



## Alle Jahre wieder...

### Wie es gelingt, gute Vorsätze für 2011 tatsächlich zu verwirklichen

**Um den Jahreswechsel ist die „Gefahr“ besonders groß, sich in der Euphorie neue Ziele zu setzen. Solche Listen guter Vorsätze gibt es viele. Doch was hält uns immer wieder davon ab, endlich das umzusetzen, was wir uns vornehmen?**

**Was haben Sie sich denn das letzte Mal für das neue Jahr alles vorgenommen? Und was haben Sie davon realisiert?**

#### **Fähigkeiten und Talente entfalten**

Stellen Sie sich ein kleines Päckchen vor, das Sie in Ihrem Schrank finden. Es ist fein säuberlich zusammengeschnürt. Neugierig öffnen Sie das Päckchen und finden klein zusammengefaltet ein Tuch vor. Der Stoff fühlt sich weich und seidig an, aber das Muster sagt Ihnen nicht zu. Trotzdem beginnen Sie, dieses Tuch zu entfalten. Es wird immer größer und größer. Als Sie es vollständig entfaltet haben, sind Sie überrascht: Die unscheinbaren Einzelmuster waren wenig attraktiv, aber jetzt hat sich das ganze Tuch als ein kunstvolles Motiv entpuppt. Sie zeigen dieses Tuch einem Experten, der Ihnen einen enormen Geldbetrag dafür bietet, ist es doch ein wertvolles Unikat. Hätten Sie das unscheinbare kleine Päckchen nicht geöffnet, das klein gefaltete Stück Stoff nicht ausgebreitet, hätten Sie niemals dessen Wert erkennen können.

**Oft erkennen auch wir unseren eigenen Wert nicht, weil wir unsere Fähigkeiten und Talente nicht entfalten. Warum so bescheiden? Warum begnügen wir uns mit dem, was wir oberflächlich sehen und lassen so unsere Chancen zum Lebensglück dahinschwinden. Dazu müssen wir uns selbst ganz kennen lernen, müssen unsere Stärken entdecken, Schwächen akzeptieren und an unseren Fähigkeiten arbeiten.** Entfalten wir doch einfach unser Potenzial, machen wir Gebrauch von den Möglichkeiten, die in uns angelegt sind.

#### **Vorsätze erfolgreich verwirklichen - aber wie?**

Es ist ein Naturgesetz, dass sich jeder Organismus zunächst gegen Veränderungen wehrt, sich gegen alles Neue sträubt. Jeder, der schon einmal versucht hat, sich etwas abzugewöhnen (Rauchen, Naschen) hat erlebt, wie hartnäckig das Unterbewusstsein an seinen schlechten Gewohnheiten festhält. **Die Macht der Gewohnheiten ist nur deshalb so groß, weil wir unser Verhalten über Jahre und häufig Jahrzehnte regelmäßig wiederholt und verstärkt haben. So haben sich Verhaltensmuster gebildet, die unbewusst sehr wirksam sind.** Da die Macht der positiven Gewohnheiten den Menschen Freiheit und Sicherheit gibt, sollten wir überlegen, welche Methoden es gibt, um sich neue, bessere Gewohnheiten anzueignen. **So werden wir uns nicht darauf konzentrieren, was wir uns abgewöhnen wollen, sondern auf die positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen, die wir uns zu eigen machen möchten,** z. B. mit folgenden Mitteln:

#### **1. Die Schreib-Methode**

Schreiben materialisiert den Geist und das Verhalten. Wenn wir unsere Ziele und Erfolge nicht festhalten, dann verflüchtigen sie sich! Deswegen mein Rat an Sie: **Legen Sie sich fest und schreiben Sie spätestens jetzt Ihre Vorsätze auf. Daraus ergibt sich automatisch eine erwünschte, selbstverursachte Lebenssteuerung, die uns viel Zeit und Nervenkräfte spart.** Der Mensch, der weiß, was er will, wird an Zuversicht gewinnen. Seine Zielklarheit steigert unbewusst seine Belastbarkeit, so dass er auch Stress-Situationen souverän meistert. **Das Aufschreiben hat einen weiteren wichtigen Vorteil: Wir können uns so immer wieder selbst an unsere Vorsätze erinnern, damit diese in der Routine des Alltags nicht untergehen.**

(weiter auf nächster Seite)





## 2. Die Kalender-Methode

Ein einfaches Hilfsmittel ist es, den Vorsatz im persönlichen Planungs-System auf das Tagesblatt zu schreiben, und zwar ganz oben auf der Seite und am besten in einer Farbe oder Schreibweise, die Sie nicht übersehen können. Den Vorsatz formulieren wir in positiven Worten, also z. B. ‚Heute werde ich meine Mitarbeiter mindestens fünf Mal loben und ermutigen‘.

## 3. Die Erinnerungs-Methode

Damit wir ganz sicher unsere guten Vorsätze umsetzen, sollten wir in jede Tasche unserer Kleidung sowie ins Portemonnaie bzw. in die Brieftasche, aber auch ins Auto, kleine Karteikarten stecken, auf denen der persönliche Vorsatz steht. Wir empfehlen zwischen 5 und 10 Kärtchen - je wichtiger Ihnen der Vorsatz ist, umso mehr Kärtchen sollten Sie anfertigen. Jedes Mal, wenn Sie auf eines der Kärtchen schauen bzw. es berühren oder in Ihren Kalender blicken, werden Sie an Ihren Vorsatz erinnert. Gedanken sind Kräfte und da das Denken ein bio-elektrischer Prozess ist, wird jedes Mal, wenn Sie an Ihren Vorsatz denken, im Gehirn die Region aktiviert, in der sich das neue Verhalten verankert. Unweigerlich wird sich das neue Verhalten etablieren, der Vorsatz wird zu einer neuen Gewohnheit.

## 4. Positive Erfolgskontrolle

Wir hatten bereits betont, dass sich Erfolge verflüchtigen, wenn wir sie nicht schriftlich festhalten. Damit Sie auch erleben, dass Sie kleine und große Fortschritte machen, müssen Sie Ihre Erfolgserlebnisse sammeln. Also keine falsche Bescheidenheit: Sie sollen sich selbst für Ihre Erfolge loben. Halten Sie also unbedingt fest, wie oft Sie im Laufe des Tages Ihren Vorsatz ausgeführt haben. Das schriftliche Festhalten Ihrer Erfolge ist sehr wichtig, da es Ihnen immer wieder Ihre Fortschritte sichtbar macht und das gewünschte Verhalten verstärkt, so dass Ihre positive Entwicklung unaufhaltsam wirkt.

## 5. Gesetze des Wachstums erkennen und nutzen

Unsere Persönlichkeit und unser Verhalten folgen den Gesetzen des Wachstums. Sobald aus einem guten Vorsatz eine neue positive Gewohnheit gewachsen ist, werden wir fähig, eine noch größere Aufgabe zu meistern. Pflanzen Sie daher immer nur einen Vorsatz ein und tun Sie alles, um dieses Pflänzchen wachsen zu lassen, damit es viele Früchte tragen kann. Wenn Sie einen Vorsatz verwirklicht haben, dann werden Sie erleben, dass sich wie bei einer Kettenreaktion viele positive Folgeereignisse einstellen. Erst wenn Sie einen Vorsatz verwirklicht haben, sollten Sie einen neuen Vorsatz pflanzen. Wer zuviel auf einmal erreichen will, der spaltet seine Energien und erreicht oft gar nichts.

**Nie gab es mehr Chancen als heute. Aber wir ergreifen sie nicht. Was hindert uns daran? Das kleine Wörtchen „wenn“ in Verbindung mit unserem Glauben an den Misserfolg. Wie wir wissen, versetzt der Glaube Berge - im positiven Sinne. Der Glaube kann aber auch Berge erschaffen - im negativen Sinn. Und auch dies beginnt mit dem Wort „wenn“: „Wenn ich englisch könnte, wäre ich heute im Vertrieb...“, „Wenn ich den richtigen Beruf/den idealen Partner hätte..., wäre ich glücklich und erfolgreich.“ Wenn wir also nicht heute damit beginnen, wenigstens einen guten Vorsatz auch tatsächlich in die Tat umzusetzen, wann dann?**

**Nikolaus B. Enkelmann** ist seit vielen Jahren einer der bedeutendsten Motivations- und Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. [www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)

