

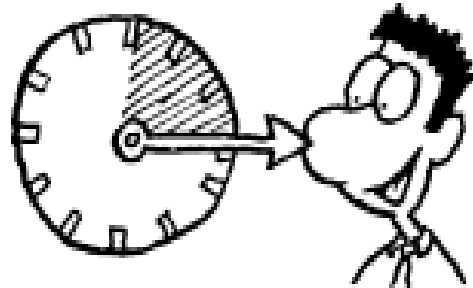


17. Juli 2014

Thema: **Ziele erreichen**

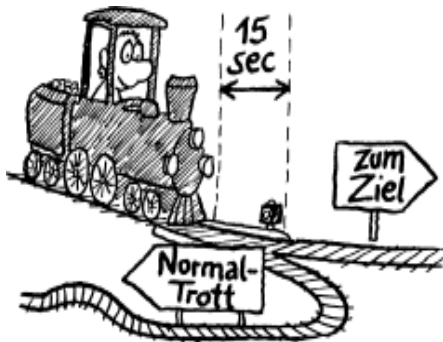
## Große Ziele erreichen ~ in 15 Sekunden!

*Wie Sie riesige Aufgaben  
geschickt in kleinste Schritte zerlegen*



*Sie haben große, wichtige Ziele. Aber immer kommen höchst profane Alltäglichkeiten dazwischen, bis Sie die großen Ziele eines Tages enttäuscht abhaken: "Das wird ja doch nichts mehr." Solche unerfüllten Träume hinterlassen ein Loch in der Seele, das nie ganz verheilt. Bewusstes Selbstmanagement kann helfen.*

### Der Morgen-Schalter



Der amerikanische Management-Berater *Al Secunda* hat die Lebensgeschichten und Arbeitsgewohnheiten erfolgreicher Männer und Frauen erforscht und ist zu einem verblüffenden Ergebnis gekommen:

Um ein großes Ziel zu erreichen, genügt es, wenn Sie sich am Beginn des Tages mindestens **15 Sekunden** voll und ganz diesem Ziel widmen. 15 Sekunden sind psychologisch gesehen ein sehr kurzer Zeitraum. Aber es ist der typische Zeitraum, in dem unser Bewusstsein sich mit dem Unterbewusstsein abstimmt und Entscheidungen trifft.

Wenn dieser Anfang gemacht ist, werden Sie im weiteren Tagesverlauf immer wieder auf weitere 15-Sekunden-Entscheidungen stoßen – Weichenstellungen, die Ihnen ohne die Prioritätensetzung am Morgen gar nicht bewusst geworden wären.

*Secunda* vergleicht es mit dem Anschieben eines Autos mit leerer Batterie. Nach etwa 15 Sekunden sehr anstrengender Arbeit ist die Trägheit des schweren Wagens überwunden, das Schieben wird einfacher, und nach kurzer Zeit kann der Fahrer die Kupplung kommen lassen. Der Anfangsschwung genügt, um den Motor in Gang zu setzen. Ähnlich ist es mit der menschlichen Trägheit: Wenn Sie sich Ihrem Ziel 15 Sekunden mit voller Energie widmen, wird es Ihnen leicht fallen, mehr tun zu wollen.

### Beispiel 1: Mehr Geld verdienen

Werden Sie sich zunächst vollkommen klar darüber, ob Sie diesem Ziel wirklich und mit gutem Gewissen die oberste Priorität einräumen. Sammeln Sie alle Argumente, die Ihre Seele dagegen auffahren könnte: Dass das eine höhere Belastung für Sie bedeuten könnte, mehr Verantwortung, mehr Risiko, weniger Freizeit. Widerlegen Sie eines nach dem anderen, und wenn Sie sich ganz sicher sind, finden Sie ein paar Sätze, die Sie in Ihrem allmorgendlichen **15-Sekunden-Selbstmanagement-Programm** zu sich sprechen können.

Durch den umgelegten "15-Sekunden-Schalter" trimmen Sie sich darauf, Entscheidungssituationen wahrzunehmen:

- eine schwierige Aufgabe annehmen, die Sie vielleicht weiter bringt
- einen Menschen treffen, der vielleicht Ihr Vorbild wird
- eine Fortbildung besuchen
- vom Neid zum Nachmachen finden ...



### Beispiel 2: Abnehmen

Das Ziel, weniger und gesünder zu essen, lässt sich in eine große Zahl kleiner Entscheidungen aufteilen:



- Beim Frühstück nach der ersten Semmel aufhören.
- Die Butter unter der Marmelade weglassen.
- Sich beim Mittagessen nur wenig auf den Teller laden.
- Nicht ein zweites Mal nachholen.
- Keine Zwischenmahlzeit einnehmen.
- Beim Stückchen Kuchen nein sagen.
- Das Abendessen weglassen.
- Nach 20 Uhr keine Chips essen.

Jede dieser Entscheidungen dauert um die **15 Sekunden**. Innerhalb dieses Zeitraums muss Ihr Bewusstsein Ihr Unterbewusstsein überzeugen.

Die entscheidende Weichenstellung für Ihr Selbstmanagement geschieht am Beginn des Tages. Konzentrieren Sie sich, solange noch kein Essen in der Nähe ist, 15 Sekunden lang ausschließlich und mit aller inneren Kraft auf das Ziel "Abnehmen". Dabei wird in Ihrem Kopf der Schalter umgelegt: Heute wird bei sämtlichen 15-Sekunden-Entweder-Oders zugunsten des Programms "Abnehmen: ja" entschieden.

### Beispiel 3: Spanisch lernen



Wenn Sie eine neue Sprache lernen, stecken Sie am Anfang voller Enthusiasmus. Sie wollen jeden Tag 30 Minuten Vokabeln lernen, die Übungsaufgaben machen, keine Unterrichtsstunde in der Volkshochschule versäumen. Nennen Sie diese Ziele auf keinen Fall "Vorsätze", denn Ihr Unterbewusstes weiß, dass "gute Vorsätze" gleichbedeutend sind mit "Die halte ich ja doch nicht".

Verankern Sie Ihre Ziele fest in Ihrem Tageslauf, indem Sie am Morgen **15 Sekunden** lang nichts anderes tun, als sich diese zum Spanisch lernen notwendigen Tätigkeiten bildhaft vorzustellen. Nehmen Sie die Anweisung "Nichts anderes tun" wörtlich: Erledigen Sie Ihre 15-Sekunden-Übung nicht während des Zähneputzens oder beim Autofahren, sondern in ausschließlicher Konzentration.

### 15-Sekunden-Geheimnis 1: Unterscheiden Sie zwischen Tat und Tätigkeit

**Taten befreien, Tätigkeiten versklaven!** Stellen Sie sich eine Ratte in einem Käfig mit Laufrad vor. In der Mitte des Käfigs befindet sich ein roter Knopf, der die Tür des Käfigs öffnet. Da das Ziel der Ratte die Freiheit ist, wird sie unverzüglich den roten Knopf betätigen und sich nicht mit Herumrennen im Laufrad beschäftigen. Das Drücken des befreienden Knopfes ist eine Tat, das Laufen im Rad eine Tätigkeit. **Eine Tat führt zu einem Ziel, eine Tätigkeit bleibt ohne Folgen!**



### 15-Sekunden-Geheimnis 2: Schreiten Sie zur Tat

Überlisten Sie Ihre Trägheit. Schalten Sie den **15-Sekunden-Prozess** "Mache ich doch lieber erst morgen" aus, indem Sie in Ihrem Kalender und auf Ihren ToDo-Listen nicht Oberbegriffe aufschreiben, sondern Ihre konkrete Tat:

- statt "Brief an Dr. Wagner schreiben" notieren Sie den ersten Satz: "Lieber Herr Dr. Wagner, meine Unzufriedenheit mit Ihrer Bank hat einen Punkt erreicht ..."
- statt "Petra anrufen": 0228/7766553, Petra.
- statt "Tisch reservieren": 0221/353546, 12.08., 19.00 h, 4 Personen.
- statt "Einkaufen!!": Senf, Ketchup, Margarine, Salat, Tomaten.
- statt "Michael Bücherkisten vorbeibringen": Sauer mann, Pilatistraße 17, 4. Stock, 2 Bücherkisten

Selbstmanagement noch besser: Führen Sie die Tat aus – bevor Sie sie irgendwo niederschreiben müssen.

### 15-Sekunden-Geheimnis 3: Vergnügen hat Priorität

Bei den vielen unbewussten Entscheidungen während eines Tages siegt meist der "breite Weg", die bequeme Lösung, die mehr Spaß macht. Am Ende des Tages aber merken wir, dass wir dadurch keineswegs fröhlicher geworden sind. Im Gegenteil, Zufriedenheit und Freude kommen viel eher nach einem anstrengenden Tag auf. Nehmen Sie während einer **15-Sekunden-Entscheidung** diesen Weg Ihrer persönlichen Zufriedenheit vorweg – und entscheiden Sie sich dann für das wahre Vergnügen: das, das Sie nicht nur am Abend, sondern auch noch am nächsten Tag glücklich lächeln lässt.

Führen Sie Ihre Tat dann so aus:

- entspannt (nicht verkrampft)
- mit Energie (nicht mit Gewalt)
- zentriert (blenden Sie andere wichtige Dinge aus)
- vertrauensvoll (ohne Selbstzweifel, glauben Sie an sich!)



### Der Vertrag zur Verwirklichung Ihres Traums

Schließen Sie jetzt eine schriftliche Übereinkunft mit sich selbst:

#### Meine 15-Sekunden-Traum-Vereinbarung

Titel des Traum-Projekts: \_\_\_\_\_

Heute, den \_\_\_\_\_, vereinbare ich, mich dem oben beschriebenen Projekt voll und ganz zu widmen. Dabei gilt folgendes:

1. Ich werde mich jeden Morgen mindestens **15 Sekunden** lang ausschließlich der Erfüllung meines Traums widmen.
2. Ich werde täglich eine Tat vollbringen, die mich der Erfüllung meines Traums einen Schritt näher bringt. Es muss eine positive Tat sein und sie muss mindestens 15 Sekunden dauern.
3. Ich werde mir, wenn ich meiner täglichen Verpflichtung nicht nachkomme, verzeihen und am nächsten Tag meine unter 2. beschriebene Tat wieder aufnehmen.
4. Ich werde die Regeln dieser Vereinbarung so lange befolgen, bis ich mein Ziel erreicht oder die bewusste Entscheidung getroffen habe, es nicht weiter zu verfolgen. Dazu muss ich diese schriftliche Vereinbarung mit einem großen "nein" versehen und anschließend wegwerfen.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift