

**Leseprobe aus dem HelfRecht-Buch
„Ziele erreichen – Zukunft gestalten.
37 Erfolgsbausteine für das Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement“**

Machen Sie sich Ihre Wünsche und Visionen bewusst

*„Und wenn Du etwas ganz fest willst,
dann wird das gesamte Universum dazu beitragen,
dass Du es auch erreichst.“
(Paolo Coelho in „Der Alchimist“)*

Was passiert eigentlich, wenn Sie Ihre Traumfrau beziehungsweise Ihren Traummann treffen? Im Geiste sehen Sie sich bereits in der glücklichen Partnerschaft. Mit allen Sinnen spüren Sie die erste Berührung, den ersten Kuss. Diese hoch emotionale Vision wird in Ihnen gewaltige Kräfte frei setzen. Sie werden jede Menge Kreativität und Energie aufwenden, um ihr/ihm zu gefallen und letztlich das Ziel zu erreichen, bei ihr/ihm zu „landen“.

Dieses Prinzip gilt nicht nur in der Liebe: Die stärksten Ziele entwickeln sich stets aus unseren Visionen, aus erstrebenswerten Situationen, die wir vor unserem geistigen Auge sehen. Wann immer wir eine innige Sehnsucht spüren, etwas ganz Bestimmtes zu erreichen oder zu bekommen, wird dieser Wunsch eine tiefe und lang anhaltende Anziehungskraft erzeugen.

Um erfolgreicher zu werden, sollten Sie sich deshalb einmal bewusst machen, welche Wünsche und Sehnsüchte in Ihnen schlummern. Was wollen Sie auf privatem, beruflichem, sportlichem oder anderem Bereich gerne schaffen und erreichen? Welche Bilder sehen Sie, wenn Sie an die erreichten Ziele und erfüllten Wünsche denken? Welche Gefühle lösen die bei Ihnen aus?

Je klarer Sie die inneren Bilder Ihrer Erfolge sehen können und je begeisternder die Emotionen sind, die Sie damit verbinden, desto stärker ist die Kraft, die diese Visionen auslösen. Sie entfalten eine magnetische Wirkung, die Sie permanent vorwärts zieht und Ihnen über alle Hürden hinweghilft.

„Wer ein Ziel hat, wird den Weg schon finden“, sagt der Volksmund. Da ist viel Wahres dran. Denn wer weiß, wo er langfristig hin gelangen möchte, kann an diesem Ziel jede Entscheidung orientieren. Das gilt für Unternehmensziele ebenso wie für die persönlichen Karriere- oder Lebensziele.

Deshalb sollten Sie Ihre Ziele und Visionen möglichst bildhaft im Kopf – und damit immer und überall verfügbar haben. So kann Ihr Unterbewusstsein sich jederzeit damit beschäftigen, können Sie in jeder Situation intuitiv entscheiden, können Chancen blitzschnell erkennen und wahrnehmen.

Führen Sie sich Ihre Wünsche bildhaft vor Augen

Das geht natürlich nur, wenn Sie auch wirklich als Bild („Zielfoto“) oder vielleicht sogar als inneren Film vor sich sehen, was Sie oder Ihr Unternehmen langfristig erreicht haben wollen. Ideal ist es, wenn mit diesem imaginären Bild auch sehr angenehme Gefühle verbunden sind – wenn Sie mit allen Sinnen in diese Situation eintauchen, die Freude über das Erreichte empfinden, das Leben um Sie herum hören, riechen, spüren können.

Sollte Ihnen das Visualisieren im Geiste anfangs vielleicht etwas schwer fallen, dann gibt es zwei Wege, auf denen Sie sich Schritt für Schritt an die inneren Bilder heranarbeiten können:

- Entweder malen, zeichnen, skizzieren Sie Ihr Ziel-Bild auf einem Blatt Papier und arbeiten über mehrere Wiedervorlagen daran, bis Sie mit Ihrem Werk zufrieden sind.

- Oder Sie holen sich Bildanregungen aus Zeitschriften und anderen Quellen. Sammeln Sie Bilder und Fotos, die zu Ihren schriftlich formulierten Zielen passen und die Sie emotional sehr ansprechen. Werten Sie Ihre Sammlung nach einiger Zeit aus: Trifft eines der Bilder Ihre Vision exakt? Oder vielleicht eher eine Collage aus mehreren Abbildungen?

Es kann ein langer Weg sein, bis Sie eine passende Visualisierung Ihrer Zielvision gefunden haben. Aber es wird sich lohnen – denn es hilft Ihnen, Chancen früher zu erkennen sowie schneller und zielsicherer zu entscheiden.

Machen Sie Ihre Visionen zur Basis Ihrer Zielplanung

Lassen Sie sich deshalb von Ihren Wünschen beflügeln! Nutzen Sie diese Kraft, die Berge versetzen kann, ganz bewusst für Ihren privaten und beruflichen Erfolg! Leiten Sie aus Ihren lockenden Wünschen konkrete Erfolgsziele ab. Und planen Sie systematisch, wie Sie jedes einzelne dieser Ziele erreichen.

Visionen entwickeln sich aus unseren Neigungen und Begabungen. Sie sind Triebfedern für unser Denken und Handeln, aktivieren unsere emotionale Energie, wecken Kraft und Phantasie.

Konkrete Ziele dagegen leiten sich aus dem Bewusstsein ab und beeinflussen neben dem inneren Antrieb vor allem unsere rationalen Fähigkeiten. Eine besondere Wirkung entfalten vor diesem Hintergrund Ziele, die uns unseren Wünschen und Visionen näher bringen.

Voraussetzung für eine erfolgswirksame Zielplanung ist es also, dass Sie sich über Ihre individuellen Visionen klar werden. Das gilt für den Privatbereich ebenso wie für Beruf und Unternehmen. Wenn Sie aus Ihren Visionen konkrete, lockende Ziele für sich persönlich oder für Ihre Firma erarbeiten wollen, sollten Sie Ihre Visionen gezielt „suchen“, festhalten und verarbeiten.

Bei unseren Planungstagen stellen wir eines immer wieder fest: Gerade rational veranlagte Menschen tun sich häufig schwer damit, sich einmal mit ihren inneren Antreibern zu beschäftigen. Haben Sie diese Hürde aber erst einmal überwunden und ihre Visionen in verbalen Bildern beschrieben, sind sie begeistert von der überbordenden Kraft und Motivation, die diese sehr persönliche Beschreibung auslöst.

Anregungen für Ihren persönlichen „Wunschzettel“:

Träumen Sie Ihren Lebenstraum

1. Betrachten Sie zur Einstimmung noch einmal Ihre persönliche beziehungsweise Ihre Unternehmens-Analyse: Welche Mängel, welche Stärken und welche Chancen haben Sie für sich, für Ihre Firma herausgearbeitet? Welche Ziele ergeben sich daraus?
2. Um Visionen „sehen“ und beschreiben zu können, brauchen Sie Ruhe sowie eine kreative, angenehme Atmosphäre und Umgebung. Der Schreibtisch im Büro ist hierfür sicher nicht der richtige Ort. Suchen Sie sich deshalb weitab vom Tagesgeschäft einen geeigneten, stimulierenden „Platz zum Träumen“, an dem Sie garantiert ungestört sind und den Alltag hinter sich lassen können.
3. Machen Sie sich die Bedeutung der Visionen für Ihre persönliche Zukunft bewusst: Sie sollen eine magische Anziehungskraft auf Sie ausüben, sollen der nie zur Neige gehende „Treibstoff“ für Ihren inneren Motor sein, sollen Leidenschaft und Begeisterung in Ihnen anzünden. Das sollte es Ihnen wert sein, sich

für das visionäre Träumen ausreichend Zeit und Muße zu nehmen.

4. Träume sind vor allem Bilder und Gefühle – und nur ganz selten auch Text. Oder haben Sie schon einmal mehrere Seiten Schreibmaschinentext geträumt? Bleiben Sie deshalb nicht bei einer rationalen Bestandsaufnahme stehen, sondern wagen Sie zu träumen: Schließen Sie die Augen, lassen Sie die Gedanken fließen und entwerfen Sie ein möglichst bildhaftes Szenario Ihrer Zukunft. Versuchen Sie, ganz in der Ferne das Ziel zu sehen, das Sie persönlich und mit Ihrem Unternehmen erreichen wollen.
5. Denken Sie daran, dass es sich hier wirklich um Ihren Lebenswunschtraum handeln sollte. Tun Sie deshalb so, als ob es die gute Fee gäbe, die Ihnen jeden Wunsch erfüllt. Schreiben Sie hemmungslos alle Ihre Wünsche und Visionen auf, auch wenn sie Ihnen momentan noch so verrückt erscheinen. Kümmern Sie sich noch nicht darum, ob Sie bereits einen Weg zu diesen Zielen sehen – das kommt erst in einem späteren Planungsschritt. Wer als erstes an mögliche Schwierigkeiten denkt, bremst die Kraft seiner Begeisterung und Phantasie.
6. Ideal wäre es, wenn Ihre Vision möglichst alle vier Hauptbereiche des menschlichen Lebens berührt: das Materielle (was haben Sie?), den mitmenschlichen, sozialen Bereich (in welchem Umfeld leben Sie?) sowie die Aspekte Anerkennung (wofür schätzt man Sie?) und Gesundheit/Wohlbefinden (wie geht es Ihnen?).
7. Fassen Sie Ihre Vision in Worte: Beschreiben Sie das „Zielfoto“, das Sie am Gedankenhorizont entdecken. Machen Sie es wie Architekten, Designer oder Modeschöpfer: Bringen Sie bildhaft zu Papier, was Sie vor Ihrem geistigen Auge sehen. So verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre wahren Wünsche und Bedürfnisse. Machen Sie sich deshalb auch klar, was Sie an Ihrer Vision besonders lockt und begeistert.
8. Verwenden Sie emotionale Ausdrücke, schildern Sie Ihre Bilder in prächtigen Farben und lockenden Formulierungen. Machen Sie sich durch die Emotionalität so richtig Lust auf das Erreichen der fernen Ziele. Wenn Sie dafür begabt sind, können Sie Ihre Vision auch anders darstellen: gemalt, gezeichnet, als geklebte Collage von Fotos oder Bildern...
9. Formulieren Sie die Vision so, als ob Sie diese bereits erreicht hätten – das motiviert die innersten Kräfte. Je deutlicher und bildhafter Sie sich selbst am erreichten Ziel sehen und beschreiben, desto besser gelingt Ihnen eine Zielformulierung, die Sie gerade dann besonders motiviert, wenn Zweifel an der

Realisierbarkeit des Zieles aufkommen wollen oder sich mögliche Hindernisse in den Weg stellen.

10. Legen Sie sich eine Liste Ihrer Visionen an. Sehen Sie sich diesen „Wunschzettel“ regelmäßig durch und aktualisieren Sie ihn.

Nach dieser träumerischen Reise in die Zukunft geht´s jetzt wieder in die reale Gegenwart: Aus Ihren Visionen erarbeiten Sie sich methodisch und systematisch die richtigen, motivierenden Erfolgsziele für sich persönlich und für Ihr Unternehmen (siehe nächster Erfolgsbaustein: Zielplanung).