

Vorwort

Rendezvous mit dem Schweinehund? Das kennt wahrscheinlich jeder Mensch und selten sind es schöne Begegnungen. Denn unser Schweinehund meldet sich in aller Regel zu Wort, wenn wir beabsichtigen etwas zu tun, das mit Anstrengungen und Einschränkungen verbunden sein kann. Dein Schweinehund will dich jetzt vor den Gefahren möglicher Veränderungen bewahren und nimmt dir dabei die aussichtsreiche Chance viele positive Resultate für dich und dein Leben zu erzeugen.

Was wäre, wenn deine Begegnungen mit deinem Schweinehund zukünftig ein geselliges Zusammensein bedeuten und der Aufbruch zu neuen Zielen mit weitreichend positiven Ergebnissen nach sich ziehen werden.



Hab Vertrauen in dich und deine Möglichkeiten, gemeinsam mit diesem Buch und seinem einzigartigen Vorgehen außerordentliche Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Dieses Buch hält nämlich neben Strategien und Techniken ganz praktischer Art eine weitere Besonderheit bereit: Raum für deine Gedanken und Ziele. Sie werden dieses Buch zu deinem wichtigen Begleiter machen. Der besondere Mehrwert deiner persönlichen Schriften und damit verbundenen Emotionen in diesem Buch besteht darin, dass du dich noch besser reflektieren und noch klarer über deine Gedanken werden kannst, deine Fortschritte einfacher nachlesen und verfolgen kannst und vor allen

Dingen dir ganz persönlich mit einer hohen Wertschätzung begegnest ... schließlich sind es oft besondere Persönlichkeiten, die sich die Mühe machten über sich selber zu schreiben. Genau diese Aufmerksamkeit verdienen auch deine Ziele, die du mit Hilfe dieses Buches Realität werden lassen kannst. Jetzt brauchst du nur noch die Unterstützung des wichtigsten Menschen in deinem Leben: Dich! Ich fühle mich geehrt mit dir als Koautor und deinen einzigartigen Gedanken, Ideen und Visionen dieses Buch zu deinem persönlichen Schatz zu machen. Die daraus errungenen Erfolge werden die Zeugen deiner ganzen Schaffenskraft sein.

IV

Kannst du dir vorstellen, dass dich nur einige Zutaten von deinem Erfolg trennen?

Von einem großen Ziel, das du schon lange erreichen möchtest? Etwas, an dem du dich vielleicht auch schon einmal vergebens versucht hast? Ja! Streng genommen ist es möglicherweise sogar nur eine Einzige! Du, du ganz allein und niemand sonst. Nicht deine Eltern, nicht dein Partner oder deine Partnerin, nicht deine Kinder, nicht deine Freunde, nicht deine Vorgesetzten und auch nicht deine Kollegen, sondern du. Wer dies versteht und akzeptiert, lebt das Prinzip der Verantwortung.

Der Grund, warum du heute an der Stelle bist und den Status hast beziehungsweise in diesem Zustand bist, hängt einzig und allein damit zusammen, dass es nicht genug Gründe für dich gab etwas zu verändern. Nicht mehr und nicht weniger. Du hattest mit

größeren Erkenntnissen direkt zu Beginn gerechnet? Glaube mir, gerade die einfachen Wahrheiten sind die entscheidenden. Denn nur, weil sie einfach oder naheliegend sind, bedeutet das nicht automatisch, dass sie sich auch simpel von dir in die Tat umsetzen lassen. Menschen sind Gewohnheitstiere und oft in ihren Umständen verhaftet. Ein Geflecht aus Hindernissen, Ausreden und Ängsten blockiert den Weg, auch wenn sich dahinter die großen Träume und tiefempfundenen Wünsche verbergen, scheint es eine Kraft zu geben, die uns auf der Stelle treten lässt. Zeit also Erkenntnisse zu gewinnen, Bewusstsein zu schaffen und Mauern einzureißen. Lass uns den Weg zu deinen Zielen ebnen. Lass uns Träume wahr werden lassen und deine Persönlichkeit entwickeln. Denn wenn du diese Dinge, die ich dir näherbringen möchte, beherzigst, dann wirst du unweigerlich vorankommen und deinen Zielen Stück für Stück näherkommen.



Inhalt

Vorwort	III
Wer ist Ben Baak?	VI
Die wichtigste Investition	1
Guter Wille, Gewohnheit, Ritual	5
Deine Ziele. Dein Warum.	11
Exemplarische Grundbedürfnisse	16
Erfolgsverbund	18
Ziele verkünden	22
Die Was-Frage	25
Emotionen	28
In Etappen	30
Zügig zur Umsetzung	36
Hürden vorwegnehmen	40
Dokumentieren	46
Visualisieren	49
Zeitblock	56
Werkzeuge als Erfolgsgaranten	61
Powerstarter	63
3x3-Formel	68
MOP	73

INHALT

	Erfolge feiern	77
	Umfeld	83
	Dein räumliches Umfeld	85
	Dein inneres Umfeld	89
	Zwischenfall	101
	Zielvertrag	105
	Das Ziel hinter dem Ziel	108
	Zukunftsbrief	110
	Dein Erfolgsbegleiter	119
	Monat 1	123
XIV	Woche 1	124
	Woche 2	130
	Woche 3	136
	Woche 4	142
	Monatsrückblick	148
	Monat 2	151
	Woche 1	152
	Woche 2	158
	Woche 3	164
	Woche 4	170
	Monatsrückblick	176

Die wichtigste Investition

Fragt man Menschen nach Investitionsmöglichkeiten, so denken viele an Immobilien oder Aktien. Die wenigsten sprechen als erstes von einer Investition in sich selbst. In ihre Persönlichkeit und in ihre Gesundheit. Genau darin liegt jedoch der Grundstein für jeden Erfolg und jedes Glück im Leben. Es bedeutet frei zu sein und die Dinge, die du liebst, selbstständig machen zu können. Du möchtest große Gewinne und hohe Renditen, dann beantworte dir doch einmal die Frage, was dir eine Wertanlage bringt, wenn du krank bist oder eine schlechte Einstellung hast? Beginnst du gerade zu argumentieren, dass es dann trotzdem wichtig ist Geld zu haben, um sich die beste medizinische Behandlung leisten zu können? Dann beginnst du bereits im ersten Kapitel Ausreden oder auch Argumentationsketten aufzubauen, mit denen du dein Gewissen zu entlasten versuchst, um die Verantwortung für deine Gesundheit ein Stück weit abzugeben. Mein Tipp direkt zu Beginn, lass dich drauf ein. Natürlich ist der Ansatz materieller Besitztümer als Mittel zum Zweck gerechtfertigt und dennoch in vielen Fällen kein adäquates Instrument, um die Gesundheit wiederherzustellen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele sind die stärksten Ressourcen, die dir mit auf den Weg gegeben wurden, auch wenn du nicht das Model vor der Kamera bist, so wirst du schnell feststellen, dass auch du auf einen gesunden und grundsätzlich leistungsfähigen Körper angewiesen bist. Die erste und wichtigste Investition geht also immer in dich selbst und baut damit den Grundstock für deine Ziele auf.

Dahinter verbirgt sich auch die Frage, ob du es dir selber wert bist und ob du dich selber wertschätzt. Selbst wenn die eigene Gesundheit bereits angegriffen ist und Einschränkungen bestehen, gibt es unzählige Beispiele von Menschen, die an ihrer Verantwortung für ihre Gesundheit festhalten und Einfluss auf die Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Ressourcen nehmen.

Ich lege dir also nahe meinen folgenden Satz zu verinnerlichen:

Das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben liegt in der Art und Weise, mit der du lebst. So liegt der einzig verlässliche Maßstab für wahre Selbstliebe und Selbstwertschätzung in der Zeit, die du dir täglich für dich nimmst.

- 2 Ich halte nichts von Strohfeuern, sondern weiß aus vielen Coachings, dass Erfolg eine Frage von Kontinuität, Fleiß und auch Geduld ist.





Schreibe dir jetzt bitte 10 Dinge auf, für die du in deinem Leben einen gesunden und leistungsfähigen Körper und Geist brauchst und ohne die dein Leben deutlich eingeschränkt wäre.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

10 Dinge die ich brauche 

Sehr gut. Danke für deine Gedanken.

Wenn du nicht auf Anhieb alle Zeilen füllen konntest, dann beschäftige dich später noch einmal mit diesem Thema. Sofern du direkt mehr als 10 Dinge aufschreiben konntest, dann nutze gerne eine der freien Seiten am Ende des Buches mit einem kurzen Verweis hier auf dieser Seite, damit du es wiederfindest. Denn hier trifft ausnahmsweise die Aussage „viel hilft viel“ zu. Je mehr Gründe du findest, desto stärker verankert sich dieses Bedürfnis in dir und wird unterbewusst zu einer unterstützenden Kraft.

DIE WICHTIGSTE INVESTITION

Sehe auch diesen Baustein als einen Prozess, der in dir wachsen darf, so wie der große Baum, an dem in deiner Kindheit deine Schaukel hing, seine Größe und Stärke dich zu tragen nicht über Nacht erlangt hat.

Guter Wille, Gewohnheit, Ritual

Veränderungen sind für uns Menschen anstrengend. Wir wollen in aller Regel in unserer gewohnten Umgebung und den gleichen Routinen bleiben. Das hängt damit zusammen, dass Veränderungen von unserem System als Relikt der Evolution als Gefahr wahrgenommen werden. Das Gehirn versieht Veränderungen also beinahe mit einem „Schmerzzustand“, um uns vor einem Risiko zu schützen. Früher konnte dieser Mechanismus dein Überleben retten. Heute verhaftet er dich allzu oft in deinen Gewohnheiten und steht somit einer Entwicklung im Wege, obwohl das Risiko einer Veränderung heute absolut überschaubar ist oder gar den gegenteiligen und damit schützenden Effekt mit sich bringen würde. Das Wissen darüber, dass es jedem Menschen erst einmal schwer fällt Veränderungen zuzulassen und dass du trainieren kannst mit den aufkommenden Gefühlen von Unsicherheit umzugehen, ist wesentlicher Bestandteil in diesen Momenten standhaft zu bleiben. Denn dein Gehirn versucht dich mit einigen Tricks und Kniffen im ursprünglichen Zustand, deinem Status Quo zu behalten. Schnell entstehen Gedanken im Kopf, die dir nahelegen, dass es doch auch vorher gut war und dass es im Grunde doch gar keinen Grund für eine Veränderung gibt, weil es dir doch vorher eigentlich schon ganz gut ging. Willkommen zu deinem ganz persönlichen Rendezvous mit deinem Schweinehund, der sich genau diesen Moment des Zweifels und der Anstrengung zunutze macht. Jetzt entscheidest du, wer das Herrchen oder Frauchen ist ...

6 Vielleicht hilft dir darüber hinaus Kenntnis davon zu haben, dass dein Gehirn „Programme“ für die Abläufe deines Alltags schreibt, die du regelmäßig und oft sogar routinemäßig durchführst. Ein immer wiederkehrender Gedanke, eine ständig durchgeführte Handlung lässt in deinem Gehirn bestimmte Netzwerke entstehen, die sich mit jeder Wiederholung deines Denkens oder Handelns weiter verfestigen. Stell dir bildlich vor, dass in deinem Gehirn Datenautobahnen gebaut wurden, für diese immer wiederkehrenden Gedanken. So entsteht deine subjektive Wahrheit, die dir sogar im Wege stehen kann. Manche Wissenschaftler und Experten aus diesem Forschungsgebiet gehen sogar soweit dies als eine Art Computerprogramm zu bezeichnen, das du im Laufe deiner Jahre schreibst und bis zum etwa 35. Lebensjahr programmierst. Danach läuft beinahe jeden Tag der gleiche Film ab. Die identischen Abläufe, das gleiche Essen, die immer gleichen Wege, Gespräche, Begegnungen, Bestellungen, Filme und vieles mehr. Freier Wille? Wohl eher vordefinierter Inhalt mit exakten Sendezeiten. Glaubst du nicht? Dann beobachte doch mal exemplarisch einen Tag. Geh diesen einmal in Gedanken durch, Schritt für Schritt. Wecker, Smartphone, Nachrichten, aufstehen, Morgentoilette, Kaffee, Hygieneprogramm, Mails oder Zeitung, Morgenmagazine oder Nachrichten, Termine und Verpflichtungen, Arbeit, Kantine, Arbeit, Fernsehprogramm, Schlafen ... repeat!? Ok, mal Kino, mal Sport, mal Bar, mal Freunde treffen, mal ein Konzert ... Vielleicht sieht dein Alltag auch ein bisschen anders aus, vielleicht sogar komplett.

Routinen entlasten. Sie sind also durchaus wichtig, können jedoch vielen positiven Veränderungen im Wege stehen und dich blockieren. Das Leben ist keine Aneinanderreihung von Happenings, es ist aber auch nicht der tagesgleiche Ablauf, der wenig mit Freiheit und Entwicklung gemein hat.

Reflexion und Veränderungen stellen einen Jungbrunnen für unser Gehirn dar. Es werden neue Muster programmiert, es entstehen neue Verbindungen und das Gehirn entwickelt sich, wenn du Neues machst. Du wächst und damit auch deine Gesundheit und deine Möglichkeiten. Die neuen Gedanken und Entscheidungen, die für dein Gehirn zunächst als fremd empfunden werden, kannst du dir jetzt bildlich vorstellen, als würdest du die Datenautobahn verlassen und auf den holprigen Feldweg abbiegen. Du wirst ihn erst einmal einige Male benutzen dürfen, bevor aus ihm ein besserer Trampelpfad und irgendwann die neue Datenautobahn geworden ist. Es ist jedoch in jedem Fall möglich ...



Schreibe dir bitte einmal stichwortartig deine zentralen Tagesroutinen auf und reflektiere dich selbst, welche Bausteine immer gleich sind.

7

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziele verkünden

22

Wenn wir uns Ziele setzen und Veränderungen anstreben, dann kann es eine starke Strategie sein, sich Unterstützung zu suchen. Das kann bedeuten, dass du dich mit anderen zusammentust, die auch dieses Ziel verfolgen. Es kann bedeuten, dass du dir einen Experten oder eine Expertin und einen Mentor suchst, welcher dir die richtigen Tipps gibt, damit du möglichst gut vorankommst. Experte meint also eine Person, die in dem jeweiligen Bereich, in dem du Veränderungen anstrebst, fachlich gut ausgebildet und dir sympathisch ist. Darüber hinaus kannst du andere von deinem Vorhaben in Kenntnis setzen. Berücksichtigst du Letztgenanntes, darfst du dich in deinem Veränderungsprozess nicht nur deinen eigenen Widerständen stellen, sondern du hast dir auch eine öffentliche Bühne geschaffen. Du stehst unter Beobachtung und vielleicht werden sogar schon erste Wetten auf dich abgeschlossen. Klingt fies, aber viele Menschen können ihre eigenen Unzulänglichkeiten viel besser ertragen, wenn sie andere scheitern sehen. Das macht ihr eigenes Päckchen sofort viel kleiner.

Worin besteht aber dann dein Vorteil, deine Ziele öffentlich zu machen und davon anderen zu berichten? Kennst du das, wenn du unter Druck besonders gute Ergebnisse lieferst und geradezu über dich hinauswächst? Sozialer Druck oder schöner formuliert, sozialer Ansporn kann ein positiver Antreiber für dein Projekt sein. Schließlich begibst du dich doch nicht auf die Reise, um zu scheitern, oder? Nein, die Option es nicht zu schaffen, hast du

von Anfang an gestrichen. Also nutzt du diesen Aspekt als Schützenhilfe. Die sozialen Medien machen es heute denkbar einfach, den gesamten Freundeskreis in Windeseile zu informieren und deinem Projekt damit unmittelbar eine entsprechende Präsentationsfläche zu bieten. Auch kannst du über diese Plattformen deine Entwicklungen festhalten, andere weiter informieren und gegebenenfalls sogar andere durch dein Vorbild motivieren etwas zu verändern. Mache jedoch deine Ziele nie von anderen Menschen oder ihrem Zuspruch abhängig. Wie ganz zu Beginn erörtert, geht es um dich. Das allein hat genug Wert für die größten Projekte und Veränderungsprozesse. Über das Thema Berichterstattung oder Dokumentation kläre ich dich später noch auf. Überlege dir also, ob du dich von einer öffentlichen Berichterstattung unterstützt fühlst. Beantworte dir dafür zunächst die Frage, wen du informieren möchtest. Hilfreich für deine Auswahl der richtigen Menschen ist, dass du dich immer fragst, ob dieser Personenkreis dich motiviert, denn negative Emotionen oder Störfeuer brauchst du auf deinem Weg zu deinem Ziel nicht. Ganz konkret können dies zum Beispiel Menschen sein, denen du etwas beweisen willst und dabei durchaus auch auf ein kritisches Publikum triffst. Alternativ wählst du einen Personenkreis, der dir und deinem Vorhaben sehr positiv gegenübersteht, deinen Wandel begrüßt und deinem Fortschritt entgegenfiebert. Wie du merkst, hängt die Wahl deiner Begleiter im hohen Maße von deinem persönlichen Empfinden ab. Über Motivation und Demotivation entscheidet jeder und jede persönlich. In diesem Kontext wird dir vielleicht sogar auffallen, dass du dich durch dein Engagement für andere Menschen motivieren kannst. Überraschend viele Menschen können sich selbst auch durch ihren Einsatz für andere anspornen.



Wer begleitet dich auf deinem Weg zum Ziel und wird damit Zeuge deines Vorhabens?

.....

.....

.....

.....

.....

Wegbegleiter 

Die Was-Frage

Während wir zur Klärung deiner tiefliegenden Auslöser unbedingt mit der Warum-Frage so lange bohren, bis wir an deine Grundbedürfnisse gelangen, so ist ein „warum“ in anderen Fällen oft weniger geeignet. Insbesondere konnten Wissenschaftler in Untersuchungen herauskristallisieren, dass Menschen, die sich häufig hinterfragen und reflektieren in vielen Fällen weniger Selbstvertrauen aufweisen. Und Selbstvertrauen ist unbestritten ein wirklich starker Verbündeter im Leben und ein guter Partner in einem Alltag mit immer neuen Herausforderungen. Die Frage, „warum trifft ausgerechnet mich das“, beinhaltet keine Handlungsaufforderung. Statt Optionen und Möglichkeiten des Einflussnehmens zu schaffen, drängt sich die Rolle des oder der Betroffenen auf und entlässt einen in die Zuschauerrolle. Statt Hilfslosigkeit wollen wir als Wissende nach dem Verantwortungsprinzip aber viel Macht. Wir wollen verändern können und Einfluss nehmen. Statt also, am Beispiel von vorhin orientiert, zu fragen, warum ausgerechnet ich übergewichtig bin, wo doch auch viele andere Ungesundes essen und trotzdem nicht dick werden, stellst du besser die Frage, „was kann ich an meiner Situation ändern, um mich leichter zu fühlen“. Die Was-Frage hat in der Forschung vor einigen Jahren für eine große Überraschung gesorgt, als es darum ging herauszufinden, was Menschen innerhalb kürzester Zeit half, ihr Selbstbewusstsein stark zu entwickeln. Menschen, denen dies gelang, stellten viel häufiger Fragen, mit denen sie ihren Einfluss auf ihre Lebenssituationen

untermauerten. Diese Menschen befanden sich übrigens keinesfalls in einfachen Lebenslagen. Teilweise waren sie sogar schwer erkrankt.

Das Selbstbewusstsein zu entwickeln ist immer von Vorteil, macht es dich schließlich stärker und lässt dich besser fühlen. Statt nur über Erfolge, als ein probates Mittel, zu schreiben, empfehle ich dir bei deinen bestehenden Herausforderungen mit der Was-Frage zu agieren.

Was kann ich für mich tun, um ...



Beantworte dir nun bitte einmal im Kontext deiner Ziele einige Was-Fragen, um dich auf dem Weg zu deinen Zielen konkret mit diesem Baustein zu unterstützen.

Was-Frage zu Ziel 1

.....

.....

.....

.....

Was-Frage zu Ziel 2

.....

.....

.....

.....

Was-Frage zu Ziel 3

.....

.....

.....

.....

Was-Fragen

Super, danke für deine Ansätze. Diese darfst du jetzt natürlich auch in die Tat umsetzen und bei neuen Herausforderungen jederzeit auch neue Was-Fragen formulieren. Selbstvertrauen aufzubauen hat im Übrigen natürlich auch etwas mit regelmäßiger Umsetzung zu tun. Es ist eines dieser Dinge, die es nicht zu kaufen gibt, sondern durch regelmäßiges Handeln verdient werden. Wächst dein Selbstvertrauen, wird es dich auch in deinen täglichen Herausforderungen unterstützen, indem du dich stärker fühlst.

Emotionen

Gefühle sind die Farben des Alltags, ohne sie wirkt alles blass, langweilig und vielleicht sogar trist. Gefühle kennen wir alle und wissen deshalb auch, dass sie sich mal gut und mal schlecht anfühlen. Obwohl wir wahrscheinlich alle gerne auf die schlechten Gefühle verzichten könnten, stellen sie im Zusammenhang mit unseren Zielen durchaus wichtige Auslöser dar.

28 Das Wort Emotionen erklärt schon das kleine Kunststück hinter den so unterschiedlichen Gefühlsregungen. Motion, also Bewegung, kann als Synonym für Veränderung genommen werden. Ich erkläre es genauer. Wenn du einen Zustand der Veränderung anstrebst, dann brauchst du Trigger, also Auslöser. Beschäftigst du dich jetzt mit deinen Auslösern, so werden diese Emotionen, sprich Gefühle, in dir hervorrufen. Vielleicht Trauer, Wut, Zorn, Freude, Angst, Neugierde und möglicherweise auch viele andere. Diese Emotionen sind wie ein Strudel und Wellen, die dich in deinem Status quo ins Schwanken bringen, sie berühren und bewegen dich im wahrsten Sinne des Wortes. Dieser Zustand und die damit verbundene veränderte Wahrnehmung und Gefühlswelt gelten als Bedingung für einen Kurswechsel. Sie können dich in die richtige und wichtige Stimmung versetzen, in den Prozess des Wandels einzusteigen.

Ein paar einfache Beispiele aus dem Alltag: Du bist abends mit deinen Freunden unterwegs und der DJ legt deinen Lieblingssong auf. Du blühst auf, tanzt noch ausgelassener oder selbst wenn du nur an der Bar sitzt, wippt dein Knie noch heftiger auf und ab.

Oder du bist im Kino und schaust dir einen Film an. In einer Szene erlebst du einen emotionalen Moment, der dich veranlasst traurig zu sein, möglicherweise sogar zu Tränen gerührt. Was ist passiert? Du veränderst deinen Zustand, deine Stimmung, kommst dadurch in eine ganz andere Welt und das oft in Sekundenbruchteilen.

Deshalb mein Tipp an dich, verbinde deine Ziele mit Emotionen. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, wenn du 10 Kilogramm leichter bist? Wie verändert sich dein Auftreten, wenn du eine bessere Körperspannung durch deine regelmäßigen kleinen Krafteinheiten hast? Welches Gefühl kommt bei dir auf, wenn du mehr Energie hast und abends noch Lust hast, etwas zu unternehmen? Was löst es in dir aus, wenn du dich mehr um dich kümmerst, ein besseres Körpergefühl und Wohlbefinden hast? Das bedeutet im übertragenden Sinne, dass du deinem Vorhaben einen Charakter verleihst, ihm ein Gesicht gibst und Farben verwendest. Dabei kannst du auch die Gefühlswelten verbinden und Bestandteile von Trauer und andere von Freude aufgreifen.

Im Klartext bedeutet das, dass du dich über Gefühle einer Schmerzverhinderung oft sogar stärker motivieren kannst zu handeln. Die daraus resultierende Vermeidungsstrategie kann ein deutlich wirkungsvollerer Schutzmechanismus sein, als auf ein freudiges Ereignis zuzusteuern. So kann eine schmerzliche Diagnose vom Arzt, die nach allen vergeblichen Vorwarnungen nun ein absolutes Umdenken erforderlich macht, oft zum lang überfälligen Wendepunkt im Leben werden. Der sogenannte Schuss vor den Bug schafft jetzt die notwendige Klarheit über die Konsequenzen des eigenen Handels. Im Gegenzug zeigen positive Emotionen, die in der Zukunft liegen, einfach für viele Menschen weniger Wirkung. Dennoch erachte ich die Kombination freudiger und schmerzlicher Auslöser als einen starken Zusammenschluss.

In Etappen

30

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, heißt es in einem Sprichwort. Wie wir bereits in einem vorherigen Kapitel erörtert haben, ist Geduld ein wichtiger Begleiter auf dem Weg zu deinen Zielen. Wir haben in unserem Zeitalter immer häufiger die Denke, dass alles sofort passieren muss oder am besten gestern. Das ist Quatsch und stellt nur eine hohe Belastung dar. Wie viele der Dinge, die du gerne verändern möchtest, sind über Nacht in den Zustand gekommen, dass du sie jetzt anpacken möchtest? Wie viel Zeit ist vergangen, damit der Status quo von heute erreicht wurde? „Gut Ding will Weile haben“ und das bedeutet vor allem, kontinuierlich und gewissenhaft einen Stein nach dem anderen zu platzieren. Dabei hilft dir ein Denkansatz besonders. Je größer die langfristigen Ziele sind, desto wichtiger ist es Meilensteine festzulegen. Meilensteine können als Zwischenziele bezeichnet werden und unterteilen damit das Vorgehen bei größeren Veränderungen in angemessenere Portionen. Ich möchte dich also ermutigen zwei Schritte zu machen. Zum einen verfasst du für dich ein möglichst großes Gesundheitsziel, das ruhig erst einmal außer Reichweite erscheint und zum anderen legst du für dieses große Projekt Teilziele fest, die du in der entsprechenden Reihenfolge erreichen möchtest. Dabei empfehle ich dir **s.m.a.r.t.** zu denken. Als Instrument des Projektmanagements steht **s.m.a.r.t.** für wesentliche Aspekte deiner Zielsetzung und hilft dir dein Ziel zu konkretisieren. Demnach steht **s.m.a.r.t.** für: **s**.pezifisch, damit dein Ziel möglichst

klar und verständlich definiert ist. Außerdem **m**.essbar, damit du dich selbst oder mit Hilfe überprüfen kannst, ob du deinem Ziel näher kommst. Dann **a**.nspruchsvoll, damit dich dein Ziel fordert und du dich dafür etwas anstrengen musst, was bedeutet, dass du wirklich echte Veränderungen herbeiführen darfst. Hinzu kommt **r**.ealistisch, damit das Ziel auch erreicht werden kann, was neben den Grenzen deiner Vorstellungskraft tatsächlich auch an extrem großen und überzogenen Erwartungen scheitern kann, die unter anderem auch in der festgesetzten Zeitspanne zu groß sein können. Das wiederum unterstreicht wie wichtig Zwischenziele auf dem Weg zum großen Ziel sind, die dich selber zunehmend an die Verwirklichung deines großen Projektes glauben lassen. Abschließend noch **t**.erminiert, was bedeutet, dass du für deine Zwischenziele Zeitpunkte oder Zeiträume festlegst, in denen du dein Ziel erreicht wissen möchtest. Dies motiviert dich am Ball zu bleiben und verhindert, dass du die Dinge vor dir herschiebst.

Ebenfalls von großer Bedeutung ist, dass du deinem Anliegen eine hohe Priorität zuweist. Das kleine Pflänzchen deiner Veränderung braucht Fürsorge. Vor allen anderen Themen darfst du dich als erstes diesem Anliegen widmen, um es stärker und damit widerstandsfähiger zu machen. Und keine Sorge, die anderen „wichtigen Dinge“ in deinem Alltag werden sich ganz automatisch ihren Raum nehmen. Das ist ein bisschen so wie mit dem Unkraut im Garten. Das lässt sich auch nicht so einfach unterkriegen. Als weiteren absolut zentralen Erfolgsfaktor lege ich dir ans Herz, dir selber in den ersten Wochen die Auflage zu machen, keine Ausnahmen zuzulassen. Denn sobald du in der Umsetzung das erste Mal einen Grund vorgeschoben hast zu pausieren und damit dem wunderschönen Rendezvous mit deinem Schweinehund aus dem

Wege zu gehen, hast du in deinem Gehirn die Botschaft gepflanzt, dass es immer Gründe gibt nicht aktiv zu werden und anderen Dingen, die dich nicht persönlich oder dein wichtigstes Ziel betreffen, eine höhere Priorität einzuräumen.

Genau aus diesem Grund lohnt es sich, dass du dich auf ein Ziel konzentrierst.



Daher empfehle ich dir im ersten Schritt bitte noch einmal dein priorisiertes Ziel zu formulieren, um dich zunächst auf dein wichtigstes Vorhaben fokussieren zu können.

32

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übergeordnetes Ziel 

Super und hoffentlich auch ein bisschen anspruchsvoll, schließlich dürfen sich bis zum Erreichen deines großen Projektziels gerne möglichst viele positive Begleiterscheinungen und Wachstumsprozesse bei dir einstellen.



Jetzt schreibst du bitte deine sogenannten Meilensteine auf und beachtest dabei die Aspekte von **s.m.a.r.t.** wie zuvor beschrieben.

Ich möchte dich dazu einladen, dir dafür ruhig etwas Zeit zu nehmen und über dich auch gerne zusammen mit einem Experten, guten Freunden oder Kollegen zu reflektieren. Auch zu einem späteren Zeitpunkt nochmal auf das Erstverfasste zu schauen, ist sicher sinnvoll. Ansonsten handelt es sich bei der Festlegung von Zielen immer um einen dynamischen Prozess, der neuen Prioritäten oder Veränderungen von dir selbst unterliegt. Also beschäftige dich regelmäßig mit deinen Zielen und schärfe stets etwas nach. Diesen Prozess zwei Mal im Jahr zu wiederholen, ist absolut angemessen. Manche Menschen durchlaufen diesen sogar quartalsweise oder eben mit jeder Fälligkeit eines Zwischenziels. Mache das so wie es sich für dich am besten anfühlt – aber vor allen Dingen: Mach es.

33

Übrigens noch ein wichtiger Tipp aus der Praxis: Da die meisten Menschen auf kurze Sicht zu viel und auf lange zu wenig erreichen wollen, empfehle ich dir wirklich einfach zu starten. Es macht doch gar keinen Sinn ein kleines junges Bäumchen direkt auf dem offenen Feld oder der Klippe mit starken Winden konkurrieren zu lassen. Du kannst später ambitionierter werden, am Anfang jedoch gilt es mit Einfachheit und Leichtigkeit zu starten.

Meilenstein

Was?

.....

.....

Wie genau?

.....

.....

Bis wann?

.....

.....

Meilenstein

Was?

.....

.....

Wie genau?

.....

.....

Bis wann?

.....

.....

Meilenstein

Was?

.....

.....

Wie genau?

.....

.....

Bis wann?

.....

.....

Meilensteine +

35

Wenn du dir die Etappen festgelegt hast, ist der Zeitpunkt reif wirklich anzufangen und deine Ziele in die Tat umzusetzen. Die Kompassnadel für die Richtung hast du nämlich bis hierhin schon sehr klar ausgerichtet.

terstützt dich deine neuen Gewohnheiten zu dokumentieren und auf diese Weise weiter zu festigen, um diese schließlich zu ritualisieren. Mit dieser Dokumentation werden deine Veränderungen sichtbar und deine Erfolgsgeschichte für dich festgehalten.

In diesem Buch bilde ich dir die ersten 8 Wochen des Erfolgsbegleiters ab. Von diesem Zeitraum weiß man aus Untersuchungen, dass bei täglicher Umsetzung schon zu einem hohen Maße eine neue Gewohnheit entstehen konnte. Um dich allerdings auch über diesen Zeitraum hinaus zu unterstützen und dir vor allen Dingen auch eine elektronische Bearbeitung in einem pdf-Format zu ermöglichen, möchte ich dir eine digitale Dokumentation als Download auf meiner Webseite schenken. Natürlich kannst du diese auch ausdrucken, wenn dir das lieber ist.

120

Um an die digitalen Vorlagen des Erfolgsbegleiters zu gelangen, registrierst du dich einfach und kostenfrei auf meine Webseite unter <https://benbaak.de/login/> für den Bereich „exklusive Inhalte“, der sich am Seitenende befindet und erhältst dann über deinen persönlichen Account die Möglichkeit zum Download.

Mir persönlich ist es das Wichtigste, dass du am Ball bleibst und deine Ziele verwirklichst. Das ist auch der Grund, warum ich dir in diesem Buch bestimmte Werkzeuge wie den FOX oder die 3x3-Formel ans Herz lege. Ich sehe dies als meine Verpflichtung mit allen gemachten Erfahrungen über Wirksamkeit und Notwendigkeit. Es bleibt dir immer offen genau deinen Weg darin zu finden, der am besten zu dir passt.

WOCHENPLANUNG

Woche 1



Diese Dinge nehme ich mir für die aktuelle Woche für mein Privat- & Berufsleben vor:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

124

TAG 1



Für diese Dinge bin ich dankbar:

.....

.....



Auf diese Dinge bin ich stolz/mit diesen Dingen habe ich mir Freude bereitet:

.....

.....

.....

.....



Meine tägliche Aktivierung:

- Powerstarter ▶ Gefühl danach: 😊
- 3x3-Formel ▶ Gefühl danach: 😊
- MOP ▶ Gefühl danach: 😊

TAG 2



Für diese Dinge
bin ich dankbar:

.....
.....



Auf diese Dinge
bin ich stolz/mit
diesen Dingen
habe ich mir
Freude bereitet:

.....
.....
.....



**Meine tägliche
Aktivierung:**

- Powerstarter ▶ Gefühl danach:
- 3x3-Formel ▶ Gefühl danach:
- MOP ▶ Gefühl danach:

TAG 3



Für diese Dinge
bin ich dankbar:

.....
.....



Auf diese Dinge
bin ich stolz/mit
diesen Dingen
habe ich mir
Freude bereitet:

.....
.....
.....



**Meine tägliche
Aktivierung:**

- Powerstarter ▶ Gefühl danach:
- 3x3-Formel ▶ Gefühl danach:
- MOP ▶ Gefühl danach: