

Impuls-Artikel

Machen Sie sich fit für Ihre Ziele!

Wie Sie in 10 Schritten wirklich erreichen, was Sie sich vornehmen...

Ziel:

Entdecken Sie, wie Sie mit dem innovativen 10-Schritte-Programm Ihre Ziele leichter, effizienter und mit mehr Spaß und Nachhaltigkeit erreichen können. Bekommen Sie Lust, aktiv zu werden und profitieren Sie von wertvollen Tipps zum Durchhalten.

Investition:

Etwa 20-30 Minuten für den Impuls-Artikel. Details zum Impulsabend oder Kompakt-Seminar finden Sie auf meiner Website.

Gewinn:

Insbesondere in Ergänzung mit einem Impulsabend, Kompakt-Seminar oder individuellem Ziele-Coaching legen Sie die Basis, um Ihre Ziele motivierter und mit mehr Spaß zu verfolgen und Ihre Vorhaben auch wirklich umzusetzen - effizient und nachhaltig. Damit Sie leichter ankommen!

(Überarbeitete Ausgabe Juli 2013)



Zielsicher zum
erfüllten (Berufs)Leben!

erfolgsgestaltung.de

Von der Kunst, seine Ziele und die Umsetzung ganzheitlich-effizient zu planen...

Was bisher geschah

Mit dem in der letzten Ausgabe der ErfolgImpulse beschriebenen **Goal-Sensing**® haben Sie Ihrer Vision, Ihrem übergeordneten Ziel die notwendige Energie und Anziehungskraft gegeben. Wenn Sie dazu nochmals tiefer einsteigen wollen, dann lesen Sie gerne den Theorieteil der letzten Ausgabe (S. 1-4) und das Praxisbeispiel zum **Selbst-Coaching „Goal-Sensing“** (<http://www.erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/erfolgsimpulse/>): Sie können aber auch direkt hier weiterlesen, da ich die relevanten Inhalte nochmals kompakt zusammen gebracht habe.

Von nix kommt nix

Ein Ziel erreicht sich nicht von selbst. Wir müssen es konkretisieren, die Umsetzung in konkreten Maßnahmen planen und tatsächlich aktiv werden. Zu den Emotionen und Sinnen (Goals-Sensing) kommt die mentale Ebene hinzu: Zeit also für das innovative 10-Schritte-Programm „Machen Sie sich fit für Ihre Ziele“.

Was ist notwendig, damit Sie Ihr Vorhaben erfolgreich umsetzen und Ihr Ziel wirklich erreichen?

Was denken Sie? Was sind aus Ihrer Sicht die Erfolgskriterien für eine gelungene Umsetzung? Aus den zahlreichen Seminaren, persönlichen und beruflichen Veränderungssituationen von mir selbst und denen meiner Kunden sowie der Erfahrung aus Firmenprojekten haben sich die folgenden zehn Punkte herauskristallisiert:

1. Visionen und Ziele brauchen die Anziehungskraft der positiven Bilder und Emotionen.
2. Ziele müssen SMART sein: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.
3. Es müssen alle Ebenen des Ziels beleuchtet werden: „Kopf, Bauch, Hand, Fuß, äußere Einflüsse“.
4. Manchmal muss man sich vor/bei der Umsetzung erst noch „fit“ machen, z.B. Fähigkeiten aneignen.
5. Eine gute Projekt-/Aktionsplanung mit handlichen Arbeitspaketen/Meilensteinen ist das Kernstück.
6. Ein Motivations - Back up mit Maßnahmen zum Überwinden von Durststrecken ist wichtig.
7. Regelmäßiges Controlling der Fortschritte richtet aus und motiviert.
8. Am Ende ein Fazit ziehen, Learnings notieren hilft für weitere wichtige Ziele. Feiern nicht vergessen.
9. Hinderungsgründe analysieren und überwinden, um dann in passend großen Schritten loszugehen.
10. Sich auf seine persönlichen Stärken besinnen. Das motiviert und erleichtert die Umsetzung.

Genau diese Aspekte stellt dieser Artikel vor. Tiefer einsteigen können Sie dann bei Interesse mit dem Impulsabend, Kompakt-Seminar oder Ziele-Coaching „Machen Sie sich fit für Ihre Ziele! Wie Sie in 10 Schritten wirklich erreichen, was Sie sich vornehmen...“

Details dazu finden Sie hier: <http://www.erfolgsgestaltung.de/erfolgsweg-gehen/ziele>

Aber sind Sie auch „reif“ für die Umsetzung bzw. Veränderung?

Vom Losgehen - Bereit für die Veränderung und Umsetzung?

Eine zentrale Rolle bei Veränderungsprozessen spielen lt. Prof. Dr. Hugo Kehr (02/2009, S. 24) die ersten drei Punkte der folgenden Aufzählung. Ich habe mit Blick auf die Umsetzung von persönlichen oder beruflichen Zielen noch die Punkte 4 und 5 ergänzt.

1. Ob jemand etwas für wichtig erachtet (Kopf).
2. Ob er/sie es gerne tut (Bauch).
3. Ob er/sie es gut kann (Hand).
4. Ob er/sie tatsächlich aktiv wird, den ersten Schritt geht und durchhält (Fuß).
5. Ob er/sie gewappnet ist für Risiken, Hindernisse, Regeln (Äußere Einflüsse).

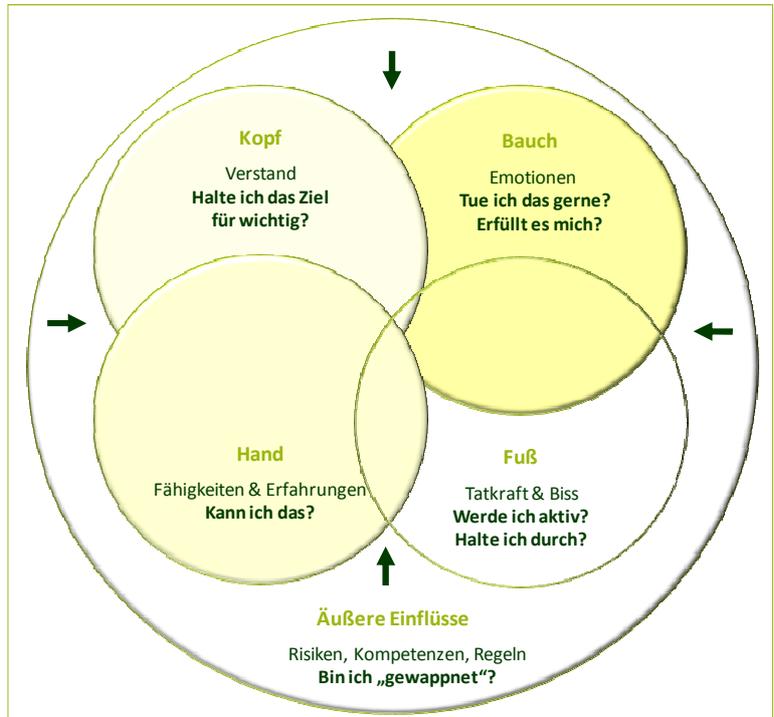


Abb. 1: Bereit zur Umsetzung, angelehnt an Kehr (2009, Authentisches Selbstmanagement)

Das Schaubild symbolisiert diesen Zusammenhang. Diese Aspekte werden insbesondere im 360° Ziele-Check (S.6) beleuchtet. Im Folgenden möchte ich zunächst einige wertvolle psychologische Hintergründe erläutern.

Intrinsische Motivation - Wenn Kopf und Bauch im Einklang sind

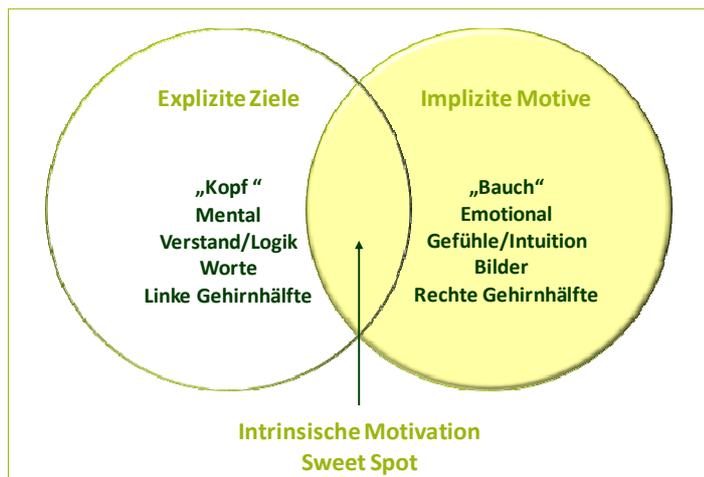


Abb. 2: Explizite Ziele und implizite Motive, angelehnt an Kehr (2009)

Sobald Kopf (Verstand, explizite Ziele) und Bauch (positive Gefühle durch Erfüllung wichtiger Bedürfnisse) im Einklang sind, sind wir intrinsisch motiviert. Wir haben das Gefühl, die Motivation kommt ganz aus selbst. Wir brauchen keine weiteren Anreize, um aktiv zu werden. Denn unsere inneren Motive und Bedürfnisse unterstützen unser explizites Ziel, unsere oft vernunftorientierten Vorhaben.

Wann wird es einem Marathonläufer, der sich als explizites Ziel gesetzt hat, beim nächsten Iron-Man mit zu laufen, leicht fallen, regelmäßig zu trainieren? Genau. Wenn es ihm ein innerliches Bedürfnis ist, sich zu bewegen und seinen Körper zu spüren. Und vielleicht denkt er auch schon an das Siegertreppchen...

Und vielleicht denkt er auch schon an das Siegertreppchen...

Sobald die Übereinstimmung zwischen inneren Motiven (Bauch) und expliziten Zielen (Kopf) fehlt, fehlt auch das Gefühl des Erfülltseins. Wir müssen uns regelrecht überwinden, aktiv zu werden. Somit gilt: *Je größer die Schnittmenge zwischen Kopf und Bauch, desto leichter geht's*. Was passiert nun aber, wenn Kopf und Bauch nicht im Einklang sind?

Volition – Unsere Willenskraft als Ausgleichsprogramm, wenn's im Bauch fehlt

Da hat sich die Evolution etwas ausgedacht, das – in Maßen genutzt – durchaus hilfreich ist: Die Willenskraft. Die aktivieren wir immer dann, wenn unser Bauch nicht so recht bei der Sache ist. Mit unserem bewussten Willen meistern wir Situationen, in denen wir nicht oder wenig innerlich motiviert sind, Unlust verspüren.

Der Haken an der Sache ist nur, dass der Einsatz der Willenskraft, insbesondere über einen längeren Zeitraum, sehr viel Kraft braucht. Der Wille sollte daher als kostbare Ressource gesehen werden. Studien belegen (vgl. Kehr, H. 04/20011), dass bei hohem Verbrauch von Willenskraft das Wohlbefinden sinkt. Je mehr Willenskraft für eine Sache verwendet wird, desto schwerer fällt es, die gleiche Menge Willenskraft für ein anderes Ziel einzusetzen.

Wir alle erleben in unserem Privat- und Berufsleben immer wieder Situationen, in denen wir Unlust verspüren und die Dinge nur erledigen, weil wir bewusst unseren Kopf bzw. Verstand auf „das gehört dazu, das müssen wir jetzt machen“ programmieren. Wir aktivieren unsere Willenskraft. Das ist ganz normal.

Handelt man aber auf Dauer nur willentlich und nicht innerlich motiviert, droht häufig die totale Erschöpfung oder sogar ein Burnout. Denn uns fehlt der Sinn hinter allem und die Befriedigung uns wichtiger Bedürfnisse. Wir müssen uns unverhältnismäßig intensiv anstrengen.

Beim Nutzen der Willenskraft kommt es also auf das Maß und die Dauer an. Und weshalb ist das (rein) willentliche Handeln in der Praxis – insbesondere auch bei Führungskräften – trotzdem so weit verbreitet?

Leben Sie Ihr Leben? Vom geübten Muskel „Kopf“ und dem Stiefkind „Bauch“

Wenn ich in meinen Seminaren oder Coachings die Frage stelle „Wie fühlt es sich für Sie denn an, wenn Sie an dieses Ziel denken? Machen Sie das gerne? Wie sehr erfüllt Sie das und was genau erfüllt Sie dabei?“ folgt nicht selten eine lange Pause.

Stelle ich hingegen die Frage „Weshalb ist es wichtig für Sie, das Ziel zu erreichen?“ kommen meist viel schneller Antworten. Und folgende Antworten sind nicht selten: „Der notwendige nächste Karriereschritt, meiner Familie/meinem Partner ist das wichtig, mache ich das nicht, dann passiert...“

Mit der ersten Frage spreche ich den „Bauch“, die Gefühle, d.h. die inneren, unbewussten Bedürfnisse und Motive an. Die meisten Menschen kennen sie nicht, weil Sie sich bisher damit noch nicht beschäftigt haben. Mit der zweiten Frage adressiere ich den „Kopf“, d.h. den Verstand, den Willen, die expliziten Ziele. Das ist in unserer Businesswelt und Gesellschaft immer noch der weit geübtere und verbreitetere „Muskel“.

Sofern wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht genau kennen, besteht aber die Gefahr, dass andere Menschen ihre Bedürfnisse und Ziele auf uns übertragen. Der eine studiert Jura, weil er die Kanzlei des Vaters übernehmen soll. Die andere schleppt sich zum Ballettunterricht, weil die Mutter vielleicht ihren Traum vom Tanzen auf die Tochter überträgt. Und auch das passiert ganz häufig unbewusst.

Die Landkarte der eigenen Persönlichkeit entschlüsseln

Somit ist es sinnvoll, sich selbst, also seinen „Bauch“ (besser) kennen zu lernen. Denn damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre eigenen Ziele verfolgen und Ihre eigenen wichtigen Bedürfnisse erfüllen.

Einen ersten Hinweis zu Ihren Motiven können Sie bekommen, indem Sie sich die folgenden Fragen stellen: „Weshalb fühlt sich das Ziel so reizvoll für mich an? Was gewinne ich (emotional) für mich, mein Leben und mein Umfeld? Welche Bedürfnisse erfülle ich mir dadurch?“

Wissenschaftlich fundiert sichtbar machen können Sie Ihre unbewussten Motive und Bedürfnisse mit dem Reiss-Profil® (http://akademie-erfolgsgestaltung.de/modules/uploadmanager11/admin/index.php?action=file_download&file_id=52) Es hilft Ihnen, die Landkarte Ihrer Persönlichkeit zu entschlüsseln und zeigt Ihnen, was Sie brauchen, um dauerhaft glücklich, zufrieden und leistungsfähig zu sein.

Flow - ein Mythos? Wenn Kopf, Bauch und Hand im Einklang sind...

Wann fallen Ihnen Dinge leicht? Wann verlieren Sie jegliches Zeitgefühl bei dem, was Sie tun? Wann erleben Sie dieses Flow-Gefühl? Denken Sie einmal ein paar Minuten darüber nach.

Wie wichtig es dafür ist, dass Sie mit Ihrem expliziten Ziel (Kopf) auch Ihre eigenen inneren Bedürfnisse und Motive (Bauch) erfüllen, habe ich zuvor ausführlich erläutert (Intrinsische Motivation, S.2f).

Für dieses Flow-Gefühl kommt aber ein weiterer wichtiger Baustein hinzu: die Fähigkeiten und Erfahrungen (Hand). Ursprünglich geprägt hat den Begriff des Flow der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (FLOW – The Psychology of Optimal Experience, 1990).

Denn erst wenn wir die für das Vorhaben, Ziel bzw. die Aufgabe notwendigen Fähigkeiten und Erfahrungen (Hand) haben, fällt uns das Tun leicht. Wir fühlen uns nicht überfordert, gestresst oder angstvoll ob eines schier unmöglichen Ziels. Und wir fühlen uns auch nicht unterfordert oder gelangweilt. Im Gegenteil: Wir fühlen uns der Herausforderung gewachsen und sind so eher bereit, los zu gehen. Und beim Tun erleben wir dann häufig dieses Flow-Gefühl.

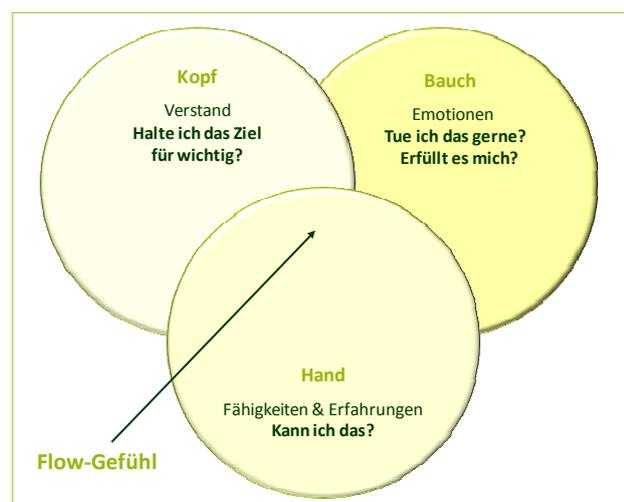


Abb. 3: Flow, angelehnt an Kehr (2009, Authentisches Selbstmanagement)

Fast eine Erfolgsgarantie - Wenn alles 360° Grad im Einklang ist...

Aus Erfahrung möchte ich für das 10-Schritte-Programm den „Fuß“ ergänzen, das Losgehen und tatsächliche Aktivwerden. Denn allzu oft hakt es dabei, den ersten Schritt zu tun. Das kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Diesen Gründen kommen Sie beim 360° Ziele-Check (S.6) bzw. beim Schritt 9 (Losgehen) auf die Schliche.

Ebenso müssen wichtige Einflüsse von Außen (z.B. Risiken und Gefahren) berücksichtigt werden, wenn es um eine nachhaltige Zielerreichung geht. Auch hier hilft der 360° Ziele-Check weiter.

Und so entsteht nun die Übersicht, wie sie bereits auf der zweiten Seite dargestellt ist.

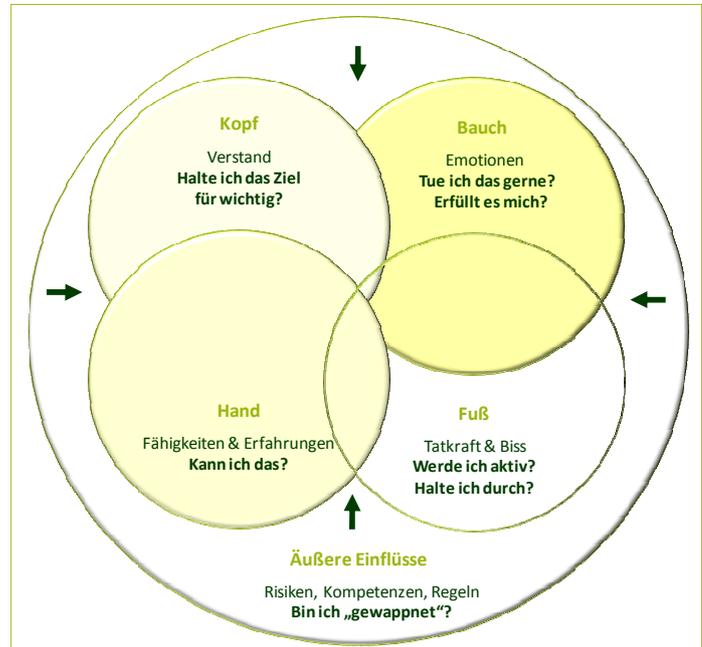


Abb. 4/1: 360° Ziele-Check

Im Folgenden finden Sie nun einen Überblick über das 10-Schritte-Programm „Machen Sie sich fit für Ihre Ziele!“. Diese zehn Schritte berücksichtigen die zehn Erfolgskriterien, damit Sie Ihre Vorhaben erfolgreich umsetzen und Ihre Ziele erreichen – leichter, effizienter und mit mehr Spaß (vgl. S.1).

Machen Sie sich fit für Ihre Ziele!

Wie Sie in zehn Schritten wirklich erreichen, was Sie sich vornehmen...

Freuen Sie sich nun auf eine kurze Erläuterung des innovativen 10-Schritte-Programms. Viele der zehn Schritte gehen ganz schnell, einige hingegen erfordern etwas mehr Zeit. Wenn Sie die 10 Schritte selbst auszuprobieren möchten, dann lade ich Sie herzlich ein zu einem Impulsabend, Tagesseminar oder Ziele-Coaching. Dort arbeiten Sie mit den erwähnten Arbeitsblättern. Die zehn Schritte im Überblick:

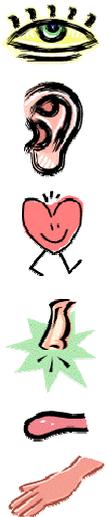
1. Dem Ziel Anziehungskraft und Energie geben - Bilder, Gefühle und andere Sinne
2. Auf den Punkt gebracht – Mein Ziel, ganz SMART formuliert
3. Der 360° Ziele-Check – Der systematische Rundumblick sichert nachhaltigen Erfolg
4. Fit für's Ziel – Mein Umsetzungs-Fitness-Programm
5. Gut geplant ist halb erreicht – Der Aktionsplan in Teilzielen
6. Das Motivations- Back up – Was mir hilft, durchzuhalten
7. Mit Controlling auf Kurs bleiben – Die motivierende Kraft von Fokus und Fortschritt nutzen
8. Feiern, Fazit und Learnings vorbereiten – Was ich gelernt habe, was ich mir gönne
9. Hindernisse meistern und losgehen – Vom Planen zum aktiven Tun
10. Darin bin ich gut – Auf die persönlichen Stärken besinnen

1. Dem Ziel Anziehungskraft und Energie geben - Bilder, Gefühle und andere Sinne

Im ersten Schritt geht es primär darum, dass Sie mit möglichst vielen Sinnen (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, Tasten) spüren, wie es ist, wenn Ihre Vision lebendig wird, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Dabei spielen das Sehen, die Bilder und das Fühlen, die Emotionen eine zentrale Rolle.

Denn Motivations- und Organisationspsychologen definieren Vision wie folgt: „*Visionen sind mentale Bilder einer erstrebenswerten und erreichbaren Zukunft*“. Visionen, so Prof. Dr. Kehr (02/2011) „entfalten ihr motivationales Potenzial am stärksten, wenn sie gut bildlich vorstellbar sind und inhaltlich zu den unbewussten Motiven eines Menschen passen.“ Wie Bilder unser Unterbewusstes und unsere Emotionen stimulieren und die Zielerreichung unterstützen, belegen zahlreiche Studien und Praxisbeispiele, wie z.B. das Mentaltraining im Sport.

Wissenschaftlich fundiert sichtbar machen können Sie Ihre unbewussten Motive und Bedürfnisse mit dem Reiss-Profil® (http://akademie-erfolgsgestaltung.de/modules/uploadmanager11/admin/index.php?action=file_download&file_id=52). Einen Hinweis geben zudem Ihre Antworten zum Emotionalen Gewinn beim 360° Ziele-Check. Wer noch tiefer in das Thema „Die Kraft der Emotionen“ einsteigen möchte, dem kann ich das [Selbst-Coaching „Goal-Sensing“](http://www.erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/erfolgsimpulse/) (<http://www.erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/erfolgsimpulse/>) der letzten Ausgabe der ErfolgsImpulse empfehlen. Mehr zum Thema „Vision“ finden Sie im Artikel „Wie Visionen wirken – Wissenschaftler untersuchen Motivation durch mentale Bilder“ (Kehr, Rawolle, Strasser: Wirtschaftspsychologie aktuell 02/2011: <http://www.kehrmc.de/ueber-uns/literatur.html>).



2. Auf den Punkt gebracht – Mein Ziel, ganz SMART formuliert



Nun geht es darum, diese bildhafte Vision in ein klares und konkretes Ziel zu übersetzen. Während die Vision Ihre Emotionen und Ihr Unbewusstes anspricht, wirkt das Ziel auf der rationalen Ebene. Es legt die Basis für eine effektive Aktionsplanung und Umsetzung. Bei der Zielformulierung hat sich die „SMART-Formel“ bewährt. Zudem haben Sie neben der rationalen Zielformulierung hier auch die Möglichkeit, die emotionale Anziehungskraft Ihres Ziels zu erhöhen, indem Sie Bilder vom erreichten Ziel skizzieren oder einkleben..

3. Mein 360° Ziele-Check – Der systematische Rundumblick sichert nachhaltigen Erfolg



Sie möchten Ihr Ziel effektiv, zeitsparend, sicher und motiviert umsetzen? Dann ist es sinnvoll, dass Sie Ihr Ziel auf fünf Ebenen unter die Lupe nehmen. Daraus ziehen Sie wertvolle Erkenntnisse für die Umsetzung.

Diese fünf Ebenen sind: *Kopf* (rationaler Gewinn und Investition), *Bauch* (Emotionaler Gewinn und Befürchtungen), *Hand* (Fähigkeiten, Ressourcen, Lern-/Handlungsbedarf), *Äußere Einflüsse* (Risiken, Gefahren, Hindernisse, Einflussrahmen) und *Fuß* (Losgehen). Die ersten vier Ebenen beleuchten Sie im 360° Ziele-Check, die Ebene Fuß betrachten Sie im Schritt 9 „Hindernisse meistern und losgehen“.

Bei jeder Ebene sollten Sie am Ende alle Fragen des „Ja-Test“ mit Ja beantworten, bevor Sie weitermachen. Ansonsten empfiehlt es sich, entsprechende Aktionen in Ihr „Umsetzungs-Fitness-Programm“ (Schritt 4) einzutragen und/oder Ihr Ziel ggf. anzupassen.



4. Fit für's Ziel – Mein Umsetzungs-Fitness-Programm

Sofern der 360° Ziele-Check ergeben hat, dass es vor oder während der Umsetzung noch wichtige Punkte zu tun, zu klären oder zu berücksichtigen gilt, dann planen Sie jetzt, was Sie konkret angehen werden. Hierzu beleuchten Sie wieder die unterschiedlichen Ebenen. Sie beantworten z.B. wichtige Fragen wie „Was tue ich, um mir die noch fehlenden Kenntnisse, Fähigkeiten, Erfahrungen oder die „richtige Einstellung“ für die Umsetzung anzueignen?“ oder „Was tue ich, um potenzielle Risiken und Gefahren zu minimieren?“

5. Gut geplant ist halb erreicht – Der Aktionsplan in Teilzielen



Sie haben Ihr Hauptziel *smart* definiert. Nun unterteilen Sie es in Teilziele bzw. handliche Arbeitspakete. Dazu ist oftmals ein Mindmap hilfreich. Sie gehen wieder *smart* vor, definieren Meilensteine und Messkriterien und planen konkrete und terminierte Maßnahmen. Der daraus resultierende Aktionsplan ist das Herzstück für Ihre Umsetzung. Und: Erreichte Teilziele motivieren dazu, weiterzumachen.

6. Mein Motivations- Back up – Was mir hilft, durchzuhalten



Wir alle kennen das. Am Anfang ist die Motivation oft hoch und wir gehen begeistert los. Und dann schlägt der Alltag zu und wir verlieren unser Ziel aus dem Auge. Damit Sie es wiederfinden bzw. Ihr Ziel gar nicht erst verloren geht, erhalten Sie hier wertvolle Tipps und bewährte Methoden an die Hand, um dranzubleiben. Sie erstellen sich Ihr ganz persönliches Motivations - Back up, Ihre individuelle Strategie zum Durchhalten. Das Motivations - Back up unterstützt in erster Linie Ihren „Fuß“ (Tatkraft & Biss).

7. Mit Controlling auf Kurs bleiben – Die motivierende Kraft von Fokus und Fortschritt nutzen



Viele Vorhaben scheitern daran, dass nicht von vornherein festgelegt wird, wann und wie der Umsetzungsfortschritt kritisch beleuchtet wird. Neben dem Effekt der zielgerichteten Steuerung wirkt es sich auch positiv auf Ihre Motivation aus, wenn Sie sich regelmäßig Ihre Teilerfolge bewusst machen. Es wird Ihnen leichter fallen, weiterzumachen.

8. Feiern, Fazit und Learnings vorbereiten – Was ich gelernt habe, was ich mir gönne



Das Ziel ist erreicht – und jetzt? An dieser Stelle lassen wir meist die Gelegenheit, bewusst ein Fazit zu ziehen, verstreichen. Dabei können wir jetzt sowohl emotional wie auch konkret für die Planung und Umsetzung weiterer Ziele so vieles lernen. Ergreifen Sie diese wertvolle Chance!

Jetzt schon die Erfolgsfeier planen – viel zu früh? Nein. Ganz im Gegenteil. Es ist erwiesenermaßen sinnvoll, sich schon am Beginn zu fragen, was Sie sich gönnen wollen, mit wem Sie wie feiern möchten, wenn Sie Ihr (Teil-) Ziel erreicht haben. Denn das ist eine weitere Einzahlung auf Ihr „Motivations- & Durchhalte-Konto“.

9. Hindernisse meistern und losgehen – Vom Planen zum aktiven Tun.



Oftmals fällt es am Anfang des Weges schwer, die ersten Schritte zu tun – ist doch das Ziel scheinbar in weiter Ferne. Der Schlüssel liegt darin, den ersten kleinen Schritt zu gehen und jeden Tag ein paar weitere. Zudem hilft es, schon vor der Umsetzung kritisch zu reflektieren, was Sie vielleicht bei der Umsetzung ausbremsen könnte und wie Sie dem vorbeugen.

10. Darin bin ich gut – auf die persönlichen Stärken besinnen



Bei aller konstruktiven Reflexion und detaillierter Planung geht es in diesem letzten Schritt nochmals darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusst werden. Denn das „beflügelt“ und erleichtert nicht nur die ersten Schritte, sondern den gesamten Weg zum Ziel.



Wie dieses innovative 10-Schritte-Programm entstand...

Über die Quellen meiner Inspiration...

In meinen diversen Ausbildungen, Seminaren und in der Praxis habe ich selbst zahlreiche Methoden kennengelernt, wenn es um Zielfindung und Umsetzung geht. Viele davon bieten wertvolle Bausteine auf dem Weg zum Ziel. Aber kaum eine Methode geht ganzheitlich heran und betrachtet systematisch alle relevanten Ebenen. Und genau darin liegt häufig die Ursache, weshalb unsere Ziele und Vorhaben so oft im Sande verlaufen.

„Szenenkenner“ werden in dem 10-Schritte-Programm Auszüge aus dem „VAK in die Zukunft“ (Psych-K®, www.psych-k.com) und dem Future Pacing, einer Methode u.a. aus dem NLP wiederfinden. Für dieses Programm habe ich zudem das von Prof. Dr. Hugo Kehr entwickelte 3K-Modell zugrunde gelegt (<http://www.kehrmc.de/3k-modell.html>) und es für die Planung und Umsetzung von persönlichen bzw. beruflichen Zielen adaptiert. Zudem beziehe ich mich auf folgende Artikel:

Kehr, H. M., Strasser, A. & Rawolle, M. (2011). [Wie Visionen wirken - Wissenschaftler untersuchen Motivation durch mentale Bilder](#). Wirtschaftspsychologie aktuell, 2/2011, S. 9-13.

Kehr, H. M. (2011). [Führung und Motivation: Implizite Motive, explizite Ziele und die Steigerung von Willenskraft](#). Personalführung, 4/2011, S. 66-71.

Kehr, H. M. & Rawolle, M. (2009). [Kopf, Bauch und Hand – wie Motivation Veränderungsprozesse unterstützt](#). Wirtschaftspsychologie aktuell, 2, 23-26.

Download der oben genannten Artikel: <http://www.kehrmc.de/ueber-uns/literatur.html>

Canfield, Jack (2005): How to get from where you are to where you want to be – The 25 Principles of Success

Aus all diesen Ansätzen ist das innovative 10-Schritte-Programm entstanden, das die relevanten und zielführenden Aspekte effizient, systematisch in Form von konkreten Übungen zusammenführt.

Ganz schön großer Aufwand - Ein paar Worte zum Abschluss...

Vielleicht denken Sie sich jetzt gerade „das ist aber ganz schön viel Aufwand, um dafür zu sorgen, dass ich mein Ziel erreiche“. Dazu sei angemerkt, dass dieser Weg 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 das 10-Schritte-Programm hingegen eine sehr fruchtbare und effektive Methode. Denn dieses systematische Vorgehen sichert, dass Sie alle hinderlichen Aspekte proaktiv beleuchten, alle förderlichen Aspekte und motivierenden Emotionen aktiv nutzen, die Umsetzung konkret vorbereiten und sicherstellen, dass Sie dranbleiben.

Damit kreieren Sie sich selbst eine zündende Mischung, um Ihr Ziel leichter, effizienter und mit mehr Spaß zu erreichen. Probieren Sie es aus – es lohnt sich!



Sie wollen nun endlich durchstarten und ankommen?

Das können Sie, indem Sie das **10-Schritte-Programm „Machen Sie sich fit für Ihre Ziele!“** nutzen. In einem kostenlosen telefonischen Vorgespräch klären wir gerne Ihre Fragen.

- Informationen zu den unterschiedlichen Varianten des Programms:
<http://www.erfolsgestaltung.de/erfolgsweg-gehen/ziele>
- Termine Impulsabende (zum Kennenlernen des Programms):
<http://www.erfolsgestaltung.de/category/termine/vortrage-messen/>
- Termine Kompakt-Seminare:
<http://www.erfolsgestaltung.de/category/termine/workshops-seminare/>

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

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung zu den Selbst-Coachings bzw. Impuls-Artikeln. 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. Hier ein paar Anregungen:

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 bzw. der Impuls-Artikel bei Ihnen bewirkt?
Erzählen Sie Ihre kleine oder große ErfolgsGeschichte.
4. Wenn es etwas gibt, für das Sie mich weiterempfehlen könnten, was wäre das für Sie?
Und für was würden Sie mich nicht weiterempfehlen?
5. Welche weiteren Themen interessieren Sie? Wofür wünschen Sie sich Unterstützung oder Impulse?

Unter den „Berichterstattem“ 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.erfolsgestaltung.de/wissenswertes/empfehlungsprogramm/>

Und hier geht es direkt zu meiner Seite auf [qype.com](http://www.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