

So erreichen Sie Ihr Ziel – 10 Tipps für Ihre Umsetzung

Mehr Sport, weniger fettiges Essen, früher anfangen mit lernen, mehr Zeit für mich haben – die Anzahl guter Vorsätze ist unendlich. Aber mal ehrlich: Wie oft schafft man es auch wirklich umzusetzen und durchzuhalten? Dabei könnte alles so einfach sein – könnte!

Wir starten mit Ihnen den Versuch! Denken Sie an ein realistisches Ziel, das Sie gerne erreichen wollen und befolgen Sie unsere 10 Tipps. Sie werden es schaffen!

Seien Sie realistisch!

Denken Sie über Ihr Wunschziel nach. Ist es wirklich innerhalb von ein paar Wochen erreichbar? Können Sie die Taten, die dafür notwendig sind wirklich über einen längeren Zeitraum durchhalten? Es geht nicht darum, aus Ihnen eine Art Superheld zu machen, also bleiben Sie lieber realistisch. Stecken Sie sich daher kleinere Etappenziele (Nach 2 Wochen möchte ich erreicht haben, nach 4 Wochen ...), denn so erleben Sie immer wieder **Erfolgsereignisse**, die Ihnen neue Kraft geben.

Seien Sie konkret!

Kennen Sie Vorsätze wie „Ich möchte dünner sein“ oder „Ich möchte mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen“? Diese Zielvorstellungen sind nicht konkret und solch globale Wünsche gehen schnell **in die falsche Richtung**. Nehmen Sie sich stattdessen vor: „Ich möchte 3 kg abnehmen“ oder „Jeden Sonntagnachmittag werde ich etwas mit meinen Kindern unternehmen“. Nur so sehen Sie auch wirklich Fortschritte und bleiben über einen längeren Zeitraum motiviert.

Sie können Ihr Ziel erreichen!

Kontrollüberzeugung ist essentiell für Ihre Motivation, denn sie treibt uns an und bewahrt Sie davor, sich Ihrem Projekt ausgeliefert zu fühlen. Sie ganz allein können etwas ändern!

Nur mit Ihren Handlungen können Sie die Zukunft verändern – also worauf warten Sie noch?!

Träumen ist erlaubt!

Kennen Sie das Gefühl, welches man erlebt, wenn man ein Ziel erreicht hat? Euphorie, Glücksempfinden, etc. Diese Gefühle können Sie auch schon nutzen, bevor Sie Ihr Ziel wirklich erreicht haben.

Wie das geht? **Nehmen Sie sich kurz Zeit und stellen Sie sich mit allen Sinnen vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie am Ziel angekommen sind.** Wie fühlt sich Ihr Körper an? Was hören/sehen/riechen Sie?

Mit solchen Visualisierungen können Sie sich immer wieder selbst motivieren. Probieren Sie doch dazu auch das **Onlinetraining Visualisierung**, inklusive einer Anleitung als Video und entsprechende Audiodateien. Oder doch lieber eine Lernmappe?

Vergleichen Sie sich nicht!

Natürlich gibt es da draußen noch schlankere, schlauere, motiviertere Menschen, aber diese Menschen sind kein Vergleichsmaßstab. Wenn Sie es wirklich nicht lassen können, vergleichen Sie sich mit sich selbst vor ein paar Wochen oder mit Menschen, die nicht den Mut hatten zur Tat zu schreiten. **Positive Vergleiche können motivierend wirken, negative Vergleiche bewirken aber meist das Gegenteil.**

Probieren Sie neue Wege!

Routinen sind wichtig, aber können auch schnell **langweilig** werden. Wieso also nicht einmal etwas Neues probieren? Probieren Sie eine neue Sportart, verlegen Sie Ihre Lernphase an einen anderen Ort – seien Sie kreativ. Neue kleine Herausforderungen bewirken manchmal Wunder.

Machen Sie es für sich selbst!

Komplimente und Lob von anderen sind toll – keine Frage. Aber leider wirken sie nicht besonders langfristig und sollten nicht der Grund für Ihre Bemühungen sein. Horchen Sie in sich hinein: Wieso genau wollen Sie Ihr Ziel erreichen? Lob und Anerkennung von anderen sollten nicht der Hauptgrund sein, sondern nur Sie selbst.

Haben Sie Spaß!

Das ist meist einfacher gesagt als getan, aber bei jeder Tätigkeit gibt es auch schöne Aspekte. Die frische Luft beim Laufen, die netten Leute in der Bibliothek oder einfach nur das Gefühl, etwas Zeit für sich zu haben. Denken Sie über Ihre Tätigkeiten nach, finden Sie Dinge, die Ihnen auch Spaß machen und **freuen Sie sich darauf!**

Vereinbaren Sie verbindliche Termine mit sich selbst!

Oft nimmt man sich etwas vor und letztendlich kommen tausend andere Dinge dazwischen. Dieses Problem umgehen Sie, wenn Sie sich einen konkreten Termin in Ihren Planer schreiben. Allein der Akt des Aufschreibens macht die Sache schon verbindlicher. Denken Sie auch an die Vor- und Nachbereitung Ihrer Tätigkeit (Anfahrtswege etc.), um sich nicht zu verkalkulieren.

Noch offizieller wird es, wenn Sie einen „Vertrag“ mit sich selbst schließen. Schreiben Sie dazu ein Dokument, drucken Sie es aus, unterschreiben Sie es und hängen Sie es auf. Denken Sie bei zukünftigen Versuchungen nun an Ihren Vertrag – wollen Sie wirklich einen Vertragsbruch begehen?

Belohnen Sie sich!

Noch schöner wird Ihr Erfolgserlebnis, wenn Sie sich vorher schon eine schöne Belohnung für sich ausgedacht haben, auf die Sie sich freuen konnten. Eine neue CD, ein Friseurbesuch, ...

Diese Belohnung dient auch schon vorher als **Motivation**.

Seien Sie auch nicht zu geizig mit Selbstlob. Sie können stolz auf sich sein!

Worauf warten Sie noch? **Packen Sie es an!**

Gerne stehen wir Ihnen dabei mit unserem **Persönlichem Coaching** zur Seite.

Weitere Informationen finden Sie bei **HIER**.