

## Große Ziele wirklich umsetzen!



### Modul vier: Umgang mit Hindernissen

## Modul 4: Umgang mit Hindernissen und das eigene Scheitern vorwegnehmen

Herzlich Willkommen zu Modul vier des Selbstlernkurses „Große Ziele wirklich umsetzen“. Im dritten Modul ging es darum, dein großes Ziel in kleine, gangbare Schritte zu zerlegen.

In diesem Modul kommen zwei ganz wichtige Aspekte beim Verfolgen von großen Zielen und beim Dranbleiben und Durchhalten ins Spiel: mögliche Hindernisse zu identifizieren und das eigene Scheitern an der einen oder anderen Stelle vorwegzunehmen.

Denn eines ist klar: auch Rückschläge, aus was für Gründen auch immer, gehören dazu.

Ob wir unsere Vorhaben, unsere Projekte, unsere Ziele umsetzen, ist weit weniger eine Frage von Glück und äußeren Umständen als vielmehr das Ergebnis vom Umgang mit dem, was uns unterwegs begegnet.

Anthony Robbins, ein großer amerikanischer Trainer stellt in einem seiner Bücher die Frage:

Was ist der Unterschied, der den Unterschied macht? Zwischen dem, der seines Glückes Schmied ist und dem der vom Pech verfolgt ist? Seine Antwort lautet: Es ist die Art und Weise, wie wir das was geschieht wahrnehmen und wie wir damit umgehen, die den Unterschied macht.

Neuere Forschungsergebnisse, wie die der amerikanischen Wissenschaftlerin Kelly McGonigal, bestätigen dies. Und weisen auf einen sehr wichtigen Aspekt hin. Wer sicherstellen möchte, dass er am Ziel ankommt, dass ihn Hindernisse und Rückschläge nicht aus der Bahn werfen, der sollte diese vorweg nehmen.

Viele Menschen denken, es sei das allerwichtigste, das Ziel klar vor Augen zu haben und positiv und zuversichtlich gestimmt darauf loszugehen. Immer positiv denken, sonst zieht man das Unglück nur an. Ich habe ja auch schon an anderer Stelle gesagt: Energie flows where attention goes. Die Energie geht mit der Aufmerksamkeit. Und so entsteht schnell mal der Trugschluss, dass ich das Scheitern geradezu einlade, wenn ich es antizipiere.

## Die Vorteile der Antizipation von Hindernissen

Was ist also der Vorteil, wenn ich mir mein eigenes Scheitern vorstelle? Was ist der Vorteil, wenn ich Hindernisse vorweg nehme?

Ich drehe die Frage erst einmal um: Was passiert, wenn ich es nicht tue? Dann erwisch mich das Hindernis kalt. Dann bin ich nicht darauf vorbereitet und habe auch keine Strategie, wie ich damit umgehe. Und damit ist dann das Risiko groß, dass mich ein Hindernis, weil ich nicht darauf vorbereitet bin, aus der Bahn wirft.

Das heißt, wenn ich mir im Vorfeld überlege, welche „typischen“ Hindernisse mir auf meinem Weg zum Ziel wohl so begegnen könnten, dann kann ich mir dafür eine Strategie überlegen. Was tue ich, wenn es tatsächlich eintritt?

Beispiel:

Ich habe einen gut funktionierenden Diätplan – und dann muss ich, weil sie meine Lieblingstorte ist, zu Tante Ernas Geburtstag. Tante Erna macht super leckere Torten und würde es als persönliche Beleidigung auffassen, wenn ich plötzlich nichts davon esse.

Wenn ich mir für solche typischen Alltagssituationen nichts überlegt habe, kann es schnell passieren, dass ich mehr Torte esse, als ich wollte, dass ich mich über mich selbst ärgere, mich wieder selbst beschimpfe, dass ich halt einfach „zu blöd“ bin, dass ich es ja noch nie geschafft habe...

Und schon bin ich frustriert, befinde mich in einer sich immer schneller drehenden Abwärtsspirale, habe wahrscheinlich viel Selbstvertrauen eingebüßt, eine der wichtigsten Zutaten beim Durchhalten und gebe womöglich auf.

Bin ich jedoch vorbereitet, kann ich – je nachdem, wie mein Verhältnis zur Tante ist – entweder offen sagen, warum ich heute keine Torte esse oder aber ein Stück essen – ohne schlechtes Gewissen. Weil ich es vorher mit mir selbst abgestimmt habe.

## Wie du mit Enttäuschungen umgehen kannst

Anderes Beispiel:

Bei manchen Vorhaben habe ich nur auf meinen eigenen aktiven Teil Einfluss, nicht aber unbedingt auf das erwünschte Ergebnis. Im Verkauf zum Beispiel oder wenn ich ein neues Angebot auf den Markt bringe, wie zum Beispiel Wandercoachingreisen, wie eine der Teilnehmerinnen des Kurses in 2018. Klar kann ich mich schlau machen, kann ganz viel tun, damit es läuft, aber es sind immer noch die Kunden, die am Ende die Entscheidung treffen. Und dann kann es schon mal sein, dass ich die Latte zu hoch gelegt habe oder dass ich mich überschätzt habe, dass es einfach nicht so läuft, wie ich es mir erträumt habe. Und auch darauf sollte ich vorbereitet sein, damit ich nicht in ein tiefes Enttäuschungsloch falle.

Wenn ich etwas Neues wage, kann ich nie ganz sicher sein, dass es genau so läuft, wie ich es gern hätte. Und deswegen ist es fürs Durchhalten bei auftretenden Schwierigkeiten gut, entweder einen Plan B in der Tasche zu haben, sprich eine Idee: Was tue ich, wenn es nicht so läuft wie gedacht? Oder zumindest eine Strategie, wie ich mit der aufkommenden Enttäuschung umgehe. Mir hilft bei Enttäuschung z.B. die automatisch aufkommenden negativen Gedanken ganz aktiv dadurch zu ersetzen, dass ich mich an frühere Rückschläge erinnere und daran, dass noch jedes Mal was Neues kam, eine unerwartete Lösung oder eine Wendung, die ich erst gar nicht auf dem Schirm hatte. Oder dass zumindest irgendwie der Spruch griff: Wenn sich eine Tür schließt, dann öffnet sich eine andere.

Ganz wichtig ist es, dass du dir bei Rückschlägen, gerade auch wenn du selbst etwas verbockt hast, selbst verzeihst. In der Forschung zählt das Sich-Selbst-Verzeihen zu einer der wichtigsten Zutaten zur Willenskraft, denn wer sich selbst kasteit und beschimpft, bringt sich in einen schlechten Zustand und schwächt so die eigene Willenskraft.

Wenn ich trotz guter Vorsätze Schokolade genascht habe und mich dann noch beschimpfe, verdopple ich quasi den negativen Effekt: die Schokolade haut rein und das schlechte Gewissen schwächt meine Willenskraft, um der nächsten Versuchung zu widerstehen.

So weit zu der Frage: Welchen Vorteil hat es, wenn ich mich im Vorfeld mit Hindernissen auseinandersetze und was ist ein sinnvoller Umgang mit Hindernissen und Rückschlägen.

## **Hindernisse zu Verbündeten machen**

Stephen Gilligan sagt in seinem Interview auf dem NLP-Online-Kongress: Wenn wir das scheinbar Negative willkommen heißen und es einladen mitzuwirken, dann öffnet es den Raum. „Du musst dich damit verbinden mit Freundlichkeit, Respekt und Neugier und entdecken, dass alles, was du als ein Hindernis empfindest, versucht dir zu helfen.“

Und er sagt ferner: „Wir gehen davon aus, dass bei jedem wichtigen Ziel, innerhalb von vielleicht fünf Sekunden, nachdem du dich eingestimmt hast, deine Hindernisse anfangen in Aktion zu treten.“

Ob es tatsächlich immer so schnell geht, sei dahingestellt. Aber, dass du an irgendeinem Punkt weniger mit dem Außen als mit dir selbst und deinen eigenen Blockaden kämpfst, ist mehr als wahrscheinlich.

Und deswegen ist ein ganz wichtiger Schritt bei der Arbeit mit Zielen, das Wahrnehmen, Annehmen und Umgehen mit den eigenen inneren Hindernissen.

Der Klassiker im NLP um mit solchen Erfolgsblockaden umzugehen, ist das so genannte Six-Step-Reframing. Deswegen füge ich das an dieser Stelle als eigenes Arbeitsblatt bei.

## **Warum es Sinn macht, dir auch das Scheitern vorzustellen**

Bleibt noch die Frage offen: Was ist der Vorteil, wenn ich mir mein eigenes Scheitern vorstelle?

Ich erzähle dir zunächst, welchen Effekt es bei mir hatte.

Ich habe mir vorgestellt, ich wäre komplett gescheitert: kein NLP-Online-Kongress, kein Online-Marketing, keine Weiterentwicklung meines Business. Stattdessen weiterwurschteln, annehmen, was an Aufträgen so reinkommt, allmählich die Lust verlieren. Und das habe ich dann als Zukunftsreise weitergesponnen: immer mehr Frust, Lustlosigkeit, Altersarmut.

Und da ich „weg von“ orientiert bin, brauchte ich diesen düsteren Film nicht lange zu spinnen, um ein ganz massives „NEIN“ in mir zu spüren und zu hören. Wenn ich jetzt mal kurz vor dem Aufgeben bin oder Angst habe, mich mit meinem vorläufigen Ergebnis in die Öffentlichkeit zu trauen, dann brauche ich mich nur kurz an diesen düsteren Film zu erinnern, diesen meiner Vision gegenüber zu stellen, von dem, was ich möchte und mir mein „Warum“ ins Gedächtnis zu rufen.

## **Was brauchst du ...**

Im nächsten Schritt verhandle ich dann noch mit mir, was ich jetzt brauche, damit es mir leichter fällt, weiterzumachen, mich aufzuraffen, den nächsten Schritt zu gehen, je nachdem, was es gerade ist. Diese Frage: „Was brauchst du ...“ steht auf der Liste meiner Lieblingsfragen ganz weit oben, weil sie sowohl bei mir selbst als auch bei meinen Coachingklienten immer wieder den Blick auf Ideen und Möglichkeiten lenkt, wie ich mir Unterstützung holen kann oder es mir selbst irgendwie leichter und schöner machen kann.

Und dann ist klar: ich mache weiter.

### **Aus diesen Ausführungen ergeben sich für dieses Modul drei Aufgaben:**

1. Überleg dir, welche Hindernisse dir wahrscheinlich begegnen auf deinem Weg zum Ziel. Frag dich bei jedem Hindernis: Was tust du, wenn dieses Hindernis tatsächlich eintritt?
2. Nimm wahr, wenn du dir selbst im Weg stehst mit inneren Erfolgsblockaden und löse sie mit dem Six-Step-Reframing auf.
2. Dreh innerlich den Film deines Scheiterns. Stell ihn deiner Vision und deinem Warum gegenüber und spür, was das mit dir macht.

Wie immer darfst du dich bei Fragen gern per Email an mich wenden. Du darfst mir auch ohne Fragen gern mailen, wie es dir mit dem Modul ergangen ist.