

Alles, was ein Mensch je erreicht hat, kannst auch du erreichen.
Alles ist möglich, dem der glaubt.

Ziele setzen, Ziele erreichen – Eine Investition in dich selbst

Gesundheit, Partnerschaft, Familienleben, Beruf(ung!!), Erfolg, Glück, Finanzen,...

Ein Arbeitsbuch?

Nein!

Dein Arbeitsbuch!

Be a Changemaker

von Michael Neumaier

Erreichbare Ziele

Die Auswahl eines erreichbaren Zieles ist die Basis deines Erfolgs. Dabei sollte das Ziel eine Herausforderung darstellen, diese aber realistisch sein. Hast du Vorbilder, die schon beeindruckende Ziele in ihrem Leben erreicht haben? Freunde, die zum Beispiel mal einen Marathon gelaufen sind, beruflich oder privat viel erreicht haben? Inspiriert dich eine berühmte Persönlichkeit (kleiner Tipp: kaufe und lese die Autobiographie). Wir alle haben Ziele, die wir erreichen wollen. Was können wir tun, dass wir diese auch wirklich erreichen? Am wichtigsten ist: Das Ziel muss machbar und kein Quatsch sein.

Die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Jahr tun können und unterschätzen, was sie in 10 Jahren tun können.

Beantworte folgende Fragen:

1. Gibt es Ziele, die deine Vorbilder erreicht haben, die du toll findest?

2. Notiere, welche Eigenschaften der Menschen auf deiner Liste du am meisten bewunderst und warum.

3. Frage dich, was du von diesen Menschen lernen kannst.

4. Welches machbare Ziel willst du als nächstes erreichen?

Messbare Ziele

Um deine Energie optimal in dein Ziel zu investieren, brauchst du auch einen zeitlichen Rahmen. Du musst wissen bzw. selber festlegen, wann das Ziel erreicht sein muss und wie viel Zeit du für die Umsetzung zur Verfügung hast. Nur klar gesteckte Ziele haben einen Endpunkt. Dann werden sie erreicht sein, das Erfolgsgefühl ist spürbar. Stelle jetzt einen Plan auf.

Wenn du mehr körperliche Fitness (Wohlbefinden, Kondition) willst, gilt: Übung macht den Meister. Überwinde den inneren Schweinehund und gehe laufen. Wer jetzt in kleinen Schritten und täglich übt, wird Erfolg haben. Warum? Weil wir genau festgelegt haben: Das Ziel ist, mehr Fitness, mehr Wohlbefinden, mehr Kondition. Wir haben überprüft: Das ist machbar. Gehst du regelmäßig laufen, bist du deinem Ziel ganz nah.

„Zuerst bestimmen wir unsere Gewohnheiten, dann bestimmen unsere Gewohnheiten uns.“ – Charles C. Noble

Beantworte folgende Fragen:

1. Wie bist du vorgegangen, als du das letzte Mal ein tolles Ziel erreicht hast?

2. Wer hilft dir dabei, deine Ziele zu erreichen?

3. Was bedeutet „Übung macht den Meister“?

4. Welche Gewohnheiten werde ich ablegen?

5. Welche Gewohnheiten werde ich, ab sofort, annehmen?

Ziele machen glücklich

Energie und Willenskraft werden nur freigesetzt, wenn das angestrebte Ziel auch ein Glücksgefühl oder persönliche Zufriedenheit verspricht. Daher ist es wichtig, dass du von deinem Ziel überzeugt bist. Bist du überzeugt von deinem nächsten Ziel? Wenn du es wirklich erreichen willst, stehst du voll dahinter. Und du weißt: Erreichst du das Ziel, fühlst du dich glücklicher. Das Beste: Wenn du alles tust, das Ziel auch zu erreichen, verfügst du plötzlich über eine (fast schon magische) Energie!

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“ - Gotthold Ephraim Lessing

Beantworte folgende Fragen:

1. Warum machen dich erreichte Ziele glücklich?

2. Wieso ist es für dich wichtig, Ziele zu haben?

3. Wie fühlt es sich an, wenn du gar keine Ziele hättest?

4. Warum willst du, unbedingt, dein Ziel erreichen?

5. Warum wirst du dein Ziel erreichen?

Ziele 2020

Ein Ziel erreichst du eher, wenn du es aufschreibst und mit anderen Menschen darüber sprichst. Was sind deine Ziele im neuen Jahr? Schreibe sie auf und schaue sie dir an, jeden Tag. Und dann? Kann dich nichts mehr davon abhalten, das auch wirklich zu erreichen.

Der Verlierer sagt: „Es könnte möglich sein, aber es ist zu schwierig.“

Der Sieger sagt: „Es könnte schwierig sein, aber es ist möglich.“

Beantworte folgende Fragen:

1. Was hast du in diesem Jahr erreicht?

2. Was willst du 2020 schaffen?

3. Wofür und wem bist du heute dankbar?

Die Geschichte vom Adler

Ein Mann fand bei einem Spaziergang das Ei eines Adlers. Er nahm es mit nach Hause und legte es zu den Eiern seiner Hennen. Zusammen mit den Küken schlüpfte der Adler. Er wuchs mit ihnen auf und verbrachte sein ganzes Leben mit ihnen. Er lernte mit den Füßen zu scharren, Körner zu picken und zu gackern. Gelegentlich tat er es den Hühnern gleich, flatterte etwas mit den Flügeln und flog ein paar Meter.

Eines Tages sah er am Himmel einen wunderschönen Vogel, der anmutig und kraftvoll durch die Lüfte flog. Was ist das, fragte er die Hennen. Das ist ein Adler, der König der Lüfte, sagten diese. Du bist eine Henne. Du kannst nicht fliegen. Der Adler, der sich für eine Henne hielt, war traurig. So gerne wäre er in den Himmel aufgestiegen. Er hörte jedoch auf die Hennen und begnügte sich damit, nicht fliegen zu können. Sein Bild von sich verhinderte, dass er seiner Bestimmung gemäß lebte.

Die darin enthaltene Lebensweisheit

Wir alle glauben zu wissen, wer wir sind und wozu wir fähig sind. Aber vielleicht ist das nicht die Wahrheit über uns. Vielleicht glauben wir nur das, was andere uns, als wir klein waren, über uns erzählt haben. Wer aber sagt, dass dies die Wahrheit über uns ist? Wenn wir die Wahrheit über uns herausfinden wollen, dann müssen wir uns freimachen von den Beschränkungen, die wir in unserem Denken mit uns herumtragen. Wir alle leben innerhalb der Grenzen, die wir uns durch unser Denken setzen. Wenn wir wissen möchten, wo unsere Grenzen tatsächlich sind und wozu wir fähig sind, dann dürfen wir nicht auf andere hören. Wir müssen den Mut aufbringen und tun und sein, was wir gerne sein und tun würden. Nur so können wir unsere Bestimmung finden und erkennen, ob ein Adler oder ein Huhn in uns steckt.

Klar, ein Adler, der sich für ein Huhn hält, kann auch glücklich sein und ein erfülltes Leben führen. Ein Adler ist nicht besser als ein Huhn. Es geht nur darum, zu schauen, ob das Bild, das man von sich hat, einen daran hindert, das zu tun und zu sein, was man tun oder sein möchte.

Diese Geschichte lehrt auch:

Wir sollten uns mit Menschen umgeben, die uns ermutigen, unsere Träume zu leben. Wer bin ich? Wozu bin ich fähig? Was ist meine Bestimmung? Um diese Fragen geht es in dieser Lebensweisheit.

Beantworte folgende Fragen:

1. Wer bist du? Welches Bild hast du von dir?

2. Wer bist du wirklich? Welches Bild hast du ab heute von dir?

3. Welche Menschen ermutigen dich?

4. Welche Menschen ermutigst du?

Niemand ist perfekt: Fehler sind menschlich! Ärgere dich nicht tagelang über einen Patzer, sondern betrachte ihn als eine weitere Erfahrung auf deinem Lebensweg. Und lerne daraus. Wenn du es das nächste Mal besser machst, kannst du dir auf die Schulter klopfen „Love it, change it, leave it.“ Annehmen, verändern oder verlassen – diese drei Möglichkeiten hast du in jeder Lebenslage. Wenn du dich an etwas störst, beschwere dich nicht stillschweigend. Frage dich stattdessen, wie du mit der Situation umgehen kannst, um das Beste aus ihr zu machen. Und werde dann selbst aktiv! Be a Changemaker !!

Du willst mehr? **ABONNIERE UNSEREN PODCAST** ↗

<https://podcast.minema.de>

MINEMA
((武士道))
PODCAST