

# Vorsätzlich?

## 7 Tipps für ein erfülltes 2019

*Der Jahreswechsel eignet sich immer wieder gut für einen Rück- und Ausblick, für eine Reflexion, um Inventur zu machen und Ziele für das neue Jahr zu formulieren. Zeit, sich Fragen zu stellen wie: Wo stehe ich im Augenblick in meinem Leben? Was ist gut gelaufen und was will ich anders machen? Wie oft haben wir bereits gute Vorsätze gefasst und wie oft diese dann doch wieder nicht erfüllt. Gar nichts tun ist aber erst recht keine Option – zumindest nicht für Menschen, die etwas bewegen und bewirken wollen. Menschen, die erfolgreich und glücklich sein wollen, Menschen, für die Leben und Leistung zusammengehören – weil sie Sinn empfinden, in dem, was sie tun.*

Damit uns nach der Inventur 2018 und der Zielsetzung für 2019 – inklusive aller guten Vorsätze – nicht doch der Alltag wieder einholt, folgen ein paar praktische Tipps für den Weg zum Erfolg im neuen Jahr:

### Tipp 1: Ziele setzen – POSITIVER Zielrahmen

Für viele Menschen bedeutet Erfolg das Erreichen persönlicher und beruflicher Ziele sowie das Führen eines selbstbestimmten Lebens: „Ich will machen, was ich will, wo ich will und wie ich will!“ Um das zu erreichen, ist

es unabdingbar, sich Ziele zu setzen. Der POSITIVE Zielrahmen gibt die Kriterien an die Hand, die ein motivierendes Ziel ausmachen:

**P** = positiv, in der Gegenwart, ohne „nie, nicht, kein“; statt Vermeidungsziele lieber Hinzu-Ziele formulieren.

**O** = ökologisch, ohne innere und äußere Widerstände; im Bewusstsein für positive und negative Konsequenzen des Ziels.

**S** = sensorisch/sinnesspezifisch konkret, den Zielzustand mit allen Sinnen vorweg im Kopf erleben; sehen, hören, fühlen, evtl. riechen und schmecken, wie es ist, am Ziel zu sein.

**I** = individuell, realistisch, selbst kontrollier- und initiiierbar.

**T** = testbar, überprüfbar, messbar. „Ich steigere bis 31.12.2019 meinen Umsatz um zehn Prozent.“ Nicht: „Ich verdiene mehr Geld.“

**I** = interessant/relevant, Bedeutung des Ziels für mich; sind noch Zwischenziele nötig?

**V** = visionär, den Kern unserer Wünsche treffend. Welches größere (übergeordnete) Ziel gibt es hinter dem Ziel?

### Tipp 2: Einen Vertrag mit uns selbst schließen

„Wer schreibt, der bleibt“, sagt eine bekannte Redensart. Es ist gut, Ziele aufzuschreiben. Noch besser ist es, einen Zielvertrag zu formulieren und diesen von ein oder zwei „Zeugen“ unterschreiben zu lassen. Wichtig sind dafür Menschen, denen wir vertrauen, die uns auf dem Weg zum Ziel unterstützen und fördern. Also: Vertrag ausdrucken, unterschreiben und an einem passenden Ort an die Wand hängen, ob im Trainingskeller oder dem Aufenthaltsraum des Unternehmens. So ein Vertrag macht natürlich nur dann Sinn, wenn die Nichteinhaltung des Vertrags auch Auswirkungen hat. Daher vorab überlegen: Wie will ich mich/wollen wir uns für die Zielerreichung belohnen, aber auch welche „unangenehme Konsequenz“ soll eine Nichterreichung des Ziels nach sich ziehen?



### **Tip 3: Strategien und Maßnahmen entwickeln**

Ähnlich wie jeder Sportler einen exakten Trainingsplan hat, brauchen auch wir einen möglichst genauen Maßnahmenplan. Wenn es zum Beispiel um den Vorsatz geht, wieder mehr Sport zu treiben und abzunehmen, dann gilt es, möglichst gleich Stunden zu vereinbaren, diese in den Terminkalender einzutragen und die Zeit fest zu blockieren.

### **Tip 4: Die richtigen Fragen stellen**

#### **Wo stehe ich im Augenblick in meinem Leben?**

Bin ich glücklich mit dem, was ich tue? Fühle ich mich wohl mit dem Verlauf meines Lebens? Bin ich mit meinem Leben auf dem Kurs, den ich mir vorgestellt habe? Oder bin ich vom Kurs abgekommen?

#### **Was ist 2018 wirklich gut gelaufen?**

Was für eine Bedeutung hat das vergangene Jahr für mein Leben gehabt? Welche Herausforderungen wurden positiv bewältigt, was ist gelungen? Welche Ziele habe ich in den verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Gesundheit, Einkommen, Selbstentwicklung, Hobbys erreicht?

#### **Was hat 2018 nicht so gut funktioniert?**

Welche alten oder neuen Herausforderungen sind ungelöst? Aus welchen Gründen sind diese Herausforderungen ungelöst? Was kann ich im neuen Jahr tun, um einer Lösung näherzukommen? Was brauche ich an inneren und äußeren Ressourcen?

#### **Was sind meine Lernerfahrungen aus dem vergangenen Jahr?**

In welchen Lebensbereichen werde ich etwas anders tun, mich anders verhalten bzw. verändern? Wie möchte ich mich im kommenden Jahr weiterentwickeln? Was werde ich auf gar keinen Fall mehr tun?

#### **Wofür bin ich dankbar?**

Was und wer hat mich im letzten Jahr besonders ermutigt? Welchen Beitrag werde ich im kommenden Jahr leisten? Wie werde ich anderen Men-

schen (Familie, Freunde, Mitarbeiter, Kunden) etwas Gutes tun, ihnen Wert schaffen?

#### **Was ist mein wichtigstes Ziel oder/und größter Traum für 2019?**

Was reizt mich so sehr daran? Was wird sich positiv verändern, wenn ich dieses Ziel erreicht habe? Was tue ich, um mein Leben auf Kurs zu halten oder auf den Kurs zu bringen, der meinem inneren Kompass entspricht? Welche Beziehungen und Aktivitäten können dazu beitragen? Welche sind eher hinderlich? Welche Dinge und Aufgaben kann ich hinter mir lassen, um meine Zeit, Kraft und Energie auf das Wesentliche zu konzentrieren? Unter welches Motto stelle ich das kommende Jahr? Welches Wort oder welcher Satz fassen am besten zusammen, was mir im kommenden Jahr wirklich wichtig ist?

### **Tip 5: Förderer und Herausforderer suchen**

In einem Lied von Xavier Naidoo heißt es: „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen.“ Wer sich 2019 beispielsweise endlich mehr bewegen will, sucht sich am besten einen Trainingspartner, der ihn zu einer festen Zeit zum Nordic Walking, Joggen oder Spaziergehen abholt. Die Blockade ist dann wesentlich größer, zu sagen: „Nein, du musst alleine gehen.“ – Und auch, wenn wir keine Lust haben, würden wir eher mitgehen als abzusagen. Wir brauchen auf der einen Seite Förderer, die uns ermutigen im Sinne von „Das schaffst du“, „Ich glaube an dich“, „Das bekommst du hin“. Und auf der anderen Seite einen Sparringspartner, der uns durchaus auch mal etwas nervt oder pikst und unser Vorhaben hinterfragt. Wichtig ist, dass die Beziehung zum Sparringspartner immer geprägt ist von „Ich bin okay, du bist okay“.

### **Tip 6: Umgang mit Rückschlägen und Fehlern**

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft streben wir stets nach Perfektion. Wir empfinden Fehler als Makel, Misserfolge als persönliches Scheitern. Dabei gehört es zur Weiterentwicklung, sich selbst (und anderen) Fehler zu erlauben. Misserfolge sind die Lehrmeister des Erfolgs. Ein jüdisches Sprichwort lautet: „Fast

jeder Erfolg ist begründet auf einer vorherigen Niederlage.“ Ohne Fehler würden wir nicht innehalten und prüfen, ob es alternative, bessere Denk-, Verhaltens- und Herangehensweisen für unser Anliegen gibt. Fehler sind wie Leitplanken auf der Straße zum Erfolg. Sie lassen uns nicht vom Weg abkommen, sondern rütteln uns wach, wenn wir auf Abwege zu geraten drohen. Mentale Stärke bedeutet, sich den eigenen Fehlern zu stellen. Für die Fehlerbetrachtung sollten wir einen Spiegel benutzen, kein Fernglas. Das heißt, Fehler nicht zu leugnen und anderen oder unglücklichen Umständen zuzuschreiben, sondern sie anzuerkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Sie verraten uns, wo wir stehen und wo Verbesserungsbedarf herrscht. In ihnen liegt die Antwort, wie wir zurück auf die Straße Richtung Erfolg finden.

### **Tip 7: Pro-aktiv werden**

Das ganze Wissen um seine Ziele und Strategien und die ganze Planung bringen nichts, wenn man nichts umsetzt und nicht ins TUN kommt. Welche Vorsätze fassen wir also für 2019? Wie sicher sind wir, diese zu erreichen oder überhaupt anzufangen? Hilfreich ist hier die Beachtung der 72-Stunden-Regel. Alles, was man 72 Stunden nach einem Beschluss oder einer Entscheidung umgesetzt, hat eine 90-prozentige Wahrscheinlichkeit, realisiert zu werden. In diesem Sinne auf ein umsetzungstarkes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr 2019!

#### **Antje Heimsoeth**

Gründerin und Geschäftsführerin der Heimsoeth Academy, Institut für Business- und Sport-Coaching, trainiert Top-Führungskräfte von internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern.



Das Know-how der Expertin zu den Themen mentale und emotionale Stärke, Motivation und Selbstführung beruht auf der Praxis, die durch wissenschaftliche Impulse untermauert wird. Ausgezeichnet als „Vortragrednerin des Jahres 2014“ und „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS) ist sie ein gern gesehener Gast bei Fernseh- und Radiosendern. Von der vielfachen Buchautorin neu erschienen: „Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen“.

[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)  
[www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com)