

Der 5-Punkte-Plan in eine neue Zukunft



Hast du es satt, jeden Tag dem gleichen Trott nachzugehen? Möchtest du endlich das Leben leben, das du dir schon immer gewünscht hast? Für eine Veränderung ist es nie zu spät. Doch wie sieht das Vorgehen genau aus? Dieser 5-Punkte-Plan zeigt dir auf, welche Faktoren den Unterschied in deinem Leben machen können.

1. Du und nur du entscheidest!

Ohne Entscheidung, keine Veränderung! Allein die Tatsache, dass es so viele Bücher und Videomaterial zum Thema «Entscheidungen» gibt, zeigt auf, dass es sich um ein schwieriges, wenn gleich auch wichtiges Thema handelt. So erlebe ich in der Praxis immer wieder, wie sich meine Klienten mit rigorosen Entscheidungen schwertun. Habe ich «alle» Faktoren berücksichtigt? Was ist, wenn ich mich falsch entscheide? Was sind die persönlichen und finanziellen Konsequenzen?

Niemand wird sein Leben nachhaltig verändern, wenn er sich nicht konsequent dazu entscheidet. Entweder halte ich an der heutigen, gewohnten Situation fest oder ich entscheide mich, neue, unbekannte Wege zu gehen. Entweder lebe ich nach dem Motto: «Es könnte ja noch viel schlimmer sein» oder ich nehme den Weg auf mich, überwinde die Hindernisse und hebe meinen Lebensstandard auf ein neues Level. Entweder beklage ich mich weiterhin über die Lebensumstände oder ich nehme meine Zukunft aktiv in die Hände.

2. Verfolge ein glasklares Endziel und zweifle nicht

Erfolg ist kein Glücksspiel. Er basiert auf einer klaren Vorstellung des Endzieles, einer klaren Strategie und Planung sowie harter Arbeit. Klare Ziele und der unumstössliche Glaube an die Zielerreichung sind matchentscheidend.

Eine beliebte Frage in den Coachings mit Executives ist jeweils die Frage nach dem grossen Endziel. Ein klassischer Dialog kann dabei wie folgt aussehen:

Coach: «Was ist dein grosses Endziel, was möchtest du unbedingt noch erreichen?»

Klient: «Ja, das ist ganz einfach. Ich möchte erfolgreich sein, viel Geld verdienen und gesund sein. Auch die Familie und meine Freizeit sollen nicht zu kurz kommen.»

Coach: «Und was tust du dafür?»

Klient: «Oh, da mache ich so einiges.»

Coach: «Prima. Was denn genau?»

Klient: «Nun, ich arbeite hart und gehe einmal im Jahr mit meiner Familie in die Ferien.»

Coach: «Und in den Ferien schaltest du ab?»

Klient: «Ach weisst du, in meiner Funktion muss ich fürs Geschäft schon immer erreichbar sein. So habe ich meinen Laptop und mein Handy jeweils dabei und checke die Emails sporadisch.»

Coach: «Und was tust du sonst noch, um deine grossen Endziele zu erreichen?»

Klient: «Hmm, reicht das noch nicht?»

Was ist hier falsch? Nun, so einiges. Die Ziele sind viel zu vage formuliert. Das muss viel, viel konkreter sein. Was heisst beispielsweise: Familie und Freizeit sollen nicht zu kurz kommen? Wieviel ist «viel Geld»? Wann ist man erfolgreich?

Wer mentales Training (wie z.B. Spitzensportler) praktiziert, weiss, dass er Ursachen setzen muss, um Wirkung zu erzielen. Solche Ursachen bestehen aus Zielen und Handeln oder anders formuliert: Die Ziele sind das Saatgut, das Handeln ist das Sähen. Doch wer nicht weiss, was er ansähen möchte, muss gar nicht erst mit dem Sähen beginnen. Gleich verhält es sich mit dem Glauben an die gewünschte Zielerreichung. Ein Bauer fragt sich nach dem Setzen von Tulpenzwiebeln keine Sekunde, ob nun auch wirklich Tulpen wachsen werden. Er weiss es und kann sich darauf verlassen. Mit unseren Zielen verhält es sich genauso. Du musst zutiefst davon überzeugt sein, dass du dein Ziel erreichen wirst.

3. Eliminiere negative Glaubenssätze und limitierende Überzeugungen

Die härteste Knacknuss sind die Glaubenssätze. Das Thema ist äusserst umfangreich und geht tief in die Psychologie hinein. Fakt ist, dass die Glaubenssätze der grösste Grund für das Misslingen unserer Ziele sind. Genauso wie wir (hoffentlich) zahlreiche positive Glaubenssätze in uns tragen, gibt es auch einige negative davon. Sie sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert und hindern unsere Entfaltung. «Ich schaffe das nicht allein», «ich bin zu schwach», «ich muss mich anpassen», «was werden bloss die andern denken?», usw. Die Liste liesse sich beliebig fortsetzen.

Unsere Glaubenssätze stammen meist aus unserer Kindheit. Genau genommen waren wir nur als neugeborenes Baby im «Ur- oder Neutralzustand». Unser Umfeld, sprich unsere Eltern, Lehrer, Verwandten, Kollegen etc. waren dann nach und nach dafür verantwortlich, welche Glaubenssätze uns bis ins heutige Erwachsenenalter begleiten.

Zum Glück sind wir den Glaubenssätzen nicht schutzlos ausgeliefert und es gibt Methoden und Möglichkeiten, negative Glaubenssätze zu neutralisieren. Wer sich das selbst zutraut, findet in der Literatur gute psychologische Anleitungen, welche einen unterstützen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich professionelle Hilfe zu holen. Beide Wege sind praktikabel und es liegt an dir, den für dich richtigen Weg zu wählen.

Zudem solltest du darauf achten, mit welchen Leuten du dich tagtäglich umgibst. Genauso wie uns das Umfeld pushen kann, kann es uns auch runterziehen, wobei zweiteres leider einfacher und deshalb häufiger vorkommt. Um deine Ziele zu erreichen, solltest du dich somit mit Leuten umgeben, welche dich in deinem Tun bestätigen und unterstützen. Dazu gehören beispielsweise Personen, die bereits erreicht haben, was du erreichen möchtest.

4. Die Macht der Wiederholung und Selbstdisziplin

Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn wir etwas Neues beginnen, scheint es uns oftmals schwer und umständlich. In unserem Gehirn bilden sich neue neuronale Bahnen, die man sich bildlich gesprochen wie Trampelpfade vorstellen kann. Durch stetiges Wiederholen wird ein solcher Pfad allmählich breiter und flacher. Und mit der Zeit und genügend Wiederholung kann sich dieser Pfad sogar zu einer richtiggehenden Autobahn entwickeln.

Durch die ständige Wiederholung werden die Widerstände immer kleiner und das Unvorstellbare wird langsam vorstellbar. So kannst du in fast allen Bereichen gut bis sehr gut werden, solange du entschlossen und fokussiert die dazu notwendigen Aufgaben und Arbeiten verrichtest. Tue einfach, was du tun musst und lass dich nicht davon abbringen.

Ausdauer und Durchhaltewillen schlagen Intelligenz. Die absolut meisten sogenannten Ausnahmereisnerungen unter den Menschen glänzen nicht durch besondere Intelligenz. Sie haben schlicht und einfach perfektioniert, was ihnen auf natürlichem Wege Spass macht. Der Psychologe Anders Ericson hat herausgefunden, dass es in etwa 10 Jahre hartes Training und Lernen benötigt, um auf einem Gebiet geniale Fähigkeiten zu erlangen. Das gleiche bestätigt Robert Greene, der in seinem Buch «Perfekt» viele Persönlichkeiten auf ihre Erfolgseigenschaften untersuchte. Ein Top-Experte entsteht aus Konzentration und Ausdauer.

5. Handle; ohne Garantie auf Erfolg

Wer auch künftig erfolgreich sein möchte, sollte sich heute überlegen, was in Zukunft gefragt sein wird und dann den Mut aufbringen, genau in diese Richtung zu gehen. Stelle ungewöhnliche Fragen und du erhältst ungewöhnliche Antworten. Diese Antworten führen dich zu ungewöhnlichem Handeln und ungewöhnliches Handeln führt schliesslich zu ungewöhnlichen Resultaten. Ungewöhnliche Resultate werden ungewöhnlich honoriert.

Wie sieht also die Zukunft in deiner Branche aus? Versuche nicht, dich an der Vergangenheit festzuklammern, sondern habe den Mut, die Zukunft deiner Person und deines Vorhabens auf Hypothesen in der Zukunft aufzubauen. Die Gewinner von morgen sind die Mutigen von heute. Es kann einige Zeit dauern, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, doch verloren hast du erst, wenn du aufgibst.

Wie können wir dich unterstützen?

«Ich bin ohne grosse Erwartungen in das Coaching gegangen. Aber die Entwicklung, die ich in dieser Zeit machte, hat mich überzeugt. Ich fühle mich viel befreiter, selbstsicherer und gestärkt. Ich möchte Pascal einfach danke sagen. Er hat mir mein Selbstwertgefühl wieder zurückgebracht, was mein Leben vor allem im Arbeitsalltag viel angenehmer macht.»

(Kundenmeinung)

- Bist du unzufrieden mit deiner derzeitigen beruflichen Situation?
- Machst du dir Gedanken, wie sich die globalen Entwicklungen im Arbeitsmarkt auf dich und deine Zukunft auswirken könnten?
- Oder stellst du schlicht und einfach fest, dass du noch mehr aus deinem Leben und deiner Zeit machen möchtest?

Dann profitiere von einem kostenlosen Erstgespräch.

Überzeuge dich selbst von den Möglichkeiten eines zielgerichteten Coachings. Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: www.vongunten-partner.ch

VON | GUNTEN
EXECUTIVE PARTNER

von Gunten Executive Partner AG · Pascal von Gunten
Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP · Ökonom
Telefon 079 755 28 54 · Böhlstrasse 17 · 9300 Wittenbach
info@vongunten-partner.ch · www.vongunten-partner.ch