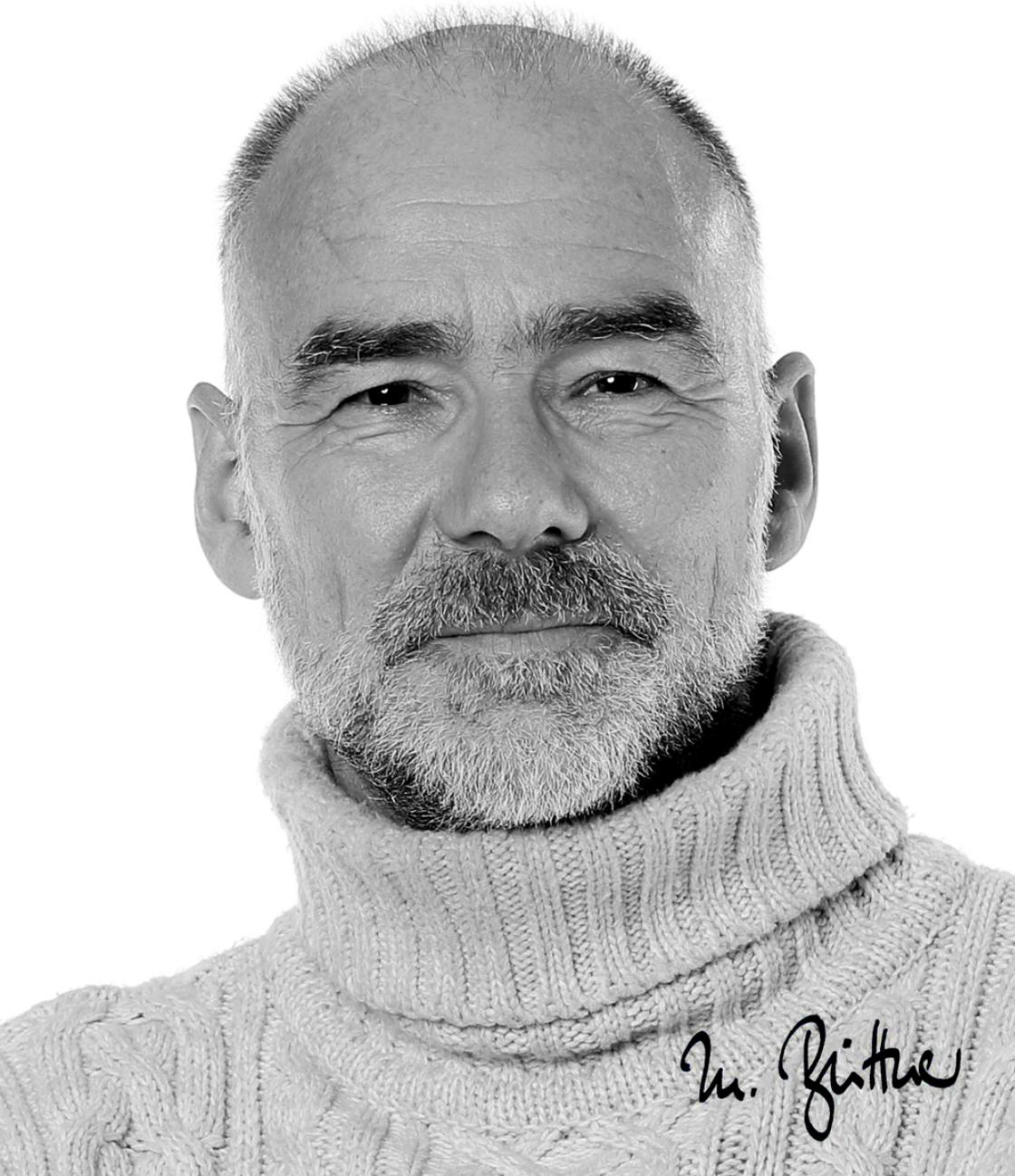


LESEPROBE

ICH-STRATEGIE

Wo will ich hin?



M. Zittner

Impressum:

Matthias Büttner, Die ICH-Strategie – Wo will ich hin?

X47-Reihe: Train Your Personality, Nr. 808

©X47-Verlag, Saarbrücken 2017

www.X17.de, www.X47.com

ISBN: 978-3-937557-06-9

Worum es geht

Ich schreibe diese Buchreihe für all diejenigen, die den Wunsch haben, etwas aus ihrem Leben zu machen, aber noch ohne Orientierung sind. Ich schreibe diese Buchreihe auch für diejenigen, die mit ihrer derzeitigen Situation unzufrieden sind und etwas ändern wollen, aber noch nicht wissen, wohin die Reise gehen soll. Und ich schreibe diese Buchreihe für diejenigen, die wissen, was sie wollen, aber noch nicht wissen, wie sie sich aufstellen müssen, um das Ziel zu erreichen.

Mithilfe der drei Bücher bekommen Sie ein Raster an die Hand, mit dem Sie mehr über sich selbst erfahren können, um für sich einen Weg zu finden, der Ihnen das Gefühl gibt, das Richtige zu tun. Am Ende des Tages sollen Sie sagen können: „Mein Leben war schön und sinnvoll, ich habe es genutzt. Ich bin zufrieden mit mir und der Welt.“

Es soll unbedingt vermieden werden, dass Sie in Ihrem Leben an einen Punkt kommen, an dem Sie an sich selbst zweifeln und sich vorwerfen, Ihr Leben verschwendet zu haben.

In den drei Büchern geht es um das Konzept eines Masterplanes, mit dessen Hilfe Sie Ihren eigenen Masterplan finden können oder zumindest einen Ansatz dazu. Ich sehe dieses Buch als eine Landkarte oder einen Atlas. Sie können sehen, wie ein beispielhaftes ICH-Land aussieht, Sie können lesen, welche Städte, Flüsse und Straßen vorhanden sind, und können sich so besser zurechtfinden.

Schreiben Sie das Buch Ihres Lebens und setzen Sie es um!

Wenn Sie an Ihrer Persönlichkeit arbeiten wollen, stoßen Sie im Buchhandel immer wieder auf Bücher, die Sie ansprechen und zum Lesen einladen. Sie kaufen diese Bücher, finden sie interessant oder auch nicht interessant und ... setzen nichts um. Ich möchte Ihnen raten: Hören Sie auf zu lesen – schreiben Sie ein Buch über sich und beginnen Sie endlich, etwas umzusetzen. Die meisten Menschen sind Wissensriesen und Umsetzungszwerge.

Mithilfe der Gliederungsstruktur des ICH-Managements gelingt es ihnen alle Bücher in einen Gesamtkontext einzuordnen und somit zueinander in Relation zu setzen. Ein Buch über Zeitmanagement findet sich bei den ICH-Fertigkeiten wieder, ein Buch über Selbstmotivation bei der ICH-Führung und ein Buch über neueste Ernährungsprinzipien bei den ICH-Fertigkeiten unter der Rubrik „Gesundheit managen“. Wenn Sie ein Thema nicht einordnen können, dann schicken Sie mir eine E-Mail. Schreiben Sie ein eigenes Buch mit einer eigenen, vollkommen neuen Gliederungsstruktur. Ich behaupte: Sie wissen schon genug. Sie könnten direkt mit dem Umsetzen beginnen. Beobachten Sie sich selbst, stellen Sie sich Fragen und beantworten Sie diese. Und dann ... setzen Sie Ihre Erkenntnis um!

Drei ICH-Bücher

Warum ICH?

Die Titel der Trilogie enthalten stets das Wort ICH. Es geht um Sie selbst. Sie sind für sich selbst der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Es geht um Sie, um Ihr Leben. Sie sind einzigartig und haben genau ein Leben, das es zu gestalten gilt – Ihres! Was wollen Sie mit Ihrem Leben anfangen, was können Sie mit Ihrem Leben anfangen?

Sind Sie überfordert mit der Vielzahl der Möglichkeiten, die sich uns bieten, und fragen sich nach dem Sinn des Lebens? Oder sind Sie unzufrieden mit Ihrem aktuellen Leben? Deswegen ist diese Trilogie eine Aufforderung, über sich und Ihr Leben nachzudenken. Sie sollen sicher sein, dass Sie das Richtige tun und dass Sie sich selbst im Auge behalten. Sie haben nur ein Leben: dieses! Machen Sie das Beste daraus!

Das erste Buch „Die ICH-Analyse – Wer bin ich?“

Das erste Buch „Die ICH-Analyse – Wer bin ich?“ beschäftigt sich mit der Basis, für die die Strategie gemacht wird: mit Ihnen und Ihrer Persönlichkeit. Ziel des Buches ist, Ihnen zu helfen herauszufinden, wer Sie selbst sind, wie Sie sich von anderen unterscheiden, wo Ihre Stärken und wo Ihre Schwächen liegen. Wichtig ist auch, sich selbst richtig einzuschätzen, wenn es darum geht, seine Ziele zu finden und festzulegen. Es gibt viele Beispiele in meinem Bekanntenkreis, wo ein Lebensziel definiert wurde, ohne auf die persönlichen Eigenschaften zu achten – und das dann in Frustration und Verlust

des Selbstwertgefühls geendet hat. Eine realistische Einschätzung der eigenen Person erhöht die Erfolgchancen ungemein. Dazu führe ich einige Beispiele auf.

Die richtige Selbstbeobachtung führt vielfach auch dazu, dass man Talente oder Eigenschaften an sich entdeckt, die man so noch nicht wahrgenommen hat. Vielleicht finden Sie auch die eine oder andere Erkenntnis, die dann zu einer anderen, vielleicht sogar erstaunlichen Wendung in Ihrem Leben führt.

Die Arbeit mit der „ICH-Analyse“ ist keine leichte Sache. Man geht mit sich selbst ins Gericht, hinterfragt sich selbst kritisch und muss sich vielleicht die eine oder andere Tatsache eingestehen und dann verdauen. Es heißt im Volksmund: „Ent-Täuschung ist gut – es bedeutet das Ende von Täuschung“ und so kommt man sich und der Wahrheit näher. Man sollte keine Lebensstrategie auf einem wackeligen Fundament aufbauen. Je besser Sie sich kennen und je besser Sie sich selbst einschätzen können, desto geringer das Risiko, dass etwas schiefgeht.

Das zweite Buch „Die ICH-Strategie – Wo will ich hin?“

In dem zweiten Teil – „Die ICH-Strategie“ – werden Zielkategorien aufgestellt, mit deren Hilfe Sie Ihr Zielportfolio finden können. Auch hier kommt es immer wieder zu Erkenntnissen, die erstaunlich sein können. Unter einer ICH-Strategie verstehe ich ein Bündel von individuellen Zielen und deren Umsetzungsplänen.

Die „ICH-Strategie“ hat ein Portfolio von Zielen als Ergebnis, das Ihnen eine gute Orientierung darüber gibt, wo Sie derzeit stehen und wie Sie Ihr Leben ausrichten können. Jedes Ziel wird in einer besonderen Syntax formuliert – welche die

spätere Umsetzung leichter macht. Sowohl die ICH-Strategie als auch das ICH-Management bauen auf der THINK!-Methode auf – sie ist das methodische Fundament des ICH-Konzeptes.

Das dritte Buch

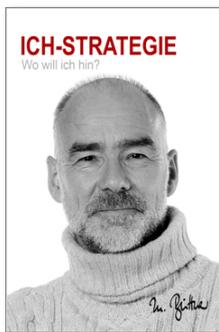
„Das ICH-Management – Wie erreiche ich meine Ziele?“

Wie erreicht man die in der ICH-Strategie festgelegten Ziele und auch die anderen beruflichen und privaten Ziele, die man sich im Alltag setzt? Wie bekommt man sein Leben in den Griff? Was muss man alles können, um den Alltag zu bestehen und seine Ziele zu erreichen? Was können Sie bereits, und was sollten Sie noch lernen?

Das Buch „Das ICH-Management“ gibt Ihnen einen Überblick über die Instrumente, die sinnvoll sind, um Ihr Leben gut zu gestalten. Es ist ein Buch über Selbstmanagement. Es erklärt, wie Sie sich selbst führen können (ICH-Führung) und wie Sie die Kontrolle behalten (ICH-Kontrolle). Es bietet ein Portfolio an Bausteinen zur Entwicklung von sinnvollen Kenntnissen und Fertigkeiten (ICH-Kompetenzen) sowie einen Überblick über Hilfsmittel zur Selbstorganisation (ICH-Organisation). Wenn es ein Schulfach „Selbstmanagement“ gäbe, das könnte der Lehrplan sein.

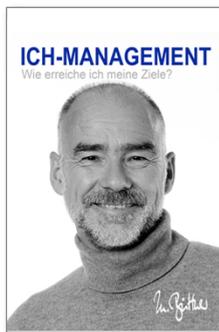
Wie hängen die drei Bücher miteinander zusammen?

Das erste Buch „Die ICH-Analyse“ legt die Grundlage für die Selbsterkenntnis. Zugleich bereitet es mit Hilfe von Fragen auf das zweite Buch „Die ICH-Strategie“ und das dritte Buch „Das ICH-Management“ vor. Man kann aber auch gleich mit der ICH-Strategie oder mit dem ICH-Management beginnen. Beginnen Sie mit dem, was Sie am meisten interessiert.



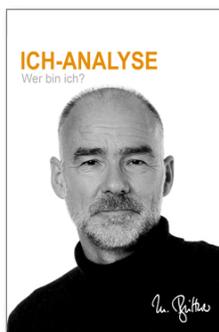
„Die ICH-Strategie“

- Kapitel 1: Was ist eine „ICH-Strategie“?
- Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele
- Kapitel 3: Ihre Lebensziele – Wohin wollen Sie?
- Kapitel 4: Ihre ICH-Ziele – Wer/wie wollen Sie sein?“
- Kapitel 5: Ihre „Hier und Jetzt“-Ziele
- Kapitel 6: Ihre persönlichen Ziele priorisieren
- Kapitel 7: Wie setzt man seine Ziele um ? 14 Beispiele



„Das ICH-Management“

- Kapitel 1: Was ist ICH-Management?
- Kapitel 2: ICH-Führung – Wie führe ich mich?
- Kapitel 3: ICH-Kontrolle – Wie komme ich voran?
- Kapitel 4: ICH-Kompetenzen – Was ist zu können?
- Kapitel 5: ICH-Organisation – Wie stelle ich mich auf?
- Kapitel 6: Umsetzung und deren Konflikte



„Die ICH-Analyse“

- Kapitel 1: Was ist eine ICH-Analyse?
- Kapitel 2: Analyse der ICH-Führung
- Kapitel 3: Analyse der ICH-Kontrolle
- Kapitel 4: Analyse der ICH-Kompetenzen
- Kapitel 5: Analyse der ICH-Organisation
- Kapitel 6: Analyse der ICH-Strategie
- Kapitel 7: Das ICH-Buch

Die ICH-Strategie und das ICH-Management sind ineinander verzahnt. Der optimale Ausbau des ICH-Managements ist ein Ziel in der ICH-Strategie (ICH-Ziel Nr. 3), und das ICH-Management sorgt dafür, dass die ICH-Strategie umgesetzt wird.

Streng genommen gehört „Die THINK!-Methode“ als viertes Buch dazu. Die THINK!-Methode ist der Umsetzungsschlüssel für alle beschlossenen Maßnahmen. Auch die Bücher „Zeit optimal nutzen“, „MbKK – Management by Karteikarte“ und „MbN – Management by Notizbuch“ passen in diesen Kontext. Es sind Bücher, die – jeweils aus einer anderen Perspektive betrachtet – Werkzeuge zur Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen und dem ICH-Management im Besonderen sind. Die drei ICH-Bücher sind nicht Redundanz-frei. Das ist notwendig und gewollt. „Die ICH-Strategie“ und „Das ICH-Management“ sind Bücher, die die Konzepte erklären und beschreiben. „Die ICH-Analyse“ ist das Arbeitsbuch dazu.

Die THINK!-Methode (Kurzfassung)

Die größte Herausforderung beim Erreichen von Zielen ist deren Umsetzung. In der Regel wissen wir, was wir machen müssen, wir wissen meist sogar ganz genau, wie wir es machen müssen – wir tun es nur nicht. Einer der wesentlichen Gründe dafür liegt nicht in der mangelnden Motivation, sondern – davon bin ich überzeugt – in der Tatsache, dass wir das, was wir uns vornehmen, schlicht wieder vergessen. Wir nehmen uns etwas vor und beginnen motiviert, aber im Tagesgeschäft gehen die guten Vorsätze unter. Mit der THINK!-Methode haben Sie die Chance, daran etwas zu ändern. Mit der THINK!-Methode erinnern Sie sich selbst immer wieder an das, was Sie sich vorgenommen haben, und ... setzen es um.

Der Trick ist einfach und beruht auf der Idee des Lernkastens mithilfe von Karteikarten. Sie kennen die Idee des Karteikartenlernens vielleicht noch aus der Schule. Karteikarten werden meist zum Lernen von Vokabeln genutzt. Dafür setzt man sich jeden Tag hin und geht Karte für Karte durch, bis diese gelernt sind. Diese Idee kann man auch für die Änderung von Verhalten nutzen.

Die THINK!-Methode in der Kurzform:

- Sie notieren Ihre Ziele und die Aufgaben, die zum Erreichen der Ziele nötig sind auf, einer Karteikarte.
- Sie wiederholen die Karteikarten täglich – am besten mehrmals. In einem Zeitfenster, das ich „THINK!-Block“ nenne.

Das ist das Grundprinzip. In dem Buch „Die THINK!-Methode“ ist ausführlich beschrieben, wofür man die Methode einsetzen kann, wie man die Karten idealerweise gestaltet und wie man sich den richtigen Rahmen schafft.

Sinnvolle Werkzeuge für Ihre ICH-Trilogie

Ich bin ein Freund des Notierens und Schreibens. Ich bin fest davon überzeugt, dass man schreibend am weitesten kommt, wenn es um die Persönlichkeitsentwicklung geht.

Das ist mein Vorschlag für Ihre ICH-Werkzeuge:

- Notizbuch
Legen Sie ein Notizbuch bereit, in das Sie alles hineinschreiben, was Ihnen durch den Kopf geht. Es werden immer wieder Fragen auftauchen, die Sie für sich

beantworten können. Ein Notizbuch ist sinnvoll, wenn man schnell sehr persönliche Dinge notieren und sammeln möchte. Sie können aber auch elektronische Alternativen nutzen.

- **Karteikarten plus Karteibox plus Maulklammer**
Wenn es um die konkrete Erarbeitung der Ziele geht, finde ich Karteikarten ideal. Ob nun im Format A7, A6 oder A5 hängt von Ihrer Vorliebe und Ihrer Schriftgröße ab. Ich empfehle Ihnen zwei Formate: A7 für das Sammeln der Ziele, Einstellungen, Glaubenssätze, Zielbilder, Gewohnheiten und Rollen. A6 oder A5 für das Ausarbeiten und Planen der Ziele. Die Karteikarten enthalten am Ende sauber definierte Ziele und können leicht sortiert und kategorisiert werden. Karteikarten sind für die Umsetzung elementar wichtig. Sinnvoll dafür ist auch eine Box, in der Sie die Karteikarten aufbewahren können, und eine Foldback-Klammer, mittels derer Sie die wichtigsten Karteikarten bei sich führen können.
- **Einen papierenen Kalender**
Wenn es später in die Umsetzung der Ziele geht, ist ein Kalender unabdingbar. Wer mich kennt, weiß, dass ich gerne auf Papier plane. Das gilt für das mentale Vorbereiten des Tages (Tagesplan), aber auch für die wesentlichen Schritte, die Sie auf Wochen oder Monate verteilen können.
Ich weiß aber auch, dass andere Menschen anderer Meinung sind und lieber elektronisch planen – das ist kein schlechterer Weg! Jeder so, wie er mag.

| | |
|---|-----------|
| Worum es geht. | 5 |
| Kapitel 1: Was ist eine „ICH-Strategie“? | 17 |
| Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele | 21 |
| Kapitel 3: Ihre Lebensziele - Wohin wollen Sie? | 41 |
| Was ist ein Lebensziel? | 42 |
| Lebensziel 1: Familie/Partnerschaft | 44 |
| Lebensziel 2: Finanzielle Unabhängigkeit/Vermögen | 45 |
| Lebensziel 3: Gesundheit und Vitalität | 46 |
| Lebensziel 4: Freundeskreis | 47 |
| Lebensziel 5: Berufliche Erfüllung | 48 |
| Lebensziel 6: Kleine Träume | 49 |
| Lebensziel 7: Ihre Berufung – „Angekommen sein“ | 51 |
| Kapitel 4: Ihre ICH-Ziele – Wer/wie wollen Sie sein? | 53 |
| Was ist ein ICH-Ziel? | 54 |
| ICH-Ziel 1: Allgemeines Können | 56 |
| ICH-Ziel 2: Fachliches Können | 57 |
| ICH-Ziel 3: Persönliches Können (ICH-Kompetenzen) | 58 |
| ICH-Ziel 4: Rollen | 61 |
| ICH-Ziel 5: Gewohnheiten | 64 |
| ICH-Ziel 6: Zielbilder | 66 |
| ICH-Ziel 7: Glaubenssätze | 70 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 5: Ihre „Hier und Jetzt“-Ziele | 77 |
| Kapitel 6: Ihre persönlichen Ziele priorisieren | 81 |
| Kapitel 7: Wie setzt man seine Ziele um? 14 Beispiele | 89 |
| Schlusswort | 116 |
| Anhang | 118 |



Kapitel 1:
Was ist eine „ICH-Strategie“?

Kapitel 1: Was ist eine „ICH-Strategie“?

Eine Strategie besteht aus zwei Bausteinen:

1. Einem oder mehreren definierten Zielen
2. Einem Umsetzungsplan, einem Maßnahmenbündel

Ein Ziel ist das Ende eines Weges. Ein Umsetzungsplan ist der Weg zum Ziel. Beides zusammen ist eine Strategie.

Unter einer ICH-Strategie verstehe ich ein Bündel von individuellen Zielen und deren Umsetzungsplänen. Mit den erarbeiteten Zielen der „ICH-Strategie“ legen Sie Ihren aktuellen Plan Ihres Lebens fest. Eine Vorstellung, wie Ihr Leben ablaufen könnte, welche Schritte Sie gehen werden, welche Lebensabschnitte Sie durchlaufen wollen. Ihre ICH-Strategie besteht aus Ihren Zielen und Teilzielen und den Maßnahmenbündeln, die nötig sind, um alles zu erreichen.

Die ICH-Strategie ist die Gesamtheit aller persönlichen, individuellen Strategien, also aller Ziele mit den Maßnahmenbündeln, die zu Ihnen und Ihrem Leben gehören.

Die ICH-Strategie kann man in unterschiedlicher Intensität anlegen:

- Detailliert
„Ich will mein Leben aktiv gestalten – ich brauche einen Plan. Ich erarbeite mir ein Portfolio von Zielen und überlege mir, welche Maßnahmen erforderlich sind, um diese zu erreichen. Ich gebe mir Mühe, horche in mich hinein und investiere Zeit in diese Aufgabe.“

-
- Rudimentär
„Ich brauche nur eine grobe Orientierung. Ich erarbeite mir einen Plan, bin aber offen für Änderungen. Ein Plan ist nur so lange gut, bis ich einen besseren Plan habe. Ich mache eine grobe Skizze, diese dient mir gut als Orientierung, aber mehr ist für mich derzeit nicht nötig.“
 - Frei
„Ich brauche keinen Plan – ich lasse mich treiben, das Leben läuft ohnehin so, wie es vom Schicksal vorherbestimmt ist.“

Alle drei ICH-Strategie-Intensitäten sind gut, richtig, in Ordnung und korrekt. Jeder muss für sich selbst seinen Weg finden.

Ein paar Gedanken dazu:

- Einen Lebensplan zu haben ist gut, aber nicht zwingend notwendig.
- Man kann seinen Lebensplan immer wieder ändern.
- Einen Plan zu haben verpflichtet zu nichts.
- Lebenspläne können, müssen aber nicht umgesetzt werden.
- Sinnvoll ist es, sein Leben in Phasen einzuteilen: Ausbildungsphase, Kindererziehungsphase, Nach-Kinder-Phase(n), Ruhestand.
- Es gibt viele glückliche Lebenskonzepte, nicht immer ist maximaler finanzieller Reichtum das Maß aller Dinge.
- Keinen Plan zu haben ist auch ein Plan!



Um so viel wie möglich aus dem Buch herauszuholen, empfehle ich Ihnen, ein Notizbuch und Karteikarten bereitzulegen.

Sie werden beim Lesen der nächsten Kapitel immer wieder Ansätze und Inspirationen für Ihre eigenen Ziele finden. Diese gilt es zu erkennen und zu sammeln. Je mehr Ziele und Ideen Sie für sich entdecken, desto besser ist es für Ihre persönliche Strategie. Nach jedem Kapitel finden Sie eine Auswahl von Fragen, deren Beantwortung Ihnen helfen soll, Ihre persönlichen Ziele aufzuspüren.

Am Ende des Buches zeige ich Ihnen auf, wie Sie mit den selbst gesammelten Zielen umgehen können.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

1. Was ist der Sinn von Zielen?

*„Wer nicht weiß, wo er hin will, darf sich nicht wundern,
wenn er woanders ankommt.“ Mark Twain*

Viele empfinden das Festlegen von Zielen als Verpflichtung und fühlen sich unter Druck gesetzt. Andere wiederum meinen, sie würden etwas ausschließen, wenn sie sich für das eine oder andere Ziel entscheiden. Definiert man seine Ziele, so legt man sich fest – zumindest für einen gewissen Zeitraum –, man wird konkret – das liegt nicht jedem. Jeder Mensch ist anders.

Für mich ist das Festlegen von Zielen eine Hilfe und eine Orientierung. Quasi ein Geländer an einer Treppe, an dem man sich festhalten kann, aber nicht muss.

Für mich ist das Suchen und Bedenken von Zielen wie das Aufstellen kleiner Kerzen in einem dunklen Raum. Jede Kerze erhellt die Umgebung und schafft für mich Sicherheit in der Unendlichkeit der Möglichkeiten.

Wenn Sie sich auf den Weg machen, Ihre Ziele zu entdecken, dann werden Sie viel über sich lernen. Manchmal liegt der Erkenntnisgewinn nicht in dem Ziel selbst, sondern in und auf dem Weg zum Ziel. Manchmal liegt der Erkenntnisgewinn aber auch in dem, was das Ziel ausschließt. Wenn Sie ein Ziel für sich definiert haben, dann passiert automatisch etwas ganz Besonderes – Ihre Aufmerksamkeit wird auf das Ziel gerichtet. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Beispiel: Wenn Sie sich für ein neues Auto interessieren, fallen Ihnen plötzlich immer wieder genau diese Autos im Straßenverkehr auf.

Wenn Sie sich für ein Ziel entschieden haben, wird Ihr Leben leichter, weil viele Entscheidungen deutlicher werden oder sich gar nicht erst stellen. Ist vegetarische Ernährung Ihr Ziel, dann wird jede Speisekarte deutlich kleiner; entscheiden Sie sich, nie ein Flugzeug zu besteigen, sind viele Urlaubsziele einfach unerreichbar und somit für die Urlaubsplanung ausgeschlossen.

Aber nicht nur Sie selbst haben Vorteile durch eine klare Orientierung, auch andere können davon profitieren. Wer weiß, welche Ziele Sie sich gesetzt haben, kann Sie besser einschätzen, nimmt Sie klarer wahr und fühlt sich im Zweifel sicherer im Umgang mit Ihnen. Ihr Gegenüber sieht, in welche Richtung Sie gehen, und erkennt damit auch, in welche Richtung Sie nicht gehen. Er sieht auch, was Sie sich zutrauen. Ihr Gegenüber kann Sie mit anderen und sich selbst vergleichen, Sie besser einschätzen. Er kann Sie unterstützen in dem, was Sie tun. Vielleicht erkennt er in Ihren Zielen auch eine Parallele zu sich selbst und gibt sich als Gleichgesinnter zu erkennen.

Ziele haben aber noch einen weiteren Vorteil: Sie sind Ordnungskriterien für Aktivitäten. Um Ziele zu erreichen, bricht man diese in Teilziele und deren Aufgaben herunter. Das funktioniert auch umgekehrt: Wenn Sie analysieren, was Sie machen, können Sie ablesen, welche Ziele Sie gerade verfolgen. „Was tue ich gerade? Welchem Ziel dient das? Ist das überhaupt sinnvoll? Will ich das?“ Ein Denkansatz, der Ordnung in Ihre spontanen, impulsiven Aktivitäten bringen kann.

2. Was ist ein Ziel?

Was ein Ziel ist, kann jeder spontan beantworten: „Ein Ziel ist etwas, was man anstrebt und erreichen möchte.“

Im Beruf werden Ziele vereinbart und vielfach bei Erreichung prämiert. Ein Ziel ist in der Regel etwas, das man beschreiben und dessen Erreichen gemessen werden kann. Kennt man seine Ziele, also das, was man gerne möchte, dann bleibt das nicht ohne Wirkung auf das Denken und Handeln. Wenn man seine Ziele kennt, erkennt man die Chancen leichter, kann schneller gute Entscheidungen fällen. Außerdem enthalten Ziele viele interessante Informationen.

Wenn Sie eine Rallye machen, dann kennen Sie die Ziellinie, wissen, wie weit es bis zum Ziel ist, wissen, wohin Sie müssen, und erkennen, wenn Sie das Ziel erreicht haben oder wann Sie vom Ziel abkommen. Das hat „per se“ einen großen Wert – Sie haben eine Orientierung und gewinnen an Sicherheit. Sie erkennen, ob Sie noch auf Kurs sind oder ob Sie vom Kurs abgekommen sind.

Das Wort „Ziel“ ist im deutschen Sprachgebrauch nicht durchweg positiv belegt. Es gibt viele Menschen, die bei dem Wort „Ziel“ negative Assoziationen haben. Gehören Sie auch dazu? Das wäre schade, weil es dazu führt, dass Sie sich weigern, eigene Ziele zu definieren oder sich sogar überhaupt mit dem Thema „Ziele“ auseinanderzusetzen. Somit ist Ihnen die Chance verwehrt, die Vorteile zu nutzen, die sich aus der Arbeit mit Zielen ergeben. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie das Wort „Ziel“ im Kopf durch „Wunsch“, „Traum“ oder „Vision“ ersetzen.

3. Wie definiert man sein Ziel?

In der Literatur finden Sie am häufigsten die SMART-Definition für Ziele, deswegen soll sie hier erwähnt werden. SMART ist ein Akronym, die Anfangsbuchstaben bedeuten:

S = spezifisch

M = messbar

A = aktiv beeinflussbar

R = realistisch

T = terminiert

Diese Definition ist für unseren Zweck – Entwickeln der ICH-Strategie – nicht geeignet. Wir können die Definition noch optimieren, indem wir sie etwas präzisieren. Das wäre dann die zielführende Definition von Ziel.

Das sind meine Regeln für die zielführende Definition:

Regel 1: Das Ziel ist als Zustand formuliert.

Regel 2: Das Ziel ist visualisierbar.

Regel 3: Das Ziel ist messbar bzw. hinreichend konkret.

Regel 4: Das Ziel enthält keine Verneinung.

Regel 5: Das Ziel hat einen Zeitbezug.

Schön wäre es, wenn das Ziel sinnlich konkret in Bezug auf alle Sinne wäre. Die Visualisierung eines Zieles fällt vielen Menschen leicht. Gleichzeitig sich auch Gerüche, Temperatur, Wind auf der Haut, einen Geschmack und Töne im Hintergrund vorzustellen wäre noch besser.

Im Folgenden gehe ich auf die einzelnen Regeln ein.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

Zu Regel 1: Das Ziel ist als Zustand formuliert.

„Sehen Sie sich selbst im Ziel.“ Das ist sehr zweckmäßig, weil man damit fast automatisch das Ziel eindeutig formuliert und sich leicht in der Zielsituation sehen kann.

Beispiele:

- Ich bin Chefarzt in einer Heidelberger Klinik.
- Ich bin Vater von drei gesunden Kindern.
- Ich laufe den Marathon schmerzfrei in weniger als vier Stunden.

Dadurch vermeidet man unkonkrete Zielformulierungeng wie:

- Ich werde Arzt.
- Ich will ein Kind bekommen.
- Ich laufe einen Marathon.

Diese Art der Formulierung mag Sie vielleicht anfänglich etwas befremden. Ignorieren Sie das und nutzen Sie die Chance, die in dieser Vorgabe liegt. Sie werden bald erkennen, wie sehr die Formulierung Ihre Gedanken präzisiert und Sie in die Zielsituation hineinversetzt.

Zu Regel 2: Das Ziel ist visualisierbar.

Sie müssen so lange an der Formulierung Ihres Zieles arbeiten, bis Sie ein klares Bild vom Zielzustand haben. Sie sollen einen kleinen Film im Kopf haben, der Sie in der Zielsituation zeigt.

- Sie sollen sich also im Arztkittel sehen können.
- Sie sollen sich also glücklich mit einem Baby auf dem Arm sehen können.
- Sie sollen sich locker über die Ziellinie laufen sehen.

Je intensiver Sie die Zielsituation wahrnehmen, desto größer ist der Effekt. Wenn Sie in Farben, Gerüchen und taktilen Empfindungen denken können, umso besser. Je mehr Sinne, je mehr Intensität, desto wirkungsvoller.

Zu Regel 3: Das Ziel ist messbar bzw. hinreichend konkret.

Auch die Messbarkeit ist bei der Zielformulierung hilfreich. Ist ein Ziel messbar, so wird die Formulierung konkret. Je konkreter das Ziel, desto größer die Chance auf seine Erreichbarkeit. Zudem wissen Sie genau, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben. Laufen Sie in einer Zeit von 3:59:59 über die Ziellinie beim Marathon, ist klar, dass Sie Ihr „4:00:00 Stunden-Ziel“ erreicht haben. Sie können das Ziel als erreicht abhaken und sich mit dem daraus entstandenen Schwung neuen Herausforderungen widmen – oder sich eine Zufriedenheitspause gönnen. Hätten Sie das Ziel unkonkreter definiert, z. B. „Ich laufe den Marathon in der mir bestmöglichen Zeit“, dann wären Sie auch erfolgreicher, aber ... Ihr Stolz wäre wahrscheinlich etwas diffuser.

Bedenken Sie: Auch die Messbarkeit hat ihre Grenzen. Manche Ziele sind einfach nicht messbar oder wollen nicht gemessen werden. Gerade so wichtige Ziele wie eine „harmonische Beziehung“ oder „glücklich sein“ will und kann man nicht an Zahlen festmachen.

Zu Regel 4: Das Ziel enthält keine Verneinung.

Dieser Punkt ist für mich immer wieder eine Herausforderung. Wie beschreibt man einen Umstand positiv und konstruktiv? Eine Verneinung ist vielfach einfach: „Ich will nicht

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

zunehmen.“ „Ich will keine Schulden mehr haben.“ Das ist klar, klingt aber negativ. Es ist auch schwer umsetzbar: Was muß man tun, um etwas nicht zu tun? Negative Formulierungen bedeuten, dass Ihre Gedanken sich auf Negatives ausrichten, auf das, was Sie nicht wollen – das macht keinen Sinn. Wenn Sie mit Ihrem Auto oder Motorrad ein Fahrtraining machen, so lautet die Regel: „Wenn Sie zwischen zwei Hindernissen hindurchfahren müssen, dann schauen Sie nur auf die Lücke, nicht auf die Hindernisse!“ Das Unterbewusstsein steuert Ihr Fahrzeug dann schon „richtig“ – durch die Mitte. Formuliert man die „Nicht-Ziele“ in konstruktive Ziele um, richten sich Ihre Gedanken auf das, was Sie wollen.

Zu Regel 5: Das Ziel hat einen Zeitbezug.

Nachdem Sie eine Reihe von Zielen gefunden haben, sind diese zu ordnen und in eine zeitliche Abfolge zu bringen. Sie können nicht alle Ziele gleichzeitig erreichen – aber klug auf Ihr Leben verteilt können Sie alle Ziele erreichen. Beim Zeitbezug gibt es zwei Dimensionen: Zeitraum und Zieltermin. In welcher Phase oder in welchem Zeitraum Ihres Lebens wollen Sie das Ziel priorisieren? Wann soll das Ziel erreicht sein? Je mehr Ziele Sie erreichen wollen, desto entspannender ist es zu erkennen, dass man nicht alles sofort und auf einmal erledigen muss. Sie können Karriere machen, aber vorher Kinder bekommen. Sie können eine Weltreise machen, nachdem die Kinder aus dem Haus sind. Sie können ein Buch schreiben, wenn Sie Ihre aktive Berufstätigkeit beendet haben. Sie müssen auf kein Ziel verzichten – Ihr Leben ist noch lang!

4. Wie findet man seine Ziele?

*„Es ist nicht normal, zu wissen, was wir wollen.
Das ist eine seltene und anspruchsvolle psychologische Leistung.“
Abraham Maslow*

In meinem Buch „Zeit optimal nutzen“ handelt ein Kapitel von Zielen, deren Planung und Umsetzung.¹ Hier gebe ich auch ein paar Anregungen, wie man seine Ziele finden kann. Das war der Einstieg für mich, einmal gründlich über das Thema Ziele und deren Identifikation nachzudenken.

Die eigenen Ziele wollen entdeckt und entwickelt werden. Es kann sein, dass Sie schon eine Reihe von Zielen klar erkannt haben. Es kann aber auch sein, dass die von Ihnen ad hoc gefundenen Ziele einer genauen Prüfung nicht standhalten oder im Vergleich mit anderen Zielen so stark an Bedeutung verlieren, dass Sie diese nicht aktiv anstreben wollen. Und es ist wahrscheinlich, dass Sie viele Ihrer Ziele noch gar nicht entdeckt haben.

Ein Zieleportfolio ist in ständiger Bewegung und verlangt ständige Aufmerksamkeit. Jede Veränderung in Ihrem Leben kann eine Veränderung Ihres Zieleportfolios bewirken. Jeder Mensch, den Sie kennenlernen, jedes Buch, das Sie lesen, oder jede Beobachtung, die Sie machen, können Ihre Sicht auf die Dinge und damit auf Ihre Ziele beeinflussen.

Wenn Sie auf der Suche nach Ihren Zielen sind, dann gibt es ein paar hilfreiche Ansätze. Bevor Sie mit der Analyse der drei Hauptkategorien (Lebensziele, ICH-Ziele,

1 Siehe „Zeit optimal nutzen“, 5. Aufl., Kapitel 2: Ziele managen, S. 25 ff.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

„Hier-und-Jetzt“-Ziele) beginnen, die ich Ihnen im hinteren Teil des Buches ausführlich vorstelle, empfehle ich Ihnen zunächst eine kleine Aufwärmübung in Bezug auf die Findung persönlicher Ziele. Hier sind sieben intuitive Ansätze:

Ansatz 1: Brainstorm: Welche Ziele fallen Ihnen ein?

Ansatz 2: Welche Lebensmodelle finden Sie attraktiv?

Ansatz 3: Welche Organisationsformen finden Sie attraktiv?

Ansatz 4: Wie sieht Ihre Shit-Liste aus?

Ansatz 5: Ändern Sie Ihre Perspektive – für eine kurze Zeit.

Ansatz 6: Testen Sie sich.

Ansatz 7: Führen Sie eine Anti-Liste: Das will ich nicht!

Damit Sie genau nachvollziehen können, was hinter den einzelnen Ansätzen steckt, und damit Sie selbst mit diesen Ansätzen arbeiten können, folgen hier die Erklärungen.

Zu Ansatz 1: Brainstorm: Welche Ziele fallen Ihnen ein?

Nehmen Sie „Ziel“ als Sammelbegriff für „Wunsch“, „Bedürfnis“, „Traum“ oder „Vision“. Je weiter Sie den Begriff fassen, desto mehr Ideen kommen Ihnen. Wovon träumen Sie? Was wünschen Sie sich?

Hier ein paar Beispiele – frei notiert:

- Ich will reich sein.
- Ich will gesund sein.

-
- Ich will ein eigenes Haus haben.
 - Ich will Arzt sein.
 - Ich will Architekt sein.
 - Ich will gerne 4 Kinder haben.
 - Ich will eine Familie um mich herum haben.
 - Ich will selbstständig sein.
 - Ich will in Paris leben.
 - Ich will glücklich verheiratet sein.
 - Ich will berühmt sein.
 - Ich will eine Goldmedaille gewinnen.
 - Ich will einen Oscar gewinnen.
 - Ich will Bundeskanzlerin werden.
 - Ich will Goethes „Faust“ auswendig können.
 - Ich will einfach nur glücklich sein.
 - ...

Weitere Beispiele, diesmal auf sich selbst bezogen:

- Ich will Photoshop beherrschen.
- Ich bin ruhig und gelassen.
- Ich wiege 55 kg.
- Ich bin erfolgreich.
- Ich lebe in Harmonie mit meiner Umwelt.
- Ich werde als klug wahrgenommen.
- Ich arbeite ruhig und konzentriert.
- Ich esse achtsam.
- Ich sage immer öfter: „NEIN!“

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

- Ich esse täglich einen Apfel.
- Ich habe keine Angst mehr.
- Ich bin dankbar.
- Ich rede langsam.
- Ich höre aufmerksam zu.
- Ich putze meine Zähne achtsam.
- Ich notiere mir jeden Morgen die drei wichtigsten Aufgaben.
- ...

Sie können sich auch selbst ganz direkt fragen: Was will ich in meinem Leben erreichen? Vielleicht stellt Ihnen auch ein enger Freund oder ein virtueller Unbekannter diese Frage. Wichtig ist, dass Sie alle Hemmungen ablegen und auch Dinge aussprechen, von denen Sie befürchten, dass man Sie auslacht. Hier geht es um Ziele und Wünsche, nicht um den Anspruch auf Machbarkeit. Sie müssen hier nicht realistisch sein – das prüfen Sie an anderer Stelle.

Zu Ansatz 2: Welche Lebensmodelle finden Sie attraktiv?

Finden Sie Menschen, deren Leben Sie beneiden oder deren Leben Sie auch leben wollen – vielleicht wollen Sie gar tauschen? Vielleicht sind das Filmstars? Oder berühmte Sänger, Musiker? Vielleicht ist es der Vorstand einer Firma? Versuchen Sie sich in die Rolle dieser Menschen hineinzusetzen. Beschreiben Sie möglichst genau – am besten schriftlich – wie dieser Mensch lebt. Was Sie an seinem Leben so gut finden.

Es gibt Menschen, die ihrem wichtigsten Ziel alles unterordnen. Hier ein paar Lebensmodelle zu Ihrer Inspiration:

-
- Familie leben
Es gibt Menschen, für die ist eine Familie das Wichtigste in ihrem Leben. Sie ordnen alles dieser Lebensart unter und verzichten auf eine eigene berufliche Entwicklung.
 - Liebe leben
Es gibt Menschen, für die ist die intensive persönliche Begegnung mit ihrem Traumpartner die Erfüllung. Sie ordnen diesem Ziel alles unter: berufliche Entwicklung, Kinder, finanzielle Ziele.
 - Umwelt retten
Es gibt Menschen, die haben sich der Rettung der Umwelt verschrieben. Sie fokussieren sich auf seltene Tiere, auf Umweltverschmutzung, auf seltene Pflanzen. Dafür verzichten sie auf Wohlstand, finanzielle Stabilität und Familie.
 - Geld leben
Es gibt Menschen, für die ist Geld das Wichtigste. Sie messen ihre Lebensfreude am Kontostand. Sie ordnen dem alles unter: Familie, Freunde, Gesundheit, manchmal auch Ehre und Gewissen.
 - Nachhaltig leben
Es gibt Menschen, die möchten im Einklang mit der Natur leben. Nachhaltig. Ökologisch. Sie ordnen diesem Ziel alles unter: Vermögen, Freude an der Arbeit, Gesundheit.
 - Smart leben
Es gibt Menschen, die wollen smart leben, reduziert. Auf wenige Dinge konzentriert: wenig Mobiliar, dafür aber vom Feinsten. Wenige Freunde, dafür aber mit intensivem Kontakt.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

- Musik leben
Es gibt Menschen, die leben für die Musik. Sie ordnen dem alles unter: Luxus, finanzielle Stabilität, räumliche Stabilität.
- Stressfrei leben
Es gibt Menschen, für die ist vor allen Dingen wichtig, dass alles ruhig und geordnet abläuft. Je weniger Abwechslung und je weniger Aufregung, desto besser. Keine Kinder, kein Partner, wenige Freunde, ruhiger Job.
- Politik leben
Es gibt Menschen, die brauchen viel Aufmerksamkeit. Sie suchen die Öffentlichkeit. Werden Sie Bürgermeister oder Minister, und Sie werden wahrgenommen.
- Leicht leben
Manche Menschen wollen leicht leben. Keine Verantwortung übernehmen. Keine Entscheidungen fällen – sich treiben lassen.
- Helfen leben
Es gibt Menschen, die wollen helfen, wo auch immer. Leben flexibel, bescheiden, sind in Krisenregionen unterwegs und unterstützen Hilfsbedürftige.
- Adrenalin-Sucher
Manche Menschen sind besonders dann glücklich, wenn das Adrenalin in ihren Adern pulsiert. Sie sind Motorradfahrer, Bergsteiger oder Journalisten in Krisengebieten. Diesem Ziel ordnen sie alles unter: finanzielle Stabilität, Gesundheit, Freunde, Familie.
- Sport leben
Es gibt Menschen, die leben ihren Sport. Der Wunsch nach einer Medaille oder einem Titel treibt sie voran.

Oder die Begeisterung für die Sportart selbst. Sie verzichten dafür auf finanzielle Stabilität, Gesundheit und Familie. Ich kenne Menschen, die sich dem Triathlon verschrieben haben und täglich trainieren, ein Freund von mir lebt für das Bergsteigen und ist deswegen vom Norden in die Alpen gezogen. Ein anderer Freund lebt für das Segeln und hat dafür seinen lukrativen Job in der IT-Branche aufgegeben.

- Sonne leben

Es gibt Menschen, die halten es bei Temperaturen unter 25 Grad und ohne Sonne nicht aus. Sie suchen ihr Leben im Süden – gleich zu welchen Bedingungen. Sie arbeiten in der Gastronomie, Hotellerie oder organisieren einen Handel mit regionaler Handwerkskunst. Dafür verzichten sie auf berufliche Entwicklung, finanzielle Stabilität und Wohlstand.

Sie kennen sicher auch solche Menschen und Lebensmodelle. Jedes Lebenskonzept hat seinen Reiz und seine Berechtigung. Jeder sollte und kann für sich selbst nach seinem Lebenskonzept suchen. Denken Sie bitte aber auch an die Nachteile, die mit dem Lebensstil verbunden sind. Wo Licht ist, ist auch Schatten.

- Ein Filmstar kann nicht mehr unerkannt einkaufen gehen. Er wird von anderen vielleicht begehrt, weil er berühmt ist oder weil er Geld hat – nicht, weil er so einen wunderbaren Charakter hat.
- Frau Meyer hat einen sehr gut aussehenden Mann, sie kämpft aber auch mit ständiger Konkurrenz, weil auch andere Frauen einen guten Geschmack haben und anständige und attraktive Männer eher Mangelware sind.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

- Ein Topmanager verdient viel Geld und hat Macht, aber vielleicht ist er auch einsam – bekommt keine ehrliche Meinung mehr zu hören, und jeder neue Freund hat es wahrscheinlich nur auf einen guten Job abgesehen oder auf einen guten Deal.
- Herr Müller hat einen Top-Job im internationalen Marketing und jettet um die Welt. Aber bedenken Sie dabei bitte auch, dass er oft im Hotel ist, seine Frau nur selten sieht, seine Kinder noch weniger und dass er befürchten muss, schon übermorgen entlassen zu werden.

Es gibt wohl kein Lebensmodell, welches nicht auch Nachteile hat. Wichtig ist nur, dass man sich für ein Lebensmodell bewusst entscheidet und auch dessen negativen Aspekte akzeptiert.

Zu Ansatz 3: Welche Organisationsformen finden Sie attraktiv?

Auch die Organisationsform ist ein interessantes Kriterium, das Sie bedenken könnten. Beispiele dafür sind:

- Familie klassisch: Mutter, Vater, Kinder
- Elternteil alleinerziehend
- Paar ohne Kinder
- Single-Dasein
- Einen Hauptjob, einen Nebenjob
- Halbtags, bescheiden, aber viel Zeit
- Doppelter Wohnsitz: Stadt und Land
- Selbstständig
- Kommune
- ...

Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Wo stehen Sie jetzt? Welche Organisationsform finden Sie derzeit attraktiv? Wie gut kennen Sie sich selbst? Sind Sie ein Familienmensch? Mögen und wollen Sie Kinder?

Zu Ansatz 4: Wie sieht Ihre Shit-Liste aus?

Erstellen Sie eine Shit-Liste. Was ärgert oder belastet Sie? Gehen Sie in sich und prüfen Sie Folgendes:

- Was stört Sie?
- Was belastet Sie?
- Was befürchten Sie?
- Wovor haben Sie Angst?

Das Beseitigen dieser Probleme erhöht Ihre Lebensqualität beträchtlich. Vielleicht ist das Beseitigen eines Punktes auf der Shit-Liste ein veritables Lebensziel für Sie?! Erstellen Sie eine Shit-Liste. Lassen Sie sich Zeit. Beschreiben Sie jeden einzelnen Punkt ausführlich – schreiben Sie Klartext –, lassen Sie Ihre Emotionen raus. Beschreiben Sie auch, welche Maßnahmen erforderlich sind, um das Problem zu lösen.

Zu Ansatz 5: Ändern Sie Ihre Perspektive – für eine kurze Zeit.

Ändern Sie Ihre Umgebung – für eine gewisse Zeit.

- Wohnen Sie bei Freunden – für eine Woche.
- Gehen Sie in eine andere Stadt – für einige Zeit.
- Gehen Sie in ein anderes Land – für einige Zeit.

Kapitel 2: Die Definition der persönlichen Ziele

Ein Perspektivenwechsel gibt Ihren Gedanken einen Schub. Wenn Sie sich für einen Zeitraum von Ihren alten Gewohnheiten, Prozessen, Beziehungen, Erinnerungen lösen können, sind Sie – für diese begrenzte Zeit – ein anderer Mensch mit anderen Einsichten und Erkenntnissen. Der Aufwand ist nicht klein – aber er lohnt sich. Es ist eine Investition in Ihr Leben!

Zu Ansatz 6: Testen Sie sich.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob der angedachte Lebensweg oder der erhoffte Arbeitsplatz „richtig“ für Sie ist, probieren Sie es aus. Testen Sie sich und die Alternative. Machen Sie ein Praktikum oder vereinbaren Sie eine Probearbeitszeit. Denken Sie dabei nicht daran, wie viel Geld Sie in dieser Zeit verdienen, denken Sie nur daran, dass Sie am Ende des Praktikums sicher sind, ob das Ihr Weg werden könnte.

Zu Ansatz 7: Führen Sie eine Anti-Liste: Das will ich nicht!

In diesem Buch geht es darum herauszubekommen, was man will und wohin man will. Sehr hilfreich ist aber auch zu wissen, was man nicht will. Schreiben Sie eine Anti-Liste und begründen Sie für sich, warum Sie das nicht wollen.

- Ich will nicht in einer Großstadt leben, weil ...
... der Lärm, die Hektik, die Wohnungspreise, die Luft und die leidige Parkplatzsuche zermürbend sind. Ich brauche Ruhe und Grün um mich herum.
- Ich will nicht mehr allein sein, weil ...
... sich die Vorteile der Unabhängigkeit gegen die sich immer öfter einschleichende Einsamkeit nicht

durchsetzen können.

- Ich will nicht mehr 8 Stunden oder mehr arbeiten, weil ...
... ich dann so gar nichts mehr vom Tag habe. Ich komme nach Hause, und der Tag ist vorbei. Wegen der Steuer bekomme ich für die letzten 5 Stunden ohnehin nur noch 10 Euro netto heraus. Dafür komme ich lieber früher nach Hause.
- Ich will nicht mehr angestellt sein und nach der Pfeife eines unfähigen Vorgesetzten tanzen, abhängig sein von seinen Launen.
- Ich will nicht mehr unsicher sein.
- Ich will nicht mehr ausgegrenzt werden.
- Ich will nicht mehr das Opfer sein.
- Ich will nicht mehr das fünfte Rad am Wagen sein.
- Ich will nicht mehr so [...] behandelt werden.
- ...

Persönliche Aufgaben

Ansatz 1: Brainstorm: Welche Ziele fallen Ihnen ein?

.....

.....

.....

.....

.....

Ansatz 2: Welches Lebensmodell finden Sie am attraktivsten?

.....

.....

Ansatz 3: Welche Organisationsform ist für Sie ideal?

.....

.....

Ansatz 4: Wie sieht Ihre Shit-Liste aus?

.....

.....

.....

.....

Ansatz 5: Führen Sie eine Anti-Liste: Das will ich nicht!

.....

.....

.....

.....

Schlusswort

Haben Sie sich durch das Zieleraster der ICH-Strategie gekämpft? Haben Sie sich eine Menge an Zielen erarbeitet und diese auf Karteikarten gesichert? Dann haben Sie viel erreicht!

Haben Sie die Ziele schon geordnet und priorisiert? Wissen Sie schon, wie es weitergeht? Dann fangen Sie an. Jetzt! Oder zumindest morgen früh.

„Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.“ Erich Kästner

Wie ich schon in meinem Vorwort schrieb: Die meisten sind Wissensriesen und Umsetzungszwerge. Handeln Sie jetzt. Setzen Sie sich hin, planen Sie die Ziele und bauen Sie sich Ihren ICH-Block. Was hat es für einen Sinn, gearbeitet zu haben – und das Durcharbeiten des Buches ist Arbeit – und dann den Lohn nicht einzufahren? Sie haben die Ziele vor Augen – zum Greifen nah! Fangen Sie an! Ihnen fehlt nichts mehr – Sie wissen, was zu tun ist.

Fangen Sie an!

Jetzt!

Anhang

Hinweise zu guten Websites/guter Literatur

- www.toolblog.de
- www.notizbuchblog.de
- www.buettner-bloggt.de
- <http://www.train-your-personality.com/de/blog/47-sinnvolle-zielbilder-fuer-ihren-kopf-0019/>
- <http://www.train-your-personality.com/de/blog/wohin-mit-meinen-gedanken-0047/>
- <http://www.train-your-personality.com/de/blog/was-sammeln-sie-eine-anleitung-zum-gluecklicher-sein-0013/>
- <http://www.train-your-personality.com/de/blog/wie-koennen-sie-sich-am-besten-entspannen-0014/>
- <http://www.train-your-personality.com/de/blog/47-sinnvolle-gewohnheiten-fuer-jeden-tag-0017/>
- Download-Link für Wochen-Rasterpläne:
www.train-your-personality.com/typ-download/ich-strategie-rasterplaene.xlsx
- Joseph Murphy, „Unterbewußtsein“
- Pierre Frankh, „Wünschen“
- Louise Hay, „Glaubenssätze“
- Pam Grout, „Gedanken verändern die Welt“
- www.CarstenBruns.de „Glaubenssätze“

Danksagungen

Bevor ich das Buch veröffentlichte, suchte ich über meinen Blog nach kritischen Testlesern. Es hat mir sehr geholfen, meine Gedanken mit anderen wohlwollenden Lesern zu teilen. Das war motivierend und inspirierend.

Mein Dank geht u.a. an folgende, engagierte Leser meiner Manuskripte: Dr. Simone Kellner, Wolf-Dietrich Bartsch, Marc Strobel, Ina Sichert, Christoph Freiburger, Adelheid D. Kieper, Dr. Andrea Bütikofer, Christian Reister, Jörg Ritzkat, Stefan Broscheid, Patricia Zweifel, Dr. Claudia Garrido, Mario Hubel, Björn Friedrichs, Daniel Bossle, Iris Busch, Zoe Bee, Denise Nagy, Markus Lachner und Dr. Jörg Hefe.



Die THINK! Methode – die Chance zur Änderung Ihres Verhaltens

Sie wollen besser leben? Erfolgreicher sein? Glücklicher sein? Wahrscheinlich wissen Sie sogar, was Sie tun müssten um diese Ziele zu erreichen? Aber Sie haben die Ziele noch nicht erreicht! Warum nicht? In diesem Buch finden Sie ein Konzept, wie Sie Ihre Einstellungen, Ihr Verhalten und damit Ihr Leben ändern können. Was Sie brauchen sind dieses Buch, täglich 3x7 Minuten Zeit, ein paar Karteikarten und ein Minimum an Disziplin – eben die, die man braucht, um 3 mal am Tag etwas zu tun: Denken!

120 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.

ISBN: 978-3-937557-13-7

<https://www.x47.com/veyton/index.php?page=product&info=3797>



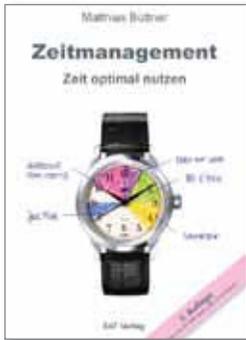
MbKK – Management by Karteikarte

Karteikarten sind die flexibelste Art sich zu organisieren. Zusammen mit Notizheft, Doppelta-sche und einer Lederhülle wird die Karteikarte zu einem neuen flexiblen Organisationskonzept: Zur „Neuen Zettelwirtschaft“! Freuen Sie sich auf eine liebevoll zusammengestellte Sammlung von Beispielen für Anwendungen im täglichen Leben. Über 100 Bilder erleichtern Ihnen das Verstehen und den Einsatz der neuen Idee. Freuen Sie sich auch auf den kreativen Teil - immer wieder werden Sie aufgefordert, Ihre eigene „Zettelwirtschaft“ zu gestalten.

124 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.

ISBN: 978-3-937557-02-1

<https://www.x47.com/veyton/index.php?page=product&info=3833>



Zeitmanagement Zeit optimal nutzen

Zeitmanagement ist Aufgabenmanagement. Zeit managen, Ziele managen, Aufgaben managen, Zeit sparen und seine private Welt managen sind die Inhalte dieses Buches. Das Buch ist kompakt und pragmatisch. Das Buch ist aus der Praxis entstanden. Es baut auf eigenen Erfahrungen und Beobachtungen auf, sowie auf dem Austausch mit X47- und X17-Kunden. Es gehört zu Deutschlands meistgelesenen Zeitmanagement-Büchern.

115 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.

ISBN: 978-3-937557-04-5

<https://www.x47.com/veyton/index.php?page=product&info=3835>



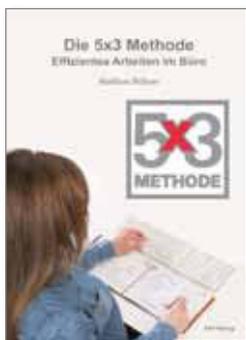
MbN – Management by Notizbuch

Ein Notizbuch kann so viel mehr, als man denkt. Mit Hilfe eines Notizbuches kann man sich wunderbar selbst organisieren. Was man mit einem Notizbuch alles machen kann, ist in diesem kleinen Buch zusammengefasst. Ein Überblick über Notizbücher, Notizen managen, Dinge managen, sich selbst managen und ein Hinweis für gute Arbeitstechnik sind Inhalte des Buches. Erwarteten Sie weniger Philosophie oder Geschichte von Notizbüchern, sondern kompakte und klare Vorschläge, wie Sie sinnvoll ein Notizbuch einsetzen können.

90 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.

ISBN: 978-3-937557-11-3

<https://www.x47.com/veyton/index.php?page=product&info=3831>



Die 5x3 Methode Effizientes Arbeiten im Büro

Im Büro herrscht der übliche Wahnsinn: das Telefon klingelt, E-Mails gehen ein, ein Kollege kommt herein und bittet Sie schnell um etwas, ein Paket kommt an – gleich dazu noch ein paar Briefe, das Fax piept und Sie müssen aber schnell ins Meeting – der Jour Fixe ist immer montags um 09:00 Uhr. Das Chaos droht! Nicht bei Ihnen! Sie sind souverän. Sie arbeiten nach der 5x3 Methode und haben alles im Griff. Minimales Zeitmanagement für den Büro-Alltag.

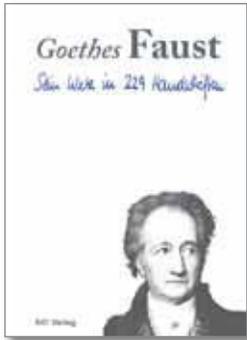
Als E-Book erhältlich. Die Druckversion ist in Planung,
ca. 90 Seiten, DIN A5 Hardcover.
ISBN: 978-3-937557-10-6



Mathe-Max Kopfrechnen lernen mit Karteikarten

Wenn man die Grundrechenarten beherrscht, dann fühlt man sich sicher und souverän und es steht einem die Welt der Mathematik offen. Beherrscht man schon diese nicht, dann wird jede künftige Mathematikstunde zur Qual. Mit Hilfe eines ausgeklügelten Systems aus 788 kleinen Aufgaben, geordnet in 32 Stufen, erlernt Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen Schritt für Schritt das Rechnen bis 100. Zudem lernt es das Lernen mit Karteikarten, was die ganze Schulzeit über genutzt werden kann. Freuen Sie sich auf eine ausführliche Darstellung und das wachsende Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

114 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.
ISBN: 978-3-937557-07-6



Goethes Faust Sein Werk in 229 Handschriften

Handschriften sind Kunst. Jede Handschrift ist ein Teil der Persönlichkeit. Dieses Buch zeigt 229 unterschiedliche Handschriften in ihrer einzigartigen Schönheit. Das Projekt „Goethe in Handschrift“ entstand aus dem Wunsch, sich von verschiedenen Handschriften inspirieren zu lassen. Aus der vergeblichen Suche nach Quellen für Handschriften entwickelte sich die Idee, eine eigene Sammlung zu initiieren. Goethes „Faust“, als das Standardwerk deutscher Literatur, bot sich an. Lesen Sie Goethes „Faust“ einmal anders – auf jeder Seite finden Sie einen Teil des Werkes in einer anderen Handschrift.

243 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.

ISBN: 978-3-937557-12-0

<https://www.x47.com/veyton/index.php?page=product&info=4233>

**Die Bücher erhalten Sie über den Buchhandel
oder direkt bei X47.**

Alle Bücher sind auch als E-Books bei uns oder als
Kindle-Version über Amazon erhältlich.

Mehr dazu:

www.X47.com

www.X17.de

www.buettner-bloggt.de