Vom Ziel zur Umsetzung

Dranbleiben: Das Trainingsprogramm zur Zielerreichung. Ein praxisnahes Coaching- und Seminarprogramm zur Entwicklung von Klarheit, Selbststeuerung und nachhaltiger Zielerreichung.



Inhaltsverzeichnis

ZIELE ERREICHEN – WARUM EIGENTLICH? ..... - 3 -
EIN ZIEL AUSWÄHLEN UND KONKRET FORMULIEREN ..... - 5 -
WILLENSKRAFT UND FOKUS ..... - 7 -
MIT ZEITLIMITS INS HANDELN KOMMEN ..... - 9 -
WILLENSKRAFT UND DER UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN ..... - 10 -
ZIELE UND KLEINE VERHALTENSÄNDERUNGEN IM ALLTAG ..... - 12 -
STIMMUNG VERBESSERN UND DRANZUBLEIBEN ..... - 13 -
ABSCHLUSS: WILLENSKRAFT VERSTEHEN UND ANWENDEN ..... - 15 -

Ziele erreichen – Warum eigentlich?

Ziele und innere Motive

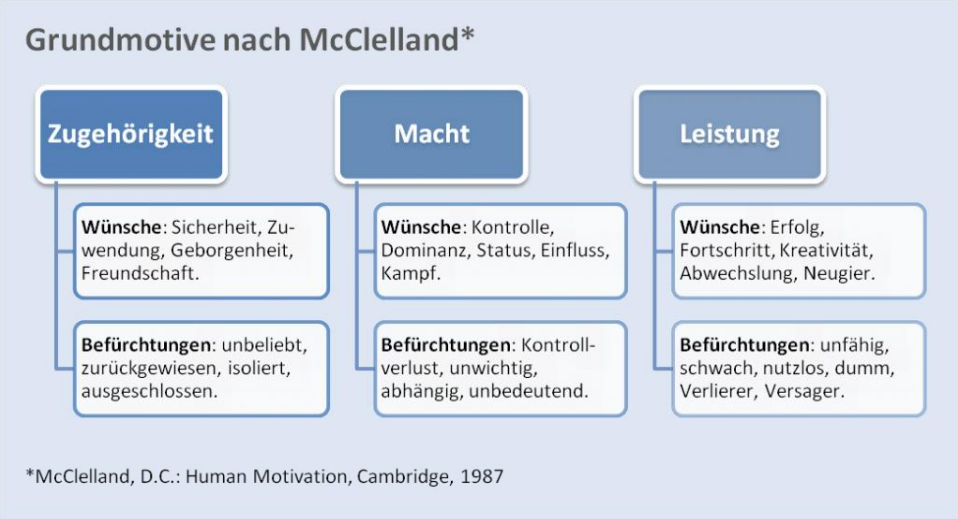
Einen neuen Job finden, schlanker werden, mehr Geld verdienen oder eine große Reise machen – vielen Menschen fällt es leicht, ihre Ziele und Wünsche aufzuzählen. Doch entsprechen diese wirklich dem, was wir wollen?

Möchte ich tatsächlich den Job wechseln – oder ist vor allem die Stimmung in meiner Abteilung schlecht?
Möchte ich weniger wiegen – oder eigentlich meinen Ernährungsstil ändern?
Ist mir mehr Geld wirklich wichtig – oder hätte ich lieber weniger Konsum und dafür mehr Zeit mit meiner Familie?

Viele Menschen spüren, dass sie etwas in ihrem Leben verändern möchten. Doch nur wenige prüfen, ob diese Ziele zu ihren **inneren Motiven** passen oder ob äußere Erwartungen eine große Rolle spielen. In diesem ersten Schritt des Coachings geht es darum, Ihre inneren Motive kennenzulernen. Denn nur wenn Ziele zu den eigenen Motiven passen, lassen sie sich kraftvoll und ohne große Ambivalenz verfolgen.

Übung 1: Warum eigentlich?

Oft wissen wir genau, **was** wir wollen – aber nicht **warum**.
Überlegen Sie deshalb, welches der folgenden Grundmotive für Sie besonders leitend und belohnend ist.



Die drei Grundmotive

1. **Zugehörigkeit** - Menschen mit diesem Motiv möchten:
   - sich verbunden fühlen
   - Anschluss und Anerkennung erleben
   - gute Beziehungen pflegen
2. **Leistung -** Hier stehen im Vordergrund:
   - ehrgeiziges Lernen
   - persönliche Entwicklung
   - gefordert sein und Fortschritte machen
3. **Macht / Gestaltung** - Dieses Motiv zeigt sich durch den Wunsch:
   - mitzureden und mitzugestalten
   - Einfluss zu nehmen
   - Status und Ansehen zu gewinnen



Haben Sie eine Idee, welches Motiv für Sie besonders wichtig ist? Nutzen Sie dieses Wissen, wenn Sie Ihre Ziele umsetzen wollen. Beziehen Sie Ihr inneres Motiv bewusst in Ihre Planung ein – denn **Willenskraft ist eine begrenzte Ressource**. Viele Menschen haben zwei stark ausgeprägte Motive, manche fühlen sich von allen drei angesprochen. Trotzdem lohnt es sich, das **dominante Motiv** zu identifizieren – dasjenige, für das Sie die anderen im Zweifel zurückstellen würden.

Übung 2: Kleine Zeitreise - Um Ihr zentrales Motiv noch besser zu erkennen, gehen Sie gedanklich durch wichtige Lebensphasen.

Schule - Was war Ihnen wichtiger?	**Ausbildung oder Studium** - Was stand im Mittelpunkt?	**Beruf** - Was ist Ihnen heute wichtiger?	**Privatleben** - In Beziehungen ist Kontakt wichtig – aber:
• Klassensprecher werden → **Motiv Macht** • Beliebt sein → **Motiv Kontakt** • Gute Noten und spannende Fächer → **Motiv Leistung**	• Bestnoten und Fachwissen → Leistung • Gremienarbeit oder Netzwerken → **Macht** • Beziehungen und Freundschaften → **Kontakt**	• Führungsposition erreichen → **Macht** • Als Teammitglied geschätzt werden → **Kontakt** • Lernen, wachsen und sich weiterentwickeln → **Leistung**	• Ist Nähe für Sie besonders erfüllend? → **Kontakt** • Möchten Sie gestalten und bestimmen? → **Macht** • Wollen Sie sich entwickeln und vorankommen? → **Leistung**

Entscheiden Sie nach dieser Zeitreise, welches Motiv für Sie besonders zentral ist.

Ziele an Motive anpassen: Wenn Sie Ihr zentrales Motiv kennen, verstehen Sie es als **starken inneren Antrieb**. Fragen Sie sich bei jedem Ziel z.B.:

- Dient dieses Ziel meinem inneren Motiv?
- Ist das Ziel realistisch?
- Muss ich es anpassen, damit es besser zu mir passt?



Viele Menschen haben zu viele Ziele und formulieren ihre Pläne zu allgemein. Im nächsten Kapitel des Coachings lernen Sie, ein passendes Ziel auszuwählen und klar zu formulieren.

Ein Ziel auswählen und konkret formulieren

Gehören Sie zu den Menschen, die viele Ziele haben und sich dabei schnell verzetteln? Damit sind Sie nicht allein. Die meisten Menschen haben zahlreiche Wünsche, priorisieren sie aber nicht. Stellen Sie sich vor, Sie würden gleichzeitig:

- einen neuen Job suchen,
- mehr Sport treiben,
- Ihre Ernährung umstellen
- und mehr Zeit für die Familie einplanen.

Offensichtlich funktioniert das nicht. Man verausgabt sich – und kommt trotzdem nicht voran. Das ist kein Zeichen mangelnder Willenskraft, sondern ein falscher Einsatz der eigenen Energie.

➔ Willenskraft ist eine **begrenzte Ressource**, mit der man klug umgehen sollte.

Manche Menschen starten voller Begeisterung, recherchieren, planen Meetings oder kaufen schon das Segelboot – obwohl sie noch keinen Segelschein haben. Andere brauchen erst eine Belohnung in Aussicht, bevor sie überhaupt beginnen.

➔ Die wichtigste Regel lautet deshalb: **Wählen Sie für einen bestimmten Zeitraum nur ein Ziel.**

In dieser Coaching-Folge geht es darum, ein Ziel auszuwählen und zu konkretisieren.

Übung: Das Ziel greifbar machen

Teil 1: Brainstorming der Wünsche



Nehmen Sie Zettel und Stift und schreiben Sie **alle Ziele auf**, die Ihnen einfallen:

- kleine Vorhaben: „Ich möchte in einem Chor singen.“
- große Ziele: „Ich möchte Führungskraft werden.“
- Lebensstiländerungen: „Ich möchte 10 kg leichter werden.“

Schreiben Sie alles ungefiltert auf.

Lesen Sie anschließend Ihre Liste durch und überlegen Sie, welches Ziel **im Moment am wichtigsten** ist. Die folgenden Leitfragen helfen Ihnen bei der Auswahl:

- Welches Ziel löst Sehnsucht oder Wehmut aus?
- Wo spüren Sie einen starken emotionalen Impuls?
- Welches Ziel wirkt nur „vernünftig“ oder wie ein „Nice-to-have“?
- Was erscheint schwer, aber wichtig und an der Zeit?
- Welches Ziel passt zu Ihrem inneren Motiv (Kontakt, Leistung oder Macht)?

Wählen Sie nun **ein einziges Ziel**, das Sie weiter verfolgen möchten.

Teil 2: Verankerung im Leben - Formulieren Sie Ihr Ziel so, dass es Ihre Willenskraft aktiviert. Dafür gibt es drei Kriterien:

1. Die passende Größe finden

Das Ziel darf nicht zu groß oder zu vage sein. Ungeeignet: „Ich will gesund essen." „Ich will mehr Geld."

Unterteilen Sie große Ziele in **Etappenziele**, die in wenigen Monaten erreichbar sind. Beispiel: „Ich will Chefin werden" → „Ich möchte in die engere Auswahl für Beförderungskandidaten kommen."

2. Konkret werden

Ein Ziel muss **messbar** sein.

Statt: „Ich will reisen." → „Ich will nächstes Jahr im August drei Wochen durch Argentinien reisen."

Statt: „Ich will laufen gehen." → „Ich gehe montags und freitags vor der Arbeit laufen."

3. Positiv formulieren

Formulieren Sie Ihr Ziel **positiv**.

Statt: „Ich will nicht mehr so viel Süßes essen." → „Ich esse jeden Tag einmal Obst und einmal Gemüse."

Umsetzung starten

Schreiben Sie Ihr konkretes Ziel auf und legen Sie fest:

- Wie oft pro Woche?
- Wie oft pro Tag?
- Wann beginnen Sie?

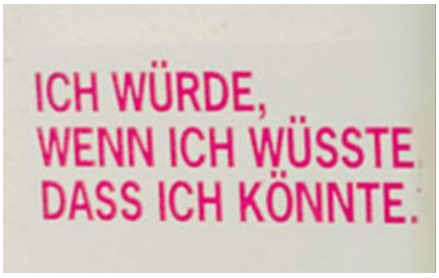
Falls es Ihnen schwerfällt, ein Ziel zu formulieren, wählen Sie ein **Probe-Ziel**, an dem Sie Ihre Willenskraft trainieren. Ein Vorschlag: Laut Umfragen möchte etwa ein Viertel der Deutschen sich mehr bewegen. Vielleicht formulieren Sie für den Testlauf ein Bewegungsziel, zum Beispiel:

- Jeden Tag eine Runde um den Block laufen
- Zweimal pro Woche eine Stunde spazieren gehen

Haben Sie ein machbares Ziel formuliert? Dann kann es losgehen. In dem nächsten Kapitel lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie Ihre Willenskraft stärken und aktivieren – die Energie, die Sie zur Umsetzung Ihrer Pläne brauchen.

Willenskraft und Fokus

Haben Sie einen starken Willen? Sind Sie ein mentaler Marathonläufer, der sich lange anstrengen kann, um ein Ziel zu erreichen? Oder lässt Ihr Wille irgendwann nach?



Es macht einen großen Unterschied, ob Sie Willenskraft als **limitierte Ressource** betrachten oder als **kontinuierlichen Energiefluss**. Menschen, die an unbegrenzte Willensenergie glauben, fühlen sich insgesamt besser, sind autonomer und können sich besser steuern.

Studien zeigen zudem, dass Menschen zwischen 18 und 35 Jahren glauben häufiger, dass Willenskraft begrenzt ist. Menschen ab 60 Jahren sind eher überzeugt, dass Willensenergie unbegrenzt ist. Warum?

Forschende vermuten: Lebenserfahrung spielt eine Rolle. Wer viele anspruchsvolle Aufgaben erfolgreich bewältigt hat, erlebt sich als selbstbestimmt und willensstark. Unabhängig davon gilt: Um ein Ziel zu erreichen, brauchen Sie Willenskraft – und vor allem **Fokus**. In einer Welt voller Ablenkungen ist das schwieriger denn je.

In diesem Coaching-Kapitel lernen Sie, Ihre Willenskraft gezielt auf Ihr Ziel zu lenken. Wählen Sie die Übung, die Ihnen leichter fällt oder mehr Freude macht.

Übung 1: Einen unterstützenden Rahmen schaffen

Fernbedienungen, Tablets, Snacks, Bier im Kühlschrank oder klingelnde Smartphones – all das kann Sie von Ihrem Ziel abbringen. **Ihre Aufgabe:** Gestalten Sie in den nächsten Tagen Ihre Umgebung so, dass Ablenkungen möglichst:

- außer Sichtweite
- außer Griffweite
- oder ganz unerreichbar sind.

Beispiele: Räumen Sie elektronische Geräte weg, wenn Sie lernen oder arbeiten möchten. Entfernen Sie Snacks, wenn Ihr Ziel regelmäßige Mahlzeiten sind. Reduzieren Sie sichtbare Versuchungen bewusst. Probieren Sie aus, wie es sich in einer reizarmen Umgebung lebt, und reflektieren Sie nach einigen Tagen:

- Sind Sie ruhiger geworden?
- Lassen Sie sich weniger ablenken?

Wenn ja, behalten Sie diesen Rahmen bei.

Übung 2: Die Konzentrationsspanne erhöhen (10-Minuten-Regel)

Soziale Medien und Nachrichten sind besonders verlockend, wenn man konzentriert arbeitet oder lernt.

Probieren Sie eine Woche lang Folgendes: Wann immer Sie den Impuls verspüren,

- Ihr Handy zu checken,
- E-Mails zu lesen,
- oder sich anderweitig abzulenken, sagen Sie sich:

„Ich arbeite noch 10 Minuten weiter. Danach darf ich nachsehen." Oft verschwindet der Impuls nach kurzer Zeit von selbst. Diese Technik funktioniert auch bei anderen Versuchungen:

- „Ich warte noch 10 Minuten mit Süßigkeiten."
- „Ich warte noch 10 Minuten mit der Ablenkung."

Wenn Sie merken, dass Ihnen das hilft, behalten Sie diese Methode bei. → Sie ist ein aktives Training Ihrer Willenskraft.

Schlaf und Willenskraft

Eine Studie zeigt außerdem: Nach stressigen Tagen ist ausreichend Schlaf besonders wichtig. Viele Menschen wissen das – gehen aber trotzdem zu spät ins Bett. Interessanterweise betrifft das vor allem Menschen, die glauben, ihre Willenskraft sei begrenzt. Dabei wäre Schlaf genau der Moment, um Energie wieder aufzufüllen.

Warum ist Schlaf wichtig? Hier sind einige Gründe, warum Schlaf wichtiger ist als gute Ernährung.

- Wachstum und Entwicklung
- Gehirnentwicklung
- Emotionale Regulation
- Hormonelle Regulation
- Funktion des Immunsystems: Macht Sie fast unbesiegbar gegen Erkältungen und Grippe.
  Verhindert Krankheiten: Senkt das Risiko für Krebs und Herzinfarkte.
- In einer Studie („Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold“, Prather et al.) hatten Personen mit weniger als 6 Stunden Schlaf ein etwa 4,2-fach höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen, nachdem sie einem Rhinovirus ausgesetzt wurden.
- Steigert die kognitive Gesundheit und geistige Klarheit: Schärft Fokus, Gedächtnis und Kreativität – ohne Gehirnnebel.
  Verbessert die emotionale Gesundheit: Hält Ihre Angst und Stimmungsschwankungen im Zaum.
- Hilft Ihnen, länger und besser zu leben.
- Erhöht die Sicherheit: Hält Sie davon ab, dumme Dinge zu tun, weil Sie müde sind.

Zeitdruck kann Stress bedeuten – aber ein **Zeitlimit** kann auch helfen, Ziele konsequent umzusetzen. Darum geht es im nächsten Kapitel dieses Coachings.

Mit Zeitlimits ins Handeln kommen

Das Englischbuch aufschlagen, Vokabeln lernen, ein wichtiges Projekt planen oder eine große Reise vorbereiten – all das fällt vielen Menschen besonders schwer, wenn sie ganz am Anfang stehen. Oft wirkt der Berg an Arbeit riesig, und man fängt gar nicht erst richtig an oder bleibt halbherzig dabei.



Der Grund dafür ist naheliegend: Je mehr Zeit wir für eine Aufgabe einplanen (oder zu brauchen glauben), desto schwerer fällt der Start.

Hier hilft eine scheinbar paradoxe Regel:
Viele Aufgaben brauchen genau so viel Zeit, wie man ihnen gibt.

Dieses Prinzip beschreibt das **Parkinsonsche Gesetz** aus dem Jahr 1955. Der britische Historiker und Soziologe Cyril Northcote Parkinson formulierte es humorvoll so:
„Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht."

Er erklärte das mit einem Beispiel: Eine ältere Dame braucht einen halben Tag, um eine Postkarte zu schreiben – Karte kaufen, Adresse suchen, Text formulieren, zum Briefkasten gehen. Ein vielbeschäftigter Geschäftsmann erledigt dieselbe Aufgabe in fünf Minuten. Die Arbeit ist also **zeitlich elastisch**.

Auch wenn Parkinson das humorvoll meinte, bestätigt die Forschung seine Beobachtung.

Was Studien zeigen

- SchülerInnen, die Vokabeln **mit Zeitlimit** lernen mussten, schnitten besser ab als jene ohne Zeitbegrenzung.
- Studierende erzielten beim Leseverständnis die besten Ergebnisse unter **leichtem Zeitdruck**.

➔ Zeitknappheit kann also die Effizienz steigern.

Übung: Zeit bewusst verknappen

Nutzen Sie Zeitlimits, um ins Handeln zu kommen – sowohl für Ihr Ziel als auch für kleine Aufgaben, die Sie sonst aufschieben.

So gehen Sie vor:

1. Wählen Sie eine Aufgabe oder Ihr aktuelles Ziel.
2. Setzen Sie ein bewusst **knappes Zeitfenster**, zum Beispiel: 30 Minuten oder 1 Stunde, aber max. 3 Stunden (für Aufgaben, die sonst einen ganzen Tag dauern würden)
3. Arbeiten Sie konzentriert – und hören Sie **nach Ablauf der Zeit wirklich auf**.

Probieren Sie diese Technik in der kommenden Woche **2–3 Mal** aus.

Diese Übung trainiert Ihre Willenskraft und hilft, Aufgaben schneller anzugehen. Zeitverknappung lässt sich in vielen Alltagssituationen anwenden – und ein starker Wille hilft auch dabei, Rückschläge besser zu verkraften.

Wie das gelingt, zeigt das nächste Kapitel des Coachings.

Willenskraft und der Umgang mit Rückschlägen

Willenskraft besteht aus mehreren Komponenten. Eine davon ist die Fähigkeit, mit Pech und Pannen umzugehen. Denn oft lassen wir unsere Pläne zu schnell fallen, wenn wir sie ein- oder zweimal nicht umsetzen, einen schlechten Tag haben, auf dem Sofa bleiben oder der Schokolade doch nachgeben.

Interessanterweise gehen Männer und Frauen häufig unterschiedlich mit Scheitern um. Die Führungskräfte-Trainerin Sigrid Meuselbach formulierte es einmal polemisch so:

„Männer scheitern als Helden, Frauen an sich selbst."

Damit ist gemeint:

- Manche Männer halten sich selbst nach einem Scheitern weiterhin für großartig.
- Andere Männer fühlen sich nach einer Niederlage vollständig gescheitert und stellen ihre Existenz infrage.
- Gemeinsam ist beiden Typen: Es fehlt oft an Selbstreflexion. Schuld sind eher die Umstände oder andere Menschen. Psychologisch spricht man hier von einer **hedonistischen Verzerrung**.

Exkurs - Hedonistische Verzerrung:

Die Tendenz, Erfolge auf eigene Fähigkeiten oder Mühe zurückzuführen, Misserfolge jedoch auf externe Faktoren (Pech, andere Leute, schwierige Umstände).

- Ziel: Selbstwertgefühl schützen oder steigern.
- Beispiel: "Ich habe die Prüfung bestanden, weil ich schlau bin. Ich bin durchgefallen, weil der Lehrer unfair war."

Frauen hingegen vermeiden Niederlagen oft schon im Vorfeld, etwa indem sie Führungspositionen gar nicht erst anstreben. Sie fühlen sich komplexen Aufgaben häufig weniger gewachsen – besonders, wenn Macht ins Spiel kommt. Meuselbach beschreibt das mit dem Bild eines „Affen auf der Schulter", der ständig flüstert: „Das kannst du nicht. Halte dich zurück." Wenn Frauen scheitern, suchen sie die Ursache oft bei sich selbst: Was habe ich falsch gemacht? Wofür bin ich verantwortlich? Rückschläge gehören dazu, denn Fehler sind menschlich – und kein Grund, Ziele aufzugeben. Im Silicon Valley gilt Scheitern sogar als wertvolle Erfahrung. Wer nie gestrauchelt ist, wirkt verdächtig: Vielleicht waren die Ziele einfach zu klein. Wichtig ist daher:

- Rückschläge akzeptieren
- sich nicht entmutigen lassen
- weitermachen, wo man aufgehört hat

Ein hilfreicher innerer Kommentar lautet: **„Macht nichts."** Bleiben Sie in Ihrer Spur – Sie werden Ihr Ziel erreichen.

Übung: Ein Symboltier für Ihre Willenskraft

Diese Übung hilft Ihnen, in schwierigen Momenten dranzubleiben. Bilder können den Willen stärken und den Fokus zurückbringen. **So gehen Sie vor:**

1. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn Ihre Willenskraft an einem guten Tag wirkt.
2. Überlegen Sie, welches Tier dieses Gefühl symbolisiert.
    a. Delfin? Ameise? Krokodil? Tiger? Elefant?
    Alles ist erlaubt – Hauptsache, es passt zu Ihrem Gefühl.
    b. Stellen Sie sich dieses Tier genau vor: Wie sieht es aus? Welche Farben hat es? Wie bewegt es sich?

Behalten Sie dieses Bild für schwierige Phasen im Hinterkopf. Sie können das Tier auch malen oder sich eine passende Postkarte besorgen.

Alternative: Körperhaltung nutzen

Wenn Ihnen Bilder weniger liegen, nutzen Sie Ihre Körperhaltung:

- Stellen Sie sich vor, wie Sie stehen oder sitzen, wenn Sie besonders willensstark sind.
- Probieren Sie diese Haltung bewusst aus.
- Nehmen Sie sie so oft wie möglich ein, wenn Sie an Ihren Zielen arbeiten.

In der nächsten Folge des Coachings geht es darum, neue Verhaltensweisen einzuüben, die Ihnen helfen, den manchmal steinigen Weg zum Ziel erfolgreich zu gehen.

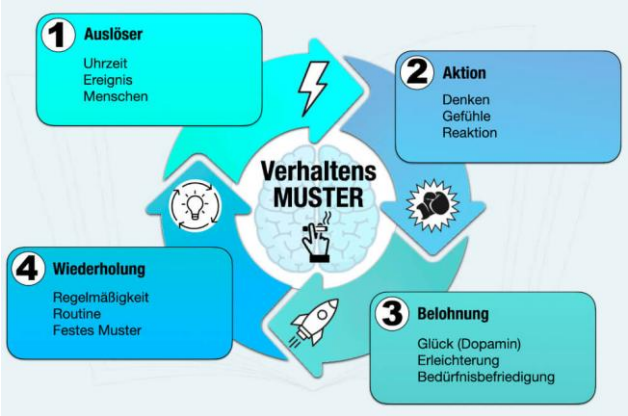
Ziele und kleine Verhaltensänderungen im Alltag

Schon die griechischen Philosophen beschäftigten sich mit Zielen. Das griechische Wort *telos* beschreibt einen Zustand in der Zukunft, der besser ist als das Heute. Teleologisches Denken richtet sich also darauf aus, einen erstrebenswerten Zustand zu erreichen. Wenn wir uns Ziele setzen, wollen wir etwas verbessern. Wir möchten die aktuellen Bedingungen so verändern, dass wir etwas erreichen, das wir für gut und richtig halten. Wer sich einen warmen Pullover strickt, muss nicht mehr frieren – so einfach ist das im Kern.

Ziele zu haben bedeutet auch, das Beste aus den eigenen Möglichkeiten und Potenzialen zu machen. Vielleicht entdecken Sie dabei Talente, von denen Sie vorher nichts wussten. Gleichzeitig stellt sich die Frage:

➔ Woher wissen wir, welche Fähigkeiten in uns schlummern – und wann wir sie ausgeschöpft haben?

Es gibt auch eine ganz pragmatische Perspektive: Wir brauchen Ziele, weil wir sonst nicht wissen, wohin mit uns und unserer Zeit. Ein Ziel zu erreichen erfordert Vorausdenken – egal ob Sie eine Raumstation bauen oder eine Bergwanderung planen. Man muss Etappen festlegen, Ressourcen organisieren und sich vorbereiten.



Sie haben diese Schritte bereits begonnen:
Vielleicht ernähren Sie sich anders, halten einen Lernplan ein, starten ein neues Hobby oder verfolgen Ihr Probe-Ziel, sich mehr zu bewegen. Nun geht es darum, Ihr Ziel zu **erweitern** und zusätzliche Verhaltensweisen in den Alltag einzubauen, die darauf einzahlen.

Übung: Kleine Gewohnheiten ergänzen

Wählen Sie **eine** zusätzliche Verhaltensweise, die Sie in den nächsten Tagen ausprobieren möchten.

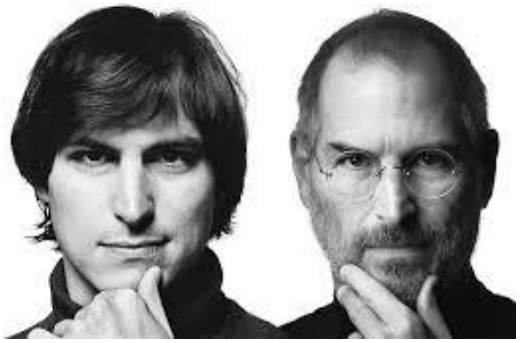
Mehr Bewegung im Alltag	Etwas lernen (z. B. Sprache oder Fachthema)	Ernährung verändern	Berufliches Ziel verfolgen	Reisen oder Selbstverwirklichung
• Mehr zu Fuß gehen • Beim Putzen oder Kochen schwungvoll bewegen • Beim Telefonieren durch die Wohnung gehen • Im Job mehr stehen und gehen • Treppen statt Aufzug nutzen • Öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrrad nutzen	• Filme in der Zielsprache schauen • Gespräche mit Menschen führen, die die Sprache sprechen oder das Thema kennen • Bücher lesen • Generell neugieriger und wissbegieriger sein	• Jeden Tag einen Apfel essen • Häufiger selbst kochen • Eine Mahlzeit später einnehmen als üblich • Auf Nachtisch verzichten und stattdessen etwas anderes Schönes tun	• Sich stärker vernetzen • Unerwartet Verantwortung übernehmen • Mit Vorgesetzten sprechen, denen man bisher aus dem Weg gegangen ist • Menschen suchen, die bereits dort sind, wo man hin möchte	• Mit Menschen sprechen, die Ähnliches erlebt haben • Bücher zum Thema lesen • Websites und Erfahrungsberichte durchstöbern • Sich häufiger fragen: „Was würde jetzt Freude machen? Was wäre ein kleines Abenteuer?“

Haben Sie eine passende Idee gefunden? Dann setzen Sie diese **eine Woche lang täglich** um.

Eine gute Stimmung unterstützt die Umsetzung Ihrer Ziele. In dem nächsten Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimmung gezielt verbessern können.

Stimmung verbessern und dranzubleiben

Mit 30 wurde er gefeuert – ein Schock. Jahrelang hatte er seine ganze Kraft, seine Ideen und seine Arbeitswut in ein Unternehmen gesteckt, das er mit einem Freund in einer Garage gegründet hatte. Der Wert der Firma wurde auf zwei Milliarden Dollar geschätzt, er galt weltweit als der Mann, der den PC revolutioniert hatte – und dann wurde Steve Jobs 1985 bei Apple entlassen.



Zwei Jahrzehnte später erinnerte er sich in einer Rede an der Stanford University:
„Auf einmal war futsch, was der Mittelpunkt meines ganzen Erwachsenenlebens gewesen war, und ich fühlte mich am Boden zerstört."

Monatelang wusste er nicht, was er tun sollte. Er fühlte sich als Versager, schämte sich und dachte darüber nach, dem Silicon Valley den Rücken zu kehren. Doch schließlich beschloss er, neu anzufangen. Später sagte er:
„Damals habe ich es nicht gesehen, aber dass ich bei Apple rausgeschmissen wurde, war das Beste, was mir passieren konnte. Die Schwere des Erfolgs wurde ersetzt durch die Leichtigkeit, wieder Anfänger zu sein."

Steve Jobs deutete sein Scheitern als Wendepunkt zum Besseren und machte es zum Teil seiner Lebensgeschichte. Eine Niederlage so optimistisch zu interpretieren ist nicht selbstverständlich – hilft aber enorm. Psychologische Studien zeigen: Optimistische oder pessimistische Stimmung beeinflusst, ob wir einem Ziel näher kommen oder nicht. Doch oft ist man frustriert oder verunsichert, ohne zuvor gescheitert zu sein. Negative Stimmungen erschweren Veränderungen – egal ob Sie einen neuen Job suchen, gesünder essen oder mehr Zeit mit Freunden verbringen möchten.

- ➔ **Wichtig ist:** So zu tun, als sei man nicht schlecht drauf, hilft nicht. An manchen Tagen läuft es einfach nicht gut.
- ➔ Entscheidend ist, nicht zu verzagen und sich in eine **leicht zuversichtliche Stimmung** zu bringen – ohne künstliche Euphorie.

Dafür gibt es zwei Übungen.

Übung 1: Gehmeditation

- ➔ Gehen Sie langsam in Ihrem Zimmer auf und ab.
- ➔ Setzen Sie bewusst einen Schritt vor den anderen.
- ➔ Achten Sie dabei auf Ihren Atem – ohne ihn zu verändern.
- ➔ Bleiben Sie 2–4 Minuten dabei und kehren Sie danach in den Alltag zurück.

Wiederholen Sie diese Gehmeditation in dieser Woche an etwa **drei Tagen** – gern auch täglich.

Kurze Meditationen helfen, unruhige Gedanken und negative Emotionen weniger stark wirken zu lassen. Die Gefühle bleiben, haben aber weniger Einfluss.

Übung 2: Sich selbst stärken

- ➔ Erinnern Sie sich einige Minuten lang an Dinge, die Sie gut können.
- ➔ Denken Sie an Erfolge der letzten Monate.
- ➔ Lassen Sie die positiven Bilder bewusst wirken.
- ➔ Loben Sie sich für Gelungenes.

Selbstvertrauen und Niedergeschlagenheit können gleichzeitig existieren.

Ein Teil Ihrer Zuversicht ist immer vorhanden – auch in schwierigen Phasen. Diese sanfte Form der Emotionsregulation stärkt Ihre Willenskraft. Selbst wenn Sie gerade kein konkretes Ziel verfolgen, kann diese Übung helfen, Ihre innere Stärke zu festigen.

In dem nächsten und letzten Kapitel erfahren Sie, aus welchen Komponenten Willenskraft besteht – und wie Sie sie gezielt stärken können.

Abschluss: Willenskraft verstehen und anwenden

Seit einiger Zeit beschäftigen sie sich nun mit dem Thema Willenskraft und haben möglicherweise auch ein

In dieser letzten Folge des Coachings geht es darum, das Gelernte zu reflektieren und zu überlegen, welche Übungen für Sie besonders passend waren – und welche weniger. Gleichzeitig fassen wir die wichtigsten Aspekte der Willenskraft kompakt zusammen.

Überlegen Sie beim Lesen:
Welche dieser Komponenten fallen Ihnen leicht? Wo haben Sie noch Entwicklungspotenzial?

Die wichtigsten Komponenten der Willenskraft

Sich selbst kennen:	Wer seine Motive kennt und weiß, warum er etwas will, kann diese Energie gezielt nutzen.
Ein Ziel wählen:	Willenskraft sollte nicht auf zu viele Ziele verteilt werden. Sonst blockieren sich Ziele gegenseitig. Besser: Die Energie auf **ein Ziel** konzentrieren.
Fokussieren:	Wer sich gut konzentrieren kann, bündelt seine Willenskraft und erreicht Ziele effizienter.
Emotionsregulation:	Wer sich von negativen Emotionen nicht dominieren lässt und Distanz zu ihnen aufbauen kann, setzt seine Willenskraft wirksamer ein.
Ausdauer:	Oft braucht es die Mentalität eines Marathonläufers. Bleiben Sie dran – irgendwann wird neues Verhalten zur Gewohnheit.
Frustrationstoleranz:	Rückschläge gehören dazu. Wer sich davon nicht entmutigen lässt, setzt Pläne eher um.
Selbstwirksamkeit:	Zu wissen, dass man seinen Willen bereits erfolgreich eingesetzt hat, stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Ziele zu erreichen.

Reflexion

Können Sie Ihre Willenskraft nun besser einschätzen? Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen? Behalten Sie diese Erkenntnisse im Hinterkopf.

Überblick: Wichtige Übungen und Strategien

Zum Abschluss finden Sie hier noch einmal die wichtigsten Methoden aus dem Coaching:

- ➔ Eigene Motive erkennen (Kontakt, Leistung, Macht)
- ➔ Ziele konkret, messbar und realistisch formulieren
- ➔ Die Umgebung ablenkungsarm gestalten
- ➔ Die 10-Minuten-Regel gegen Ablenkung anwenden
- ➔ Zeit bewusst verknappen, um effizienter zu arbeiten
- ➔ Gehmeditationen für mehr Gelassenheit nutzen
- ➔ Sich eigene Erfolge bewusst machen und sich selbst loben
- ➔ Mit Symbolbildern oder Körperhaltung Willenskraft aktivieren
- ➔ Das Ziel durch kleine Alltagsgewohnheiten unterstützen

Ihre Abschlussaufgabe

Wählen Sie **eine Übung oder Technik**, die Sie in Zukunft weiterführen möchten – am besten für **2, 4 oder 6 Wochen**. Sie können zusätzlich Ihr formuliertes Ziel weiterverfolgen. So automatisieren sich neue Gewohnheiten Schritt für Schritt.

Bleiben Sie dran – es lohnt sich.