

In zehn Stufen zum Erfolg NEU! Die Ich-will-Strategie

STUFE 1

Der magische Anfang: Was will ich eigentlich?

■ Sie haben eine Sehnsucht, die Ihnen keine Ruhe lässt. So ein unruhiges Gefühl. Sie wollen dringend etwas in Ihrem Leben verändern. Trotzdem: Stürzen Sie nicht gleich los – höchstens zu Papier und Stift. Überlegen Sie, worum es Ihnen wirklich aus tiefstem Herzen geht, schreiben Sie sich Ihr Ziel genau auf.

Der Weg ist das Ziel! Bedeutet: Sie müssen den ersten Schritt gehen



TIPP: Achten Sie auf eine positive Formulierung. „Wir neigen dazu zu sagen: Ich möchte nicht dicker werden. Mich nicht mehr streiten. Aber das funktioniert nicht!“, sagt Motivationstrainer Dirk Schmidt. Besser: „Ich will mein Wunschgewicht. Mich mit meiner Schwester vertragen.“ Sie haben Ihr Ziel gefunden und festgehalten? Dann sind Sie bereit für den nächsten Schritt:

STUFE 2

Plan erstellen: Und so mach ich das jetzt!

■ Es braucht einen soliden Plan – zum Dranfesthalten. Schreiben Sie genau auf, was Sie wann erreicht haben wollen. Mit welchen Schritten Sie dahin kom-

Sie möchten abnehmen, eine Fremdsprache beherrschen, Saxofon lernen, mit dem Laufen anfangen, besser bezahlt werden: Was auch immer Ihr ganz persönliches Ziel ist – gewonnen wird im Kopf! Und mithilfe von ganz konkreten Tipps und Tricks. Die bekommen Sie hier vom erfolgreichen Motivationstrainer Dirk Schmidt*

men. Auch ganz kleine Maßnahmen notieren, einzeln abhaken. **TIPP:** Fangen Sie innerhalb von 72 Stunden nach der Erstellung des Plans mit dem ersten Schritt an! Sie möchten z.B. Spanisch lernen? Dann ist das Ihr Plan: → **Montag:** Ziel aufschreiben, um erste Infos kümmern. → **Dienstag:** Kurse vergleichen (Preise, Zeiten, Orte...). → **Mittwoch:** Spätestens heute sollten Sie einen Kurs buchen

STUFE 3

Leichter ans Ziel: Leidenschaft hilft!

■ Sie müssen Ihr Ziel wirklich erreichen wollen. Es hilft nicht, wenn Sie nur zu 85 Prozent überzeugt sind. Oder etwas tun wollen, weil andere Ihnen dazu raten. Ohne IHREN hundertprozentigen Willen und Ihre

Leidenschaft geht es nicht.

TIPP: Gibt es etwas, was Ihnen früher richtig viel Spaß gemacht hat? Alte Leidenschaften wiederzuentdecken, hilft beim Erreichen neuer Ziele. Vielleicht ein Sport, der Ihnen beim Abnehmen hilft.

STUFE 4

Hindernisse? Aus dem Weg mit euch!

■ Manchmal geht es trotz aller Pläne nicht voran. Der innere Schweinehund ist stärker als unser Wille. Fragen Sie sich dann: An welcher Stelle genau sind mir meine guten Vorsätze abhanden gekommen? Welche Angewohnheit steht mir im Weg? „Angewohnheiten kleben nämlich an uns wie Kaugummi“, sagt Expertin Schmidt. „Ich kam zum Beispiel früher morgens nicht aus dem Bett. Wollte aber für einen

Marathon trainieren. Ich hab mich dann selbst überlistet und mit einem Kollegen gewettet, dass ich es packe. Und mich jeden Morgen in die Laufschuhe gequält.“ Der Stolz war stärker als der Schweinehund. Inzwischen hat Schmidt sieben Marathons geschafft.

TIPP: Das Gehirn braucht mindestens 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu verinnerlichen. Halten Sie 30 Tage durch, dann wird alles einfacher!

STUFE 5

Technik trainieren: Üben, üben, üben ...

■ Talent ist schön. Training wichtiger. Ohne Fleiß und Disziplin erreicht niemand sein Ziel. Ob Vokabeln, Tanzschritte, Klaviertasten treffen ... Am besten lernt man durchs Üben. Bauen Sie feste Trainingszeiten in Ihren Tag ein. Irgendwann ist es wie Zähne putzen oder morgens aus dem Haus gehen. Sie tun es, ohne drüber nachzudenken.

TIPP: Gestehen Sie sich ruhig ein, dass das mal langweilig ist. Und nervt. Aber freuen Sie sich auf das Ziel: Mit dem Üben kommt



Hindernisse, Anstrengungen gehören dazu. Genau wie der Stolz, wenn wir den Gipfel erreicht haben



BUCH-TIPP

„Wenn Sie wüssten, was Sie können“, 19,95 Euro, Dirk Schmidt Verlag

*ZUR PERSON: Mentaltrainer Dirk Schmidt hat Olympiasieger, Nationalspieler und Top-Manager in Sachen Motivation beraten.



das Können und mit dem Können der Spaß! Belohnen Sie sich auch für kleine Zwischenerfolge.

STUFE 6

Halt den Mund, innere Stimme! Ich kann das!

■ Kinder haben es bis zu ihrer Pubertät tausendfach gehört: „Das kannst du noch nicht, mach es anders.“ Das steckt tief in uns. Wir Menschen lernen durch Nachahmung. Also sagen wir später auch zu uns selbst: „Das kannst du nicht!“ Die innere Stimme ist immer da. „Die fragt ja nicht, die quatscht einfach dazwischen“, weiß Dirk Schmidt. „Aber negative Gedanken verhindern den Erfolg.“ Sie müssen durch positive ersetzt werden. **TIPP:** Tricksen Sie Ihr Gedächtnis aus, konditionieren Sie es um. Und zwar, indem Sie sich immer wieder genau das Gegenteil sagen: „Mir gelingt das, ich bin erfolgreich, ich habe schon ganz andere Sachen hinbekommen.“

STUFE 7

Psycho-Trick der Profis: Träumen Sie Ihr Leben!

■ Leistungssportler machen das so: Sie träumen Ihre Ziele, sehen sich schon mit Medaille um den Hals, im Kopf spielt die Nationalhymne. „Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie haben, was Sie sich wünschen“, sagt Schmidt. Malen Sie sich mit allen fünf Sinnen aus, wie Sie schlauer, schlanker oder was

auch immer sein werden. Wie es sich anfühlt, auf dem Chefessel zu sitzen. Die Ziellinie eines Marathons zu erreichen. **TIPP:** Seien Sie bei dieser Visualisierung ganz entspannt, dann öffnet sich das Tor zum Unterbewusstsein. Das ist wichtig, weil unser Verhalten zu 90 Prozent vom Unterbewussten bestimmt wird. Nutzen Sie Mini-Pausen wie Wartezeiten für Ihr Kopfkino. Je öfter, desto besser.

STUFE 8

Lustlos? Dann Pause machen, Energie tanken!

■ Oft wollen wir nur so schnell wie möglich ans Ziel, verlieren die Geduld. Das kann nach hinten losgehen, wenn Sie im Alltag auf mehreren Baustellen gefordert sind. Sie brauchen Pausen auf dem Weg zum Erfolg, um Energie zu tanken. Boxenstopps für Herz und Hirn.

TIPP: Auch hier gilt: Feste Aus-

zeiten einplanen. Der eine große Urlaub im Jahr reicht nicht. Nehmen Sie kleine Auszeiten in Ihrem Kalender auf: Yoga, Sauna, Kino. Oder 15 Minuten Nichtstun!

STUFE 9

Nichts klappt mehr? Scheitern gehört dazu!

■ Glauben Sie, Sebastian Vettel ist in jeder Trainingsrunde Rekorde gefahren, Helene Fischer hat noch nie einen Ton versenkt?

**Pausen sind wichtig!
Einfach mal 15 Minuten
nichts tun – das füllt unsere
Energietanks wieder auf**



Mal zu scheitern ist normal. Fehler sowieso. Hadern Sie nicht, lachen Sie drüber. Überlegen Sie: „Was kann ich daraus lernen“, rät Schmidt. Gehen Sie neue Wege. Ein Uni-Frischling hat Ihre Traum-Position geklaut? Vielleicht die Gelegenheit, sich einen ganz anderen Job zu suchen. **TIPP:** Kennen Sie den Spruch „Hinfallen, aufstehen, Krone geraderücken, weitermachen“? Der gilt auch hier!

STUFE 10

Neue Strategien gegen den Rückfall

■ Sie haben Ihr Ziel erreicht? Glückwunsch, Glückwunsch, Glückwunsch! Aber: Noch ist die Gefahr des Scheiterns nicht gebannt. Schützen Sie sich davor, indem Sie aus allen neuen Erfahrungen Rituale machen. Damit gute Gewohnheiten bleiben. **TIPP:** Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst und einem Paten, beispielsweise Ihrer Freundin, ab. Unterschreiben Sie Ihr Ziel, notieren Sie auch Belohnungen für jeden wichtigen Zwischenschritt.

**Ziel erreicht!
Der Weg war weit
und hart. Aber
das tiefe, bleibende
Glücksgefühl ist
alle Strapazen wert**

**→ Nächste Woche in
„Psychologie für jeden Tag“:
Rot fürs Rendezvous, Blau fürs
Vorstellungsgespräch: Wie Sie
mit Farben am besten tricksen –
und so den Erfolg anziehen**