



Erst gewinnen, dann beginnen

Hallo liebe/r Leser/in,

jeder Mensch hat Ziele im Leben, auch wenn so manches Ziel nicht bewusst ist. Ziele sind im Leben also allgegenwärtig. Interessanterweise können wir uns so ganz „normale“ Ziele hervorragend vorstellen und uns auch beschwingt durch die Vorfreude mit dem gewünschten Ergebnis vertraut machen.

Klassisches Beispiel hierfür ist der Urlaub. Bei vielen Menschen wird der Urlaub bis ins kleinste Detail geplant und bereits Monate im Voraus gebucht. So mancher Tag wird bereits visuell am Urlaubsort verbracht. Bei jeder Gelegenheit wird über die bevorstehende Reise ganz euphorisch gesprochen und jedes Mal fühlt man sich gleich wie ein Gewinner. 😊

Die Beispiele lassen sich beliebig fortsetzen: Neue Wohnung, neues Auto, eigenes Haus, etc. etc.

Wenn ich mich allerdings mit Kunden und Coachees über Ihre Ziele im Leben austausche, dann bekomme ich oft – außer manch leerer Worthülse oder Phrase – keine klare Aussage. Dabei sind aus meiner Sicht die Lebensziele wesentlich wichtiger als der Urlaub, das neue Auto oder das eigene Haus.

Und genau wie Sie beim Urlaub vorgehen, können Sie es auch mit allen anderen Zielen im Leben machen. Und auch dafür gilt - gewinnen muss verursacht werden. Das, was vorausgeht, bestimmt das, was er-folgt. Wenn Sie also die richtige Ursache setzen, erfolgt auch die gewünschte Wirkung. Immer und in jedem einzelnen Fall. Doch Achtung: hier geht es nicht um Sieger, sondern um Gewinner. Und ein Gewinner ist jeder Mensch, der seine Ziele erreicht.

Machen Sie es doch einfach wie die Profis im Sport und fühlen Sie sich als Gewinner bevor Sie starten. Spitzensportler wie Rodler oder Skiläufer gehen vor dem Start in Gedanken durch was vor ihnen liegt. Sie wollen unbedingt die Strecke erfolgreich meistern und ins Ziel kommen. Sie könnten keine Höchstleistungen vollbringen, wenn sie sich mental nicht im Ziel sehen würden.

Nutzen Sie ihre Vorstellungskraft und versetzen sich vor Ihrem inneren Auge in die Lage, als ob Sie ihr Ziel bereits erreicht haben. Und dann genießen Sie ihren Erfolg mit allen Sinnen. Finden Sie heraus, wie es sich anfühlt, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben.

Vielleicht machen Sie es einfach so, wie wenn Sie sich eine neue Jeans kaufen wollen. Sicher werden Sie auch nicht die Erstbeste kaufen, sondern die Jeans nehmen, in der Sie sich rundum wohlfühlen.

Und genauso ist es mit den Zielen. Beginnen Sie erst dann mit der Umsetzung, wenn sich das Erreichen des Zieles für Sie rundum - also in allen Belangen - stimmig anfühlt.

Sieben Schritte zur Zielerreichung:

- Klären Sie Ihr Ziel und formulieren dies positiv
- Legen Sie einen Termin fest, wann Sie das Ziel erreicht haben
- Was brauchen Sie um Ihr Ziel zu erreichen?
- Was steht Ihnen davon bereits zur Verfügung?
- Was könnte die Zielerreichung erschweren?
- Stellen Sie sich vor, dass Sie das Ziel bereits erreicht haben
- Erstellen Sie einen detaillierten Aktionsplan

Und dann starten Sie voller (Vor-)Freude und setzen einfach Schritt für Schritt in die gewünschte Richtung auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

Und ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir schreiben, wie Ihre Erfahrungen mit Zielarbeit im Allgemeinen und auch mit Visualisierungen sind. Jedes Feedback unterstützt meine Arbeit und ich kann meinen Kunden noch besser helfen. Antworten Sie dazu einfach auf diese Mail.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern