

Ziele umsetzen, Blockaden beseitigen

Wie Sie von der Idee im Kopf zur Umsetzung in der realen Welt kommen

Hans Bechheim



INHALTSVERZEICHNIS

Vorbemerkung	Seite 2
Ziele gehirngerecht formulieren	Seite 3
Anforderungen an Ziele, Zielformulierung	Seite 4
Übung: „Zielvisualisierung“	Seite 5
Innere Blockaden, die Ziele unerreichbar machen	Seite 7
Blockaden auflösen, Übung „Durch den Block gehen“	Seite 8
Die fünf Freiheiten des Menschen	Seite 9

Vorbemerkung

Gestern hatte ich einen ganz tollen Einfall beim Joggen. Doch nach dem Duschen war er wie aus dem Gedächtnis ausradiert, ich konnte mich beim besten Willen nicht daran erinnern. Ich wusste nur, dass dieser Einfall so genial war, dass er mich hätte reich machen können. Also bin ich heute wieder joggen gegangen, nahm mir vor, jeden Gedanken fest zu halten, und an der Stelle, wo mir gestern dieser tolle, kreative Gedanke kam, lief ich zwei Mal auf und ab und da war mein Gedanke wieder da und ich hielt den Gedanken im Kopf fest, dachte ihn weiter bis vor die Haustür. Zu Hause schrieb ich mir die Idee und mein Ziel dazu gleich in mein „Laufideenbuch“, eine wunderschöne Kladde mit diesem symbolträchtigen Bild vorne drauf, die mir meine Freunde mal zum Geburtstag geschenkt hatten. Jahre später fiel mir dieses Büchlein wieder in die Hände. Ich las fasziniert und sagte mir: „Was hatte ich doch für gute Ideen, aber keine davon habe ich konsequent umgesetzt. Ja, der Stress im Betrieb, die Kinder ... der Hausbau ... der neue Chef ..., wie schade.“

Kommt Ihnen da was bekannt vor? Oder haben Sie Ihre Ziele, zumindest die wichtigen, stets in die Realität zum Leben gebracht! Die meisten Menschen schreiben ihre Ziele erst gar nicht auf, dann gehen sie komplett verloren. Wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben, haben sie die erste Stufe der Materialisierung von Gedanken schon erklommen, es steht schwarz auf weiß auf dem Papier. Wenn Sie das, was Sie sich mal vorgenommen hatten, später wieder lesen, haben Sie ja immerhin noch die Chance einen erneuten Anlauf zur Verwirklichung zu unternehmen (Manch einer würden hier sagen „zu versuchen“, aber das tun wir hier nicht, da damit das Scheitern schon mitgedacht ist.)

Machen wir uns also auf den Weg. Den ersten Schritt nach der Idee und deren schriftlicher Fixierung sollten Sie spätestens 72 Stunden später TUN, sonst ist die Chance auf Verwirklichung verschwindend gering.

Wie also kommen wir vom Überlegen in das konkrete TUN? Was steht uns dabei im Wege und wie überwinden wir diese Hindernisse?

Viel Erfolg oder sollte ich eher einfach sagen Quantumerfolg wünscht Ihnen

Hans Bechheim

"Probleme sind noch nicht formulierte Ziele"

Ziele gehirngerecht formulieren

Ich biete Ihnen an, eine *Zielvisualisierungsübung* auszuprobieren, die Ihnen eine klare Vorstellung von Ihrem Ziel vermittelt und Ihr Unterbewusstsein dahingehend steuert, dass Sie der Zielerreichung stetig entgegengehen.

Wählen Sie dazu zunächst einen Ort, der für Sie Ruhe und Entspannung signalisiert, und stellen Sie sicher, dass Sie dort eine halbe Stunde ungestört diese Übung durchführen können. (Handy und Telefon ggf. Türklingel ausstellen) Schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre, mit meditativer oder ruhiger Musik (wenn das für Sie stimmig ist), evtl. gedämpftes Licht oder Kerzenschein. Sie können auch einfach raus in die Natur ziehen und dort einen „Kraftplatz“ z.B. unter einem frei stehenden Baum mit Blick in die Ferne aufsuchen. Nehmen Sie einen Ausdruck dieser Übungsseiten mit und auch Stift und Papier.

Wenn Sie Ihren Platz gefunden haben und es sich dort bequem gemacht haben, lassen Sie den Gedanken kreisen, dass Sie sich einen Teil der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit für sich selbst reserviert haben, dass Sie jetzt etwas ganz für sich selbst tun.

Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, atmen Sie dabei bewusst in den Bauchraum.

Wenn Sie das Gefühl haben, ganz bei sich selbst, ruhig und entspannt zu sein, lassen Sie ein Bild von sich selbst entstehen, wie Sie in der Situation, in der Sie Ihr Ziel erreicht haben, agieren.

Nehmen Sie nun den Stift und Papier beziehungsweise Ihr „Zielebuch“ zur Hand. Lesen Sie sich die nächste Seite (4) mit den „*Anforderungen an Ziele*“ durch und schreiben Sie Ihr Ziel auf. Prüfen Sie nach, ob Ihre Formulierung des Ziels den Anforderungen entspricht. Ändern und/oder ergänzen Sie die Formulierungen falls nötig.

Zielvisualisierung

Wenn Sie mit Ihrer *Zielformulierung* zufrieden sind, gehen Sie zur Seite 5 / 6. Führen Sie die *Zielvisualisierung* durch. Achten Sie dabei darauf, lebhaftes, farbiges und freudiges innere Bilder entstehen zu lassen. Erlauben Sie sich, Gefühle frei fließen zu lassen und auszukosten. Wenn Ihnen innere Bilder weniger klar erscheinen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle.

Anmerkung: Die Formulierungen aller Übungen sind im DU gehalten, da Sie mit Ihrem Unterbewusstsein kommunizieren, das mit Ihnen ja auf du und du ist.

Anforderungen an Ziele

1. Positiv formuliert - keine Vergleiche

- Was genau will ich erreichen?
- Was ist mein Ziel

2. In sinnlicher Erfahrung demonstrierbar

- Woran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Woran erkenne ich, dass ich mich meinem Ziel annähere?
- Was werde ich dann sehen, hören, fühlen und tun?

3. Spezifiziert und für genauen Zusammenhang beschrieben

- Wo, wann und mit wem will ich mein Ziel erreichen?
- Wo, wann und mit wem will ich mein Ziel nicht erreichen?

4. Innerhalb der eigenen Kontrolle

- Liegt es in meiner Macht, mein Ziel zu erreichen?
- Über welche Ressourcen zur Zielerreichung verfüge ich bereits?
- Welche Ressourcen benötige ich noch und wie kann ich sie mir erschließen?
- Womit kann ich noch heute beginnen, um mein Ziel zu erreichen?
- Was kann ich kontinuierlich tun, um mein Ziel zu erreichen?

5. Ökologie (Verträglichkeit) - Test

- Was wird mir mein Ziel bringen?
- Welche Vor- und/oder Nachteile werden damit verbunden sein?
- Wie wirkt sich das auf mein privates und berufliches Umfeld aus?
- Welche eventuellen Zielkorrekturen werden dadurch erforderlich?



Zielvisualisierung

1. Vergegenwärtige dir dein Ziel, das du in der vorangehenden Stufe formuliert hast.

2. **Überprüfe deine Zielformulierung** nochmals auf die folgenden Kriterien:

- positiv (d.h. vermeide Worte wie: nicht, könnte, mehr oder weniger)
- konkret: was? wann? wo? mit wem?
- aktiv: (statt: "Ich will weniger Hektik um mich herum."
besser: "Ich schirme mich gegen Hektik ab, indem ich")
- in meiner eigenen Verantwortung (d.h. ich bin der/die Handelnde)
- realistisch
- im Präsens formuliert (tu so, als ob das Ziel schon verwirklicht ist)
- vermeide Vergleiche mit dem was du nicht willst, (keine Komparative!)
- ändere ggf. deine Zielformulierung

3. *Visualisierung des Ziels*

3.1. Stell dir vor, dass du aufwachst und dein Ziel ist bereits erreicht.

(Erlebe es mit allen Sinnen, wie sieht es aus? Was hörst du? Wie fühlt es sich an?
Wie schmeckt es? Wie bewegst du dich?)

3.2 Was ist neu?

Wie gestaltest du jetzt dein Leben?

Welche Fähigkeiten hast du erreicht?

Was glaubst du von dir? Wer bist du?



3.3. Woran merkst du zuerst, dass du dein Ziel verwirklicht hast?

Wer außer dir bemerkt es, ohne dass du etwas sagst? Wer zuerst?

Wer gewährt dir Unterstützung?

3.4. Frage Dich: "Was möchte ich in der Zukunft von dem, was bisher gut war und jetzt gut ist, beibehalten?"

Was muss ich für mein Ziel aufgeben?

Ist mein Ziel noch erstrebenswert, realistisch und gut, wenn ich beibehalte, was ich beibehalten möchte und aufgabe, was ich aufgeben muss (denke dabei auch an Menschen, die dir wichtig sind)?

3.5. Ändere deine Zielvisualisierung und deine Zielformulierung so, dass deine Einwände berücksichtigt und gewürdigt werden.

3.6. Stell dir dein Ziel-Bild nochmals intensiv vor und fühle die intensive Freude über das Erreichte.

3.7. Gehe vom Ziel-Bild langsam zurück in die Gegenwart und finde heraus, welche Schritte du auf dem Weg zum Ziel gegangen bist und was der erste Schritt in die richtige Richtung auf dem Weg zu deinem Ziel war.
(Notizen machen!)

4. Belohnung:

4.1. Finde jemanden, dem du zuerst mitteilen möchtest, wenn du dein Ziel erreicht hast.

4.2. Mit wem und in welcher Weise möchtest du deinen Erfolg feiern?

Blockaden beseitigen

Innere Blockaden, die Ziele unerreichbar machen

Wenn wir uns immer wieder Ziele vornehmen und diese dann doch nicht umsetzen, liegt das häufig an inneren Blockaden. Wenn Sie z.B. ein finanzielles Ziel erreichen möchten und Ihr inneres Wertesystem darauf gepolt ist, Reichtum oder Erfolg als verwerflich anzusehen, werden Sie sich stets selbst sabotieren, sobald Sie mehr Geld zu verdienen oder erfolgreicher zu werden „drohen“, als es Ihre innere Vorstellung von „so reich oder so erfolgreich ist noch in Ordnung“ zulässt.

Forschen Sie nach Sätzen, die Ihnen in den Sinn kommen, die mit negativen Zuschreibungen für die Zustände zusammenhängen, die mit der Erreichung Ihrer Ziele zusammenhängen. (die reichen Säcke, Geld verdirbt den Charakter, Erfolg macht einsam, Eigenlob stinkt! etc.)

In diesen Sätzen stecken Hinweise auf die Blockaden, die Ihrem Ziel entgegenstehen. Fragen Sie sich dann, welche Hindernisse im Zusammenhang damit auf Ihrem Weg zum Ziel auftauchen werden.

Wenn Sie ein solches Hindernis identifiziert haben, führen Sie die Übung *„Durch den Block gehen“* aus. (nächste Seite 8)

Anmerkungen zur Durchführung der Übung:

- Die Formulierungen sind im DU gehalten, da Sie mit Ihrem Unterbewusstsein kommunizieren, das mit Ihnen ja auf du und du ist.
- Bei Schritt 3 können Sie an einen Menschen denken, den Sie kennen und der die entsprechende Fähigkeit besitzt.
- Den „selbstbewussten Satz“ für Schritt 7 können Sie sich vorher überlegen (Was hilft mir am meisten, was brauche ich bei der Blockaden-Beseitigung?) oder Sie vertrauen darauf, dass Ihr Unterbewusstsein Ihnen schon im richtigen Augenblick den richtigen Satz schicken wird.

Durch den BLOCK gehen



1. Finde eine Situation, in der du dich oft bei der Erreichung deiner Ziele in deinen Handlungsmöglichkeiten blockiert fühlst.
2. Frage dich: „Welche Fähigkeiten brauche ich in dieser Situation?“
(z.B. Selbstsicherheit, Durchsetzungsvermögen)
3. Stelle dir vor: Wie spricht, geht, bewegt sich ein Mensch, der diese Fähigkeiten hat? Was ist wichtig?
4. Probiere diese Bewegungen und Stimmlage für dich aus.
Sage dir dabei innerlich: „Ich bin wichtig!“
5. Stelle dir im Raum einen Block aus massivem Material vor (z.B. Beton),
positioniere ihn im Raum.
6. Gehe um den Block herum, unter Beibehaltung der selbstbewussten Gangart.
Sage dir dazu nochmals innerlich „Ich bin wichtig!“
7. Im Moment des größten Vertrauens und inneren Kraft gehe durch den Block.
Dabei kannst einen selbstbewussten Satz laut sprechen.

Die fünf Freiheiten des Menschen

Sehen und hören was
wirklich ist, nicht
was sein sollte.



Sagen, was ich denke, nicht was ich denken sollte.

Fühlen, was ich wirklich fühle, nicht was ich fühlen sollte.

Fordern, was ich möchte, nicht immer erst auf Erlaubnis warten.

Risiken eingehen, ohne mich immer erst abzusichern.

(nach Virginia Satir)