Ziele finden, Ziele setzen, Ziele erreichen

Wie Du in 11 einfachen Schritten persönliche und berufliche Ziele verwirklichen, Deinen Traumpartner finden und reich werden kannst

von Christopher Klein & Jens Helbig

Buchinformationen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet abrufbar über: http://dnb.dnb.de

Alle Texte, Textteile, Grafiken, Layouts sowie alle sonstigen schöpferischen Teile dieses Werks sind unter anderem urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren, die Digitalisierung, die Farbverfremdung, sowie das Herunterladen z.B. in den Arbeitsspeicher, das Smoothing, die Komprimierung in ein anderes Format und Ähnliches stellen unter anderem eine urheberrechtlich relevante Vervielfältigung dar. Verstöße gegen den urheberrechtlichen Schutz sowie jegliche Beareitung der hier erwähnten Schöpferischen Elemente sind nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Verlags und des Autoren zulässig. Zuwiderhandlungen werden unter anderem strafrechtlich verfolgt!

2. Auflage,
Impressum
@ 2018 GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf

Alle Rechte vorbehalten.
Buchsatz & Cover: Christopher Klein
ISBN-13: 978-3-947061-25-9

Ein Imprint von
KLHE VERLAG
GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf
Verantwortlich für gewerbliche Dienste.

Webseiten:
https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orten ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 6
2. Warum auch Du Dir Ziele setzen solltest 8
2.1 Ziele – damals und heute 9
2.2. Ziele machen das Leben gerade für die Faulen leichter! 10
3. Was Dich davon abhält, Deine Ziele zu erreichen 12
3.1. Die meisten Menschen wissen nicht was es heißt, Ziele zu haben 12
3.2. Die meisten Menschen denken, Ziele zu haben sei nicht so wichtig 13
3.3. Der Irrtum, zu glauben, Ziele zu haben 14
3.4. Es fehlt die Zielerreichungs-Methode 15
3.5. Menschen haben Angst vor dem Versagen und der Zurückweisung 15
4. Die SMART Methode – erschaffe Ziele hoher Güte! 17
4.1. Ziele müssen spezifisch sein 17
4.2. Ziele müssen messbar sein 18
4.3. Ziele müssen akzeptiert sein 18
4.4. Ziele müssen realistisch und relevant sein 19
4.5. Ziele müssen terminiert sein 20
5. Wie findest Du Ziele? 21
5.1. Suche nach Deinen Erfolgen, Stärken und Träumen 21
5.2. Was liebst Du? Was ist wichtig für Dich? 22
5.3. Orientiere Dich an Deinen Werten – Erwecke Deine Vision! 23
5.4. Die 3 besten Kreativitätstechniken 24
6. Definiere Ziele für jeden Lebensbereich 27
6.1. Denke groß 27
6.2. Setze Dir Ziele für die 5 großen Lebensbereiche 27
6.3. Schreibe so viele Ziele auf, wie Dir in den Sinn kommen 28
6.4. Bechränke Deinen Zielpool auf das Wesentliche. 29
7. Teile Deine Ziele in Teilziele ein 30
7.1. Deine langfristigen Ziele (>3 Jahre) 30

7.2. Deine mittelfristigen Ziele (1-3 Jahre) 32
7.3. Deine 1-Monatsziele 33
7.4. Deine Wochenziele 34
7.5. Deine Tagesziele 34
8. So setzt Du Deine Ziele noch einfacher um 36
8.1. Setze Deine Ziele schriftlich - und zwar handschriftlich! 36
8.2. Schreibe ein emotionales Statement 37
8.3. Beginne die Zielerreichung immer mit dem einfachsten Ziel 38
8.4. Suche nach Mitstreitern und mache Dein Ziel bekannt 39
8.5. Fertige periodische Fortschritts-berichte an 40
9. Weitere Erfolgswerkzeuge 42
9.1. Die Affirmation 42
9.2. Die Visualisierung 42
10. So motivierst Du Dich 43
10.1. Schaue in Deinen Fortschritts-berichten nach, was Du bereits erreicht hast 43
10.2. Feiere Deine Erfolge 43
10.3. Sorge dafür, dass die Erreichung Deiner Ziele auch anderen nützt 44
10.4. Die 3-Sekungen Regel 45
10.5. Die „nur 5-Minuten Regel“ 45
11. So reduzierst Du Ablenkungen 47
12. Die Zielerreichung in 11 ultimativen Schritten 48
13. BONUSKAPITEL 50
13.1. Schritt I 51
13.2. Schritt II 54
13.3. Schritt III 55
13.4. Schritt IV 57
14. Fazit 58
Weitere Bücher

1. Einleitung

Klare Ziele sind der fundamentale Unterschied zwischen erfolgreichen und erfolglosen, glücklichen und unglücklichen Menschen. Wer sich konkrete Ziele setzt ist in der Regel glücklicher, erfolgreicher, gesünder und lebt sogar länger!

Gerade erfolgreiche Menschen sind extrem fokussiert und zielorientiert. Sie wissen ganz genau, was sie erreichen wollen. Darauf legen sie Tag für Tag ihren Fokus. Wer keine Ziele hat, lebt sein Leben jedoch nur zu einem kleinen Bruchteil seines vollen Potentials.

Die Vorteile effektiver Zielfindung, Zielsetzung und Zielerreichung sind aber zum Glück nicht nur den Reichen und Schönen wie Coco Chanel, Arnold Schwarzenegger oder Jim Rogers vorbehalten.

Jeder kann sich diese Strategie zu Eigen machen und das Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten!

Das belegen unzählige wissenschaftliche Studien, uralte Texte oder berühmte Vorbilder. Von der Kraft der Ziele überzeugten wir uns auch selbst. Als wir begannen, die in diesem Buch beschriebenen Techniken umzusetzen, transformierte sich unser Leben innerhalb kürzester Zeit zum Positiven.

Um Misserfolg in Erfolg zu verwandeln, muss man Schluss machen mit vagen Wunschvorstellungen und sich SMARTe Ziele setzen. In den kommenden 10 Kapiteln, die Deine Fortschritte begleiten, sowie mit unserer konkreten Schritt-für-Schritt Anleitung in Kapitel 10, wirst Du rasch Erfolge verzeichnen. Denn nur wenn die Rückmeldung aus Deinen Anstrengungen motivierend ist,

kannst Du die Zieldynamik voll zur Geltung bringen und gibst auf dem Weg dahin nicht vorzeitig auf.

„Der beste Weg die eigene Zukunft vorherzusagen ist, sie selbst zu gestalten."

(Abraham Lincoln & Willy Brandt)

2. Warum auch Du Dir Ziele setzen solltest

Die Zeit und das Leben sind kostbar. Du hast nur ein einziges Leben, um alles zu erreichen, was Du erreichen willst. Jeder Tag, den Du Dich ohne Ziel und konketes Vorgehen duch das Leben treiben lässt, gleicht einer kleinen Verschwendung. Du kannst nämlich so viel mehr. Du kannst alles erreichen was Du willst!

Solange Du aber in eingefahrenen Pfaden immer wieder dieselben Schritte machst, ist es vermessen, andere Ergebnisse zu erwarten. Damit Du andere Egebnisse bekommst, musst Du neue, andere Wege gehen als bislang.

Dafür sind Ziele der wichtigste Faktor überhaupt!

Sie funktionieren nämlich nach dem Natugesetz „Geist herrscht über Materie". Wir werden zu dem, was wir denken und sind das, was wir gedacht haben. Diese Tatsache kann man nicht häufig genug betonen. Obwohl das schon lange kein Geheimnis mehr ist, nutzen diese Gesetzmäßigkeit nur Wenige für sich.

Ziele helfen Dir dabei, deinen Geist und insbesondere Dein Unterbewusstsein auf Deine Seite zu ziehen. Mit konkreten Zielen folgst Du der tieferen Bestimmung und Begeisterungen Deines Lebens. Ziele motivieren. Ziele geben Deinem Leben einen nachprüfbaren Sinn. Ziele können Depressionen verschwinden lassen und die persönliche Entwicklung um ein Vielfaches beschleunigen. Mit Zielen kannst Du nur nach vorne gehen oder im "Worst-Case" nach vorne fallen. Ohne Ziele bleibst Du

aber stehen, bewegst Dich rückwärts oder fällst zurück.

Ziele sind die Erfolgstreiber Nummer 1. Erfolg wiederum ist die Mutter des Glücks. Du musst dem Glück allerdings auch die Chance geben, damit es überhaupt wirken kann.

Ziele setzen außerdem positive Gedanken frei. Sie verhelfen Dir zu neuen Ideen und werden Dein Energielevel und Dein Selbstbewusstsein auf ein ungeahntes Niveau heben.

Ziele sind enorm wichtig. Ohne Ziele wird Dein Fortkommen tausend mal länger dauern, als ohne. Denn Ziele helfen Dir dabei, eine kluge Auswahl zu treffen. Nur wenn Du weißt, was Du nicht tun willst, oder tun musst, fokussierst Du Dich auf das wirklich Wichtige. Klarheit ist das Weglassen der unnötigen Dinge. Je weniger Du Dich mit Unnötigem beschäftigst, umso schneller und klarer wirst Du das wirklich Wichtige erreichen.

2.1 Ziele – damals und heute

Bereits Aristoteles definierte den Menschen als einen teleologischen Organismus. Das lateinische Wort „telos“ bedeutet Ziel. Der Mensch kann also als ein Organismus gesehen werden, der nach einem Zweck bzw. einem Ziel strebt. Glück setzt dabei nicht unbedingt die Verwirklichung des Ziels voraus, solange man auf dem Weg bereits glücklich war.

Es gibt eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen, die berühmteste darunter wahrscheinlich jene an der Yale-Universität aus dem Zeitraum zwischen 1953 bis 1973, zum Thema Zielsetzung und Zielverwirklichung. Sie besagen eindeutig, dass Menschen, die Ziele haben, länger leben, gesünder leben, eine geringere Scheidungsrate

haben, wohlhabender und glücklicher sind.

Ziele helfen Dir dabei Selbstmotivation zu gewinnen, Dich von einem Leben als „Couchpotato“ zu verabschieden, Dich weiterzuentwickeln und Dein Leben in allen Facetten zu leben und auszuleben. Wir können alles erreichen, wenn wir nur wollen. Ein amerikanisches Sprichwort fasst das folgendermaßen zusammen:

„The extra Mile is never crowded.“

2.2. Ziele machen das Leben gerade für die Faulen leichter!

Ziele sorgen dafür, dass das Leben einfacher wird. Je komplizierter es ist, umso mehr Platz ist für Irrungen, Wirrungen und falsche Ausfahrten – einfach gesagt für das Unglück. Je einfacher und klarer wir unser Leben aber gestalten, umso glücklicher wird es sein. Dein Fokus wird auf jenen Dingen liegen, die für Dich für ein glückliches, erfolgreiches und selbstverwirklichendes Leben wichtig sind.

Ziele sind somit nicht unbedingt nur etwas für Fleißige. Ganz im Gegenteil. Vor allem faule Menschen können von Zielen profitieren. Während viele denken, Ziele würden unsere Tätigkeiten und Anstrengungen vergrößern, verringern sie sie in Wahrheit sogar. Denn konkrete und klar definierte Ziele schützen Dich davor, Dir mehr aufzuladen, als Du realistisch schaffen kannst.

Wir leben unser Leben nur dann zu unserem vollen Potential, wenn wir voranschreiten. Wir müssen uns weiterentwickeln und unser Potential ausleben, wenn wir die Vielfalt der uns gegebenen Möglichkeiten wirklich

ausschöpfen wollen. Ziele helfen Dir dabei, genau diese Fortschritte zu beobachten. Du springst damit auf die Überholspur des Lebens. Negative Gefühle oder Gedanken, nichts geschafft zu bekommen, sind ab sofort passé!

Wenn Du die Methoden in diesem Buch für mindestens 30 Tage anwendest, wird sich Dein Leben transformieren. Das ist Fakt! Die einzige Frage ist also, wirst Du es auch tun?

„Ein Ziel zu haben ist die größte Triebkraft im Leben eines Menschen."
(Viktor Emil Frankl)

3. Was Dich davon abhält, Deine Ziele zu erreichen

Obwohl die Psychologie der Ziele nicht neu ist, ist es nach wie vor nur ein kleiner Prozentsatz von Personen, der sie erfolgreich anwendet. Das kann zwei völlig unterschiedliche Gründe haben. Entweder man hat – aus verschiedenen Gründen – gar keine Ziele, oder man hat Ziele, erreicht sie jedoch nicht. Damit Du diese Fehler nicht begehst, stellen wir Dir hier die verschiedenen Aspekte kurz vor:

3.1. Die meisten Menschen wissen nicht was es heißt, Ziele zu haben

Ziele zu finden, zu setzen und zu verwirklichen wird weder in Schulen noch Universitäten gelehrt. Langsam beginnen Unternehmen vereinzelt zu verstehen, wie kostbar die Zielsetzung für die Mitarbeitermotivation ist und macht sie ihren Mitarbeitern zugänglich. Nichtsdestotrotz ist das Thema Zielsetzung in der Gesellschaft kaum verbreitet.

Wüssten die Menschen, wie wichtig Ziele für das Glück, die Liebe, den persönlichen und finanziellen Erfolg sind, könnte man sie nicht länger vernachlässigen. Ziele sind ganz klar das Fundament eines glücklichen und erfüllten Lebens.

Um Umwege und Enttäuschungen zu vermeiden, muss man aber lernen, konkrete Ziele von vagen Wunschvorstellungen zu trennen!

3.2. Die meisten Menschen denken, Ziele zu haben sei nicht so wichtig

In der breiten Gesellschaft fehlt ein Verständnis dafür, weshalb Ziele so wichtig sind. Solltest auch Du dazugehören, wird Dich diese Studie umso mehr beeindrucken:

Mark Mc. Cormack führte an der Harvard Universität zwischen 1997 und 1989 eine wissenschaftliche Untersuchung durch. Veröffentlicht wurde die Studie unter dem Namen „Was man an der Harvard Business School nicht lernt". Man frage 1979 Absolventen des MBA-Studiengangs:

„Haben Sie klare, festgeschriebene Ziele für Ihre Zukunft und Pläne für Ihre Umsetzung?"

Die Antworten waren für eine Elite-Universität ein wahres Armutszeugnis. Der Großteil, 84 Prozent, gab an, keine weiteren Ziele zu haben, außer das Studium zu beenden und den Sommer zu genießen. Immerhin 13 Prozent gaben an, Ziele zu haben. Sie führten allerdings aus, diese nicht schriftlich festgehalten zu haben. Sie hatten also Ziele, die lediglich in schlauen Köpfen herumschwirrten, aber nicht weiter konkretisiert waren. Die verbleibenden 3 Prozent gaben schließlich an, ihre Ziele auch aufgeschrieben zu haben.

Als man dieselbe Zielgruppe 10 Jahre später erneut befragte, resultierte ein unglaubliches Ergebnis. Jene 3 Prozent, die ihre Ziele 10 Jahre zuvor aufgeschrieben hatten, verdienten mehr, als die restlichen 97 Prozent gemeinsam!

Der einfache Fakt, dass Studenten ihre Ziele schriftlich festhielten, sorgte also dafür, dass sie ein deutlich besseres Leben führten als der Rest. Während man damals nur den finanziellen Aspekt maß, weiß man heute, durch viele Anschlussstudien, dass dies auch auf das Glücksempfinden und sogar die Gesundheit und das Lebensalter zutrifft!

Ziele sind extrem wichtige Wegweiser und daher unglaublich wichtig.

Mache Dir also bewusst, dass, nur, weil niemand in Deinem Umfeld Zielerreichung aktiv praktiziert, das noch lange nicht heißt, dass Du es ihnen nachmachen solltest.

3.3. Der Irrtum, zu glauben, Ziele zu haben

Es geht noch ein weiterer weit verbreiteter Irrglaube unmittelbar aus der McCormack-Studie hervor. Jene 13 Prozent der Studenten, die dachten, Ziele zu haben, diese aber nicht aufgeschrieben hatten, waren nach 10 Jahren nicht besser dran, als ihre Kommilitonen, die nur den Sommer genießen wollten.

Der Irrtum, Ziele zu haben, die gar keine Ziele sind, ist weit verbreitet. Menschen glauben, nur weil sie eine große Vorstellung von ihren Zielen haben, tatsächlich Ziele zu besitzen. Dieser Trugschluss muss schließlich dazu führen, dass sie ihre Ziele so lange nicht erreichen, bis sie sie mit Stift und Zettel, methodisch und aktiv, aufschreiben und umsetzen.

Wenn Du Deine Ziele also nicht erreichst, trifft vermutlich einer oder mehrere der folgenden Aspekte auf Dich zu:

- Du hast unpassende Ziele gewählt.
- Du hast Deine Ziele nicht aufgeschrieben.
- Deine Ziele sind völlig unrealistisch.
- Du hast keinen Zielerreichungsplan.
- Du hast Deine Ziele nicht konkret und spezifisch genug bestimmt und formuliert.
- Du hast keine Ziel-Routine.
- Dir fehlen die Zielerreichungsinstrumente.

3.4. Es fehlt die Zielerreichungs-Methode

Damit schließen wir gleich an den vierten Weg an, wie Du Deine Ziele garantiert nicht erreichen wirst. Dir fehlt die Methode. Zielerreichung ist nämlich Übungssache. Für die meisten Menschen sind Ziele lediglich unbestimmte Wunschvorstellungen. Es fehlt zum einen eine klare Abgrenzung und zum anderen ein Zielerreichungsplan.

Ziele sind aber nur dann Ziele, wenn sie fest umrissen und konkretisiert sind. Nur so kann man sie wirklich messen und erreichen. Glücklich zu sein ist also kein Ziel, sondern eine vage Wunschvorstellung. Sichere Zielerreichungsmethoden findest Du in Kapitel 7.

3.5. Menschen haben Angst vor dem Versagen und der Zurückweisung

Eine tiefe Urangst im Menschen ist die Angst vor dem

Versagen. Sie ist völlig normal und wohnt jedem von uns inne. Sie ist aber meistens kaum bis gar nicht hilfreich. Die Angst vor dem Versagen mindert Deine Leistungsfähigkeit und setzt Deine Motivation herab. Infolgedessen verwirklichst Du nur einen Bruchteil Deines vollen Potentials.

Dabei müsstest Du hier nur eine Verlagerung Deiner Geisteshaltung vornehmen!

Statt Angst vor dem Versagen zu haben, kannst Du beginnen, sogenannte Probleme als positive und hilfreiche Komparsen anzunehmen. Nutze Probleme als Wegweiser, die Dir den Pfad zur Verbesserung zeigen, statt sie als Scheitern zu interpretieren. Mache Dir bewusst, dass Du mit jedem "Scheitern" Deinem Ziel ein Stückchen näher kommst.

Das gilt auch für eine mögliche Zurückweisung. Viele haben Angst davor, sich der Kritik und Lächerlichkeit auszusetzen, wenn sie ihre Ziele nicht erreichen. Doch auch dafür gibt es eine einfache Lösung:

Erzähle niemandem von Deinen Zielen!

Sozialer Druck kann anspornen und lähmen. Je nachdem welcher Typ Du bist, kannst Du Dich auch unter dem Radar auf die Überholspur begeben. Niemand muss von Deinen Zielen erfahren. Wahrnehmen werden sie ohnehin bald alle!

4. Die SMART Methode – erschaffe Ziele hoher Güte!

Bevor Du nun Deine konkreten Ziele ausmachst, definierst und umsetzt, solltest Du Dich mit der SMART-Methode vertraut machen. Es ist eine allgemein anerkannte Richtlinie für die Güte Deiner Ziele. Je besser Du Deine Ziele den SMART-Faktoren anpasst, umso einfacher und schneller wirst Du sie erreichen – das gilt für alle Lebensbereiche!

SMART steht für:

#1 spezifisch.
#2 messbar.
#3 akzeptiert.
#4 realistisch.
#5 terminiert.

4.1. Ziele müssen spezifisch sein

Ziele müssen immer konkret sein. Du musst sie eindeutig definieren und präzise beschreiben können. Kannst du das nicht, sind es keine Ziele sondern vage Wunschvorstellungen. Dem Unterschied zwischen Ziel und Wunsch solltest Du Dir daher immer bewusst sein!

Als Unterstützung zur Spezifikation und Konkretisierung Deiner Ziele, helfen Dir die sogenannten W-Fragen aus der Grundschule:

#1 Was?
#2 Warum, wieso, weshalb?
#3 Wer, wem, wen, wessen?
#4 Wie?
#5 Wo?

Konkretisiere Deine Ziele immer anhand dieser - der an der SMART-Methode angelehnten - Kriterien. Dadurch beantwortest Du alle wichtigen Aspekte methodenbasiert.

4.2. Ziele müssen messbar sein

Ziele müssen messbar sein. Das sollte eigentlich selbstverständlich sein. Denn nur, wenn Du nachprüfen kannst, wie weit Du bereits auf Deinem Zielerrreichungsweg gegangen bist, bzw. ob Du Dein Ziel bereits erreicht hast, realisierst Du Deine Fortschritte.

Sorge also dafür, dass sowohl der Weg, als auch das Gesamtziel, für Dich nachprüfbar sind.

4.3. Ziele müssen akzeptiert sein

Darüber hinaus ergibt sich die Güte Deiner Ziele danach, wie akzeptiert sie sind.

Was heißt das?

Ziele müssen grundsätzlich von den Empfängern akzeptiert sein. Deine eigenen Ziele müssen also insbesondere von Dir selbst akzeptiert sein. Da sie aber häufig auch Dein Umfeld betreffen, solltest Du sie auch in diese Richtung überprüfen.

Sind Deine Ziele – für Dich und/oder andere:

angemessen?
attraktiv?
abgestimmt?
ausführbar?
anspruchsvoll?

4.4. Ziele müssen realistisch und relevant sein

Große Ziele erreicht man dann am besten, wenn man sich langsam und über kleinere (Teil)Ziele herantastet. Solltest Du also das Ziel haben, in einem Jahr das Kanzleramt zu übernehmen, Milliardär zu sein oder Deine Traumbeziehung mit der Zeugung einer ganzen Fußballmannschaft eigener Kinder zu krönen, dann handelt es sich dabei um ziemlich unrealistische Ziele. Da sie – vor allem in dem gesetzen Zeitrahmen – nicht erreichbar sind, wirst Du sie nicht erreichen. Deine zunächst motivierenden Ziele werden Dich somit schon bald demotivieren.

Das gilt es um jeden Preis zu vermeiden!

Deine Ziele müssen daher grundsätzlich immer möglich sein. Sie müssen in Deine Lebenssituation passen und Dich auch persönlich weiterbringen. Zudem spielt der Zeitpunkt eine wichtige Rolle. Setze also realistische Zeitrahmen, die eng genug gefasst sind, um den notwendigen Druck aufzubauen.

4.5. Ziele müssen terminiert sein

Zu jedem Ziel gehört somit eine klare Terminvorgabe. Du musst ganz genau definieren, bis wann Du das Ziel erreicht haben willst.

Indem Du realistische und relativ enge Zeitrahmen für kleine „Babyziele“ setzt, garantierst Du einen laufenden Erfolg.

Indem Du Deinem Ziel einen Zeitrahmen vorgibst, rufst Du zudem eine gewisse Dringlichkeit hervor. Statt das Ziel immer weiter aufzuschieben und auf den perfekten Zeitpunkt zu warten – der ohnehin nicht existiert – beginnst Du sofort damit, Deine Ziele in die Tat umzusetzen.

5. Wie findest Du Ziele?

Es fällt immer mehr Menschen immer schwerer, ihre wahren Ziele zu finden. Und das, obwohl wir mehr Zeit denn je für unsere persönliche Entwicklung hätten. Trotzdem verwundert es wenig. Schließlich werden uns immer mehr vermeintliche Ziele von der Werbeindustrie suggeriert. Sie haben aber nur selten etwas mit unseren wahren Zielvorstellungen zu tun.

Mit den folgenden Strategien wirst Du Deine Ziele rasch ausmachen.

5.1. Suche nach Deinen Erfolgen, Stärken und Träumen

Ziele zu finden hat immer etwas mit Selbsterkenntnis zu tun. Nur wer sich selbst kennt, kann seine Ziele auch in Einklang mit seiner Natur bringen.

Wir sind heute die Summe unserer Vergangenheit. Insofern macht es Sinn, die Zielsuche mit einer Retrospektive Deines eigenen Lebens zu starten.

Nimm Dir Zettel und Stift zur Hand, schaffe Dir einen Ort der Ruhe und befreie Dich für eine Viertelstunde von allen Ablenkungen. Beginne dann die Reise in Deine Vergangenheit. Analysiere sie nach folgenden drei Gesichtspunkten:

#1 Deine vergangenen Erfolge.
#2 Deine Stärken.
#3 Deine Träume.

Schreibe alles auf, was Dir dazu in den Sinn kommt. Damit schaffst Du die Voraussetzung, wahrhafte Ziele zu finden. Diese Liste kannst Du später für die konkrete Zielformulierung nutzen.

5.2. Was liebst Du? Was ist wichtig für Dich?

Hast Du die erste Übung erfolgreich abgeschlossen, kannst Du direkt die zweite Übung angehen. Suche nach Antworten auf die Fragen:

#1 Was liebe ich?
#2 Mit welchen Menschen umgebe ich mich gerne?
#3 Was ist wirklich wichtig für mich?
#4 Was macht mich wirklich glücklich?

Gib Dir die Antworten in ganzen Sätzen. Schreibe auf, was Dir spontan in den Kopf kommt und denke nicht lange darüber nach. Je schneller und spontaner Du dabei vorgehst, umso größeren Wahrheitsgehalt besitzen Deine Antworten.

Versuche anschließend die Liste nach Deinen Prioritäten zu ordnen. Von wichtig nach unwichtig. Markiere schließlich für jeden der 4 Punkte die Plätze 1 bis 3. Schreite nach einer Viertelstunde zur nächsten Übung fort.

5.3. Orientiere Dich an Deinen Werten – Erwecke Deine Vision!

Liste nun die für Dich wichtigsten Werte auf. 10 Punkte genügen vollkommen. Ordne diese 10 Punkte erneut von wichtig nach unwichtig und markiere die ersten drei Plätze bunt.

Nun hast Du eine wichtige Basis für Dich geschaffen und eine wertvolle Grundlage für Deine konkrete Zielsuche gelegt.

Bevor Du nun beginnst, konkrete Ziele für jeden Lebensbereich zu definieren, schaffst Du Deine Vision. Eine Vision ist ein „utopischer" Traumzustand. Fasse – auf Basis der Übungen 1 bis 3 – in konkreten und emotionalen Sätzen zusammen, was Deine Lebensvision ist.

Was würdest Du tun, wenn Du in der Lage wärst, absolut alles zu verwirklichen und weder Geld, noch körperliche oder sonstige Beschränkungen eine Rolle spielen würden?

Formuliere im Präsens und zwar so, als hättest Du es bereits erreicht. Beschränke Dich dabei auf maximal 3 Sätze.

BEISPIELE: Es macht mich glücklich, anderen Menschen zu helfen ihre Vision zu entdecken. Meine Familie nimmt für mich den höchsten Stellenwert ein. Ich bin gerne von fortschrittlichen, ambitionierten und erfolgreichen Menschen umgeben.

„Der Fahrstuhl zum Erfolg ist außer Betrieb. Die

Treppen sind immer benutzbar.“ (Zig Ziglar)

5.4. Die 3 besten Kreativitätstechniken

Bevor wir nun ganz konkret werden stellen wir Dir die drei effektivsten Kreativitätstechniken kurz vor. Sie helfen Dir dabei Deinen Fokus zurückzuerlangen, solltest Du eine Denk- Schreib-, oder Zielsuchblockade verspüren. Im Prozess der Zielfindung und Zielumsetzung geht es nämlich vor allem um das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

5.4.1. Die zwei-Punkt Meditation

Die besten Kreativitätstechniken sind zugleich die vermeintlich einfachsten. Die Meditation ist eine davon.

Mit Meditation meinen wir dabei den Zustand der Gedankenlosigkeit bzw. des Ablösens von Gedanken. Setze Dich dafür hin, schließe Deine Augen und beginne damit, Deine Gedanken (im Englischen spricht man häufig vom "Monkeymind" = Affengeist) zu beobachten. Wichtig ist dabei, dass Du sie nicht bewertest oder interpretierst, sondern wie Wellen im Meer kommen siehst, beobachtest und ausrauschen lässt. Gerade zu Beginn der Übung kommt man schnell auf die Idee, dass man verrückt sei. Schließlich führen wir ständig einen - häufig äußerst destruktiven und sinnlosen - inneren Dialog, den wir kaum hinterfragen.

Im zweiten Schritt kannst Du dann beginnen, Dich ganz von den Gedanken frei zu machen. Die beste Methode dafür ist die Konzentration auf zwei Punkte gleichzeitig. Es hat sich gezeigt, dass die Herzregion und die Region etwa eine Hand breit über Deinem Kopf dafür

am besten geeignet sind. Starte zunächst einige Minuten damit, Dich abwechselnd auf jeweils einen der beide Punkte zu konzentrieren. Sobald Du beide Punkte deutlich wahrnehmen kannst, verlagerst Du Deine Konzentration auf beide Punkte gleichzeitig.

Halte diesen Zustand für mindestens 5 Minuten und Du wirst vor völlig neuen, inspirierenden und außergewöhnlichen Gedanken nur so sprühen!

5.4.2. Karteikarten-Reduktions-Brainstorming

Mit dieser Kreativitätstechnik kannst Du in kurzer Zeit vielfältige Ideen finden und auf das Wesentliche reduzieren.

Alles was Du dafür benötigst ist ein Stift und Karteikarten. Die Karteikarten kannst du auch einfach aus übrigem Schmierpapier zusammenschneiden. Maße ca. 10 auf 7 cm.

Anschließend beschäftigst Du Dich mit einer konkreten Fragestellung. Für die Antwortfindung setzt Du Dir einen Timer (Handy) auf 5 Minuten. Je nach Komplexität kannst Du einen größeren Zeitrahmen wählen. Aus Konzentrationsgründen sollte er aber auf keinen Fall 10 Minuten überschreiten.

Notiere Deine Ideen und Vorschläge immer auf jeweils eine Karteikarte.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, beginnst Du damit Deine Ergebnisse auszusortieren. Sorge dafür, dass du am Ende maximal 7 Kärtchen übrig hast. Den Rest kannst Du wegschmeißen. Das solltest Du sogar, damit diese Ideen nicht weiter in Deinem Kopf herumspuken. Schließlich hat

Deine Evaluation ja ergeben, dass die Antwort derzeit für Dich keinen hohen Stellenwert einnimmt.

Zuletzt ordnest Du Deine 7 Top-Ideen nach Wichtigkeit. So findest Du immer schnell und effektiv Dein wichtigstes Ziel.

5.4.3. Zeichne Dich kreativ

Das Zeichnen als Kreativitätstechnik musst Du nicht unbedingt darauf anwenden, ein konkretes Ziel zu finden. Es kann auch ganz einfach als kreativitätsfördernde Übung dienen. Wie?

Du greifst Dir ein Blatt Papier, einen Stift und beginnst anschließend damit alles aufzuzeichnen, was Dir spontan in den Kopf kommt. Das können Muster, Personen, Zahlen, Buchstaben, Gegenstände, Formen oder ganze Gemälde sein.

Wichtig ist einzig und allein, dass Du dabei nicht überlegst, sondern Deine Energie auf das Hier und Jetzt fokussierst. Dadurch provozierst Du einen Flow – einen Arbeitszustand in dem Du vollständig in Deiner Tätigkeit aufgehst. Was Du davon hast?

- Du löst Dein Gehirn von festen Denkmustern.
- Du erweiterst den Horizont und machst Platz für inspirierende Ideen und Gedanken.

6. Definiere Ziele für jeden Lebensbereich

Nun kannst Du endlich mit Deiner Zielsuche starten. Dabei wollen wir Dir noch ein paar Ideen mit auf den Weg geben.

6.1. Denke groß

Obgleich Deine Ziele immer realistisch bleiben sollten, sollte Dich das nicht daran hindern, groß und mit zunehmendem Erfolg immer größer zu denken. Besessenheit, Ehrgeiz und besonders hohe Zielsetzungen sind nämlich – auch wenn es sich unangenehm anhört – sogar noch wichtiger als der Spaß an der Sache!

Nur mit vollem Engagement kannst Du wirklich Außergewöhnliches erreichen.

6.2. Setze Dir Ziele für die 5 großen Lebensbereiche

Deine Ziele werden sich immer innerhalb der 5 folgenden Lebensbereiche befinden. Sie sollen Dir als grober Leitfaden dienen, damit Du keinen Aspekt Deines Lebens vernachlässigst, Dich voll entfaltest und Dein volles Potential ausschöpfst. Außerdem befruchten und düngen sich die verschiedenen Lebensbereiche gegenseitig.

Wächst Du also im Bereich Familie und soziale

Beziehungen, wird das auch in den anderen Bereichen positive Auswirkungen zeigen.

Deshalb musst Du Dir Ziele für jede dieser Lebenssäulen setzen. Je besser es Dir gelingt, die jeweiligen Ziele aufeinander abzustimmen und damit Synergien (eine gegenseitige Verstärkung und Dynamik) zu erzeugen, umso deutlicher wird sich Dein Erfolgskurs beschleunigen und umso lang anhaltender wirst Du Glück und Zufriedenheit in Dein Leben ziehen. Die 5 Lebenssäulen sind:

#1 Persönliche Werte, Bestimmung und Lebenssinn.
#2 Geist, Körper und Gesundheit.
#3 Familie und soziale Beziehungen.
#4 Arbeit und Erfolg.
#5 Wohlstand und Geld.

6.3. Schreibe so viele Ziele auf, wie Dir in den Sinn kommen

Jetzt geht's ans Eingemachte. Stelle Dir den Wecker so, dass er von nun an alle 10 Minuten klingelt. Und das ganze 5 Mal. Der ganze Prozess dauert also maximal eine Stunde.

Wenn Du Dich danach fühlst, meditiere vorher kurz und mache Dich völlig frei von Gedanken. Anschließend beginnst Du damit, Deine Ziele für jeden der 5 Lebensbereiche aufzuschreiben. Pro Lebensbereich 10 Minuten. Schreibe so schnell und so viel Du kannst und stoppe erst, wenn die 10 Minuten vorüber sind.

Mache diese Übung jetzt und gehe bitte erst zum nächsten Punkt über, wenn Du die Übung abgeschlossen hast.

6.4. Bechränke Deinen Zielpool auf das Wesentliche

Glückwunsch! Du hast gerade einen riesen Schritt gemacht. Nun hast Du wahrscheinlich mehrere vollgeschriebene Zettel vor Dir liegen, die vor Zielen nur so überquellen. Darauf werden sich wichtige und weniger wichtige, schwierig und weniger schwierig zu erreichende Ziele befinden.

Deshalb geht es im nächsten Schritt darum, diese Liste auf die 7 wichtigsten Ziele pro Lebensbereich zu reduzieren. Nimm Dir auch für diesen Prozess bitte noch einmal mindestens 5 Minuten pro Lebensbereich Zeit.

Nachdem Du die unwichtigsten Ziele gestrichen hast, ordnest Du die übrig gebliebenden Ziele noch einmal. Nun von den einfach zu erreichenden (#7) zu den schwer zu erreichenden (#1).

7. Teile Deine Ziele in Teilziele ein

Mit der Zielfindung hast Du bereits mehr als ein Drittel des Weges zurückgelegt. Zwei Drittel liegen jedoch noch vor Dir. Es reicht nämlich leider nicht aus, die Ziele lediglich stichpunktartig aufzuschreiben und nach Wichtigkeit und Schwierigkeitsgrad zu ordnen. Für die effektive Umsetzung brauchst Du einen konkreten Plan.

Da uns das Planen im Blut liegt, sollte dies allerdings nicht sonderlich schwierig sein. Bedenke: Je besser und präziser Du planst, umso einfacher wirst Du Dich langfristig motivieren können und umso spezifischer, messbarer, akzeptierter, realistischer und einfacher zu terminieren sind Deine Fortschritte und Erfolge.

Für das Vorgehen kannst Du Dich einer einfachen Technik bedienen, um von größeren auf kleinere Teilziele zu reduzieren. Frage Dich ganz einfach: Was wäre der letzte große Schritt, damit ich das konkrete Ziel erreiche? Dieser letzte Schritt beschreibt ein Teilziel, auf das Du diese Frage erneut anwenden kannst. Dadurch erstellst du einen effizienten und aufeinander aufbauenden Schritt-für-Schritt Plan, den Du nun nur noch abarbeiten musst.

7.1. Deine langfristigen Ziele (>3 Jahre)

Grundsätzlich solltest Du Deine Ziele in lang-, mittel- und kurzfristige Ziele einteilen. Langfristige Ziele sind auf einen Zeithorizont von mehr als drei Jahren ausgelegt. Mittelfristige Ziele benötigen in etwa ein bis drei Jahre.

Dabei gilt, dass vor allem langfristige Ziele gerne herausfordernd sein dürfen – ja sogar sollten – solange Du dabei realistisch bleibst. Sie sind nämlich die größten Motivationstreiber überhaupt und spornen Dich auch in schwierigeren Zeiten an. Besonders wichtig ist es, dass Du Dir Deine Ziele zutraust (realistisch). Du musst Dir also gewiss sein, dass Du in der Lage bist, auch die herausfordernden Ziele zu erreichen. Denn nur was Du Dir vorstellen kannst, kannst Du auch erreichen.

Denke daran, Geist herrscht über Materie!

Deine langfristigen Ziele sind praktisch die Sinngeber Deines Lebens. Insofern solltest Du hier pro Lebensbereich maximal zwei große Ziele anstreben. Alles andere hat sich in vielen Untersuchungen als unrealistisch und sogar demotivierend herausgestellt.

Schreibe jetzt die beiden langfristigen, großen und übergreifenden Lebensziele für jeden Bereich auf. Bitte schreite erst dann zu Übung #6.2 fort.

BEISPIEL: Du erreichst finanzielle Freiheit und Unabhängigkeit. Konkret baust Du beispielsweise ein passives monatliches Einkommen von 3.000 EUR netto auf. Diesen Einkommensstrom generierst Du beispielsweise über Werpapiere und ein Online-Nebeneinkommen.

7.2. Deine mittelfristigen Ziele (1-3 Jahre)

ie beste Zielerreichungsstrategie besteht darin, große Ziele in kleinere Teilziele zu untergliedern. Dadurch verknüpfst Du die motivierende Sogwirkung Deiner langfristigen Ziele, mit den positiven Emotionen, die durch die Erreichung kleinerer Ziele hervorgerufen werden. Das löst einen Erfolgsturbo aus, der sogar vermeintlich „utopische“ Ziele realistisch macht.

Im zweiten Schritt unterteilst Du nun also Deine langfristigen Ziele – es sollten 10 an der Zahl sein (2 pro Lebensbereich) – in kleinere, mittelfristige Ziele. Diese Ziele dürfen ebenfalls herausfordernd sein. Sie müssen gut auf Deine langfristigen Ziele abgestimmt sein und darauf hinarbeiten.

Überlege Dir, welche letzten Schritte notwendig sind, um die beiden langfristigen Ziele zu erreichen. Welcher großen Zwischenschritte bedarf es bei einem Zeithorizont von 1 bis 3 Jahren, um Deine langfristigen Ziele erreichbar zu machen?

Gliedere die beiden langfristigen Ziele pro Lebensbereich nun in 6 mittelfristige Ziele. Auf ein langfristiges Ziel sollten also nicht mehr als 3 mittelfristige (SMARTe) Ziele kommen.

BEISPIEL: Du hast Dein Online-Geschäft etabliert und im Markt positioniert. Du generierst mehrere Hundert Euro monatlich damit. Darüber hinaus hast Du Dir mittlerweile ein Wertpapierportfolio zusammengestellt, das ebenfalls einige Hundert Euro monatlich generiert.

7.3. Deine 1-Monatsziele

Nachdem Du Deine mittelfristigen Ziele festgelegt hast, teilst Du diese erneut ein. Diesmal in 1-Monatsziele. Es geht in diesem Prozess konsequent darum, Deine Ziele in immer kleinere Teile zu spezifizieren und dadurch gezielt zu konkretisieren. Du könntest also theoretisch auch noch den Zwischenschritt von 6-Monats- sowie 3-Monatszielen gehen. Das macht deshalb Sinn, weil Du im Laufe der Zeit eine gewisse Lernkurve erzeugst. Das führt dazu, dass Du bestimmte Dinge später deutlich schneller erreichst als Du heute vermutest. Insofern sind 6-Monatsziele durchaus ein empfehlenswertes Mittel für langfristigen Erfolg.

Beschäftige Dich nun damit, welche Monatsziele Du erreichen musst, damit sich daraus Dein mittelfristiges Ziel summiert. Auch hier gilt, dass Du Dir maximal drei 1-Monatsziele vornehmen solltest. Achte hier bitte darauf, dass sie zwar nach wie vor ambitioniert, aber nicht zu groß sind. Erinnere Dich immer wieder daran, dass Deine Ziele SMART sein müssen, um erreichbar zu bleiben.

BEISPIEL: Im ersten Monat startest Du mit den Recherchen zum Online-Nebeneinkommen sowie verschiedenen Anlagestrategien. Du kondensierst die Informationen auf die wesentlichen Punkte und baust darauf auf. Im zweiten Monat beginnst Du dann damit, Marktrecherchen, Konkurrenzanalysen und die Ideenfindung für Dein Onlinegeschäft zu betreiben. Für Dein zukünftiges Wertpapierporfolio eröffnest Du ein Depot mit Sparplan und beginnst damit, monatlich erste kleine Beträge zu investieren, usw.

7.4. Deine Wochenziele

Im vorletzten Schritt geht es darum Dir zwei bis maximal drei Wochenziele nach SMARTen Prinzipien zu setzen. Sie sollen vor allem realistisch und erreichbar sein. Nur so kreierst Du laufend Erfolgsgefühle.

BEISPIEL: In Woche 1 liest Du ein Buch über das Onlinegeschäft und machst Dir dazu Notizen. In Woche 2 liest Du ein Buch über die Grundlagen des Portfolioaufbaus bzw. Wertpapiergeschäfts. In Woche 3 siehst Du Dir 10 Youtube-Videos zum Online-Nebeneinkommen an und meldest Dich bei 5 themenverwandten Blogs für den Newsletter an. In Woche 4 siehst Du Dir dann 10 Youtube-Videos zum passiven Investieren an und meldest Dich ebenfalls bei 5 themenverwandten Blogs für den Newsletter an.

7.5. Deine Tagesziele

Last but not least brichst Du auch alle Wochenziele noch einmal auf Tagesziele herunter. Diese Baby-Steps sollten einmal mehr 2, maximal 3 kleine Ziele umfassen. Sie sind die Ziele, die Dir das tagtägliche TUN vorgeben sollen. Damit gehst Du der Prokrastination aus dem Weg und arbeitest Tag für Tag an Deiner Erfolgsdynamik.

BEISPIEL: Am ersten Tag liest Du die ersten 3 Kapitel des ersten Buches. Am zweiten Tag liest Du weitere 3 Kapitel usw.

Bevor Du nun an die Umsetzung gehst, noch eine kurze Anmerkung. Dein Plan ist nicht statisch. Er kann sich - und wird sich aufgrund der angesprochenen

dynamischen Lernkurve - ständig ändern, erweitern, verringern oder eine neue Wendung nehmen. Solange Deine kurz-, mittel- und langfristigen Ziele aufeinander abgestimmt bleiben, bist Du in der Gestaltung frei und flexibel.

„Glück besteht in der progressiven Umsetzung eines würdigen Ideals oder Ziels."

(Earl Nightingale)

8. So setzt Du Deine Ziele noch einfacher um

Mit diesem Zielplan kannst Du bereits jetzt beginnen, Tag für Tag an Deinen Zielen zu arbeiten. Damit Dir das noch effektiver gelingt, haben wir eine Reihe wichtiger und unterstützender Werkzeuge für Dich zusammengestellt.

8.1. Setze Deine Ziele schriftlich - und zwar handschriftlich!

Deine Ziele müssen unbedingt schriftlich, und zwar nicht am PC, sondern handschriftlich festgehalten sein. Das Aufschreiben per Hand wirkt wie ein Vertrag mit Dir selbst und erzeugt eine gewisse Verbindlichkeit. Formuliere Deine Ziele außerdem immer so exakt (spezifisch) wie möglich und so realistisch wie nötig. Beschreibe Deine Ziele in allen Einzelheiten und formuliere sie dabei so, als hättest Du sie bereits erreicht. Dadurch bedienst Du Dich der Kraft der Suggestion. Vermeide dabei allgemeine Aussagen (und vor allem den Konjunktiv) wie z. B.:

Ich will glücklich sein.
Ich will gesund bleiben.
Ich will sorgenfreier sein.
Ich wäre gerne geliebt.
Ich wäre gerne wohlhabend.

Das sind keine Ziele! Ziele sind immer SMART – das ist extrem wichtig! Überprüfe Deine Ziele immer wieder anhand der SMART-Faktoren, um nicht in die Falle zu

tappen unkonkrete Wunschvorstellungen statt spezifischer Ziele zu verfolgen.

8.2. Schreibe ein emotionales Statement

Zielerreichung ist unmittelbar an Deine Motivation geknüpft. Motivation wiederum hängt mit positiver Emotion zusammen. Solange Du Dich für das Ziel nicht begeistern kannst, machst Du Dir die Zielerreichung unnötig schwer. Umgekehrt gilt: Hast Du positive Gefühle auf Deiner Seite und verfolgst Deine langfristigen, mittelfristigen und kurzfristigen (Monats-, Wochen- und Tages)Ziele mit Begeisterung, wirst Du sie alle erreichen. Und genau diesem Mechanismus bedienen wir uns mit einem emotionalen Statement.

Setze einen Brief auf. Einen Brief an Dich, der alle Deine Ziele enthält. Stelle Dir vor, Du schickst diesen Brief Tag für Tag an Dich selbst. Formuliere Deine Ziele so, als hättest Du sie bereits erreicht und schmücke sie aus. Beschreibe in allen Einzelheiten und kleinen Details wie es sich anfühlt, wie es schmeckt, riecht und aussieht Dein Ziel bereits erreicht zu haben.

BEISPIEL: Heute, 01. Januar 2019 blicke ich auf meine Kontoauszüge und sehe passives Einkommen von über 3.000 Euro monatlich (SMART). Ich fühle mich finanziell vollkommen frei und genieße meine Unabhängigkeit in vollen Zügen. Ich nehme mir morgens alle Zeit der Welt, genieße den Tagesanbruch, frühstücke ausgiebig und gemütlich und erfreue mich daran von meinen Kindern und meinem Traumpartner umgeben zu sein. Dafür bin ich unendlich dankbar. Es riecht lecker nach Kaffee und mein Herz quillt jeden Tag aufs Neue über vor Glück. usw.

Das mag zum Teil vielleicht geschwollen und etwas übertrieben klingen, doch Dein Unterbewusstsein liebt das! Scheue Dich also nicht davor, in Deinem emotionalen Statement auch wirklich in allen Facetten emotional zu schreiben. Dabei wirst Du spüren, wie Dich eine große Freude und aufregende Fülle überkommt.

Genau das wollen wir erreichen!

Schreibe dieses emotionale Statement deshalb jeden Tag aufs Neue. Nimm Dir jeden Tag Zeit, Dein emotionales Statement zu erneuern und mit noch mehr Ziel-, Glücks- und Erfolgsdynamik zu füllen. Anschließend liest Du es Dir mindestens einmal laut vor. Damit generierst Du genau die positiven Gefühlsverknüpfungen, die Deinen Weg extrem beschleunigen. Du spürst dann bereits jetzt, wie es sich anfühlt, Deine Ziele umgesetzt zu haben.

Diese Methode wird Dein Leben in kürzester Zeit transformieren!

8.3. Beginne die Zielerreichung immer mit dem einfachsten Ziel

Um die Erfolgsdynamik auch Erfolgspraxis werden zu lassen, empfiehlt es sich, immer mit dem einfachsten Ziel zu beginnen. Das gilt sowohl für kurzfristige als auch langfristige Ziele. Genau deshalb hast Du Deine Ziele in den vorherigen Schritten nach Priorität und Schwierigkeit geordnet.

Starte also jeden Tag mit dem leichtesten Ziel und arbeite Dich zum schwierigsten vor. Dasselbe gilt für

Deine mittel- und langfristigen Ziele. Dadurch bleibst Du motiviert und garantierst Erfolge.

8.4. Suche nach Mitstreitern und mache Dein Ziel bekannt

Dich mit anderen Personen oder Gruppen zusammenzuschließen kann für Deine Zielerreichung ebenfalls Gold wert sein. Vor allem dann, wenn Ihr Euch Eure Ziele gegenseitig bekannt macht und Euch gegenseitig unterstützt. Das kann eine enorme Dynamik entwickeln.

Wenn Du beispielsweise Dein Ziel des Online-Nebeneinkommens mit Freunden, Bekannten oder speziellen Gruppen teilst, werden immer einige Personen dabei sein, die Dir dazu bereits ein erstes Feedback geben können, darin bereits spezielle Fähigkeiten besitzen oder sogar über wertvolle Kontakte verfügen, die sie gerne mit Dir teilen. Dieser Aspekt kann nicht hoch genug eingeordnet werden.

Du denkst Du hast keine derartigen Kontakte?

Dann melde Dich für Seminare, Lerngruppen oder sozialen Netzwerken an, die Deinem jeweiligen Ziel entsprechen. Begib Dich einfach an die Orte, wo sich Gleichgesinnte bzw. Menschen mit ähnlichen Zielen aufhalten könnten und Du wirst mit Sicherheit kostbare Bekanntschaften und Freundschaften knüpfen.

8.5. Fertige periodische Fortschritts-berichte an (das 5-Minuten Journal)

Du solltest Dir unbedingt ein Sketchbook zulegen. In dieses Tagebuch trägst Du ein, welche Ziele Du erreicht hast und wie sich das anfühlt. Du musst keine seitenlangen Abhandlungen schreiben. Viel wichtiger ist die tägliche Wiederholung Routine werden zu lassen. Das ist nämlich der größte Erfolgstreiber.

Besonders schnell, einfach und effektiv funktioniert dafür das sogenannte „5-Minute-Journal". Es ist ein erprobter Weg, mit minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse zu produzieren. Es gliedert sich in eine Morgen- und eine Abend-Session.

8.5.1. Die Morgen-Session

Die Morgen-Session gliedert sich in drei Bereiche:

#1 Schreibe 3 Dinge auf, für die Du in Deinem Leben dankbar bist.

#2 Schreibe 3 Dinge auf, die den heutigen Tag zu einem großartigen Tag machen würden (es müssen Dinge sein, über die Du direkte Kontrolle hast. Stimme diese Sektion idealerweise auf Deine Ziele ab - notiere z.B. Tagesziele).

#3 Schreibe eine Affirmation auf (1 Satz). Diese beginnt in der Regel mit "Ich bin ..." und bezieht sich idealerweise auf Punkt #2. Wiederhole diese Affirmation 15 Mal laut.

8.5.2. Die Abend-Session

Die Abend-Session ist etwas kürzer und gliedert sich lediglich in zwei Bereiche:

#1 Reflektiere den Tag und schreibe 3 außergewöhnliche Dinge auf, die Dir heute widerfahren sind. Das könnten die kleinsten Kleinigkeiten sein. Dadurch verlagerst Du Deine Gedanken in eine positive Richtung.

#2 Reflektiere ehrlich darüber, wie Du Deinen Tag besser hättest gestalten können. Wenn Du z.B. an einem Tagesziel gescheitert bist, kannst Du hier überlegen, was Du hättest anders machen können, um es zu erreichen.

Indem Du Dir Tag für Tag bestätigst, was Du erlebt und erreicht hast, hebst Du nicht nur Deine Motivation, sondern bestätigst Dir Deine Erfolge. Du machst diese sichtbar und hältst sie schriftlich fest. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass diese Methode zu den Königswegen der Selbstmotivation und persönlichen Glückserreichung zählt.

Führe das 5-Minuten Journal für 30 Tage und Du wirst von den Ergebnissen überwältigt sein!

9. Weitere Erfolgswerkzeuge

Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Erfolgs- bzw. Zielerreichungswerkzeuge. Sie sind tausendfach erprobt, wissenschaftlich belegt und werden von nahezu allen erfolgreichen Persönlichkeiten genutzt. Für die meisten Menschen scheinen sie dennoch keine Rolle zu spielen. Zu den besten Werkzeugen zählen insbesondere Affirmationen und Visualisierungen (auf die wir in unseren anderen eBooks speziell eingehen).

9.1. Die Affirmation

Affirmationen eignen sich hervorragend dazu, Dein Unterbewusstsein zu beeinflussen und auf Deine Seite zu ziehen. Diese Technik nutzt Du beispielsweise, wenn Du Dir Dein emotionales Statement Tag für Tag laut vorliest und immer wieder aufs neue aufschreibst. Punkt #3 in Deinem 5-Minuten Journal fokussiert sich ebenfalls genau darauf.

9.2. Die Visualisierung

Visualisierungen bedienen sich darüber hinaus Deiner Vorstellungskraft. Indem Du Dir den Zielzustand in allen Facetten und Einzelheiten vorstellst, generierst Du ebenfalls positive Assoziationen und Gefühle und lebst den Zielzustand bereits jetzt in Deinem Geist

Ganz egal, welche Methoden Du nutzt, wichtig ist, dass Du Gewohnheiten und Routinen etablierst. Du musst sie jeden – und wir meinen wirklich JEDEN – Tag anwenden, damit sie ihre ganze Kraft entfalten können. Routinen sind ein Muster, das alle erfolgreichen Menschen von weniger erfolgreichen Menschen unterscheidet!

10. So motivierst Du Dich

Du hast hoffentlich bereits die ersten zielführenden Schritte unternommen und schon erste Ziele erreicht. Trotzdem wirst Du hin und wieder Rückschläge erleiden oder Schwierigkeiten haben, Dich zu motivieren. Das kennen wir nur zu gut. Und keine Sorge, es ist völlig normal. Damit Du Dich davon nicht runterziehen lässt, bzw. Deine Motivation darunter leidet, kannst Du einige Motivationstricks anwenden.

10.1. Schaue in Deinen Fortschrittsberichten nach, was Du bereits erreicht hast

In einer Phase, in der Dir die Motivation schwer fällt oder Du denkst gerade nichts zu erreichen, kann es ungemein helfen, in Deinem Erfolgstagebuch zu stöbern. Dadurch machst Du Dir Deine vergangenen Erfolge bewusst und siehst, dass Du bereits weit gekommen bist.

10.2. Feiere Deine Erfolge

Für die Erreichung Deiner Ziele solltest Du Dich unbedingt belohnen. Das mesolimbische System in unserem Gehirn ist unser Belohnungszentrum. Es erzeugt den Botenstoff Dopamin, der entscheidend an der Entstehung positiver Gefühle beteiligt ist. Diesen Prozess kannst und solltest Du nutzen.

Überlege Dir, schon während Du Dir Ziele setzt, wie

Du Dich nach der Erreichung des jeweiligen Ziels belohnen wirst. Dieser Prozess kann regelrecht süchtig nach der Zielerreichung machen!

BEISPIEL LANGFRISTIGES ZIEL: Im 4. Jahr generiere ich 3.000 EUR monatlich passiv. Ich leiste mir dafür eine zweimonatige Weltreise mit meiner ganzen Familie.

BEISPIEL KURZFRISTIGES ZIEL: Ich habe in einer Woche mein erstes Buch über Online-Nebeneinkommen gelesen und belohne mich dafür mit einem Kinobesuch mit meinem Partner.

10.3. Sorge dafür, dass die Erreichung Deiner Ziele auch anderen nützt

Die beste Motivation ist die intrinsische Motivation. Sie geht aus inneren Beweggründen, eigenen Werten und der eigenen Lebenseinstellung hervor. Du kannst sie hervorragend mit der sogenannten altruistischen Motivation verbinden, indem Du dafür sorgst, dass Deine Ziele auch anderen nützen.

BEISPIEL: Mit meinem Online-Geschäft unterstütze ich andere Menschen dabei, ein besseres Leben zu führen, weil meine Produkte/Dienstleistungen ihre Probleme lösen. Meine Kunden erhalten kostbaren Mehrwert, der ihnen wertvolle Lebenszeit spart.

10.4. Die 3-Sekungen Regel

Die 3-Sekunden-Regel fokussiert sich auf das Problem des Kopfkinos. Unter Kopfkino versteht man den Gedankenstrom, den eine Idee oder ein Vorschlag auslöst. In unserem Fall also ein bestimmtes Ziel. Studien haben gezeigt, dass das Kopfkino nach ca. 3 Sekunden einsetzt.

Nehmen wir das Beispiel, in der ersten Woche ein Buch zu lesen, bzw. heute noch die ersten 3 Kapitel des Buches zu lesen. Dir werden bestimmt ad hoc jede Menge Ausreden einfallen, warum das ausgerechnet heute nicht möglich ist. Achtung: Das Kopfkino versucht Dich auszutricksen!

Das Kopfkino, den negativen Gedankenstrom, kannst Du ausschalten, indem Du innerhalb der ersten 3 Sekunden handelst. Also noch bevor das Kopfkino beginnt. Denn hast Du einmal mit dem begonnen, was Du Dir vorgenommen hast, hast du die Hemmschwelle, diese Tätigkeit direkt wieder aufzugeben, enorm angehoben.

BEISPIEL: Du hast Dir vorgenommen um 19:30 Uhr zu lesen. Dann greife auch Punkt 19:30 Uhr zum Buch - noch bevor Du denkst, Du müsstest jetzt die Tagesschau ansehen, staubsaugen oder noch schnell etwas einkaufen!

10.5. Die „nur 5-Minuten Regel“

Die nur-5-Minuten Regel bedient sich ähnlichen Mechanismen in Deinem Gehirn. Auch diese einfache Technik hat die Kraft, mangelnde Motivation in aktive Tätigkeit zu verwandeln.

Wenn es Dir gerade an Motivation mangelt, nimm Dir vor, Deinem Ziel wenigstens 5 Minuten zu widmen – und zwar jetzt sofort. Das Tolle daran ist, dass Du nach 5 Minuten Deinen inneren Schweinehund bereits so weit überwunden hast, dass Du die Tätigkeit jetzt nicht mehr aufgeben wirst.

Mit der „nur-5-Minuten"-Regel werden aus 5 Minuten ganz schnell 30 oder 60 Minuten. Das motiviert und erzeugt beeindruckende Erfolge.

11. So reduzierst Du Ablenkungen

Egal, wie motiviert Du bist, wahrscheinlich hast auch Du das Problem andauernd abgelenkt zu werden. Vor allem dann, wenn Du Dich gerade um Deine Ziele kümmern möchtest, bzw. immer kurz bevor Du damit anfangen willst. Es kommen irgendwie immer vermeintlich kurze Ablenkungen dazwischen, die am Ende viel kostbare Zeit fressen. Versuche, Ablenkungen so gut wie möglich zu vermeiden oder ganz aus Deinem Leben zu verbannen. So lenkst Du Deinen Blick auf Erfolg:

#1 Reduziere Deinen Fernsehkonsum (am besten Du verschenkst Deinen Fernseher!).
#2 Reduziere Deinen Internetkonsum (setze Dir feste Zeiten fürs Surfen oder feste Recherche-Ziele).
#3 Checke maximal zweimal täglich Deine Emails und Facebook!
#4 Nutze Dein Smartphone smart (nutze z.B. hilfreiche Apps für Deine Ziele).
#5 Vermeide bzw. lösche sinnlose Handyspiele.
#6 Gehe weniger Shoppen.
#7 Wenn Du ausgehst, knüpfe direkt Kontakte, die Dir helfen können, Deine Ziele zu erreichen.
#8 Wenn Du isst, dann isst Du. Wenn Du arbeitest, arbeitest Du.
#9 Reduziere Nachrichten.
#10 Vermeide Dinge, die Dein Energieniveau senken (Alkohol, Partys, Rauchen, etc.).
#11 Gehe früh schlafen und stehe früh auf.
#12 Schaue nicht fern bevor Du einschläfst, sondern übe Ruhe.

12. Die Zielerreichung in 11 ultimativen Schritten

Nun kannst Du Dich voll und ganz der Verwirklichung Deiner Ziele und Deines Traumlebens hingeben. Folgende Schritte solltest Du dafür, immer anhand der SMART-Methode, nacheinander abhaken:

#1 Setze Dir Ziele für die 5 großen Lebensbereiche und achte darauf, dass Deine Ziele auch anderen nützen.

#2 Schreibe so viele Ziele auf, wie Dir in den Sinn kommen und schränke auf die wichtigsten Ziele ein. Priorisiere sie anschließend.

#3 Denke immer an den letzten Schritt, um das übergeordnete Ziel zu erreichen und mache daraus ein Teilziel.

#4 Setze Dir maximal zwei langfristige Ziele pro Lebensbereich (>3 Jahre).

#5 Leite maximal drei mittelfristige Ziele pro Lebensbereich ab (1-3 Jahre).

#6 Untergliedere Deine mittelfristigen Ziele in 6-Monats-, 3-Monats-, 1-Monats- und Wochenziele.

#7 Untergliedere Wochenziele in 2 bis maximal 3 Tagesziele.

#8 Setze Deine Ziele immer schriftlich. Sei so konkret und realistisch wie möglich und beginne immer mit dem einfachsten Ziel.

#9 Schaffe Dir Gewohnheiten, dokumentiere Deine Erfolge und schreibe Dein emotionales Statement jeden Tag aufs Neue.

#10 Suche nach Mitstreitern und mache Dein Ziel bekannt.

#11 Nutze Affirmationen und Visualisierungen, reduziere sukzessive immer mehr Ablenkungen und belohne Dich für Deine Erfolge.

13. BONUSKAPITEL

Aus unserem Buch "Der Glückseffekt".

Weißt Du, was Du in Deinem Leben erreichen willst? Hast Du konkrete Ziele? Wenn ja, wie sehen sie aus? Wenn Nein, machst Du Dir Gedanken darüber? Wenn nicht, warum?

Die Beantwortung dieser Fragen ist von grundlegender Bedeutung, um den Glückseffekt überhaupt anwenden zu konnen. Es hat keinen Sinn etwas – das Glück – zu verfolgen, wenn wir uns nicht darüber im Klaren sind, wohin wir segeln wollen bzw. welche Insel unsere perfekte Glucksinsel ist. Diese Insel sollte im Idealfall, selbst wenn wir ganz alleine darauf leben, ein Ort des immerwahrenden Glücks für uns sein und uns ununterbrochen mit tiefem Glück versorgen. Dafur müssen wir Glück für uns zuerst definieren, denn jeder Mensch sieht und fühlt es individuell verschieden.

Glück kann darin liegen, unsere Fähigkeiten voll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Andere Menschen sehen Glück in einer Familie oder der Gesundheit. Gesundheit und andauerndes Unglück hingegen sind unvereinbar. Glück besteht in der Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung ist, wenn wir das ausdrucken und ausleben, was wir tief in uns fühlen, das wir sind. Nur, wenn wir Lebensbereiche definieren und Ziele formulieren, die wir verändern bzw. erreichen möchten, gelangt das für uns ideale Ergebnis in Reichweite.

Um diesem Geheimnis auf die Schliche zu kommen empfiehlt sich die Erstellung eines Lebensplans. Es ist völlig unverständlich, weshalb fur das Lebensglück

essentielle Dinge nicht in der Schule gelehrt werden. Der Lebensplan ist praktisch die Grundlage und Orientierungshilfe für ein glückliches, erfolgreiches und sinnerfülltes Leben. Sind wir uns unserer Ziele klar, fällt uns die Orientierung auf dem Ozean des Lebens leicht – wir können es aktiv gestalten. Sind wir daruber unwissend, werden wir von den Wellen und dem Wind ohne Richtung und Motivation umher getrieben – dann sind wir nur passive Zuschauer.

„Es gibt keinen günstigen Wind für den, der nicht weiß, in welche Richtung er segeln will."
(Wilhelm von Oranien-Nassau)

13.1. Schritt I

Aufschreiben:

Bei der Erstellung eines Lebensplans kann uns vieles bewusst werden. Wir konnten bemerken, dass unser aktueller Job nichts mit unseren Lebenszielen und unserem persönlichen, tieferen Lebenssinn zu tun hat. Ebenso kann es sein, dass uns plötzlich ein Licht aufgeht, was es ist, das wir eigentlich erstreben. In Indien kennt man diese Fähigkeit bzw. Tätigkeit als „Dharma". Es ist das Talent, das jeder von uns ganz individuell und einzigartig besitzt. Dieses Talent zu erforschen und als Tätigkeit im alltäglichen Leben (also als Beruf bzw. Berufung) einzusetzen, bringt nicht nur Glück, sondern generiert automatisch auch Wohlstand. Haben wir es einmal gefunden, sollten wir dies als große Belohnung und Anreiz ansehen, es zum Wohle anderer Menschen einzusetzen. Hast Du dieses „Dharma" aber noch nicht gefunden, kannst Du es immer noch finden!

Einen guten Einstieg bietet die Beantwortung einiger Grundfragen. Nimm Dir dafür ein Blatt Papier und mindestens 5 Minuten pro Frage Zeit. Schreibe die Antworten auf, nur so bekommen Deine Worte Gewicht und Du arbeitest bereits aktiv an Deinem Glück. Höre bei der Beantwortung auf Dein Herz und lasse den Verstand mal außen vor. Dein Verstand wird trotzdem versuchen Dich zu beeinflussen. Wie ein geschickter Verkäufer wird er alles daran setzen, Dir seine Ziele als Deine eigenen zu verkaufen. Doch diese, von der Gesellschaft gepragten Ziele, sind in der Regel nicht das, was wir von Herzen ersehnen. Dein Herz lügt nie. Es besitzt eine intuitive Weisheit die dem „Logos" weit überlegen ist. Ganz egal ob es machbar ist, oder momentan in unendlich weiter Ferne scheint, bringe es zu Papier. Ja ganz im Gegenteil, je größer und unrealistischer Deine Ziele wirken mögen, umso besser sind sie. Denke immer größer als Du denken kannst oder Dir realistisch erscheint. Traue Dich große Ziele zu haben. Das ist einer der besten und kostenlosen Motivationstrainer auf dem Planeten. Du wirst schon bald sehr überrascht sein, was sich alles verwirklicht. Fangen wir an!

→ Was bedeutet mir etwas?
→ Was macht mir Freude?
→ Was will ich im Leben erleben?
→ Wie will ich wachsen?
→ Wie will ich beitragen?
→ Wann war ich mit welcher Tätigkeit glücklich?
→ Was sind meine Stärken und wo liegen meine Schwächen?
→ Wie will ich, dass mein Leben verlaufen ist, wenn ich 90 Jahre alt bin?

Die Antworten werden Dich auf den Pfad Deiner Leidenschaften führen. Diese stehen eng mit Deinen wahren Stärken in Verbindung. Trage diesen Zettel eine

Woche lang mit Dir herum und sobald Du eine Eingebung hast, trage diese sofort nach – Du hast sie sonst später wieder vergessen! Gerade die Intuition gibt uns aber sehr wichtige Hinweise auf unterbewusste Wünsche und tiefe Sehnsüchte. Nimm sie ernst! Nimm Dir dann, auf diesen Antworten aufbauend, einen Nachmittag Zeit und stelle Deinen persönlichen Lebensplan auf. Male Dir jeden Deiner Lebensbereiche bis ins kleinste Detail aus. Je genauer Du weißt, was Du willst, umso zielgerichteter kannst Du auch agieren. Gib Dich voll Deiner Fantasie hin, fülle den Plan mit Farben und beschreibe Dein Traumleben in Worten auf dem Papier. Male Dir Dein Leben in allen Facetten so detailliert wie möglich aus.

Die Ausformulierung Deiner Ziele muss schriftlich erfolgen. Nur was Du einmal geschrieben hast, dringt auch in Dein Unterbewusstsein ein. Sonst bleiben es Gespenster im Kopf, die Dich nur weiter verwirren.

Bei dieser Übung ist es von essentieller Bedeutung, dass Du Dich von äußeren Einflussen abschottest und Dich nur mit Dir selbst beschäftigst. Das kann für den einen oder anderen eine sehr schwerwiegende Erfahrung sein, denn die wenigsten Menschen nehmen sich wirklich einmal Zeit für sich selbst. Einige mögen auf der Suche bemerken, dass das Leben, das sie aktuell führen, Null-Komma-gar-nichts mit dem Leben zu tun hat, das doch eigentlich erwünscht ist. Dann haben wir bereits einen wichtigen ersten Ansatzpunkt gefunden um eine Veränderung in unserem Leben einzuleiten.

Du machst Dir mit dieser Übung ein Bild von Deinen Zielen und Deiner wahren Bestimmung auf dieser Welt und generierst zudem erstrebenswerte Ziele fur die Zukunft. Nur wenn Du eindeutige Endziele hast, kannst Du während Deines Lebens adäquate Kursänderungen vornehmen. Außerdem fällt es Dir so wesentlich leichter,

den Rest Deines Lebens zu planen und die Weichen für den Glückskurs zu stellen. Du wirst realisieren welch erleichterndes und erheiterndes Gefühl es ist endlich zu wissen wohin man segeln möchte!

13.2. Schritt II

Konkretisieren und Priorisieren:

Wenn Du Dein Traumleben formuliert hast, kümmere Dich um Deine momentanen täglichen Aktivitäten und Deine aktuelle To-Do Liste. Priorisiere diese Liste dann nach dem ABCDE-Prinzip.

A heißt „auf geht's" (handeln – Dinge die Du tun musst), B heißt „bedingt" (das solltest Du tun, es kann aber noch warten), C heißt „.cool" (ware schon zu tun, wenn wir alle As und Bs abgehakt haben), D heißt „delegieren" (weiterleiten an Dritte) und E heißt „eliminieren", weg damit!

Dadurch schaffst Du eine klare Struktur in Deinem Kopf und auf dem Papier von dem, was Du wirklich willst. Nun kannst Du diese Liste mit den Aktivitäten ergänzen, die wichtig sind um Dein Traumleben zu erreichen. Auch diese Liste kannst Du mit dem ABCDE-Prinzip immer wieder verdichten. Das ist immens wichtig, denn spater geht es darum Gedanken und Gefühle genau dafür aufzuwenden. Die Gleichung ist denkbar einfach:

Hast Du erst Deine „Herzensziele" gefunden, kommt die Motivation, diese auch in die Tat umzusetzen, von selbst. Diese sogenannte intrinsische Motivation bedeutet, dass Du Ziele ganz mühelos und ohne Kraftanstrengung von innen heraus verfolgen und verwirklichen kannst.

Wenn Du einer Tätigkeit nachgehst, die Deiner intrinsischen Motivation (bzw. Deinem Dharma) entspricht, wirst Du diese gerne, hingebungsvoll, liebevoll und ohne Ermüdungserscheinungen 365 Tage im Jahr ausführen konnen.

Hier liegt eines der wesentlichen Geheimnisse erfolgreicher Unternehmer und wieso sie nächtelang durcharbeiten können, ohne Erschöpfung (weil sie im Sinne ihres Dharmas ja vielmehr „schöpfend" agieren) zu verspüren.

13.3. Schritt III

Zeitlich strukturieren:

Wenn wir unsere Ziele kennen, sie definiert, aufgeschrieben und priorisiert haben, leiten wir den nächsten Schritt ein, die zeitliche Strukturierung. Dafür hat es sich bewährt, Zwischenziele zu formulieren (z.B. 1-Monats-Ziele). Diese Zwischenziele sind viel besser erreichbar und können praktisch in weitere Zwischenschritte unterteilt werden. Ordne Deine Zwischenziele, chronologisch.

„Was musst Du als erstes tun, um das Ziel zu realisieren?"

Nun kommt der Clou und das Vorgehen, das es Dir ermöglichen wird, unablässig an Deinen

Zielen zu arbeiten. Erstelle einen Plan und halte fest, was Du täglich tun musst, um Zwischenziel 1 (wenn du es erreicht hast Zwischenziel 2 usw.) zu realisieren. Diesen Aufgaben (das sollten nicht mehr als 3 pro Tag sein)

widmest Du von nun an jeden Tag mindestens eine Stunde Zeit. Die Zeiten sind im Idealfall Tag fur Tag identisch. Hake die Aufgabe, wenn Du sie erledigt hast, ab.

Das löst in Deinem Hirn, durch die Ausschüttung von Botenstoffen, ein Glücksgefuhl aus und schafft Routinen. Sie sind, wie spater noch naher erläutert wird, ein zentraler Baustein um Ziele zu erreichen und glücklich zu leben. Sage an dieser Stelle nicht, Du hättest dafür keine Zeit!

Sollte Dein Tag ausgelastet sein, führt kein Weg daran vorbei, z.B. morgens eine Stunde früher aufzustehen oder abends unsere Zeit dem Glück, statt dem Fernseher zu schenken. Nimm Dir die Zeit - ohne Ausreden. Zu wenig Zeit ist nichts weiter als ein Mangel an Organisation und Prioritäten. Wer Prioritaten richtig setzt, wird keinen Zeitmangel erleben sondern, im Gegenteil, Zeit gewinnen. Die Effizienz steigt, solange wir uns immer nur auf diese eine, im Moment wichtige, Tätigkeit konzentrieren. Widme Deinen Zielen und damit Dir selbst, mindestens eine Stunde Zeit pro Tag. Jeden Tag. 365 Tage im Jahr. Du wirst es nicht für möglich halten, was Du (er)schaffen kannst und wie produktiv Du dabei sein wirst! Begreife jeden Tag als neue Chance einen Schritt in die richtige Richtung zu tun.

13.4. Schritt IV

Belohne **Dich:**

Erreichst Du dann Deine wöchentlichen/ monatlichen / jährlichen Zwischenziele, solltest Du Dich belohnen. Das kann ein Konzertbesuch, ein Urlaub, ein 5-Gänge Menu, ähnliches oder etwas komplett anderes sein. Je ausgefallener umso besser. Belohnungen spornen uns an und sorgen dafür, dass unser Belohnungszentrum im Gehirn Glücks-Botenstoffe ausschüttet.

Wir konditionieren so unser Gehirn. Ganz ähnlich läuft das bei Haustieren ab, indem man sie belohnt, ihre Haufen in die Natur und nicht in die Wohnung zu setzen. Wir programmieren uns also auf unsere ganz eigenen Ziele und werden „süchtig" danach sie zu verwirklichen.Selbst wenn die theoretische Basis (z.B. die Planung und Organisation) wichtig ist, wird am Ende kein Ergebnis erreicht, wenn Du nicht zur Tat schreitest. Dieses Buch ist z.B. in vielen S-Bahn- und Busfahrten und im Urlaub entstanden – und nur, weil wir kontinuierlich, Tag für Tag, daran gearbeitet haben Die Routine ist letztendlich der Treiber unserer Handlungen.

Mache sie also zu Deinem Freund und Helfer!

14. Fazit

Ziele sind für ein glückliches, erfolgreiches und erfülltes Leben unabdingbar. Sie sind der Treibstoff, der dafür sorgt, dass Du Dich fortbewegst und nicht stehen bleibst oder gar Rückschritte machst.

Trotzdem wirst Du auf Deinem Weg auch Rückschläge erleiden. Das ist normal und gehört sogar mit zum Prozess. Betrachte sie jedoch nicht als Rückschläge, sondern als Rückmeldungen. Denn Stolpersteine sind der beste Weg für ein optimales Ergebnis!

Konkrete Ziele haben gegenüber vagen Wunschvorstellungen einige signifikante Vorteile.

#1 Sie lenken Deine Aufmerksamkeit.
#2 Sie spornen Dich an.
#3 Sie motivieren Dich, neue Wege einzuschlagen.
#4 Sie bündeln Deine Energie und Deinen Fokus.

Mit unserem 11-Schritte Plan kannst Du wirklich jedes Ziel erreichen. Wichtig ist dabei immer, dass Deine Ziele SMART bleiben. Spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert. Nur dann sind es wirklich konkrete, erreichbare Ziele.

Erfüllt ein Ziel diese fünf SMARTen Faktoren, geht es vor allem um die tagtägliche Umsetzung. Indem Du langfristige Ziele, mit einem Zeithorizont von über 3 Jahren, in kleine Babysteps - Tagesziele - herunterbrichst, werden selbst sehr große Ziele plötzlich realistisch.

Mithilfe unserer Kreativitätstechniken und Motivationsmethoden wird es Dir mit Leichtigkeit

gelingen, bereits in einigen Tagen oder Wochen erste wahrnehmbare Fortschritte zu machen. Sobald Du einmal in diesen Erfolgszyklus eintauchst, wird die Zielerreichung ungeahnte Dynamiken annehmen.

Wünsche, die Dir früher utopisch vorkamen, werden dadurch zu erreichbaren Zielen.

Denke immer daran: Erfolg beruht auf Zielen – alles andere kommt von allein.

„Jeder Mensch verfügt über Potenzial, das einem riesigen Ozean gleicht, der nie besegelt wurde, einem unerforschten Kontinent, einem Universsum von Möglichkeiten, die nur darauf waren, erschlossen und genutzt zu werden um Großes zu erreichen."
(Brian Tracy)

Deine Rezension

Wenn Dir dieses Büchlein gefallen und weitergeholfen hat, dann würden wir uns riesig darüber freuen, wenn Du es auf Amazon positiv bewertest (der direkte Zugangslink lautet: http://amzn.to/2h6xLwE). Vielen Dank, damit hilfst Du uns wirklich sehr!

Gerne kannst Du uns Dein Feedback und Deine Erfahrungen auch per eMail an *info@indie-bücher.de* zukommen lassen. Wir freuen uns über jede Zuschrift und antworten immer, obgleich der vielen Zuschriften manchmal mit etwas zeitlicher Verzögerung.

Weitere Bücher von uns

Wenn Du Gefallen an diesem Buch gefunden hast, wirst Du bestimmt auch von unseren anderen Werken begeistert sein. Stöbere Dich doch einfach mal durch unsere Seite:

https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY

Oder lasse Dich von nachfolgenden Titeln inspirieren:

Erfolgreich werden: 99 geniale Tipps & Erfolgs-stragegien der erfolgreichsten Menschen aller Zeiten für mehr Erfolg durch passives Einkommen, Morgen-routinen, positives Denken, unbegrenzte Motivation, ein Erfolgsjournal, u.v.m.: http://amzn.to/2f7Zb3D

Der Hamster verlässt das Rad: Der Weg zur finanziellen Freiheit und Autarkie (Passives Einkommen, Vermögen aufbauen, Geld sparen, Geld verdienen, Geld und Finanzen für Anfänger): http://amzn.to/2jHdXp2

Tag auf Tag im Hamsterrad: Wie das Geld- und Wirtschaftssystem funktioniert und uns zu Hamstern macht (Das ultimative Geldsystem & Hamsterrad Buch): http://amzn.to/2jaozM1

Der Glückseffekt: Der geniale Schritt-für-Schritt Ratgeber wie Du Depressionen überwinden und Lebens-freude zurückgewinnen kannst: http://amzn.to/2ezZzrZ

Autosuggestion für Faule und Beschäftigte: Wie Du mit mentalem Training und positiver geistiger Selbstbeeinflussung gesund werden, Depressionen überwinden, Lebensfreude zurückgewinnen, glücklicher Leben & alles erreichen kannst: http://amzn.to/2fV9jAT

Meditation: Wie Du mit einer einfachen 9-Schritte Anleitung für mehr Achtsamkeit, Glück, Gelassenheit, Energie, Erfolg, Liebe Wohlstand & weniger Stress in Deinem Leben sorgst: http://amzn.to/2f4sR1J

Visualisierung: 6 ultimative Schritte zu mehr Erfolg, Glück, Liebe, Gesundheit, Wohlstand & Reichtum, durch mentales Training und korrekte Nutzung Deiner Vorstellungskraft: http://amzn.to/2h5TvZk

Erleuchtung für Faule und Beschäftigte: 7 ultimative Schritte zur Spiritualität, Selbstfindung, Selbstverwirklichung, Achtsamkeit & Glückseligkeit - Erwachen und dabei Stress reduzieren und bewältigen: http://amzn.to/2h9Tt6X

Wir wünschen Dir weiterhin viel Spaß beim Lesen und viele neue und wichtige Erkenntnisse für Deinen ganz individuellen Lebensweg!

Chris & Jens

ÜBER DIE AUTOREN

Wir sind Christopher Klein (Chris) und Jens Helbig – leidenschaftliche Autoren und Selbsterforscher. Während unserem Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Uni (Abschluss M. Sc.) haben wir unsere Liebe zum Buch und der wunderbaren Möglichkeit entdeckt, damit anderen Menschen (in bedeutsamen Lebenssituationen) weiterzuhelfen und einen entscheidenden Handlungsanstoß zu geben. Schließlich ergibt sich der wesentliche Unterschied hinsichtlich der Ergebnisse vieler Menschen – ganz gleich in welchen Lebensbereichen – durch ihr Handeln & Tun.

Direkt mit unserem ersten Buch landeten wir dann einen Bestseller ("Tag auf Tag im Hamsterrad"). Das Buch erhielt zahlreiche positive Kritiken und breite Medienaufmerksamkeit. Mit der Veröffentlichung entschlossen wir uns dazu unserer Leidenschaft und Bestimmung zu folgen. Aus "Teilzeitstudenten" wurden Vollzeitautoren, (Selbster)Forscher, Motivationskünstler und Lifehacker.

In unseren Büchern erhält der Leser zunächst immer einen kompakten aber fundierten Einblick in die Funktionsweise der dahinter liegenden Prinzipien. Anschließend geht es insbesondere um deren praktische Umsetzung unter der Zuhilfenahme erprobter Übungen und Methoden. Der Fokus liegt auf der sofortigen Anwendung. Statt in der Anhäufung grauer Theorie stecken zu bleiben, liegt das Augenmerk auf der dynamischen Entwicklung durch sich selbst verstärkende positive Resultate aus der Praxis.