

### Dein Ziel

Beim letzten Mal haben wir uns deine Ausgangssituation angeschaut, heute kümmern wir uns um dein Ziel. Um irgendwo ankommen zu wollen, musst du immer wissen, wo du stehst und wo du hinwillst.

Erfolgreiche Menschen gehen mit unangenehmen Situationen so um, dass sie sich umgehend überlegen, was genau ihnen nicht gefällt. Dann definieren sie ein Ziel, indem sie formulieren, wie sie es stattdessen gerne hätten.

Überprüfe bitte kurz zu Übungszwecken, wie du das handhabst, und wenn nötig, fasse den, Entschluss, es in Zukunft genauso zu halten.

Die großen Herausforderungen stellen wir erstmal hinten an, bearbeiten sie aber immer automatisch mit. Wir wollten ja mit den kleinen Hanteln beginnen.

Sei ganz konkret mit deinem Zielen. Ganz allgemein wünschst du dir vielleicht mehr Gelassenheit, mehr Freiheit und mehr Selbstsicherheit. Ok, das ist gut, doch such dir auch ganz konkrete Ziele. Und zwar mit Hilfe der konkreten Beispiele, die du in der letzten Lektion aufgeschrieben hast. Beginne bei denen, die nicht so stark emotional aufgeladen sind.

Formuliere für dich anhand der verschiedenen Unannehmlichkeiten auf deiner Liste, wie du gerne damit umgehen würdest, wenn du all deine Unsicherheiten hinter dir gelassen hast.

Wie wirst du künftig genau diese Dinge erleben?

Wie wirst du denken?

Wie wirst du sprechen?

Wie wirst du dich verhalten?

Und zwar, wenn du genau zu der Person geworden bist, die du sein möchtest.

Ein Beispiel: Du hast notiert, dass du unsicher bist, wenn du vor vielen Leuten sprechen musst, und nun malst du dir aus, wie du das so richtig genießt. Wie du dich schon im Vorfeld darauf freust und es allen erzählst, wie du souverän ablieferst und anschließend eine Menge Anerkennung bekommst. Notier dir auch deine genauen Gedanken vor, während und nach dem Vortrag, wie du antworten willst, wenn dich jemand fragt, ob du aufgeregt bist, usw....

Eines deiner Ziele könnte sein, immer dann, wenn du dir bisher gedacht hast „Bitte nicht schon wieder“, ab heute zu denken: „Hey, cool, Übungssituation!“