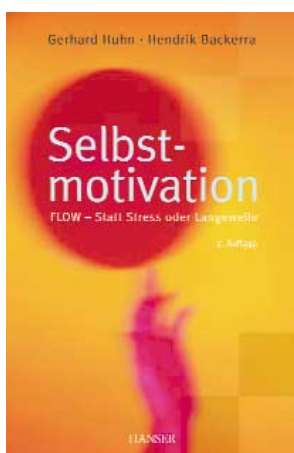


Gerhard Huhn/Hendrik Backerra

Selbstmotivation



Selbstmotivation
 FLOW – Statt Stress oder Langeweile
 von Gerhard Huhn und Hendrik Backerra*)
 Carl Hanser Verlag
 München 2004
 280 Seiten
 € 19,90/sFr 36,-

Deutsche Originalausgabe

*) Dr. Gerhard Huhn ist promovierter Jurist mit langjähriger internationaler Berufserfahrung in der Wirtschaft. Heute ist er ebenso wie Hendrik Backerra als selbstständiger Berater, Trainer und Coach tätig.

Man soll die Dinge so einfach wie möglich halten, aber nicht einfacher. Diese Empfehlung von Albert Einstein gilt auch für Bücher, die sich mit Selbstmotivation beschäftigen. Geht man dieses Thema nur von der technischen Seite an, dann erhält man einen relativ wirkungslosen Ratgeber – ihm fehlen fundamentale Erkenntnisse über Sinn und Werte. Konzentriert sich das Buch aber ausschließlich auf diese tiefgehenden psychologischen und philosophischen Fragen, dann ist es im Alltag nicht mehr umsetzbar.

Gerhard Huhn und Hendrik Backerra sind sich dieses Dilemmas durchaus bewusst. Sie haben ein Motivationsbuch gestaltet, das wie ein ausgewogener Trainingsplan viele theoretische Aspekte enthält, aber immer auf die praktische Relevanz abzielt. Die beiden Trainer legen viel Wert darauf, dass der Leser herausfindet, was ihm im Leben wichtig ist und was ihn steuert. Nur darauf lassen sich Ziele aufbauen, die dem eigenen Ich entsprechen.

Selbstmotivation

«Ob das Leben gelingt, zur langweiligen Routine abrutscht oder zum stressreichen Desaster wird, hängt vor allem von drei Dingen ab: dem richtigen Umgang mit Energie, dem richtigen Umgang mit Informationen und dem gelungenen Umgang mit der Zeit», schreiben Huhn und Backerra.

Die Herausforderung ist, diese drei Aspekte in einen harmonischen Zusammenhang zu bringen. Dafür brauchen wir Aufmerksamkeit. Wir dürfen uns nicht von unwichtigen Dingen ablenken und uns nicht für fremde Interes-

sen einspannen lassen. Wir sollten Energieäubern aus dem Weg gehen. Und wenn wir unsere Aufmerksamkeit außerdem noch auf das Streben nach Glück und Sinn richten, dann beginnt die Selbstmotivation.

Zeichen der Selbstverwirklichung

Wenn wir das beherzigen, kommen wir unserer Selbstverwirklichung näher. Abraham Maslow hatte schon 15 Merkmale der Selbstverwirklichung aufgelistet – welche Charakteristika treffen auf Sie zu?

- Besseres Verhältnis zur Realität; Unsicherheit besser ertragen können.
- Selbstakzeptanz und Anerkennung anderer – mit jeweils allen Eigenheiten.
- Spontaneität.
- Problem- statt Ich-zentriert.
- Zeitweiliges Bedürfnis nach Zurückgezogenheit.
- Relative Unabhängigkeit von Umwelt und Kultur – ohne sich dadurch herausstellen zu wollen.
- Würdigung der wesentlichen Dinge (auch der alltäglichen).
- Mystische Erfahrungen (z. B. Ekstase, Auftun grenzenloser Weiten).
- Ausgeprägtes soziales Interesse und Zusammengehörigkeitsgefühl mit der gesamten Menschheit.
- Tiefe, befriedigende Beziehungen mit Menschen.
- Demokratische Einstellung, Achtung aller Menschen.
- Klare Trennung zwischen Ziel einerseits und Weg/Mittel andererseits; das

Glück kann aktiv angestrebt und bewusst gestaltet werden.

Verfolgen Ihrer Ziele genießen können.

- Sinn für Humor.
- Kreativität, Innovation.
- Widerstand leisten, wenn nötig, bei Forderungen der Kultur und Umwelt.

Flow

«Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie sein wollen.» Schon Abraham Lincoln hat damit erkannt, dass man Glück durchaus aktiv anstreben und bewusst gestalten kann. Das Flow-Konzept von Mihaly Csikszentmihalyi weist genau in diese Richtung. Denn Flow ist jene Form des Glücks, die wir beeinflussen können – im Gegensatz zu Ereignissen wie einem Lottogewinn oder der Begegnung mit dem Traumpartner.

Die zehn Aspekte der Flow-Erfahrung

1. Flow-Erfahrungen treten in der Verfolgung eines selbstgesteckten Zieles auf.

Um in den Flow-Zustand zu gelangen, brauchen wir eine klare Aufgabe. Ein Bergsteiger etwa weiß, dass er auf den Gipfel will. Ein Schachspieler will gewinnen, ein Chirurg ein Menschenleben retten. «Das Glück stellt sich gleichsam als Folge der Bewältigung der Aufgabe, des Gelingens ein, als zusätzliche Belohnung», so Huhn und Backerra.

2. Flow-Erfahrungen setzen kontinuierliche und unmittelbare Rückmeldungen über den Erfolg voraus.

Damit wir in den Flow gelangen können, müssen wir jederzeit wissen, ob wir auf dem richtigen Weg sind. So vergewissert sich der Bergsteiger ständig, ob er noch auf dem Weg zum Gipfel ist oder ob er sich verlaufen hat. Und der Schachspieler sieht, wie viele Figuren ihm der Gegner wegnimmt – daran erkennt er, wie gut er spielt.

3. Flow kann nur dann auftreten, wenn wir die Herausforderungen mit unseren Fähigkeiten bewältigen können.

Die wichtigste Voraussetzung für den Flow: Unsere Fähigkeiten müssen den Aufgaben entsprechen und beide Teile

müssen jenes Niveau übertreffen, das wir als unsere Grenze empfinden.

Aus Angst vor Risiko und Überforderung suchen sich viele Menschen berufliche Aufgaben, die sie leicht bewältigen können. Dadurch fühlen sie sich sicher und können ihr Leben kontrollieren. Der Preis: Sie erleben keine Flow-Erfahrungen, driften ab in Langeweile und Depression.

4. Die Aufgabe erscheint grundsätzlich lösbar – aber der Ausgang ist offen.

Um in einen Flow-Zustand gelangen zu können, müssen wir fühlen, dass wir die Situation steuern und kontrollieren können. Wir dürfen aber andererseits ein Problem nicht so weit im Griff haben, dass wir zu 100 Prozent erfolgreich sein werden. Denken wir an den Schachspieler: Eine Partie mit einem unterlegenen Gegner, die nur zehn Minuten dauert, löst keine Flow-Erfahrung aus.

5. Bei Flow-Erfahrungen werden Probleme und Sorgen des Alltags ausgeblendet.

Wenn wir uns intensiv konzentrieren, richten wir unsere Aufmerksamkeit nur auf ein begrenztes Feld von Reizen. «Reize, die nicht unmittelbar mit der Bewältigung der Aufgabe zu tun haben, werden vom Bewusstsein nicht wahrgenommen», so die Autoren.

6. Die Grenzen des eigenen Ichs scheinen zu verschwinden, Bewusstsein und Handlung verschmelzen.

Wir gehen in unserer Beschäftigung auf und wir sind nicht mehr auf unser Ego fokussiert. Dabei müssen wir nicht einmal aktiv etwas tun – manche Menschen gelangen beim Lesen in den Flow, andere beim Genießen eines Theaterstücks.

7. Das Zeitgefühl ist verändert oder geht ganz verloren.

Unser Zeitempfinden kann während des Flows unterschiedlich sein: mal steht die Zeit still und mal vergeht sie wie im Flug. Ein möglicher Grund: Die verbale Großhirnhemisphäre, die auch für unser lineares Zeitverständnis zuständig ist, ist weniger aktiv als die nonverbale Gehirnhälfte.

8. Die Erfahrung wird Selbstzweck.

Nicht eine äußere Belohnung steht im Mittelpunkt, sondern das Gelingen der Handlung. Flow kann sich dann einstel-

Eine Situation 100%ig unter Kontrolle zu haben, ist keine Herausforderung mehr

Es braucht eine klare Aufgabe, auf die die ganze Aufmerksamkeit gerichtet wird

Es geht ums Gelingen, nicht um die Belohnung

Zeit für die wirklich wichtigen Dinge

Wenn Sie Ihr Leben als wertvoll erfahren wollen, müssen Sie jeden einzelnen Tag als sinnvoll erleben», so Huhn und Backerra. Aber es ist gar nicht so einfach, im hektischen Alltag stets das Richtige und Wichtige zu tun und den einzelnen Tag zu meistern. Es gibt allerdings eine praktische Methode, die sich schon jahrzehntelang bewährt hat und Platz für die wirklich wichtigen Dinge schafft:

1. Planen Sie Ihre Aufgaben grundsätzlich und ausnahmslos am Abend vorher. Bevor Sie Ihren Arbeitstag beenden, sollten Sie sich zehn Minuten Zeit nehmen. Schreiben Sie alles auf, was Sie eigentlich noch tun müssten oder was Sie am nächsten Tag tun wollen. So erhalten Sie eine Liste jener Dinge, die wichtig sind.

2. Suchen Sie sich die sechs wichtigsten Dinge heraus. Wählen Sie jene Punkte aus, die für Sie am wichtigsten sind und zerteilen Sie die einzelnen Vorhaben in kleine, «leicht verdauliche» Schritte. Nehmen Sie sich also nicht vor, den Dachboden auszubauen, sondern vereinbaren Sie einen Termin mit dem Architekten.

3. Legen Sie die Reihenfolge fest. In welcher Rangfolge wollen oder müssen Sie die sechs Punkte erledigen? Was ist das Allerwichtigste, was ist das Zweitwichtigste usw.? «Das ist genau der Schritt, den die meisten unterlassen», so Huhn und Backerra. «Sie schreiben einfach wahllos alles untereinander, so, wie es ihnen in den Sinn kommt.» Dabei macht gerade die Festlegung der Prioritäten den entscheidenden Unterschied aus.

4. Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Aktivität. Wenn Sie am nächsten Tag neben Ihrem Pflichtprogramm etwas Zeit haben, bearbeiten Sie die erste Aufgabe Ihrer 6-Punkte-Liste. Konzentrieren Sie sich nur auf diesen Punkt, so lange, bis er abgeschlossen ist. Haben Sie keine Angst, wenn Sie die zweite oder dritte Aufgabe nicht erledigen – die Methode stellt sicher, dass Sie zumindest das Allerwichtigste in den Griff bekommen.

5. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Wenn die erste Aufgabe abgeschlossen ist, dann überprüfen Sie noch einmal Ihre Prioritäten und beginnen mit dem zweiten Punkt. Abends fertigen Sie eine neue 6-Punkte-Liste für den kommenden Tag an, auch wenn Sie noch nicht alle Themen bearbeitet haben. Sie werden sehen: Jene Dinge, die zunächst an letzter oder vorletzter Stelle stehen, werden nach vorne rücken und so schließlich auch erledigt werden. Aber es gibt auch Punkte, die Sie aus der Liste streichen, weil Sie gemerkt haben, dass sie gar nicht so wichtig sind. Und manche Aufgaben verschwinden von selbst, weil sie sich irgendwie erledigt haben.

len, wenn wir selbst motiviert sind und nicht erst motiviert werden müssen. Natürlich freuen wir uns auch über ein Lob des Chefs. «Aber seien wir einmal ehrlich», so die Autoren. «Hat das am Ende möglicherweise auf uns wartende Lob den Prozess an sich leichter oder angenehmer gemacht und uns den langen Weg zu diesem Ziel versüßt oder gar zu einem Flow-Erlebnis geführt?»

9. Als Lohn für die bestandene Herausforderung wird die Persönlichkeit komplexer.

Durch die Herausforderung werden wir klüger, individueller und spezialisierter. Daneben verstehen wir aber auch Zusammenhänge und Wechselwirkungen besser und können die hinzugewonnenen Elemente besser vernetzen.

10. Dieses Mehr an Komplexität führt zu einem Wachstum des Selbst.

Wenn uns eine Handlung gelingt, dann bauen wir ein unangenehmes Spannungsgefühl ab. Wir empfinden tiefe Freude und Gelassenheit, wir fühlen uns harmonisch. Körper und Geist befinden sich im Einklang, im Flow.

Die innere Bereitschaft zu Flow-Erfahrungen

Laut Backerra und Huhn liegt der Schlüssel zu lebenslangen Glückserfah-

rungen darin, den Flow nicht nur als intensive Reizerfahrung zu verfolgen. Stattdessen sollten Sie sich genau anschauen, in welchen Lebensbereichen Sie Flow-Erlebnisse haben möchten. «Gelingt es, Flow-Erfahrungen dort zu erleben, wo es gleichzeitig um die Verwirklichung von persönlich erstrebenswerten Idealen geht, ist die Chance, dauerhaft immer wieder Flow zu erleben, bedeutend größer, als wenn man jeweils nur auf den nächsten «Kick» aus ist.»

Bewusste Flow-Erlebnisse

Auch Flow-Erfahrungen wollen vorbereitet sein. In drei Schritten schaffen Sie die nötigen Voraussetzungen:

- **Erinnern Sie sich zunächst an vergangene Flow-Erlebnisse.** Beschreiben Sie das Glücksgefühl, das Sie dabei empfunden haben. Denken Sie darüber nach, wie dieses Erlebnis zustande kam.

- **Sammeln Sie alle derzeitigen Möglichkeiten, in denen Sie eine Flow-Erfahrung machen können.** Wollen Sie Flow im beruflichen Bereich erleben? Oder mit Ihrem Partner, Ihrer Familie? Wollen Sie in einer Sportart gewinnen?

- **Entscheiden Sie sich für eine Herausforderung und verwirklichen Sie diese.** Wenn Ihnen dabei ein momentanes Glücksgefühl zu wenig ist, dann sollten Sie die Entscheidung erst dann treffen, wenn Sie mehr über den Zusammenhang

Dauerhaft Flow erleben, statt einzelne «Kicks»

Spannungsgefühle weichen Freude und Gelassenheit

Das Koordinatenkreuz des Lebens

Können Sie den Reizen des Dringenden widerstehen? Oder gehören Sie zu jenen Menschen, die lieber erst einen Stapel von unwichtigen Papieren abarbeiten, anstatt sich weniger dringenden, dafür aber wichtigen Projekten zu widmen? Damit diese falsche Prioritätensetzung nicht zu langfristiger Unzufriedenheit führt, empfehlen Huhn und Backerra, das Wichtige mit der «Farbe des Dringenden» einzufärben. Denn unser unbewusstes System zieht immer jene Aufgaben vor, die dringend sind und uns deshalb mobilisieren. Diejenigen Dinge, denen wir Gewicht verleihen, bleiben dann meistens liegen – sie «bedrängen» uns nicht.

Es braucht eine gewisse Sensibilität, um zu unterscheiden, was wichtig oder unwichtig ist und was dringend oder nicht dringend ist. Das «Koordinatenkreuz des Lebens» eignet sich dabei für ein aussagekräftiges Feedback. Ordnen Sie einfach ein paar Tage lang sämtliche Aktivitäten den entsprechenden Quadranten zu. Jedes Mal, wenn Sie eine Aktivität wechseln, machen Sie einen Punkt – nach und nach ergibt sich ein «Tätigkeitsprofil». Sie erkennen, in welchem Quadranten Sie sich am meisten aufhalten und wohin Sie Ihre Prioritäten verlagern sollten.

I. Quadrant:

Er enthält jene Tätigkeiten, die wichtig und dringend sind. Dazu zählen Krisenbewältigung, dringliche Alltagsprobleme oder große Projekte mit anstehendem Termin.

II. Quadrant:

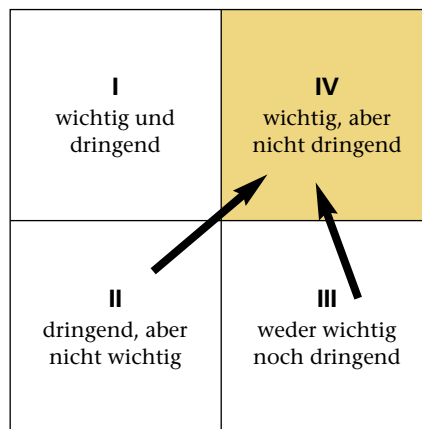
In die linke untere Ecke gehört das, was dringend, aber nicht wichtig ist – also etwa Besprechungen, deren Teilnahme zwar dringend ist, aber nur für einige Teilnehmer auch wirklich wichtig ist. Der II. Quadrant umfasst auch gewisse dringende Anrufe, einen Teil der Post sowie auch jene Angelegenheiten, in die man Zeit investiert, ohne dass eine Wirkung damit verbunden ist. Hier geht die meiste Lebenszeit achtlos verloren – und hier halten sich jene Menschen auf, die keine klaren Zielvorstellungen haben. Sie sind der Meinung, dass sie Wichtiges erledigen, dabei sind sie bloß ziellos hektisch.

III. Quadrant:

Zeitung lesen, wahlloses Fernsehen, ungewollt zugeschickte Post – das sind Zeitverschwender, die dem III. Quadranten zugeordnet werden. Er enthält auch sämtliche angenehme Tätigkeiten, die ohne weitere Folgen bleiben.

IV. Quadrant:

Rechts oben ist Wichtiges, aber nicht unbedingt Dringendes einzuordnen: Tätigkeiten, die das eigene Potenzial fördern, das Entwickeln eines Zielszenarios, die Erhaltung der eigenen Produktionskapazität, das Entdecken neuer Möglichkeiten – und alles, was mit Beziehungen zu anderen Menschen zu tun hat, der Bereich der Erholung und des Kraftschöpfens. In diesem Quadranten wird Lebensqualität geschaffen. Deshalb sollte man hier den Zeitanteil vergrößern, indem man in den beiden unteren Quadranten II und III Zeitreserven mobilisiert.



zwischen Glückserfahrung und Werteverwirklichung wissen.

Werte

Die Herausforderungen, die wir uns aussuchen, müssen etwas mit den Lebensthemen zu tun haben, die uns wirklich bewegen. Wenn wir längerfristig nicht nach unseren Werten leben, entstehen sogar starke innere Spannungs- und Druckgefühle. Damit weist uns unser Schutzsystem darauf hin, dass wir unsere Werte nicht realisieren.

Suchtprobleme sind Werteprobleme

«Leider ist unser eigener Umgang mit diesem klugen, feinnervigen Schutzmechanismus alles andere als intelligent», so die Autoren. «Wir reagieren meist nicht mit verändertem Verhalten, einem Verhalten, das unserem Wertesystem besser entspräche.» Stattdessen führen wir künstliche Glückszustände herbei – durch Rauchen, Alkohol, zu viel Essen usw. Mit

den verschiedenen Drogen und Ablenkungsmaßnahmen versuchen wir lediglich, unsere innere Unruhe zu besänftigen – deshalb kommen wir so schwer von diesen Mitteln los, obwohl wir das eigentlich wollen.

Aus diesem Teufelskreis können wir nur dann aussteigen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf Schmerz-Vermeidung und -Verminderung ausrichten, sondern auf Werteverwirklichung. Dann lösen sich unsere inneren Spannungszustände auf und wir sind nicht mehr auf Abhängigkeiten angewiesen, um das Leben zu meistern.

Was ist Ihnen wichtig?

Das Geheimnis liegt darin, die Herausforderung dort zu suchen, wo sie gleichzeitig die Verwirklichung von Werten ermöglicht. Deshalb ist es wichtig, dass Sie jene Werte identifizieren, die für Sie bedeutend sind. Das können sein: Kreativität, Glaube, Wissen, Freundschaft, Reichtum usw. Anschließend bringen Sie

Künstliche Glücksgefühle durch Werteverwirklichung ersetzen

Werte identifizieren und sich der Herausforderung stellen

Das Geheimnis liegt in der Unterscheidung von **Wünschen** und **Zielen**.

diese Werte in eine Rangfolge. Konzentrieren Sie sich auf jene Punkte, die Sie ausprägen wollen und erkennen Sie, was diese Werte für Sie bedeuten.

Damit haben Sie einen wichtigen Schritt zur Selbstmotivation getan. Sie schützen sich dadurch auch vor den Manipulationen der Außenwelt und können mehr und mehr Ihr eigenes Leben leben.

Das Zielszenario

«Das eigentliche Geheimnis der Selbstmotivation erschließt sich Ihnen, sobald Sie den Unterschied zwischen Wünschen und Zielen verstehen», so die Autoren. Ein Wunsch drückt das aus, was uns wichtig und wertvoll ist. Wir wollen zum Beispiel gesund, reich und erfolgreich sein. Aber wir wissen nie, ob wir es nun sind oder uns noch auf dem Weg dahin befinden.

Wenn wir ein Ziel erreichen, dann wissen wir, dass wir es geschafft haben. Wir erkennen seine Verwirklichung. Ein Beispiel: Es ist vielleicht unser Wunsch, ein herausragender Sportler zu sein. Aber zum Ziel wird der Wunsch erst, wenn wir anstreben, bei den nächsten Olympischen Spielen in einer bestimmten Disziplin die Goldmedaille zu gewinnen.

Erst wenn unser verschwommener Wunsch zu einem klaren Vorstellungsbild wird, können wir die Kraft und Ausdauer aufbringen, unsere Vision zu verwirklichen. Es ist notwendig, dass Sie sich Ihre Zukunft sehr anschaulich und genau vorstellen und diese Bilder als Zielszenario schriftlich festhalten. Huhn und Backerra empfehlen Ihnen dazu eine ganz bestimmte Vorgehensweise:

Phase 1: Was will ich haben?

1. Werden Sie sich über den Zweck klar, den Sie mit der Erreichung des Zieles verfolgen

Für jedes Zielszenario – gleich ob auf der privaten oder der unternehmerischen Ebene – gilt: Das zugrunde liegende Wertesystem muss geklärt sein und es müssen jene Werte festgelegt sein, die durch ein bestimmtes Ziel erreicht werden sollen.

2. Fixieren Sie Ihr Ziel schriftlich

Im nächsten Schritt notieren Sie die Ziele für jeden Lebensbereich, der Ihnen am

Herzen liegt: für Ihren Beruf, die persönliche Entwicklung, die Partnerschaft. Überspringen Sie diesen Schritt nicht, denn: «In der mangelnden Bereitschaft, sich die Mühe zu machen, das Zielszenario wirklich aufs Papier zu bringen, liegt die Hauptursache für Erfolglosigkeit, innere Unzufriedenheit, Spannungen und Mangel an Motivation.» Macht Ihnen die schriftliche Fixierung Mühe? Dann fragen Sie sich: Ist das Ziel vielleicht gar nicht mein wirkliches Ziel? Ist das der Weg mit Herz?

3. Formulieren Sie mit Ich-Bezug

Beginnen Sie Ihre Formulierung mit dem Wort «Ich» – damit beziehen Sie Ihre Ziele ganz konkret auf sich.

4. Benutzen Sie ein Tätigkeitswort, das Ihre Begeisterung ausdrückt

Versetzen Sie sich in jene Situation, die Sie sich erträumen. Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihren Traumjob ausüben. Oder wenn Sie den ersten Kirschbaum im eigenen Garten pflanzen. Erspüren Sie die Gefühle, die Sie dann haben werden und schreiben Sie sie auf: «Ich freue mich darüber, dass ...» oder «Ich bin so glücklich, dass ich jetzt ...».

5. Formulieren Sie das Ziel in der Gegenwartsform

«Was Ihr Zielszenario von diffusen Wünschen unterscheidet, ist, dass es sich dabei um die Formulierung einer konkreten Gestaltungsaufgabe für Ihr Gehirn handelt», so Huhn und Backerra. Daher sollten Sie Ihr Ziel in der Gegenwartsform formulieren. Denn wenn Sie schreiben «Ich werde dann und dann ...», verschieben Sie die Umsetzung in eine ungewisse Zukunft, die für Ihr Gehirn abstrakt und nicht fassbar ist.

6. Formulieren Sie positiv

Ihre Zielformulierung darf keine Verneinungen enthalten. Denn diese werden nur von der sprachlichen Gehirnhälfte verstanden. Zuständig für das Zielszenario sind jedoch die emotionalen Bereiche des nicht-sprachlichen Gehirns – und diese können Wörter wie «nicht», «ohne» oder «keine» nicht verarbeiten. Schlimmer noch: Bei negativen Zielformulierungen könnten Sie sogar das Gegenteil von dem erreichen, was Sie eigentlich wollen.

Überspringen Sie nicht die schriftliche Fixierung des Zielszenarios

Versetzen Sie sich in Ihre Träume

Negative Formulierungen werden von den emotionalen Gehirnbereichen nicht verstanden

Scheuen Sie sich nicht, ein Ziel loszulassen, wenn sich die Umstände geändert haben.

Klarheit des Ziels und
Schnelligkeit der Umset-
zung stehen in direktem
Zusammenhang

7. Machen Sie den Moment der Zielverwirklichung erkennbar

Überlegen Sie sich, wie das verwirklichte Endziel genau aussehen wird, was man sehen oder anfassen kann. Operationalisieren Sie das Ziel.

«Es hat sich immer wieder gezeigt, dass es einen eigenartigen, nicht erklärbaren Zusammenhang zwischen der Klarheit der Zielvorstellung und der Schnelligkeit der Zielverwirklichung gibt», so die Autoren. Machen Sie daher einen Termin mit sich selbst und feilen Sie ruhig ein paar Stunden lang ungestört an den Formulierungen.

8. Legen Sie einen genauen Zeitpunkt der Zielerreichung fest

Schätzen Sie, bis wann Sie das Ziel erreichen können, und schreiben Sie dieses Datum auf. Sie können auch einen Zeitraum festlegen: «... in der Zeit zwischen dem ... und dem ...». Und Sie können auch notieren: «... genau zur richtigen Zeit». Allerdings dürfen Sie nicht davon ausgehen, dass dieses Datum auf magische Weise auch die Zielverwirklichung garantiert.

9. Bleiben Sie realistisch

Einerseits sollten Zielszenarien keine Utopien sein, andererseits müssen sie herausfordernd genug sein, um Sie aus der Bequemlichkeitszone herauszulocken. Es ist nicht leicht, die richtige Balance zwischen möglich und unmöglich zu finden. Wenn Sie Ihre Ziele zum ersten Mal festlegen, sollten diese relativ schnell erreichbar sein. Das Erfolgserlebnis bei der Realisierung wird Ihnen helfen, sich auch höhere Vorgaben zu setzen und zu verwirklichen. «Sie sollten zumindest in irgendeinem Winkel Ihres Herzens an die Realisierung Ihres Zielszenarios glauben können», so Backerra und Huhn. «Aber es muss schon auch ein bisschen verrückt sein, damit es Sie auch wirklich mobilisiert.»

10. Achten Sie auf Klarheit und auf die Folgen

Die Verwirklichung Ihrer Ziele kann sich auch auf andere Menschen auswirken. Und diese könnten sich angegriffen oder übergangen fühlen, wenn sie nicht rechtzeitig einbezogen werden. Aber sie können sich auch unterstützend verhalten, wenn Sie Ihnen bereits im Vorfeld Ihr Vertrauen schenken.

Machen Sie deshalb am besten eine schriftliche Aufstellung. Notieren Sie die einzelnen betroffenen Personen, und fügen Sie hinzu, ob diese positiv oder negativ involviert sein werden. Damit beugen Sie Widerständen vor und können Verbündete gewinnen.

11. Vertrauen Sie und lassen Sie los

Ihre Ziele müssen Sie mit Beharrlichkeit und Ausdauer verfolgen. Aber Sie müssen nicht um jeden Preis durchhalten. Vielmehr sollten Sie Vertrauen entwickeln und sich nicht mit dem Ziel identifizieren. Und scheuen Sie sich nicht, ein Ziel loszulassen, wenn sich die Umstände geändert haben. Machen Sie dann aber die Trennung auch emotional deutlich und zerreißen oder verbrennen Sie Ihre Aufzeichnungen. Wenn Sie Ihr Zielszenario lediglich verändert oder erweitert haben, dann sollten Sie immer zuerst eine endgültige Neufassung vor sich haben, bevor Sie die alte zerstören.

Phase 2: Was kann, will oder soll ich geben?

In allen Lebensbereichen gilt: Keine Leistung ohne Gegenleistung. Diese Regel trifft auch auf Ihre Ziele zu. Fragen Sie sich deshalb bei jedem Ziel: Was kann ich geben? Welche Freude kann ich anderen schenken? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Output. Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Stärken, Neigungen und Interessen. Dadurch lernen Sie, sich in Ihrer besonderen Einzigartigkeit zu erkennen.

1. Was sind meine Stärken, meine Begabungen, Talente?

Finden Sie zunächst jene Grundtalente heraus, die vielfältig einsetzbar sind. Das sind jene Fähigkeiten, die Sie immer schon hatten. Sie sind angeboren und zählen zu Ihren größten Stärken. Und meist sind Sie Ihnen so vertraut, dass Sie Ihnen gar nicht richtig bewusst sind. Wenn Sie zum Beispiel schnell Schreibmaschine schreiben können, dann lässt sich das auf das Grundtalent «Fingerfertigkeit» zurückführen.

Ergänzen Sie nun diese Talente durch Ihre persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie etwa «Menschen fördern», «pflegen», «erfinden» oder «koordinieren». Wählen Sie Ihre sechs größten Stär-

Keine Leistung ohne
Gegenleistung

Einbindung des sozialen
Umfeldes

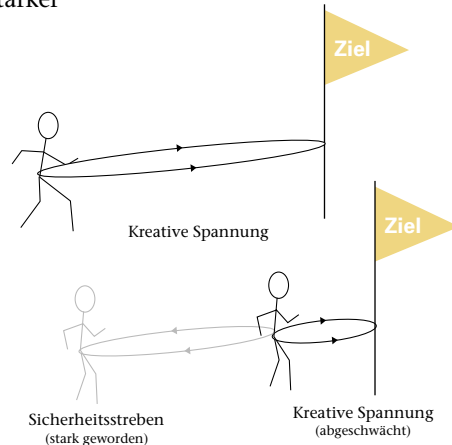
Zwischen kreativer Spannung und Sicherheitsstreben

Wenn große Vorhaben begonnen werden, entsteht zwischen dem Ziel und der Gegenwart eine Lücke – die kreative Spannung. Sie motiviert uns und hält uns in Schwung. Wir verfolgen unser Ziel und erreichen erste positive Ergebnisse.

Doch je näher das Ziel rückt, umso stärker wird auch eine andere Kraft: das Streben nach Sicherheit. Das «Gummiband» der kreativen Spannung wird schwächer, das Sicherheitsband, das uns zu unserem Ausgangspunkt zurückziehen will, wird stärker.

Je kürzer der Abstand zum Ziel wird, umso schwerer wird es zu erreichen. Und dann passiert knapp vor dem Ziel etwas, das uns zurückwirft oder uns dazu bringt, unsere Vision ganz aufzugeben.

Gerhard Huhn und Hendrik Backerra kennen die Ursache: «Tief sitzende innere Blockaden, die Menschen zum Teil seit ihrer Kindheit (unbewusst) mit sich herumtragen oder die sich durch Gewohnheit eingepägt haben, kommen nun an die Oberfläche.»



Mit positivem Denken kommt man hier nicht weiter

Einfaches positives Denken hilft hier nicht weiter. Es müssen die einschränkenden Grundannahmen identifiziert, akzeptiert und dann verabschiedet werden. Diesen Störfaktoren auf die Spur zu kommen, braucht Zeit, Bewusstheit und Mut. Erst dann ist der Weg zu einem erfüllten Leben frei und das «konservative Sicherheitsband» kann durchtrennt werden.

ken und Talente aus und bewerten Sie sich selbst. Beurteilen Sie, inwieweit Ihre Fähigkeiten durchschnittlich ausgeprägt sind, wo Sie besser oder schlechter als die meisten sind.

2. Was sind meine besonderen Interessen und Neigungen?

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Interessen und Neigungen in dem jeweiligen Bereich. Schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen Spaß macht. Aber aufgepasst: «Sie sollten hier nur die Aktivitäten erfassen, die Ihnen Energie verleihen, die Ihnen einen Kick geben, die Ihre Batterie wieder aufladen». Denn es gibt viele Beschäftigungen, die zwar Spaß machen, aber die auch viel Energie verbrauchen. Solche Interessen sollten Sie hier ausklammern – außer diese Tätigkeiten machen Sie nur körperlich müde, stärken Sie aber seelisch.

3. Was sind meine Besonderheiten?

Welche speziellen Merkmale unterscheiden Sie von anderen? Denken Sie hier zunächst an physische Besonderheiten. Dabei zählen nicht nur Stärken, sondern auch körperliche Schwächen. Huhn und Backerra bringen das Beispiel eines beinamputierten Schlossers, der sich aufgrund seines Handicaps zu einem gefragten Spezialisten entwickelte. Er fertigt Hilfsgeräte für beinamputierte Autofahrer maßgenau an und erschließt damit neue Käuferschichten für Autos.

Auch psychische Besonderheiten können ein einmaliges Potenzial bieten – viele große Künstler waren psychisch labil, erbrachten aber große schöpferische Leis-

tungen. Ebenso machen Auszeichnungen, Zivilcourage, Schicksalsschläge Ihren Lebenslauf unverwechselbar. Und schließlich lassen sich auch im Image spezielle Aspekte entdecken. Wie nehmen andere Sie wahr? Was trauen andere Ihnen zu?

4. Auswertung

Werten Sie nun Ihre Notizen aus. Wählen Sie aus jedem der drei Bereiche (Stärken, Interessen, Besonderheiten) die zwei herausragendsten Merkmale aus und schreiben Sie diese in einer Liste untereinander.

Sie erhalten damit ein ganz spezifisches Profil Ihrer Person. Rechnen Sie damit, dass überraschende Kombinationen zustande kommen – beispielsweise, dass Sie der geborene Flohziirkus-Direktor sind. Zensieren Sie solche Ideen nicht, lassen Sie sie zu. Denn bei der Spontanauswertung geht es darum, aus den gewöhnlichen Mustern auszubrechen und neue Einsichten zu erhalten.

5. Lernen Sie Ihre Problemlösungs-Kompetenz kennen

Beantworten Sie zunächst für sich, welche Stärken, Interessen und Neigungen Sie tatsächlich einsetzen wollen. Dann überlegen Sie sich, welche Aufgaben und Probleme Sie besonders gut lösen können und möchten. Vielleicht haben Sie dazu einen plötzlichen Einfall, der es wert ist, ausgebaut zu werden. Vielleicht dauert es aber auch längere Zeit bis Ihnen Ihre Mission klar wird. Achten Sie auf Ihre Träume, arbeiten Sie mit Assoziationen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt.

Ihr Leben ist einzigartig

Überraschende Erkenntnisse zulassen, um neue Einsichten zu erhalten

Persönliche Stärken und Schwächen zum Vorteil nutzen

Das Ziel vor Augen haben, aber nicht abhängig sein davon.

Welchen Engpass können Sie beheben?

Finden Sie dann heraus, was das für Sie wirklich aussichtsreichste Betätigungsfeld sein könnte. Fragen Sie sich, welchen Engpass Sie beheben können. So erhalten Sie Ihr persönliches Erfolg versprechendes Kompetenzfeld.

6. Die persönliche Zielgruppe herausfinden

Wo und für wen könnten Sie Ihre persönlichen Ressourcen am besten einsetzen? Denken Sie dabei an Ihre Kunden und Mitarbeiter, Ihren Vorgesetzten, aber auch an Ihren Partner, Ihre Familie, Ihre Freunde und auch an sich selbst. Welcher Zielgruppe könnten Sie mit ihren Stärken einen Nutzen bieten oder eine Freude machen? «Setzen Sie Ihre Stärken so ein, dass sie/Sie sich wie ein lang gesuchtes Puzzlestück in das Puzzle anderer Menschen einfügen», raten die beiden Autoren.

Empfänglich werden für neue Informationen

reich tatsächlich umsetzen wollen) und (fügen Sie Ihre Besonderheiten ein, die Sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen wollen) einsetze, um (Aufgaben, Probleme, Engpässe) bei (wo oder bei wem) zu lösen.»

Mit der Zielformulierung gehen Sie einen Vertrag mit sich selbst ein. Versehen Sie Ihre Aufzeichnungen daher mit Ort, Datum und Unterschrift. Dadurch entsteht eine Bindung zwischen Ihnen selbst und dem Ziel.

«Durch das zweimalige laute Vorlesen wird das Zielszenario mit tieferen Schichten Ihres Geistes verbunden und nach und nach zu einer unbewussten Steuerungsquelle.» Sie werden empfänglich für Informationen, die Sie normalerweise übersehen, die Sie aber Ihrem Ziel näher bringen. Außerdem verschwenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht an Dinge, die Sie bei der Zielerreichung stören.


Phase 3: Das vollständige Zielszenario

Nach all diesen Arbeitsschritten können Sie das vollständige Zielszenario festhalten. Es hat sich aus Ihrem Wertesystem heraus entwickelt, es verbindet sich mit Ihrer spezifischen Persönlichkeit und ist deshalb besonders wirksam – im Gegensatz zu jenen Zielsetzungen, die Ihnen von anderen eingetrichtert werden.

«Ich freue mich darüber, dass ich (hier setzen Sie das Zielszenario ein). Dies erreiche ich dadurch, dass ich meine Stärken (beschreiben Sie hier jene Stärken, die Sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen wollen) zusammen mit meinem Interesse an (hier entscheiden Sie sich, welche Interessen Sie in dem jeweiligen Lebensbe-

Phase 4: Loslassen

Es ist wichtig, seine Ziele nur als Werkzeug zu betrachten und nicht selbst zu einem Werkzeug der eigenen Ziele zu werden. Das heißt: Lassen Sie Ihre Ziele los. Machen Sie Ihr Lebensglück nicht nur von der Erfüllung der angestrebten Szenarien abhängig. Schaffen Sie sich keinen unnötigen Leistungsdruck.

Ihre Zielformulierungen sind veränderbar, nicht statisch. Sie sind wandelbar wie das Leben und müssen sich deshalb auch immer wieder Ihrer Lebenssituation anpassen. Deshalb sollten Sie sie kontinuierlich auf ihre Motivationskraft und Aktualität überprüfen und – wenn nötig – neu formulieren. 

Zielformulierungen sind wandelbar, nicht statisch

Wertung

Informationswert



Neuigkeitswert



Praxisorientierung



Gliederung



Verständlichkeit



Lesefreude



Kommentar

«Wir wollten nicht das Rad neu erfinden», schreiben die Autoren in der Einleitung. Huhn und Backerra stellen bekannte Konzepte in einen neuen Zusammenhang und distanzieren sich dabei von oberflächlichen Glücksrezepten. Wer sich eine Arbeitsunterlage wünscht, die auf vielfach erprobten Erkenntnissen basiert, ist mit diesem Buch gut beraten.

Kaufempfehlung

«Ein Ratgeber, wie ich ihn selbst gern geschrieben hätte», urteilt Flow-Experte Mihaly Csikszentmihalyi über dieses Buch.