

Kraft und Energie durch Ziele gewinnen

Transfer: Sich fokussieren und verschiedene Zielarten beschreiben

Nutzen:

Erst die schriftliche Fixierung von Zielen erzeugt die notwendige Umsetzungsenergie und macht die Umsetzung deutlich erfolgreicher. Denn beim Beschreiben und Dokumentieren der Ziele werden wir angehalten, konkret zu formulieren und vielleicht sogar Anderen davon zu berichten. Damit steigt die Verbindlichkeit für sich selbst. Darüber hinaus sind unterschiedliche Zieldimensionen hilfreich für unterschiedliche Phasen der Umsetzung.

Beschreibung:

Nutzen Sie Ihre ggf. noch vagen Gedanken und beschreiben Sie diese konkret anhand verschiedener Zieldimensionen: Erfolgs-, Leistungs- und Handlungsziele. Platzieren Sie Ihre Formulierungen an einem Ort, an dem Sie täglich Zugriff haben, vorbei gehen oder immer wieder hinschauen. Gegebenenfalls optimieren Sie ein Ziel unterwegs, wenn Sie neue Erkenntnisse haben bzw. Erfolge sogar schon erreicht sind auch Ziele »leben«.

Sie können diese Vorgehensweise wiederum für sich selbst oder gemeinsam mit ihrem Team nutzen.

- a. **Erfolgsziele:** Vielleicht sind diese leichter als »Platzziel« zu verstehen. Welchen Platz, Rangordnung etc. möchte ich in einem spezifischen Segment/Bereich/Feld etc. erreichen. Der Vorteil liegt im Ansporn durch die Vergleiche mit anderen, der Nachteil darin, dass diese Art der Ziele nicht ausschließlich unter eigener Kontrolle ist und ich die Leistung des Gegners zwar nicht/kaum beeinflussen kann, aber dennoch zu viel Aufmerksamkeit auf den Gegner geht und damit eher die eigene Leistung negativ beeinflusst wird.
Ein Beispiel: Ich möchte mit meinem Team im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Schweiz, Österreich) Nr. 1 im Marktsegment der verpackten Speiseeiscreme werden.
- b. **Leistungsziele:** Hierbei zählt weniger der Vergleich mit anderen, sondern vielmehr eine selbst zu beeinflussende Leistungsdimension.
Ein Beispiel: Wir werden 1.000.000 Packungen Eiscreme in einer speziellen Region im Jahre 2013 verkaufen bzw. 2 Mrd. € Umsatz erzielen. Auch Leistungsziele stehen nicht immer ausschließlich unter eigenem Einfluss, z. B. kann ich das Wetter nicht beeinflussen und das macht einen wesentlichen Faktor für den Umsatz von Speiseeiscreme aus (allerdings könnte ich dies um einen Wetterindex relativieren).
- c. **Handlungsziele:** Diese sind des Sportlers wichtigstes »Werkzeug«. Einzig die Handlungsziele fokussieren auf den Moment und stellen die höchstmögliche Qualität für den Moment sicher. Sie werden am besten so formuliert, dass sie eine Haltung ermöglichen, mit der der Sportler in ein produktives Spannungsniveau kommt. Das heißt, mit dieser Ziel-fokussierung kann ich dem Flow-Zustand nahe oder sogar in den Flow-Zustand kommen und laufe stattdessen nicht Gefahr, durch zu hohe Perfektionsziele in eine negative Überspannung oder durch Fokussierung auf Unwesentliches in eine Unterspannung zu geraten. Beides würde eher zu Leistungsminderung führen.
Zum Beispiel, ein konkretes Handlungsziel im Sport: Ich konzentriere mich auf den runden Tritt beim Radfahren (hilfreiche Bilder können ein Mühlrad oder die alte Dampflok mit ihren drehenden Rädern sein). In der Wirtschaft könnte ein Handlungsziel lauten: Wir konzentrieren uns auf jeden einzelnen Kundenkontakt, indem wir Zuhören und den Kunden jeweils in einer offenen, neutralen Haltung gegenüber auftreten.

Transfer: Die mentale Verstärkungskraft von Zielen bewusst nutzen

Nutzen:

Ziele sind letztlich auch Gedanken und so wie mit anderen Gedanken auch, können sie uns in unserem inneren Zustand beflügeln, herunterziehen oder keine Wirkung entfalten. Wenn wir daher unsere Gedanken bewusst einsetzen, um unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, so trifft das erst recht für Ziele zu. Auch Ziele können erst durch bewusste Beschäftigung mit ihnen und »zieldienliche« Formulierung kraftvoll werden für unseren Umsetzungsprozess.

Beschreibung:

1. Legen Sie Ihre Ziele schriftlich fest. Das schafft eine andere Art von Verbindlichkeit. Machen Sie das für alle 3 Arten von Zielen, wie in Übung »Transfer: Sich fokussieren und verschiedene Zielarten beschreiben« erläutert.
2. Stellen Sie sich drei Fragen:
 - Was ist mir an diesem Ziel wichtig?
 - Was schätze ich so sehr an diesem Ziel?
 - Welche Bedeutung hat dieses Ziel für mich?
 Dadurch bekommen Sie einen besseren Zusammenhang zu Ihren inneren Werten und zur Sinnhaftigkeit Ihres Tuns.
3. Überprüfen Sie das Ziel: Wirkt es mental verstärkend und löst positive Empfindungen aus?

Das Ziel sollte:

 - positiv formuliert sein (vermeiden Sie »nicht«, statt: nicht langsamer werden – jetzt durchhalten)
 - vorstellbar sein,
 - herausfordernd und motivierend, aber realistisch und erreichbar sein,
 - gegenwartsbezogen sein, d. h. so, als ob Sie dieses schon erreicht haben. Zum Beispiel: Ich laufe am Sonntag, dem 29.4., um 12.29 Uhr durch das Ziel am Heldenplatz.
 - Vermeiden Sie »Zwangsbeglückungen«, die sich in Wörtern wie: »muss«, »sollte« ausdrücken.
 - Verwenden Sie präzise Formulierungen (statt: möglichst schnell sein – auf jedem Kilometer mein Bestes geben. Wenn ich unter Druck komme, nehme ich einen Gang raus und setze ein Lächeln auf meine Lippen, wenn ich müde werde, richte ich mich auf und fokussiere den Horizont).

Transfer: Ziel visualisieren

Nutzen:

Bei der Visualisierungstechnik nehmen wir Menschen das unwillkürliche Bewusstsein bzw. das sog. Unterbewusstsein zu Hilfe. Denn dieses funktioniert, im Vergleich zum willkürlichen Bewusstsein, eher assoziativ und ist »bebildert«. Ähnlich wie im Traum erfahren wir die Wirkung von Bildern ganz direkt und es gibt keinen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung. Deswegen können wir Dinge visualisieren (d. h. wir greifen auf bereits gemachte Erfahrungen zurück und stellen uns diese Bilder vor) oder wir können imaginieren, d. h. wir erfinden jeden möglichen Film, der uns hilfreich ist. Die Vernetzungen im Gehirn geschehen sowohl durch Erfahrung als auch durch Vorstellung. Was man sich vorstellen kann, ist in diesem Sinne bereits im Gehirn abgelegt und kann verwirklicht werden. Je klarer die Vorstellung, desto besser! Wenn Sie dann wiederholt in diese Situation kommen, weiß das Gehirn schon, wie es reagieren soll, d. h. es sind bereits Verknüpfungen gebahnt. Allerdings: auch das will geübt und mehrmals praktiziert sein. Von einem einmal vorgestellten Bild verknüpft sich so schnell noch nichts. Üben Sie deshalb diese Visualisierungen oder Imaginationen ebenso täglich, als wenn Sie einen Muskel trainieren.

Beschreibung:

- Zunächst setzen Sie sich ruhig hin und entspannen sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und schließen Sie die Augen. Nun überlegen Sie sich, welches Zielbild sie erzeugen möchten. Welches Bild ist mit diesem Zustand am meisten verbunden? Wie sieht es aus, wenn Sie Ihr Ziel verwirklicht haben? Oder wie ist es mitten auf dem Weg, wenn es besonders gut läuft?
- Imaginieren Sie dieses neue Bild oder visualisieren Sie ein Bild mit ganz vergleichbarem Erfahrungswert (das ist wie damals, als ich am Gipfel stand etc.) vor Ihrem inneren Auge. Konkretisieren Sie dabei alle möglichen Sinneserfahrungen (was Sie in diesem Moment sehen, was Sie riechen, was Sie hören, was Sie fühlen) und beschreiben Sie gerne auch das Umfeld (wer ist noch dabei? Was tun diejenigen? Was tun Sie selbst?).
- Fühlen, hören, riechen, sehen Sie dieses ganz mit Ihnen und der Welt verbundene Bild und verinnerlichen dies. Nun geht es darum, dieses Gefühl in Ihnen weiter aufleben zu lassen und zu verstärken: Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen:
 - Wie genau ist das Gefühl? Ist das Gefühl z. B. warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
 - Wo spüre ich dieses Gefühl am stärksten in meinem Körper? (Das kann z. B. ein Bereich oder Punkt am Körper sein, an dem Sie das Gefühl verankern – z. B. Hand dorthin auflegen, Faust ballen, tief durchatmen etc. – siehe dazu auch Übung: »Transfer: Das Ziel verankern«)
 - Wie kann ich dieses Gefühl verstärken? Was würde ich dafür als Detail hinzufügen (den Applaus etc.)? Was nehme ich an Detail weg, um das Gefühl zu verstärken?
 - Was geschieht, wenn ich ein paar Szenenabschnitte hinzunehme: z. B. den Film vor- oder zurückspule?
 - Wenn ich mich in diesen Momenten zu einem Fantasiewesen verwandle, wie sieht das aus? Wachsen mir Flügel? Werde ich stark wie ein Baum?
 - Wenn ich diesem Gefühl einen Namen geben wollte, wie würde ich dieses Gefühl nennen?
 - Wenn ich dieses Gefühl nun 10-fach potenziere oder gar 100-fach potenziere – wie fühlt sich das an?
- Bleiben Sie bei diesen Bildern so lange Sie wollen. Vielleicht wählen Sie sich anschließend eine »große« Szene aus (Filmabschnitt), die Sie in den nächsten Tagen öfters wiederholen und auch ein detailliertes Bild, das Sie sehr schnell hervorrufen können und welches Sie wie eine Art Dia im Laufe des Tages immer wieder einblenden. Üben ist wichtig!

Transfer: Das Ziel verankern

Nutzen:

Vorbereitete und im Körper verankerte Bilder können bei gutem Training rasche Entspannung und Selbststärkung bringen.

Beschreibung:

1. Dazu vergegenwärtigen Sie sich wieder das Zielbild von Übung: »Transfer: Ziel visualisieren«. Sie versetzen sich in diesen Zustand durch entsprechende visuelle Vorstellung des Bildes. Eine Entspannungs-CD im Hintergrund kann helfen, rasch einen Entspannungszustand hervorzurufen. Gehen Sie dann durch alle Sinneskanäle: was sehen Sie, was hören Sie, was fühlen Sie, was riechen Sie, was schmecken Sie? Versuchen Sie das komplette Stimmungsbild aufzunehmen.
2. Wenn Sie das Gefühl ganz stark verspüren, verknüpfen Sie dieses mit einer spezifischen Bewegung (Hand auf den Bauch legen, Faust ballen, Kopf bewusst aufrichten) oder bereiten Sie sich im Vorfeld eine kleine Geste vor (z. B. Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, Fingerkuppen beider Hände aneinander legen, einen speziellen Punkt drücken etc., d. h., Sie wählen ein unauffälliges Zeichen, das Sie auch jederzeit im Alltag abrufen können). Dieses verankern Sie nun sozusagen als körperliche Kurzformel gemeinsam mit dem Gefühl und dem Zielbild. Wiederholen Sie diese Geste gemeinsam mit dem Bild mind. 2- bis 3-mal; es ist wie eine kleine »Verankerungsgymnastik«.
3. Sie können ebenso Bilder mit Worten verbinden, die parallel ausgesprochen werden: z. B. Worte, die mit Ruhe und Entspannung zu tun haben, werden beim Ausatmen gesprochen, z. B. Ich bin gelassen. Worte, die mit Motivation zu tun haben oder die Konzentration steigern, werden beim Einatmen verbunden, z. B. Ich bin gut drauf.
4. Testen Sie nun, ob Ihr Anker funktioniert. Dazu denken Sie zuerst einfach an etwas ganz anderes, um sich von Ihrem verankerten Gefühlszustand zu lösen. Dann lösen Sie den Anker aus und wenn daraufhin der gewünschte Gefühlszustand wiederkommt, dann hat das Ankern funktioniert. Wenn nicht, dann kehren Sie zu Schritt 2 zurück und wiederholen den Prozess so lange, bis der Anker sitzt. Benutzen Sie eine eindeutige Geste oder für Sie ganz stimmiges Wort bzw. stimmigen Satz. Eines ist dabei wichtig: Der Anker muss unverwechselbar und sofort eindeutig sein. Sie sollten also keine Bewegung oder Berührung wählen, die Sie sowieso schon oft unbewusst machen. Wählen Sie eine ganz spezielle Bewegung oder Geste, die aber leicht durchführbar ist.

In Kurzform besteht das Ankern aus folgenden drei Schritten:

1. Sie erzeugen in Ihrem Inneren den gewünschten Gefühlszustand.
2. Wenn die Gefühle am stärksten sind, lösen Sie den Anker aus.
3. Das Ganze wiederholen Sie so lange, bis der Anker automatisch den gewünschten Gefühlszustand auslöst.