

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 4, Dein Ziel

Heute wollen wir uns noch einmal ganz ausgiebig deiner Zielformulierung widmen. Wenn du im Rahmen der Motivations-Challenge bereits eine verfasst hast, nimm sie dir bitte zur Hand.

Alles, was du in diesem Zusammenhang beachten musst, habe ich für dich hier noch einmal zusammengefasst:

Wenn man wirklich etwas erreichen möchte, ist das Um und Auf, ein klares Ziel zu formulieren. Am besten nicht nur mündlich, sondern schriftlich. Menschen, die klar festhalten, was sie wollen, sind weit erfolgreicher als andere. Das belegen Statistiken. Stell dir vor, du suchst etwas, weißt aber nicht, was. Du siehst dich überall um, findest alle möglichen Dinge, bist dir aber nicht sicher, ob es das ist, was du suchst. In deiner Verzweiflung bittest du mich um Hilfe. Du fragst mich:

„Alexandra, kannst du mir beim Suchen helfen?“

„Klar, sehr gerne, was suchst du denn?“

Doch du kannst mir keine Antwort geben. Wie soll ich dir da helfen? Es ist einfach nicht möglich.

Wer kein klares Ziel hat, irrt herum. Oft jahrelang. Und kann auch keine Hilfe finden.

Vielleicht fällt es dir am Anfang schwer, genau zu wissen, was du erreichen möchtest. Mach dir bewusst, dass du dabei keinen Fehler machen kannst. Ein einmal formuliertes Ziel kann ohne weiteres noch einmal abgeändert werden und selbstverständlich wird es ohnehin nur ein **Zwischenziel** sein. Wenn du es erreicht hast, wirst du weitergehen.

Dennoch brauchst du für jede Etappe deines Weges einen Anhaltspunkt, auf den du dich zubewegst. Er gibt dir die Möglichkeit, bei deinen Schritten zu überprüfen, ob du dich annäherst oder irgendwo falsch abgebogen bist. Nur dann kannst du korrigierend eingreifen.

Deine Aufgabe für heute ist es also, dein Ziel zu formulieren bzw. deine Formulierung noch einmal zu überprüfen und gegebenenfalls zu optimieren. Was möchtest du am Ende dieser 30 Tage erreicht haben?

Wie am ersten Tag bereits angesprochen als du die drei Hauptbereiche festgelegt hast, die du verändern möchtest, ist es am Anfang sinnvoll, sich auf maximal drei Themengebiete zu beschränken. Sonst besteht die Gefahr, dass du dich überforderst und das ist frustrierend.

Keine Angst, wenn du ein bisschen Übung hast, kannst du jedes beliebige Vorhaben auf die gleiche Art und Weise in die Tat umsetzen. Gerne dann auch mehrere gleichzeitig.

Wie formulierst du richtig?

- **Positiv und in der Gegenwartsform.**

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Du schreibst also nicht: „*Ich will in Zukunft nie wieder ängstlich sein*“, sondern zum Beispiel: „*In herausfordernden Situationen reagiere ich souverän und gelassen.*“

- **Formuliere es mit deinen Worten.**

Es hemmt dich, wenn du Formulierungen von anderen übernimmst, die du so nicht in den Mund nehmen würdest. Genau zu dir muss es passen.

- **Dein Ziel muss konkret und überprüfbar sein.**

Überlege dir, woran du wirklich merken wirst, dass du deinen Plan umgesetzt hast. Nagle dich fest. Füge Äußerlichkeiten und Häufigkeiten hinzu. Zum Beispiel so:

„*Ich genieße es, jeden Morgen vollständig erholt aufzuwachen und motiviert mit einem halbstündigen Sportprogramm in meinen Tag zu starten.*“ Oder

„*Zweimal in der Woche gehe ich mit meinem Partner tanzen und es ist wunderschön, dass wir uns dadurch wieder annähern und besser verstehen.*“

- **Dein Ziel muss dich herausfordern darf aber gleichzeitig nicht absolut unrealistisch sein.**

Wenn jemand zum Beispiel 110 kg wiegt, macht es wenig Sinn sich vorzunehmen, nach 30 Tagen nur noch 50 kg zu wiegen. Das Gehirn wird nicht mitspielen und die Botschaft übermitteln: „*Vergiss es, da brauchen wir gar nicht erst anfangen.*“

Auf der anderen Seite ist es aber auch witzlos sich 108 kg zum Ziel zu nehmen, denn auch da wird das Unterbewusstsein sich gar nicht erst einschalten, weil die Zielvision zu wenig anziehend ist um irgendwelche Maßnahmen einzuleiten.

Finde ein gesundes Mittelmaß, das dich aus deiner Komfortzone herausholt, aber nicht komplett überfordert.

- **Dein Ziel muss für dich anziehend sein.**

Wenn das Bild, das bei dem Gedanken an dein Ziel in deinem Kopf entsteht, nicht zu 100 Prozent positiv für dich ist, wird es nicht funktionieren. Wenn du beim Abnehmen z.B. an den Hunger denkst und nicht an das tolle Kleid, das du dir dann endlich kaufen kannst. Oder wie im Beispiel von der Wertschätzungslektion der Mann mit dem Burnout seine Heilung mit dem Lärm seiner Kinder im Haus verbindet. Das ist kontraproduktiv und es muss noch an der Zielvision gefeilt werden.

Solange bis nur noch starke, positive Bilder auftauchen und dir beim Gedanken daran, dass du dein Ziel erreicht hast, das Herz aufgeht.

Hierzu möchte ich dir ein Beispiel aus meiner Praxis geben:

Ich arbeitete mit einem jungen Mann, der in seinem gewohnten Umfeld vollkommen normal funktionierte. Er liebte seine Arbeit und hatte eine glückliche Beziehung. Jedoch war er unfähig, damit umzugehen, wenn etwas seinen Alltag unterbrach. Ein Zahnarzttermin, der

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wunsch seiner Freundin ein Wochenende in einer fremden Stadt zu verbringen oder ein Geschäftstermin in einer anderen Firma versetzten ihn so in Panik, dass sein Kreislauf kollabierte.

Als er mich das erste Mal aufsuchte, war sein Plan, gemeinsam mit seiner Freundin und deren Familie eine bereits geplante Urlaubsreise anzutreten. Ein Teil von ihm wünschte sich von ganzem Herzen dabei zu sein, doch ein anderer wollte nichts weniger als das.

Die Urlaubsreise selbst war als zu bearbeitendes Ziel also ungeeignet, weil es für ihn nicht anziehend genug war. Er hätte sich selbst sabotiert weil er diesbezüglich zwigespalten war. Also mussten wir nach einem Szenario suchen, das für sein ganzes System durch und durch erstrebenswert war.

Die Vorstellung, seiner Partnerin zunächst vorzumachen, dass er sich die Reise nicht zutraue und sie dann am Abreisetag mit den gepackten Koffern überraschend abzuholen und direkt mit ihr zum Hotel zu fahren, gefiel ihm dann spontan so gut, dass er es unbedingt genauso machen wollte.

Der bloße Gedanke daran versetzte ihn in eine höchst angenehme Aufregung. Es gelang ihm schließlich, mit der organisatorischen Hilfe der Mutter seiner Freundin, das Vorhaben tatsächlich genauso umzusetzen.

Verstehst du was ich meine?

Du brauchst ein Ziel, das wirklich erstrebenswert für dich ist. Eines, bei dem keine einzige Stimme in deinem Kopf mehr Gegenargumente finden kann. Eines, das dich als Ganzes in Vorfreude versetzt.

Beim Gedanken daran, muss ein wunderschönes Bild in dir entstehen und ein uneingeschränkt angenehmes Gefühl.

Wenn dem nicht so ist, modifiziere weiter, bis alles passt.

Beim obigen Beispiel wurde am Zweck selbst nichts verändert. Die geplante Urlaubsreise allein, rief jedoch zu viele negative Assoziationen hervor. Erst das Bild der überraschten Freundin war für den jungen Mann so stark, dass er wirklich von ganzem Herzen daran arbeiten wollte.

Manchmal ist es auch notwendig, die schriftliche Zielformulierung umzuändern um zu gewährleisten, dass eventuelle Ängste von vornherein ausgeräumt sind.

Erinnerst du dich an den Mann, der davon träumte, sich selbständig zu machen, aber auch mit Existenzängsten zu kämpfen hatte?

Er hat sein Ziel zum Beispiel so formuliert.

„Meine erfolgreiche Selbständigkeit erfüllt mich ganz und macht mich finanziell unabhängig, so dass ich mir all meine Wünsche erfüllen kann.“

Übung 1: Formuliere **dein** Traumziel und erschaffe ein Bild dazu in deinem Kopf, das dein Herz höher schlagen lässt. Wenn du es schon getan hast, überprüfe ob es allen oben erwähnten Richtlinien entspricht und überarbeite es gegebenenfalls.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Übung 2: Schreibe es auf mehrere Zettel, die du an Stellen deiner Wohnung hängst, die du häufig siehst. (z.B. Kühlschrank, WC, etc.)

Übung 3: Male ein kleines Bild oder suche dir ein Foto oder einen Zeitungsausschnitt, der dazu passt und dich an dein Ziel erinnert.

Zum Beispiel dich selbst mit einem wirklich glücklichen Gesichtsausdruck, eine Blüte die gerade die Knospe durchbricht, oder Ähnliches. Lasse deine Fantasie spielen.

Übung 4: Stelle dir vor es ist heute in einem Jahr.

Zu was für einem Menschen bist du geworden? Wie fühlst du dich? Wie verbringst du deinen Tag und mit wem? Wo bist du und was spielt sich dort ab?

Male dir deinen absoluten Traumtag aus und das absolute Traumbild deiner selbst und schreibe darüber.