

Selbst-Coaching

Kraftvoll-anziehende Ziele setzen

Teil 1: Emotionale Ebene

Goal-Sensing©



Ziel: Sich kraft-voll anziehende Ziele setzen. Sich mit (fast) allen Sinnen einfühlen in das erreichte Ziel. Die emotionale Ebene der Ziele beleuchten.

Investition: Etwa 20-30 Minuten für die Theorie und das Praxisbeispiel. Ca. 45-60 Minuten zur Bearbeitung Ihres eigenen Ziels.

Gewinn: Durch die Erweiterung der Sicht- und „Fühlweise“ auf die emotionale Ebene können Sie die volle Anziehungskraft Ihrer Ziele entfalten. So legen Sie die Basis, um motiviert dran zu bleiben und Ihre Vorhaben konsequent und nachhaltig umzusetzen.



Von der Kunst, sich kraftvoll-anziehende Ziele zu setzen...

Anne will loslegen, kommt aber einfach nicht ins Tun..

Kennen Sie das? Sie haben sich ein Ziel gesetzt, aber irgendwie kommen Sie nicht weiter. Sie finden immer wieder Ausreden, allesmögliche kommt dazwischen, Sie bleiben einfach nicht motiviert dran. Von Umsetzung keine Spur...

So geht es auch Anne. Als Mutter von zwei Kindern arbeitet Sie derzeit in Teilzeit in einem kleinen Unternehmen. Anne ist verheiratet mit Karl. Den haben Sie ja in der letzten Ausgabe der ErfolgsImpulse bereits kennen gelernt.

Ständig mit den Bedürfnissen der Familie, den Anforderungen des Jobs und des Alltag jonglierend, hat sie ein großes Ziel: **Anne möchte eine erfüllte Lebensbalance verwirklichen**. Denn sie fühlt sich nicht mehr so richtig wohl, ist oft ausgelaugt. Ihre Balance ist ihr abhanden gekommen...

Balance zwischen den vier essentiellen Lebensbereichen Erfolg/Beruf – Energie/Gesundheit – Beziehungen/Soziale Kontakte – Freude/Sinn, das möchte sie erreichen: Im Beruf mehr von dem tun, was ihr Spaß macht, konkret aktiv werden für ihre Gesundheit, wieder mehr mit Freunden unternehmen und einfach mal wieder etwas ganz für sich selbst tun...

Anne hat auch bereits einen wichtigen Schritt unternommen: Sie hat sich ganz bewusst und *smart* Ziele gesetzt. **SMART** – Diese wertvolle Regel zur Zielsetzung kennen Sie wahrscheinlich. Gute Ziele sind...

- S (specific) Spezifisch
- M (measurable) Messbar
- A (attainable) Ausführbar/Erreichbar
- R (realistic) Realistisch
- T (timely) Terminiert

Dazu mehr in der nächsten Ausgabe der ErfolgsImpulse.

Trotz dieses wichtigen Schrittes kommt sie nicht weiter. Es will einfach keine richtige Motivation entstehen, die Dinge anzugehen. Woran kann das liegen?

Da fehlt noch was - Weshalb Anne nicht weiterkommt...

Anne's Verharren kann viele Ursachen haben, wie z.B. hinderliche Glaubenssätze („Das habe ich nicht verdient“) oder das Gefühl, überall gebraucht zu werden, nicht loslassen zu können, oder auch äußerliche Rahmenbedingungen wie notwendige finanzielle Einkünfte. Bei Bedarf ist es in jedem Fall sinnvoll, dort einmal in die Tiefe zu gehen.

Es kann aber auch gut sein, dass all diese „Hinderungsgründe“ ausgehebelt werden, wenn Anne einmal wirklich fühlt und innerlich spürt, was Sie (emotional) gewinnt, wenn sie ihr Ziel erreicht hat.

Was wird sie wohl sehen, wenn Sie ihr Ziel erreicht hat? Welche Bilder kommen ihr in den Sinn? Was wird sie andere dann über sich sagen hören? Was wird sie selbst über sich sagen? Was ist das für ein Gefühl, dass sich dann bei ihr einstellt? Und wie fühlt sich das genau an?

Mit diesen wichtigen Fragen erweitert Anne ihren Blickwinkel von der eher *faktisch-logischen Kopf-Seite* der *smarten Ziele* um einen wesentlichen Aspekt: Die *Emotionen*, den „Bauch“, das *Fühlen*.

Die Kraft der Emotionen - Warum es innerlich motiviert leichter geht...

Was gewinnt Anne durch diese Erweiterung der Sicht- bzw. „Fühlweise“? Hier lohnt sich ein kleiner Exkurs in Sachen „intrinsic Motivation“.

Ziele setzen wir uns oft ganz bewusst und explizit mit dem Kopf bzw. Verstand. Meist werden sie beeinflusst vom sozialen Umfeld, den Erwartungen anderer und von uns selbst, von Normen oder gesellschaftlichen Werten.

Aber erst wenn wir fühlen, welche Motive, welche innerlichen Bedürfnisse wir mit dem gesetzten Ziel erfüllen, was wir tatsächlich dadurch für uns gewinnen, entfalten diese Ziele ihre volle Anziehungskraft.

Weshalb lohnt es sich für mich, dieses Ziel zu verfolgen? Was ist mein Gewinn? Was macht das so reizvoll für mich? Wie werde ich mich dann fühlen?

Angelehnt an das Schnittstellenmodell von Motivation und Wille nach Hugo. M. Kehr (2009, Authentisches Selbstmanagement), entsteht intrinsische Motivation immer dann, wenn die expliziten Ziele mit den impliziten Motiven und den damit gewünschten positiven Emotionen übereinstimmen. Das Schaubild rechts macht diesen Zusammenhang sichtbar.

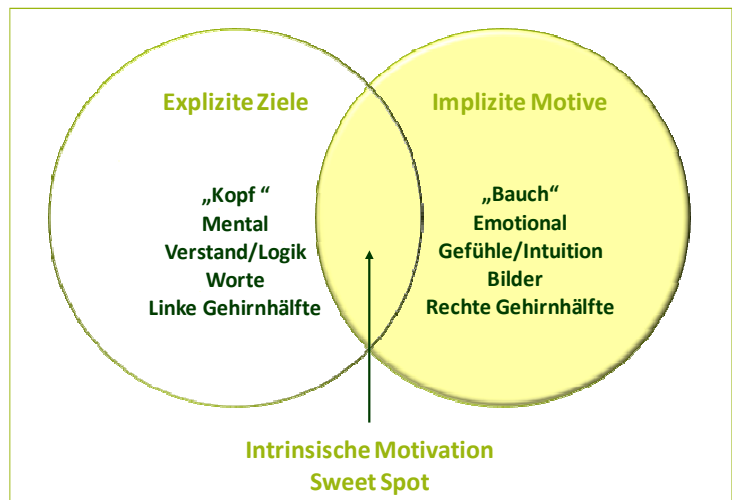


Abb. 1: Explizite Ziele und implizite Motive, angelehnt an Kehr (2009)

Manchmal werden Sie beim Abgleich der expliziten Ziele mit den impliziten Motiven auch feststellen, dass Ziele und Motive gar nicht zusammen passen, dass gar kein emotional positiver Gewinn für Sie entsteht. In diesem Fall finden Sie auf die obigen vier Fragen keine wirklich kraftvoll-anziehenden, sich gut anfühlenden Antworten. Höchste Zeit, einmal darüber nachzudenken, ob Sie dieses Ziel wirklich verfolgen wollen...

Vom Sweet-Spot, dem Punkt mit der größten Wirkung...

Sind explizite Ziele und innere Motive dagegen im Einklang, d.h. befinden wir uns in der Schnittmenge der obigen Grafik, dann sind wir in der besonders effektiven Zone, dem „Sweet Spot“: Das Flow-Gefühl entsteht und wir erzielen mit wenig Aufwand eine große Wirkung.

Der Begriff „Sweet Spot“ kommt aus dem Golf oder Tennis. Dort wird der optimale Treffpunkt am Schläger so bezeichnet – der Punkt, an dem man mit wenig Kraft einen idealen Schlag ausübt. Somit gilt:

Die Umsetzung von Zielen oder ein bestimmtes Verhalten kosten dann am wenigsten Kraft, wenn

- *implizite Motive und explizite Ziele übereinstimmen bzw.*
- *wenn wir mit den expliziten Zielen wichtige innere Bedürfnisse erfüllen und wir dadurch positive Emotionen generieren.*

Ein Beispiel hierzu:

Nehmen wir an, Sie würden sich als explizites Ziel setzen, beim nächsten Iron-Man mit zu laufen. Sofern Sie ein inneres Bedürfnis nach Bewegung haben und danach, Ihren Körper zu spüren und zu stärken, wird es Ihnen leicht fallen, regelmäßig zu trainieren. Sie wollen dann vielleicht Emotionen wie körperliches Wohlbefinden, innere Entspannung und Ruhe oder die berühmten „Glücks-Hormone“ generieren. Und vielleicht freuen Sie sich auch schon darauf, wenn Ihnen Ihre Familie und tausende andere Begeisterte beim Zieleinlauf zujubeln.

Ist das alles aber nicht reizvoll für Sie, müssen Sie jede Menge Willenskraft aufbringen, um sich dauerhaft zum Training zu motivieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie durchhalten, sinkt.

Mit allen Sinnen – Über die menschliche Wahrnehmung...

Das hört sich ja alles schlaun an, denkt Anne, als sie das liest. Und wie genau kann ich nun herausfinden, welche inneren Motive ich grundsätzlich habe? Welche positiven Emotionen ich generieren werde bzw. wie es sich anfühlen wird, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

An dieser Stelle sei nur kurz auf eine effektive Methode hingewiesen, die unsere inneren Motive, Werte und Bedürfnisse mittels wissenschaftlich fundiertem Online-Fragebogen sichtbar macht: das [Reiss-Profile®](#). Es erfasst den Kern unserer Persönlichkeit und macht deutlich, was uns innerlich antreibt, was uns wichtig ist bzw. was wir brauchen, um dauerhaft motiviert, zufrieden und leistungsfähig zu sein. [Mehr dazu...](#)

Unter Punkt 3 (Seite 5) der kommenden Übung finden Sie zudem Leitfragen, die Ihnen helfen, sich ihren inneren Antreibern und Motiven intuitiv und pragmatisch zu nähern. Jetzt möchte ich zunächst dem zweiten Gedanken folgen: *Wie wird es sich anfühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?* Dabei hilft es zu wissen, dass wir Menschen über verschiedene Sinne wahrnehmen.



Lt. wikipedia.de werden im allgemeinen Sprachgebrauch klassischerweise fünf Sinne unterschieden, die auch bereits von Aristoteles beschrieben wurden:

1. **Sehen** - die visuelle Wahrnehmung mit den Augen
2. **Hören** - die auditive Wahrnehmung mit den Ohren
3. **Riechen** - die olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase
4. **Schmecken** - die gustatorische Wahrnehmung mit der Zunge
5. **Tasten** - die taktile Wahrnehmung mit der Haut

Diese fünf Sinne werden häufig ergänzt um einen weiteren Sinn:

6. **Fühlen** - die kinästhetische Wahrnehmung oder Tiefensensibilität über Körpersignale

Goal-Sensing® – Wie fühlt es sich an, wenn ich mein Ziel erreiche?

Im Folgenden möchte ich Ihnen nun eine effektive Methode vorstellen, wie Sie sich mit den wichtigsten Sinnen in das erreichte Ziel hinein fühlen können: **Goal-Sensing®**. Diese Methode legt ihren Schwerpunkt auf die **emotionale Ebene** der Zielerreichung. Mit Goal-Sensing® können Sie die volle Anziehungskraft Ihrer Ziele entfalten und so die Basis zu legen, um motiviert dran zu bleiben und Ihre Vorhaben nachhaltig umzusetzen.

Goal-Sensing® habe ich aus verschiedenen Methoden der Zielfindung weiterentwickelt bzw. modifiziert. Maßgeblich basiert Goal-Sensing® auf dem „VAK in die Zukunft“ (Psych-K®, www.psych-k.com) und dem Future Pacing, einer Methode u.a. aus dem NLP.

Auf der nächsten Seite finden Sie zunächst ein konkretes Beispiel mit Erläuterungen. Ab Seite 10 gibt es die Schritt-für-Schritt Anleitung und leere Formblätter, mit denen Sie selbst arbeiten können.

Anne auf der Suche nach ihren Gefühlen...

Anne hat sich entschlossen, einmal wirklich zu fühlen, wie es wohl sein kann, wenn sie ihr Ziel „eine erfüllte Lebensbalance“ erreicht hat. Dazu nimmt Sie sich etwa eine Stunde Zeit und geht durch diese zehn Schritte.

1. Einstimmen:

- Mit einer kurzen „Entspannungsreise“ bringt Anne sich innerlich zur Ruhe. So stimmt sie sich auf die folgenden Fragen ein. *(Die konkrete Anleitung hierzu finden Sie auf der Seite 10, der Beginn Ihres eigenen „Goal-Sensing®-Prozesses“)*

2. Vision/ Übergeordnetes Ziel:

- Was ist meine Vision, mein übergeordnetes Ziel?

Anne's Vision/ übergeordnetes Ziel:

- a) Eine erfüllte Lebensbalance.



3. Gewinn:

- Was macht dieses Ziel so reizvoll, so attraktiv und anziehend für mich?
- Was gewinne ich dadurch für mich und mein Leben? Und für mein Umfeld, wie Familie, Freunde, Kollegen etc.?
- Welche wichtigen Bedürfnisse erfülle ich mir dadurch?

Anne's Antworten:

- Ruhe, Ausgeglichenheit, Entspannung, Leichtigkeit
- Mehr Lebensqualität und Lebensgenuss
- Mehr Zeit für's Lesen von interessanten Fachbüchern, für gemeinsame Unternehmungen mit Partner/Familie und Freunden
- Mehr „Ich-Selbst“ sein, mehr von dem Tun, was mir wirklich Freude macht

Anmerkungen:

Schon hier werden einige zentrale Motive bzw. Bedürfnisse von Anne sichtbar: Ruhe, Genuss, Neugier, Beziehungen, berufliche Erfüllung

4. Visuell/Bilder:

- Was werde ich in meinem Leben sehen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Woran werde ich erkennen, dass ich es geschafft habe?

Anne's Antworten:

Ich sehe...

1. ... ein großes weitläufiges Haus mit Weitblick im Grünen und dennoch relativ stadtnah; ganz viele Lampions auf der Terrasse; eine Sommerparty mit Freunden und Familie.
2. ... mich aktiv tätig in meinem kleinen Seminarzentrum, wo ich Seminare und Workshops gebe rund um die Themen Lebensbalance und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Das Zentrum liegt getrennt, aber dennoch auf dem gleichen Gelände.
3. ... wie ich von einem langen Spaziergang in der umgebenden Natur zurückkomme, mein luftig-leichtes Sommerkleid vom Körper gleitet, ich mich in der warmen Sauna entspanne und lese und dann den Tag in den Armen meines Partners gekuschelt ausklingen lasse.

Anmerkungen:

Schauen Sie noch mal auf Anne's Antworten und meine Anmerkungen unter 1. – Fällt Ihnen etwas auf? Genau. Es spiegelt sich nun alles in diesen Bildern wieder. Aber sind diese Bilder nicht schon viel kraftvoller als die bloßen Worte oben? Machen sie nicht schon viel mehr Lust, dafür aktiv zu werden?



5. Auditiv/Aussagen:

- a) Was werde ich Menschen über mich sagen hören, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- b) Was werde ich über mich selbst sagen?

Anne's Antworten:

- a) Mensch Anne, Du bist so voller Energie, Du strahlst so, Du bist wie ein Sonnenschein, der uns innerlich erwärmt. Du tust uns einfach gut.
- b) Ich bin total erfüllt.

6. Kinästhetisch/Fühlen

- a) Wie werde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- b) Woher kenne ich dieses Gefühl vielleicht schon? Wo in meinem Leben habe ich mich schon einmal so gefühlt? (*Anne schließt ihre Augen und erinnert sich daran*)
- c) Wo in meinem Körper fühle ich dieses Gefühl am stärksten? (Ort)
- d) Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, welche ist es? (Farbe)
- e) Wenn das Gefühl eine Form hätte, welche ist es? (Form)
- f) Wenn das Gefühl eine Temperatur hätte, wie warm oder kalt ist es?
- g) Wenn das Gefühl eine Textur oder Konsistenz hätte, wie fühlt es sich an, wenn ich es berühre? (Textur/Konsistenz)

Anne's Antworten:

- a) Frei, total entspannt, voll Freude und Dankbarkeit
- b) Als ich zuletzt in den Armen meines Partners nach einem Saunagang im Wärmebecken schwebte - bei Sonnenschein unter freiem Himmel
- c) Im Herzen und Solar-Plexus
- d) Rot-orange changierend
- e) Strahlenförmig, ausstrahlend von einem kräftigen Kern, ähnlich der Sonne
- f) Sehr angenehm warm
- g) Weich und kräftig

Anmerkungen:

Die Zurückerinnerung an ein solches Gefühl in der Vergangenheit (vgl. b) erleichtert die nachfolgende Detailbeschreibung des Gefühls ab c). Zudem ist dieser gesamte vierte Schritt wichtig, um in Schritt fünf die gefühlte Emotion „knackig“ als einen anziehenden Kraftsatz zu formulieren.



7. Kraftvolle Affirmation/ Stärkender Glaubenssatz

- Wie lautet ein kraftvoller Satz in der ersten Person und in der Gegenwart, über das, was wahr sein wird, was ich fühlen werde, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
(Anne lässt diesen Satz nun - in der Stimmung der vorigen Schritte - intuitiv entstehen.)

Anne's Antwort:

- Ich bin tief erfüllt und dankbar.

Anmerkungen:

Anne's Kraftsatz hätte als Betonung der Gefühlsebene auch lauten können „Ich fühle mich tief erfüllt und dankbar“. Für Anne war die obige Formulierung letztlich stimmiger und kraftvoller und das, was ihr spontan in den Sinn kam.

Mein Tipp für Anne:

Für die „Dranbleib-Motivation“ ist es hilfreich, diese Affirmation morgens direkt nach dem Wachwerden und abends kurz vor dem Einschlafen mehrmals laut aus zu sprechen und dabei die Bilder und Emotionen entstehen lassen, wie sie sie in den vorigen Schritten beschrieben hat.

Zusammen mit den Bildern und Emotionen ist die Affirmation kraftvoller als ohne. Und kurz nach dem Wachwerden bzw. kurz vor dem Einschlafen sind wir in der sogenannten Alpha-Frequenz von etwa 8 bis 14 Hertz. Wir sind dann entspannt-wach und besonders aufnahmefähig.

8. Ins Tun kommen/ Mein erster (kleiner) Schritt:

Eine Studie besagt, dass alles, was wir innerhalb von 48 Stunden nach der Idee angehen, eine große Wahrscheinlichkeit birgt, dass wir dranbleiben und es umsetzen. Deshalb möchte ich Anne nun - genau in dieser Stimmung - auf die „**Macher-Ebene**“ bringen. Wichtig dabei ist weniger die Größe des ersten Schritts als vielmehr das Losgehen an sich. Also folgt Anne ihrer Intuition, den ersten Gedanken, die ihr kommen zu der Frage:

- Was werde ich in den nächsten 48 Stunden tun, um mein Ziel „erfüllte Lebensbalance“ zu erreichen? Was ist mein erster (kleiner) Schritt?

Anne's Antworten:

- Ich suche mir eine Freundin, mit der ich 1x/Monat in die Sauna gehe.

Anmerkungen:

Das ist ein vermeintlich kleiner Schritt, aber in Anne's Fall offensichtlich ein sehr wichtiger. Denn sie verbindet damit ganz viele positive Emotionen.



9. Der (emotionale) Öko-Check:

Wenn Anne nun an Ihr Ziel und die Umsetzung denkt, fühlt sie sich richtig energiegeladen. Dennoch spürt sie, dass sich ganz versteckt ein paar Zweifel regen. Deshalb macht Sie für Ihr Ziel nun noch den **(emotionalen) Ökologie-Check**. Dieser prüft, ob Anne für sich (oder ihr Umfeld) irgendwelche negativen Folgen befürchtet, wenn sie ihr Ziel tatsächlich erreicht. Mehr zu den theoretischen Hintergründen bei der Anleitung für die Bearbeitung Ihres Ziels auf Seite 13.

Schritt 1: Anne stellt sich zunächst folgende Fragen:

- Fallen mir irgendwelche ungünstigen Folgen für mich selbst (oder mein Umfeld) ein, wenn ich das Ziel erreicht habe?
- Welchen Preis zahle ich möglicherweise? Was gebe ich vielleicht auf, was wird schwieriger?
- Passt das Ziel zu meinen Motiven, Bedürfnissen und Wertvorstellungen?
- Fühlt sich das Ziel für mich rundum gut an, macht es mich zufrieden und glücklich, gibt es mir ein Gefühl der Weite, Energie, Entspannung oder positiver Erwartung?
- Ist mein Ziel auch zum Wohle der Menschen in meiner direkten Umgebung, meiner Familie? Ist es zum Wohle aller?

Schritt 2: Und bei den ungünstigen Folgen, die Anne dazu einfallen, stellt sie sich anschließend die folgenden Fragen:

- Ist das wirklich so? In welchen Situationen war es vielleicht schon anders?
- Wie kann ich mein Ziel anpassen, damit es meinen Einwänden gerecht wird? Ist das überhaupt möglich oder ist das Ziel letztlich gar nicht so lohnenswert für mich?

Schritt 3: Bewusstes Entscheiden für oder gegen mein Ziel:

- Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 10 (sehr) – wie lohnenswert ist es für mich, das Ziel zu verfolgen? Was fehlt ggf. für eine 10?
- Entscheide ich mich jetzt bewusst dafür, mein Ziel umzusetzen?

Anne's Antworten auf die Fragen in Schritt 1:

- Meine Familie könnte mich für egoistisch halten und sich beschweren, dass ich nun weniger für sie da bin. Zu allem anderen habe ich positive Gefühle und Gedanken.

Anne's Antworten auf die Fragen in Schritt 2:

- Im Grunde mache ich wahrscheinlich immer noch so viel für die Familie, dass diese Befürchtung unberechtigt ist. Im Gegenteil, meine Familie wird davon profitieren, wenn ich entspannter und ausgeglichener bin.
- Was mir aber klar wird: Ich werde meine Familie aktiv in meine Zielplanung einweihen und einbeziehen und es Ihnen erklären. Zudem erscheinen mir ein gutes Zeitmanagement und das Delegieren einiger Aufgaben sinnvoll. Ein Brainstorming dazu ergänze ich auf die 48Stunden-Liste.



Anne's Antworten auf die Fragen in Schritt 3:

- 8 - für eine 10 fehlt das Gespräch mit meiner Familie zu den oben genannten Punkten
- Ja – ich entscheide mich dafür, denn es lohnt sich für mich und meine Lieben!

Anmerkungen:

Anne konnte nun noch wichtige Erkenntnisse gewinnen, die Sie bei der Umsetzung berücksichtigen wird.

10. Die Kraft der Bilder aktiv nutzen/ Die Zielbild-Collage:

Da Anne ja nun weiß, wie kraftvoll Bilder und Emotionen sind, erstellt sie zum Abschluss noch eine Zielbild-Collage, um die Bilder und Emotionen in ihrem Inneren und Äußeren fest zu verankern.

Dazu nimmt sie sich ein A3 Blatt, einige Zeitschriften und Magazine sowie eine Schere und Klebstoff zur Hand. Dann geht sie ihre Notizen zu den Schritten 1 bis 6 nochmals kurz durch. Jetzt schneidet sie aus den Zeitschriften und Magazinen alle die Bilder und Symbole aus, die für sie das erreichte Ziel symbolisieren und sie dabei positiv ansprechen.

Zuerst kommt sich Anne dabei ein wenig komisch vor und fragt sich, wann sie wohl das letzte Mal so etwas gemacht hat. Aber mit jeder Seite, die sie umblättert wird sie lockerer und die Spannung wächst, ob sie wieder ein schönes, anziehendes Bild entdeckt. Mit großem Spaßfaktor arrangiert sie ihre Bilder schließlich auf dem A3 Blatt zu einer Collage.

Die fertige Collage hängt sie sich ins Schlafzimmer, um sich so jeden Morgen und Abend inspirieren zu lassen. So „füttert“ sie ihr Unterbewusstsein mit den anziehenden Bildern und Emotionen und „setzt“ es damit auf ihr Ziel „an“.

Anmerkungen:

In dem Anleitungsteil finden Sie noch ein paar alternative Ideen zur Zielbild-Collage.

Angereichert mit all diesen Bildern und Emotionen geht Anne ihre SMARTEN Ziele nochmals durch, korrigiert an der ein oder anderen Stelle und macht sich einen konkreten Maßnahmenplan.

Dazu mehr in der nächsten Ausgabe der ErfolgImpulse. Hier nun zunächst die Anleitung für Ihr Goal-Sensing@...



Von Theorie und Beispiel zu Ihrem eigenen (emotionalen) Ziel:

Goal-Sensing©

1. Einstimmen mit der „Entspannungsreise“:

modifiziert nach Angelika Gulder (Finde den Job, der Dich glücklich macht, 2007) und Susanne Hühn (Meditationen anleiten und führen, 2008):
Eine kurze „Entspannungsreise“ hilft, um sich frei zu machen von den aktuellen Themen, sich auf das Thema einzustimmen und den Blick auf die Gefühlswelt zu erleichtern. Suchen Sie sich Ihren Lieblingsplatz, sorgen Sie für etwa zehn ungestörte Minuten (z.B. Telefon still stellen) und lesen Sie die Anleitung zunächst zwei bis drei Mal durch – dann haben Sie alles Wichtige gespeichert.

Ich setze oder lege mich nun bequem hin. Meine Wirbelsäule bildet eine gerade Linie, so dass die Energie frei fließen kann.

Ich schließe mein Augen und atme dreimal tief ein und aus. Ich erlaube meinem Atem, in aller Ruhe zu kommen und zu gehen. Mit jedem Einatmen atme ich Ruhe ein, mit jedem Ausatmen atme ich Unruhe aus. Ich spüre einfach, wie mein Atem fließt.

Ich nutze nun meinen Atem, um meine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Ich lasse zu, dass mein Körper immer mehr in die Ruhe gleitet. Ich lasse zu, dass er sich entspannt, dass sich die Welt eine Weile ohne mich dreht.

*Ich lasse auch zu, dass meine Gedanken und Gefühle ruhig werden, lasse sie weggleiten, lasse sie los. Mein Bewusstsein wird so glatt wie die Oberfläche eines ruhigen Sees. Ich bleibe eine Weile in diesem Zustand und fühle einfach, wie mein Atem mich immer mehr in meine Innenwelt führt. **PAUSE***

Ganz langsam und in meiner Zeit kehre nun wieder mit meiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Ich nehme die Geräusche wahr, erinnere mich an die Tageszeit und fühle meinen Körper auf dem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen. Ich richte meine Aufmerksamkeit nun wieder mehr auf meinen Körper und spüre, wie meine Muskeln den Stuhl oder Boden berühren.

Ich atme mehrmals tief ein und aus und kehre langsam zurück ins Hier und Jetzt. Ich bewege mein Finger- und Zehenspitzen. Irgendwann stehe ich auf und öffne meine Augen. Ich atme nochmals tief ein und aus, recke und strecke mich. Ich fühle mich ausgeruht, entspannt und voller Kraft. In diesem entspannten Gefühl steige ich nun in die folgenden Fragen ein...

2. Übergeordnetes Ziel:

- Was ist mein übergeordnetes Ziel?



3. Gewinn:

- Was macht dieses Ziel so reizvoll, so attraktiv und anziehend für mich?
- Was gewinne ich dadurch für mich und mein Leben? Und für mein Umfeld, wie Familie, Freunde, Kollegen etc.?
- Welche wichtigen Bedürfnisse erfülle ich mir dadurch?

Lassen Sie sich von den Fragen inspirieren. Fühlen und notieren Sie, was Ihnen spontan in den Sinn kommt.

4. Visuell/Bilder:

- Was werde ich in meinem Leben sehen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Woran werde ich erkennen, dass ich es geschafft habe?

Notieren Sie maximal drei Bilder bzw. Szenarien, die Ihnen in den Sinn kommen.

1.

2.

3.

5. Auditiv/Aussagen:

- a) Was werde ich Menschen über mich sagen hören, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- b) Was werde ich dann über mich selbst sagen?

a)

b)



6. Kinästhetisch/Fühlen

- a) Wie werde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe? *Schließen Sie Ihre Augen.*
- b) Woher kenne ich dieses Gefühl vielleicht schon? Wo in meinem Leben habe ich mich schon einmal so gefühlt? *Schließen Sie Ihre Augen und erinnern Sie sich daran....:*
- c) Wo in meinem Körper fühle ich dieses Gefühl am stärksten? (Ort)
- d) Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, welche ist es? (Farbe)
- e) Wenn das Gefühl eine Form hätte, welche ist es? (Form)
- f) Wenn das Gefühl eine Temperatur hätte, wie warm oder kalt ist es?
- g) Wenn das Gefühl eine Textur oder Konsistenz hätte, wie fühlt es sich an, wenn ich es berühre? (Textur/Konsistenz)

Hinweis: Schließen Sie hierbei bitte die Augen, um besser fühlen zu können. Die Zurückerinnerung an ein solches Gefühl in der Vergangenheit (vgl. b) erleichtert die nachfolgende Detailbeschreibung des Gefühls ab c). Zudem hilft dieser gesamte vierte Schritt dabei, in Schritt fünf die gefühlte Emotion „knackig“ als einen anziehenden Kraftsatz zu formulieren.

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)

7. Kraftvolle Affirmation/ Stärkender Glaubenssatz

- Wie lautet ein kraftvoller Satz in der ersten Person und in der Gegenwart, über das, was wahr sein wird, was ich fühlen werde, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Lassen Sie diesen Kraftsatz nun - in der Stimmung der vorigen Schritte - intuitiv entstehen.

Tipp: Für die „Dranbleib-Motivation“ ist es hilfreich, diese Affirmation morgens direkt nach dem Wachwerden und abends kurz vor dem Einschlafen mehrmals laut aus zu sprechen und dabei die Bilder und Emotionen entstehen lassen, wie Sie sie in den vorigen Schritten beschrieben haben.

Zusammen mit den Bildern und Emotionen ist die Affirmation kraftvoller als ohne. Und kurz nach dem Wachwerden bzw. kurz vor dem Einschlafen sind wir in der sogenannten Alpha-Frequenz von etwa 8 bis 14 Hertz. Wir sind dann entspannt-wach und besonders aufnahmefähig.



8. Ins Tun kommen/ Mein erster (kleiner) Schritt:

Ein Studie besagt, dass alles, was wir innerhalb von 48 Stunden nach der Idee angehen, eine große Wahrscheinlichkeit birgt, dass wir dranbleiben und es umsetzen. Deshalb möchte ich Sie nun - genau in dieser Stimmung - auf die „**Macher-Ebene**“ bringen. Wichtig dabei ist weniger die Größe des ersten Schritts als vielmehr das Losgehen an sich. Also folgen Sie Ihrer Intuition, den ersten Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen zu der nachfolgenden Frage. Nehmen Sie sich gerne etwas kleines vor.

- Was werde ich in den nächsten 48 Stunden tun, um mein Ziel „.....“ zu erreichen? Was ist mein erster (kleiner) Schritt?

9. Der (emotionale) Öko-Check:

Trotz dieser Herangehensweise kann es passieren, dass Sie stecken bleiben und in der Umsetzung nicht richtig weiter kommen. Um diese Wahrscheinlichkeit so gering wie möglich zu halten, ist es sinnvoll, Ihr Ziel einem **(emotionalen) Ökologie-Check** zu unterziehen. Dieser prüft, ob Sie für sich (oder Ihr Umfeld) irgendwelche negativen Folgen befürchten, wenn Sie Ihr Ziel tatsächlich erreichen. Solche Befürchtungen sind oft unbewusst. Sie bewusst zu machen und kritisch zu hinterfragen hilft meist schon, um sie aus dem Wege zu räumen. Dann haben Sie freie Bahn und volle Kraft für die Umsetzung. Zudem hilft diese Bewusstmachung, um bei Bedarf Ihr Ziel so zu modifizieren, dass es Ihren Einwänden gerecht wird und für Sie (und Ihr Umfeld) stimmig wird. Wenn sich mehr ungünstige Folgen als Gewinne aus Ihrer Zielerreichung ergeben, dann sollten Sie prüfen, ob das Ziel für Sie wirklich lohnenswert ist.

Schritt 1: Gehen Sie die Fragen durch, fühlen Sie und notieren, was Ihnen spontan in den Sinn kommt.

- Fallen mir irgendwelche ungünstigen Folgen für mich selbst (oder mein Umfeld) ein, wenn ich das Ziel erreicht habe?
- Welchen Preis zahle ich möglicherweise? Was gebe ich vielleicht auf, was wird schwieriger?
- Passt das Ziel zu meinen Motiven, Bedürfnissen und Wertvorstellungen?
- Fühlt sich das Ziel für mich rundum gut an, macht es mich zufrieden und glücklich, gibt es mir ein Gefühl der Weite, Energie, Entspannung oder positiver Erwartung?
- Ist mein Ziel auch zum Wohle der Menschen in meiner direkten Umgebung, meiner Familie? Ist es zum Wohle aller?

Schritt 2: Sofern Ihnen negative Folgen einfallen, stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Ist das wirklich so? In welchen Situationen war es vielleicht schon anders?
- Wie kann ich mein Ziel anpassen, damit es meinen Einwänden gerecht wird? Ist das überhaupt möglich oder ist das Ziel letztlich gar nicht so lohnenswert für mich?

Schritt 3: Entscheiden Sie sich bewusst für oder gegen Ihr Ziel:

- Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 10 (sehr) – wie lohnenswert ist es für mich, das Ziel zu verfolgen? Was fehlt ggf. für eine 10?
- Entscheide ich mich jetzt bewusst dafür, mein Ziel umzusetzen?



Ihre Antworten zu 9.

10. Die Kraft der Bilder aktiv nutzen/ Die Zielbild-Collage:

Sie haben nun die Kraft der Bilder und Emotionen selbst gespürt. Um diese Bilder und Emotionen in ihrem Inneren und Äußeren fest zu verankern, können Sie nun noch eine Zielbild-Collage erstellen.

Material:

- ein A3 Blatt, Flipchart-Papier oder Fotokarton
- Schere und Klebstoff
- eine möglichst große Auswahl verschiedener Zeitschriften und Magazine
- ggf. Fotos von Ihnen selbst und Ihren Lieben

Anleitung:

- Gehen Sie Ihre Notizen zu den Schritten 1 bis 6 nochmals kurz durch.
- Schneiden Sie aus den Zeitschriften und Magazinen alle die Bilder und Symbole aus, die für Sie das erreichte Ziel symbolisieren und Sie dabei positiv ansprechen. Wichtig dabei ist, dass es Bilder sind, die den Zustand des *erreichten Ziels* für Sie versinnbildlichen.
- Stellen Sie nun diese Bilder, Symbole und Fotos auf dem Papier bzw. Karton zu einer Collage zusammen und kleben Sie sie fest.
- Notieren Sie gerne Ihr übergeordnetes Ziel (Schritt 1) und Ihren Kraftsatz (Schritt 7) dazu.
- Hängen Sie das Bild an einen Ort, an dem Sie es möglichst regelmäßig anschauen können. (Das Schlafzimmer kann z.B. ein solcher Ort sein. Dort können Sie sich jeden Morgen und Abend inspirieren lassen. So „füttern“ Sie Ihr Unterbewusstsein mit den anziehenden Bildern und Emotionen, „setzen“ es damit auf Ihr Ziel „an“ und lassen es für Sie arbeiten...)

Gehen Sie möglichst locker an diese Übung heran. Zuerst kann Ihnen das ein wenig komisch vorkommen. Erfahrungsgemäß gibt sich das aber schnell, Mit jeder Seite, die Sie in einer Zeitschrift umblättern wächst die Spannung, ob Sie wieder ein schönes, anziehendes Bild entdecken. Genießen Sie es!

Alternative Ideen zur Zielbild-Collage:

- Sie können auch selbst ein Bild oder eine Skizze malen.
- Oder Sie wählen einen Gegenstand, der für Sie das erreichte Ziel symbolisiert. Diesen können Sie dann – wann immer gewünscht – in die Hand nehmen und fühlen.
- Suchen Sie sich ein schönes Bild Ihres erreichten Ziels als Bildschirmschoner aus und notieren Ihren Kraftsatz dazu.

Herzlichen Glückwunsch!

Nun haben Sie mit (fast) allen Sinnen gefühlt, wie es sein kann, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Damit haben Sie Ihrem Ziel jede Menge Energie und eine starke Anziehungskraft verliehen - die Basis für's motivierte und nachhaltige Dranbleiben.

Ein paar Worte zum Abschluss und Ausblick auf Teil 2: Mentale Ebene

Vielleicht denken Sie sich jetzt gerade „das ist aber ganz schön viel Aufwand, um sich ein Ziel zu setzen“. Dazu sei angemerkt, dass das für kleine, alltägliche Themen in dieser Form sicher nicht notwendig ist. Für größere, wichtige Ziele oder für solche, bei denen Sie immer wieder stecken bleiben, ist Goal-Sensing® hingegen eine sehr fruchtbare, effektive Methode. Probieren Sie es aus – es lohnt sich!

So wichtig die emotionale Ebene der Zielbetrachtung auch ist, müssen wir dennoch unsere „Hausaufgaben“ machen und das Ziel auch auf der mentalen Ebene betrachten. Dazu werde ich Ihnen in der Dezember-Ausgabe der ErfolgsImpulse ein modifiziertes SMART-Modell vorstellen. Freuen Sie sich schon jetzt darauf!

Denn beide Ebenen sinnvoll zusammengebracht legen die Basis für einen kraftvollen Schnellstart und ein motiviertes, konsequentes und nachhaltiges Umsetzen.

Zu guter letzt – Ihr Feedback und Ihre Weiterempfehlung sind mir viel wert!

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung zu den Selbst-Coachings. Denn so kann ich meine Dienstleistung immer weiter optimieren und noch besser auf Ihren Bedarf anpassen. Berichten Sie unter www.qype.com über Ihre Erfahrungen:

1. Was hat Ihnen besonders gut gefallen und/oder geholfen?
2. Was fiel Ihnen schwer? Und weshalb? Was würden Sie sich ggf. zusätzlich oder anders wünschen?
3. Was hat das Selbst-Coaching bei Ihnen bewirkt? Erzählen Sie Ihre kleine oder große Erfolgsgeschichte.

Unter den „Berichterstattern“ verlose ich zwei Mal pro Jahr ein **kostenloses 1,5 stündiges Telefon-Coaching im Wert von 195,- Euro**. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt im Rahmen der Erfolgsimpulse im Juni/Juli bzw. Dezember/Januar.

Hinweise zum **genauen Vorgehen** und auch dazu, **was Sie von einer aktiven Weiterempfehlung haben**, finden Sie unter: <http://www.leitold-erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/empfehlungsprogramm/>

Und hier geht es direkt zu meiner Seite auf qype.com:

<http://www.qype.com/place/1912459-Akademie-fuer-ganzheitliche-ErfolgsGestaltung-Koenigstein>

Für die Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Herzlichst Ihre

Corinna Leitold