

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul drei: baby steps

Modul 3: baby steps

Herzlich Willkommen zu Modul drei des Selbstlernkurses „Große Ziele wirklich umsetzen“. Im zweiten Modul ging es darum, dir dein "Warum" klar zu machen und ein Mottoziel fürs Unbewusste zu formulieren. Falls du Fragen hast oder irgendwo hängst, schreib mir gern per Email.

In diesem Modul geht es darum, dein Ziel in kleine appetitliche Häppchen, in machbare Einzelschritte zu zerlegen.

Formuliere Etappenziele

Vielleicht kennst du das chinesische Sprichwort: Auch der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Ein anderes Bonmot besagt: Der Weg ist das Ziel.

Fürs Dranbleiben und Durchhalten braucht es nach meiner Erfahrung eine gesunde Mischung zwischen Planung und Genießen des Weges. Für die Planung hast du ein klares, hoffentlich wirklich attraktives Ziel aufgeschrieben. Eines, das dir ein richtig gutes Gefühl macht, wenn du dir vorstellst, dass du es erreicht hast. Und du bist dir klar darüber, warum du dieses Ziel erreichen möchtest. Und hast es für dein Extensionsgedächtnis oder dein Unbewusstes (je nachdem welches Wort dir besser liegt) mit einem Mottoziel ergänzt.

Und diese Woche lade ich dich ein, den Weg dahin in kleine, gangbare Schritte zu zerlegen. Und während du dir diesen Weg vorstellst auch immer wieder zu spüren, ob sich das für dich stimmig anfühlt.

Michael Ende hat die Strategie der kleinen Schritte in seinem wunderbaren Buch „Momo“ vom Straßenfeger Beppo erklären lassen: Beppo erklärt Momo, wie er sich seine Arbeit einteilt: „Wenn du eine sehr lange Straße vor dir hast, dann denk nicht an die ganze Straße. Denk nur an den nächsten Schritt, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude und du kommst irgendwann am Ende an, ohne aus der Puste zu sein.“

Mir hilft es schon, auch immer mal wieder an die ganze Straße zu denken, aber gerade, wenn Gefühle aufkommen, wie etwa: Das schaffe ich nie. Das ist viel zu viel oder zu lang, dann denke ich an Beppo und konzentriere mich auf die kleinen Schritte.

Beispiel:

Ich hatte das klare Ziel den NLP-Online-Kongress in 2017 zu planen und dann auch durchzuführen. Dann habe ich dieses Ziel zerlegt:

Ich brauche Referenten, ich brauche Interviews, eine neue Homepage dafür, eine Landingpage, die Videos müssen geschnitten werden, Trailer produziert werden, eine Facebookseite will erstellt sein, eine Facebookgruppe, es braucht einen Anmeldeprozess ...

Für all die Dinge, die jetzt hier stehen, habe ich dann Schritte geplant, was, bis wann, also lauter kleine Etappenziele oder Meilensteine, ja nachdem welches Wort dich mehr anspricht. Ganz wichtig: diese Schritte waren immer konkrete überschaubare Handlungen.

Also:

- Bis zum 15. April habe ich eine Liste erstellt mit Referenten, die ich gern auf dem Kongress dabei hätte.
- In KW 16 beschäftige ich mich mit „youcanbookme“, damit die Referenten gleich Termine mit mir buchen können.
- In der KW 17 schreibe ich alle Referenten an, die mich bereits persönlich kennen.
- In KW 18 schreibe ich die nächsten 10 Referenten an.

Und so weiter, und so weiter. Das sind jetzt schon sehr detaillierte baby steps. Wenn dir bei deinem Ziel noch nicht ganz so klar ist, welche Schritte da tatsächlich alle dazu gehören, kannst du die Etappenziele natürlich erst einmal noch größer halten. Nur: je konkreter und handlungsorientierter die Planung, desto leichter fällt die Umsetzung. Wichtig ist vor allem, dass die ersten Schritte so klar und so klein sind, dass du wirklich ins Handeln kommst!

Was meinen ersten NLP-Online-Kongress betrifft, so sind dann im Laufe der Umsetzung, noch ganz schön viele Schritte dazu gekommen, die ich zu Beginn nicht auf dem Schirm hatte. Aber weil ich unterwegs war und schon viele Menschen involviert hatte, war irgendwann Aufgeben einfach keine Option mehr. Ganz am Anfang hatte ich einen viel zu knappen Zeitplan. Ich wollte im April anfangen und bereits Anfang Juli damit online gehen. Zum Glück habe ich sehr schnell gemerkt, dass das illusorisch war. Ab dann stand der Termin im Oktober unerschütterlich.

Achte auf Stimmigkeit

Bei jedem meiner Etappenziele habe ich darauf geachtet, dass es sich für mich stimmig anfühlt. Denn: Auch der Weg ist das Ziel. Deswegen habe ich auch sehr schnell bemerkt, dass der Julitermin absurd war.

Achtung: das heißt nicht, dass immer jeder einzelne Schritt Spaß macht oder machen muss!!! Mit der Haltung hätte es den Kongress wahrscheinlich nie gegeben. Manche Aufgaben machen einfach keinen großen Spaß. Aber nach der ersten Überwindung sollte es sich ok. anfühlen. Und das Gesamtpaket sollte sich schon gut anfühlen.

Und ich habe natürlich drauf geachtet, dass jeder Schritt realistisch ist. Und die Dinge, bei denen für mich das Verhältnis von Aufwand und Ergebnis sich nicht stimmig anfühlte, habe ich delegiert. So habe ich z.B. den Videoschnitt delegiert. Ich hatte kein brauchbares Programm dafür und bis ich mich da eingefuchst hätte, wäre viel wertvolle Zeit ins Land gegangen. Auch hatte ich eine Webdesignerin, die mir die Seite aufgesetzt hat und die diversen technischen Herausforderungen, die so ein Kongress mit sich bringt, gemeistert hat. Denn da hätte ich viel Zeit und wahrscheinlich auch viel Energie zum Aufraffen investieren müssen, um mir das dazugehörige Handwerkszeug anzueignen. Und am Ende wäre es sicher weit weniger schön geworden. Außerdem hat die Arbeit zu zweit auch sehr viel mehr Spaß gemacht.

Hier noch ein ganz anderes, etwas kleineres Beispiel: eine Freundin von mir hat für sich das Ziel formuliert, dass sie jeden Abend gesund, abwechslungsreich und lecker kocht. Und bei der Umsetzung festgestellt, dass sie das Kochen selbst gut in ihren Alltag integriert bekommt. Aber sich selbst dauernd was Neues auszudenken und sich dann auf die Jagd nach den richtigen Zutaten zu begeben, das passte nicht in ihr Leben. Zum Glück gibt es ja heute für fast alles eine Lösung. Sie fand einen wunderbaren Service, der ihr Rezepte mitsamt Zutaten frei Haus liefert. Jetzt kann sie ihr Ziel umsetzen und genießen.

Ich bekomme gerade zum Beispiel beim Thema Abnehmen immer wieder mit, dass Menschen sich Ziele setzen, auch Etappenziele wählen und während der Umsetzung leiden. Letztens erzählte mir eine Frau in einem meiner Seminare, dass sie gerade ein Programm mitmacht, bei dem sie jetzt abends für den nächsten Tag mittags vorkochen muss, während sie sonst in die Kantine gegangen ist und wie lästig ihr das ist. Damit ist ein Rückfall in alte Gewohnheiten fast schon vorprogrammiert. Selbst wenn ich dann 3 Monate durchhalte, aber ständig Sehnsucht nach der Bequemlichkeit von früher habe oder nach anderen Lebensmitteln, werde ich die neuen Gewohnheiten nicht beibehalten.

Wenn ich, nur weil es sein muss, Sport mache, werde ich das nicht dauerhaft durchhalten. Deswegen ist es wichtig, seinen eigenen Weg zu finden, sich von Experten inspirieren zu lassen, aber immer wieder zu prüfen, was passt zu mir und das dann konsequent beizubehalten.

Entscheide dich – einmal!

Was mir noch zusätzlich hilft bei regelmäßig wiederkehrenden Terminen, ist: **einmal** eine Entscheidung dafür zu treffen. Und dann nicht jedes Mal neu zu entscheiden, gehe ich heute oder diesmal doch nicht. So gehe ich zum Beispiel jeden Freitagabend zum Tanzen, auch wenn ich in dem Moment, wo ich zu Hause losfahre, müde bin oder träge. Unterstützend kommt dabei hinzu, dass ich aus Erfahrung weiß, dass es sich immer lohnt, dass ich mich aufgerafft habe.

Bin ich dann einmal unterwegs spielt mir dann die Kraft des Momentums in die Hände. Momentum bezeichnet eine einfache physikalische Regel: Gegenstände, sind sie einmal in Bewegung, bleiben in Bewegung. Eine große Menge Energie braucht es nur für den Übergang von Stille zu Bewegung und umgekehrt. Wenn du mal im Bordcomputer auf den Benzinverbrauch bei deinem Auto guckst, siehst du, dass beim Anfahren der höchste Verbrauch ist. Und zum Bremsen braucht es dann die Kraft des Bremskraftverstärkers.

Nutze die Kraft des Momentums

Du kennst das bestimmt auch. Eine wichtige Aufgabe steht an und statt loszulegen, schiebst du sie vor dir her. Wenn du dann aber einmal angefangen und einige Minuten investiert hast, dann läuft es „wie geschmiert“. Das ist das Gesetz der Trägheit in Aktion! Das Momentum hilft dir und hält dich in Bewegung. Du musst also „nur“ den kritischen Punkt vom Stillstand zur Bewegung überbrücken und ab dann bist du im TUN.

Damit mir der Übergang von Stillstand in Bewegung leichter fällt, hat es sich für mich auch bewährt, immer darauf zu achten, dass ich mir passende Rahmenbedingungen schaffe. So fällt es mir leicht, regelmäßig Walken zu gehen, seit ich Gesellschaft dafür gefunden habe. Auch Gewohnheiten helfen dabei sehr, darauf kommen wir später noch.

Also zusammengefasst heißt das: Zerlege dein Ziel in kleine, gangbare Schritte, so genannte baby steps. Achte darauf, dass die einzelnen Schritte zu dir passen. Triff bei sich wiederholenden Schritten nicht jedes Mal neu die Entscheidung, sondern nimm wiederkehrende Termine als „gesetzt“! Und nutze das Gesetz der Trägheit. Mach dir klar, dass du nur „ins Rollen“ kommen musst, dann läuft es schon. Dafür sollten die ersten Schritte auf dem Weg zum großen Ziel wirklich überschaubar und gut gangbar sein, damit du in Bewegung kommst.

Daraus ergibt sich die Aufgabe des dritten Moduls:

1. Nimm dein Ziel. Zerleg es in kleine gangbare Schritte.

Frag dich: Was ist der erste kleine Schritt? Schreib ihn auf.

Frag dich: Was ist dann der nächste Schritt? Schreib auch den auf.

Das tust du so lange, bis du deine komplette Strategie aufgeschrieben hast.

In meinen NLP-Ausbildungen nutzen wir für dieses Zerlegen unsere Körperweisheit, legen für jeden Schritt eine Moderationskarte (oder einen Zettel) auf den Boden, spüren, ob der Schritt klein genug ist, gehen ihn, überlegen uns den nächsten Schritt, schreiben ihn auf, legen ihn auf den Boden, gehen ihn usw.

Auf die Art und Weise spürst du auch, ob deine Schritte für dich gangbar sind. Alternativ kannst du auch hier – wie schon in Modu 2 – lautes Aussprechen nutzen. Auch beim Aussprechen gibt dir dein Körper ein Feedback, ob es dir leicht fällt oder ob du noch einen Zwischenschritt oder eine Ressource brauchst.

Wichtig ist, dass du die einzelnen Schritte bis zum Ziel gehst und bereits einmal am Ziel ankommst. Auch wenn du noch nicht „in echt“ am Ziel angekommen bist, hast du auf die Art und Weise einmal das Hochgefühl erlebt und dein Körper merkt sich, dass du es schaffen kannst.

Hier kannst du dir die Pdf zur Übung „Schritte zum Ziel“ herunterladen

Wie immer: Wenn du Fragen hast oder gern ein Feedback von mir haben möchtest, schreib mir eine Email.