



Erreichen Sie Ihre Wünsche und Ziele?

Sind Sie bereit, die entsprechende Arbeit zu tun, um Ihre Ziele zu erreichen?

Viele von uns haben wirklich gute Vorsätze. Wir wollen wichtige Dinge erreichen und wir erzählen unserer Familie und Freunden davon. Auch in Blogs sprechen wir darüber. Diese Grundhaltung ist sicher lobenswert und es ist wichtig, vorab zu prüfen und mit einem "Sparring-Partner" über die eigenen Ziele und Wünsche zu sprechen.

Wir wollen unsere Firma oder die Effektivität unseres Personals verbessern, ein stressfreies Leben führen, abnehmen, aufhören zu rauchen usw. Aber die immer wiederkehrende Frage wird sein: "Sind wir auch bereit, etwas für unsere Wünsche zu tun?" Darin besteht der Unterschied, ob wir in einem Traum leben, oder ob wir uns diesen Traum erfüllen.

In verschiedenen Seminaren und Vorträgen konnte ich Menschen beobachten, die alles mitschreiben, was Sie zukünftig umsetzen möchten. Das Ergebnis war eine überschwappende, sehr ambitionierte Aktionsliste. Was glauben Sie, wieviel davon wirklich umgesetzt wird? Ein Seminarleiter sagte einst: "Ich kann so viele Inhalte von mir preisgeben, weil ich genau weiß, dass trotz der besten Vorsätze niemand hier nur 10% von dem umsetzt, was ich erzähle!"

Warum haben wir so gute Vorsätze und versagen bei der Umsetzung? Die Antwort ist sehr einfach: Den meisten Menschen fehlt der Wille, die Fokussierung und die Disziplin, um die Umsetzung auch zu schaffen. Ich kenne Menschen, die sagen: "Wenn du etwas wirklich willst, kannst du es auch erreichen!" Wenn das wahr wäre, würde ich sofort wollen, ich sähe aus wie "Nicole Kidman".

Oft sind die Ziele so hoch gesteckt, dass wir damit unsere Fähigkeiten überansprechen. Wir sind frustriert und fangen erst gar nicht an, an unseren Zielen und Wünschen zu arbeiten, weil wir denken, das schaffen wir sowieso nicht. Das ist wie bei einem kleinen Kind, das einen großen Berg vor sich sieht und gar nicht anfängt hinaufzuklettern, weil es überzeugt ist: "Da komme ich nie hoch."

Ihre Wünsche müssen mit Ihren Fähigkeiten zusammenpassen. Nur dann können Wünsche und Ziele auch erreichbar sein. Eine wesentlich wichtigere Frage ist aber: "Wollen Sie wirklich all Ihre Energie und Kraft nutzen, um das zu erreichen, was Sie wollen?" Wenn Sie mehr Geld wollen und Sie den Willen haben das zu erreichen, was müssen Sie tun, um es zu erreichen? Wenn Sie eine bessere Beziehung möchten, wollen Sie wirklich alles daran setzen was dafür notwendig ist? Die Arbeit - und das ist harte Arbeit - müssen Sie selbst tun.

(Fortsetzung Rückseite)

Bei einem Coaching erzählte mir einmal ein Mann, was er alles erreichen wolle. Als wir über die nötigen Schritte sprachen, die er erarbeiten muss, um seine Ziele zu erreichen, sackte er in sich zusammen. Er gesteht sich ein, dass er nicht so viel Energie in diese Wünsche und Ziele stecken wollte. **Als er sich von diesen Wünschen loslöste, war interessant zu beobachten, dass er sich nach dieser Erkenntnis wesentlich freier fühlte. Am Ende des Gespräches hatte er neue Ziele, für die er auch bereit, war die notwendigen Schritte zu unternehmen.**

Um Erfolg zu haben, müssen Sie die Realität sehen, wie sie ist und sie auch so akzeptieren. Viele Menschen jammern herum, warum dies oder jenes nicht geht, und wer oder was daran Schuld ist, dass es nicht geht. Mit dieser Einstellung ist man sehr schnell in einem Teufelskreis der Gedanken und kann ihnen sehr schwer wieder entfliehen. **Akzeptieren Sie die Realität - das wird Ihnen die erforderlichen Entscheidungen erleichtern! Annahme der Realität bewirkt, dass man nicht mehr in blinden Aktivismus verfällt, sondern sich genau auf jene Prioritäten fokussiert, welche die effektivsten Wirkungen für Sie haben.** Ich gehe sogar noch weiter und sage: "Fokussieren Sie sich auf einen Punkt, der die größten Erfolgsaussichten hat! Was wäre, wenn Sie sich zu 100% damit beschäftigen würden? Würde das einen Unterschied in Ihrer Zielerreichung machen? Wieviel Zeit verwenden Sie derzeit darauf?"

Der Unterschied zwischen diesen beiden Antworten ist die Lücke Ihrer Produktivitätseffektivität. Versuchen Sie, so viel Zeit wie möglich für diesen einen Punkt zu verwenden und alle anderen Aufgaben nach hinten zu stellen. Sie werden Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg signifikant steigern.

7 Erfolgskriterien um Ziele zu erreichen:

1. Akzeptieren Sie Ihre Realität und das Umfeld - und schauen Sie weniger darauf, wie Sie es gerne hätten.
2. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entscheidungen. Keine Schuldsuche!
3. Treffen Sie aktiv Entscheidungen und warten Sie nicht mit der Entscheidung, bis irgend etwas passiert ist.
4. Listen Sie ihre Wünsche auf und bewerten Sie diese von 0 - 10
5. Fragen Sie sich zu jedem Punkt auf der Liste: "Will ich dafür Zeit, Energie und notwendige Ressourcen einsetzen, um diesen Wunsch zu erreichen?" (0 - 10)
6. Beurteilen Sie Ihre Ergebnisse und fokussieren Sie sich mit ihrer gesamten Energie auf die Punkte, wo Ihre "Will"- Einschätzung am nächsten zu Ihren "Wünsche"-Einschätzung liegen.
7. Experimentieren Sie mit der Theorie
Weniger ist mehr" - weniger Ärger, weniger Stress, mehr Entschleunigung.

Mag (FH) Ulrike Knauer - Knauer Training www.ulrikeknauer.com