

Ziele erreichen

- fit in 30 Minuten



Dirk Kennertz
Hubert Schwarz



GABAL

Das Ziel anvisieren

Deine Zielplanung beginnt immer mit der genauen Formulierung deines Ziels. Auf diese Weise nimmst du deine Herausforderung genau ins Visier:

Formuliere dein Ziel persönlich!

Beginne deinen Satz immer mit „Ich...“, denn es ist ja **dein** Ziel!

Formuliere dein Ziel genau!

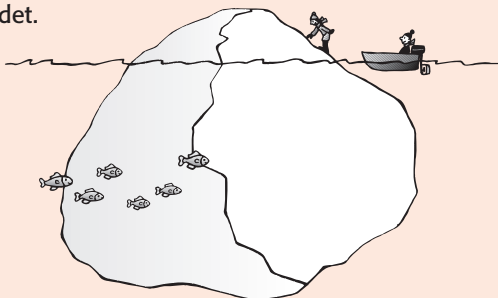
Achte darauf, dass du dein Ziel eindeutig und konkret formulierst. „Wischi-Waschi-Formulierungen“ wie „*Ich möchte in der Schule besser werden*“ oder „*Ich schreibe bessere Noten*“ sind zwar gut gemeinte Wünsche, jedoch keine eindeutigen Ziele. Verzichte bei deiner Zielformulierung auch auf einschränkende Worte, wie z.B. „manchmal“, „vielleicht“, „wenn das und das ist“ etc., denn diese stärken nur deinen „inneren Schweinehund“.

Setz dir einen Zeitpunkt für deine Zielerreichung!

Damit du deine Zielerreichung genau überprüfen kannst, ist es wichtig, dass du einen genauen Zeitpunkt formulierst. Auf keinen Fall: „*Ich verbessere mich in Deutsch auf eine 2*“, denn dann ist immer noch nicht klar, wann die Zielerreichung kontrolliert werden kann.

Formuliere dein Ziel positiv!

Mit dem Unterbewusstsein ist es wie mit dem Eisberg, der sich etwa zu 80 Prozent unterhalb der Wasseroberfläche befindet.



Alles, was du tust, machst du zu 20 Prozent bewusst und zu 80 Prozent unbewusst. Fütterst du dein Unterbewusstsein mit negativen Gedanken, dann wird es dich auch negativ beeinflussen – du denkst nur an das „Schreckliche“.

Verwende deshalb keine negativen Worte in deiner Formulierung. Auf keinen Fall so: *„Ich schreibe in Mathematik keine 5 mehr“* oder *„Ich werde nicht sitzen bleiben“*.

Formuliere dein Ziel so, als ob du es schon erreicht hast!

Habe deine Zielerreichung bereits klar vor Augen! Auf keinen Fall so: *„Ich werde die Tennisbezirksmeisterschaften gewinnen“*, denn die Zukunft liegt häufig weit in der Ferne. Besser ist es so: *„Ich habe am 20. September das Endspiel der Tennisbezirksmeisterschaften gewonnen!“* Auf diese Weise ist dein Unterbewusstsein bereits auf Erfolg „programmiert“.

Ein Zielfoto schießen

„Du musst schon da sein, bevor du ankommst.“

Die Möwe Jonathan

Je mehr positive Bilder in deinem Unterbewusstsein gespeichert sind, desto positiver gehst du an deine Herausforderung heran. Nimm dir daher Zeit, dein Zielfoto an dein Unterbewusstsein zu senden. Begib dich in Gedanken auf den Weg zu deinem Ziel und genieße im Voraus das Gefühl des Erfolgs. Das verleiht dir eine Menge Kraft und Energie. So machen das übrigens auch viele Spitzensportler. Hast du schon einmal einen Skirennfahrer vor dem Start zu einem Weltcuprennen beobachtet? Er lässt mit geschlossenen Augen das gesamte Rennen vor seinem inneren Auge ablaufen. In Gedanken ist er vor dem Rennen bereits als Sieger im Ziel und somit fällt es ihm leichter, die kommende Herausforderung zu bestehen.

Nun schickst du dein persönliches „Siegerfoto“ an dein Unterbewusstsein. Betrachte dich selbst im Geiste als Sieger. Stell dir dazu deinen Zieleinlauf klar und deutlich vor:

- Was siehst du zum Zeitpunkt deines Erfolgs?
- Was hörst du?
- Was fühlst du?
- Was sagst du?
- Was sagen andere zu dir?
- Wer feiert mit dir?

Erstelle einen Schnapschuss deines Zieleinlaufs

Zusätzlich kannst du dein Zielfoto malen oder zeichnen, als eine Fotomontage oder -collage anfertigen oder mit Hilfe des Computers (Scanner, Grafikprogramm, Farbdrucker etc.) erstellen.

Auf dieser Seite findest du ein Beispiel für ein Zielfoto. Hänge dein Zielfoto in deinem Zimmer an einem gut sichtbaren Ort auf. Der tägliche Blick darauf wird dich immer wieder neu beflügeln, dein Ziel erfolgreich umzusetzen!



Der berühmte Maler Pablo Picasso sagte übrigens einmal:
„Was man sich vorstellen kann, ist wirklich.“

„Step by step“

zum Erfolg

„Ich versuche nicht, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen.“

Pete Sampras, erfolgreichster Tennisspieler aller Zeiten

Das Tennis-Ass hat das Geheimnis des Erfolges verstanden und ist nicht umsonst so erfolgreich. Mit dieser Einstellung ist Pete Sampras bei jedem Ballwechsel hochkonzentriert. Er empfindet jeden gewonnenen Ballwechsel als Erfolg, der ihn seinem großen Ziel – dem Gewinn des Matches – ein Stück näher bringt.

Jeder Teilerfolg macht dich stärker

Je häufiger du auf deinem Weg zum Ziel kleinere oder auch größere Erfolge einfahren kannst, desto mehr spornst du dich damit an. Das Erreichen eines Teilziels gibt dir Sicherheit und ein gutes Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. Mache dir bei Erreichen eines jeden Teilziels deinen Erfolg bewusst, denn dies gibt dir neuen Rückenwind für den nächsten Schritt.

Rechtzeitig notwendige Korrekturen vornehmen

Zusätzlich kannst du so in kleineren Abständen überprüfen, ob du dich noch auf deinem Zielkurs befindest. Erreichst