

So Klappt es mit den guten Vorsätzen für 2011!

Silvester. Ein beliebter Zeitpunkt für berufliche und persönliche Vorsätze. Voller Tatendrang versuchen wir unser Leben umzukrempeln und Dinge zu verändern: mehr Sport treiben, Stress reduzieren ...

Welche Vorsätze haben Sie?

So leicht, wie diese beschlossen sind, so schwer ist es oft, sie auch in die Tat umzusetzen. Damit es mit der Umsetzung klappt gibt es zwei wesentliche Erfolgsfaktoren zu beachten:

1. Den Vorsatz und das Ziel richtig formulieren.
2. Blockierenden Gedanken auf die Schliche kommen und durch „Gedankenhygiene“ korrigieren.

Was können Sie konkret tun, damit es mit den guten Vorsätzen auch wirklich klappt?

- Wählen Sie ein Ziel, das in Ihrem **eigenen Einflussbereich** liegt.
- Prüfen Sie, ob der Vorsatz / das Ziel **wirklich Ihr eigenes Ziel** ist (und nicht der Wunsch des Partners, Chefs ...).
- **Beschreiben Sie Ihr Ziel so konkret und detailliert wie möglich und in der Gegenwartsform:** „Ich möchte mehr Sport treiben“ ist zu schwammig. Besser ist: „Ich mache jeden Tag nach dem Aufstehen 15 Minuten Gymnastik.“
- **Wählen Sie ein erreichbares und realistisches Ziel.** Denken und planen Sie in realistischen, **machbaren Schritten** (Anstelle „von XL auf S in 6 Monaten“ lieber „Ich wiege in 12 Monaten 6 Kilo weniger, in dem ich jeden Monat 1/2 Kilo abnehme“).
- **Schreiben Sie sich das Ziel auf.** Oder noch besser malen / kleben Sie eine Ziel-Collage und hängen sie diese sichtbar auf.
- Überlegen Sie konkret, **welche Schritte** zur Zielerreichung notwendig sind, was Sie dazu brauchen und wer Sie unterstützen kann und ... beginnen Sie sofort.
- **2 Vorsätze** sind besser als 5 –nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.
- **Spielen Sie in Ihrer Phantasie durch,** wie es aussieht, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Malen Sie sich dieses Bild täglich vor dem Einschlafen gedanklich so bunt und detailliert wie möglich aus.
- Alte Gewohnheiten und bestehende Verhaltensmuster hinter sich zu lassen braucht Zeit und Konsequenz. Unser Körper und unser Denken sind bestrebt, an alten Gewohnheiten und Mustern festzuhalten. Wenn Ihr „Schweinehund“ mal Überhand gewinnt, dann **forschen Sie, welcher boykottierende Gedanke Sie blockiert.** (Haben Sie als Kind z.B. gelernt, den Teller leerzuessen, dann fällt es schwer, weniger zu essen.) **Verabschieden Sie sich bewusst von blockierenden Gedanken.**
- **Lassen Sie sich nicht entmutigen.** Sagen Sie stattdessen: "Morgen ist ein neuer Tag und eine neue Chance". Jeder Tag, den Sie üben, zählt. Es dauert etwa sechs Monate voller Entschlossenheit bis eine neue Gewohnheit sich etabliert.

"Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen." (Giuseppe Mazzini)

Viel Spaß und viel Erfolg für die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze in 2011!

Mehr zum Thema Erfolg beginnt im Kopf: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*