Kennen Sie das? Sie haben einen Vorsatz, also so etwas wie ein Ziel, aber irgendwie klappt es nicht so richtig, dass sie ins Handeln kommen? Sie schieben auf, vertrösten sich mit Ausflüchten wie “ja, aber nicht heute…” oder “nicht jetzt, ich habe grade keine Zeit…” etc.?

Wenn Ihnen dieses Szenario bekannt vorkommt, ist es Zeit, sich Gedanken zu machen, was sie WIRKLICH wollen! Oftmals nehmen wir uns etwas vor, ohne 100%ig dahinter zu stehen. Und genau darum geht es. Wenn Sie große Ziele (oder auch kleinere) erreichen wollen und somit ihre Wünsche realisieren möchten, müssen diese Wünsche und Ziele so unendlich attraktiv auf sie wirken, dass sie eine magische Anziehungskraft auf Sie ausüben. Ihre Ziele und Wünsche werden dann quasi zu ihrem Erfolgsmagneten.

Um aus dem Hamsterrad der Gewohnheit auszusteigen, seinen Erfolgsmagneten – und somit ein attraktives und anziehendes Ziel/Vision – zu finden, stellen sie sich folgendes vor:

1. Stellen Sie sich vor, Sie hätten im Lotto gewonnen, 10.000 Euro monatliche Sofortrente plus 10 Millionen als Einmalbetrag.

Wie würden Sie zukünftig leben? Ich meine neben den materiellen Dingen wie möglicherweise Haus, Auto, Yacht, etc. vor allem ihren Lebensstil. D.h. was würden Sie den ganzen Tag lang machen wenn Geld keine Rolle mehr spielt? Würden Sie noch arbeiten? Wenn ja, was genau würden sie machen? Mit wem würden sie leben (z.B. Familie, PartnerIn)? Wo würden Sie leben, sprich in welchem Land? Welchen Lebenstraum würden Sie sich erfüllen? Denken sie an alle Lebensbereiche und fragen sie sich, wie genau sie leben würden und was ihnen wichtig ist, welche Werte für Sie zählen.

2. Woran würden Sie merken, dass sich ihr Leben verändert hat?

Was genau wäre anders? Was würden Sie anderes von sich selbst glauben als vorher? Was würden sie anderes machen? Wer wären Sie? Wie würden Sie sich fühlen, was würden sie denken und wie benehmen, wenn Sie schon hätten, was Sie wollten? Welche Stärken und Fähigkeiten würden Sie haben?

3. Visualisieren Sie ihre Ziele und Visionen auf einem Visionboard, also einer Zielcollage.

Denn unser Gehirn denkt in Bildern und setzt um, was es sich vorstellen kann. Also “füttern” Sie ihr Gehirn mit visuellen Erfolgsbotschaften. Kleben Sie Bilder aus Zeitschriften, aus dem Internet oder selbstgemachte von ihren Wünschen auf diese Zielcollage. Auch Wörter, motivierende Sprüche, Phrasen oder Gedanken, die ihre Sinne inspirieren, gehören dort mit drauf. Lassen Sie Ihre Vorstellungskraft Ihr Guide sein.

Es geht in erster Linie nicht um das WIE, sondern WAS sie erreichen wollen.

Das Gesetz der Anziehung sagt, dass worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, manifestieren wir. Mit anderen Worten: Worauf wir uns konzentrieren ziehen wir an. Daher ist die visuelle Zielklarheit so wichtig.

4. Wenn ihr Vision Board fertig ist, dann “aktivieren” Sie es.

Stellen Sie es an einen Platz auf den ihr Blick häufig fällt. Vielleicht auf dem Schreibtisch oder im Schlafzimmer, wo Sie morgens kurz nach dem Aufwachen und Abend vor dem Einschlafen draufschauen können. Oder machen Sie es zu einem Screensaver auf ihrem PC, Smartphone oder Notebook. Anpassungen können Sie natürlich jederzeit vornehmen, also etwas entfernen oder hinzufügen.

5. Lassen Sie sich von Ihren Zielen leiten.

Wenn Sie sich auf die Bilder von dem konzentrieren, dass Sie haben bzw. erreichen wollen, dann fühlen Sie das gute Gefühl bei dem Gedanken daran. Geniessen Sie dieses Gefühl und erlauben Sie somit Ihrem Unterbewusstsein, bei der Zielerreichung zu helfen.

Eine zielklare, motivierende Woche wünsche ich Ihnen!

Ihre Erfolgscoach **Sonja Volk**