

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul zwei: dein Warum

Modul 2: Finde dein Warum

Herzlich Willkommen zu Modul zwei von „Große Ziele wirklich umsetzen“. Im ersten Modul ging es darum, ein Visionboard zu deinen Zielen zu erstellen und darum ein klares, machbares und messbares Ziel zu formulieren. Falls du Fragen hast oder irgendwo hängst, schreib mir gern per Email.

In diesem Modul geht es darum, dein Ziel in einen größeren Rahmen zu stellen:

Finde dein „Warum“

Was steckt für dich hinter dem Ziel? Oder anders gefragt: Was ist dein „Warum“? Was hast du davon, wenn du dein Ziel erreichst?

Friedrich Nietzsche prägte den Spruch: „Wer ein ‚Warum‘ hat, dem ist kein ‚Wie‘ zu schwer.“

Und Charles Garfield ein Psychologe und NASA-Forscher, der u.a. das Apollo 11 Projekt betreute spricht davon, dass 80 Prozent unserer Motivation dem ‚Warum‘ entspringen und nur 20 Prozent dem ‚Was‘ und dem ‚Wie‘.

Wer durchhalten möchte, braucht also ein starkes ‚Warum‘. Habe ich mein Warum erkannt, steht mir meine volle Kraft zur Verfügung, auch um meine Blockaden zu lösen und ich komme ins TUN! Weil es mir wichtig genug ist!

Nur wenn mir ein Ziel wichtig genug ist, kann ich auch die folgende Frage mit Leichtigkeit bejahen, nämlich: Bist du bereit den Preis zu bezahlen?

Bist du bereit, den Preis zu bezahlen?

Wenn du dir ein Ziel gesetzt hast, das dich herausfordert, dann heißt das auch, dass du einen gewissen Preis dafür bezahlen musst. Dabei kann der Preis Zeit sein oder Engagement oder die Aneignung von Wissen oder der Verzicht auf alte liebgewonnene Gewohnheiten oder auch Mut und das Überwinden von Ängsten oder Zweifeln. Und bei vielen Zielen braucht es auch immer wieder eine Portion Selbstdisziplin und Willenskraft.

Je stärker dein ‚Warum‘, umso eher wirst du bereit sein, den Preis, den dich das Erreichen des Ziels kostet, auch zu bezahlen.

Angenommen du hast dir vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben. Wenn dahinter „nur“ steht, dass es ganz schön wäre, wieder etwas fitter zu sein, ist das Risiko groß, dass andere Dinge, die dir wichtiger sind oder die bequemer sind, dein Ziel verdrängen.

Wenn du aber ein starkes, klares Bild von dir hast, wie du dich fit und vor Kraft und Gesundheit strotzend durchs Leben bewegst und dieses Bild für dich wirklich erstrebenswert ist, dann wirst du viel eher so mancher Versuchung widerstehen.

Ein starkes Warum hilft auch, dein Ziel emotional gut aufzuladen. Reine Vernunftziele haben selten eine Chance, weil sie sich zumeist nur durch schiere Willenskraft umsetzen lassen. Willenskraft jedoch ist wie ein Akku. Sie steht uns nur begrenzt zur Verfügung und muss immer wieder aufgeladen werden. Wenn ich jedoch mit Herz und Verstand „Ja“ zu meinem Ziel sage, dann bin ich von innen heraus motiviert und tue mich sehr viel leichter bei der Umsetzung. Und dafür brauchst du ein starkes „Warum“.

Ich überprüfe für mich bei jedem Vorhaben inzwischen: Bin ich bereit den Preis zu bezahlen? Ist mein „Warum“ stark genug? Und fange ggf. gar nicht erst an, weil die Antwort: „Nein“ lautet.

Ja, ich wäre schon gern wieder schlanker, aber ich bin derzeit nicht bereit den Preis zu bezahlen. Ich habe noch nicht die Ernährungsumstellung gefunden, auf die ich mich längerfristig einlassen möchte. Was die Fitness angeht sieht das anders aus: da bin ich bereit, Zeit und Geld zu investieren, da habe ich eine sehr klare Vorstellung, was ich will und auch - sogar noch stärker - was ich nicht will.

Welche Motivationsrichtung treibt dich an?

Was das ‚Warum‘ angeht so gibt es zwei gegensätzliche Richtungen: hin zu oder weg von. Ich beschäftige mich schon sehr lange mit dem Thema Selbstmotivation und die meisten, die sich zu diesen beiden Grundrichtungen äußern, favorisieren die „hin zu“-Variante.

Doch nach meiner Erfahrung hängt der Erfolg davon ab, was mich emotional stärker anspricht. Ich bin ganz klar durch ein „weg von“ schneller und stärker zu motivieren. Du kannst mir das schönste Ziel in den schillerndsten Farben schildern, ganz ohne „weg von“ Motiv, werde ich trotzdem nicht so engagiert loslegen, wie wenn ich zugleich auch noch von etwas weg will, mich etwas nervt oder ärgert.

Der Motor am Anfang ist das „weg von“, dann überlege ich mir: Was will ich stattdessen? Und nutze die Energie, die mir die „weg von“ Bewegung gibt - und mir gibt die einfach mehr Energie als das schönste hehre reine „hin zu“ - um auf das stattdessen hinzuarbeiten.

Riskant ist der Punkt, an dem es „nicht mehr schlimm genug“ ist. Denn dann besteht das Risiko, dass meine Motivation ziemlich in den Keller geht. Deswegen ist es so wichtig, das „Stattdessen“ klar zu definieren und sich die Folgen des Scheiterns klar zu machen, um bei der Stange zu bleiben. Dazu kommen wir noch.

Auch für die eher „hin zu“ motivierten ist es wichtig, sich mit Scheitern und mit Hindernissen zu beschäftigen, denn wer sehr stark „hin zu“ motiviert ist, läuft Gefahr, mögliche Risiken, Hindernisse und Probleme gar nicht auf dem Schirm zu haben. Und wird dann kalt erwischt, wenn doch welche auftreten und ist davon dann auch schnell genervt. Wer will sich schon mit Hindernissen und Problemen abplagen. Das stört doch nur!

Lade dein ‚Warum‘ mit Bildern emotional auf

Wenn du dein „Warum“ klar hast und ggf. weißt, was du stattdessen möchtest, dann mach dir auch dazu innerlich ein positives Bild oder einen positiven Film, wie schon in Modul eins. Wie siehst du aus? Wo bist du? Was tust du? Wie fühlst du dich dabei? Solche inneren Bilder helfen dir dabei, von innen heraus motiviert zu bleiben. Unser Verstand steht auf Worte, der ältere Teil unseres Gehirns, das so genannte limbische System, die Heimat unserer Emotionen, reagiert auf Bilder.

Motto-Ziele

Forschungsergebnisse aus Der Forschergruppe um Maja Storch haben gezeigt, dass auch Motto-Ziele sich gut eignen, um das so genannte Extensionsgedächtnis, anders ausgedrückt unser Unbewusstes mit ins Boot zu holen.

Motto-Ziele sind im Vergleich zu den Zielen des ersten Moduls wenig präzise, klingen oft sogar recht schwammig. „Ich verfolge meine Wolfsspur.“ „Der Morgenwind in meinen Segeln bringt mein Schiff in volle Fahrt.“

Motto-Ziele sind Haltungs-Ziele, die auf den Moment und das „Hier und Jetzt“ fokussiert sind. Im Gegensatz dazu sind spezifische Ziele in die Zukunft und auf das Ergebnis gerichtet sind.

Die Maßeinheit somatischer Marker

Motto-Ziele entfalten nur dann ihre volle Wirkung, wenn sie nicht den Hauch einer negativen Emotion haben. Für sie gilt deswegen als „Maßeinheit“ nicht das Ergebnis oder das geänderte Verhalten, sondern ein durchweg positiver somatischer Marker. Als somatischen Marker bezeichnen die Gründer des Zürcher Ressourcenmodells Rückmeldungen unseres Unbewussten. Diese kannst du als Körperempfindung, als Emotion oder als einen Mix von beidem wahrnehmen. Der geläufige umgangssprachliche Ausdruck dafür ist das Bauchgefühl.

positives Ja-Signal

Praktisch heißt das für dich: Wenn du dein Motto-Ziel liest oder aussprichst dann solltest du physisch, quasi mit jeder Faser deines Körpers ein Ja-Signal spüren, ein „Ja, das will ich.“ Auf die Art und Weise stellst du sicher, dass du dir kein kluges, rationales Ziel mit deinem Bewusstsein setzt, während negative Vorerfahrungen, die tief in dir gespeichert sind, aus den Tiefen deines Unbewussten dagegen arbeiten.

Wie findest du dein Motto-Ziel?

Hier kommt jetzt meine persönliche Variante, die sich an einigen Stellen vom klassischen Weg der Methode des Zürcher Ressourcenmodells unterscheidet.

Du startest mit einem Bild. Bleibt die Frage: Wo nimmst du das her? Ich gehe da ganz assoziativ ran. Das heißt, ich habe kurz überlegt, was könnte passen. Landschaft, Meer, Berge, Menschen, Gebäude, Früchte...

Da jeder in seinem Leben seine ganz persönlichen Erfahrungen gesammelt hat, sind Assoziationen zu Bildern persönlich und sehr individuell. Geh deshalb bei der Wahl der Suchbegriffe erst einmal weit ran, probier verschieden Felder aus: Bilder aus dem Bereich Geselligkeit, Kinder, Natur, Tiere, Sport, Autos, Menschen, Flugzeuge, Vögel, Alltag, Städte

Ich habe verschiedene Suchbegriffe bei der Google Bildersuche eingegeben. Habe „Meer“ ausprobiert, „Berge“, „Skifahren“, habe abstrakte Begriffe ausprobiert wie „Freude“ und „Freiheit“ und habe gut achtgegeben: Was spüre ich? Welches Bild berührt mich? Welches zaubert mir ein Lächeln auf die Lippen? Welches Bild zieht mich in seinen Bann?

Während der Suche habe ich mich an meine Heldenreise erinnert und deswegen dann recht bald Pferd und Meer eingegeben. Und da war es: das Bild, das mich anspricht, mehr noch, das mir aus der Seele spricht. Weil sich mein Kopf eingeschaltet und „Kitsch“ gerufen hat, habe ich noch ein bisschen weitergesucht. Aber dann bin ich schnell dahin zurückgekehrt.



Wörtersuche zum Bild

In Schritt zwei habe ich dann in einem Brainstorming lauter Wörter gesammelt, die ich mit diesem Bild assoziiert habe. Mir fallen bei so einer Wörtersuche die meisten Wörter ein, wenn ich die einzelnen Wortarten nacheinander durchgehe. Aber ich habe auch Linguistik studiert, du kannst das für dich machen, wie es dir am leichtesten fällt. Ich habe also zuerst lauter Substantive gesammelt: Wildheit, Freiheit, Leidenschaft, Leichtigkeit, Freude, Beweglichkeit, Gischt ...

Dann lauter Adjektive: unbändig, frei, lebendig, wild, mutig, glänzend, schimmernd, erhaben, elegant, kraftvoll ...

Dann lauter Verben: schweben, galoppieren, reiten, gleiten, genießen, dahingleiten ...

In Schritt drei wird dann klassisch gesammelt und auf einer Skala bewertet, welche Wörter dich am meisten ansprechen. Ich habe einfach die ganzen Wortfelder und Assoziationen auf mich wirken lassen.

Das Ergebnis: mein Motto-Ziel

Und in Schritt vier bildest du dann aus diesen Wörtern dein Motto-Ziel. Ich kann dir nur empfehlen: Mach es so intuitiv wie möglich. Ich habe das Bild angeschaut und die Wörter, die ich damit assoziiert habe, einen Satz gebildet, den laut ausgesprochen und ganz achtsam wahrgenommen. Fühlt sich das stimmig an. Und dann nochmal gestrichen und umformuliert und wieder laut ausgesprochen. So lange, bis der Satz sich rund und für mich passend angefühlt hat. Bis er bei mir nur noch positive somatische Marker ausgelöst hat.

„Kraftvoll und stolz gestalte ich schwungvoll meinen Weg in meine glänzende Zukunft.“

Daraus ergeben sich deine Aufgaben zu Modul 2:

1. Finde dein Warum. Stell dein Ziel in einen größeren Rahmen. Was steckt für dich dahinter?
2. Mach dir auch zu deinem Warum innerlich ein attraktives Bild oder einen Film.
3. Falls du stark „weg von“ motiviert bist: Finde auch noch die Antwort auf die Frage: Was wünschst du dir stattdessen.
4. Entwickle zu deinem Ergebnisziel aus Modul eins ein Haltungsziel, ein Mottoziel.
5. Häng dir das Bild zum Mottoziel und den Satz auch auf oder integriere beides in dein Visionboard.

Diese Ergebnisse sind dein Motor um Dranzubleiben!

Bei Fragen schreib mir gern eine Email. Du darfst mir auch dein Ergebnis schicken und ich gebe dir, wenn gewünscht, ein Feedback.