wichtig glücklich zu sein? Auf das Wesentliche reduziert können wir diese Frage damit beantworten, dass wir uns einfach besser fühlen. Glücklich zu sein bedeutet nicht nur, das Leben als solches mehr zu genießen, sondern hat darüber hinaus auch einen wesentlichen Einfluss darauf, wie erfolgreich wir sind.

Neujahrs- und andere gute Vorsätze

Nicht nur zum Jahresende entwickeln viele Menschen erstaunliche Kreativität, wenn es darum geht Vorsätze zu fassen und Ziele zu setzen. Fragt man im eigenen Umfeld, wird die Hitliste der guten Vorsätze von weniger Essen, mehr Sport treiben, weniger Stress im Job und mehr Geld

verdienen, bis hin zu mehr Zeit für die Familie angeführt. In einer Studie der Ludwig-Maximilian-Universität fanden die Forscher heraus: *"Es gibt kaum Menschen, die noch nie zu Silvester Vorsätze gefasst haben. Aber 30 bis 40 Prozent nehmen sich jedes Jahr vor, etwas zu ändern."* Am Ende halten zwei Drittel nicht mal bis Ende Januar durch und scheitern in dem Bestreben etwas in ihrem Leben zu ändern und neue Ziele zu erreichen."

Klarheit

Es zeigt sich, mit der Erreichung unserer Visionen, Träume und Ziele ist es häufig nicht weit her. Wir geben uns oft mit zu wenig zufrieden. Stolpersteine behindern uns auf unserem Weg zum Ziel. Oft wissen nicht einmal, was wir wirklich wollen. Und selbst dann, wenn wir Klarheit über unsere Wünsche, Träume und Visionen haben, fehlen uns oft die richtigen Umsetzungsstrategien um diese zu erreichen.

Für erfolgreiche Menschen ist ihre Vision wichtiger als die Realität. Sachzwänge verblassen im Angesicht ihrer Träume.

3 Strategien für ein glückliches Leben:

1. Erstellen Sie Ihre persönliche Löffel Liste
2. Führen Sie ein Erfolgs- und Glückstagebuch
3. Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze

Limitierende Glaubenssätzen finden Sie, indem Sie...

- auf Ihre Sprache achten. Insbesondere Worte wie *immer, nie, alle, müssen, sollte* und *dürfen*, weisen auf Verallgemeinerungen, festgefahrene Ansichten und verborgene Glaubenssätze hin.
- Achten Sie auch auf Sprichwörter und Zitate, die Ihnen mal durch den Kopf gehen oder die Sie von nahestehenden Personen übernommen haben.

Wir sind immer auf der Suche nach Indizien, die unser Weltbild bestätigen. Überprüfen Sie daher Ihre Glaubenssätze. Sind diese noch aktuell? Halten Sie nach Beweisen Ausschau, die sie widerlegen.

Wenn Sie zum Beispiel der Ansicht sind, dass man im Leben nichts geschenkt bekommt, dann erinnern Sie sich doch einmal daran, wann Sie etwas geschenkt bekommen haben, wann Ihnen jemand einen Gefallen getan oder eine Freude bereitet hat.

Wenn Sie all diese Dinge und Situationen aufschreiben, werden Sie merken, wie sich Ihr Fokus verändert und Ihre Glaubenssätze ad absurdum geführt werden.

Schreiben Sie im nächsten Schritt alle Ihre limitierenden Glaubenssätze um.

Haben Sie zu einer bestimmten Sache beispielsweise den Glaubenssatz: *„Ich kann das nicht“*. Ändern Sie diesen in *„Wen ich etwas nicht kann, kann ich es lernen.“*

Schreiben Sie Ihre neuen Glaubenssätze regelmäßig auf. Damit verankern Sie diese in Ihrem Unterbewusstsein und verändern Ihre Realität.

Ziele sicher erreichen

Selbsttest* Zielstrategien

Beim Versuch einen wichtigen Aspekt meines Lebens zu verändern, neige ich dazu:

1. Einen schrittweisen Plan zu machen: Ja ☐ Nein ☐
2. mich selbst dadurch zu motivieren, dass ich meine Aufmerksamkeit auf eine Person konzentriere, die ich für ihre großen Leistungen bewundere
(z.B. ein prominentes Vorbild): Ja ☐ Nein ☐
3. anderen Leuten von meinen Zielen zu erzählen: Ja ☐ Nein ☐
4. an die schlimmsten Dinge denken, die geschehen werden, wenn ich mein Ziel nicht erreiche: Ja ☐ Nein ☐
5. an die positiven Dinge zu denken, die geschehen werden, wenn ich mein Ziel erreiche: Ja ☐ Nein ☐
6. nutzlose Gedanken zu unterdrücken (z. B. nicht an ungesundes Essen oder an das Rauchen denken): Ja ☐ Nein ☐
7. mich für Fortschritte auf mein Ziel hin zu belohnen: Ja ☐ Nein ☐
8. mich auf die Kraft meines Willens zu verlassen: Ja ☐ Nein ☐
9. meine Fortschritte aufzuzeichnen (z. B. in einem Tagebuch oder einem Diagramm): Ja ☐ Nein ☐

10. darüber zu phantasieren, wie herrlich mein Leben sein wird, wenn ich mein Ziel erreicht habe: Ja ☐ Nein ☐

Zur Auswertung des Tests gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Wenn Sie die Fragen 1, 3, 5, 7 und 9 mit „Ja“ beantwortet haben, erhalten Sie einen Punkt.
- Haben Sie die Fragen 2, 4, 6, 8 und 10 mit „Nein“ beantwortet, erhalten Sie auch einen Punkt.
- Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen. Es müsste sich eine Zahl zwischen 0 und 10 ergeben.

Ihr Ergebnis: _____

*Wiseman, R. (2013): Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern: S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Selbsttest Zielstrategien

Die dem Selbsttest zugrundeliegende Untersuchung hat gezeigt, dass gerade einmal 10 Prozent der rund 5000 Studienteilnehmer ihre Ziele auch tatsächlich erreicht haben.

Dazu wendeten sie nachfolgende Erfolgsstrategien an:

- (1) Einen schrittweisen Plan machen.
- (3) anderen Leuten von meinen Zielen erzählen.
- (5) an die positiven Dinge zu denken, die geschehen werden, wenn ich mein Ziel erreiche.
- (7) mich für Fortschritte auf mein Ziel hin zu belohnen.
- (9) meine Fortschritte aufzuzeichnen (z. B. in einem Tagebuch oder einem Diagramm).

Die Studie zeigte, dass die erfolgreichen Teilnehmer ihr Hauptziel in Unterziele aufgefächert hatten. Dazu nutzten Sie die SMART-Zielformel. Diese besagt, dass die Wahrscheinlichkeit ein Ziel zu erreichen ansteigt, wenn es bestimmte Parameter erfüllt. Ein Ziel sollte demnach spezifisch, d. h. klar formuliert, messbar, realistisch und attraktiv sein.

Hatte ein TN z. B. das Ziel 15 KG abzunehmen, so lauteten die Unterziele:

- Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.
- Gewichtsreduktion innerhalb von 12 Wochen um 10 KG.
- Verbesserung der Blutfettwerte.
- Verbesserung von Blutdruck und Herzfrequenz.
- Verringerung der Kleidergröße um zwei Konfektionsnummern

Von den Unterzielen lassen sich nun konkrete Handlungsziele ableiten.

Hier geht's darum, was Sie ganz konkret tun werden, um Ihr Ziel zu erreichen. Die Strategie lautet, sich weniger auf das Hauptziel zu konzentrieren als vielmehr auf die Handlungen die erforderlich sind.

- Montag und Mittwoch um 17.30h ½ Stunde Dauerlauf.
- Verzicht auf den Konsum von Alkohol für einen Zeitraum von 12 Wochen.
- Zubereitung frischer Lebensmittel statt dem Konsum von Fertiggerichten
- Verzicht von Süßigkeiten - stattdessen Verzehr von Obst
- Täglich mind. 2 Liter Wasser trinken

Diese Vorgehensweise erzeugt einen Prozess, der hilft Zögern und die Angst vor Veränderung und dem Scheitern zu überwinden.

1. (3) anderen Leuten von seinen Zielen erzählen

Studien belegt, dass wir Menschen geradezu zwanghaft bestrebt sind, uns konsistent zu verhalten bzw. zu erscheinen, d. h. wir sind zwanghaft bestrebt in Übereinstimmung mit früheren Verhalten zu handeln.

Haben wir erst einmal eine Entscheidung getroffen oder einen Standpunkt eingenommen, wirken in uns intrapsychische Prozesse und interpersonelle Kräfte, die uns dazu drängen, uns in Übereinstimmung mit dieser Festlegung zu verhalten. Diese Vorgehensweise führt zu einer starken Selbstverpflichtung.

3. (5) an die positiven Dinge zu denken, die geschehen werden, wenn ich mein Ziel erreiche

Wisemans Studie zufolge, konzentrierten sich die erfolgreichen Teilnehmer darauf, inwieweit ihr Leben besser sein würde, wenn sie ihr Ziel erreicht hatten. Wohingegen die weniger erfolgreichen Teilnehmer sich darauf konzentrieren, wie eine misslungene Änderung, ihre gegenwärtigen Situation noch verschlechtern würde.

4. (7) mich für Fortschritte auf mein Ziel hin zu belohnen

Die erfolgreichen Teilnehmer in Wisemans Studie haben ihre Erfolgchancen dadurch erhöht, indem Sie das Erreichen von Unterzielen mit einer Belohnung verknüpft haben. Eine zu erwartende Belohnung aktiviert unser Belohnungssystem im Gehirn und damit den Anreizmotivator Nummer 1 Dopamin.

5. (9) meine Fortschritte aufzuzeichnen

Studien zeigen, dass diejenigen die ihre Ziele klar formulierten und aufschrieben, erfolgreicher waren, als diejenigen die es nicht taten. Der Psychologie Professor Gail Matthews von der Dominican University fand heraus, dass 70% derjenigen, die ein wöchentliches Update ihrer Zielerreichung einem Freund schickten ihre Ziele komplett erreichten, im Gegensatz zu nur 35%, die ihre Ziele für sich behielten.

Wie sieht nun Ihr Perfekter Plan aus:

Zunächst einmal beschreiben Sie Ihr Hauptziel

1. Was ist Ihr Hauptziel?
2. Notieren Sie mindesten 3 bis 5 Vorteile, die Ihnen die Erreichung Ihres Hauptziels bringt.
3. Definieren Sie max. 5 Unterziele
 - Nutzen Sie dazu die SMART-Formel
 - Legen Sie eine Belohnung für das Erreichen jeden Unterziels fest
 - Ergänzen Sie zu jedem Unterziel die nachfolgende Aussage:
 - Ich glaube, ich kann dieses Ziel erreichen, weil...
4. Erstellen Sie einen Handlungsplan
 - Welche konkreten Handlungen werden Sie ausführen um Ihre Unterziele zu erreichen?
5. Machen Sie erste Fortschritte und erzählen Sie anderen von Ihren Zielen und bekennen Sie sich öffentlich zu Ihrem Vorhaben.

Ein letzter Erfolgstipp:

Erinnern Sie sich an die Geschichte von Florence Chadwick? Sie hatte ihr Ziel aus den Augen verloren.

Behalten Sie Ihre Ziele immer im Auge. Fertigen Sie dazu z. B. ein **Vision Board**, auch **Zielcollage** genannt an.

Machen Sie Ihre Ziele in Form von Bildern sichtbar. Hängen Sie Ihre Zielcollage dort auf, wo Sie einen direkten Blick darauf haben.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Visualisierung enorme Kräfte freisetzt. Sportler bauen beispielsweise 30% mehr Muskeln auf, wenn sie beim Hanteln stemmen das Ergebnis bereits visualisieren.

Zielplanung

6. Was ist Ihr Hauptziel?
7. Notieren Sie mindesten 3 bis 5 Vorteile, die Ihnen die Erreichung Ihres Hauptziels bringt.
8. Definieren Sie max. 5 Unterziele
 - Nutzen Sie dazu die SMART-Formel
 - Legen Sie eine Belohnung für das Erreichen jeden Unterziels fest
 - Ergänzen Sie zu jedem Unterziel die nachfolgende Aussage:
 - Ich glaube, ich kann dieses Ziel erreichen, weil...
9. Erstellen Sie einen Handlungsplan
 - Welche konkreten Handlungen werden Sie ausführen um Ihre Unterziele zu erreichen?
10. Machen Sie erste Fortschritte und erzählen Sie anderen von Ihren Zielen und bekennen Sie sich öffentlich zu Ihrem Vorhaben.

Umsetzungstipps

Die Wahrscheinlichkeit selbstgesteckte Ziele tatsächlich zu erreichen, steigt enorm unter Berücksichtigung der nachfolgenden Umsetzungstipps:

1. Machen Sie einen **Plan** und gliedern Sie Ihr Hauptziel in kleine Etappen- und Handlungsziele.
2. Stellen Sie sicher, dass Sie die **Kontrolle** über die Zielerreichung besitzen.
3. Konzentrieren Sie sich auf den **Prozess** und nicht zu sehr auf das Ergebnis.
4. Definieren Sie **5 Schlüsselhandlungen** (Gewohnheiten) die für das Erreichen Ihres Ziels erforderlich sind und fokussieren Sie sich auf diese.
5. **Formulieren** Sie Ihre Ziele positiv.
6. **Erzählen Sie anderen von Ihren Zielen** - nachdem Sie ein Stück des Weges zurückgelegt haben
7. Notieren Sie, welche **Vorteile** Ihnen die Zielerreichung bringen
8. **Belohnen Sie sich** für das Erreichen von Zielen und Unterzielen
9. **Schreiben Sie Ihre Ziele auf**, fertigen Sie eine Collage an, um Ihre Ziele, Unterziele und Handlungsziele zu dokumentieren bzw. zu visualisieren.