

Ziele erreichen

Von der Vision zur Wirklichkeit

Susanne Nickel

Inhalt

Der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst	5
■ Der Anfang der Reise	6
■ Was ist Ihnen wichtig? Rollen und Werte	9
■ Ihre Stärken und Schwächen	9
■ Ihre Erfolge: Was haben Sie bisher erreicht?	9
■ Ihr prägendes Netzwerk	9
■ Ihr Status quo: Standortbestimmung mit dem Lebensbaum	9
Wie Sie Ihr Ziel finden und festlegen	9
■ Was ist ein gutes Ziel?	9
■ Wie aus Wünschen Ziele werden	9
■ Von der Vision über die Mission zum Ziel	9
■ Das ZIEL-Modell mit dem Gute-Laune-Loop	9
■ Nach den Sternen greifen mit der STAR-Methode	9
■ Nutzen Sie die Kraft des Unbewussten	9
Mein Team zur Zielerreichung	9
■ Ihre inneren Teammitglieder	10
■ Der Faulpelz	12
■ Der Kritiker	12
■ Der Supercoach	12
■ Der Kriegeranteil in uns	12
■ Das innere Kind	12
■ So wird Ihr Team zum Erfolgsteam	12
■ Was sagt Ihr inneres Team zu Ihrem Ziel?	12

Los geht's mit der 3-D-Strategie 12

- Letzter Ziel-Check 12
- Sich durchsetzen: Aller Anfang ist schwer 12
- Durchhalten, auch wenn es anstrengend wird 12
- Durchstarten: Im Endspurt auf der Zielgeraden 12

Nach dem Ziel ist vor dem Ziel 12

- Ziel erreicht – was nun? 12
- Ziel nicht erreicht – und jetzt? 12
- Auf zu neuen Zielen 12
- Leinen los mit der Strategie des Vasco da Gama 12

Vorwort

Fragen Sie sich auch, wie Sie sich Ihre Wünsche erfüllen können und wie Sie Ihre Ziele erreichen, um ein zufriedeneres Leben zu führen? In jedem Wunsch steckt ein Ziel. Egal ob es sich um private oder berufliche Vorhaben handelt, aus einer Vielzahl von möglichen Optionen das passende Ziel zu finden und dran zu bleiben, ist manchmal gar nicht so einfach. Vielleicht kennen Sie das auch? Wir nehmen uns etwas vor, gehen ein paar Schritte und wenn die ersten Hindernisse kommen, brechen wir ab.

Dieser TaschenGuide weist Ihnen den Weg, wenn es mal holprig oder unübersichtlich wird. Er hilft Ihnen dranzubleiben und den Kurs zu halten, wenn Sie kurz vor dem Aufgeben sind. Neben Ihrem inneren Erfolgsteam lernen Sie leicht in den Alltag integrierbare Techniken und sog. Gute-Laune-Loops kennen, mit denen Sie Ihre Ziele mit Freude und Ausdauer in die Tat umsetzen können.

Legen Sie los und machen Sie sich auf die Reise, erst zu sich selbst und dann zu Ihrem Ziel!

Viel Freude beim Lesen und Erreichen Ihrer Ziele wünscht Ihnen

Susanne Nickel

Der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst

Schneller, höher, weiter – unser ganzes Leben dreht sich um Ziele. Mehr Gehalt, ein besserer Job, eine größere Wohnung, eine Weltreise – unser Ziel vor Augen rennen wir los, um es möglichst schnell zu erreichen, und vergessen dabei oft das Wichtigste dabei: uns selbst.

In diesem Kapitel machen Sie Ihre persönliche Bestandsaufnahme. Sie finden heraus,

- was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben,
- was Sie stärkt und was Sie schwächt,
- auf welches Netzwerk Sie zugreifen können,
- wo Sie gerade stehen.

Der Anfang der Reise

Kennen Sie das Bonmot „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“? Es gilt für alle Lebenslagen und vor allem auch dann, wenn Sie sich rüsten wollen, um ein neues Ziel zu erreichen. Sie sollten sich selbst gut kennen, denn Sie sind der wichtigste Mensch, wenn es um Ihr Ziel geht. Sie definieren es und Sie setzen es um. Sie setzen das Startsignal und machen sich auf den Weg. Sie haben es in der Hand, auch wenn Widerstand kommt. Sie entscheiden darüber, durchzuhalten oder aufzugeben.

Lernen Sie sich kennen

Oft schauen wir nicht genau hin oder trauen uns nicht, uns selbst so wichtig zu nehmen. Viele von uns haben gelernt, dass es sich nicht ziemt, sich selbst in den Fokus zu rücken. Sich selbst zu kennen und zu wissen, wo man im Leben gerade steht, ist jedoch wichtig und elementar, wenn wir uns Ziele setzen und sie auch erreichen wollen. Es ist gut zu wissen, was uns unterstützt oder bei wem wir uns Unterstützung holen können. Wir sollten auch wissen, was uns schwächt und was wir vielleicht besser lassen sollten. Sich gut zu kennen hilft auch, wenn es mal anstrengend wird, und es darum geht, durchzuhalten und Herausforderungen zu meistern.

Welche Ausrüstung haben Sie dabei? Welche Lasten tragen Sie vielleicht mit sich? Was hat Sie geprägt? Worauf bauen Sie auf? Wenn Sie jetzt starten, worauf blicken Sie zurück? Was

Sie dabei unterstützt, Ihr Ziel zu erreichen, nützliche Tipps und Werkzeuge, verrate ich Ihnen später.

Seien Sie Ihr eigener Schatzsucher

Ich möchte Sie zunächst einladen, sich besser kennenzulernen. Wenn ich Menschen im Coaching auf dem Weg zu ihren Zielen unterstütze, verstehe ich mich immer als Schatzsucherin. Ich suche gemeinsam mit meinen Klienten ihre verborgenen und weniger verborgenen Schätze, die ihnen helfen, ihre Ziele gut zu erreichen. Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs und ein Schatz oder eine Ressource offenbart sich. Manchmal müssen wir auch etwas tiefer suchen. Es kommt auch schon einmal vor, dass Widerstände und Blockaden den Blick oder Zugriff auf die wertvollen Schätze versperren. Auch wenn es dann mitunter ein bisschen schwerer wird, lohnt es sich doch, diese Hindernisse zu überwinden. Seien Sie Ihr eigener Schatzsucher. Suchen Sie nach Ihren inneren Schätzen!

Beispiel

- ➔ Ein Coaching-Klient hatte sich in seinem Leben bereits mehrere größere Ziele gesetzt. Es passierte ihm immer wieder, dass er schon am Anfang gleich wieder aufhörte, sie zu verfolgen. Wir arbeiteten im Coaching mit verschiedenen Fragen. Unter anderem fragte ich ihn: Waren das wirklich erstrebenswerte Ziele? Da er das ganz klar mit Ja beantwortete, stellte sich die Frage, warum er jeweils so schnell aufgab. Bei genauerer Schatzsuche bemerkte er, dass er sich ähnlich wie sein Vater verhielt, der bei der Verfolgung seiner Ziele oft gescheitert war und sehr schnell aufgegeben hatte. Er erlaubte sich selbst nicht zu wachsen und größer zu werden, deswegen wurden

alle seine Ziele ebenfalls im Keime erstickt. Dies tat er aus Liebe und Solidarität zu seinem Vater. Diese Erkenntnis war für ihn sehr wichtig, denn etwas blockierte ihn in seiner Zielerreichung. Das heißt, er trug eine Last, die liebevoll an ihren richtigen Platz abgestellt werden musste, damit er frei wurde, seine Ziele zu erreichen und dran zu bleiben.

Unsere inneren Schätze finden wir oft nicht auf Anhieb und deshalb ist es wichtig, dass Sie sich nicht nur einmalig, sondern fortlaufend mit Ihrer Schatzsuche beschäftigen. Manche Reisen sind kürzerer Art, manche dagegen länger. Ausdauer lohnt sich!

Legen Sie sich Ihr persönliches Ziel-Tagebuch an. Es unterstützt Sie bei Ihrer Reise. Darin dokumentieren Sie Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Übungen, wichtige Kraftquellen und persönliche Fortschritte. Viele Untersuchungen berichten von der Macht des geschriebenen Wortes und zeigen, dass Menschen, die ihre Ziele schriftlich fixieren, viel erfolgreicher in der Zielerreichung sind.

Mein Team zur Zielerreichung

Sie sind nicht allein auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Sie haben ein ganzes „Team“ in sich, das Sie auf Ihrer Reise begleitet. Es setzt sich zusammen aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, die wir alle in unterschiedlicher Ausprägung in uns tragen. Sie bestimmen unser Handeln positiv wie auch negativ.

Lernen Sie Ihre Teammitglieder näher kennen:

- den Faulpelz, der es am liebsten bequem hat,
- den Kritiker, der alles schlechtmacht,
- den Supercoach, der unterstützend wirkt,
- den kriegerischen Anteil, der mutig und stark ist,
- das innere Kind, das Fürsorge braucht.

Ihre inneren Teammitglieder

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...“ – Kennen Sie diese berühmten Worte, mit dem Goethe das Dilemma des melancholischen Dr. Faust beschreibt? In seinem Inneren gibt es zwei Stimmen, einerseits die der Vernunft und rationalen Vorgehensweise und auf der anderen Seite die Stimme, die Freude und Sinnlichkeit sucht. Der Kopf sagt Ja, das Herz sagt Nein, oder ist es umgekehrt? Und nicht nur Dr. Faust geht es so. In uns allen gibt es diese inneren Anteile. Vor allem, wenn wir uns ein Ziel gesetzt haben, sind da meist einige innere Beteiligte, die laut werden können als Blockierer oder auch als Unterstützer auf Ihrem Weg.

Wie viele Seelen wohnen in Ihrer Brust?

Einmal angenommen, Sie haben sich ein Ziel gesetzt und einen Plan gemacht für die Reise dahin. Sie haben Ihren Rucksack gepackt mit all dem, was Sie zur Umsetzung Ihres Planes brauchen. Als Beispiel: Sie wollen fünf Kilo abnehmen, Ihr Ziel sind 80 Kilo. Um dahin zu kommen, haben Sie sich einen Plan ausgearbeitet mit den To-dos für die folgenden Wochen: ab sofort die Hälfte essen und jeden zweiten Tag 20 Minuten joggen. Gesunde Lebensmittel haben Sie eingekauft, die Süßigkeiten und Chips sind entsorgt und die Joggingschuhe stehen parat. Da taucht auch schon der erste Geselle auf.

Der innere Faulpelz

Der innere Faulpelz setzt alles daran, dass Sie doch nicht heute loslegen, sondern lieber ein anderes Mal, wenn das Wetter schöner ist, wenn Sie bessere Laune haben, wenn der Tag nicht so stressig ist Die dazu gehörende innere Stimme sagt: „Ach komm, morgen ist auch noch ein guter Tag dafür!“ Es sieht ganz danach aus, als wolle der Faulpelz Sie an Ihrer Zielerreichung hindern.

Der innere Kritiker

Oftmals gesellt sich ihm dann noch ein anderer Begleiter hinzu: der innere Kritiker. Er versucht alles abzuwerten, was nur geht und verfügt über ein großes Repertoire an Negativem. „Du schaffst das doch eh nicht! Vergiss es, das ist zum Scheitern verurteilt.“ Oder: „Du kannst doch gar nicht richtig joggen und wirst es nicht durchhalten. Du bist zu schwach und viel zu fett. Alle werden lachen, wenn sie dich laufen sehen!“ Und wenn Sie es dann doch geschafft haben, Ihre erste Joggingsession zu absolvieren, sagt der Kritiker: „Na und? War ja nichts Besonderes!“, und wertet damit sofort Ihre ersten Erfolge ab.

Der Supercoach

„Hey, komm, du schaffst das schon. Denk positiv, dann klappt das.“ Wie ein zuversichtlicher Coach und wohlwollender Begleiter treibt diese Stimme Sie und Ihr Vorhaben an. „Letztes Jahr hast du es auch geschafft, alle zwei Tage zu joggen, und das hat dir ein tolles Gefühl gegeben.“

Die innere Kriegerin – der Krieger in uns

Und auch der so typische Kampfgeist eines Kriegers, der anfeuernd wirkt, steckt in uns. Wenn wir diese Kraft anerkennen, sind wir selbst in unserer Kraft und Stärke. Wenn Sie losgelassen sind bei Ihrer ersten Joggingsession, sagt Ihre Kriegerin: „Halt durch, du bist stark.“ Der Kriegeranteil hilft uns dabei, in schwierigen Situationen gelassen und in unserer Stärke zu bleiben.

Das innere Kind

Eine ganz wichtige Stimme ist diejenige unseres inneren Kindes, welches sich bedürftig nach etwas sehnt und auf sich aufmerksam macht. Das innere Kind repräsentiert einen äußerst empfindsamen Teil in uns, der auch sehr verletzlich ist. „Bin ich überhaupt liebenswert, wenn ich zu dick bin?“ Mögen Sie sich selbst? Ihr inneres Kind will, dass Sie gut für sich sorgen. Wenn seine Bedürfnisse zutage treten, geht es meist um Selbstfürsorge.

Woher kommen diese Stimmen? Gibt es einen Grund für ihr Auftreten? Was bezwecken sie? Können wir sie positiv nutzen? Und wie schaffen wir es, den Kritiker klein zu halten und den wohlwollenden Begleiter zu stärken, damit wir unser Ziel gut erreichen? Auf den nächsten Seiten werden wir die einzelnen inneren Begleiter dazu genauer unter die Lupe nehmen.