

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul sechs: dein Commitment

Modul 6: dein Commitment

Herzlich Willkommen zu Modul 6. Diesmal geht es um eine ganz wichtige Zutat für deinen Erfolg: Commitment

Das englische Wort Commitment bedeutet im Deutschen so viel wie Bekenntnis, Verpflichtungserklärung, Selbstverpflichtung. Und weil im Deutschen so viel „Pflicht“ darin vorkommt, mit all seinen eher unangenehmen Assoziationen, verwende ich lieber das englische Wort.

Ein echtes JA

Erinnerst du dich? Bereits in der ersten Woche dieses Kurses habe ich dir nahegelegt, dir selbst ein Versprechen zu geben. Ein echtes „JA, das will ich und dafür setze ich mich ein“ und kein lauwarmes „Ja, wenn denn alles klappt“ zu deinem Ziel zu sagen.

Gene C. Hayden schreibt in Ihrem Buch „Bleib dran, wenn dir was wichtig ist“ (Originaltitel: The Follow-Through Factor):

„Der Dranbleib-Faktor ist eine Vereinbarung, die man mit sich selbst trifft, ein eisernes Versprechen sich selbst gegenüber, alles Nötige zu tun, um zu erreichen, was einem wichtig ist. Dieser Pakt veranlasst Menschen, ihre Ziele zu verfolgen, selbst wenn das Leben es ihnen nicht leicht macht. Wenn man eine solche Vereinbarung mit sich selbst geschlossen hat, gibt es kein Zurück mehr. Man fühlt sich dazu verpflichtet, alle Hindernisse anzugehen, die im Weg stehen. ...

Menschen mit dem Dranbleib-Faktor... lassen nicht zu, dass irgendein Problem wichtiger wird als der Pakt, den sie mit sich selbst geschlossen haben. ... Es ist eine Abmachung zwischen dem Menschen, der man ist und der Person, die man sein möchte.“

Deswegen ist es auch so wichtig, das eigene „Warum“ zu kennen. Weil es leichter fällt, das mir selbst gegebene Versprechen zu halten, auch über Durststrecken hinweg, wenn ich einen echten tieferen Sinn darin sehe.

Nun bin ich kein Fan von „eisern“ wie es bei Hayden heißt, weil das für mich martialisch klingt, nach viel Willenskraft und Zähnezusammenbeißen. Und Willenskraft hat den gravierenden Nachteil, dass sie sich wie ein Akku verbraucht und dann erst wieder aufgeladen werden möchte. Außerdem versagt sie sehr schnell, wenn z.B. der Stresspegel steigt.

kleine Schritte zum unterstützenden Selbstbild

Commitment als Pakt mit mir selbst, wird zur sich selbst verstärkenden tragenden Kraft, wenn ich in kleinen Schritten mein Selbstbild passend zum Ziel gestalte. Und zwar über das im Menschen tief verwurzelte Bedürfnis nach Konsistenz, will heißen nach Verlässlichkeit und Stimmigkeit. Menschen streben danach, sich konsistent zu verhalten. D.h. ein kleiner Schritt in eine bestimmte Richtung, führt dazu, dass ich anschließend auch weiterhin die Person bleiben möchte, die das getan oder gesagt hat. Ich werde mich folglich darum bemühen, so zu agieren, dass ich zu dem Selbstbild passe, das sich aus dem kleinen Schritt ergibt.

Robert B. Cialdini erzählt in seinem wirklich sehr erhellenden Buch „Die Psychologie des Überzeugens“ folgendes Beispiel:

In einer amerikanischen Kleinstadt wurden Hausbesitzer gebeten, ihren Vorgarten für eine riesige Plakatwand mit der Aufschrift „Augen auf im Straßenverkehr“ zur Verfügung zu stellen. Erwartungsgemäß lehnte die überwiegende Mehrheit (83%) ab. Lediglich in einer Gruppe gaben 76 % ihre Zustimmung. Diese Hausbesitzer hatten sich zwei Wochen zuvor bereit erklärt, ein kleines Schild (8x8 cm) mit der Aufschrift „Fahren Sie vorsichtig“ anzubringen. Dieser kleine Schritt führte offensichtlich dazu, dass sich das Selbstbild dieser Bewohner unbewusst bereits in Richtung „engagiert für die Sicherheit“ verändert hatte.

Was heißt das jetzt für deinen Dranbleibfaktor, für dein Commitment zu deinen Zielen?

Viele Menschen fangen an, hören wieder auf, fangen vielleicht nochmal an und entwickeln so, meist ohne es sich bewusst zu machen, das Selbstbild: Ich halte eh nicht durch. Ich schaff das sowieso nicht. O.ä.

Unterfüttere dein „JA, das will ich wirklich“

Deswegen ist der erste Schritt das oben erwähnte echte „JA, das will ich wirklich.“ Und dann kannst du anfangen, dieses JA zu unterfüttern.

Indem du dein Ziel schriftlich verfasst, denn damit erhöhst du die Verbindlichkeit ungemein. Wenn du es dann noch sichtbar für dich und andere aufhängst, wird es noch verbindlicher – deswegen das Visionboard. Oder wenn du anfängst, es verschiedenen Leuten zu erzählen. Wähle dabei Leute, die nicht auf die Idee kämen, dich unter Druck zu setzen. Denn äußerer Druck kann schnell nach hinten losgehen.

Lenke auch immer wieder den Fokus deiner Aufmerksamkeit auf deine Erfolge. Und plane regelmäßig, am besten täglich Aktivitäten ein, die dein Selbstbild als Umsetzer/Umsetzerin unterstützen und unterfüttern.

Hier habe ich noch eine sehr effektive Übung zur Verankerung deines positiven Selbstbilds: siehe zusätzliche Pdf

Verbündete suchen

Und such dir Verbündete, denn mit anderen gemeinsam unterwegs zu sein, erhöht fast immer unser Durchhaltevermögen. Für meinen NLP-Online-Kongress habe ich mir eine befreundete Grafikerin gesucht. Einerseits, damit die Seite wirklich schön wird und andererseits, damit ich jemanden zum Austauschen hatte. Und natürlich hat bereits die Anfrage bei den vielen Referenten automatisch hohes Commitment erzeugt. Denn dann konnte ich nicht mehr zurück bzw. es wäre mir äußerst unangenehm gewesen.

Das heißt für dich und dein Ziel: Schaff dir einen Rahmen, schaff Öffentlichkeit oder was du sonst brauchst, damit es irgendwann einfach kein Zurück mehr gibt.

Erfolgsteams oder Mastermindgruppen

Ein bewährter Weg zur Ritualisierung von Commitment sind so genannte Erfolgsteams oder Mastermindgruppen. Ich habe das Prinzip ja an anderer Stelle bereits erwähnt. Es reicht eine Person, die auch etwas erreichen möchte, mit der du dich austauschst. Diese Gruppen kommen in möglichst regelmäßigen Abständen zusammen (live, per Telefonkonferenz oder Skype o.ä.) und berichten sich gegenseitig, wo sie stehen auf dem Weg zu ihrem Ziel, welche der Schritte sie gegangen sind, die sie sich beim letzten Treffen (wenn es schon welche gab) vorgenommen hatten, und welche sie als nächstes angehen. Wichtig ist dabei eine Atmosphäre, die auch Raum lässt für „auf der Stelle treten“ und Rückschläge. Weil auch solche Phasen zu größeren Projekten dazu gehören und es gerade dann wichtig ist, aus dem tieferen Bedürfnis heraus, dem eigenen Selbstbild zu entsprechen, weiterzumachen - ohne äußeren Druck, der womöglich einlädt zum Widerstand.

Ohne meine Mastermindgruppe hätte es den NLP-Online-Kongress vielleicht nie gegeben. Und ohne die Freundin, mit der ich in unregelmäßigen Abständen ein kleines Erfolgsteam bilde, wäre ich vermutlich nie auf die Idee gekommen und ohne ihre Unterstützung hätte ich es mir nicht zugetraut. Mit ihr habe ich zum ersten Mal die Idee laut ausgesprochen, dass auch ich einen Onlinekongress organisiere. Und damit war die Idee in der Welt und ab da hat sich mein Selbstbild – immer wieder unterstützt von ihr und meiner Mastermindgruppe – mehr und mehr dahin entwickelt, dass ich das hinbekomme. Und irgendwann griffen dann Commitment und die Kraft des Momentums (siehe Tag 3) so ineinander, dass ich wie von selbst unterwegs war. Als ich am Anfang noch einmal versucht war, doch noch die Bremse anzuziehen, hat meine Mastermindgruppe mich ganz sanft befragt und dann ging plötzlich alles ganz schnell.

Daraus ergeben sich deine Aufgabe zu Modul 6:

1. Falls du dein Ziel bisher noch nicht veröffentlicht hast: tu es jetzt.
 - Vergrößere deinen Rahmen für mehr Verbindlichkeit.
 - Willst du das aufgeschriebene Ziel aufhängen?
 - Hängt dein Visionboard?
 - Wem möchtest du von deinem Ziel erzählen?
2. Mach die Übung zum positiven Selbstbild und überleg dir eventuell zusätzlich kleine Schritte, die dein Selbstbild unterstützen, dass du ein Umsetzer/eine Umsetzerin bist.
3. Mit wem möchtest du dich regelmäßig austauschen? Such dir Verbündete. Das können Menschen sein, die ein ähnliches Ziel verfolgen, es kann aber auch einfach jemand sein, der dir wohlgesonnen ist. Wirklich unterstützend ist ein regelmäßiger Austausch speziell zu deinem Projekt. Deswegen ist der eigene Partner oft nicht die erste Wahl - weil der feste Rahmen fehlt, in dem dein Vorhaben im Vordergrund steht.
4. Und gib dir selbst – ggf. nochmals – das Versprechen, dass du tust, was nötig ist, um anzukommen. Damit auch bei dir irgendwann die Kraft des Momentums einsetzt.
5. Sorg dafür, dass es kein Zurück mehr gibt.

Natürlich darfst du auch mir dein Ziel schreiben und damit deine Verbindlichkeit erhöhen. Und mail mir gern auch welche Wege du wählst, um noch mehr Verbindlichkeit zu schaffen und Verbündete zu suchen.