

Susanne Nickel gibt am 25. Januar beim „Bergischen Wissensforum“ Tipps und Techniken für den Weg zum Ziel – Das Publikum kann live oder im Stream dabei sein

„So erreichen Sie Ihr Ziel, um wieder glücklicher zu sein“

Das Gespräch führte
Melissa Wienzek

Frau Nickel, gerade ist das neue Jahr angebrochen, viele Menschen notieren sich gute Vorsätze für 2022. Warum tun sie das eigentlich?

Susanne Nickel: Hermann Hesse hat einst gesagt: ‚Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne‘. Ich glaube, genau das ist der Punkt. Wenn ein Jahr noch ganz frisch ist, wenn wir das erste Blatt von 365 umblättern und noch alles leer ist, dann denken viele: ‚Jetzt ist die Zeit, sich neu auszurichten und zu überlegen: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Neujahrsvorsätze sind aber eigentlich die schlechtesten Ziele.‘

Bergisches Wissensforum

Warum?

Nickel: Weil sie meist schon Ende Januar auf dem Friedhof der nicht erreichbaren Ziele landen. Hier ist es wichtig, zu wissen: Ist der Vorsatz wirklich mein Ziel? Ist es attraktiv? Nehmen wir das Beispiel Abnehmen. Hier stellt sich die Frage: ‚Mache ich es, weil ich selbst abnehmen will oder tue ich es nur, um meinem Partner zu gefallen? Es braucht 100 Prozent innere Zustimmung. Wenn ich also ein Ziel habe, das attraktiv ist, das ich gut erreichen kann und bei dem ich ein Lächeln im Gesicht habe, wenn ich daran denke, dann erleichtert das auch das Durchhalten. Denn ein Ziel kann Motivation sein.‘

Und wie schaffe ich es, dass aus meinen Vorsätzen auch erreichbare Ziele werden?

Nickel: Es gibt ein paar Grundfaktoren. Darunter zwei sehr wichtige: meine innere Haltung und Disziplin. Die Haltung sollte eine Erfolgshaltung sein. Das bedeutet, dass ich auch mental gut aufgestellt bin, dass ich weiß, wie ich es schaffe, mich gut aufzustellen. Dass ich mir mein Ziel vorstellen kann, dass ich dankbar bin für die Dinge, die gerade gut laufen. Denn wer mental eine Siegerhaltung einnimmt, erreicht sein Ziel dreimal schneller. Wenn ich mir das vorgenommen habe, ist es zudem wichtig, auch wirklich diszipliniert ranzugehen. Das kann man lernen. Viele schaffen es nicht, ihre Ziele zu erreichen, weil sie nicht in die Umsetzung kommen, nicht den ersten Schritt wagen. Allein die Vorstellung reicht nicht aus. Also: runter vom Sofa, rein in die Ziele!

Muss man sich denn eigentlich Ziele im Leben setzen?

Nickel: Mein Sohn sagt zum Beispiel, er braucht kein Ziel, ihm geht es gut. Ich finde: Wir haben so eine wahnsinnig schnelllebige Zeit, es dreht sich alles um ‚immer weiter, höher, schneller‘. Daher ist es wichtig, zu reflektieren: Bin ich über-



Susanne Nickel (58) ist Anwältin, Key Note Speakerin und Mutter eines Sohnes.

Foto: Susanne Nickel

haupt da, wo sich sein will? Bin ich der Mensch, der ich sein will? Wenn ja, dann lasse ich es laufen, bin weiter achtsam und neugierig, dann brauche ich aber nicht unbedingt ein Ziel. Aber wenn ich so wie 80 Prozent der Bevölkerung nicht so ganz zufrieden bin, dann könnte man sich schon überlegen, sich ein gutes Ziel zu setzen. Und sich die Frage zu stellen: Was wäre eine gute Sache, die mich dahin bringt, um mehr zu leben? Ich darf mich ruhig fragen, was mich glücklich macht.

„Ziele entstehen aus Bedürfnissen.“

Wie sollte ein Ziel denn genau sein?

Nickel: Dafür gibt es eine Formel: „Smart“. Dies steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, und t für time, also Zeit. Das heißt, man sollte sich ein Ziel setzen, das diese Kriterien erfüllt. Nehmen wir noch mal das Thema Abnehmen. ‚Ich wiege in drei Monaten 60 Kilo‘ – das ist ein klar definiertes Ziel. Denn je klarer wir es definieren, desto leichter fällt

es uns, es auch im Unterbewusstsein abzuspeichern. Wenn mich ein Ziel überfordert, besteht die Gefahr, zu scheitern. Man muss außerdem wissen: Ziele entstehen aus Bedürfnissen. Sie zeigen uns, was uns wichtig ist, sie steuern uns aber auch stark. Diese Bedürfnisse können unter Umständen sogar schon auf dem Weg zum Ziel gestillt werden. Beispiel: Beim Ziel ‚Ich möchte nicht mehr Hartz-IV-Empfänger sein, sondern Millionär werden‘ geht es vielleicht gar nicht darum, reich zu werden, sondern vielleicht vielmehr um mehr Freude im Leben. Man sollte aber auch wissen: Wenn man krampfhaft an etwas festhält, ist es schwer, es zu erreichen. Wenn man gelassener sein kann, fällt es leichter. Wenn wir loslassen können, fliegt uns das Gute oft von ganz allein zu. Denn Druck hält uns davon ab, unsere Ziele zu erreichen. Druckthemen sind zum Beispiel den Traumpartner finden oder ein unerfüllter Kinderwunsch.

Das Durchhalten ist aber nicht immer einfach. Manchmal gibt es Rück-

schritte. Wie motiviere ich mich selbst, um auf diesem Weg zum Ziel zu bleiben?

Nickel: Man sollte sich kleine Zwischenziele setzen. Und mich dann belohnen und mir etwas Gutes tun, wenn ich sie erreiche. Wir vergessen das leider ganz häufig. Diese Dinge helfen unglaublich, wenn man eine Durststrecke hat. Und sich ganz klar und nüchtern fragen: Was ist aktuell für mich machbar? Wenn ich die Frist nicht erreiche, dann verlängere ich sie halt – ohne mich abzuwerfen. Dann betreibe ich Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung. Was auch wichtig ist, damit das Was und das Wie besser auszuhalten sind, ist, sich ein Wofür zu setzen: Gibt mir das Ziel Sinn? Hat das Ziel ein höheres Ziel? Friedrich Nietzsche sagte schon: ‚Wenn ich weiß, wofür ich etwas tue, dann fällt es mir leichter, dran-zubleiben‘. Das Wofür spornt mich an. Ein banales Beispiel: Mein Ziel ist es, die zwei Corona-Kilos loszuwerden. Das höhere Ziel ist aber, dass ich wieder zufriedener und gesünder bin. Hierfür gibt es Techniken, die ich bei meinem Vortrag vorstellen werde.

Sind Menschen, die ein Ziel vor Augen haben, denn glücklicher als jene, die sich einfach treiben lassen?

Nickel: Ich glaube, das hängt davon ab, wie weit meine Bedürfnisse erfüllt werden und was Glück für mich bedeutet. Wenn ich mir vorstelle, ich bin Jeff Bezos (Amazon-Gründer, Anm. d. Red.), bin gerade am Tegernsee und könnte mit meinem Vermögen den ganzen Ort kaufen, dann glaube ich, dass es gar nicht mehr so einfach ist, sich Ziele zu setzen, die einen auch glücklich machen. Wenn ich das alles aber nicht habe und auf etwas hinarbeiten muss, ist es oft so, dass es mich auch glücklich macht. Es gibt viele Menschen, die kein Ziel brauchen, die im Hier und Jetzt leben, die einfach wachsam, offen und neugierig sind. Andere brauchen wiederum ein Ziel, damit sie eine Ausrichtung bekommen.

Sie sind nicht nur Coach und Speakerin, sondern vor allem Rechtsanwältin. Wie hat Ihnen die Zielstrebigkeit bislang selbst geholfen?

Nickel: Ich glaube, Disziplin klingt zwar wie Zahnarztbesuch, aber ohne sie werden wir unser Ziel, das, was uns begeistert, nicht erreichen. So war es auch bei mir. Daher ist es wichtig, dass wir es lernen. Auch für Kinder ist es wichtig, Disziplin zu lernen. Sie hilft uns auch im beruflichen Leben. Denn dann sind wir bereit, Opfer zu erbringen. Ich coache viele Menschen im beruflichen Bereich. Oft sagen mir die Teilnehmer dann: ‚Es fällt mir schwer, mein Ziel zu erreichen, ich muss mich also einfach nur mehr anstrengen.‘ Dabei ist das Ziel einfach oft falsch gesetzt.

„Wenn wir loslassen können, fliegt uns das Gute oft von ganz allein zu.“

Auf was dürfen sich die Gäste des „Bergischen Wissensforums“ bei Ihrem Vortrag am 25. Januar freuen?

Nickel: Sie dürfen sich freuen, dass ich ihnen zeige und sie inspiriere, sich gute Ziele zu setzen, um selbstbestimmt, zufrieden und glücklich zu sein. Das ist das, was wir jetzt alle gut gebrauchen können. Disziplin gehört auch dazu. Ich gebe eine Rund-um-Anleitung, was wichtig ist beim Zielsetzen und -erreichen.

Welches Ziel haben Sie aktuell vor Augen?

Nickel: Mein Ziel ist es, bis zum Ende des Jahres zehn englische key notes zu haben. Ich bin schon dran. Es hängt übrigens viel an diesem Ziel dran: Neben dem Ausweiten meines Portfolios schaue ich unter anderem nur noch Netflix auf Englisch.

Zur Person

Susanne Nickel (54) stammt aus Ludwigshafen. Sie ist Expertin für Veränderungsmanagement, Rechtsanwältin, Beraterin und Coach. Zu ihrem Werdegang erzählt sie: ‚Alle in meiner Familie haben bei der BASF gearbeitet, aber ich wollte Tanz studieren. Das hat mich ange-trieben.‘ Also studierte sie an der Folkwang Universität der Künste in Essen. Mit 19 bekam Susanne Nickel ihren Sohn – und swichtete um auf Jura. Nach dem Jura-Studium und der Tätigkeit als Anwältin sattelte sie mit Ende 30 komplett um: Sie absolvierte einen Master of Arts in Wirtschaftsmedia-

tion, belegte Coaching-Fortbildungen. Seit über zehn Jahren ist Susanne Nickel nun als Beraterin, Trainerin und Coach tätig. Sie lebt mit ihrer Familie am Tegernsee in München.

susannenickel.com

► **Bücher von Susanne Nickel:** ‚Ziele erreichen – von der Vision zur Wirklichkeit‘, das Buch vom Vortrag, ‚So geht Agilität – die besten agilen Methoden‘, ‚Führen auf Distanz – umsetzbare Methoden zur Führung‘ und ‚Die Krise kann uns mal! – Wie Unternehmen wirtschaftlich und menschlich wachsen‘.

Karten, Preise, Teilnahme

► **Vortrag:** Susanne Nickel spricht am Dienstag, 25. Januar, 19.30 Uhr, über Zielstrebigkeit.

► **Tickets:** Wer die Vorträge vor Ort erleben möchte, zahlt 49 Euro (39 Euro für RGA-Karten-Inhaber). Wer die Veranstaltung im Livestream sehen möchte, zahlt 39 Euro (29 Euro mit RGA-Karte).

► **Buchung:** Karten sind online buchbar:

t1p.de/g915

Telefonisch können sie bei Sprecherhaus bestellt werden: ☎ (0 25 61) 9 79 28 88 (mo. bis do. von 9 bis 16 Uhr, fr. von 9 bis 14 Uhr).

► **Teilnahme:** Die Präsenzteilnahme ist mit 2G-Plus möglich. Vom „Plus“, also dem zusätzlichen Test be-

freit, sind geboosterte Teilnehmer mit einer dritten Impfung (Auffrischimpfung). Am Einlass wird der Nachweis geprüft.

► **Ort:** Bürgersaal der Evangelischen Stadtkirche, Kirchplatz 14, Solingen. Die Vorträge dauern rund 90 Minuten, Beginn ist um 19.30 Uhr, Einlass ab ca. 19 Uhr.

► **Wer:** Das Solinger Tageblatt und der Remscheider General-Anzeiger veranstalten die Vortragsreihe gemeinsam mit der Volksbank im Bergischen Land, Walbusch und der Agentur „Sprecherhaus“.

► **Weitere Termine:** Dienstag, 22. Februar: Überzeugungskraft mit Klaus-J. Fink; Dienstag, 29. März: Vitalität mit Patric Heizmann.