

Motivationstrainer gibt Tipps, wie Vorsätze auch durchzuhalten sind - Pate zur Hilfestellung

„Ziele fürs neue Jahr klar formulieren“

Halver. (mc) Wer hat nicht zum neuen Jahr mal gute Vorsätze gefasst. Aber: Mehr als jeder Zweite bricht sie nach eigenem Bekunden schon im Januar. Wie kann man seine Neujahrsvorsätze auch dauerhaft umsetzen? Motivationstrainer Dirk Schmidt gibt Tipps, damit die guten Absichten nicht graue Theorie bleiben.

„Damit es nicht nur bei den guten Vorsätzen bleibt, arbeite ich mit Zielen“, sagt Dirk Schmidt. Diese könnte man in fünf verschiedene Bereiche gliedern: Gesundheit, Partner/Privat, Beruf, Finanzielles und Soziales. Zum neuen Jahr sollte man sich für diese Zielbereiche einen Plan erstellen.

„Lieber ein Ziel anpacken und dieses in die Realität umsetzen, als sich viele, viele gute Vorsätze nehmen und man verheddert sich“, sagt er. Dieser „blinde Aktionismus“ habe nur den Effekt, dass man aufgrund der fehlenden Resultate deprimiert werde und die Vorsätze schnell vergesse.

„Wer nicht genau weiß, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt“, zitiert der Motivationstrainer Mark Twain. Deshalb sollte man sich früh Gedanken machen: Was will ich in welchem Zeitraum erreichen? „Man sollte seine Gedanken schriftlich formulieren, man gibt ihnen eine FORMulierung. Das macht die ganze Sache verbindlicher und messbarer“,

erklärt Dirk Schmidt, „ist meine Zielformulierung wischwaschi ist mein Verhalten auch wischwaschi“.

Ein großes Problem sei, dass man sich zu sehr mit der Sache beschäftigen würde. Ein Beispiel: Ich will abnehmen!. „Nachdem wir diesen Satz gesagt haben, beschäftigen wir uns mit dem Abnehmen, aber nie mit dem dünn sein. „Mit Formulierungen wie will, werde, möchte usw. - züchte ich meinen inneren Schweinehund“, weiß der Coach.

Positiv formulieren, rät er: „Schreiben Sie ihre Ziele auf, nicht das, was Sie nicht möchten.“ Eine kraftvolle Zielformulierung ist: Bis zum 31.12.2006 wiege ich 79 kg! Oder bis zum 31.12.2006 habe ich einen Bauchumfang von X cm! „Wenn ich meine Ziele exakt schriftlich formuliert habe, mach ich mir eine Handlungsliste, mit all den Dingen, die ich tun werde, um mein Ziel zu erreichen“, verdeutlicht Dirk Schmidt. Danach sollte man Prioritä-



Plädiert für klare Zielvorgaben, die auch schriftlich festgehalten werden sollten: D. Schmidt. (WR-Bild: Schmidt)

ten festlegen. Als 1., 2., 3. werde ich folgendes tun. „Dann

müssen Sie aktiv werden und ins Handeln kommen! Damit es nicht bei nur bei guten Vorsätzen bleibt“, so Schmidt.

Es reicht nicht einfach das Ziel schriftlich zu formulieren? - Dann fixiere man sein Vorhaben in einem „Vertrag mit mir selbst“. Darin sollte genau stehen, was ich wann, wie und wo erreichen wolle. Zur Unterstützung könne ein „Pate“ eingesetzt werden. Dieser bekommt eine Kopie des Vertrags. Das helfe bei der Realisierung der Ziele, mache diese verbindlicher. Der Pate

könne Hilfe und Unterstützung geben - auch bei Hindernissen und Fehlschlägen die auftauchen könnten - Und er habe eine gewisse Kontrollfunktion. Im Vertrag könne festgehalten werden, dass man sich bei nicht Einhaltung des Ziels zum Beispiel für ein soziales Projekt engagieren müsse.

Sollte man sich selbst belohnen? „Natürlich tut eine Belohnung gut. Aber die entscheidende Frage ist doch: Habe ich mein Ziel wegen der Belohnung erreicht? Oder ist mir die Begeisterung, Erfüllung und Freude, dass ich mein Ziel erreicht habe, mehr wert als jede andere Belohnung“, gibt Schmidt zu bedenken. Echte Begeisterung und Motivation würde vom Herzen kommen - von innen - nie von Belohnungen durch andere oder einen selbst.

Wenn diese Motivation da sei, sei kein Platz mehr für den „inneren Schweinehund“. Denn die Begeisterung für die Ziele und Aufgaben sei größer. „Der ‚Tiger im Herzen‘ ist stärker als es der ‚Schweinehund‘ jemals sein könnte“, meint der Trainer. Daher sei es sinnvoll, sich große Ziele und Aufgaben im Leben zu suchen. Diese dann in kleinere Etappenziele zerlegen. Abschließend zitiert Dirk Schmidt ein Chinesisches Sprichwort: „Auch die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt“ und sagt: „Fangen Sie heute an, es ist ein gutes Gefühl etwas zu ändern“.

ZUR PERSON

Motivations-Trainer

- Dirk Schmidt wurde 1966 in Saarbrücken geboren.
- Nach erfolgreichen Jahren in der Automobilbranche und wichtigen Erfahrungen in der Geschäfts- und Vertriebslei-

- tung machte er sich 2003 als Trainer selbstständig.
- Hauptsächlich motiviert der charismatische Trainer (Top-)Manager und Spitzensportler.
- www.dirkschmidt.com