

Die Power – und los! Methode

Ein neues Jahr beginnt und damit werden auch wieder neue Pläne und Vorsätze geschmiedet. Natürlich bietet sich der Jahreswechsel an, um alte Gewohnheiten loszuwerden und neu durchzustarten. Doch jeder Tag des Jahres ist genauso gut dafür geeignet.

Ich helfe Menschen das ganze Jahr über Veränderungen herbeizuführen. Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 2014 werde ich vor allem als Mentaltrainer und Hypnotiseur in Augsburg, USA und im arabischen Raum gebucht. Als Autor etlicher Hypnose CDs biete ich Seminare, Coachings und auch Sitzungen für Firmen und Privatpersonen an.

Der Leitspruch, welcher mich schon über viele Jahre begleitet, ist ein Zitat von einem unbekanntem Verfasser:

„Es gibt drei unterschiedliche Arten von Menschen:

- die Unbewegbaren
- die Bewegbaren
- und die, die sich bewegen...“

Dieses Zitat ist aussagekräftig und meiner Meinung nach zutreffend, denn Sie können jeden Tag neu entscheiden, wo Sie dazu gehören. Jeder Tag bietet Ihnen eine Chance für Verbesserungen. Alles was Sie benötigen, ist der Wunsch nach Veränderung.



Mentaltrainer Keith A. Minehart

Das Streben nach Besserem ist nichts verwerflich, im Gegenteil, man muss sich durchaus ab und an daran erinnern, das Beste aus sich heraus zu holen. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen scheitern laut einer Studie der Uni von Scranton 92 Prozent daran, ihre Vorsätze für das neue Jahr einzuhalten. Nur acht Prozent schaffen es.

Doch woran liegt das?

Die Meisten nehmen sich viel zu viel auf einmal vor, oder machen etwas, was gar nicht zu ihnen passt. Wen wundert es dann, dass es nicht so klappt, wie man es sich gerne gewünscht hätte?

Wenn Sie zu den acht Prozent gehören wollen, die ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen wollen, dann habe ich hier die sechs effektivsten und erfolgsversprechenden Tipps für Sie.

Ich habe es die **POWER – und los!** Methode genannt:

- P**erspektive – Ziele schaffen
- O**ptimismus – Gewinn statt Verlust
- W**ir gemeinsam – gemeinsam statt einsam
- E**motionen – und visualisieren- sichtbar machen
- R**outine – positive Gewohnheiten schaffen
- und los!** – 72 Stunden Regel

Perspektive

Ziele in unserem Leben geben uns Antrieb. Nur durch Ziele können wir unsere Zukunft gestalten, anstatt uns von ihr gestalten zu lassen. Es hat sich herausgestellt, je ungenauer die Ziele definiert wurden, desto weniger setzen wir sie um. Also ist es wichtig, das Ziel genau zu konkretisieren. Doch nicht nur das zählt. Hinter der Zieldefinition verbirgt sich schon oft die erste große Hürde. Hier hat sich die SMART-Zieldefinition als erfolgreich erwiesen. Aber was bedeutet SMART?

SMART ist ein Akronym und steht für folgendes:

Spezifisch – **M**essbar – **A**traktiv – **R**ealistisch – **T**erminiert

Ein Ziel soll spezifisch, also konkret, präzise und eindeutig formuliert werden. Denn ein Ziel ist kein vager Wunsch oder eine Vision der eigenen Vorstellung.

Um die Erreichung eines Zieles zu prüfen, muss ein Ziel messbar sein. Bei quantitativen Zielen ist das vergleichbar einfach. Schwerer fällt es dort bei qualitativen Zielen. Formulieren Sie hier ein Erfolgskriterium, das Sie zweifelsfrei überprüfen können. Fragen Sie sich dabei, woran genau merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe? Was hat sich hier für mich verändert?

Das Ziel soll attraktiv, positiv und aktionsorientiert formuliert werden. Es sollte Ihnen einfach Vorfreude auf das Ergebnis bereiten. Ein Ziel, das Ihnen widerstrebt, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit nicht, oder nur mit großer Mühe und enormer Disziplin erreichen können. Genau das führt zu häufigem Scheitern und demotiviert einem.

Ein Ziel kann ruhig hochgesteckt sein. Hoch gesteckte Ziele fordern uns und holen das Beste aus uns heraus. Sie dürfen uns aber nicht überfordern. Es muss realistisch und damit erreichbar sein. Für ein unerreichbar scheinenden Vorsatz werden Sie keine Energie und Motivation aufbringen. Der Frust und das Scheitern sind vorprogrammiert.

Zu jedem Ziel gehört ein klarer Termin, wann es erreicht sein soll. Wenn es nicht terminiert ist, schiebt man es immer vor sich her. Der Termin ist ein entscheidendes Merkmal eines echten Zieles und die Grundlage.

Hier das Beispiel Abnehmen

Wunsch: *„Ich möchte abnehmen.“*

SMART Zieldefinition: *„Ich habe für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden bis zum 01.08.2019 insgesamt 10 Kilo abgenommen und fühle mich sehr wohl und selbstsicher mit meinem neuen Körpergefühl.“*

Wichtig ist es auch, sich auf die richtige Perspektive einzustellen. Was nützt es, wenn man 10 Ziele hat und seine Energie gar nicht auf eine einzelne Perspektive bündeln kann? Dann verpuffen oft auch 10 Träume. Genau das sollte nicht sein. Lieber ein oder zwei Ziele mit Kraft angehen, diese herausarbeiten und dann verfolgen.

Nebeneffekt: Sind diese erreicht fühlt es sich großartig an und man hat sogar noch mehr Kraft und Antrieb für neue, weitere Ziele danach.

Optimismus

Gehen Sie mit Vorfreude und Optimismus an Ihre neuen Vorsätze ran. Gewinn statt Verlust ist hier die Devise. Streichen Sie alles, was Ihnen ausschließlich von Ihrer Vernunft, oder dem Umfeld diktiert wurde. Ihre Aufgabe ist es nicht den Erwartungen der Anderen zu entsprechen. Sie sollten glücklich werden – auch und vor allem mit Ihrem neuen Vorsatz oder Ziel.

Also formulieren Sie es dementsprechend. Was ist attraktiv an dem Ziel: *„Ich darf nicht mehr rauchen?“* Genau – Gar nichts.

Warum sollte also das Unterbewusstsein sie darin unterstützen?

Verbote waren schon immer dafür geeignet gebrochen zu werden. Also warum nicht das Ziel positiv formulieren? *„Ich befreie mich endlich von der Sklaverei der Zigarette und kann wieder gesund und frei leben.“* Klingt doch irgendwie sympathischer oder?

Hier spricht hin und wieder auch nichts gegen eine Belohnung. Tun Sie sich was Gutes. Belohnen Sie sich für das Erreichen eines „Zwischenziels“ und den harten, beständigen Einsatz dafür. Ihr Unterbewusstsein wird Sie hierbei dadurch noch tatkräftiger unterstützen!

Wir gemeinsam

Gemeinsam schafft man einfach mehr. Also erzählen Sie Ihrer Familie von Ihrem Ziel. Lassen Sie Ihre Freunde wissen was Sie zu Ihrem neuen Vorsatz bewegt. Finden Sie Verbündete die vielleicht genau das gleiche Ziel haben. Sie werden Sie unterstützen, fordern und motivieren. Außerdem setzen Sie sich positiven sozialem Antrieb aus, da Sie nicht alleine sind und sich in harten Zeiten auch mal von außen motivieren lassen können. Im Team ist alles viel leichter – also nutzen Sie diesen zusätzlichen Antrieb!

Emotionen

Vorsätze und Ziele sollen Spaß machen, sie sollen einem ein gutes Gefühl vermitteln. Stolz, Selbstbewusstsein, Liebe und vieles mehr. Und genau darum geht es hauptsächlich in unserem Leben. Emotionen steuern uns. Und wir können uns durch Emotionen auch selbst steuern. Also wird es Zeit, genau dieses kraftvolle Steuer in die Hand zu nehmen.

Stellen Sie sich einfach mal vor wie stolz Sie auf sich sind, wenn Sie 10 Kilo abgenommen haben, sich neue, Kleidung kaufen können. Freunde und Familie Sie deswegen ansprechen und Sie feststellen wie schön es ist, den Spaziergang durch den Wald ohne Seitenstechen zu bewältigen?

Stellen Sie sich einfach mal die Frage:

Wie wird es Ihnen gehen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Wie werden Sie sich fühlen, wenn Ihr Partner, Familie oder Freunde und Arbeitskollegen/innen Sie deswegen ansprechen?

Genau dieses Gefühl benötigen Sie als Antrieb für Ihren Vorsatz. Und nun gilt es diese Emotion sichtbar und greifbar zu machen. Welches Bild löst genau diese Emotion in Ihnen aus?



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – und dieser allgemein gültige Spruch wird jeden Tag von der Werbung, vom TV und von Plakaten genutzt um Emotionen in Ihnen zu erschaffen. Sie durch Emotionen zum Kaufen, mieten, anschauen usw. zu verleiten. Also nutzen Sie diese Macht doch einfach mal für sich selbst. Es gibt so viele Varianten sich die eigenen Ziele immer wieder vor Augen zu führen. Hier ein paar Beispiele, die Sie selbst jederzeit erweitern können:

- Post it mit „Ich bin 10kg leichter und bin wahnsinnig stolz auf mich“ am Kühlschrank
- Das Bild einer zerbrochenen Zigarette als Hintergrundbild auf dem Mobiltelefon
- Mind Map mit dem Ziel und allen dazugehörigen Gefühlen aufhängen
- Zielewand (Pinnwand) mit Bildern der Wünsche und dazu motivierende Gesten
- Ziel als Hintergrundbild am Computer/Tablet einstellen
- Als Morgenritual, nach dem Zähneputzen das Ziel (inkl. Gefühle) laut aussprechen
- Vorsatz auf kleine Karte schreiben und sichtbar in das Münzfach des Geldbeutels legen, so sehen sie es mehrmals täglich
- Nutzen Sie eine App, um festzuhalten wie lange Sie schon nicht mehr rauchen und wie viel Geld Sie damit gespart haben

Diese Liste kann noch beliebig erweitert werden.



Aber nicht nur das Ziel – auch das bisher Erreichte kann unheimlich motivierend wirken. Also wieso nicht ein Erfolgsbuch führen? In diesem Buch werden alle Erfolge eingetragen. Selbst wenn es nur kleine sind, wie zum Beispiel: „War heute beim Einkaufen, bin am Schokoladenstand vorbei gegangen und trotz großer Lust habe ich keine gekauft. Ich bin stolz auf mich den ersten Schritt getan zu haben“.

Wenn mal ein Tag kommt, der nicht so gut läuft, können Sie in Ihrem Buch Ihre bisher eingetragenen Erfolge nachlesen, was Sie bisher schon geleistet haben. Gerade in schlechten Zeiten vergisst man oft seine Erfolge. Dies können Sie auch mit einem Einweckglas machen, Erfolge auf Zettel aufschreiben und in das Glas geben.

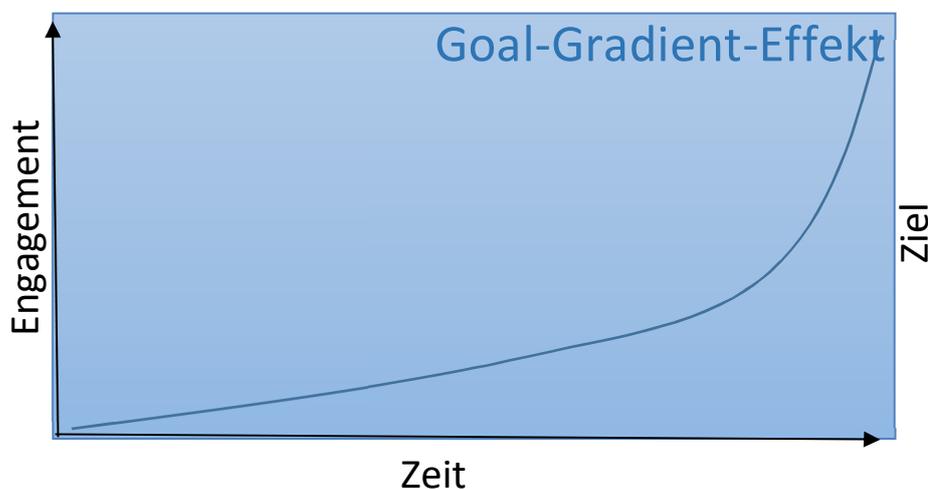
Routine

Oft stehen uns alte Verhaltensmuster im Weg. Aber diese kann man erst ablegen, wenn man neue Verhaltensmuster bewusst einführt, durchführt und dann unbewusst ausführt. Identifizieren Sie die alten Verhaltensmuster, werden Sie sich ihnen bewusst und ersetzen sie diese. Wenn Sie sich zum Beispiel nach einem stressigen Tag immer mit einer Tafel Schokolade belohnt haben, dann ist das ein Verhaltensmuster. Also fangen Sie an, neue Routinen zu schaffen.

Kommen Sie doch nach einem stressigen Tag nach Hause und laufen dann, wegen der guten Luft, den Kopf frei zu bekommen und „runter zu kommen“ eine Runde um den Block. Das durchbricht die alte Routine und Sie fangen an, sich neue Verhaltensmuster zu erschaffen. So entstehen Routinen, die Ihnen guttun und die Sie bei Ihren Vorsätzen unterstützen.

Man gewöhnt sich, nach und nach, an sein neues und gesundes Leben, bis es eine Routine wird, die man sich nun allerdings selber ausgesucht hat.

In einer Untersuchung wurde nachgewiesen, je näher man dem Ziel kommt, umso mehr Elan zeigten die Personen (Goal-Gradient-Effekt). Also werden Sie sich bewusst, dass es auch zu motivationslosen Momenten kommen kann. Führen Sie einfach weiter die neue Routine ein, bis sie von ganz alleine ausgeführt wird.



und los!

Was hindert Sie nun? Auf was warten Sie?

Eine Studie der University College in London zeigt das man rund 66 Tage benötigt, damit die neue Gewohnheit sich etabliert hat. Also es sind nur 2 Monate nötig, um Dinge lebenslang zu verändern. Was für ein kleiner Zeitraum. Dabei sollte man die Gewohnheit am besten täglich praktizieren. Aber es ist nicht schlimm, wenn man nicht sofort anfängt. Hauptsache man fängt überhaupt an.

Sind Sie nun vorbereitet auf Ihre neuen Vorsätze oder Ziele? Dann nehmen Sie sich die 72 Stunden Regel zu Herzen. Wenn Sie einen Vorsatz fassen, sich ein Ziel setzen und dieses nicht innerhalb von 72 Stunden angehen, sich damit beschäftigen, es festschreiben, visualisieren, Verbündete suchen und anfangen Routinen zu schaffen, dann sinkt die Chance, dass Sie es machen auf unter 1%.

Also auf was warten Sie? Das noch die eine Silvesterfeier vorbei gehen muss, bevor Sie aufhören zu rauchen? Dass noch das eine Geburtstagsessen mitgenommen wird, bevor Sie Ihr Wunschgewicht angehen?

Es gibt 3 Arten von Menschen, die Unbewegbaren, die Bewegbaren und die, die sich bewegen. Und Sie können jeden Tag und jede Stunde für sich entscheiden, zu welcher Gruppe Sie gehören. Also entscheiden Sie doch einfach jetzt.

Vielleicht ist hier und heute genau der ideale Zeitpunkt anzufangen!

Denn jetzt, wo Sie sich alles hier durchgelesen haben, sich all die Gedanken gemacht haben und vielleicht schon die ersten Ideen gereift sind, Verbündete gesucht, jetzt da Sie sich Rauchfrei sehen können oder mit ihrem Wunschgewicht, jetzt haben Sie schon über 90% der Arbeit geleistet. Nutzen Sie diese Chance!

Und los – der Erfolg wartet auf Sie. Das Andere hatten Sie doch schon viel zu lange.

