

Der
Willenskraft-
experte

HANS-GEORG WILLMANN

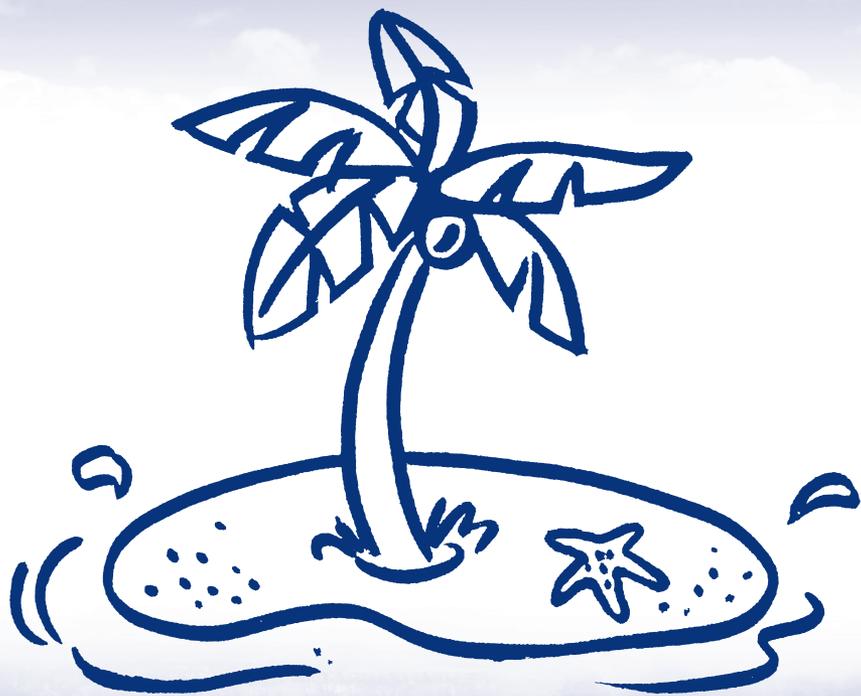
DAS HOLIDAY PRINZIP

EINE REISE ZU DEINEN
PERSÖNLICHEN ZIELEN

GABAL

Hans-Georg Willmann

Das Holiday-Prinzip



Hans-Georg Willmann

Das Holiday-Prinzip

Eine Reise zu deinen persönlichen Zielen

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-96739-039-1

Lektorat: Ulrike Hollmann

Umschlaggestaltung: SCOPE we think design | Insa González | www.scope-ff.com

Autorenfoto: Ray Todd

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt

Einleitung 7

TEIL 1 Das Holiday-Prinzip 15

1. Motivationsgipfel 16
2. Aufmerksamkeitsfluss 25
3. Planungskoffer 34
4. Vertrauensquelle 42
5. Lernfeld 51

Der Holiday-Impuls 61

TEIL 2 Die Holiday-Strategien 67

6. Gipfelsturm 68
7. Flussfahrt 80
8. Kofferpacken 92
9. Quellwanderung 104
10. Felderfahrt 112

TEIL 3 Die Holiday-Praxis 119

11. Vor Sonnenaufgang 120
12. In Urlaubsstimmung 124
13. Während des Tages 131
14. Nach Sonnenuntergang 138
15. Der Ausnahmezustand 143

Die Holiday-Tipps 153

Anhang 161

Literatur 162

Stichwortverzeichnis 164

Über den Autor 166

Wie viel Urlaub steckt in deinen Zielen?

Ich lebe seit 2016 in Australien. Hier gilt das Prinzip der *mateship*.

Mateship ist eine australische Wortprägung, die Gleichheit, Loyalität und Freundschaft untereinander bedeutet. Jeder wird respektiert, ganz gleich, woher er kommt und was er macht.

Man duzt sich und ich habe für das Holiday-Prinzip auch die Du-Form gewählt. Ich wünsche dir viel Spaß unterwegs.

Hans-Georg Willmann

Cairns, Australien, im Januar 2021

Einleitung

Danke, dass du mit mir auf Reisen kommst. Ich hoffe, dass dich die Orte, die wir unterwegs erkunden, ebenso begeistern, wie sie mich und viele andere jeden Tag wieder begeistern. Tatsächlich hoffe ich sogar, dass sich dein Leben durch die Willenskraftreise für immer verändert.

Es gibt nie genug Zeit, um alle unsere Ziele erreichen zu können. Die Welt ist zu groß und bunt und interessant, um all das zu schaffen, was wir uns vornehmen. Du versuchst vielleicht seit einigen Wochen einen Lernplan oder ein Hobby zu verfolgen, gesünder zu essen, dich mehr zu bewegen, morgens früher aufzustehen oder einen neuen Job zu finden – und du willst deine Pläne umsetzen, sobald du alle anderen Verpflichtungen des Alltags erledigt hast. Tatsächlich funktioniert das aber nicht. Du wirst nie alles erledigen können. Deshalb wirst du nie dazu kommen, das zu machen, was du dir schon so lange vornimmst. Selbst mit noch mehr Disziplin und härterer Arbeit schaffst du das nicht. Der einzige Schlüssel, um Ziele leichter zu erreichen, ist der bewusste Umgang mit deiner Willenskraft.

Diese Erkenntnis ist die Grundlage für das vorliegende Buch. Auf der Reise zeige ich dir, dass du die Fähigkeit bereits besitzt

und schon nutzt, wenn es um deinen Urlaub geht. Überlege nur einmal, wie es dir gelingt, deine Urlaubsziele zu verwirklichen, obwohl du im Berufs- und Familienalltag eigentlich überhaupt keine Zeit und Energie übrig hast, noch irgendetwas zusätzlich zu machen. Hinter diesem Phänomen steckt ein einfaches Prinzip. Ich nenne es das Holiday-Prinzip. Und das funktioniert so:

1 Du freust dich auf deinen Urlaub.

Dein Urlaub gehört dir. Dein Reiseziel ist deine eigene Idee. Die eigenen Ideen umzusetzen macht Spaß, weil du das machst, was du selbst willst. Du wählst das Ziel passend zu deinen Vorstellungen, Bedürfnissen und Möglichkeiten aus. Du bist motiviert, in deinen Urlaub zu gehen.

2 Du konzentrierst dich auf deinen Urlaub.

Dein Urlaubsziel hat die Kraft, deine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Es macht dir Spaß, an den Urlaub zu denken, Fotos anzuschauen und etwas über das Reiseziel zu lesen. Du beschäftigst dich automatisch mit ihm und mit allem, was du dafür tun kannst, weil du den Urlaub wirklich willst. Du bist auf deinen Urlaub fokussiert.

3 Du planst für deinen Urlaub.

Deine Urlaubszeit ist begrenzt und damit wertvoll. Du überlegst ganz genau, wann du abfliegst, wie lange du unterwegs bist und wie du die einzelnen Urlaubstage nutzt, weil du das meiste aus deinem Urlaub herausholen willst. Du bist planvoll, wenn es um deinen Urlaub geht.

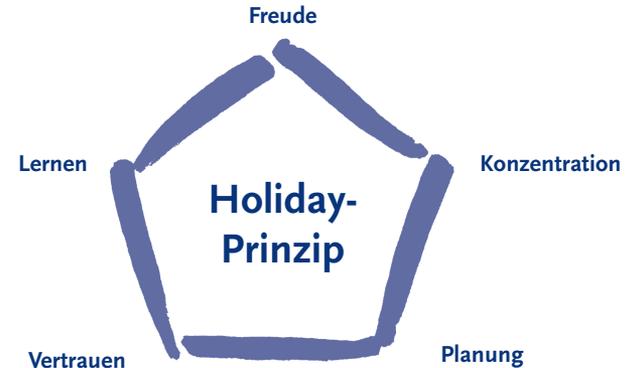
4 Du vertraust auf deinen Urlaub.

Du glaubst an dich selbst und daran, dass du deinen Urlaub realisierst, auch wenn er erst in einigen Monaten stattfindet. Du vertraust dir und darauf, dass die Urlaubsbelohnung sicher kommt, deshalb kannst du warten und dich dafür anstrengen. Bei deinem Urlaub bist du zuversichtlich.

5 Du lernst von deinem Urlaub.

Du tauschst dich mit deinen Freunden vor, während und nach dem Urlaub aus und überlegst, was du wie machst, damit dein (nächster) Urlaub bestimmt der schönste Urlaub aller Zeiten wird. Du bist lernfähig, wenn du deine Urlaubsziele verwirklichst.

Die gute Nachricht ist: Du kannst alle deine Ziele so leicht umsetzen wie deinen Urlaub. Das Holiday-Prinzip ist auf alle deine Lebensziele übertragbar. Die Kraft des Prinzips liegt in seiner Einfachheit. Der Kern besteht aus fünf Fähigkeiten, die du schon beherrschst und nutzt, um deine Urlaubsziele zu verwirklichen: Du kannst dich *freuen* und *konzentrieren*, du kannst *planen* und dir selbst *vertrauen* und du kannst *lernen*.



Das *Holiday-Prinzip* © Hans-Georg Willmann

Diese fünf Fähigkeiten bilden deine Willenskraft. Der bewusste Umgang damit ist der Schlüssel, um mehr deiner Ziele leichter zu erreichen. Bei deinen Urlaubszielen machst du das. Deshalb entwickelst du dafür viel Willensenergie, und es gelingt dir leicht, auf den Urlaub zu sparen, dafür auf Freizeit zu verzichten und dich jetzt anzustrengen, um später die schönste Zeit des Jahres zu haben.

Mache bei jedem deiner Ziele, ob bei der Arbeit, in der Familie oder in der Freizeit, einfach genau das Gleiche wie bei jedem deiner Urlaube:

- 1 **Wähle dein Ziel mit Lust aus und freue dich darauf.**
- 2 **Konzentriere dich auf ein Ziel und beschäftige dich damit.**
- 3 **Plane vorausschauend für dein Ziel.**
- 4 **Vertraue dir und darauf, dass du dein Ziel erreichst.**
- 5 **Lerne aus der Erfahrung früherer Zielumsetzungen.**

In diesem Buch beschreibe ich einen Weg, auf dem es dir leichter gelingt, deine fünf Willenskraftfähigkeiten bewusst zu nutzen. Die Methoden, Techniken und Strategien dazu sind praktikabel, bewährt und wirkungsvoll. Jede einzelne Strategie ist für sich allein genommen schon so wirksam, dass sie die Zielerreichung beschleunigt und erleichtert. Alle Tipps sind wissenschaftlich erforscht und bewiesen. Die psychologischen Hintergründe habe ich kompakt zusammengefasst. Wenn du in die psychologischen Zusammenhänge abtauchen willst, findest du im Literaturverzeichnis spannende *Literatur* dazu. In diesem Buch geht es darum, aktiv zu werden, die Tipps praktisch umzusetzen und auszuprobieren, was für dich funktioniert.

Im ersten Teil dieses Buches erkundest du die fünf Säulen deiner Willenskraft: die fünf Fähigkeiten, dich auf ein Ziel zu *freuen*, dich darauf zu *konzentrieren*, dafür zu *planen*, dir selbst zu *vertrauen* und von deinen Erfahrungen zu *lernen*. Dein positives

Urlaubsgefühl spielt dabei eine zentrale Rolle. Egal, welches Ziel du erreichen willst – ziehe dir dafür deine Urlaubsbrille auf. Wenn du an deine Ziele für dieses Jahr denkst, entwickle ein ebenso positives Gefühl, als wenn du an deinen Urlaub denken würdest. Mit dem Holiday-Check findest du heraus, wie gut dir das im Alltag bereits gelingt.

Im Kapitel *Der Holiday-Impuls* schaust du hinter eines der größten Erfolgsgeheimnisse der Menschheit und erfährst, warum du eigentlich schon lange ein Experte darin bist, deine Ziele zu verwirklichen.

Im zweiten Teil des Buches, *Die Holiday-Strategien*, erkundest du zwölf einfache und wirksame Strategien, die dir in allen Lebenslagen helfen werden, mehr Ziele leichter zu erreichen – ob bei der Arbeit, in der Familie oder in der Freizeit. Jede einzelne Strategie konsequent eingesetzt ist für sich allein genommen so wirksam, dass du damit beruflich schneller vorankommst und gleichzeitig dein Privatleben bereicherst.

Im dritten Teil des Buches, *Die Holiday-Praxis*, erkundest du wirksame Umsetzungstipps, um die Strategien, Techniken und Methoden einfach in deinen Alltag einzubauen. Damit entwickelst du deine eigenen Zielumsetzungsroutinen, mit denen »Ziele verwirklichen« ein Teil deiner Alltagspraxis wird. Zum Abschluss bekommst du noch einmal alle Holiday-Tipps auf einen Blick.

Du kannst das Buch lesen wie einen Reiseführer. Du musst die Kapitel nicht in einer bestimmten Reihenfolge bearbeiten. Jedes einzelne Kapitel hat die Kraft, dich weiterzubringen, jeder einzelne Tipp ist wirksam, um mehr deiner Ziele leichter zu erreichen. Nur einen, den wichtigsten Tipp, um das Holiday-Prinzip in deine Alltagspraxis umzusetzen, solltest du auf deiner gesamten Willenskraftreise beherzigen: Stoppe von Zeit zu Zeit deinen Alltags-Autopiloten. Was das bedeutet, erfährst du jetzt:



Wenn es dir so geht wie den meisten Menschen, dann weißt du bereits vieles darüber, was du alles tun oder lassen solltest, um mehr deiner Ziele leichter zu realisieren. Doch Wissen allein reicht nicht aus, um es auch tatsächlich zu tun. Wie schaffst du es, im unaufhörlichen Fluss der Alltagspflichten innezuhalten, um über dich und deine Ziele nachzudenken und etwas zu verändern? Tagein, tagaus gehst du zur Arbeit, erledigst deine Aufgaben, führst den Haushalt, machst Besorgungen und kümmerst dich um andere alltägliche Dinge. Dabei denkst du meist gar nicht mehr über das nach, was du tust. Dein Autopilot steuert dich auf den unsichtbaren Schienen deiner Gewohnheiten durch den Alltag.

Um deine Ziele und Träume zu verwirklichen und nicht nur im Hamsterrad des Alltags zu funktionieren, musst du den Autopiloten ab und an ausschalten. Dafür brauchst du einen starken Reiz. Dein Urlaub ist so ein starker Reiz. Urlaub schafft es, die Alltagsroutine zu unterbrechen und den Autopiloten auszuschalten. Aber du kannst ja nicht jedes Mal Urlaub machen, um den Alltags-Autopiloten zu stoppen. Das musst du auch nicht. Eine fundamentale Erkenntnis der Hirnforschung hilft dir dabei, den Urlaub in den Alltag und mehr Urlaubseichtigkeit in deine Zielverwirklichung zu bringen. Mehr dazu erfährst du jetzt am ersten Info-Point.



Der Alltags-Autopilot

Unser Gehirn ist phänomenal leistungsfähig und unsere Fähigkeit zu denken ist enorm. Aber nachzudenken strengt wahnsinnig an, besonders wenn wir über uns selbst nachdenken. Das Hirn ist ein regelrechter Energiefresser. Obwohl es nur rund zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, ist es für 20 Prozent des gesamten Energieverbrauchs verantwortlich. Da wir evolutionsbiologisch darauf programmiert sind, Kraft für Gefahrensituationen zu sparen, versucht das Gehirn, so oft es kann, den Autopiloten einzuschalten, das heißt uns das, was wir tun, ohne denken tun zu lassen. Das spart Energie. »Bloß nicht nachdenken«, lautet die Devise. Deshalb läuft im Alltag 90 Prozent dessen, was du fühlst, denkst und tust, automatisch ab – ohne zu denken. Zum Beispiel Auto fahren, Zähne putzen, Kaffee kochen,



E-Mails beantworten, Smartphone checken, Süßigkeiten snacken etc. Der Autopilot ist hilfreich, um den Alltag zu meistern, aber oft auch hinderlich, wenn du nicht nur alltägliche Ziele erreichen möchtest, weil du im Alltag aus Gewohnheit automatisch vieles tust, was deinen Zielen im Wege steht. Zum Beispiel zu oft und zu viele Süßigkeiten snacken, zu oft das Smartphone checken, zu viele E-Mails beantworten etc.

Du musst den Alltags-Autopiloten ausschalten, um bewusst über dich, deine Ziele und das nachzudenken, was du für sie tun willst. Das ist der Schlüssel, um mehr Urlaubsleichtigkeit in alle deine Ziele zu bringen und dir dein Leben leichter zu machen. Doch das ist erst einmal nicht einfach. Dafür brauchst du ein superstarkes Signal, das dich darauf aufmerksam macht, den Autopiloten zu stoppen. Erst dann kannst du eine Selbstbeobachtungsposition beziehen und das Steuer bewusst selbst in die Hand nehmen. Die erste Frage lautet deshalb: Welches superstarke Stopp-Signal kann dich in den entscheidenden Momenten im Alltag aus deiner Alltagsroutine herausreißen?

.....

Finde ein superstarkes Stopp-Signal, einen Reiz, der dich darauf aufmerksam macht, deinen Autopiloten auszuschalten. Zum Beispiel einen emotional bedeutungsvollen Signalton deines Smartphones, ein starkes Urlaubsfoto als Bildschirmschoner, ein »verrücktes« Symbol als Schlüsselanhänger etc. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Jedes starke

und emotional bedeutsame Geräusch, jedes Bild oder Symbol, jeder Geruch oder Geschmack kann dich darauf aufmerksam machen, kurz innezuhalten und deinen Autopiloten auszuschalten.

Wichtig dabei sind zwei Dinge. Erstens: Dein Stopp-Signal sollte in den entscheidenden Momenten des Alltags automatisch ausgelöst werden, ohne dass du dich zuvor aktiv daran erinnern musst. Zum Beispiel kann dich ein vorprogrammierter Signalton deines Smartphones in der Mittagspause darauf aufmerksam machen, dass du deine Alltagsroutine unterbrechen und 15 Minuten spazieren gehen könntest, statt aus Gewohnheit E-Mails zu bearbeiten. Oder ein starkes Foto auf dem Nachttisch könnte dich abends vor dem Einschlafen darauf aufmerksam machen, den Tag zu betrachten und zu schauen, was du heute für dich und dein Ziel getan hast, statt zum dritten Mal die Nachrichten zu checken. Zweitens: Dein Stopp-Signal muss für dich eine Bedeutung haben, wie zum Beispiel ein emotionaler Song aus deiner Jugend, mit dem du dich morgens wecken lässt, und der dich an das erinnert, wofür du im Leben dankbar bist und worauf du dich heute freust.

Überlege einmal, wann im Tagesverlauf deine kritischen Momente liegen, in denen es günstig wäre, den Autopiloten auszuschalten, um stattdessen bewusst statt unbewusst zu handeln. Entscheidende Momente sind besonders die Augenblicke im Tagesverlauf, in denen du, ohne nachzudenken, routiniert, aus Gewohnheit handelst. Wie zum Beispiel der Moment,

in dem du in die Küche gehst und ohne nachzudenken die (An-)Gewohnheit »Kühlschrank auf, Schokolade in den Mund« abläuft. Der Moment, in dem du ins Wohnzimmer gehst und automatisch die Routine »auf die Couch und Fernseher an« ihren Lauf nimmt. Der Moment während der Arbeit, wenn du dich an den Schreibtisch setzt und als Erstes wie ferngesteuert ein wenig im Internet surfst. In diesen Momenten kann dich dein superstarkes Stopp-Signal darauf aufmerksam machen, deinen Autopiloten auszuschalten, um bewusst zu handeln.

Wo und wie kannst du in solchen Momenten deine Stopp-Signale einbauen? Pinne dir zum Beispiel ein besonderes Bild oder einen Kühlschrankmagneten an deine Kühlschranktür, um jedes Mal, wenn du die Kühlschranktür öffnest, darauf aufmerksam zu werden, Obst zu essen, statt routiniert zur Schokolade zu greifen. Oder lade dir ein wunderschönes Urlaubsfoto als Bildschirmschoner auf deinen Rechner, das dich darauf aufmerksam macht, deine Aufgaben zu erledigen, statt automatisch im Internet zu surfen. Oder kaufe dir eine neue Zimmerbeleuchtung, die dich morgens beim Aufwachen darauf aufmerksam macht, dich ein wenig zu bewegen, statt wie gewohnt gleich das Smartphone zu checken.

Achte darauf, dass dich dein Stopp-Signal wirklich aus deiner Alltagsroutine herausreißt, und variiere die Reize von Zeit zu Zeit, damit sie ihre Kraft behalten. Wenn der Autopilot ausgeschaltet ist, kannst du ein wenig Urlaub in deinen Alltag

und mehr Urlaubsleichtigkeit in die Verwirklichung deiner Ziele bringen. Gönn dir dazu immer wieder eine Atempause. Reise in deiner Vorstellung an einen schönen Ort und mache ihn dir zu deiner Denkinself.



Schließe die Augen. Stell dir vor, du bist an deinem Lieblingsurlaubsort. Fühle, wie deine Fußsohlen fest auf dem Boden stehen. Atme ruhig und tief ein und aus. Denke an dein Ziel und beantworte dir drei Fragen: Wo bin ich? Was mache ich? Wie geht es mir gerade?

Schreibe dir die Gedanken zu deinen Zielen auf. Nutze dafür ein kleines und für dich wertvolles Notizbuch. Albert Einstein, Ernest Hemingway, Vincent van Gogh und Pablo Picasso, Ingenieure, Unternehmer, Köche und Architekten – alle erfolgreichen Menschen durch alle Jahrhunderte hindurch nutzen ihr Skizzen- oder Notizbuch, um Gedanken, Impulse und Ideen zu ihren Zielen aufzuschreiben.



Denke immer auf Papier. Schreibe deine Ziele, Pläne und Gedanken auf. Schreiben strukturiert Denken. Das geschriebene Wort entwickelt mehr Kraft als der Gedanke allein.

Fünf wiederkehrende Symbole führen dich durch das Buch und helfen dir auf deiner Willenskraftreise dabei, dich leichter zu orientieren. Vier davon kennst du bereits: Das *Stopp-Symbol*, das dich darauf aufmerksam macht, den Autopiloten auszuschalten. Die *Palmeninsel*, die dich dazu einlädt, dir zwischen durch eine Minute Atempause auf der Denkinsel zu gönnen. Das *Notizbuch* als Symbol dafür, auf Papier zu denken und dir deine Gedanken aufzuschreiben. Und das Symbol des *Info-Points*. Hier erkundest du Wissenswertes zu den spannenden psychologischen Hintergründen. Das fünfte Symbol ist der *Check-in*, an dem du Fragen und Übungen findest, mit denen du das Holiday-Prinzip leichter in deine Alltagspraxis integrieren kannst. Hier sind die fünf Symbole im Überblick:

Jede einzelne Idee in diesem Buch ist darauf ausgerichtet, mehr Urlaubsleichtigkeit in deine Ziele zu bringen. Fang gleich damit an, die Ideen auszuprobieren. Je schneller du das Holiday-Prinzip kennlernst und die Holiday-Strategien konsequent anwendest, desto schneller gelingt es dir, mehr Ziele leichter zu erreichen, beruflich voranzukommen und dein Privatleben zu bereichern. Dabei ist es nicht wichtig, wie groß dein erster Schritt ist, sondern dass du in die richtige Richtung gehst. Dann bringt dich jede noch so kleine Aktivität deinem Ziel näher. Egal, ob Masterstudium, Wohlfühlgewicht oder Traumjob – *it's like another holiday*.



Autopilot aus



Denkinsel



Notizbuch



Info-Point



Check-in



TEIL 1

Das Holiday-Prinzip

1. Motivationsgipfel

Je mehr Lust du auf ein Ziel hast, desto stärker ist deine Motivation dafür und desto leichter fällt es dir, etwas für dein Ziel zu tun.

Urlaub, endlich Urlaub! Himmel, wie freuen wir uns darauf, die wertvollste Zeit im Jahr nach unseren eigenen Ideen zu gestalten. Zur Trekkingtour nach Schweden oder zur Wellness nach Mallorca, mit der Familie auf den Bauernhof oder zum Sprachkurs nach England. Alle Sinne sind auf den Urlaub ausgerichtet, und keine Anstrengung ist zu groß, um die schönste Zeit des Jahres zu planen, vorzubereiten und zu organisieren. Wie schön wäre es, wenn du dieses tolle Gefühl und die große Energie auch für alle anderen deiner Ziele entwickeln könntest. Mit dem Holiday-Prinzip geht das. Damit schaffst du es, dich auf jedes deiner Ziele so zu freuen wie auf deinen Urlaub. Alles fängt damit an, eine Frage zu klären: Was will ich und warum will ich das?

Klarheit über deine Ziele im Leben zu bekommen ist der erste und wahrscheinlich wichtigste Schritt. Sonst landest du vielleicht in Nordschweden zur Elchjagd, obwohl du viel lieber im Mittelmeer baden würdest. Wir leben in einer Welt voller

Möglichkeiten. So viele Chancen, deine Ziele zu verwirklichen, gab es noch nie. Zum Glück! Doch wenn es dir so geht wie den meisten Menschen, fällt es dir manchmal schwer, im Meer der Möglichkeiten den Kopf über Wasser zu halten und klar zu sehen, was du eigentlich willst und worüber du dich am meisten freuen würdest. Es gibt einfach zu viele Ziele, zwischen denen du dich entscheiden kannst.

Der Hauptgrund, warum manche Menschen ihre Ziele mit mehr Leichtigkeit erreichen, ist der, dass sie die Ziele klar vor Augen haben. Weißt du, welche Ziele unter den vielen möglichen Zielen für dich im Leben besonders wichtig sind? Worauf freust du dich am meisten? Was willst du und warum willst du das?



Was will ich?

Nimm dir ein Blatt Papier oder ein Notizbuch und schreibe dir gleich einmal die fünf wichtigsten Ziele auf, über die du dich in diesem Jahr am meisten freust und die du unbedingt verwirklichen willst. Schreibe die Ziele in der positiven Form auf, also notiere das, was du willst,

anstelle von dem, was du nicht (mehr) willst. Und schreibe die Ziele so auf, als ob du sie schon erreicht hättest. Unser Gehirn funktioniert damit besser. Zum Beispiel:

1. *Ich freue mich über den Masterabschluss, den ich bis Ende des Jahres geschafft haben werde.*
2. *Ich freue mich über mein Wohlfühlgewicht, das ich bis zum Sommer erreicht haben werde.*
3. *Ich freue mich über die größere Wohnung, die ich bis zum Herbst gefunden haben werde.*
4. *Ich freue mich über das höhere Gehalt, das ich bis Ostern realisiert haben werde.*
5. *Ich freue mich über meine guten Englischkenntnisse, die ich bis Oktober erworben haben werde.*

Fühlen sich deine Ziele schon wie Urlaub an? Freust du dich schon darauf wie auf deinen Urlaub? Wahrscheinlich noch nicht. Und dafür gibt es zwei Gründe. Erstens, es kann manchmal ganz schön lange dauern, bis du am Ziel angekommen bist, und zweitens, der Flug dahin kann anstrengend sein. Trotzdem willst du dorthin. Warum? Am nächsten Info-Point erfährst du mehr darüber.



Ziele und Motive

Die Ziele, die wir uns setzen, sind nichts anderes als die sichtbare Oberfläche unserer Motive, das heißt die Antwort auf die Frage »Warum?«. Das ist genauso wie bei einem Eisberg in der Antarktis. Das, was wir oberhalb des Wassers sehen, ist nur ein kleiner Teil des gesamten Eisbergs. Unterhalb der Wasseroberfläche liegt der eigentliche Teil. Bei deinem Zieleisberg ist das dein Warum, dann erst kommt das Ziel obendrauf. *Warum* will ich gesünder essen, mich mehr bewegen, einen Mastertitel, einen Führungsjob, mehr Geld etc.? Es geht eigentlich nie nur um die Ziele selbst, die du erreichen willst, die Dinge, die du haben willst oder tun willst. Es geht immer darum, ein Motiv (Bedürfnis) zu befriedigen. Manche Motive sind dir in die Wiege gelegt. Angeboren sind zum Beispiel die Motive »Beziehung«, »Freiheit« oder »Neugier«. Erlern sind Motive wie »Sicherheit«, »Gerechtigkeit« oder »Macht«. Diese Motive verinnerlichst du in früher Kindheit, vermittelt durch deine Eltern oder durch einprägsame Lebenserfahrungen. Deine Motive sind dir oft nicht bewusst, und selbst wenn du sie dir bewusst machst, kannst du trotzdem wenig daran ändern. Du kannst dich aber jeden Tag neu entscheiden, welche Ziele du wählst. Das sicherste Rezept für ein glückliches und erfolgreiches Leben lautet: Wähle deine Ziele passend zu deinen Motiven.



Du versuchst vielleicht seit einigen Wochen, anders zu essen, dich mehr zu bewegen, morgens früher aufzustehen, einen Lernplan oder ein Hobby zu verfolgen oder einen neuen Job zu finden. Stellst du unterwegs fest, dass es dir schwerfällt, deinen Plan einzuhalten und dein Ziel zu verfolgen, liegt das wahrscheinlich daran, dass du nicht klar vor Augen hast, warum du das willst. Weißt du, was bei dir unter der Wasseroberfläche liegt? Kennst du deine Lebensmotive? Am nächsten Check-in erfährst du mehr.



Warum will ich das, was ich will?

Die Energie, die du brauchst, um auch lange und anstrengende Flüge zu deinem Ziel zu meistern, kommt aus der Befriedigung deiner Bedürfnisse. Also aus deiner Antwort auf die Frage: »Warum?« Schreibe dir deshalb zu jedem deiner Ziele auf, warum du es erreichen willst, also worauf du dich freust, wenn du da ankommst, wo du hinwillst. Denke zum Beispiel an das Ziel »Masterabschluss« und verwende die einfache Um-zu-Fragetechnik:

Warum will ich einen Masterabschluss? Um mich damit für eine Führungsposition zu qualifizieren.

Gehe noch einen Schritt weiter. Frage dich so lange nach dem Warum, bis du keine Antwort mehr findest.

*Warum will ich mich für einen Führungsjob qualifizieren?
Um damit bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben.*

*Warum will ich bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt?
Um unabhängiger von (m)einem Arbeitgeber zu sein.*

Jetzt bist du an deiner Energiequelle. Die Befriedigung deines Bedürfnisses (Motivs) nach Unabhängigkeit macht dich glücklich. Dafür bist du bereit, ein berufsbegleitendes Masterstudium zu absolvieren und nach Feierabend noch zum Fachbuch zu greifen. Dein Bedürfnis nach Unabhängigkeit ist ein starker Antrieb. Vielleicht hast du aber auch andere Motive, die dich antreiben. Willst du mit dem Masterstudium dein Know-how vertiefen, um deine Sicherheit im aktuellen Job zu steigern? Oder willst du in einer Führungsposition einfach mehr Geld verdienen? Hier ist ein anderes Beispiel, das Wohlfühlgewicht.

Warum will ich ein Wohlfühlgewicht? Um mich damit leichter und dynamischer zu fühlen.

*Warum will ich mich leichter und dynamischer fühlen?
Um dadurch wieder tatkräftiger zu sein.*

Warum will ich tatkräftiger sein? Um ein aktives Leben führen und mit meinen Kindern Mountainbike fahren zu können.

Hier treibt dich dein Motiv (Bedürfnis) nach Aktivität an und hilft dir dabei, weniger Süßigkeiten zu essen und dich mehr zu

bewegen. Auch hier gibt es natürlich andere Motive, die hinter dem Ziel »Wohlfühlgewicht« stehen können. Vielleicht willst du abnehmen, um mit einer Freundin mitzuhalten, die dir von ihrem Plan erzählt, bis zum Sommerurlaub eine Bikinifigur zu erreichen. Oder du willst abnehmen, um dich wieder attraktiver und selbstbewusster zu fühlen.

.....

Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du als aktiver Papa oder als aktive Mama wieder mehr mit deinen Kindern mithalten kannst. Oder wie erhebend es für dich ist, wenn du eine oder vielleicht sogar mehrere Führungspositionen angeboten bekommst. Freust du dich jetzt schon mehr auf dein Ziel? Fühlt sich dein Ziel jetzt nach Urlaub an?

„Was will ich und warum will ich das?“ sind zwei der wichtigsten Fragen in deinem Leben. Deine Antworten darauf versorgen dich mit der notwendigen Energie für die Zielverwirklichung. Deine Antworten entscheiden aber auch darüber, wo dein *Urlaub* hingeht. Wenn du nicht darüber entscheidest, wohin dein Flieger gehen soll und warum, tun das andere für dich. Dann stehst du vielleicht plötzlich am Check-in nach China, um die nächsten zwei Jahre ein Business aufzubauen, obwohl du viel lieber zu Hause eine Familie gründen würdest.

Finde heraus, welche deiner Ziele zu deinen Motiven passen, oder besser noch, erforsche zuerst deine wichtigsten Lebensmotive und wähle deine Ziele dann bewusst danach aus. Gehe

dazu auf Motivsuche und nutze die Fährte deiner Gefühle. Überlege, worüber du dich im Leben wirklich freust, wann du dich besonders gut fühlst oder worauf du so richtig Lust hast. Schau dir die Begriffe in der folgenden Liste an und markiere die fünf Motive, die dich spontan am meisten ansprechen. Wenn dir ein Begriff fehlt, dann ergänze die Liste einfach. Schreibe dir auch wieder einige Stichworte in dein Notizbuch oder deine Smartphone-Notes.

Lebensmotive		
Sicherheit	Kontrolle	Erfolg
Ordnung	Dominanz	Fortschritt
Zuwendung	Bedeutung	Kreativität
Geborgenheit	Ehre	Aktivität
Harmonie	Reichtum	Anerkennung
Gerechtigkeit	Status	Abwechslung
Freundschaft	Einfluss	Neugier
Partnerschaft	Herausforderung	Abenteuer
Familie	Wettbewerb	Unabhängigkeit
Beziehung	Macht	Leistung
...