



Liebe Leserin, lieber Leser, wer wirst du, wenn du dir deine Träume erfüllst?
Kannst du dir das vorstellen?

Welchen Unterschied würde es für dich machen?

Diese Fragen stelle ich mir immer wieder. Denn es gab und gibt Träume und Ziele in meinem Leben, die ich noch nicht erreicht habe. Was fehlt noch, um sie umzusetzen?



Im letzten Newsletter habe ich darüber geschrieben, was Motivation ist und was erforderlich ist, um eine nachhaltige Motivation aufzubauen: den Zielzustand in deiner Vorstellung so präsent und attraktiv zu machen, dass die Flamme der Motivation sich entfacht und du den Antrieb in dir spürst, dich auf den Weg der Zielerreichung zu machen.

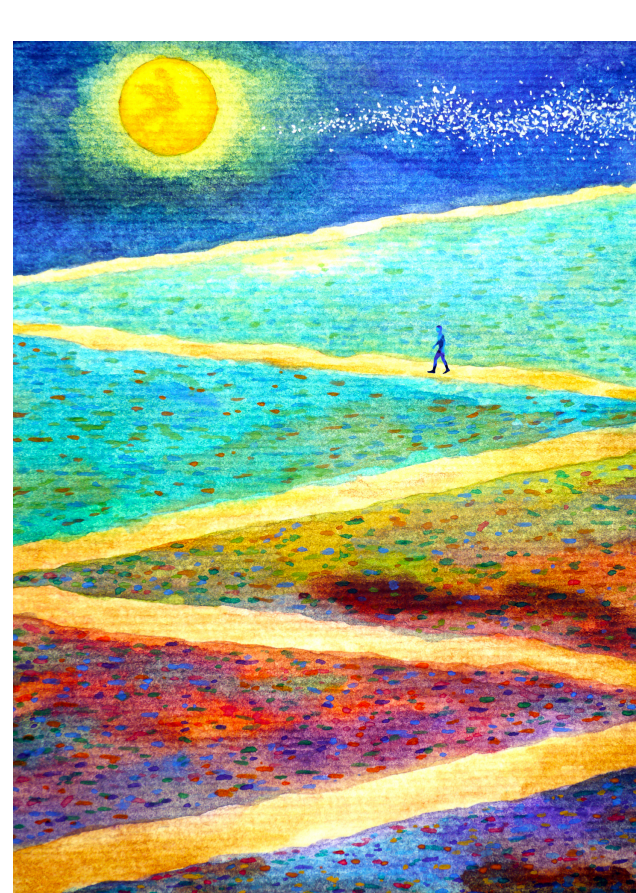
Was kannst du verändern, wenn die Motivation nicht so stark ist, dass du ins Tun kommst? Darum geht es in dieser Ausgabe.

Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Zielgestaltung mit hoher Anziehungskraft
- (2) Ein neues Angebot
- (3) "Noch nicht" - den Ball in der Luft halten

1. Zielgestaltung mit hoher Anziehungskraft



Einen Traum erfüllen wir uns, indem wir unser Tun darauf ausrichten

Was ist der Unterschied zwischen einem Traum und einem Ziel?

Der Traum bleibt unverbindlich. In unserer Fantasie machen wir einen Zeitsprung und erleben uns in einer Zeit, in der der Traum erfüllt ist. Wenn wir den Weg dorthin in unseren Traum einschließen, dann meistern wir die Hindernisse, falls sie in unserer Vorstellung auftauchen. Alles erscheint machbar, vielleicht sogar leicht.

Wenn ich vom Traum schreibe, dann meine ich den positiven Tagtraum, die Art von Träumen, die wir bewusst gestalten.

Warum Ziele?

Der Traum ist ein wichtiger Startpunkt. Ohne eine traumhafte Vorstellung gibt es keinen Wunsch der Erfüllung und kein attraktives Ziel. Ohne Ziel gibt es keinen Plan und keine zielgerichtete Handlung. Ohne Verbindung zum Tun bleibt ein Traum ein Traum. Ein gut gestaltetes Ziel beinhaltet die Verbindlichkeit für uns mit dem Streben, es zu erreichen und der Selbstverpflichtung zum Tun. Um den Unterschied, der für uns zwischen unserem Status Quo und dem Erreichen des Ziels liegt zu überwinden, bedarf es der Motivation.

„Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“

Walt Disney



Walt Disney: Vom Traum zum durchführbaren Plan

Das Zitat von Walt Disney hatte ich schon im vorherigen Newsletter genutzt. Es steht für einen Visionär, der es geschafft hat, seine Träume zum Leben zu erwecken.

Walt Disney hat Zeichnungen das Laufen gelehrt, mit "Schneewittchen" den ersten abendfüllenden Zeichentrickfilm in die Kinos gebracht und neben vielen weiteren Filmen die bekannten Vergnügungsparks ins Leben gerufen. Walt ist eine der Persönlichkeiten, nach deren Vorbild Robert Dilts, einer der Gestalter des NLP, eine erlernbare Strategie modelliert hat.

Träume groß und plane gut

Die sog. "Walt-Disney-Strategie" ist ein Zirkel von 3 Schritten: Träumen - Planen - Prüfen.

Beim Träumen geht es um die lebhafteste Vorstellung davon, was du in deinem Leben haben möchtest. Ohne dir Gedanken über die Umsetzung zu machen, lässt du deiner Kreativität freien Lauf. Dein Traum darf groß(artig) sein.

Das Zitat (Bild) ist von [Ellen Johnson Sirleaf](#) (*1938), liberianische Politikerin und Friedensnobelpreisträgerin.

In der Walt-Disney-Strategie leistest du im Schritt der Planung aus dem Traum die Handlungen ab, um den Traum umzusetzen. In der Prüfung hinterfragst du den Plan kritisch auf seine Machbarkeit.

Je nach Ergebnis der Prüfung passt du den Plan oder auch den Traum an, um ihn einen Schritt näher an die Realisierbarkeit zu bringen.



Wenn deine Träume dir keine Angst machen, sind sie nicht groß genug

Ellen Johnson-Sirleaf

Wenn sich dein Ziel für dich noch nicht stimmig anfühlt und die Kraft der Motivation noch nicht stark genug ist, um ins Tun zu kommen, dann gehe die unterstehenden Schritte der Disney-Strategie. Dabei habe ich das Träumen durch die Zielvorstellung ersetzt. Denn: ein Ziel ist konkreter und verbindlicher als ein Traum.

Prüfe nach jedem Schritt, wie stark motivierend für dich das Ziel und der Plan sind. Nutze dazu die Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark).

Zielvorstellung

1. Manifestiere dein Ziel:
Schreib dein Ziel auf und hänge das Blatt an einen Ort, an dem du es täglich mehrfach sehen kannst. Achte auf folgende Aspekte: ist das Ziel positiv und konkret formuliert, ist es in der Gegenwart geschrieben, ohne Vergleich und hat es einen Zeitpunkt der Zielerreichung?
Also z.B. "Ich laufe ab morgen 3 x pro Woche 5 km" statt "ich werde zukünftig mehr Sport machen" oder: "ich bereite ab nächster Woche für mindestens einen Monat jeden Tag eine Mahlzeit aus frischen Zutaten" statt "ich will weniger Fertigkeit zu mir nehmen."
2. Lass den "Trailer" der Zielerreichung wiederholt innerlich ablaufen:
Erlebe dein Ziel in der Perspektive deines Zukunfts-Ich statt als Zuschauer, verändere Farbe und Größe deines Zielbilds, die Lautstärke und die Klänge deines "Soundtracks".
Wie fühlst du dich dabei? Bei welchen Änderungen fühlt es sich attraktiv an?

Planen

1. Bestimme den Weg zum Ziel - zumindest die ersten Schritte:
Was genau tust du ab morgen (oder sogar sofort), um deinem Ziel näher zu kommen?
z.B. legst du die Zeit fest, wann du laufen gehst und legst die Kleidung bereit. Du siehst YouTube-Videos über Lauftraining an oder suchst dir eine Gruppe von Leuten, die regelmäßig laufen.
2. Mach den Realitätscheck:
Wie konkret passt das Ziel in deinen Tages- oder Wochenablauf?
Wie schaffst du dir die die Zeit für seine Erfüllung?
Welche Ressourcen brauchst du noch? Wie kann es gelingen?

Prüfen

1. Höre auf deine inneren Stimmen und dein Bauchgefühl:
Gibt es eine Seite von dir, die Bedenken hat? Wenn ja, welche?
Erwartest du Einwände aus deinem sozialen Umfeld? Welche können es sein?
Wie stark gehst du in Resonanz mit den Einwänden? Wie gehst du damit um, um an deinem Ziel festzuhalten?
2. Prüfe deine "Investitionsbereitschaft":
Was ist für dich zu lernen oder loszulassen?
Bist du z.B. bereit, die Zeit für das Zubereiten einer frischen Mahlzeit zu nehmen statt mit der "To Go"-Schachtel mit Woknudeln auf dem Sofa eine Serie am frühen Abend zu sehen?
Wie kann es dir gelingen?

Verwirkliche dein Ziel

Was die Walt-Disney-Strategie im NLP vermissen lässt, ist eine Komponente, die Walt Disney selbst sehr stark hatte: er setzte seine Pläne konsequent um.

Im Tun erfüllst du dir deinen Traum. Ja, du bist es, der deinen Traum erfüllt. Warte nicht darauf, dass die gute Fee vorbeikommt.

Im Stadium der Planung brauchst du nur einen einzigen Schritt zu finden. Diesen Schritt setze dann konsequent um. Im Tun zeigt sich, wie dein Plan funktioniert, du lernst dazu und passt ihn an.

Das Ziel erscheint dir zu groß? Definiere kleine Zwischenziele

Wenn du wegen der Größe deines Ziels oder der vielen Schritte zu seiner Erreichung einen inneren Widerstand spürst, lege ein erstes Zwischenziele fest. Gehe mit diesem kleineren Ziel durch alle Schritte der Zielgestaltung.

Dabei musst du nicht dein großes Ziel aufgeben. Gerade große Ziele brauchen kleinere Etappen, um schließlich erreicht zu werden.



Von kleinen Zielen zum Ultratrailläufer und Rekordhalter

Carsten Neder läuft sog. "Ultratrails". Das sind Bergläufe über 100 km und mehr. Bis zu einer Strecke von für mich unvorstellbaren 180 km hat er es geschafft. Unter anderem ist er auch die Treppen im Inneren des Olympiaturms in München 24 Stunden lang rückwärts hinauf und wieder hinunter gelaufen. Insgesamt sind das 8.600 Höhenmeter.

Was motiviert Carsten zu solchen Leistungszielen? Neben seiner Freude am Laufen ist es die Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen, die ihm am Herzen liegt. Um ihnen zu helfen, sammelt er Spenden bei seinen Läufen. Sein Rat, um große Ziele zu erreichen: klein anfangen.

Einen Bericht über den 24 Stunden-Lauf im Olympiaturm findest du [hier](#). Dort findest du auch ein TV-Interview mit Carst, in dem er über seine Motivation spricht.

Wenn du mehr über Carsten und seine sozialen Projekte erfahren oder helfen möchtest, dann besuche [Carstens Homepage](#).

2. Ein neues Angebot

Daran arbeite ich gerade: Mein YouTube-Kanal

Wenn du diesen Newsletter liest, dann gibt es den Kanal. Noch ist er noch leer.

[Link zu meinem YouTube-Kanal](#)



Mein Motiv für den Kanal ist es, einen Eindruck von meiner Arbeit und Einblicke in das Modell von NLP zu geben. Die Videos vermitteln Impulse im Bereich der persönlichen Veränderung und ergänzen so die Themen des Newsletters.

Das Bild habe ich von ChatGPT erstellen lassen. Der Ballon symbolisiert die "Meta"-Position aus dem NLP. Aus ihr heraus lässt sich unser "Bild der Welt" mit Abstand gut betrachten, um Ziele zu setzen und den weiteren Weg zu planen.

Mein Ziel und meine Selbstverpflichtung bis zum nächsten Newsletter: 3 Videos sind im Kanal verfügbar, unter anderen zu den Themen "Komfortzone", eines zum Thema "Motivationsdiebe".

3. "Noch nicht" - den Ball in der Luft halten

Manchmal funktionieren Pläne nicht wie aufgeschrieben. Mein Plan, dir mit dieser Ausgabe des Newsletters einen YouTube-Kanal mit Videos zu präsentieren, ist nur teilweise umgesetzt.

Es gibt immer Gründe, warum eine Umsetzung sich verzögert oder nicht funktioniert. Ein paar davon werde ich im nächsten Newsletter beschreiben: die Motivationsdiebe.

Darüber, dass die Realität nicht meinem Plan folgt, könnte ich mich ärgern. Ärger ist der Hüter der Zielerreichung. Positiv gesehen, verschafft uns Ärger die Energie, um eine Lösung dafür zu finden, ein Hindernis zu umgehen oder zu beseitigen.

Neben dem energetisierenden Ärger gibt es noch eine hilfreiche Haltung, die dazu beiträgt, nicht aufzugeben und stattdessen den Plan anzupassen und weiterzumachen: "Noch nicht". Mir helfen diese 2 Worte oft, denn sie beinhalten die Möglichkeit, dass ich in der Zukunft erfolgreich bin, wenn ich nicht aufgebe.

Wenn also bei dir mal etwas nicht funktioniert, wie du dir das wünscht oder geplant hast, dann sage "das klappt noch nicht" statt "das hat schon wieder nicht geklappt". Dann machst du weiter.

Ich wünsche dir einen ressourcenvollen Oktober und die Kraft, dich in kleinen Schritten der Erfüllung eines großen Traums zu nähern 🍷.

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine@Mail: [Adress](mailto:meine@Mail).

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frank@ntp-uer-dich.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [Blät](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jägerweg 26, 203
82284 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com