

Wie Sie Ihre Ziele noch einfacher erreichen können, ohne immer wieder vom Weg abzukommen

„Verhalten Sie sich die meiste Zeit so, wie Sie es sich wünschen, um Ihr Ziel zu erreichen?“

Diese leicht abgewandelte Frage stellte gerade eine hoch geschätzte Kollegin Sandra Eversberg in ihrem Newsletter ihren Lesern. Die Frage traf mich mitten ins Herz.

Nein! Gerade bei der Umsetzung meiner wichtigsten Ziele auf der ToDo-Liste verhalte ich mich nicht so, wie ich es mir wünsche... stattdessen surfe ich ziellos im Internet, checke pausenlos meine Emails, räume auf, führe lange Telefonate und komme so ganz unbemerkt vom Wege ab. Am Abend stelle ich dann frustriert das fehlende Ergebnis fest.

Vielleicht geht es Ihnen auch so.

An ganz bestimmten Stellen im Alltag gibt es plötzlich Momente, in denen man sich wohlwollend ablenken lässt und so den roten Faden verliert.

Häufig spielen hier „unwohle“ Gefühle oder Gedanken eine Rolle, die jedoch wenig Beachtung finden.

Bei der genaueren Analyse dessen, was in meinem Inneren abläuft, stelle ich erstaunt fest, an welcher Stelle ich bei der Bearbeitung meines wichtigsten Themas tendenziell „aussteige“.

Immer wenn ich auf meine ToDo-Liste schaue, bearbeite ich zuerst alle „unwichtigen“ Themen. Mir wird plötzlich bewusst, dass mir beim Anblick meines Herzensthemas stets mulmig wird. Ungern erkenne ich, dass mich stets ein leichtes Gefühl der Angst überkommt. Ich fühle mich unsicher, wie ich das komplex wirkende Thema angehen soll und vertage es lieber innerlich mit dem Gedanken „das schaffe ich heute zeitlich nicht mehr“. Und so stecke ich in einer Endlos-Schleife.

Hätten Sie mich früher nach dem Grund gefragt, hätte ich Ihnen bestimmt gute Gründe für mein Verhalten gegeben;-).

Um nun diesen unbewussten Automatismus zu unterbrechen, habe ich mir eine alternative ideale Vorgehensweise erarbeitet und mir die Abfolge als kleinen Film mehrmals vorgestellt (visualisiert).

Das Ergebnis scheint jetzt so banal.

Bei der Abarbeitung der ToDo-Liste starte ich mit meinem Herzensthema- zerlege ggf. mit Hilfe eines Brainstormings die Bearbeitung in so kleine Arbeitspakete, dass das mulmige Gefühl verfliegt. Durch festgelegte Zeitabschnitte halte ich den Fokus- ohne Internet & Co.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Diese individuelle Vorgehensweise probiere ich nun für eine Woche aus und passe das Vorgehen bei Bedarf an.

Bei einer Freundin kristallisierte sich als Ursache für das unbefriedigende Fortschreiten ihrer Aktivitäten heraus, dass sie ungern alleine ist. Beim Arbeiten von Zuhause gab sie Facebook & Co zu viel Raum. Sie ließ sich durch die vielen Neuigkeiten und Likes ablenken, die ihr wertvolle Zeit raubten. Sie stellte bei der Analyse fest, dass sie den notwendigen professionellen Arbeitszustand schnell erreichen kann, wenn mehrere Menschen leise um sie herum an ihren Rechnern arbeiten. Die für sie motivierende Arbeitsatmosphäre hat sie bereits schon einmal bei Starbucks erfahren. Mit diesem Wissen wird sie nun deutlich leichter ins Handeln kommen.

Hier nun mein Vorschlag zur Vorgehensweise mit dem Sie Ihre Ziele leichter erreichen, ohne vom Weg abzukommen:

Es geht also darum zuerst die Auslöser zu finden, die uns empfänglich für die Versuchung machen und danach die neue alternative Vorgehensweisen einzuüben.

1. **Sammeln Sie für 5-10 min schriftlich alle Auslöser/Stolpersteine/Momente**, die Sie regelmäßig vom Ziel abbringen (ähnlich der Vorgehensweise Gedankenturbo beschrieben im Blog „Gedankenkarussell“).
Was genau ist der Auslöser? Ein Gedanke, ein Gefühl oder kommt es von außen wie beispielsweise ein Telefonat oder eine Email?
2. **Priorisieren Sie Ihre Liste** und fangen Sie mit dem wichtigsten „Stolperstein“ an.
3. **Visualisieren Sie in SlowMotion, was konkret passiert**. Wann genau kommen Sie vom Wege ab? Betrachten Sie alle Details.
4. **Erarbeiten Sie nun Ihre alternative (ideale) Vorgehensweise Schritt für Schritt**, mit der Sie wieder zielgerichtet ins Handeln kommen. Was konkret löst das unwohle Gefühl aus? Was könnte jetzt ein erster kleiner Schritt sein? Was können Sie tun, um im Fokus zu bleiben?
5. **Visualisieren Sie diese neue Vorgehensweise in SlowMotion** mit allen wichtigen Details. Wiederholen Sie die Visualisierung mindestens fünf Mal.

Probieren Sie die neue Vorgehensweise innerhalb der nächsten 24 Stunden aus und geben Sie dem neuen Prozess für eine Woche eine Chance. Bei Bedarf korrigieren Sie ihn bis er sie am Besten unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg.

Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**