



## Erfolgreich sein beginnt im Kopf!

Der Jahreswechsel rückt näher und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. In den meisten Fällen verpuffen die Vorhaben zu Schall und Rauch. Aber es geht auch anders – der Einsatz lohnt sich!

von Michael Görner

**B**ald ist es wieder soweit: Der 31. Dezember steht vor der Tür und mit ihm ein neues Jahr. Was wird es bringen? Und was ist mit Ihnen? Wieder einmal sind Sie dabei, gute Vorsätze für das kommende Jahr 2015 zu fassen.

Sicherlich kennen Sie solche Beispiele: „Ich werde aufhören zu rauchen, das ist jetzt endgültig meine letzte Zigarette!“ oder: „Ich werde auf meine Gesundheit Acht geben und mich gesünder ernähren, mehr bewegen und Sport machen!“

Auch im beruflichen Bereich gibt es vergleichbare Vorsätze, zum Beispiel: „Ich werde meine berufliche Laufbahn vorantreiben und neue Kunden ansprechen“ oder: „Ich werde meinen Bestand durchgehen und eine Liste der Kunden

anfertigen, für die zusätzliche Produkte wie z. B. die Berufsunfähigkeitsversicherung interessant sein können. Diese Kunden werde ich im neuen Jahr gleich im Jänner ansprechen und Termine vereinbaren.“ Oder, oder, oder...

Wahrscheinlich kennen Sie auch die Situation, dass das Vorhaben am Ende nicht klappt. Dann wird das Thema einmal mehr verschoben – und dann? Wie sieht es Mitte Jänner oder spätestens einen Monat danach aus?

Oder haben Sie begonnen, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen? Ja? Dann gratuliere ich Ihnen – Sie gehören zu jenen sieben Prozent der Bevölkerung, die dies auch begonnen haben.

Die meisten Menschen haben mit ihren Vorhaben schon in den ersten Tagen

bzw. Wochen gebrochen. Warum ist das so? Ist es diesen Menschen nicht wichtig genug? Oder waren es nur fromme Wünsche, die definiert worden sind? Waren es unerreichbare Ziele?

Wie auch immer. Erfolgreich zu sein – ob beruflich oder privat –, das beginnt im Kopf. Sie benötigen mentale Stärke und Ihr Vorhaben oder Ihr Ziel muss wichtig und erstrebenswert für Sie sein. Sie müssen es wirklich wollen. Dann finden Sie auch den richtigen Weg zu Ihrem Ziel.

Wie funktioniert das? Erstens: Sie überlegen sich ein lohnenswertes und messbares Ziel. Machen wir das am Beispiel fest: Sie schrecken sich, wenn Sie morgens auf die Waage schauen und beschließen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Definieren Sie ein klares Gewicht.

Das ist nun Ihr Ziel! Dann setzen Sie sich einen realistischen Zeitraum für die Reduktion Ihres Körpergewichtes und schreiben diesen auf.

Jetzt schaffen Sie einen Aktionsplan. Was muss ich verändern bzw. was muss ich tun, um dieses Ziel in der gewünschten Zeit zu schaffen. Bei diesem Beispiel können Sie mit einer gezielten Ernährungsumstellung oft schon sehr schnell die ersten und somit motivierenden Erfolge erleben. Auch zusätzliche Bewegung, abgestimmt auf Ihre Möglichkeiten, sind weitere Optionen. Sie können natürlich fachlichen Rat einholen und mit Menschen sprechen, die dieses Ziel schon einmal erreicht haben. Ihre Erfahrungsberichte helfen Ihnen, an die Machbarkeit zu glauben.

#### **IHRE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN**

Nun kommt Ihre mentale Einstellung hinzu. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Die erste ist, dass Sie sich zurücklehnen und sich vorstellen, was in den nächsten Jahren alles passiert, wenn Sie jetzt nicht den Weg zur positiven Veränderung einschlagen. Bspw. nehmen Sie ein Bild aus der Vergangenheit, wo Ihre Figur Ihnen Freude gemacht hat. Mit großer Wahrscheinlichkeit waren sie um einige Kilogramm leichter und hatten auch mehr Energie und weniger kleine Beschwerden.

Jetzt richten Sie Ihre Gedanken in die Zukunft und überlegen einmal, wie Sie in fünf Jahren aussehen werden, wenn Sie heute nichts verändern und so weitermachen wie bisher. Stellen Sie sich vor, wenn Sie weiter an Gewicht zulegen. Wie werden Sie dann aussehen? Wie werden Sie sich dann fühlen? Wie wird es dann um Ihre Gesundheit und um Ihren Energiehaushalt stehen? Wer wird dann noch bei Ihnen sein usw.? Ja, schauen Sie genau hin und fühlen Sie körperlich den Schmerz, der diese Gedanken auslöst.

Nun machen Sie sofort das Gegenteil. Was geschieht, wenn Sie einige Kilogramm weniger drauf haben? Wie wer-



**MICHAEL GÖRNER**, Motivationscoach

den Sie sich dann fühlen? Sie können wieder Stiegen steigen, ohne immer wieder lange Pausen zu machen oder an Atemnot zu leiden. Ihre Rückenschmerzen sind verschwunden. Sie fühlen sich leicht und energiegeladener. Sie blicken in den Spiegel und freuen sich, dass auch die modische Kleidung wieder passt und Sie in einem neuen Licht erscheinen lässt.

Sie werden bewundert, dass Sie es geschafft und nicht aufgegeben haben. Okay – es war nicht immer einfach, aber Sie sind konsequent Ihren Weg gegangen und fühlen sich nun stark, jedes erstrebenswerte Ziel erreichen zu können. Wie fühlt sich das an? Ist das nicht ein toller und erstrebenswerter Zustand? Jetzt dürfen Sie wieder Ihre Augen öffnen und Sie werden nun spüren, welche Energie diese positiven Bilder in Ihnen auslösen.

Das ist aber erst der Beginn: Jetzt gilt es, einen genauen Plan schriftlich zu

fixieren. Auch Ihr klar definiertes Ziel mit dem Datum, wann Sie dieses erreicht haben werden, steht hier ganz oben auf Ihrem Papier.

Nun unterteilen Sie den Weg in kleine machbare Etappen. Jedes Mal, wenn Sie eine dieser Etappen erfolgreich gemeistert haben, stärkt dies Ihre Motivation zum Weitermachen. Dafür dürfen Sie sich auch selbst belohnen.

Und genau darin liegt das Erfolgsgeheimnis. Nicht aufzugeben, auch wenn es einmal etwas länger dauert, ein gewünschtes Ziel zu erreichen oder eine Etappe positiv abzuschließen. Wie sagte schon Thomas Edison: „Erfolg ist fünf Prozent Inspiration und 95 Prozent Transpiration.“

#### **NICHT AUFGEBEN – DURCHHALTEN**

Er ist ein großes Vorbild für uns, wenn es um das Thema „Nicht aufgeben“, sondern „Durchhalten“ geht. Das hat er sein ganzes Leben lang bewiesen und nicht nur bei der Perfektionierung der Glühlampe. Und er hatte auch immer ein lohnenswertes Ziel und eine Vision: Die Welt zu erleuchten!

Hier stellen sich die entscheidenden Fragen:

- Was ist Ihre Vision?
- Was ist Ihr Lebensziel?
- Was möchten Sie Ihren Enkeln einmal alles über Ihren Weg und Ihr Leben erzählen können?

Dann träumen Sie nicht länger Ihr Leben, sondern starten Sie Ihren Lebenstraum!

Beginnen Sie noch heute damit – und nicht morgen oder übermorgen oder doch gar nicht ...!?

**Michael Görner begeisterte und motivierte in den letzten 25 Jahren mehr als 20.000 Menschen durch seine Coachings, Trainings und Vorträge.**

**Mehr zum Thema Ziele erfolgreich erreichen erfahren Sie bei der Jahresauftaktveranstaltung am 8. Jänner 2015 um 18:00  
 Anmeldungen über [www.ok-system.com](http://www.ok-system.com) oder unter 0664 440 700**