

Siegfried Müller

# Der Ratgeber- Code

Die Kunst der erfolgreichen  
Ratgeber-Nutzung

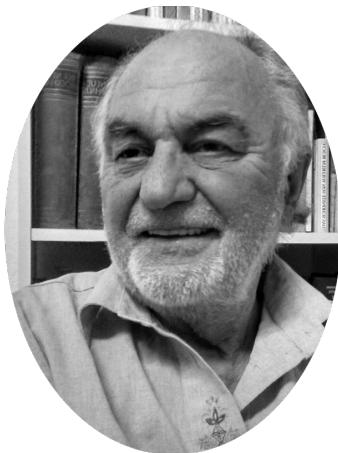


ELIMATIO®

**Der Ratgeber-Code**  
Die Kunst der erfolgreichen Ratgeber-Nutzung

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Über den Autor



Als erfahrener Autor zahlreicher Ratgeber zu Rauchentwöhnung und Gewichtsregulation weiß Siegfried Müller, Gründer von Elimatio, wie oft der gute Wille allein nicht ausreicht.

In seinem neuen Buch „Der Ratgeber-Code“ geht er der entscheidenden Frage nach, warum so viele kluge Ratschläge ungehört bleiben und wie wir die innere Barriere zur Umsetzung überwinden können.

Aus seiner langjährigen Erfahrung teilt er persönliche Einsichten und praxiserprobte Methoden, um Lesern zu helfen, ihre Ziele nicht länger aufzuschieben, sondern aktiv zu gestalten und nachhaltig zu erreichen. Siegfried Müllers Anliegen ist es, dass das Wissen aus Ratgebern endlich zu konkreten Ergebnissen führt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

# **Der Ratgeber - Code**

Die Kunst der erfolgreichen Ratgebernutzung

von

Siegfried Müller

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Alle Rechte beim Autor

Siegfried Müller

Mühlstr. 1

info@elimatio.de

63688 Gedern

Kopie, Abdruck und Vervielfältigung sind ausschließlich nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung verändert, reproduziert, bearbeitet oder aufgeführt werden. Dies gilt insbesondere auch für die Zeichnungen.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung auch von Textauszügen.

Alle Bilder <https://pixabay.com/de>

### **Haftungsausschluss**

Alle Übungen in diesem Buch sind erprobt und ohne Risiko für Ihre Gesundheit durchführbar. Da aber jeder Mensch anders reagiert, sind unerwartete Reaktionen nicht ganz auszuschließen. Dies gilt besonders für Nutzer mit bekannten psychischen Problemen. Alle Übungen führen Sie auf eigenes Risiko durch. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für eventuelle Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist in jedem Fall ausgeschlossen.

In Beispielen genannte Vor- und Nachnamen sind Pseudonyme. Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Personen, die in vergleichbaren Situationen wie in den Beispielen beschrieben leben, sind rein zufällig.

Links zu weiterführenden Seiten im Internet enthalten zum Zeitpunkt des Drucks keine anstößigen oder gewaltverherrlichenden Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist allein der Betreiber der Seite verantwortlich. Falls eine verlinkte Seite nicht mehr erreichbar ist, oder Inhalte enthält, die rechtlich bedenklich sind, senden Sie bitte eine entsprechende Nachricht an: [info@elimatio.de](mailto:info@elimatio.de) Falls Sie Betreiber einer verlinkten Seite sind, und eine Verlinkung nicht wünschen, wird der Link nach einer entsprechenden Nachricht sofort entfernt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Inhaltsverzeichnis

|  |     |
|--|-----|
| 1. Vorwort   | 6   |
| 2. Eine Anleitung zur effektiven Nutzung dieses Buches | 8   |
| 3. Die vielen Gesichter des Ratschlags                 | 14  |
| 4. Die stille Bibliothek der guten Vorsätze            | 19  |
| 5. Die Schwierigkeiten mit der Umsetzung               | 21  |
| 6. Tun es oder lass es                                 | 25  |
| 7. Das „Kenne ich schon“-Paradoxon:                    | 29  |
| 8. Die „Ja – aber!“- Falle                             | 34  |
| 9. Warum nicht?  | 42  |
| 10. Der spielerische Weg zur Umsetzung                 | 45  |
| 11. Die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung             | 51  |
| 12. Die Kraft des Aufschreibens                        | 61  |
| 13. Die Illusion der schnellen Lösung:                 | 65  |
| 14. Ich kann nicht                                     | 71  |
| 15. Aufschieberitis: Dein Weg zur Erfolglosigkeit      | 74  |
| 16. Die 5-Minuten-Regel                                | 79  |
| 17. Werkzeuge für deinen Erfolg                        | 82  |
| Die Vision   | 85  |
| Das Ziel   | 88  |
| Der Glaube   | 93  |
| TUN  | 96  |
| Lernbereitschaft                                       | 98  |
| Disziplin  | 100 |
| Die Motivation   | 103 |
| Geduld als Schlüssel zum Erfolg:                       | 110 |
| 18. Die bewusste Kraft der Wiederholung:               | 114 |
| 19. Hindernisse erkennen und überwinden                | 116 |

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

|   |     |
|---|-----|
| 20. Die Komfortzone erweitern, statt verlassen      | 121 |
| 21. Die Macht der klaren Ziele                      | 126 |
| 22. Kleine Schritte, große Wirkung:                 | 132 |
| 23. Sind Träume Schäume?                            | 136 |
| 24. Die Kunst der Priorisierung                     | 140 |
| 25. Den inneren Schweinehund an die Leine legen     | 145 |
| 26. Eigene Schwächen anerkennen                     | 151 |
| 27. Die Entwicklung einer „Umsetzungsmentalität“:   | 153 |
| 28. Selbstwirksamkeit stärken                       | 158 |
| 29. Dein inneres Team                               | 165 |
| 30. Wie Selbstgespräche die Umsetzung beeinflussen  | 174 |
| 31. Von der Macht der Gewohnheiten                  | 177 |
| 32. Das unterstützende Umfeld                       | 182 |
| 33. Die Angst vor dem Versagen                      | 185 |
| 34. Selbstreflexion als Kompass:                    | 189 |
| 35. Vom Wissen zum Handeln                          | 194 |
| 36. Rückfallprävention und Umgang mit Misserfolgen: | 200 |
| 37. Schlusswort                                     | 203 |

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 1. Vorwort

Halt mal inne und blick auf dein Bücherregal. Wie viele Ratgeber stehen dort, deren vielversprechende Titel einst deine Hoffnung auf Veränderung weckten? Bücher voller wertvoller Einsichten und kluger Ratschläge, die darauf warten, in die Tat umgesetzt zu werden. Und doch... stehen sie oft unberührt, während der Alltag seine gewohnten Bahnen zieht.

Kommt dir das bekannt vor? Du bist damit nicht allein. Tagtäglich werden unzählige Ratgeber gekauft, gelesen und mit dem guten Gefühl beiseitegelegt, nun endlich die Lösung für das eine oder andere Problem gefunden zu haben. Doch zwischen dem Erkennen einer guten Idee und ihrer erfolgreichen Umsetzung klafft oft eine tiefe Kluft.

Warum ist das so? Warum verpufft die anfängliche Motivation so schnell? Dieses Buch nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise zu den verborgenen Stolpersteinen auf dem Weg zur Veränderung. Du wirst die inneren und äußeren Hindernisse kennenlernen, die uns daran hindern, die wertvollen Ratschläge, die wir so bereitwillig aufnehmen, auch tatsächlich in unser Leben zu integrieren.

Ob es die mangelnde Klarheit über das eigentliche Ziel ist, die dich im Nebel tappen lässt, oder die Überforderung durch eine scheinbar unendliche Fülle an Informationen, die dich lähmt – in diesem Buch wirst du diese Barrieren kennenlernen und erfahren, wie du sie überwinden kannst. Du wirst verstehen, wie die Angst vor Veränderung dich in deiner Komfortzone gefangen hält und wie der Perfektionismus dich davon abhält, überhaupt den ersten Schritt zu wagen.

Auch die fehlende Selbstwirksamkeitsüberzeugung, das nagende Gefühl, es ohnehin nicht schaffen zu können, spielt eine entscheidende Rolle. Genauso wie das Fehlen eines unter-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

stützenden Netzwerks oder einer verbindlichen Rechenschaftspflicht, die uns in schwierigen Momenten Halt gibt.

Du wirst dich mit dem tückischen „Ja, aber...“-Syndrom auseinandersetzen, das jede noch so gute Empfehlung im Keim erstickt. Auch die unrealistischen Erwartungen an schnelle Ergebnisse entlarven, die so oft zu Frustration und Resignation führen. Schließlich wirst du die Bedeutung von Selbstreflexion und Anpassungsfähigkeit erkunden – die Fähigkeit, deinen eigenen Kurs zu überprüfen und bei Bedarf neu auszurichten. Dieses Buch ist mehr als nur eine weitere Sammlung von Ratschlägen. Es ist ein Navigationsinstrument durch den Dschungel der Selbsthilfe. Es ist ein Schlüssel, um den „Ratgeber-Code“ zu knacken – die Kunst, aus gut gemeinten Worten wirkungsvolle Taten zu machen.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute auf deinem weiteren Weg. Nimm den Zügel deines Lebens fest in die Hand und erreiche die Veränderungen, die du dir wünschst. Vertraue auf deine Stärke, nutze die Werkzeuge, die du in diesem Buch erhalten hast, und geh deinen eigenen, individuellen Weg zum Erfolg.

Erwecke die Ratgeber, die in deinen Regalen schlummern oder diejenigen, die du in Zukunft kaufen wirst, zu den Helfern, mit denen du die Ziele erreichst, die du dir gesetzt hast und in Zukunft setzen wirst. Dieser Ratgeber bietet dir die notwendige Unterstützung zur Umsetzung von Ratschlägen in ein Tun.

Siegfried Müller

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **2. Eine Anleitung zur effektiven Nutzung dieses Buches**

Dieses Buch dient dir als schrittweiser Leitfaden zur Stärkung deiner Umsetzungskompetenz und unterscheidet sich von vielen herkömmlichen Ratgebern durch seinen strukturierten Ansatz. Um einen optimalen Nutzen zu erzielen, beachte deshalb folgende Empfehlungen: Zeitplanung Dein Prozess der Auseinandersetzung mit diesem Ratgeber erfordert eine kontinuierliche Bearbeitung des Inhalts. Ich empfehle dir, das Buch nicht in einem Durchgang zu lesen. Plane regelmäßige Lesezeiten ein, um eine konsistente Bearbeitung der Materie zu gewährleisten. Ein Rhythmus von beispielsweise mindestens drei 45-minütigen Einheiten pro Woche hat sich als effektiv erwiesen. Jedes Kapitel sollte von dir aufmerksam gelesen werden und eine anschließende Reflexion über die Bedeutung der Informationen für deine persönliche Situation beinhalten. Dies wird durch die Reflexionsfragen am Ende der meisten Kapitel unterstützt. Es ist ratsam, einige Minuten für die Wiederholung früherer Kapitel einzuplanen. Überprüfe deine Notizen und Unterstreichungen und führe gegebenenfalls noch nicht abgeschlossene Übungen durch. Reflektiere und ergänze deine persönlichen Gedanken zu den jeweiligen Kapiteln. Diese Vorgehensweise fördert die Bildung stabiler neuronaler Netzwerke, die deinen Veränderungsprozess unterstützen.

### *Umgang mit Ungeduld.*

Dein Wunsch nach schnellen Fortschritten ist nachvollziehbar, jedoch ist ein überstürztes Vorgehen kontraproduktiv. Die Stärkung deiner Umsetzungskompetenz beinhaltet die Veränderung langjähriger Gewohnheiten und Denkmuster, die in

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

deinem Gehirn stabile neuronale Netzwerke gebildet haben. Um diese Netzwerke zu aktivieren oder neue zu festigen, ist eine konsequente Anwendung der im Buch vorgeschlagenen Strategien erforderlich. Bei auslösenden Reizen oder innerem Widerstand ist es notwendig, die neuen Verhaltensweisen wiederholt anzuwenden, um die ursprüngliche Konditionierung zu überwinden. Im Buch wirst du viele ergänzende Ratschläge und Informationen zu diesem Thema erhalten.

*Journaling als dein persönliches Reflexionswerkzeug.*

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, ist die regelmäßige Selbstreflexion ein wichtiger Bestandteil. Eine kraftvolle Methode hierfür ist das Journaling. Journaling bezeichnet das regelmäßige Schreiben deiner Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Ziele, in ein Notizbuch oder auch direkt in das Buch. Du findest deshalb immer einmal den notwendigen Raum am Ende eines Kapitels.

Journaling ist mehr als nur Tagebuchschriften; es ist ein Werkzeug zur Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung. Indem du regelmäßig mit dir selbst ins Gespräch kommst, kannst du deine inneren Prozesse besser verstehen und Klarheit darüber gewinnen, was in deinem Leben vor sich geht und wie die Ratschläge dieses Buches darauf wirken. Für das Journaling benötigst du lediglich ein Notizbuch und einen Stift oder ein digitales Medium. Du kannst spontan in das Buch, täglich oder wöchentlich schreiben, dich auf bestimmte Themen konzentrieren, die in den Kapiteln angesprochen werden, oder einfach aufschreiben, was dir gerade durch den Kopf geht. Nutze das Journaling, um deine Reaktionen auf die gelesenen Inhalte festzuhalten, deine Ziele im Auge zu behalten und deine Fortschritte zu dokumentieren.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Schreibe über deine Gefühle, sowohl die positiven als auch die Herausforderungen. Dies hilft dir, deine Motivation zu festigen und Schwierigkeiten als Teil des Prozesses zu verstehen.

Indem du regelmäßig schreibst, schaffst du einen Raum für Reflexion, der dir helfen wird, die Ratschläge dieses Buches tiefer zu verarbeiten und sie bewusster in deinem Leben zu integrieren und letztlich zu verankern.

#### *Schreibe über deine Gefühle.*

Neben großen Emotionen gibt es eine Vielzahl kleinerer Gefühle, die deinen Umsetzungsprozess beeinflussen können – Zweifel, Freude über Fortschritte, Frustration bei Schwierigkeiten, Stolz auf Erfolge. Wenn du deine Gefühle aufschreibst, werden sie fassbarer und erhalten eine größere Bedeutung. Im Anschluss daran kannst du sie mit dem Verstand beurteilen. Das hilft dir, deine Motivation zu festigen und Schwierigkeiten nicht als unüberwindliche Hindernisse zu sehen, sondern Wege zu finden, diese zu umgehen.

#### *Gedankenklarheit bekommen.*

Gedanken können schnell verfliegen. Das Niederschreiben eines Gedankens konzentriert deine Aufmerksamkeit auf das damit zusammenhängende Thema. Es hilft dabei, ihn festzuhalten und auf seinen Stellenwert für dein Ziel zu überprüfen.

#### *Unbewusstes hervortreten lassen.*

Im Laufe deines Lebens hast du vielfältige Erfahrungen gesammelt. Diese werden dir bei der Zielerreichung helfen, denn diese sind möglicherweise nicht mehr bewusst präsent, sondern im Unterbewusstsein gespeichert.

Wenn du regelmäßig eine Art Tagebuch über deinen Weg führst und alle Gedanken zulässt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Jetzt können aus deinem Unterbewusstsein Lösungen auftauchen, auf die du bei bewusster Suche vielleicht nicht gekommen wärst.

*Zur Ruhe kommen.*

*„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“ – Ernst Ferstl*

Um einen Tagebucheintrag zu verfassen, nimmst du dir bewusst Zeit für dich. Wann hast du das letzte Mal etwas nur für dich getan? Diese bewusste Auszeit kann dir helfen, zur Ruhe zu kommen und deine Gedanken zu ordnen.

*Schreibe unstrukturiert.*

Du schreibst keinen Aufsatz, der bewertet wird. Schreibe einfach, was dir in den Sinn kommt. Lass deine Gedanken frei auf das Papier fließen. Du wirst überrascht sein, welche neuen Zusammenhänge und Ideen du dabei entwickelst. Schreiben ist ein kreativer Prozess.

### **Die unmittelbare Umsetzung von Handlungsempfehlungen:**

Für ein optimales Ergebnis bei der Anwendung der in Ratgebern vorgestellten Strategien ist es von immenser Bedeutung, dass du die Handlungsempfehlungen nicht aufschiebst, sondern unmittelbar in deinen Alltag integrierst. Die Gründe hierfür sind vielfältig und stützen sich auf Erkenntnisse aus der Kognitionspsychologie und den Neurowissenschaften.

Erstens spielt die Gedächtniskonsolidierung eine zentrale Rolle. Wenn du eine Information oder eine Handlungsempfehlung liest, wird diese zunächst im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Um jedoch ins Langzeitgedächtnis überführt und somit dauerhaft verankert zu werden, bedarf es aktiver Verarbeitung

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

und Wiederholung. Die unmittelbare Anwendung einer Handlungsempfehlung fungiert als eine Form der aktiven Verarbeitung, die die neuronalen Verbindungen stärkt und die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass du dich später daran erinnerst und sie erneut anwenden kannst.

Zweitens ist die Motivation eng mit dem Gefühl des Fortschritts verbunden. Wenn du eine Handlungsempfehlung zeitnah umsetzt und erste positive Veränderungen oder Erfolgs erlebnisse erfährst, wird dein Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin verstärkt dein Gefühl von Optimismus und Motivation, was wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass du weiterhin engagiert bleibst und weitere Empfehlungen umsetzt. Das Aufschieben von Handlungen hingegen kann zu einem Verlust der anfänglichen Motivation führen.

Drittens hilft die sofortige Umsetzung dabei, den initialen Widerstand zu überwinden. Unser Gehirn neigt dazu, Veränderungen zu scheuen und an bestehenden Gewohnheiten festzuhalten. Indem du eine Handlungsempfehlung nicht aufschiebst, sondern sie direkt ausprobierst, durchbrichst du diesen initialen Widerstand und schaffst eine erste positive Erfahrung mit der neuen Verhaltensweise. Diese erste erfolgreiche Anwendung kann die Hemmschwelle für zukünftige Umsetzungen deutlich senken.

Viertens sind Ratgeber in der Regel so konzipiert, dass die einzelnen Empfehlungen aufeinander aufbauen und sich ergänzen. Das verzögerte Ausführen einer einzelnen Handlungsempfehlung kann dazu führen, dass du den Kontext und die Zusammenhänge mit anderen Strategien weniger gut verstehst und somit den potenziellen Gesamtnutzen des Ratgebers schmälern.

**Daher gilt:**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Ratgeber sind keine passiven Informationsquellen, die man lediglich durchliest. Sie sind vielmehr Aktionsbücher, die darauf ausgelegt sind, durch aktives Tun Veränderung zu bewirken. Der Prozess sollte idealerweise so aussehen: Lies eine Handlungsempfehlung, reflektiere kurz ihre Relevanz für deine Situation und setze sie dann so bald wie möglich in die Tat um. Erst nachdem du die Empfehlung angewendet und idealerweise erste Erfahrungen damit gesammelt hast, solltest du mit dem nächsten Abschnitt fortfahren.

Dieser aktive, zyklische Prozess aus Lesen, Handeln und Reflektieren maximiert deinen Lernerfolg und deine Chancen auf eine erfolgreiche und nachhaltige Veränderung.

*„Der Durchschnittsmensch wartet immer darauf, dass etwas geschieht, anstatt sich selbst an die Arbeit zu machen, damit etwas geschieht.“* – Alan Alexander Milne Raum für deine Gedanken und Vorsätze.

### **Dein Ratgeber – Dein persönliches Arbeitsbuch**

Vielleicht kennst du den Satz: „In Bücher schreibt man nicht!“ Oft haben wir gelernt, Bücher pfleglich zu behandeln, keine Eselsohren zu machen oder gar darin herumzukritzeln. Das mag für Bibliotheksbücher stimmen, doch dein persönlicher Ratgeber ist anders. Sieh ihn als dein Arbeitsbuch, dein Tagebuch deiner Entwicklung. Hab den Mut, ihn mit Textmarker zu bearbeiten, wichtige Stellen zu unterstreichen und deine eigenen Gedanken und Erkenntnisse direkt am Rand oder in den dafür vorgesehenen Bereichen festzuhalten. Diese persönlichen Notizen sind Gold wert, denn sie verankern das Gelesene tiefer in deinem Gedächtnis und dienen dir als stetige Erinnerung an deine Fortschritte und Ideen, selbst wenn du das Buch erst nach längerer Zeit wieder zur Hand nimmst. Mach diesen Ratgeber zu deinem ganz persönlichen Begleiter auf deinem Weg zum Erfolg!

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### 3. Die vielen Gesichter des Ratschlags

Eine Einordnung für deinen Weg

*„Ratschläge sind wie Schnee: Je sanfter sie fallen, desto länger bleiben sie liegen und desto tiefer sinken sie ein.“ – Samuel Taylor Coleridge*

In unserem Alltag sind wir ständig von Ratschlägen umgeben. Sie kommen aus Büchern, von Online-Quellen, von Freunden, der Familie, Kollegen oder sogar von Fremden. Manchmal sind sie ausdrücklich erbeten, manchmal ungefragt. Doch nicht jeder Ratschlag ist gleich wertvoll oder überhaupt dazu geeignet, dich auf deinem Weg zum Erfolg zu unterstützen. Um die Spreu vom Weizen zu trennen und deine Energie auf die wirklich hilfreichen Impulse zu konzentrieren, ist es entscheidend, die verschiedenen Gesichter des Ratschlags zu erkennen und ihre Qualität einzuschätzen.

#### Die Klassifizierung von Ratschlägen

*Der wohlmeinende, aber unpassende Ratschlag:*

Dies sind Ratschläge, die aus einer guten Absicht heraus gegeben werden, aber die Realität oder die individuellen Bedürfnisse des Empfängers nicht berücksichtigen. Er kommt oft von Menschen, die dir nahestehen und dir helfen wollen, aber nicht über das nötige Fachwissen oder die passende Perspektive verfügen. Beispiel: Ein Freund rät dir, in eine bestimmte Aktie zu investieren, weil er damit Erfolg hatte. Obwohl deine finanzielle Situation oder Risikobereitschaft eine ganz andere ist.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Derfordernde Ratschlag:* Diese Ratschläge kommen oft von Autoritätspersonen oder aus Büchern, die einen klaren Weg aufzeigen. Sie sind oft gut durchdacht, verlangen aber ein hohes Maß an Disziplin und Anstrengung. Sie können sehr wirkungsvoll sein, wenn du bereit bist, die notwendige Energie zu investieren. Beispiel: Ein Ratgeber fordert dich auf, deine komplette Morgenroutine umzustellen, um produktiver zu werden, oder eine strenge Diät einzuhalten, um Gewicht zu verlieren.

*Der unrealistische oder sinnlose Ratschlag:* Manchmal begegnen wir Ratschlägen, die einfach nicht umsetzbar sind, weil sie grundlegenden Prinzipien widersprechen, überzogene Erwartungen wecken oder für deine Situation völlig irrelevant sind. Solche Ratschläge können frustrieren und demotivieren.

Beispiel: Ein Online-Guru verspricht dir den „schnellen Reichtum über Nacht“ ohne jegliche Anstrengung, oder ein Tipp zur Produktivitätssteigerung erfordert teure Software, die für deine Zwecke nicht notwendig ist.

*Der überfordernde Ratschlag (zu viele auf einmal):* Die schiere Menge an guten Ratschlägen kann selbst zum Hindernis werden. Wenn du versuchst, alle gleichzeitig umzusetzen, führt das oft zur Überforderung und dazu, dass du gar nichts davon in die Tat umsetzt. Dies ist ein häufiger Grund, warum Ratgeber ungelesen im Regal verstauben. Beispiel: Du liest fünf Ratgeber zum Thema Zeitmanagement und versuchst, alle darin enthaltenen 50 Techniken gleichzeitig anzuwenden.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Der goldene Ratschlag (der umsetzbare und wirkungsvolle):* Dies sind die Ratschläge, die nicht nur fundiert sind, sondern auch zu deiner aktuellen Situation, deinen Fähigkeiten und deinen Zielen passen. Sie sind herausfordernd, aber machbar, und du kannst ihren Nutzen unmittelbar erkennen.

Diese Ratschläge sind es wert, deine volle Aufmerksamkeit und Energie zu erhalten. Beispiel: Ein Ratgeber empfiehlt dir, ein großes Ziel in kleine, überschaubare Schritte zu zerlegen, und du erkennst sofort, wie du dies auf dein aktuelles Vorhaben anwenden kannst.

### **Deine Rolle als kritischer Empfänger**

Die Fähigkeit, die Qualität und Relevanz eines Ratschlags einzuschätzen, ist ein entscheidender Teil deiner Umsetzungskompetenz. Bevor du dich blindlings auf eine Empfehlung stürzt, stelle dir kritische Fragen:

- Passt dieser Ratschlag wirklich zu meinen Zielen und Werten?
- Ist er realistisch umsetzbar in meiner aktuellen Situation?
- Welche Auswirkungen hat er auf andere Bereiche meines Lebens?
- Was sind die potenziellen Risiken oder Nachteile?
- Gibt es bereits Erfahrungen, die diesen Ratschlag bestätigen oder widerlegen?

Die Kunst liegt nicht darin, jedem Ratschlag zu folgen, sondern den für dich richtigen zur richtigen Zeit zu erkennen und ihn dann mit Entschlossenheit in die Tat umzusetzen. Dieser Ratgeber wird dir dabei helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

nen und die wirklich wirkungsvollen Impulse für dein Leben zu nutzen.

### **Die Parabel vom Weisen am Flussufer**

Ein junger Wanderer kam zu einem breiten, reißenden Fluss, der sich vor ihm erstreckte. Auf der anderen Seite sah er einen prächtigen Garten, den er unbedingt erreichen wollte. Er wusste, dass er den Fluss überqueren musste, aber wie? Am Ufer saßen viele Leute, und jeder gab ihm einen Rat:

Ein alter Mann mit einer komplizierten Karte riet: „Du musst die genaue Tiefe und Strömung an jedem Punkt berechnen. Hier sind Formeln und Tabellen, die dir den sichersten, wenn auch längsten Weg zeigen.“ Der Wanderer nickte, doch die Karte schien überfordernd.

Eine enthusiastische Frau rief: „Spring einfach rein! Vertraue auf die Kraft deiner Arme und die Strömung wird dich tragen! Sei mutig!“ Der Wanderer zögerte, denn der Fluss sah gefährlich aus.

Ein Händler bot ihm ein großes, prächtiges, aber sehr teures Boot an: „Mit diesem wirst du mühelos und in Luxus ans andere Ufer gleiten. Es ist die einzige wahre Lösung!“

Der Wanderer schaute auf seinen leeren Geldbeutel. Ein zynischer Mann spottete: „Ach, vergiss es! Niemand schafft es über diesen Fluss. Das ist doch alles nur Zeitverschwendug.“ Der Wanderer spürte, wie seine Motivation sank. Er war verwirrt. So viele Ratschläge, so viele Meinungen. Er hatte alle gehört, aber keiner schien genau zu passen oder ließ ihn sicher fühlen. Er setzte sich nieder und dachte nach.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Da kam ein alter, weiser Gärtner des Weges, der geduldig seine Pflanzen am Ufer pflegte. Der Wanderer fragte ihn: „Weiser Mann, wie überquere ich diesen Fluss? Jeder gibt mir einen anderen Rat, und ich weiß nicht, welchem ich folgen soll.“ Der Gärtner lächelte. „Jeder dieser Ratschläge hat seine Wahrheit in sich, mein Freund. Aber nicht jeder Ratschlag ist für jeden zu jeder Zeit der richtige. Derjenige mit der Karte gibt dir Wissen – aber du musst lernen, sie zu lesen. Die Frau gibt dir Mut – aber du musst deine Kräfte kennen. Der Händler bietet Komfort – aber zu welchem Preis? Und der Zyniker – der will nur deine Energie rauben.“ Der Gärtner deutete auf ein paar stabile Äste, die flussaufwärts am Ufer lagen, und auf einen ruhigeren Abschnitt des Flusses. „Manchmal ist der beste Ratschlag, sich nicht von der Menge der Stimmen überwältigen zu lassen. Finde deinen eigenen, kleinen Weg. Nimm einen starken Ast, der dir als Stütze dient, und wähle den Abschnitt, wo die Strömung am ruhigsten ist. Dann taste dich Schritt für Schritt vor.“

Der Wanderer verstand. Er dankte dem Gärtner, nahm einen stabilen Ast, den er am Ufer fand, und suchte den ruhigeren Flussabschnitt. Er hörte nicht mehr auf die lauten Stimmen, sondern auf die leise, innere Gewissheit. Vorsichtig, aber entschlossen begann er seine Überquerung. Es war nicht einfach, aber mit jedem beherzten Schritt kam er dem anderen Ufer näher.

*„Man kann einem Menschen nichts lehren; man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ von Galileo Galilei*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 4. Die stille Bibliothek der guten Vorsätze

Eine einleitende Betrachtung des Phänomens, dass viele Ratgeber ungelesen oder ungenutzt bleiben.

Ich erinnere mich an einen Besuch bei meinem Onkel Gernot. In seinem gemütlichen Wohnzimmer ein ganzes Regalbrett. In Reih und Glied stehen Ratgeber aller Couleur: „Die Kunst des Loslassens“, „In 7 Schritten zum Erfolg“, „Das Geheimnis der inneren Balance“. Jedes einzelne Buch verspricht Veränderung, Wachstum, ein besseres Leben.

Auf meine neugierige Frage, ob er sie alle gelesen habe, erzählte er mir mit einem leicht melancholischen Lächeln von seinen einstigen Ambitionen: „Ach, Siegfried“, sagte er, „jedes dieser Bücher schien mir, in dem Moment, als ich es das erste Mal in der Hand hielt, wie der Schlüssel zu einem neuen Lebensabschnitt. Ich habe sie voller Enthusiasmus gekauft, die ersten Seiten gelesen, mir Notizen gemacht... und dann kam der Alltag dazwischen.“ Er deutete auf ein verstaubtes Buch mit dem Titel „Das Geheimnis der inneren Balance“ und seufzte leise.

Dieses Bild der ungenutzten Ratgeber ist kein Einzelfall. Unzählige Haushalte beherbergen ihre eigene „stille Bibliothek der guten Vorsätze“. Warum ist das so? Warum bleiben so viele wertvolle Ratschläge ungehört und ungelebt? Genau diesen Fragen wollen wir in diesem Ratgeber auf den Grund gehen.

### **Eine kleine Aufgabe für dich**

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und durchforste deine „stille Bibliothek“.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Schreib die Titel der verstaubten Ratgeber auf, die dort ungenutzt stehen.

Such dir dann einen Ratgeber aus deiner „stillen Bibliothek“ und wende die in „Der Ratgeber-Code“ vorgeschlagenen Aktionen direkt auf die Ratschläge dieses Buches an.

„Also in die Hände gespuckt, Spaten in die Hand nehmen und angefangen zu graben!“

**Liste meiner ungenutzten Ratgeber:**

Falls du dich erinnern kannst, für welche Situation oder welches Ziel du den einen oder anderen einst gekauft hast, schreib es gleich dazu.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 5. Die Schwierigkeiten mit der Umsetzung

Wir alle kennen sie: die wohlmeinenden Bücher, deren Rücken vielversprechende Titel zieren und deren Seiten gefüllt sind mit Expertenwissen und erprobten Strategien. Diese Ratgeber, oft liebevoll ausgewählt und in der Hoffnung auf Veränderung gekauft, versprechen uns Wege aus Schwierigkeiten, Anleitungen zum Erfolg oder Inspiration für ein erfüllteres Leben. Sie sind wie Wegkarten, die uns den richtigen Pfad zeigen sollen.

Doch allzu oft landen diese wertvollen Wegweiser in unserer „stillen Bibliothek der guten Vorsätze“, wie wir in einem früheren Kapitel festgestellt haben. Wir lesen sie, nicken vielleicht zustimmend, legen sie beiseite – und der Alltag nimmt seinen gewohnten Lauf. Die Umsetzung der klugen Ratschläge scheitert, nicht selten an uns selbst. Warum ist das so? Das Dilemma des Ratgebers als Buch liegt oft in seiner passiven Natur. Er bietet Wissen an, aber die aktive Übertragung dieses Wissens in unser Handeln, in unsere Gewohnheiten und in unsere oft komplexen Lebensumstände, bleibt unsere Aufgabe. Das Buch kann uns nicht an die Hand nehmen und uns durch jeden einzelnen Schritt führen.

Doch der Begriff „Ratgeber“ ist natürlich viel weiter gefasst als nur das gedruckte Buch. Im Grunde suchen wir Menschen ständig Rat und Orientierung in unserem Leben – bei unseren Eltern, Freunden, Lehrern, Mentoren oder sogar in Online-Foren und sozialen Medien. Diese Personen geben uns Ratschläge aus ihren Erfahrungen, ihrem Wissen oder ihrer Fürsorge heraus. Sie sind lebendige „Ratgeber“, die uns oft noch direkter und persönlicher zur Seite stehen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Und dennoch: Auch die Umsetzung von Ratschlägen, die uns von diesen persönlichen „Ratgebern“ gegeben werden, ist keineswegs immer einfach. Warum hören wir nicht immer auf die gut gemeinten Worte unserer Liebsten oder unserer Vorbilder? Ein Grund dafür kann die Beziehungsebene sein. Während ein Buch neutral ist, sind unsere Beziehungen zu anderen Menschen oft von Emotionen, Erwartungen und früheren Erfahrungen geprägt. Ein Ratschlag von einem Elternteil mag wohlmeinend sein, aber er kann auch alte Konflikte oder Abhängigkeiten aktivieren, die die Umsetzung erschweren. Ein Tipp eines Freundes mag gut klingen, aber vielleicht fehlt uns das Vertrauen in seine Kompetenz in diesem speziellen Bereich.

Auch die Formulierung und der Kontext spielen eine Rolle. Ein Ratschlag, der als unaufgeforderte Belehrung oder Kritik empfunden wird, stößt eher auf Widerstand als auf Akzeptanz. Selbst wenn der Inhalt wertvoll ist, kann die Art und Weise, wie er vermittelt wird, die Umsetzung blockieren.

Ein weiterer Faktor ist unsere eigene innere Haltung. Ähnlich wie beim „Kenne ich schon“-Paradoxon bei Büchern, meinen wir vielleicht, die Ratschläge unserer Mitmenschen bereits zu kennen, oder unsere Situation sei einzigartig und ihre Erfahrungen nicht übertragbar. Auch hier verhindert oberflächliches „Wissen“ die tiefergehende Auseinandersetzung und mögliche Umsetzung.

Ob aus einem Buch oder von einer Person – der Weg von einem Ratschlag zur tatsächlichen Veränderung ist selten geradlinig.

Er erfordert nicht nur das Verstehen der Worte, sondern auch die Bereitschaft, sich mit den eigenen Gewohnheiten, Emo-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

tionen und Überzeugungen auseinanderzusetzen. Die wahre Kunst liegt darin, die wertvollen Impulse, die uns auf unserem Weg begegnen – in welcher Form auch immer – aufmerksam zu prüfen, für uns passend zu machen und schließlich mutig in die Tat umzusetzen.

„Ich will – ich kann – ich werde!“

Noch ein persönliches Vorwort von deinem Ratgeber  
*Hallo! Ich bin's, dein Ratgeber. Schön, dich kennenzulernen!  
Du hältst mich gerade in deinen Händen und fragst dich vielleicht: »Was ist denn so besonders an diesem Ratgeber?«*

*Nun, ich bin anders als andere Ratgeber. Ich bin nicht einfach nur ein Buch, das du liest und welches dann im Regal verstaubt. Ich möchte eine richtige Beziehung zu dir aufbauen. Ja, du hast richtig gehört! Menschen bauen ja auch Beziehungen zu vielen anderen Gegenständen auf – zu ihrem Auto, ihrer Wohnung, ihrer Lieblingsschokolade. Warum also nicht auch zu mir, einem Ratgeber, der dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität und Erfolg begleiten möchte?*

*Ich bin bereit dazu. Ich möchte dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität und Erfolg unterstützen. Ich werde dir mein Wissen zur Verfügung stellen, dir hilfreiche Tipps geben und dich motivieren, dranzubleiben. Du darfst und bist völlig frei darin, aus der Vielzahl meiner Ratschläge diejenigen auszuwählen, die zu dir und deinem Leben passen.*

*Du findest nicht nur Tipps und Ratschläge, sondern auch konkrete Anleitungen und Übungen, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen. Wusstest du, dass nur etwa 10 % aller Menschen über ausreichende Umsetzungskompetenz verfügen? Das bedeutet aber nicht, dass 90 % mit diesem Mangel leben*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*müssen! Man kann Umsetzungskompetenz tatsächlich trainieren und sich zu eigen machen. Aber ich kann diesen Weg nicht alleine gehen. Ich brauche deine Mitarbeit, deine Offenheit und deine Bereitschaft, etwas zu verändern. Lass uns zusammenarbeiten! Gemeinsam können wir deine Ziele erreichen.*

*Stell mich nicht in dein Bücherregal! Ich möchte nicht verstauen, wie die anderen, die du möglicherweise bereits besitzt. Ich möchte dich begleiten, dich erinnern und dir immer wieder Mut machen. Ich möchte dir immer zur Seite stehen.*

*Deshalb: Schenk mir einen Platz in deinem Alltag und behalte mich im Blick.“*

Dein Ratgeber

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 6. Tun es oder lass es

Tun oder nicht tun – die Kraft der Entschlossenheit bei der Umsetzung.

Der Pantomime Marcel Marceau nahm ein Taschentuch und warf es auf den Boden. Anschließend stelzte er darum herum, bückte sich, schnappte danach, verfehlte es, hob es etwas in die Höhe und ließ es wieder fallen. Dieses Spiel spielte er in verschiedenen Varianten einige Minuten lang. Plötzlich wandte er sich an das Publikum und fragte: „*Wisst ihr, was ich gerade gemacht habe? Ich hab versucht, ein Taschentuch aufzuheben!*“ Danach bückte er sich, hob das Tuch auf und fügte hinzu: „*Jetzt hab ich es getan.*“

Wer Star Wars gesehen hat, kennt sicher den Spruch, den der Jedimeister Yoda zu Luke Skywalker sagt, als dieser nach einer missglückten Übung murrt, dass er doch sein Bestes versucht habe: „*Tu es oder tu es nicht. Es gibt kein Versuchen.*“

Ein Satz, der sich gut für ein philosophisches Streitgespräch eignet. Natürlich gibt es irgendwo das „Versuchen“. Doch unsere größte Schwäche liegt oft im Aufgeben.

„*Der sichere Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen*“, so die Meinung von Thomas Alva Edison (1847 - 1931).

Wenn du ein Ziel hast und etwas erreichen willst, es aber verschiedene Wege gibt und du nicht genau weißt, welcher für dich geeignet ist, dann musst du eben zunächst den Weg gehen, von dem du glaubst, dass er zum Ziel führt. Erst wenn zweifelsfrei feststeht, dass dieser Weg nicht zum Erfolg führen wird, dann kannst du einen anderen Weg wählen. Dies erfor-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

dert aber Ehrlichkeit – die Ehrlichkeit zu erkennen, ob es sich wirklich um das Ende des Weges und nicht um ein Alibi dafür handelt, einer auftretenden Schwierigkeit aus dem Weg zu gehen. Ich denke, die Bemerkung von Yoda zu Luke sollte ausdrücken, dass es falsch ist, nur mit halber Kraft anzufangen, nach dem Motto: „Ich versuche es halt mal.“

Wenn du Erfolg haben willst, kommt es manchmal darauf an, trotz anfänglich misslungener Versuche, es so lange immer wieder zu versuchen, bis das Ziel erreicht ist. Edison soll an die 2.000 Versuche durchgeführt haben, bis die Glühlampe reif für die Massenherstellung war.

Falsch wäre es demnach, wenn man es einfach einmal versucht. Wer etwas halbherzig tut, kann es gleich bleibenlassen, denn im Hinterkopf formuliert er bereits die Entschuldigung für ein eventuelles Scheitern, welches in der Regel sicher erfolgt. Vielleicht erinnerst du dich daran bei eigenen vergeblichen Versuchen. Es ist sinnvoll, wenn du bei deinem jetzt geplanten Vorhaben einmal überprüfst, ob die damaligen Schwierigkeiten so schwerwiegend waren, dass du aufgeben musstest. Falls ja, wäre es gut, wenn du dich darauf vorbereitest, dass diese wieder auftreten könnten und dir bereits jetzt geeignete Taktiken überlegst, wie du diesmal diese Hürden überwinden kannst. Du kannst auch andere aufgegebene Ziele aufschreiben und über die Gründe für dein Aufgeben nachdenken. Waren sie wirklich so schwerwiegend, oder hättest du eine Lösung für das Problem finden können?

*„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere; aber wir sehen meist so lange mit Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.“ – Alexander Graham Bell*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### **Deine Reflexionsfragen**

- Denk an ein Ziel, das du in der Vergangenheit halbherzig verfolgt hast. Welche inneren Haltungen oder Ausreden hast du dabei beobachtet? Wie unterschied sich dieser Ansatz von Situationen, in denen du mit voller Entschlossenheit gehandelt hast?
- In welchen Bereichen deines Lebens neigst du eher dazu, Dinge „nur zu versuchen“, anstatt dich voll und ganz zu engagieren? Welche Ängste oder Unsicherheiten könnten hinter dieser zögerlichen Haltung stecken?
- Erinnerst du dich an ein Ziel, das du trotz anfänglicher Schwierigkeiten und Rückschläge letztendlich erreicht hast? Was hat dir geholfen, dranzubleiben und es immer wieder zu versuchen?
- Gibt es aktuell ein Ziel oder einen Ratschlag, bei dessen Umsetzung du dich fragst, ob du wirklich den richtigen Weg gewählt hast? Wie kannst du ehrlich prüfen, ob es sich um ein tatsächliches Ende des Weges oder um eine Ausrede handelt, einer Herausforderung auszuweichen?
- In welchen Situationen fällt es dir schwer, die „Yoda-Haltung“ einzunehmen und dich voll und ganz zu committen? Was kannstest du tun, um diese innere Hürde zu überwinden?
- Betrachte ein Ziel, das du in der Vergangenheit aufgegeben hast. Waren die Schwierigkeiten tatsächlich unüberwindbar, oder gab es möglicherweise andere Wege oder Lösungen, die du damals nicht in Betracht gezogen hast?
- In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir leicht, neue Türen zu sehen und Chancen zu ergreifen, anstatt an geschlossenen Türen der Vergangenheit festzuhalten? Gibt es Bereiche, in denen du diese Perspektive noch verbessern kannstest?
- Wie kannst du dich besser darauf vorbereiten, mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen, wenn du ein wichti-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

tiges Ziel verfolgst oder einen Rat umsetzen möchtest?  
Welche konkreten Taktiken könnten dir dabei helfen?

- In welchen Situationen spürst du deine innere Entschlossenheit am stärksten? Wie kannst du dieses Gefühl in anderen Bereichen deines Lebens aktivieren?
- Wähle ein Ziel oder einen Ratschlag, dessen Umsetzung dir wichtig ist. Formuliere für dich selbst eine klare und unmissverständliche Absicht, es zu tun – ohne „Versuchen“ und ohne Ausreden. Was ändert sich in deiner inneren Haltung?

### **Für deine Notizen**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 7. Das „Kenne ich schon“-Paradoxon:

Wie oberflächliches Wissen und mangelnde Reflexion den Erfolg verhindert.

Im folgenden Kapitel wollen wir uns einem tückischen Phänomen widmen: dem sogenannten „Kenne ich schon Paradoxon“. Es beschreibt, wie oberflächliches Wissen und mangelnde Reflexion unsere Erfolge verhindern können.

Eine Parabel von Hobbygärtner Karl mag dies verdeutlichen.

### **Die Geschichte vom unachtsamen Gärtner Hobbygärtner:**

Karl wunderte sich Jahr für Jahr über seine magere Apfelernte. Er wässerte und düngte fleißig, in der Hoffnung auf mehr Früchte, doch die Ausbeute blieb enttäuschend gering.

Eines Tages fand er in seinem Geräteschuppen einen Ratgeber über den perfekten Schnitt von Obstbäumen, den er vor einigen Jahren einmal gekauft hatte. Karl blätterte lustlos darin herum: „Beschneiden? Kenne ich im Prinzip.“ Und so legte er den Ratgeber beiseite. Im Herbst entfernte er dann wahllos ein paar Äste.

Die Ernte blieb erneut schlecht. Sein Freund betrachtete den kümmerlichen Ertrag, betrachtete den Apfelbaum und meinte nachdenklich: „Karl, erinnerst du dich an das Handbuch, von dem du mir voriges Jahr erzählt hast? Es ist ein Unterschied, ob man denkt, man weiß Bescheid, oder ob man die Ratschläge wirklich versteht und anwendet.“

Beim anschließenden gemeinsamen Durchlesen erkannte Karl mit einem leisen Schreck seinen Fehler. Er hatte die Details und Techniken nie wirklich beachtet. Sein oberflächliches „Kennen“ reichte eben nicht aus. Im kommenden Herbst las Karl das Handbuch sorgfältig, Seite für Seite, und handelte danach. Im folgenden Sommer trug sein Baum eine Fülle prächtiger Äpfel. Karl verstand: Kennen allein genügt nicht.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Wahres Wissen und Erfolg entstehen durch aufmerksames Aufnehmen und konsequente Umsetzung. Die Antwort lag eben in zahlreichen Details, die er zuvor übersehen hatte – Details, die ihm bekannt vorkamen, denen er aber nie die nötige Aufmerksamkeit und Umsetzung geschenkt hatte.

### **Wenn es denn so einfach wäre.**

Die Geschichte von Gärtner Karl mag aufzeigen, wie wichtig es ist, Ratschläge nicht nur zu überfliegen, sondern aufmerksam zu lesen und umzusetzen. Doch die Veränderung tief verwurzelter Gewohnheiten oder das Erreichen komplexer Lebensziele gleicht selten dem einfachen Griff zur Gartenschere. Wenn wir uns vornehmen, mit dem Rauchen aufzuhören, Gewicht zu verlieren oder unsere Lebensumstände nachhaltig zu verändern, betreten wir ein weitaus komplexeres Feld. Dann sehen wir uns mit vielfach größeren Herausforderungen konfrontiert.

Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Natur unserer Gewohnheiten. Tief verwurzelte Verhaltensmuster laufen oft automatisiert ab und erfordern eine bewusste und anhaltende Anstrengung, um durchbrochen zu werden. Viele Menschen wissen beispielsweise um die Schädlichkeit des Rauchens oder die negativen Folgen ungesunder Ernährung. Die eigentliche Herausforderung besteht jedoch darin, die fest etablierten Gewohnheiten zu verändern.

Auch unsere Emotionen spielen eine entscheidende Rolle. Oftmals sind unerwünschte Verhaltensweisen eng mit bestimmten Gefühlen verknüpft. Stressessen oder das Rauchen bei Nervosität sind Beispiele dafür. Das rein intellektuelle Wissen um gesündere Alternativen reicht in solchen Momen-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

ten nicht aus, wenn die emotionale Verbindung zur alten Gewohnheit stark ist.

Darüber hinaus können tief sitzende Glaubenssätze und innere Widerstände die Umsetzung von Ratschlägen sabotieren. Überzeugungen wie „Ich bin eben nicht diszipliniert“ oder „Ich brauche das zur Entspannung“ können uns daran hindern, neue Verhaltensweisen anzunehmen, selbst wenn wir die Notwendigkeit oder den Nutzen erkennen.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss unseres Umfelds und sozialer Faktoren. Wenn Freunde rauchen oder das soziale Umfeld von ungesunden Essensangeboten geprägt ist, kann dies die Umsetzung persönlicher Veränderungswünsche erheblich erschweren.

Schließlich sind Motivation und Durchhaltevermögen entscheidend. Komplexe Veränderungen brauchen Zeit, und Rückschläge sind normal. Die anfängliche Begeisterung reicht oft nicht aus, um langfristig dranzubleiben. Das bloße Wissen um die Vorteile einer Veränderung genügt nicht, wenn die innere Antriebskraft nachlässt.

Diese zusätzlichen Faktoren verdeutlichen, dass die Umsetzung von Ratschlägen im realen Leben oft weit über das bloße Verstehen und Anwenden einer einfachen Handlungsanweisung hinausgeht. Es erfordert die Auseinandersetzung mit tief verwurzelten Mustern, emotionalen Verbindungen, inneren Überzeugungen und äußeren Einflüssen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Deine Reflexionsfragen

- Erinnerst du dich an einen Ratgeber oder eine Empfehlung, die du erhalten hast und bei der du dachtest: „Das kenne ich schon.“ Hast du diesen Rat dann wirklich aufmerksam gelesen und angewendet? Was war das Ergebnis?
- In welchen Bereichen deines Lebens neigst du dazu, Ratschläge oder Informationen schnell als bekannt abzuhaken, ohne tiefer darüber nachzudenken, wie sie sich konkret in deinem Alltag umsetzen ließen?
- Betrachte die Geschichte des Hobbygärtners Karl. In welchen Situationen in deinem Leben ähnelst du Karl, indem du oberflächlich mit Informationen umgehst und dadurch möglicherweise wertvolle Details übersiehst?
- Welche Unterschiede erkennst du zwischen dem einfachen „Kennen“ eines Ratschlags und dem tatsächlichen „Verstehen“ seiner tieferen Bedeutung und Anwendungsmöglichkeiten?
- Denk an ein Ziel, das du bisher nicht erreicht hast. Gab es möglicherweise Ratschläge oder Strategien, die dir bekannt vorkamen, die du aber nicht konsequent oder mit genügend Aufmerksamkeit umgesetzt hast?
- Inwiefern spielen deiner Meinung nach Gewohnheiten, Emotionen und Glaubenssätze eine Rolle dabei, dass wir bekanntes Wissen nicht in Handlungen umsetzen? Kannst du Beispiele aus deinem eigenen Leben nennen?
- Wie kannst du in Zukunft bewusster vorgehen, um das „Kenne ich schon“-Paradoxon zu überwinden und auch scheinbar bekannte Ratschläge mit frischem Blick zu betrachten und auf ihre Anwendbarkeit in deinem Leben zu prüfen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Welche kleinen Details oder Nuancen in Ratschlägen hast du in der Vergangenheit möglicherweise übersehen, weil du dachtest, das Grundprinzip bereits zu kennen?
- Wie kannst du die Selbstreflexion nutzen, um herauszufinden, ob dein „Kennen“ eines Ratschlags tatsächlich mit einem tiefen Verständnis und der Fähigkeit zur Umsetzung einhergeht?
- Wähle einen Ratschlag aus diesem Buch, bei dem du vielleicht dachtest: „Das ist ja nichts Neues.“ Nimm dir nun bewusst einige Minuten Zeit, um über diesen Ratschlag in Bezug auf deine spezifische Situation nachzudenken. Gibt es Aspekte oder Anwendungsmöglichkeiten, die dir bisher entgangen sind?

**Deine Gedanken dazu?**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 8. Die „Ja – aber!“- Falle

Nichts zerstört Träume, Ziele und Erfolge zuverlässiger als die zwei Wörter „Ja – aber!“ Wie wir gern leben würden, was wir gerne verändern würden, aber auch Selbstwertgefühl, Tatkraft und Chancen, die sich uns bieten, verschwinden allesamt unter dem „Ja – aber“.

Während ich über dieses Thema nachdenke, fallen mir unzählige „Ja – aber“ ein, die ich in meinem Leben schon verwendet habe. Es ist spannend, zu reflektieren, wie mein Leben wohl verlaufen wäre, wenn ich weniger oft „Ja – aber“ zu meinen Wünschen, Vorhaben und Zielen gesagt hätte.

Kennst du das auch? Eigentlich wolltest du eine neue berufliche Herausforderung suchen, dich weiterbilden oder ein lang gehegtes Projekt angehen. Vielleicht hast du sogar eine interessante Möglichkeit angeboten bekommen, die eine Veränderung deiner Lebensumstände bedeutet hätte.

Ach ja, du wolltest eigentlich schon seit Langem eine bestimmte Gewohnheit ändern oder ein Ziel erreichen, aber...? Welche „Ja – aber“ fallen dir dazu ein? Wenn diese „Ja – aber“ nicht wären, wärst du deinem Ziel möglicherweise längst näher oder hättest es erreicht.

Was veranlasst uns aber dazu, bei Gelegenheiten und Vorhaben, die unsere Lebenssituation verbessern würden, „Ja – aber“ zu sagen, statt das Notwendige dafür zu tun? Ist es die Angst vor dem Versagen, vor dem Misserfolg? Nehmen wir deshalb viele Herausforderungen erst gar nicht in Angriff? Stattdessen suchen wir nach Ausreden, mit denen wir ein „Ja – aber“ begründen können, wie:

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Jetzt ist noch nicht der richtige Zeitpunkt.
- Zu wenig Zeit für andere wichtige(?) Dinge bliebe.
- Für die notwendigen Schritte fehlt das Geld oder die Energie.
- Man sowieso nicht die nötigen Fähigkeiten besitzt.
- Man jetzt nicht mit einer Veränderung beginnen kann, weil bald besondere Ereignisse anstehen.

Doch diese Ausreden untergraben unser Selbstwertgefühl und nehmen uns die Lebensfreude. Auch Ängste verhindern, dass wir unser volles Potenzial ausschöpfen. Bevor wir etwas wagen, lassen wir es lieber ganz bleiben. Egal ob wir sagen: „Ja, aber ich bin noch nicht so weit“, „Ja, aber dazu habe ich keine Zeit“, „Ja, aber das ist nichts für mich“. Jeder kennt genug eigene „Ja – aber“.

Doch wenn wir uns trauen, angstbesetzten Situationen nicht auszuweichen, werden wir erfahren, dass wir sehr gut mit ihnen umgehen können. Wer sich aus Angst gar nichts zutraut, kann keine Erfahrung machen und wird auch keine Erfolge verbuchen können.

Warum sollten Sie nicht einmal das anscheinend Unmögliche wagen? Es wird Zeit, dass du damit beginnst, dein Leben so zu leben, wie du es dir erträumst. Lösche das „Ja – aber“ aus deinem Denken, und ersetze es durch ein: „Ja, warum denn nicht!“

### **Eine Aufgabe für dich!**

Schreiben Sie doch einmal Ihre Vorhaben auf, die Sie bisher vor sich herschieben oder nicht verwirklicht haben. Schreibe auch deine „Ja-aber“ dazu.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### Beispiele:

- Vielleicht hast du einmal darüber nachgedacht, eine Weiterbildung zu beginnen. (Ja, wäre hilfreich für meine Karriere – aber ich bin vielleicht schon zu alt dafür).
- Du wolltest schon lange deine Wohnung neu gestalten. (Ja, ist notwendig – aber ich habe keine Zeit und kein Geld dafür).
- Du wolltest dich beruflich verändern. (Ja, ich habe ein Angebot – aber vielleicht ist es doch nicht so sicher und ich müsste mich erst einarbeiten).
- Du wolltest gesünder leben. (Ja, das wäre gut für mich – aber es ist so schwer, meine Gewohnheiten zu ändern).

### Was fällt dir ein?

| Nicht realisiertes Vorhaben | Mein „Ja - aber“ |
|-----------------------------|------------------|
|                             |                  |
|                             |                  |
|                             |                  |
|                             |                  |

Wie viele unerfüllte Träume und Vorhaben hast du gefunden?  
Nehme jetzt einen roten Filzstift und streiche deine „Ja – aber“ durch und ersetzen sie durch ein „Warum denn nicht!“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Die „Ja – aber“-Freunde

Neben uns nahestehenden Menschen, die uns bei der Verwirklichung unserer Träume und Ziele unterstützen, gibt es auch diejenigen, die uns ein „Ja – aber“ entgegnen.

„Ja, das finde ich gut – aber glaubst du, du kannst das wirklich durchhalten?“, sagt vielleicht ein Freund. „Ja, es wäre schön, wenn du es endlich schaffen würdest“, sagt ein Familienmitglied, „aber du hast es schon so oft versucht, es würde mich wundern, wenn es diesmal klappt.“

Es sind demnach nicht nur deine eigenen „Ja – aber“, die dich behindern, sondern sie stammen oft von anderen Personen, die dir deinen Mut und Ihr Selbstvertrauen nehmen. Lass dich von diesen Menschen nicht entmutigen.

Wenn sich solche Menschen in deiner Umgebung befinden, dann distanzieren dich von ihnen oder erzähle ihnen nicht mehr von deinen Träumen und Zielen.

Nimm jetzt noch einmal deine Aufzeichnung zur Hand und fragen dich, ob die von dir notierten „Ja – aber“ von dir stammen oder von anderen Personen.

*Nachfolgend ein Auszug aus einem Beratungsgespräch zu diesem Thema:*

**Laura:** „Ich muss Ihnen von einem Traum erzählen, den ich nach unserem Gespräch hatte, nachdem ich meine ganzen „Ja – aber“ aufgeschrieben und durchgestrichen hatte. Was halten Sie davon? Ich sah mich im Traum mit einer Schaufel in einem riesigen Müllberg graben und nach etwas suchen, was ich scheinbar verloren hatte. Das Seltsame war, dass mein Vater, eine Tante und meine beste Freundin neben mir standen und immer wieder neuen Müll in die von mir geschaufelte Grube schütteten.“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

**Ich:** „Laura, dieser Traum ist sehr kraftvoll. Was fällt Ihnen dazu spontan ein, wenn Sie ihn hören?“

**Laura:** „Ich war frustriert. Immer wenn ich etwas freigelegt hatte, kam wieder neuer Müll dazu. Es fühlte sich an, als wäre meine Mühe umsonst.“

**Ich:** „Genau das ist ein wichtiger Punkt. Sehen Sie diesen Müllberg vielleicht als die Summe all der ‚Ja – aber‘, die sich in Ihrem Leben angesammelt haben? Die Dinge, die Sie sich gewünscht haben, aber immer wieder durch Zweifel und Ausreden zudeckt wurden?“

**Laura:** „Ja, das könnte sein... der ganze Ballast, der mich davon abhält, das zu finden, was ich wirklich will.“

**Ich:** „Und die Personen, die neuen Müll hineinschaufeln – wer könnten diese in Ihrem Leben symbolisieren?“

**Laura:** „Vielleicht die Stimmen, die mir immer wieder sagen, dass etwas nicht geht oder dass ich es nicht schaffen kann. Manchmal kommen diese Stimmen von außen, aber oft auch von mir selbst.“

**Ich:** „Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis. Es scheint, als ob dieser Traum Ihren inneren Kampf und möglicherweise auch den Widerstand von außen sehr deutlich widerspiegelt. Das Graben mit der Schaufel – was könnte das symbolisieren?“

**Laura:** „Meine Bemühungen, etwas zu verändern, meine Wünsche freizulegen?“

**Ich:** „Absolut. Und die Tatsache, dass immer wieder neuer Müll nachkommt, zeigt, dass dieser Prozess anhaltende Anstrengung erfordert. Es geht nicht darum, einmal aufzuräumen, sondern sich kontinuierlich von den einschränkenden Überzeugungen und negativen Einflüssen zu befreien, um das zu finden, was wirklich wertvoll ist.“

*„Das Leben, das wir uns wünschen, wird nicht durch Glück oder Zufall erschaffen, sondern durch unsere Bereitschaft, dafür zu arbeiten!“ Siegfried Müller*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Fazit**

Für ein erfolgreiches, erfülltes und selbstbestimmtes Leben sind zwei Voraussetzungen unerlässlich. Erstens das Erkennen, dass wir nicht auf Hilfe von außen warten dürfen, wenn wir unser Leben verändern wollen. Und zweitens müssen wir uns auf unsere eigenen Stärken besinnen, die uns den Mut geben, unser Leben positiv zu gestalten. Mut entsteht aus dem Glauben an sich selbst und daran, dass wir alles erreichen können, wenn wir das dafür Notwendige tun.

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir uns bereits mit einigen inneren und äußeren Hindernissen auseinandergesetzt, die uns bei der Umsetzung unserer Ziele und der Anwendung von Ratschlägen im Weg stehen können. Aber wir stehen ja erst am Anfang des Ratgebers, und ich hoffe, dass du dich nicht überfordert fühlst. Betrachte den Weg durch die einzelnen Kapitel als ein Spiel. Darüber gleich mehr im übernächsten Kapitel.

## **Die Befreiung von der Opferrolle:**

Der erste Schritt zu einem selbstbestimmten Leben ist die Erkenntnis, dass wir nicht länger auf äußere Umstände oder andere Menschen warten dürfen, um die Veränderungen herbeizuführen, die wir uns wünschen. Es ist verlockend, die Verantwortung für unser Unglück oder unsere Stagnation im Außen zu suchen – beim Schicksal, bei anderen oder bei widrigen Umständen. Doch solange wir in dieser Opferrolle verharren, geben wir unsere eigene Macht ab und bleiben handlungsunfähig.

Wahre Veränderung beginnt mit der Übernahme der vollen Verantwortung für unser Leben. Das bedeutet, anzuerkennen,

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

dass wir die Gestalter unserer eigenen Realität sind und dass wir die Fähigkeit besitzen, Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen, um unsere Situation zu verbessern.

### **Die Entdeckung der inneren Stärke:**

Gleichzeitig müssen wir uns unserer eigenen inneren Stärke bewusst werden. Jeder Mensch verfügt über einzigartige Fähigkeiten, Talente und Ressourcen, die ihm helfen können, Herausforderungen zu meistern und seine Ziele zu erreichen. Oftmals sind uns diese Stärken nicht bewusst oder wir unterschätzen ihr Potenzial.

Die Reise der Selbstentdeckung beinhaltet, diese inneren Stärken zu erkennen, anzuerkennen und gezielt einzusetzen. Das können unsere Beharrlichkeit, unsere Kreativität, unsere Fähigkeit zur Empathie, unsere analytischen Fähigkeiten oder viele andere positive Eigenschaften sein. Wenn wir uns auf diese Stärken fokussieren, gewinnen wir das Selbstvertrauen und den Mut, auch schwierige Wege zu gehen und uns von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen.

### **Mut aus dem Selbstglauben:**

Der Mut, unser Leben aktiv zu gestalten und Veränderungen anzustoßen, entspringt dem tiefen Glauben an uns selbst. Wenn wir davon überzeugt sind, dass wir die Fähigkeiten und die Entschlossenheit besitzen, unsere Ziele zu erreichen, dann verlieren auch scheinbar unüberwindliche Hindernisse ihren Schrecken. Dieser Selbstglaube ist keine naive Annahme, sondern das Ergebnis der Erkenntnis unserer eigenen Stärken und der Bereitschaft, die notwendigen Schritte zu unternehmen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Es geht darum, sich von der Frage „Kann ich das überhaupt schaffen?“, zu verabschieden und sich stattdessen zu fragen: „Was ist der erste kleine Schritt, den ich jetzt tun kann?“ Mit jedem kleinen Erfolg wächst unser Selbstvertrauen und damit auch unser Mut, größere Herausforderungen anzunehmen. Die Reise zu einem erfolgreichen, erfüllten und selbstbestimmten Leben beginnt mit der Erkenntnis unserer eigenen Verantwortung und der Entdeckung unserer inneren Stärke. Vertraue dir selbst, erkenne dein Potenzial und handle mutig, denn du besitzt in dir alles, um dein Leben so zu gestalten, wie dir es dir wünscht.

### **Reflexionsfragen**

- Betrachte die Liste deiner „Ja – aber“. Welche wiederkehrenden Themen oder Muster erkennst du? Geht es oft um Angst vor Misserfolg, Zeitmangel, finanzielle Bedenken oder etwas anderes?
- Gibt es in deinem Leben Menschen, die dir bei deinen Vorhaben oft mit einem „Ja – aber“ begegnen? Wie beeinflussen diese Reaktionen deine Motivation und dein Selbstvertrauen?
- Erinnerst du dich an eine Situation, in der du ein „Ja – aber“ durch ein „Warum denn nicht!“ ersetzt und etwas gewagt hast? Was war das Ergebnis? Was hast du daraus gelernt?
- Welche Ängste verbergen sich möglicherweise hinter deinen häufigsten „Ja – aber“-Aussagen? Sind diese Ängste realistisch oder basieren sie auf Annahmen?
- Welchen ersten kleinen Schritt könntest du unternehmen, um eines deiner aufgeschriebenen Vorhaben trotz des dazugehörigen „Ja – aber“ in Angriff zu nehmen?
- In welchen Bereichen deines Lebens neigst du eher dazu, nach Ausreden zu suchen, anstatt ins Handeln zu kommen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 9. Warum nicht?

Warum solltest du nicht einmal das anscheinend Unmögliche wagen? Du willst endlich damit beginnen, dein Leben so zu leben, wie du es dir erträumst. Dies wird dir aber nur gelingen, wenn du das „Ja – aber“ aus deinem Denken streichst und durch ein kraftvolles „Warum nicht!“ ersetzt.

Sicher kennst du Menschen, die man als „Ja, aber“-Sager bezeichnen kann. Ob bei der Arbeit oder im privaten Bereich: Schlägt man ihnen vor, wie man ein Problem lösen kann, oder hat man einen Verbesserungsvorschlag, bekommt man zur Antwort ein gedehntes „Jaaa“ und nach kurzer Pause das unvermeidliche „aber“. Zu jedem Vorschlag erhält man einen Einwand, warum der Vorschlag oder Rat nicht umgesetzt werden kann.

„Ja, aber“-Sager findest du in allen Lebensbereichen. Sicher kennst du den einen oder anderen auch aus deinem näheren Umfeld. Möglicherweise ist dieser näher, als du glaubst. Vielleicht bist du es ja sogar selbst.

Vielleicht gehörst auch du zu den Menschen, die in jeder Chance ein Wagnis sehen:

- Du glaubst nicht daran, dass du deine Ziele erreichen kannst.
- Du siehst nur die Schwierigkeiten, die auftreten könnten.
- Du gibst bereits auf, ohne es einmal versucht zu haben.
- Du hast Angst vor dem Scheitern und vermeidest daher neue Herausforderungen.
- Du zweifelst an deinen Fähigkeiten und deinem Potenzial.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Du lässt dich von negativen Erfahrungen der Vergangenheit entmutigen.
- Du fürchtest, was andere über dich denken könnten.
- Du bist unsicher, ob du die nötige Unterstützung bekommst.
- Du konzentrierst dich auf mögliche Verluste statt auf mögliche Gewinne.
- Du fühlst dich überwältigt von der Größe der Aufgabe.
- Du hast Schwierigkeiten, aus deiner Komfortzone herauszutreten.
- Du bist besorgt, dass du nicht genug Zeit oder Ressourcen hast.
- Du hast Angst vor Veränderungen und bevorzugst den Status quo.
- Du bist skeptisch gegenüber neuen Methoden oder Ansätzen.
- Du hast das Gefühl, dass der Aufwand den Nutzen nicht rechtfertigt.

Diese vermeintlichen Wagnisse können sowohl Risiken als auch Chancen mit sich bringen. Es hängt von deiner Perspektive und Bereitschaft ab, diese Herausforderungen anzunehmen und daraus zu lernen.

Denk einmal darüber nach, dass es vielleicht daran liegt, dass du Angst davor hast, Fehler zu begehen. Aber was ist schlimm an Fehlern? Fehler sind nicht schlimm. Schlimm ist, es niemals versucht zu haben. Die einzigen Menschen, die keine Fehler machen, sind die Mutlosen, die jedes Wagnis vermeiden. Sie verharren in Bewegungslosigkeit und sind Gefangene ihrer Komfortzone. Sie verzichten damit auf Chancen, die sich ihnen bieten – auf Möglichkeiten, die ihnen die Gelegenheit bieten würden, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Wenn du Fehler machst, dann brauchst du

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

dich dafür nicht zu entschuldigen. Sie sind der Beweis dafür, dass du etwas tust, dass du dich traust und dass du bereit bist, aus deinen Misserfolgen zu lernen. Du wirst noch zahlreiche Informationen, Ratschläge und Handlungsempfehlungen in diesem Buch und in jedem Ratgeber, den du kaufst, oder aus deiner „stillen Bibliothek“ aussuchst, erhalten. Jedes Mal wirst du dich entscheiden müssen, ob du diese umsetzen beziehungsweise berücksichtigen möchtest oder auch nicht. Entscheide dich immer klar dafür oder dagegen.

*„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“ Hermann Hesse*

Wenn du dich klar dafür entscheidest, dann wirst du auch die Kraft haben, die du benötigst, um beispielsweise eine neue Strategie konsequent zu verfolgen, auch wenn es anfänglich schwierig erscheint. Wenn du dich klar gegen einen Ratschlag oder eine Handlungsempfehlung entscheidest, wirst du dies logisch begründen können, und es wird dich auf deinem Weg zum Ziel nicht aufhalten.

Anders sieht es aus, wenn du dich mit einem „Ja – aber“ vor einer Entscheidung drückst. Dieses „Ja – aber“ versteckt sich gerne in anderen Formulierungen wie: „Das werde ich sowieso nicht schaffen“, „das betrifft mich nicht“, „dafür habe ich jetzt keine Zeit“ und „das werde ich später machen“.

Deshalb mein Rat an dich: Vergiss dein „Ja – aber“ und ersetze es durch ein „Warum nicht?“. Dadurch erhältst du die Möglichkeit, darüber nachzudenken, warum du unsicher bist und ob du es nicht trotzdem tun kannst. Hier die KurzURL zu einem Video von Günter Schramm zu diesem Thema:  
<https://lmy.de/kIkRA>



„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 10. Der spielerische Weg zur Umsetzung

Verwandel die Umsetzung von Ratschlägen in ein spannendes Spiel, welches Spaß macht.

*„Spielen erzeugt eine eigene Wirklichkeit: die der Möglichkeiten.“* – Natis Neutert aus: Spielen ist ein ernster Fall.

Kleine Kinder lernen spielerisch die Welt kennen. Spielend üben sie ihre motorischen und mentalen Fähigkeiten. Sie erkunden neugierig und durch Ausprobieren, wie die Dinge funktionieren, wie man sie gebrauchen kann und welchen Sinn sie haben. Sie entwickeln Verhaltensgewohnheiten, mit denen sie sich mühelos in ihr Umfeld integrieren.

Allerdings wird diese effektivste aller Lernmethoden bei vielen Erwachsenen oft durch Zwang, Druck und Leistungsdenken überlagert. Doch neuere Untersuchungen zeigen, dass durch Spaß und spielerische Anreize auch noch bei Erwachsenen eine dauerhafte Verhaltensveränderung leichter gelingt als durch strenge Vorgaben und Regeln.

Durch das Spielen und die dabei erlebten Erfolge werden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt. Auf der Suche nach Lösungen entwickeln sich Denkfähigkeit und Kreativität. Enttäuschungen und Misserfolge werden nicht mehr als Drama wahrgenommen, sondern als Herausforderung und Erfahrung gewertet. Für dich bedeutet das, dass du den Weg der Umsetzung von Ratschlägen und deiner persönlichen Weiterentwicklung nicht verkrampt oder verbissen gehen solltest. Betrachte ihn als ein Spiel, welches du gewinnen willst, und gewinnen wirst. Es ist die Leichtigkeit des Spieles, welche die Basis für Begeisterung und damit effektive Lernprozesse schafft.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Diese Form des erfolgreichen Lernens von bestimmten Fähigkeiten wird auch als Gamification bezeichnet. Es geht dabei darum, Elemente des Spiels in einen Lernprozess einzubeziehen. Diese sind Herausforderung, Spannung, Erfolgserlebnisse und Belohnung. Dahinter steht die Überlegung, dass man Ziele nur dann leicht erreicht, wenn man den Weg dorthin mit Begeisterung zurücklegt. Derselben Begeisterung, mit der man als Kind Neues entdeckte und lernte.

Spannend ist ein Spiel immer dann, wenn der Weg zum Ziel Herausforderungen bietet, die, falls sie erfolgreich bewältigt wurden, eine Steigerung der Fähigkeiten mit sich bringen. Zahlreiche Erfolgserlebnisse erhalten die Motivation aufrecht. Dadurch wird der unbedingte Wille gefestigt, das Ziel erreichen zu wollen und der Glaube gestärkt, das Ziel erreichen zu können. Wenn zusätzlich kleinere Belohnungen eingebunden werden, entsteht durch die Aktivierung des Belohnungszentrums auch Spielfreude.

Es kann also festgestellt werden, dass der Verlust der anfänglichen Begeisterung ein Grund für gescheiterte Versuche ist. Meist verliert man die Begeisterung und damit auch seine Motivation, wenn erste Schwierigkeiten auftauchen und Misserfolge erlebt werden. Wer das Erreichen seines Ziels aber nicht als ein Muss, sondern als Spiel empfindet, wird Hindernisse nicht als unüberwindbar ansehen. Er nimmt sie als Herausforderung an und erhält durch deren Bewältigung zusätzliche Energie bzw. festigt seine Motivation. Auch wenn man zunächst die eine oder andere Partie verliert, sind diese Misserfolge keine Katastrophen mehr, sondern wertvolle Erfahrungen, die dazu führen, seine Spielpraxis zu verbessern und dadurch das Spiel letztendlich zu gewinnen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Wer sind die Spieler?**

Wer Ratschläge umsetzen und Gewohnheiten verändern will, wird feststellen, dass zwei Bereiche im Kopf miteinander so etwas wie Schach spielen: das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Beide verfügen über eine gute Taktik, mit der sie ein Match gewinnen können. Jede Entscheidung darüber, ob Sie einen neuen Schritt wagen oder in alte Muster verfallen, entspricht dabei einer Partie, welche entweder vom Bewusstsein oder Unterbewusstsein gewonnen wird. Das Bewusstsein argumentiert mit den Vorteilen der Veränderung und den Nachteilen des Status quo. Das Unterbewusstsein mit den bislang eingeübten Gewohnheiten und den damit verbundenen automatischen Reaktionen.

## **Das Schachspiel als Beispiel:**

Der Vergleich mit einem Schachspiel wurde von mir nicht zufällig gewählt. Schach ist ein Strategiespiel und eines der komplexesten Brettspiele. Das Spannende beim Schachspiel ist, dass man, bevor man seinen Zug ausführt, darüber nachdenkt, welche Züge als Antwort des Gegenspielers möglich sind und mit welchem Zug man dann selbst darauf antworten kann.

Stell dir vor, du willst eine neue, gesündere Gewohnheit einführen. Dein Bewusstsein fordert damit das Unterbewusstsein heraus, denn bislang hast du in bestimmten Situationen anders reagiert. Das Unterbewusstsein beantwortet deinen Zug damit, in dir ein Gefühl der Unsicherheit oder des Widerstands zu erzeugen. Du antwortest mit dem Zug „Gewinn an Wohlbefinden“. Welcher mit dem Zug „Komfort“ vom Unterbewusstsein beantwortet wird, mit dem Hinweis, dass die alte Gewohnheit

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

doch so bequem war. Wahrscheinlich wirst du diese Partie nicht immer sofort gewinnen.

Die nächste Spielsituation eröffnest du mit dem Zug, dass du eine bestimmte Aufgabe regelmäßig erledigen willst. Deine Argumente sind gesteigerte Produktivität und das Erreichen eines wichtigen Ziels. Der Konterzug deines Unterbewusstseins besteht in der Trägheit der Gewohnheit. Dieses Spiel wirst du sicher gewinnen, wenn deine Argumente gewichtig genug sind und du beharrlich bleibst.

Unser Unterbewusstsein bestimmt einen Großteil unserer Entscheidungen und steuert viele unserer automatisierten Handlungen. Es ist der Hüter unserer Gewohnheiten und reagiert oft auf bekannte Muster. Doch wir sind keineswegs hilflos dieser unbewussten Steuerung ausgeliefert. Unser Bewusstsein spielt die entscheidende Rolle, diese Muster zu erkennen, zu hinterfragen und neue, zielführendere Entscheidungen zu treffen. Indem wir uns bewusst für spielerische Herausforderungen entscheiden und uns auf die positiven Erfahrungen und Belohnungen konzentrieren, können wir nach und nach die „Spielregeln“ unseres Unterbewusstseins beeinflussen und neue, stärkende Gewohnheiten etablieren.

### **Abschließendes Fazit für das Kapitel:**

Die spielerische Herangehensweise an die Umsetzung von Ratschlägen und die Veränderung von Gewohnheiten kann den oft mühsamen Prozess in ein spannendes Abenteuer verwandeln. Indem wir uns die Leichtigkeit und die Elemente des Spiels – Herausforderung, Spannung, Erfolg und Belohnung – zunutze machen, können wir unsere innere Begeisterung und Motivation langfristig aufrechterhalten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Betrachte jeden kleinen Schritt als einen gewonnenen Zug in deinem persönlichen „Umsetzungsspiel“. Auch wenn es Partien gibt, die du nicht sofort gewinnst, so sind diese wertvolle Erfahrungen, die deine „Spielstrategie“ verfeinern und dich dem endgültigen „Sieg“ – dem Erreichen deiner Ziele – immer näherbringen. Erinnere dich an die kindliche Freude am Entdecken und Lernen und verwandle die Umsetzung von Ratschlägen in ein fesselndes Spiel mit dir selbst.

*„Der ernsteste Stoff muss so behandelt werden, dass wir die Fähigkeit behalten, ihn unmittelbar mit dem leichtesten Spiel zu vertauschen.“ – Max Frisch, Schriftsteller*

### Deine Reflexionsfragen

- Betrachte ein Ziel oder einen Ratschlag, dessen Umsetzung dir bisher schwerfällt. Wie könntest du diesen Prozess spielerischer gestalten? Welche „Spielregeln“ kannst du dir selbst auferlegen?
- Welche Elemente von Spielen (z.B. Herausforderung, Spannung, Erfolgsergebnisse, Belohnungen) kannst du bewusst in deinen Alltag einbauen, um deine Motivation zur Umsetzung zu steigern?
- In welchen Situationen neigst du dazu, die Umsetzung von Ratschlägen als „Muss“ statt als „Spiel“ zu betrachten? Wie kannst du deine Perspektive in diesen Momenten verändern?
- Denk an das Schachspiel als Metapher für das Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Bei welchen „Partien“ in deinem Leben dominiert eher dein Bewusstsein (deine rationalen Entscheidungen), und wo übernimmt eher dein Unterbewusstsein (deine Gewohnheiten) die Führung?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Welche kleinen „Belohnungen“ könntest du dir für erfolgreich umgesetzte „Züge“ in deinem persönlichen „Umsetzungsspiel“ setzen?
- Wie könntest du Misserfolge oder Rückschläge im Sinne des spielerischen Ansatzes betrachten – nicht als Niederlagen, sondern als wertvolle Erfahrungen, die deine „Spielstrategie“ verbessern?
- Gibt es „Gegner“ in deinem „Umsetzungsspiel“ (z.B. innere Widerstände, äußere Ablenkungen)? Welche „Züge“ könntest du entwickeln, um diese „Gegner“ zu überwinden?
- Wie könntest du deine Fortschritte in deinem persönlichen „Umsetzungsspiel“ sichtbar machen und feiern, um deine Motivation aufrechtzuerhalten?
- Wähle ein konkretes Ziel oder einen Ratschlag, den du umsetzen möchtest. Überlege dir drei spielerische Elemente, die du in den Umsetzungsprozess integrieren kannst, um ihn spannender und motivierender zu gestalten.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und schreibe auf, welche konkreten Erkenntnisse du aus diesem Kapitel über den spielerischen Weg zur Umsetzung gewonnen hast. Überlege, wie du diese spielerischen Elemente in dein Leben integrieren kannst, um deine Vorhaben mit mehr Freude und Leichtigkeit anzugehen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **11. Die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung**

Die Frage, was den Menschen wirklich vom Tier unterscheidet, beschäftigt die Wissenschaft seit jeher. Eine interessante These ist, dass nicht der Intelligenzquotient (IQ) diesen Unterschied ausmacht, sondern vielmehr die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen für die Zukunft zu beurteilen.

Entscheidungen spielen in unserem täglichen Leben eine zentrale Rolle. Schon bei einfachen Aufgaben, wie der Wahl zwischen Kaffee oder Tee am Morgen, üben wir unsere Fähigkeit, aus verschiedenen Optionen zu wählen. Im Gegensatz zu Tieren, die meist instinktiv handeln, nutzen wir Menschen einen komplexen Entscheidungsprozess, der kognitive Fähigkeiten wie logisches Denken, Abwägung von Risiken und die Berücksichtigung langfristiger Auswirkungen umfasst.

Ein entscheidender Aspekt der menschlichen Entscheidungsfindung ist die Fähigkeit zur vorausschauenden Planung. Dies bedeutet, dass wir nicht nur die unmittelbaren Ergebnisse unserer Entscheidungen bedenken, sondern auch deren langfristige Konsequenzen. Diese Weitsicht ermöglicht es uns, Strategien zu entwickeln und Ziele zu setzen, die unser Leben nachhaltig beeinflussen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Reflexion. Menschen sind in der Lage, vergangene Entscheidungen zu analysieren und daraus zu lernen.

Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht es uns, zukünftige Entscheidungen auf der Basis von Erfahrung und Einsicht zu verbessern.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Durch das Lernen aus unseren Fehlern und Erfolgen können wir kontinuierlich an unserer Entscheidungsfähigkeit arbeiten und uns weiterentwickeln.

Darüber hinaus spielen emotionale Intelligenz und soziale Interaktionen eine große Rolle in unserer Entscheidungsfindung. Wir berücksichtigen nicht nur unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche, sondern auch die Gefühle und Meinungen anderer. Diese Fähigkeit, Empathie in den Entscheidungsprozess einzubeziehen, unterscheidet uns ebenfalls von vielen Tieren und trägt zu unserer komplexen sozialen Struktur bei.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Fähigkeit, fundierte Entscheidungen zu treffen und deren Auswirkungen auf die Zukunft zu beurteilen, ein wesentlicher Aspekt ist, was den Menschen vom Tier unterscheidet. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, bewusst unser Leben zu gestalten, langfristige Ziele zu verfolgen und aus unseren Erfahrungen zu lernen.

Indem wir diese Fähigkeiten weiterentwickeln und bewusster einsetzen, können wir nicht nur unser eigenes Leben verbessern, sondern auch positiv auf unsere Umwelt und Mitmenschen einwirken.

### **Mit jeder Entscheidung stehen wir an einem Scheideweg.**

Unser Leben ist das Ergebnis einer Vielzahl von Entscheidungen, die wir im Laufe der Zeit getroffen haben. Jede Entscheidung, ob groß oder klein, hat uns zu dem Punkt geführt, an dem wir uns heute befinden.

Entscheidungen beeinflussen auch in Zukunft deine Karriere, deine Beziehungen, deine Gesundheit und deine persönliche Entwicklung. Sie formen deine Identität und bestimmen, wie du die Welt um dich herum wahrnimmst und mit ihr interagierst.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Vergangene Entscheidungen haben uns wertvolle Lektionen gelehrt. Sie zeigten uns, was funktioniert und was nicht. Diese Erfahrungen sind ein Schatz an Wissen. Wir können dieses Wissen nutzen, um klügere und bewusstere Entscheidungen in der Zukunft zu treffen. Wenn wir unsere Vergangenheit reflektieren, erkennen wir Muster. Wir verstehen auch, wie unsere Handlungen und Entscheidungen unser Leben beeinflusst haben.

Obwohl unsere Vergangenheit uns prägt, liegt die Macht, deine Zukunft zu gestalten, in deinen heutigen und morgigen Entscheidungen. Jede Entscheidung bietet die Chance, dein Leben positiv zu beeinflussen. Indem du dir klare Ziele setzt und bewusste Entscheidungen triffst, die diesen Zielen entsprechen, kannst du eine Zukunft schaffen, die deinen Wünschen und Werten gerecht wird.

### **Warum fällt es uns oft so schwer, Entscheidungen zu treffen?**

Ernst Pöppel, ein Münchener Hirnforscher, sagt, dass wir etwa 20.000 Entscheidungen Tag für Tag treffen. Die meisten davon blitzschnell, intuitiv, unbewusst und auf der Basis von Erfahrungen und Gewohnheiten. Aber warum tun wir uns so schwer damit, Entscheidungen zu treffen? Eigentlich sollten wir ja darin geübt sein.

Warum wir im Alltag oft mit Entscheidungsschwierigkeiten zu kämpfen haben, ist recht gut erforscht.

Die Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Wenn du diese Faktoren kennst, kannst du besser verstehen, warum du manchmal zögerst, eine bestimmte Entscheidung zu treffen. Stell dich diesen Herausforderungen bewusst, dann kannst du Strategien entwickeln, um deine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern und mit mehr Zuversicht deine Entscheidungen zu treffen.

### **Diese Faktoren sind:**

*Überwältigende Optionen:* Wenn wir mit einer Vielzahl von Möglichkeiten konfrontiert sind, kann es schwerfallen, eine Entscheidung zu treffen. Zu viele Optionen führen oft zu Entscheidungsmüdigkeit, da jede Wahl sorgfältig abgewogen werden muss.

*Angst vor Fehlern:* Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, kann lähmend wirken. Negative Erfahrungen aus der Vergangenheit oder die Angst, einen Fehler zu wiederholen, können uns unsicher machen.

*Perfektionismus:* Der Wunsch, die perfekte Entscheidung zu treffen, kann den Entscheidungsprozess erschweren. Keine Wahl ist risikofrei oder hat nur Vorteile, was es schwierig macht, sich für eine Option zu entscheiden.

*Mangelndes Selbstbewusstsein:* Wenn wir nicht genug Vertrauen in unsere Fähigkeiten haben, neigen wir dazu, Entscheidungen aufzuschieben oder zu vermeiden. Fehlender Mut und Selbstzweifel können den Entscheidungsprozess blockieren.

*Unklare Konsequenzen:* Wenn die Folgen einer Entscheidung unklar sind oder die Risiken schwer einzuschätzen sind, fällt es schwer, eine fundierte Wahl zu treffen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Das Unbekannte kann beängstigend und verwirrend sein.

*Suche nach Bestätigung:* Der Wunsch nach sozialer Anerkennung und die Angst vor negativen Reaktionen können uns davon abhalten, eine Entscheidung zu treffen, die nicht bei anderen gut ankommt. Diese innere Zerrissenheit kann zu Unentschlossenheit führen.

*Informationsüberflutung:* In einer Welt voller Informationen kann es schwierig sein, die relevanten Daten herauszufiltern und auf Basis dieser eine Entscheidung zu treffen. Zu viele Informationen können überwältigend wirken und den Entscheidungsprozess verlangsamen.

### **Wie kann Entscheidungsschwäche schaden?**

Ein weiteres Problem bei der Entscheidungsfindung: Wir glauben, dass irgendwo noch etwas Besseres auf uns wartet. Eine lukrativere Investition, eine bessere Wohnung, eine erfülltere Beziehung. Ähnlich wie ein Kind stehen wir dann vor einem Regal mit Spielwaren und sollen uns für nur eine Sache entscheiden – und damit auf alles andere verzichten.

Der US-Psychologe Barry Schwartz schrieb 2005 in seiner „Anleitung zur Unzufriedenheit“ (im Original: „The Paradox of Choice“) dazu: „Das Geheimnis des Glücks ist, sich mit etwas zufriedenzugeben, das gut genug ist und sich nicht um die Möglichkeit zu sorgen, dass es etwas Besseres geben könnte.“.

Noch fataler als eine rückblickend falsche Entscheidung kann es allerdings sein, gar keine Wahl zu treffen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Ganz nach Benjamin Franklin: „*Die schlimmste Entscheidung ist die Unentschlossenheit.*“

Man könnte auch sagen, dass keine Entscheidung zu treffen, ja auch eine Entscheidung ist. Denn können wir uns nicht festlegen, führt das nicht nur zu Grübeleien und mentaler Belastung, sondern kann weitere negative Konsequenzen haben.

Wenn du beispielsweise die Entscheidung triffst, einen bestimmten Ratschlag, den du in einem deiner Ratgeber findest, nicht in die Tat umzusetzen, wirst du die potenzielle Veränderung, die du damit erreichen könntest, auch nicht erhalten.

## **Die Forschung hinter Entscheidungen: Fischer und Funke**

Du willst mehr über die Hintergründe der Entscheidungsfindung wissen? Hier eine Arbeit von Andreas Fischer und Joachim Funke: Psychologen, die sich intensiv mit den Mechanismen und Herausforderungen der menschlichen Entscheidungsprozesse auseinandersetzen.

In ihrer Arbeit untersuchen Fischer und Funke die Mechanismen und Herausforderungen der menschlichen Entscheidungsprozesse. Sie betonen, dass Entscheidungen ein zentrales Element unseres täglichen Handelns sind und dass diese Prozesse oft komplex und vielschichtig sind. Die Forscher analysieren, wie Menschen Entscheidungen treffen, indem sie Heuristiken (Daumenregeln) verwenden und wie diese oft von kognitiven Verzerrungen beeinflusst werden. Sie zeigen auf, dass Menschen nicht immer rational handeln, sondern systematisch von einem idealen Entscheidungsprozess abweichen. Diese Eigenheiten der menschlichen Entscheidungsfindung können jedoch manchmal zu besseren Entscheidungen führen, besonders in komplexen Situationen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Andreas Fischer und Joachim Funke bieten in ihrer Arbeit einige wertvolle Hinweise und Ratschläge, wie man Entscheidungsschwäche überwinden kann:

*Heuristiken nutzen:*

Anstatt komplexe Entscheidungsprozesse durchzuführen, können Heuristiken (Daumenregeln) helfen, schnell und effektiv Entscheidungen zu treffen. Diese basieren auf einfachen und oft intuitiven Regeln, die in vielen Situationen zu guten Ergebnissen führen können.

*Einschränkung der Optionen:*

Anstatt sich von zu vielen Optionen überwältigen zu lassen, sollte man die Auswahl auf das Wesentliche reduzieren. Dies kann helfen, Entscheidungsmüdigkeit zu vermeiden und den Fokus auf die wichtigsten Alternativen zu legen.

*Risiken und Chancen abwägen:*

Es ist wichtig, sowohl die potenziellen Risiken als auch die Chancen einer Entscheidung zu berücksichtigen. Dies kann helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen, die langfristig positive Ergebnisse bringen.

*Reflexion und Lernen:*

Nach einer getroffenen Entscheidung sollte man reflektieren und aus der Erfahrung lernen. Dies kann helfen, zukünftige Entscheidungen zu verbessern und die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

*Emotionale Intelligenz:*

Die Berücksichtigung von Emotionen und die Fähigkeit, diese in den Entscheidungsprozess einzubeziehen, kann ebenfalls hilfreich sein.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Emotionale Intelligenz kann helfen, die eigenen und die Reaktionen anderer besser zu verstehen und Entscheidungen entsprechend anzupassen.

#### *Zeitmanagement:*

Effektives Zeitmanagement kann helfen, Entscheidungsschwäche zu überwinden. Durch die Priorisierung von Aufgaben und die Setzung von realistischen Zeitplänen kann man sich besser auf Entscheidungen konzentrieren und diese effizienter treffen. Ihr Kompass für bewusste Entscheidungen:

Um deine Entscheidungsfähigkeit zu stärken und die Ratsschläge von Ratgebern erfolgreich umzusetzen, kannst du dich an folgenden Fragen orientieren:

### **Deine Reflexionsfragen zu Entscheidungen**

#### **Verständnis und Klarheit**

- Welche Entscheidung steht derzeit an, die du treffen musst?
- Wie kannst du die Entscheidungsfrage präzisieren, um sie klarer und einfacher zu gestalten?

#### **Optionen und Alternativen**

- Welche Optionen stehen dir zur Verfügung?
- Wie kannst du die Anzahl der Optionen reduzieren, um den Entscheidungsprozess zu erleichtern?

#### **Risiken und Chancen**

- Welche potenziellen Risiken und Chancen sind mit jeder Option verbunden?
- Wie kannst du eine Pro- und Contra-Liste nutzen, um diese besser zu bewerten?

#### **Intuition und Gefühl**

- Was sagt dein Bauchgefühl zu den verschiedenen Optionen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Wie hast du in der Vergangenheit erfolgreiche Entscheidungen basierend auf deiner Intuition getroffen?

### **Selbstbewusstsein und Verantwortung**

- Wie kannst du dein Selbstbewusstsein stärken, um mutiger Entscheidungen zu treffen?
- Welche vergangenen Entscheidungen haben dir geholfen, mehr Vertrauen in deine Fähigkeiten zu gewinnen?

### **Zeitmanagement**

- Wie kannst du dir eine realistische Frist setzen, um eine Entscheidung zu treffen?
- Welche Schritte kannst du unternehmen, um den Entscheidungsprozess innerhalb dieser Frist zu strukturieren?

### **Lernen und Reflexion**

- Welche vergangenen Entscheidungen kannst du analysieren, um daraus zu lernen?
- Wie kannst du sicherstellen, dass du aus jeder Entscheidung – ob gut oder schlecht – wertvolle Erkenntnisse ziehst?

### **Emotionale Intelligenz**

- Wie beeinflussen deine Emotionen deine Entscheidungsfindung?
- Welche Strategien kannst du nutzen, um deine Emotionen besser in den Entscheidungsprozess einzubeziehen?

### **Zielsetzung und Motivation**

- Welche kurzfristigen und langfristigen Ziele motivieren dich, die richtige Entscheidung zu treffen?
- Wie kannst du sicherstellen, dass deine Entscheidungen im Einklang mit deinen persönlichen Zielen und Werten stehen?

### **Fazit:**

Triff bewusste Entscheidungen für deinen Erfolg, denn klare Entscheidungsfragen können dir helfen, deinen Alltag besser zu strukturieren und zielführendere Entscheidungen zu treffen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Indem du klare und präzise Fragen stellst, kannst du den Entscheidungsprozess vereinfachen und schneller zu einer Wahl kommen, die dich deinem Ziel näherbringt. Das verhindert auch unfruchtbare Diskussionen mit den destruktiven Mitgliedern deines inneren Teams. Erinnerst du dich? Falls du den entsprechenden Artikel noch nicht gelesen hast, findest du ihn im Inhaltsverzeichnis unter „Dein inneres Team“. Vertraue auf deine Intuition und entwickle ein gesundes Verhältnis zu deinen Entscheidungen, um deine Ziele zu erreichen und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten.

„Wer seine Vorhaben aufschreibt, hat eine 10-mal höhere Wahrscheinlichkeit, sie in die Tat umzusetzen!“

Was ist dein nächstes Vorhaben, schreibe es doch einmal auf und prüfe das Zitat auf seine Wirksamkeit.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 12. Die Kraft des Aufschreibens

Warum Notizen Ihr Gedächtnis und Ihre Umsetzungskompetenz verbessern.

*„Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.“ – Joan Didion*

In einer Welt, die von Informationen und Ablenkungen überflutet ist, kann das einfache Werkzeug des Schreibens eine überraschend kraftvolle Wirkung entfalten. Ob es sich um Notizen, Tagebucheinträge, To-do-Listen oder die Aufzeichnung von Ideen handelt – das Aufschreiben unserer Gedanken und Erfahrungen ist weit mehr als nur eine Möglichkeit, Informationen festzuhalten. Es ist ein Schlüssel zu besserem Verständnis, erhöhter Klarheit und effektiverer Umsetzung.

### **Die vielfältigen Vorteile des Aufschreibens: Dein Weg zu mehr Klarheit und Erfolg.**

Das bewusste Festhalten von Gedanken und Informationen auf Papier oder in digitalen Medien ist ein oft unterschätztes, aber unglaublich wirksames Werkzeug. Es geht weit über das bloße Notieren hinaus und bietet zahlreiche Vorteile, die deine Denkprozesse und Ihre Umsetzungskompetenz maßgeblich verbessern können.

#### *Schreiben macht schlauer.*

Studien zeigen, dass das Schreiben von Hand mehr kognitive Aktivität erfordert als das Tippen. Es aktiviert und stimuliert verschiedene Bereiche des Gehirns intensiver, was zu einer verbesserten Gedächtnisleistung beitragen und sogar kognitivem Abbau vorbeugen kann. Der Akt des Schreibens selbst ist also ein Training für dein Gehirn.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Verschriftlichte Vorhaben werden eher umgesetzt.*

Wer seine Vorhaben schriftlich festhält, hat eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit, diese in die Tat umzusetzen. Das Aufschreiben verleiht deinen Zielen eine konkrete Form, festigt sie in deinem Bewusstsein und fördert die notwendigen Handlungen, um sie zu erreichen. Es ist eine Art Selbstverpflichtung, die du mit dir selbst eingehst.

*Schreiben verbessert deine Produktivität.*

Das Aufschreiben von Gedanken wirkt wie eine „Entrümplung“ des Geistes. Es hilft dir, deine Gedanken zu ordnen, präziser und logischer zu denken. Diese verbesserte mentale Klarheit wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus, da du fokussierter und effizienter an Aufgaben herangehen kannst.

*Schreiben hilft bei der Problemlösung.*

Stehst du vor einem Problem, kann das Aufschreiben helfen, es in überschaubare Teile zu zerlegen. Es ermöglicht dir, Beziehungen zwischen verschiedenen Aspekten zu erkennen und dadurch kreative und innovative Lösungen zu finden, auf die du im Kopf allein vielleicht nicht gekommen wärst.

*Schreiben fördert die Selbstreflexion.*

Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen ist ein mächtvolles Werkzeug zur Selbstreflexion. Es erlaubt dir, deine Erfahrungen kritisch zu analysieren, deine Annahmen zu hinterfragen und ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln. Diese bewusste Auseinandersetzung ist essenziell für persönliches Wachstum und die Anpassung deiner Strategien.

**Wie du die Kraft des Aufschreibens nutzen kannst.**

*Führe ein Tagebuch:* Nutze ein Tagebuch, um deine Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Erkenntnisse festzu-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

halten. Dies kann dir helfen, Stress abzubauen, deine Emotionen zu verarbeiten und deine Selbstwahrnehmung zu verbessern.

*Mach dir Notizen:* Schreib wichtige Informationen, Ideen und Aufgaben auf. Dies hilft dir, dich besser zu konzentrieren, Informationen zu behalten und deine Produktivität zu steigern.

*Setze dir schriftliche Ziele:* Definiere deine Ziele klar und detailliert und schreib sie auf. Dies erhöht deine Wahrscheinlichkeit, deine Ziele zu erreichen, und hilft dir, motiviert zu bleiben.

*Nutze das Schreiben zur Problemlösung:* Wenn du mit einem Problem konfrontiert bist, schreib es auf und erkunde verschiedene Lösungsansätze. Dies kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen und kreative Lösungen zu finden.

*Reflektiere schriftlich:* Nimm dir Zeit, um über deine Erfahrungen, dein Handeln und deine Entscheidungen nachzudenken. Schreib deine Reflexionen auf, um deine Erkenntnisse zu vertiefen und aus deinen Erfahrungen zu lernen.

## Deine Reflexionsfragen

- In welchen Bereichen deines Lebens nutzt du bereits das Aufschreiben, um deine Gedanken zu ordnen, Probleme zu lösen oder Ziele zu erreichen?
- Gibt es Bereiche, in denen du das Aufschreiben noch stärker nutzen kannst, um deine Umsetzungskompetenz zu verbessern?
- Welche Art des Schreibens (z.B. Tagebuch, Notizen, Listen, Reflexionen) fällt dir am leichtesten und welche am schwersten? Warum ist das so?
- Welche positiven Auswirkungen hat das Aufschreiben auf dein Denken, deine Gefühle und dein Handeln?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Wie kannst du das Aufschreiben in deinen Alltag integrieren, um seine Vorteile optimal zu nutzen?
- „Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.“ – Nutze auch du die Kraft des Aufschreibens, um deine Gedanken zu ordnen, deine Ziele zu erreichen und dein Leben bewusster zu gestalten.

Nutze die Kraft des Aufschreibens und wirf einen schriftlichen Blick zurück auf deine wichtigsten Lernmomente in diesem Buch.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **13. Die Illusion der schnellen Lösung:**

Warum der Glaube an den einen, optimalen Ratgeber, der eine mühelose Zielerreichung ermöglichen soll, uns im Weg steht.

Liest man die Rezensionen von Ratgebern bei Amazon, wird häufig darüber geklagt, dass man die Ratschläge bereits kennt und nichts neue erfahren habe. Im Hintergrund schwingt dabei immer mit, dass man nach einer leicht umsetzbaren Lösung gesucht habe, die der Titel des Ratgebers suggerierte, aber enttäuscht darüber sei, dass man ja trotzdem etwas für den Erfolg tun muss.

Dazu fällt mir das Zitat von Peter Horton ein: „*Viele Sucher vertrauen dem Suchen mehr, als dem Finden.*“ Möglicherweise liegt es daran, dass das Etwas welches man sucht, nicht gefunden werden kann, da es nicht existiert.

Dazu eine Geschichte von der Suche nach dem Heiligen Gral.

### **Die rastlose Suche nach dem Gral der Mühelosigkeit**

König Artus sandte seine tapfersten Ritter aus, um den Heiligen Gral zu finden – ein Gefäß, das seinem Besitzer das ewige Glück und die mühelose Erfüllung aller Wünsche schenken würde. Viele Ritter zogen los, voller Eifer und mit festem Glauben an die Existenz dieses wundersamen Artefakts.

Einige Ritter suchten in fernen Ländern, befragten Weise und kämpften gegen Drachen, immer in der Hoffnung, hinter der nächsten Biegung den Gral zu entdecken. Andere durchkämmten alte Bibliotheken, studierten kryptische Schriften und deuteten Prophezeiungen, überzeugt, dass das Geheimnis des Grals in verborgenem Wissen lag.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Wieder andere entwickelten die eine oder andere Theorie, wo sich der Gral befinden müsste. Sie entwarfen komplizierte Pläne und Strategien, um ihn mit minimalem Aufwand zu finden. Sie glaubten fest daran, dass es eine einfache Formel, eine magische Abkürzung geben müsse, um ihr Ziel ohne große Anstrengung zu erreichen.

Jahre vergingen. Viele Ritter kehrten erschöpft und desillusioniert zurück. Sie hatten unzählige Wege beschritten, doch der Gral blieb unauffindbar. Einige gaben die Suche auf, verbittert darüber, dass die versprochene mühelose Lösung sich als Illusion erwiesen hatte.

Nur wenige Ritter hatten einen anderen Ansatz gewählt. Sie hatten zwar auch die Legenden vom Gral gehört, doch sie konzentrierten sich auf die Aufgaben und Herausforderungen, die sich ihnen auf ihrem Weg stellten. Sie lernten von ihren Erfahrungen, entwickelten ihre Fähigkeiten weiter und fanden Erfüllung in den kleinen Erfolgen ihrer Reise.

Einer dieser Ritter, Sir Lancelot, kehrte eines Tages nicht mit einem goldenen Kelch zurück, sondern mit innerem Frieden und einer tiefen Zufriedenheit. Auf die Frage nach dem Gral erzählte er: „Ich habe gelernt, dass das wahre ‚Heilige‘ nicht ein Ding ist, das man findet, sondern eine Haltung, die man entwickelt. Die mühelose Erfüllung, die wir suchten, existiert nicht. Wahres Glück und Erfolg entstehen durch Engagement, Ausdauer und die Freude am Tun selbst. Die Suche nach einer magischen Abkürzung hat uns nur vom Wesentlichen abgelenkt.“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Die Parabel vom heiligen Gral zeigt, dass die Suche nach einer mühelosen Lösung oft im endlosen Suchen verharrt, weil das Objekt der Begierde in dieser Form nicht existiert. Wahre Fortschritte und Erfüllung erfordern Anstrengung, Engagement und die Bereitschaft, sich auf den Weg einzulassen – auch wenn er nicht immer einfach ist.

### **Fazit:**

Die Ritter, die ihre ganze Energie in die Suche nach einer mühelosen Lösung investierten, kehrten frustriert zurück, als sie erkannten, dass der Gral der Bequemlichkeit nicht existierte. Ähnlich ergeht es vielen Lesern von Ratgebern. Sie sind enttäuscht, wenn sie feststellen, dass auch der vermeintlich revolutionäre Ratgeber Anstrengung, Disziplin und Zeit erfordert. Die Illusion der schnellen, mühelosen Lösung zerbricht an der Realität der Veränderung.

Doch die Geschichte von Sir Lancelot weist uns einen anderen Weg. Er erkannte, dass das wahre ‚Heilige‘ nicht im Außen zu finden ist, sondern in der inneren Haltung und der Freude am Prozess. Übertragen auf die Welt der Ratgeber bedeutet dies: Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in der Suche nach dem perfekten Buch, das uns alle Anstrengung abnimmt, sondern in unserer Bereitschaft, uns aktiv mit den Ratschlägen auseinanderzusetzen, sie in unserem Leben anzuwenden und aus unseren Erfahrungen zu lernen.

Der ‚Gral‘ der Veränderung ist nicht ein Buch, sondern der innere Wandel, den wir durch unser eigenes Engagement bewirken. Die Suche nach einer magischen Abkürzung mag verlockend sein, doch wahrer Fortschritt entsteht durch die Bereitschaft, den eigenen Weg zu gehen – Schritt für Schritt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Reflexionsfragen zu: Die Illusion der schnellen Lösung**

Am Ende der einzelnen Kapitel wirst du immer wieder diese Reflexionsfragen finden. Nimm dir bitte einen Augenblick Zeit für die jeweiligen Fragen. Sie sind dazu gedacht, dich anzuregen, über die Inhalte des Kapitels und deine eigenen Erfahrungen nachzudenken. Diese Selbstreflexion ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine Denkweise zu verstehen und einen fundierteren, aktiveren und realistischeren Ansatz für deine Ziele und die Umsetzung von Ratschlägen zu entwickeln.

### **Deine Reflexionsfragen zu diesem Kapitel**

- Denk an einen Ratgeber, den du in der Hoffnung auf eine schnelle und mühelose Lösung für ein Problem gekauft hast. Was war das Problem und welche Erwartungen hattest du an das Buch?
- Hat sich deine anfängliche Hoffnung auf eine mühelose Lösung erfüllt? Wenn ja, wie? Wenn nein, was waren die tatsächlichen Herausforderungen bei der Umsetzung?
- Erkennst du in deinem eigenen Leben Muster der Suche nach der „magischen Pille“ oder der schnellen Abkürzung, sei es in Ratgebern oder anderen Bereichen? Kannst du Beispiele nennen?
- In welchen Situationen neigst du dazu, nach einer einfachen Lösung zu suchen, obwohl du innerlich weißt, dass tiefgreifende Veränderungen Zeit und Anstrengung erfordern?
- Welche „heiligen Grale“ der mühelosen Zielerreichung gibt es in den Bereichen, in denen du dir Veränderung wünschst (z.B. Abnehmen, Erfolg im Beruf, persönliche Beziehungen)?
- Wie hat die Parabel vom Heiligen Gral deine Sichtweise auf die Suche nach schnellen Lösungen beeinflusst? Gibt es

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

„Grale“ in deinem Leben, deren Existenz du vielleicht in Frage stellen solltest?

- Welche kleinen Schritte kannst du heute unternehmen, um dich von der Illusion der mühelosen Lösung zu befreien und stattdessen den Weg des Engagements und der Ausdauer einzuschlagen?
- Welche Rolle spielt deiner Meinung nach deine eigene innere Haltung bei der Erreichung von Zielen? Inwiefern ähnelt dies der Erkenntnis von Sir Lancelot in der Parabel?
- Vertraust du manchmal mehr dem „Suchen“ nach immer neuen Informationen oder Ratschlägen, anstatt die bereits vorhandenen Erkenntnisse anzuwenden? Wo kannst du hier einen Schnitt vornehmen?
- Was wäre ein erster, konkreter Schritt, um dich von der passiven Konsumhaltung von Ratgebern zu einer aktiven Gestalterolle deiner eigenen Veränderung zu bewegen?

Bevor du zum nächsten Kapitel blätterst, möchte ich dich noch einmal direkt herausfordern: Die letzte Reflexionsfrage hat dich dazu eingeladen, über einen ersten konkreten Schritt nachzudenken. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und schreibe diesen Schritt oder vielleicht auch mehrere, hier in Stichpunkten nieder.

Und Hand aufs Herz: Hast du überhaupt schon begonnen, in dieses Buch hineinzuschreiben, wichtige Passagen zu markieren oder deine Gedanken festzuhalten, so wie es in der „Anleitung zur Nutzung dieses Buches“ empfohlen wurde? Falls nicht, wäre dies nicht der absolut erste, ganz konkrete Schritt, den du jetzt umsetzen kannst? Erlaube dir, dieses Buch zu deinem persönlichen Arbeitsbuch zu machen – die beste Grundlage für all deine zukünftigen Erfolge!

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

**Hier ist der Platz dafür, nur für dich reserviert.**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **14. Ich kann nicht**

„Ich kann nicht“ – versteckt sich dahinter ein „Ich will nicht“?

Kennst du Sätze wie: „Ich kann nicht abnehmen“, „Ich kann nicht mit dem Rauchen aufhören“, „Ich kann nicht mehr Sport treiben“, „Ich kann mich nicht gesünder ernähren“?

Wir alle verwenden sie hin und wieder, wenn wir vor einer Herausforderung stehen oder uns einer Verantwortung entziehen wollen. Doch oftmals ist „Ich kann nicht“ nur eine Ausrede, um nicht handeln zu müssen. In Wahrheit steckt hinter „Ich kann nicht“ oft ein tieferliegendes „Ich will nicht“. Wir wollen nicht auf die gewohnte Bequemlichkeit verzichten. Wir wollen nicht die Anstrengung auf uns nehmen, neue Wege zu gehen. Wir wollen nicht die Konfrontation mit unseren weniger hilfreichen Gewohnheiten suchen.

Es ist bequemer, sich hinter „Ich kann nicht“ zu verstecken, als die Verantwortung für das eigene Handeln bzw. Nichthandeln zu übernehmen. Doch diese Ausrede verhindert, dass wir unsere Ziele erreichen und unser Leben verändern.

Allerdings sollten wir auch anerkennen, dass „Ich kann nicht“ für viele Menschen eine echte und berechtigte Aussage sein kann. Dies gilt für Personen mit physischen Einschränkungen, ernsthaften gesundheitlichen Belastungen oder auch tief verwurzelten psychischen Blockaden. Sie verwenden diesen Satz, um reale physische oder psychologische Barrieren zu beschreiben, die im Moment tatsächlich ihre Handlungsfähigkeit einschränken. In solchen Fällen ist es entscheidend, mit Empathie zu reagieren und vor allem nach unterstützenden Lösungen und angepassten Wegen zu suchen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Doch gerade hier kommt die wahre Kraft eines Ratgebers wie diesem ins Spiel. Wenn du feststellst, dass dein „Ich kann nicht“ nicht auf einer unüberwindbaren Barriere basiert, sondern eher auf Unwissenheit, fehlenden Strategien oder mangelndem Vertrauen in deine Fähigkeiten, dann ist das eine Chance! Dein „Ich kann nicht“ ist dann im Kern ein „Ich weiß nicht wie“ oder „Ich traue mich nicht“. In diesen Fällen ist es nicht nur möglich, sondern sogar notwendig, dieses „Ich kann nicht“ in ein ehrliches „Ich will“ zu verwandeln.

Dieser Ratgeber wurde genau dafür entwickelt, dir die fehlenden Werkzeuge und das notwendige Wissen an die Hand zu geben. Er zeigt dir, wie du deine Umsetzungskompetenz trainieren kannst, um scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden. Es geht darum, deine Unwissenheit zu beseitigen, neue Strategien zu erlernen und das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu festigen. Denn letztendlich ist die Fähigkeit, Ziele zu erreichen und positive Veränderungen zu bewirken, erlernbar und trainierbar.

## **Der Mann und der Berg**

Ein Mann stand am Fuße eines gewaltigen Berges und blickte hinauf zum Gipfel. „Ich kann nicht“, sagte er sich, „ich werde es niemals schaffen, diesen Berg zu besteigen.“ Die steilen Felswände schienen unüberwindbar, der Gipfel unerreichbar. Erschöpft von seinen negativen Gedanken setzte er sich nieder und wollte gerade umkehren, als ein Wanderer des Weges kam. „Wohin des Weges?“, fragte der Wanderer freundlich.

„Ich wollte den Berg besteigen“, antwortete der Mann, „aber ich kann nicht. Er ist zu hoch, zu steil, zu gefährlich.“

Der Wanderer lächelte. „Sie sagen, Sie können nicht? Haben Sie es denn überhaupt versucht?“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Der Mann schüttelte den Kopf. „Nein, aber ich sehe doch, dass es unmöglich ist.“

„Das sehen Sie nur mit den Augen der Angst“, sagte der Wanderer. „Schauen Sie mit den Augen des Mutes, und Sie werden den Weg erkennen.“

Er deutete auf einen schmalen Pfad, der sich am Berghang entlangzog. „Sehen Sie? Der Weg ist da. Ein Schritt nach dem anderen, und Sie werden den Gipfel erreichen.“

Der Mann zögerte noch, doch die Worte des Wanderers hatten etwas in ihm geweckt. Er atmete tief durch und machte den ersten Schritt. Der Weg war anstrengend, aber mit jedem Schritt wuchs sein Selbstvertrauen. Er konzentrierte sich nicht mehr auf die Höhe des Berges, sondern auf den Weg vor sich. Schritt für Schritt, mit Ausdauer und Willenskraft, erreichte er schließlich den Gipfel. Von oben aus sah die Welt ganz anders aus. Der Mann fühlte sich stark und unbesiegbar. „Ich habe es geschafft!“, rief er voller Freude. „Ich kann doch!“

Wie wäre es, wenn du dir jetzt ein „Ich kann nicht“ aus deinen aufgeschobenen Vorhaben aussuchen und es bewusst in ein kraftvolles „Ich kann doch!“ verwandeln würdest?

*Ich will - ich kann - ich werde!*

Schreib diese kraftvolle Formel „Ich will - ich kann - ich werde“ jetzt zehnmal selbst – und spüre die Energie, die in diesen Worten steckt. Besorge dir anschließend ein farbiges Klebeetikett in deiner Lieblingsfarbe, schreibe den Satz darauf und platziere es an einem Ort, der dich ständig an dein Vorhaben erinnert: vielleicht am Spiegel, an der Kühschranktür oder an deinem Schreibtisch. So wird diese Botschaft zu deinem täglichen Ankerpunkt und Motor für deine Umsetzung!

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **15. Aufschieberitis: Dein Weg zur Erfolglosigkeit**

*„Morgen werde ich mich ändern; gestern wollte ich es heute schon.“ – Christine Busta*

Jeder kennt sie, diese unsichtbare Kraft, die uns immer wieder dazu bringt, Dinge, die wir eigentlich tun sollten, auf später zu verschieben: die Aufschieberitis oder Prokrastination. Es ist diese lähmende Neigung, Aufgaben zu verzögern oder zu vermeiden, obwohl wir wissen, dass dies negative Konsequenzen für uns hat. Sie ist nicht nur eine schlechte Angewohnheit, sondern ein Garant für Erfolglosigkeit, wenn es darum geht, Ratschläge umzusetzen und unsere Ziele zu erreichen.

**Der Erfolg beginnt immer im Jetzt: Dein unendlicher Augenblick auf dem Weg zum Ziel.**

Wir reden oft davon, dass wir „morgen anfangen“, „nächste Woche durchstarten“ oder „wenn die Zeit reif ist“ etwas ändern werden. Doch die Wahrheit ist: Erfolg beginnt immer im Hier und Jetzt. Es gibt kein Morgen, das uns von der Verpflichtung befreit, heute den ersten Schritt zu tun. Jede Entscheidung, die wir treffen oder nicht treffen, findet in diesem Augenblick statt – und dieser Augenblick ist, wenn du es genau betrachtest, ein unendlicher Augenblick. Er reiht sich an den nächsten und den übernächsten, und nur in dieser kontinuierlichen Abfolge von „Jetzt“-Momenten können wir handeln und unser Leben gestalten. Wer seine Träume und Ziele auf das „später“ verschiebt, riskiert, dass sie für immer unerfüllt bleiben, denn der einzige Moment, in dem wir han-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

deln können, ist immer der Aktuelle, der sich fortgesetzt wiederholt.

### **Die vielen Gesichter der Aufschieberitis**

Aufschieberitis ist selten ein klares „Ich mache das nicht“. Sie versteckt sich hinter vielen scheinbar harmlosen Gedanken und Verhaltensweisen:

*Der „noch nicht der richtige Zeitpunkt“:*

Wir warten auf die perfekte Stimmung, die perfekte Zeit, die perfekte Gelegenheit – die nie kommt. „Ich fange an, wenn ich weniger Stress habe“, „Morgen bin ich ausgeschlafener.“

*Der Perfektionismus:*

„Es muss perfekt sein, bevor ich anfange.“ Die Angst, Fehler zu machen, führt dazu, dass man gar nicht erst beginnt. Man verliert sich in Details, statt ins Handeln zu kommen.

*Die Ablenkung:*

Statt der eigentlichen Aufgabe widmen wir uns unwichtigeren Dingen: Social Media, E-Mails checken, den Schreibtisch aufräumen, obwohl dies nicht Priorität hat. Diese „Ersatzhandlungen“ geben uns ein Gefühl von Produktivität, lenken aber vom Wesentlichen ab.

*Die Überforderung:*

Die Aufgabe erscheint so riesig und komplex, dass wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen. Statt sie in kleine Schritte zu zerlegen, erstarrten wir und schieben sie auf.

*Angst vor dem Scheitern (oder Erfolg):* Manchmal fürchten wir uns nicht nur vor dem Misserfolg, sondern auch vor den Konsequenzen des Erfolgs (z.B. neue Verantwortlichkeiten, Neid). Dies führt zu einer unbewussten Vermeidung.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

#### *Mangelnde Motivation:*

Wenn das Ziel oder die Aufgabe nicht intrinsisch motivierend ist oder der Nutzen nicht klar genug vor Augen steht, ist der innere Schweinehund besonders stark.

#### **Ein Blick in die Psyche**

Aufschieberitis ist keine Charakterschwäche, sondern ein komplexes psychologisches Phänomen. Oft stecken dahinter:

#### *Emotionale Regulation:*

Wir schieben Aufgaben auf, um unangenehme Gefühle zu vermeiden, die mit ihnen verbunden sind (Langeweile, Angst, Frustration, Unsicherheit). Die kurzfristige Erleichterung durch das Aufschieben wird einer langfristigen Belastung vorgezogen.

#### *Fehlende Selbstregulation:*

Die Fähigkeit, unsere Impulse zu kontrollieren und unsere Handlungen auf langfristige Ziele auszurichten, ist nicht immer ausreichend entwickelt.

#### *Neurobiologische Muster:*

Wie du im Kapitel über den inneren Schweinehund erfahren wirst, sind auch Aufschiebe-Verhalten oft tief verankerte neuronale Muster, die durch Gewohnheit verstärkt wurden.

#### **Der Preis des Aufschiebens ist hoch**

#### *Unerreichte Ziele:*

Ratgeber verstauben im Regal, Träume bleiben Wünsche.

#### *Steigender Stress:*

Die unerledigten Aufgaben lasten auf uns, kurz vor Fristende steigt der Druck ins Unermessliche.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Geringeres Selbstwertgefühl:*

Wir fühlen uns schuldig, unfähig oder disziplinlos, was unser Selbstvertrauen untergräbt.

*Verpasste Chancen:*

Die Gelegenheiten, die uns das Leben bietet, werden nicht genutzt.

### **Strategien gegen die Aufschieberitis**

Die gute Nachricht: Aufschieberitis ist erlernbar und damit kann sie auch abtrainiert werden. Hier sind wirksame Strategien, um die Aufschieberitis zu überwinden und deine Umsetzungskompetenz zu steigern.

*Klein anfangen (Mikro-Schritte):*

Zerlege große Aufgaben in winzige, sofort umsetzbare Schritte. Das nimmt der Aufgabe ihren Schrecken und erleichtert den Start. Die „5-Minuten-Regel“ ist hier ein mächtiges Werkzeug.

*Visualisiere den ersten Schritt:*

Stell dir nicht das Endergebnis vor, sondern nur den ersten, winzigen Schritt. Das reduziert die Überforderung.

*Die „Wenn-Dann“-Regel:*

Formuliere klare Implementierungsintentionen: „Wenn X passiert, dann tue ich Y.“ (z.B. „Wenn ich meinen Computer einschalte, dann öffne ich sofort das Dokument für mein Projekt, bevor ich E-Mails checke.“)

*Umfeld gestalten:*

Entferne Ablenkungen. Schalte Benachrichtigungen aus, räume den Arbeitsplatz auf. Mach es dir leicht, mit der Aufgabe zu beginnen und schwer, sie aufzuschieben.

*Belohnungen setzen:*

Verbinde den Beginn oder den Abschluss einer Aufgabe mit einer kleinen, sofortigen Belohnung.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Rechenschaftspflicht:*

Erzähle jemandem von deinem Vorhaben oder triff dich mit einem „Accountability-Partner“. Der soziale Druck kann Wunder wirken.

*Umgang mit Fehlern und Rückschlägen:*

Akzeptiere, dass es Rückschläge gibt. Verurteil dich nicht zu stark. Lerne daraus und starte erneut. Perfektionismus ist der Feind des Handelns.

*Nutzen visualisieren und emotional verankern:*

Mach dir immer wieder bewusst, welchen positiven Nutzen die Erledigung der Aufgabe oder das Erreichen des Ziels für dich hat. Verbinde das mit starken positiven Emotionen.

*Die „Gewissensfrage“:*

Wenn du zögerst, frag dich ehrlich: „Was ist der wahre Grund, warum ich das gerade aufschiebe? Ist es eine echte Barriere oder eine Ausrede?“ Sei ehrlich zu dir selbst.

Aufschieberitis ist ein gängiges Muster, das uns die Freude am Fortschritt rauben kann. Doch du hast die Macht, diesen Automatismus zu durchbrechen. Beginne klein, sei geduldig mit dir selbst und feiere jeden Schritt. So überlistest du die Aufschieberitis und machst den Weg frei für deine Ziele – und dafür, die Ratschläge aus deinen Ratgebern wirklich zu leben.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 16. Die 5-Minuten-Regel

„Der beste Weg, um anzufangen, ist aufzuhören, darüber zu reden und anfangen zu tun.“ – Walt Disney

Kennst du das Gefühl, eine wichtige Aufgabe vor dir zu haben, aber dich einfach nicht aufraffen zu können? Der innere Widerstand scheint unüberwindbar, und die Prokrastination feiert fröhliche Urstände. Hier kommt eine einfache, aber wirkungsvolle Technik ins Spiel: Die 5-Minuten-Regel.

Das Prinzip ist denkbar simpel: Sag dir, du wirst dich der unliebsamen Aufgabe nur für fünf Minuten widmen. Das ist eine so kurze Zeitspanne, dass der innere Schweinehund oft kaum Argumente findet, sich dagegen zu wehren. Fünf Minuten scheinen machbar, nicht bedrohlich und erfordern keine übermenschliche Anstrengung.

Der Clou dabei ist: Oftmals bemerkst du nach diesen fünf Minuten, dass der Widerstand nachlässt und du leichter im Fluss der Aufgabe bleiben kannst. Der anfängliche Schwung trägt dich weiter, und aus den geplanten fünf Minuten werden zehn, zwanzig oder sogar die ganze Einheit. Selbst wenn du nach fünf Minuten immer noch keine Lust hast, hast du zumindest einen kleinen Schritt getan und den Stillstand überwunden.

### **So wendest du die 5-Minuten-Regel an:**

Identifiziere die Aufgabe: Wähle die Aufgabe, die du aufschiebst oder vor der du dich scheust.

*Setze einen Timer:*

Stell eine Uhr oder dein Smartphone auf fünf Minuten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Beginn sofort:*

Starte mit der Aufgabe, ohne weiter darüber nachzudenken.

*Nach fünf Minuten entscheiden:*

Wenn der Timer klingelt, prüf, wie du dich fühlst. Möchtest du weitermachen? Oft ist die Antwort „Ja“. Wenn nicht, hast du zumindest fünf Minuten investiert.

Die 5-Minuten-Regel ist ein sanfter Weg, um in Bewegung zu kommen und den inneren Widerstand zu überwinden. Sie hilft dir, das Momentum aufzubauen, das für größere Veränderungen nötig ist. Probier es aus – du wirst überrascht sein, wie effektiv dieser kleine Trick sein kann, um große Aufgaben anzugehen und deine Ziele zu erreichen.

**Eine kleine Parabel über die Wirkung der 5-Minuten-Regel:**

In einem kleinen Haus lebte ein Mann namens Emil, der sich vorgenommen hatte, seine völlig überfüllte Garage in einen nutzbaren Raum zu verwandeln. Doch jedes Mal, wenn er die Garagentür öffnete und die Stapel von Kisten, Werkzeugen und alten Erinnerungsstücken sah, fühlte er sich erschlagen. „Das schaffe ich nie!“, dachte er, und schloss die Tür wieder. Die Tage vergingen, das Chaos in der Garage wuchs, und Emils Frustration stieg.

Eines Abends, als er wieder einmal vor dem Problem stand, erinnerte er sich an einen alten Rat, den er in einem vergessenen Buch gelesen hatte: „Wenn ein Berg zu hoch scheint, beginne mit einem einzigen Stein, den du ersteigst.“ Emil seufzte, aber er beschloss, dem Rat eine Chance zu geben. „Fünf Minuten“, murmelte er zu sich selbst. „Nur fünf Minuten.“ Er stellte sich einen Timer und ging in die Garage. Mit unsicheren Händen begann er, nur fünf Minuten lang eine

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

kleine Ecke zu sortieren. Er nahm einen Stapel alter Zeitungen, legte sie beiseite und fand darunter ein vergessenes Spielzeug aus Kindertagen. Es war kaum der Rede wert.

Doch als der Timer klingelte, bemerkte er etwas Ungewöhnliches: Das Chaos schien weniger bedrohlich, die Aufgabe weniger überwältigend, und er spürte einen kleinen Funken Zufriedenheit über das, was er in dieser kurzen Zeit geschafft hatte. Er beschloss, noch einmal fünf Minuten zu arbeiten. Und dann noch einmal.

Emil räumte die Garage nicht an einem einzigen Abend auf. Aber jeden Tag, wenn er die Garagentür öffnete und die Müdigkeit oder die Überforderung sich meldete, sagte er sich: „Nur fünf Minuten.“ Manchmal wurden daraus zwanzig, manchmal sogar dreißig Minuten. Manchmal war es nur eine einzige, unbedeutende Kiste, die er sortierte. Doch das Entscheidende war: Er begann. Und er begann immer wieder.

Nach einigen Wochen blickte Emil auf seine Garage. Sie war noch nicht perfekt aufgeräumt, aber das Chaos hatte sich merklich gelichtet. Dinge fanden ihren Platz, und er konnte sich wieder darin bewegen.

Das wahre Wunder war jedoch nicht die aufgeräumte Garage selbst, sondern die Veränderung in Emil. Er hatte gelernt, den riesigen Berg der Aufgabe in winzige, machbare Schritte zu zerlegen. Er hatte gelernt, den inneren Widerstand mit einem simplen Trick zu überlisten und das Gefühl der Macht über seine Prokrastination zurückzugewinnen. Die fünf Minuten waren nicht nur eine Zeitspanne; sie waren der Schlüssel zu einer neuen Gewohnheit des Handelns.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 17. Werkzeuge für deinen Erfolg

*„Erfolg wird dir nicht geschenkt, sondern den kannst du nur selbst erschaffen, indem du ihn dir erarbeitest.“ – Universelle Weisheit*

Möglicherweise wunderst du dich darüber, dass du bislang noch keine Warnungen oder Negativbeispiele in Bezug auf die Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Ratschlägen gelesen hast. Vielleicht hast du ja bereits andere Ratgeber betrachtet, die dich auf den ersten Seiten mit den Fallstricken konfrontieren. Dann natürlich auch die mehr oder weniger hilfreichen Ratschläge, wie du deine Ziele erreichen kannst.

Hand aufs Herz, hast du dabei etwas wirklich Neues erfahren? Irgendeinen Ratschlag, der dir tatsächlich weiterhalf? Nun will ich nicht behaupten, dass diese Bücher nutzlos sind. Das Problem liegt eher darin: Solange du die Ratschläge nicht in die Tat umsetzt, kannst du auch nicht erfolgreich deine Ziele erreichen.

Das soll jetzt kein Vorwurf sein, sondern damit will ich nur auf den Umstand hinweisen, dass wir in der Regel nicht über die grundlegenden Gesetze des Erfolges unterrichtet werden und diese demnach auch nicht anwenden können.

Auch mit diesem Ratgeber wird es dir nicht gelingen, deine Ziele zu erreichen, wenn du die Erfolgsgesetze zwar jetzt kennenzulernen wirst, aber nicht anwendest.

Eine Frage: Hast du beispielsweise einmal konkret aufgeschrieben, welchen Gewinn an Lebensqualität du erwartest, wenn du die Ratschläge dieses Buches, bezogen auf dein Ziel,

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

erfolgreich umsetzt? Falls noch nicht, dann geht es dir so wie vielen Menschen, die zwar ein umfangreiches Wissen anhäufen, aber davon keinen Gebrauch machen. Doch jetzt zum eigentlichen Thema dieses Kapitels, den Werkzeugen für deinen Erfolg.

Tatsache ist, dass es sie nicht gibt, die Menschen, denen der Erfolg in den Schoß fällt. Manche mögen unter Bedingungen leben, die es ihnen leichter machen, erfolgreich zu sein, aber geschenkt bekommen sie ihn auch nicht.

### **Erfolg gibt es nicht zum Nulltarif!**

Der Unterschied zu den Menschen, die erfolgreicher sind als andere, besteht darin, dass sie sich für den Erfolg anstrengen, darum kämpfen und wenn es schwierig wird, sich noch mehr bemühen. Sie resignieren nicht und glauben fest daran, ihr Ziel erreichen zu können.

Während ich an diesem Thema schreibe, fallen mir meine Erfolge und auch Misserfolge ein. In der Rückschau erkenne ich, wodurch meine Erfolge, aber auch Fehlschläge verursacht wurden. Auch ich habe mich bei meinen zahlreichen erfolglosen Versuchen nicht an die grundlegenden Regeln gehalten. Da stellt sich die Frage: Was sind das für Regeln oder was sind die Voraussetzungen für den Erfolg und gibt es eine Formel oder ein Rezept dafür? Nein, eine allgemeingültige oder mathematische Formel gibt es nicht. Aber es gibt einige Werkzeuge, die Ihnen helfen werden, erfolgreich Ihren Weg zu gestalten.

Erfolg ist kein vorinstalliertes App-Update, das automatisch auf dein Leben aufgespielt wird. Er ist eher wie ein Open-World-Game, in dem du deinen eigenen Charakter erschaffst

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

und deine eigene Story schreibst. Es gibt keine vorgefertigten Level oder Abkürzungen. Du startest in einem chaotischen, endlosen Terrain, wo Algorithmen ständig neue Herausforderungen generieren.

Doch du bist nicht unbewaffnet. Du erhältst auf nachfolgenden Kapiteln die zeitlosen Werkzeuge der Erfolgsgesetze. Sie sind deine Ausrüstung auf jeder Mission und helfen dir, die schwierigsten Herausforderungen zu meistern:

- Ein unerschütterliches Ziel: Dein Kompass, der dich durch chaotische Weiten führt.
- Ein brennendes Verlangen: Dein starker Antrieb in jeder Quest.
- Unerschütterlicher Glaube: Dein Schild, der dich gegen die Zweifel der Gegner schützt.
- Positives Denken: Dein Heiltrank für geschwächte Lebensenergie.
- Selbstdisziplin: Dein Schwert zur Bekämpfung des inneren Schweinehundes.
- Initiative: Den Mut, um neue Gebiete zu erkunden.
- Begeisterung: Dein Buff für mehr Ausdauer und Energie.

Nutze diese Werkzeuge weise, und du wirst selbst in den schwierigsten Missionen bestehen.

*„Wenn du einmal Erfolg hast, kann es Zufall sein. Wenn du zweimal Erfolg hast, kann es Glück sein. Wenn du dreimal Erfolg hast, so ist es Fleiß und Tüchtigkeit.“* – Aus der Normandie

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Die Vision

Nachfolgendes Zitat wird dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologen Erich Fromm zugeschrieben:

*„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“*

Eine Vision ist die Vorstellung eines Zustandes, den du erreichen möchtest. Das kann ein beruflicher Wunsch sein, eine erfüllte Beziehung oder auch ganz materielle Dinge, wie ein Haus, ein besonderes Auto oder finanzielle Unabhängigkeit.

Anders als vom Ziel unterscheidet sich die Vision dadurch, dass das Erreichen des erstrebenswerten Zustands nicht zeitlich festgelegt wird. Allerdings gehen von ihr die Impulse aus, die zu den Aktivitäten führen, die notwendig sind, um sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Werner von Siemens (1816 - 1892), deutscher Erfinder und Begründer der Elektroenergi 技术, 1888 durch Kaiser Friedrich III. geadelt, schrieb in seinen Memoiren:

*„Als ich mit 17 Jahren aus dem Mecklenburgischen nach Berlin kam, reiste ich zu Fuß und benötigte mehrere Tage dazu, denn ich besaß nichts abgesehen von meinen Händen, meinem Verstand und einer Vision. Der Vision von einem Weltgeschäft a la Fugger, wie ich es als Jugendlicher nannte. Es war der Traum von einem Unternehmen, welches durch ständige Erfindungen und den unternehmerischen Weitblick dazu beiträgt, Wissen und Wohlergehen der Menschheit zu steigern und welches – das war meine feste Überzeugung – gerade in dieser Kombination wirtschaftlich ist.“*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Sicher ist dir bekannt, dass Werner von Siemens seine Vision verwirklicht hat. Siemens ist ein Weltkonzern geworden. Aber nicht nur Siemens, sondern prinzipiell alle erfolgreichen Menschen hatten ein Bild im Kopf, von dem, was sie erreichen wollten.

Doch dieses Bild muss nicht zwingend das ultimative Endziel sein. Vielmehr ist es die klare Vision der nächsten Zwischenziele, die den Weg zum großen Traum ebnen. Es ist der Aufbau einer realistischen Brücke aus Etappenzielen, die dich Stück für Stück deinem großen Traum näherbringt.

Deine Vision sollte insofern realistisch sein, dass sie deinen bestehenden Möglichkeiten entspricht. Es ist eher kontraproduktiv, sich eine Zielvision vom Amazon-Gründer Jeff Bezos vorzustellen, falls du ein kleines Unternehmen aufbauen willst. Stattdessen konzentriere dich auf die nächste realistische Stufe: Wie sieht dein Unternehmen in einem Jahr aus? Welche Art von Projekten möchtest du in den nächsten Monaten abschließen? Diese kleinschrittige Herangehensweise ermöglicht es dir, deine Vision an deine tatsächlichen Fähigkeiten und Ressourcen anzupassen.

Diese Empfehlung, realistische Zwischenziele zu visualisieren, weicht somit von der allgemeinen Aussage vieler Erfolgstrainer ab, die ja immer empfehlen, möglichst groß zu träumen. Während ein großer Traum als Nordstern dient, sind es die klaren, erreichbaren Zwischenziele, die dir den Weg weisen und dich motivieren, jeden notwendigen Schritt zu gehen.

## **Über den Unterschied zwischen Traum und Vision**

Ein Traum ist eher mit einem Wunsch zu vergleichen. Du denkst: „Ich wünsche mir, meine Ziele erreichen zu können.“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Allerdings formulierst du es nicht dahingehend aus, wie du weiter verfahren willst. Du beginnst nicht zu handeln und unternimmst keine konkreten Schritte, um dein Ziel zu erreichen. Du verlässt dich auf dein Glück oder darauf, dass andere dir deinen Traum erfüllen. Du wartest auf den Zufall, damit sich deine Situation verbessert. Du gibst die Verantwortung ab, anstatt selbst aktiv zu werden. Wenn sich trotzdem nichts ändert, waren eben die Umstände ungünstig oder die Hilfe nicht ausreichend.

Wenn du aber eine Vision hast, bist du dir bewusst, dass nur du alleine dafür verantwortlich bist, dass sich deine Vision erfüllt. Das ist der Unterschied zwischen einem Traum oder Wunsch und einer Vision. Verfolgst du eine Vision, bist du der Regisseur bzw. die Regisseurin und du kannst alle notwendigen Schritte unternehmen, die für die Verwirklichung erforderlich sind. Auch wenn sich dir Hindernisse in den Weg stellen, wirst du nicht aufgeben und dein Ziel erfolgreich erreichen.

### **Zusammenfassung in Form einer Metapher**

Stell dir vor, deine Vision eines erfolgreichen Projekts ist ein Gipfel in einer nebelverhangenen Bergkette. Ein Traum ist wie ein flüchtiger Wunsch, eines Tages auf diesem Gipfel zu stehen, während du bequem in deiner gewohnten Umgebung verharrst. Du hoffst, eine magische Lösung möge dich teleportieren oder ein Wunder möge geschehen.

Eine Vision eines erfolgreichen Projekts hingegen ist wie ein detaillierter Plan, den du selbst entwirfst. Du beginnst mit dem Blick auf den ersten Kontrollpunkt, den ersten erreichten Meilenstein, die erste erfolgreich abgeschlossene Phase. Du packst deinen Rucksack mit realistischem Equipment: Wie zum Beispiel einen Ratgeber, der dir als Kompass dienen wird.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Du überprüfst deine Gewohnheiten und Routinen, die in schwierigen Situationen hinderlich werden könnten. Du weißt, dass der Aufstieg mühsam sein wird, dass unerwartete Herausforderungen auftauchen werden. Aber du bist der Architekt deiner eigenen Erfolgsgeschichte, der Experte deines eigenen Pfades.

Du setzt einen kleinen Schritt vor den anderen, erreichst Etappenziel für Etappenziel. Der Erfolg rückt näher, nicht durch Magie, sondern durch deine bewusste, schrittweise Anstrengung. Und wenn du schließlich oben stehst, ist es nicht nur die Freude, die dich erfüllt, sondern auch das Wissen, dass du jeden Schritt selbst gegangen bist, jeden Rückschlag überwunden und deine Vision Wirklichkeit hast werden lassen.

## Das Ziel

*„Ein Ziel ist ein bewusst angestrebter, zukünftiger Zustand, der sich von Ihrer aktuellen Situation unterscheidet. Es dient als Orientierungspunkt und Motivator, um Handlungen und Entscheidungen auf ein bestimmtes Ergebnis auszurichten.“ – Unbekannt*

Vielleicht kennst du bereits das eine oder andere Erfolgskonzept, hast ein entsprechendes Buch gelesen oder ein Webinar besucht. Dann sind dir sicher einige Aussprüche zu diesem Thema bekannt. Zitate wie „Der Weg ist das Ziel“ von Konfuzius oder „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“ von Laotse.

Dein Ziel ist zum Beispiel, dich von einer einschränkenden Gewohnheit zu befreien oder einen wichtigen Wunsch zu ver-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

wirklichen. Doch halt! Frag dich einmal, ob es ein Ziel oder nur ein Wunsch ist. Du könntest der Meinung sein, dass es keinen Unterschied macht, ob du deine Vorhaben als Wünsche oder Ziele bezeichnest. Doch leider ist diese Ansicht der häufigste Grund dafür, dass der Erfolg ausbleibt.

Warum ist die Unterscheidung zwischen Wunsch und Ziel für den Erfolg ausschlaggebend?

Ein Wunsch unterscheidet sich grundsätzlich von einem Ziel dadurch, dass du voraussetzt, nichts tun zu müssen. Bei einem Wunsch erwartest du (unbewusst?), dass du das Gewünschte geschenkt bekommst oder dass sich irgendwelche Umstände verbessern, die deinen Wunsch erfüllen.

Ein typisches Beispiel ist bei vielen Menschen der Wunsch nach einem Leben ohne finanzielle Sorgen. Woche für Woche hoffen sie auf einen unerwarteten Geldsegen, der ihren Wunsch nach finanzieller Freiheit erfüllen würde. Diese Hoffnung verhindert oder zumindest behindert allerdings, die Schritte zu verwirklichen, die notwendig wären, um die finanzielle Situation zu verbessern. Dies könnte eine Weiterbildung, eine berufliche Veränderung oder auch eine Veränderung der Ausgabengewohnheiten bedeuten. Prüf deshalb zunächst, ob dein Wunsch schon ein Ziel ist, welches du mit einem starken Willen verbunden hast. Ein Ziel kann man planen und Schritt für Schritt erreichen. Auf die Erfüllung eines Wunsches muss man warten. Dadurch gerät man oft in einen Zustand der Untätigkeit.

Man kann sich ja viel vornehmen und doch nichts davon erreichen. Dabei konnte bei einer Studie des Psychologen Patrick Hill von der kanadischen Carleton Universität nachgewiesen

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

werden, dass Menschen, die Ziele haben und diese auch verfolgen, ihr Leben um einige Jahre verlängern können.

Bleibt die Frage: Wie erreicht man seine Ziele? Diese Frage hat sich die Psychologin Gail Matthews an der Dominican Universität in San Rafael, Kalifornien gestellt. In einer Studie mit 267 Teilnehmern sollten sich die Versuchspersonen ein paar Ziele überlegen. Danach unterteilte sie diese in fünf Gruppen.

- Die Teilnehmer der ersten Gruppe sollten ihre Ziele mündlich formulieren und nach dem Stellenwert ordnen.
- Die zweite Gruppe sollte ihre Ziele schriftlich fixieren und ebenfalls nach dem Stellenwert ordnen.
- Die dritte Gruppe wurde gebeten, nur Maßnahmen zur Zielerreichung aufzuschreiben.
- Die vierte Gruppe sollte die Ziele und die konkreten Maßnahmen aufschreiben sowie einem Freund davon erzählen.
- Die fünfte Gruppe schließlich sollte handeln wie Gruppe 4 und zusätzlich den Fortschritt schriftlich festhalten.

Nach vier Wochen wurden die Ergebnisse bzw. der erreichte Fortschritt gemessen. Wer seine Ziele nur mündlich formulierte, erreichte diese nur zu 43 Prozent. Diejenigen, die ihre Ziele nur aufschrieben (Gruppe 2), waren zu 60 Prozent erfolgreich. Auch die Teilnehmer aus der Gruppe drei (nur Maßnahmen aufschreiben) erreichten nicht viel mehr. Bei Gruppe vier waren es schon 64 Prozent. 76 Prozent Zielerreichung schaffte die Gruppe, deren Mitglieder zusätzlich ein Protokoll führten.

### **Fazit:**

Die Psychologin erklärte die besseren Ergebnisse der Gruppen, welche ihre Ziele aufschrieben, damit, dass, wer nur an seine

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Ziele denkt, lediglich seine rechte Gehirnhälfte aktiviert, sozusagen die Hemisphäre des Gehirns, in welcher die Vision eines Ziels entsteht. Wer hingegen seine Ziele aufschreibt, nutzt beide Gehirnhälften. Er fügt sozusagen noch eine logisch-analytische Realität (Papier, Datei) hinzu.

Die Verschriftlichung der Idee sorgt für eine Art Selbstverpflichtung: „Ich will das und ich meine es ernst damit!“ Dies führt zu einer ständigen Gegenwärtigkeit im Bewusstsein und sendet unablässig Signale an das Unterbewusstsein, an diesem Ziel zu arbeiten.

### **Eine kleine Aufgabe für dich!**

Wie wäre es, wenn du jetzt einmal deine nächsten Ziele aufschreiben würden?

Und jetzt notiere, welche Fähigkeiten du dir noch aneignen musst, oder welches Wissen dir fehlt, um deine Ziele erreichen zu können.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Anfangen

*„Der beste Weg, um anzufangen, ist aufzuhören, darüber zu reden und damit anzufangen es zu tun.“ – Walt Disney (Betont die Notwendigkeit der Tat)*

Oft haben wir Angst vor dem Anfang, vor dem ersten Schritt in die Veränderung, weil wir nicht wissen, wie das Ding, was anfängt und noch nicht war, sich entwickelt.

Mit Leidenschaft starten wir in eine neue Beziehung. Voller Erwartung beginnen wir ein Studium, gründen ein Unternehmen oder freuen uns auf den neuen Job. Die dabei wirkenden Emotionen schenken uns Kraft und Energie. Vielleicht hat man gezögert, lange überlegt und sich dann doch entschieden, das Neue zu wagen. Man hat seine Komfortzone verlassen und wagt den Schritt ins Unbekannte, Unsichere und vielleicht auch Beängstigende.

Du hast es geschafft, du hast den Anfang gewagt und bist die ersten Schritte für deinen Erfolg gegangen, indem du – dem Prinzip des „Ratgeber-Code“ folgend – bereits einen der Ratgeber aus deiner „stillen Bibliothek“ zur Hand genommen und begonnen hast, dessen Ratschläge aufmerksam zu lesen. Darauf darfst du stolz sein. Vielleicht hast du sogar schon den einen oder anderen Ratschlag in die Tat umgesetzt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Der Glaube**

### **Glaube – Die Kraft, das Unmögliche zu erreichen.**

Eines Tages entschieden sich die Frösche, ein Turnier zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines Turms zu gelangen. Am Tag des Wettkampfs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich - der Wettkampf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der Wettkämpfer tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie ununterbrochen: „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ Und „Das ist einfach unmöglich!“ Und auch „Das schaffen die nie!“

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: „Oje, schaut, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“

Und tatsächlich gaben bald alle Frösche auf. Alle? Nein nicht alle. Ein einziger Frosch kletterte unverdrossen weiter an dem steilen Turm hinauf und erreichte das Ziel.

Die zuschauenden Frösche waren vollkommen außer Fassung und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der am Wettkampf teilgenommen Frösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, die Turmspitze zu erreichen. Da der Sieger auf die Frage nicht antwortete, bemerkte man erst jetzt, dass dieser Frosch taub war. (Verfasser unbekannt)

**Fabeln beinhalten immer eine Botschaft.**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Welche steckt in dieser Fabel? Natürlich weißt du es. Hör nicht auf jene, die dir sagen, dass du niemals dein Ziel erreichen wirst.

Aber es liegt noch eine Wahrheit in dieser Geschichte. Hätte der Sieger nicht selbst daran geglaubt, sein Ziel zu erreichen, dann hätte ihm auch seine Taubheit nicht geholfen und auch er hätte aufgegeben. Kein Schicksal, keine glückliche Fügung, kein Zufall – sondern nur du selbst entscheidest, ob du Großes, Bedeutendes vollbringst oder für immer klein im Schatten deiner Selbstzweifel stecken bleibst.

*„Unsere Zweifel sind Verräter und führen häufig dazu, dass wir das Gute, das wir häufig erreichen könnten, nicht bekommen, weil wir den Versuch, es zu erreichen, gar nicht wagen!“ – William Shakespeare*

Es ist dein Glaube, der dich scheinbar Unmögliches erreichen lässt. Es sind die Zweifel, die dich vom Möglichen abhalten.

**Auch interessant in diesem Zusammenhang:**

Émile Coué: Die Macht der Autosuggestion

Émile Coué (1857-1926) war ein französischer Apotheker, der die Psychologie der Autosuggestion revolutionierte. Anstatt sich auf traditionelle Ansätze zu verlassen, glaubte Coué an die Macht des Unterbewusstseins, um das Wohlbefinden zu verbessern und Ziele zu erreichen.

**Die Coué-Methode**

Coués Methode basierte auf der Idee, dass unsere Gedanken und Überzeugungen unsere Realität formen. Durch positive

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Autosuggestion, das wiederholte Vorsagen positiver Sätze, können wir unser Unterbewusstsein beeinflussen und so Veränderungen in unserem Leben bewirken.

Sein berühmtester Satz, „*Es geht mir, in jeder Hinsicht besser, immer besser*“, wurde zum Kern seiner Methode. Coué empfahl, diesen Satz jeden Morgen und Abend 20- bis 30-mal zu wiederholen, am besten in einem entspannten Zustand und halblaut.

### **Die Macht der Vorstellungskraft**

Coué betonte die Bedeutung der Vorstellungskraft gegenüber dem Willen. Er glaubte, dass der Wille oft durch negative Vorstellungen untergraben wird, während die Vorstellungskraft direkt mit dem Unterbewusstsein kommuniziert.

### **Anwendungen und Einfluss**

Coués Methode fand breite Anwendung bei einer Vielzahl von Herausforderungen, von Ängsten und Unsicherheiten bis hin zur Stärkung des Selbstvertrauens. Seine Lehren beeinflussten spätere Entwicklungen in der Psychologie, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie.

### **Kritik und Vermächtnis**

Obwohl Coués Methode bei vielen Menschen Erfolge zeigte, wurde sie auch kritisiert. Skeptiker argumentierten, dass Autosuggestion nicht bei allen Problemen wirksam sei und dass Coué die Rolle anderer unterstützender Maßnahmen unterschätzte.

Trotz der Kritik bleibt Coués Vermächtnis bestehen. Seine Methode hat Millionen von Menschen geholfen, ein positiveres und erfüllteres Leben zu führen, und sein berühmter Satz

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

ist bis heute ein Symbol für die Kraft des positiven Denkens und des Selbstglaubens.

## **TUN**

Initiative – der erste Schritt zum Erfolg

*„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“ – Christian Morgenstern.*

Du könntest weder Schwimmen, Radfahren noch ein neues Projekt starten, wenn du es niemals getan hättest. Deshalb erhältst du in diesem Buch zahlreiche praktische und zielgerichtete Handlungsempfehlungen.

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ – Molière*

Kennst du in deinem Bekanntenkreis auch Personen, denen der Erfolg nur so zuzufliegen scheint? Sie erreichen alle Ziele, die sie sich vornehmen, ja, man könnte sogar glauben, dass das Ziel ihnen entgegenkommt.

Kennen diese Menschen ein Geheimnis, welches ihnen dabei hilft, ihre Wünsche ohne Anstrengung zu erfüllen? Nutzen sie das Gesetz der Anziehung oder auch der Resonanz? Glaubt man den Autoren diverser Bücher zu diesem Thema, dann reicht es aus, mit der richtigen Technik und dem unerschütterlichen Glauben an die Erfüllung seiner Wünsche auf seinem Sofa liegen zu bleiben und das Universum erledigt den Rest.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Wer dann trotzdem seine Wünsche nicht erfüllt bekommt, hat eben nicht intensiv genug geglaubt.

Richtig ist, dass der Glaube an das Erreichen seines Ziels eine Grundvoraussetzung ist, aber allein nicht ausreicht. Im Volksmund gibt es ein Sprichwort, welches du wahrscheinlich kennst. Es heißt: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.“ Diese sprichwörtliche Aufforderung bedeutet, die Initiative in die eigene Hand zu nehmen. Sie warnt davor, sich bei der Bewältigung des Lebens zu sehr auf höhere Mächte oder andere Menschen zu verlassen. Eine ähnliche Aussage findest du bei Cicero: „*Den Mutigen steht Fortuna hilfreich bei!*“

### **Die Fabel vom Ochsentreiber und Herkules:**

Ein Ochsentreiber bleibt mit seinem Gespann im Morast stecken. Jammernd und händeringend fleht er zu den Göttern um Hilfe. Woraufhin ihm Herkules schließlich mit den Worten erscheint: „Lege die Hände an die Räder und treibe mit der Peitsche dein Gespann an, zu den Göttern flehe jedoch erst dann, wenn du selbst etwas getan hast; sonst wirst du sie vergeblich anrufen.“

„*Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.*“ – Goethe

Was bedeutet das für dein Vorhaben, deine Ziele zu erreichen? Voraussetzung für Erfolg ist, sich auf den Weg zu machen, die Arbeit anzugehen und die notwendigen Dinge zu tun, um am Ende erfolgreich zu sein! Mach dich auf den Weg, pack die Herausforderungen an und tu, was nötig ist, um deine Ziele zu erreichen und dir den gewünschten Erfolg zu verschaffen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Erfolg kommt nicht von alleine zu dir und es wird ihn dir auch niemand bringen – also nimm ihn selbst in die Hand, durch dein eigenes Tun.

### **Hand aufs Herz:**

Du hast ja bereits einige Aufgaben erhalten? Du kennst möglicherweise schon wichtige Prinzipien. Stellt sich die Frage, wie es mit der Umsetzung bei dir aussieht? Hast du bereits die eine oder andere erste Handlung unternommen?

**Übrigens:** Mit meinen Fragen, ob du die Empfehlungen umgesetzt hast oder nicht, will ich dich nicht bevormunden. Aber aus Erfahrung weiß ich, dass man schnell etwas vergisst oder, weil man gerade keine Zeit hat, auf später verschiebt und dann vergessen hat.

*„Theorie weist den Weg zum Ziel, aber nur durch das Tun kann man es erreichen!“ – Siegfried Müller (Elimatio)*

### **Lernbereitschaft**

Neurobiologen haben herausgefunden, dass unser Gehirn immer lernt und nichts lieber tut, wie Professor Dr. Manfred Spitzer es formuliert. Biologisch besteht daher eine hohe Lernbereitschaft Ihres Gehirns, und das nicht nur während der Jugend, sondern ein ganzes Leben lang. Es kann und wird deshalb auch lernen, neue Verhaltensweisen zu etablieren und alte Muster zu verändern. Ja, es ist Ihr Gehirn, und speziell Ihr Unterbewusstsein, welches dir sagt, wann du in bestimmten Situationen wie gewohnt reagieren solltest. Dies macht es völlig automatisch, sobald ein spezifischer Reiz eine bestimmte Hirnregion erreicht. (Mehr darüber kannst du

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

erfahren, wenn du im Netz nach „Hundeversuch nach Pawlow“ suchst.

Diese auslösenden Reize können zum Beispiel bestimmte Tageszeiten, soziale Interaktionen, Stress, Langeweile, Ärger und unzählige andere Auslöser sein, von denen du einen Großteil nicht kennst. Dein Gehirn kann aber auch lernen, dir zu signalisieren, dass du anders handeln willst. Dafür benötigt es jedoch zielgerichtete Informationen, die du ihm zunächst bewusst liefern musst. Diese bestehen nicht nur aus theoretischem Wissen, sondern auch aus Emotionen, Erfahrungen und Handlungen. Dieses Buch bietet deinem Gehirn diese Lernvoraussetzungen. Es liegt allein bei dir, ob du sie ihm lieferst.

### **Stell dir diese Fragen:**

- Handelst du schon, oder redest, träumst und planst du nur?
- Hast du bereits damit angefangen, konkrete Schritte zu gehen?
- Schaffst du es, an deinem Ziel dranzubleiben? Oder bremst du dich immer wieder wegen Zweifeln, Ablenkungen und negativen Glaubenssätzen selbst aus?
- Erkennst du, was bereits funktioniert, und konzentrierst du dich darauf?
- Durchschaust du, welche deiner Verhaltensweisen den Lernerfolg verhindern, und kannst du diese ablegen?
- Die Antworten auf diese Fragen können dir dabei helfen, deinen Lernerfolg zu steigern und dein Ziel zu erreichen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Disziplin

Viele Menschen verbinden dieses Wort mit Gehorsam und Befehl, also mit Zwang und Unfreiheit. Aber Disziplin ist auch eine für den Erfolg notwendige Voraussetzung der bewussten Selbstregulation beziehungsweise Selbstbeherrschung. Klingt zwar auch nicht besser, bedeutet aber, dass du in der Lage sein solltest, über dich selbst zu herrschen und dich nicht von Umständen, Gewohnheiten oder von anderen Menschen beherrschen zu lassen.

*„Auch die Disziplin bedarf der freien Entscheidung, sonst gleicht ihr Wesen dem der Zwanghaftigkeit.“* – © Oliver Buss,  
Quelle: Buss, Aphrodisiaka, Lyrik und Aphorismen, Ausgabe 2005

Zur Selbstdisziplin gehört auch die Herrschaft über die eigenen Gefühle, die Gewohnheiten und Neigungen. Auf deinem Weg zu deinen Zielen wird deine Selbstbeherrschung öfter auf die Probe gestellt werden. Aber Vorsicht vor einer Überforderung, denn diese führt in der Regel zur Aufgabe eines Ziels. Diese Überforderung der Willenskraft ist in vielen Fällen auch der Grund dafür, warum viele Menschen, die versuchen, tiefgreifende Veränderungen vorzunehmen, bereits nach kurzer Zeit rückfällig werden. Disziplin ist notwendig, aber sie sollte nicht in Verbissenheit ausarten. Verbissenheit verhindert das Erleben kleiner Erfolge, die auf dem Weg zum Ziel beachtet, erlebt und genossen werden sollten. Es sind diese kleinen Erfolgserlebnisse, die deine Motivation aufrechterhalten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Zusammenfassung**

Erfolg fällt weder vom Himmel, noch bekommt man ihn geschenkt.

Mit Glück hat es schon gar nichts zu tun. Erfolgreich wirst du immer dann sein, wenn du die Gesetze des Erfolges kennst und auch anwendest.

### **Die Voraussetzungen für deinen Erfolg sind demnach:**

- Mach dich mit einem klar definierten Ziel auf den Weg.
- Kapituliere nicht vor möglichen Schwierigkeiten und Hindernissen.
- Bewerte Rückschläge als eine Erfahrung und halte unabirrt am Ziel fest.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auch auf die kleinen Erfolge, denn jeder Weg zum Erfolg besteht aus der Summe vieler erfolgreich zurückgelegter Schritte.

### **Nachdenkenswert:**

Menschen, die ihr Ziel erreicht haben, sind nicht viel anders als du. Sie unterscheiden sich meistens nur in einer Sache: Sie haben es eben getan. Sie haben nicht nur gedacht, es tun zu wollen, sie haben es getan. Sie haben nicht auf Glück oder bessere Umstände gewartet, sie haben angefangen. Sie haben bei Misserfolgen nicht aufgegeben, sie sind wieder aufgestanden und haben weitergemacht.

### **Und das kannst du auch.**

Denn Menschen, die es irgendwie geschafft haben, ihr Ziel zu erreichen, sind eben nicht so viel anders als du.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### **Eine Gewissensfrage:**

Lange habe ich überlegt, ob ich dich einmal fragen sollte, inwieweit du die bisher empfohlenen Handlungen umgesetzt hast. Aus Erfahrung weiß ich, dass man sehr schnell mit der Frage, ob jemand einen Rat befolgt hat, in Schwierigkeiten geraten kann. Aber ich muss nicht unbedingt Beispiele aus meinem Umfeld bemühen, es genügt schon, wenn ich mich an meiner eigenen Umsetzungskompetenz messe. Ob ich einem Rat folge oder ihn ignoriere, hängt für mich unmittelbar damit zusammen, ob ich den Nutzen hinter dem Ratschlag oder einer Handlungsempfehlung erkennen kann. Das bedeutet, dass, wenn du bisher die eine oder andere Handlungsempfehlung nicht umgesetzt hast, dann hast du vielleicht noch nicht dein Warum gefunden.

### **Übrigens:**

Wenn ein Sportler trainiert, richtet er seinen Fokus auf seine bisher erreichten Ergebnisse und das Ziel, welches er als Nächstes erreichen will. Die zwischenzeitlich aufgetretenen Misserfolge analysiert er und verbessert dann sein Training.

Für dich bedeutet das, dass nicht die Rückschläge zählen, die du erlebt hast, sondern die Fortschritte, die du bereits gemacht hast. Suche nach der Ursache, warum du in bestimmten Situationen in alte Muster verfällst, und verbessere deinen „Trainingszustand“, indem du in diesen Situationen bewusst anders handelst.

Schreib doch einmal auf, bei welchem der beschriebenen Punkte du noch Schwächen hast. Ist es der Glaube oder kannst du dir noch nicht vorstellen, dein Ziel in absehbarer Zeit zu erreichen? Schreib eine mögliche Ursache dazu.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

| Schwächen | Ursache |
|-----------|---------|
|           |         |
|           |         |
|           |         |
|           |         |
|           |         |

„Die Schwäche einer Brücke wird erst durch Belastung erkannt. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Man kann die Belastung vermeiden, oder die Schwäche beseitigen. Wähle die zweite Möglichkeit, wenn du dein Ziel erreichen willst.“ – Siegfried Müller

## Die Motivation

Motivation und Emotion sind eng miteinander verwoben. Auch die Psychologie befasst sich mit beiden Themen und damit, wie sie miteinander verknüpft sind. Die Motivation wird in zwei Gruppen unterteilt, in die extrinsische und intrinsische Motivation. Bei der extrinsischen Motivation handelt es sich um einen Zustand, bei dem wegen äußerer Gründe gehandelt oder unterlassen wird. Im Berufsleben, weil man eine Prämie, eine Gehaltserhöhung erhalten oder eine Beförderung erreichen möchte. Die Belohnung für ein erwünschtes

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Ergebnis erfolgt von außen. Aber auch wer eine Bestrafung vermeiden will, ist extrinsisch motiviert.

Bei der intrinsischen Motivation entsteht eine innere, aus sich selbst entstehende Motivation. Man erledigt Aufgaben oder bestimmte Tätigkeiten einfach gern, weil sie Freude bereiten, Spaß machen, sinnvoll oder herausfordernd sind. Diese intrinsisch motivierten Tätigkeiten werden um ihrer selbst willen durchgeführt und nicht deshalb, um eine Belohnung zu erlangen oder eine Bestrafung zu vermeiden. Eine Kombination von intrinsischer und extrinsischer Motivation für ein und dieselbe Handlung ist möglich. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern können sich wirksam ergänzen.

Bei beiden Motivationsarten spielen Emotionen eine Rolle. Freude, Spaß, Belohnung oder Angst vor Bestrafung sind einige Emotionen, die genannt werden können. Untersuchungen und Studien bestätigen, dass alles, was wir tun, durch die Antriebskraft von Bedürfnissen und Emotionen geleitet wird. Falls du immer noch nicht so genau weißt, warum du ein bestimmtes Ziel erreichen möchtest und welche Bedürfnisse du mit einem erfolgreichen Fortschritt befriedigen willst, solltest du noch herausfinden.

Wer erfolgreich werden will, muss lernen, sich selbst zu motivieren. Die Kunst der Selbstmotivation besteht darin, die eigenen Emotionen zu jeder Zeit verändern zu können. Und das ist einfacher, als du vielleicht denkst. Unser Gefühlsleben ist in den meisten Fällen von unseren Gedanken abhängig. Du wirst in einem der folgenden Kapitel erfahren, dass Gedanken unsere körperlichen Reaktionen beeinflussen können.

Wie wir denken, beeinflusst nicht nur unser Handeln, sondern auch unser Gefühlsleben. Wenn du am Morgen die Augen öff-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

nest und deine ersten Gedanken die Schwierigkeiten sind, die dich am Tag erwarten, dann wirst du wohl kaum begeistert in den Tag starten. Such dir doch lieber ein erfreuliches Ereignis aus, welches dich am Tag erwarten könnte. Fällt dir keines ein? Dann ruf dir ein Entsprechendes aus deiner Erinnerung zurück. Übrigens, so wie deine Gedanken Gefühle steuern, so kann es auch dein Körper. Wenn du schlaff und in depressiver Haltung ins Badezimmer schlürfst, wird sich dein Gefühlsleben wohl kaum verbessern. Das Spiegelbild deines mürrischen Gesichts beim Blick in den Spiegel wird deine Laune noch verschlechtern. Straff deine Körperhaltung und lächle dein Spiegelbild an. Du glaubst nicht, dass dies hilft? Versuch es doch einmal.

### **Nachdenkenswert:**

Wenn wir tun würden, was wir tun wollten. Es einfach erleidigen würden, obwohl wir eigentlich keine Lust haben.

- Wären wir dann hinterher nicht stolz auf uns?
- Würde uns das nicht motivieren, auch andere unangenehme Aufgaben möglichst schnell zu erledigen?
- Würde das nicht unsere Umsetzungskompetenz enorm verbessern?
- Würden wir dann keinen unnötigen Ballast mit uns herumschleppen, der uns immer wieder ausbremst und Energie raubt?
- Würden wir dann nicht auch unsere anderen Ziele leichter erreichen?

„Der Wunsch ist die Zündflamme, der Wille das Holz, welches das Feuer der Motivation weiter brennen lässt.“ – Siegfried Müller (Elimatio)

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Begeisterung

*„Begeisterung ist der nie erlahmende Impuls, der uns beharrlich unser Ziel verfolgen lässt.“ – (Norman V. Peale)*

Wie oft hast du dich bereits für etwas begeistert? Nicht nur für eine andere Person, sondern auch für ein neues Projekt, eine neue Fähigkeit, ein Hobby oder eine Vision für deine Zukunft. Dabei sind Emotionen im Spiel, die uns helfen, das Objekt unserer Begeisterung zu erreichen. Ein dabei unverzichtbares Gefühl ist die Begeisterung, die uns hilft, trotz auftretender Hindernisse am Ziel festzuhalten.

**Begeisterung ist die neurobiologische Voraussetzung für den Erfolg.**

In unserem Mittelhirn befindet sich ein Bereich, der als Belohnungszentrum bezeichnet wird. Es ist die Begeisterung, die durch dieses Zentrum ausgelöst wird, und erst dadurch können wir Höchstleistungen vollbringen.

„Die durch Emotionen ausgeschütteten Botenstoffe des Dopamin- und Opiatsystems wirken wie Dünger auf Nervenzellen“, so der ehemalige Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung Professor Gerald Hüther von der Universität Göttingen.

*„Unter ihrem Einfluss bilden sich neue Nervenverbindungen, die in der Zukunft das Verhalten beeinflussen. Die Strukturen und sich bildende Nervenbahnen und Netzwerke in der Großhirnrinde sind stabiler und streben nach Wiederholung und Erweiterung.“*

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Erinnerst du dich an den Beginn eines Projekts, für das du dich wirklich begeistern konntest? Dieses anfängliche Gefühl von Energie und positiver Erwartung? Dieses wunderbare Gefühl wolltest du immer wieder erleben.

Deshalb hast du sofort damit angefangen, dich intensiv damit zu beschäftigen. Doch sicher erlebst du auch Phasen, in denen es schwierig wurde. Du musstest Rückschläge hinnehmen oder dich durch Durststrecken kämpfen. Du hast dich gefragt, was denn so besonders an diesem Vorhaben sei. Trotzdem hast du es immer wieder versucht und dich langsam an die unangenehmen Begleiterscheinungen gewöhnt.

Warum hast du, trotz der anfänglichen Schwierigkeiten, weitergemacht und verfolgst dein Ziel immer noch? In allen Fällen, die Menschen dazu bringt, neue Wege zu beschreiten und Ziele zu erreichen, spielen Emotionen eine Rolle. Vielleicht wolltest du nicht aufgeben, schließlich hattest du anderen davon erzählt. Du wolltest möglicherweise Teil einer Gruppe sein, die dieses Ziel verfolgt. Die Beschäftigung damit gab dir ein Gefühl von Fortschritt, du fühltest dich kompetenter. Vielleicht hast du eine Person in deinem Umfeld bewundert, die dieses Ziel bereits erreicht hat.

Auch wenn äußere Umstände herausfordernd sein mögen, wissen wir um die Überzeugungskraft von Gefühlen. Sie thematisieren in unseren inneren Dialogen Emotionen wie Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Freude, Abenteuer oder auch den Wunsch nach Freiheit.

Dieses Buch – dein Buch – will dich einladen, ermutigen und inspirieren, neue Erfahrungen zu sammeln. Erfahre, dass du in der Lage bist, auch ohne an alten Gewohnheiten festzuhalten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Deine innere Haltung trägt dich zum Ziel  
Durch Übungen wirst du positive Erfahrungen sammeln, und  
durch die zahlreichen Zwischenerfolge wird deine Motivation  
gesteigert und der Glaube an deinen Erfolg gestärkt.

In der Summe führen diese positiv emotional erlebten Erfahrungen zu einer inneren Haltung. Sie bestimmt, was dir wichtig ist, wie du dich in einer bestimmten Situation verhältst und wie viel Energie du zu investieren bereit bist. Psychologen nennen dies den „Mindset“. Für Professor Hüther ist diese innere Haltung der Kern der Motivation. Es ist die Begeisterung, die dir den Weg zum Ziel ebnet. Durch sie entwickelst du die intrinsische Motivation und damit den Ansporn, der aus deinem Innersten kommt.

### **Denkpause**

Denkpausen sind alles andere als Pausen. Oft erst im Austausch mit gemachten Erfahrungen und bereits vorhandenem Wissen werden Zusammenhänge klar, ergeben sich andere Sichtweisen und ermöglichen es uns, ins zielgerichtete Handeln zu kommen.

Stell dir einmal diese Fragen:

- Welche Ziele hast du bereits erreicht?
- Warst du begeistert von diesen Zielen?
- Welche Ziele hast du nicht erreicht?
- Fehlte dir die Begeisterung dafür?
- Waren es deine Ziele? Oder erfolgte die Zielsetzung durch deinen Partner, Chef oder die Firmenleitung?

Schreib doch jetzt einmal auf, welche Ziele du mit Begeisterung erreicht hast und welche Ziele nicht, weil dir die

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Begeisterung dafür gefehlt hat, z.B. weil es nicht deine Ziele waren. Waren es deine Ziele oder wolltest du sie erreichen, um anderen einen Gefallen zu tun? Vielleicht waren es auch gar keine Ziele, sondern nur Wunschvorstellungen.

Frag dich auch, willst du dein Ziel wirklich erreichen – ist es also ein echtes Anliegen – oder wünschst du es dir nur so nebenbei?

**Meine erreichten Ziele.**

**Meine verfehlten Ziele.**

**Deine Vorsätze, um die bisher verfehlten Ziele zu erreichen.**

Falls du einen Ratgeber für ein noch nicht erreichtes Ziel in deiner „stillen Bibliothek“ finden, ist es an der Zeit ihn zu aktivieren, falls du es noch nicht getan hast.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Geduld als Schlüssel zum Erfolg:**

Die Bedeutung von Ausdauer und das Akzeptieren von Rückschlägen als Teil des Prozesses.

*„Ich glaube, dass die Ungeduld, mit der man seinem Ziele zueilt, die Klippe ist, an der oft gerade die besten Menschen scheitern.“* – Friedrich Hölderlin

Wer sich ein bedeutsames Ziel gesetzt hat – und die Veränderung von tief verwurzelten Gewohnheiten wie z.B. das Rauchverhalten ist zweifellos ein solches Ziel –, wünscht sich natürlich, dieses so schnell wie möglich zu erreichen. In einer Zeit, in der die sofortige Erfüllung von Wünschen durch Technologien und Konsumverhalten zur Norm geworden ist, fällt uns Geduld oft schwer. Treten erste Schwierigkeiten auf, oder stellt sich der gewünschte Erfolg nicht unmittelbar und mühe-los ein, macht sich schnell Frustration breit, die nicht selten zum Aufgeben führt.

Eine alte Geschichte erzählt von einem Steinmetz, der unzählige Male auf einen großen Felsblock einschlug, ohne dass dieser sich spaltete. Doch dann, beim einhundertletzten Schlag, zerbrach der Stein in zwei Teile. Die umstehenden Beobachter staunten und meinten: „Dieser letzte Schlag hat ihn zerteilt!“ Doch der weise Steinmetz erwiderte: „Nein, es war nicht dieser eine Schlag. Es waren die hundert Schläge zuvor, die ihre Wirkung entfaltet und den Stein mürbe gemacht haben. Der letzte Schlag war lediglich derjenige, der das Ergebnis sichtbar machte.“

Diese Parabel verdeutlicht auf eindrückliche Weise, dass es oft

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

die Summe unserer kontinuierlichen Bemühungen ist, die schließlich zum Erfolg führt, auch wenn der Durchbruch manchmal unerwartet und plötzlich erscheint. Jeder scheinbar kleine und unbedeutende Schritt trägt dazu bei, das große Ziel näher zu bringen, auch wenn der Fortschritt nicht immer sofort erkennbar ist.

Was bedeutet das konkret für die Arbeit mit Ratgebern? Es bedeutet, dass ein Ratschlag nicht nach kurzer Anwendung und ausbleibendem Soforterfolg verworfen werden sollte. Jeder einzelne Rat verdient es, so lange konsequent umgesetzt zu werden, bis tatsächlich kein Fortschritt mehr feststellbar ist – und sei dieser Fortschritt noch so klein. Erst dann ist es sinnvoll, einen anderen Ratschlag in Betracht zu ziehen. Die durch den vorherigen Ansatz gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen dabei eine wertvolle Grundlage für die Umsetzung neuer Strategien bilden.

Durch diese geduldige und fokussierte Herangehensweise wird es wahrscheinlicher und sicherer, das gesteckte Ziel letztendlich zu erreichen. Die Ausdauer, dranzubleiben und Rückschläge als Teil des Prozesses zu akzeptieren, ist somit ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg – nicht nur beim Durchgraben eines Berges oder dem Spalten eines Steins, sondern auch bei jeder bedeutenden Veränderung im eigenen Leben.

### **Deine Reflexionsfragen**

- Denk an ein großes Ziel, dessen Erreichung viel Zeit und Ausdauer erfordert. Wie gehst du mit Phasen um, in denen der Fortschritt langsam oder unsichtbar erscheint?
- In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir besonders schwer, geduldig zu sein? Welche Erwartungen hast du an die Geschwindigkeit von Veränderungen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du kurz vor dem Durchbruch aufgegeben hast, weil der Erfolg noch nicht sichtbar war? Was hättest du in dieser Situation anders machen können?
- Sowohl Dashrath Manjhi als auch der Steinmetz haben uns die Kraft der Ausdauer und der kontinuierlichen kleinen Schritte vor Augen geführt. An welchen „Bergen“ in deinem Leben bearbeitest du gerade Stein um Stein, auch wenn der Durchbruch noch nicht sichtbar ist? Welche scheinbar unspektakulären Handlungen führst du regelmäßig aus, die langfristig eine große Wirkung entfalten könnten?
- Wie reagierst du auf Rückschläge bei der Verfolgung deiner Ziele? Siehst du diese als Hindernisse oder als Teil des Lernprozesses?
- Welche „Werkzeuge“ (Strategien, Ratschläge) setzt du bei der Arbeit an deinen Zielen ein? Neigst du dazu, schnell das Werkzeug zu wechseln, wenn der Erfolg nicht sofort eintritt?
- Was kannst du konkret tun, um deine Geduld und dein Durchhaltevermögen bei der Umsetzung deiner Vorhaben zu stärken?
- Welche kleinen Erfolge hast du in letzter Zeit erzielt, die das Ergebnis kontinuierlicher Bemühungen waren? Kannst du daraus Motivation für zukünftige Herausforderungen schöpfen?

**Der Werkzeugkasten ist nur so gut wie der Handwerker:  
Umsetzung zählt!**

Du hast in diesem Kapitel eine Vielzahl mächtiger Werkzeuge kennengelernt, die dir auf deiner Reise zum Erfolg dienen können: ein unerschütterliches Ziel, brennendes Verlangen, unerschütterlicher Glaube, positives Denken, Selbstdisziplin, Initiative und Begeisterung.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Jedes Einzelne ist für sich genommen von unschätzbarem Wert. Doch hier liegt eine der größten Fallen der Selbsthilfe-Literatur, und damit auch der Kern des „Ratgeber-Code“-Problems:

Der Besitz eines Werkzeugkastens macht dich noch nicht zum Meisterhandwerker. Du kannst die besten Hämmer, Sägen und Schraubenzieher haben – aber wenn du nicht weißt, wie du sie richtig anwendest oder wenn dir die Motivation und die Ausdauer fehlen, sie einzusetzen, werden sie nutzlos bleiben. Genauso verhält es sich mit den Werkzeugen des Erfolgs. Ihr volles Potenzial entfaltet sich erst durch deine aktive Umsetzungskraft.

Viele Menschen häufen Wissen über diese Werkzeuge an. Sie kennen die Prinzipien, können sie zitieren und über ihre Bedeutung sprechen. Doch wenn es ans Eingemachte geht – wenn die Selbstdisziplin bei der ersten Hürde nachlässt, der Glaube bei Zweifeln wankt oder die Initiative der Bequemlichkeit weicht –, dann verbleiben die gelesenen Ratschläge im Kopf und die erhofften Ergebnisse bleiben aus.

Dieses Buch, der „Ratgeber-Code“, ist dazu da, dir nicht nur den Werkzeugkasten zu präsentieren, sondern dir auch zu zeigen, wie du jedes Werkzeug geschickt einsetzt. Es geht darum, deine Umsetzungskompetenz so zu schulen, dass du die Theorie in die Praxis überführen kannst. Denn nur durch die konsequente und beherzte Anwendung dieser Prinzipien verwandelst du Wissen in Handeln und erreichst die Erfolge, die du dir wünschst. Der Wert dieser Werkzeuge liegt nicht in ihrem bloßen Dasein in deinem Inventar, sondern in ihrer täglichen Anwendung durch dich.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 18. Die bewusste Kraft der Wiederholung:

Warum du bestimmte Botschaften immer wieder findest.

Beim Durcharbeiten dieses Ratgebers wird dir aufgefallen sein, dass bestimmte Prinzipien und Strategien, die wir als Werkzeuge für deine Umsetzungskompetenz besprochen haben, immer wieder auftauchen – mal in einem anderen Kontext, mal aus einer neuen Perspektive beleuchtet. Das ist kein Versehen und dient nicht dazu, Seiten zu füllen. Ganz im Gegenteil: Diese bewusste Wiederholung ist ein zentrales Element des „Ratgeber-Code“ und hat einen tiefgreifenden Grund.

Unser Gehirn lernt nicht durch einmaliges Hören oder Lesen, besonders wenn es um die Veränderung tief verwurzelter Gewohnheiten und Denkmuster geht. Es ist wie beim Trainieren eines Muskels: Ein einziges Training führt nicht zum gewünschten Ergebnis. Erst die kontinuierliche Wiederholung – immer wieder, unter verschiedenen Bedingungen – lässt den Muskel wachsen und stärkt ihn dauerhaft.

Genauso verhält es sich mit den neuronalen Verbindungen in deinem Gehirn. Die wichtigen Strategien für deine Umsetzungskompetenz müssen immer wieder aktiviert und verfestigt werden, damit sie von flüchtigen Informationen zu automatischen Impulsen werden.

Verankerung im Langzeitgedächtnis: Jede Wiederholung stärkt die Nervenbahnen und hilft, die Informationen tiefer und stabiler im Langzeitgedächtnis zu verankern. So wird aus reinem Wissen intuitives Können.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Abrufbarkeit in kritischen Situationen: Im Alltag, besonders unter Stress oder bei alten Gewohnheiten, reagieren wir oft automatisch. Nur wenn die neuen Strategien durch Wiederholung fest verdrahtet sind, kannst du sie in genau diesen kritischen Momenten auch tatsächlich abrufen und anwenden – und nicht erst lange darüber nachdenken.

Ganzheitliches Verständnis: Die Wiederholung in unterschiedlichen Kapiteln und Kontexten ermöglicht es dir, die Prinzipien aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Du erkennst neue Zusammenhänge und gewinnst ein tieferes, ganzheitlicheres Verständnis für ihre Anwendbarkeit in verschiedenen Lebensbereichen.

Aufrechterhaltung der Motivation: Das erneute Begegnen mit wichtigen Botschaften kann wie eine frische Dosis Motivation wirken. Es erinnert dich an deine Ziele und die Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen, selbst wenn deine Begeisterung mal nachlässt.

Betrachte diese Wiederholungen also nicht als Redundanz, sondern als gezieltes Training für dein Gehirn. Sie sind dazu da, die im „Ratgeber-Code“ enthaltenen Schlüsselprinzipien so fest in deinem Denken und Handeln zu verankern, dass sie dich automatisch und mühelos auf deinem Weg zu nachhaltigem Erfolg unterstützen. Und denk immer daran: Auch wenn etwas bekannt klingt – steck es nicht vorschnell in die „Kenne ich schon“-Schublade, denn genau darin liegt die wahre, oft übersehene Kraft der Umsetzung!

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 19. Hindernisse erkennen und überwinden

Strategien zur Identifizierung und Bewältigung innerer und äußerer Widerstände

*„Der Weg zum Ziel beginnt mit dem Vergrößern der Komfortzone.“ – Unbekannt*

In den vorangegangenen Kapiteln hast du bereits einiges über die Bedeutung klarer Ziele, kleiner Schritte und die Notwendigkeit von Geduld gesprochen. Doch selbst mit der besten Planung und der größten Motivation stoßen wir auf unserem Weg unweigerlich auf Hindernisse.

Diese Widerstände können innerer Natur sein – tief verwurzelte Ängste, negative Glaubenssätze oder mangelnde Selbstdisziplin – oder von außen kommen – unerwartete Ereignisse, mangelnde Unterstützung oder ein unpassendes Umfeld.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht darin, diese Hindernisse zu vermeiden (was kaum möglich ist), sondern darin, sie frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zu entwickeln, um sie zu überwinden.

### Die Identifizierung der Stolpersteine

Der erste Schritt zur Bewältigung von Hindernissen ist, sich ihrer bewusst zu werden. Oftmals agieren innere Widerstände im Verborgenen, als leise Saboteure deiner guten Vorsätze. Nimm dir daher bewusst Zeit zur Selbstreflexion.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Innere Widerstände**

### *Mangelnde Geduld:*

Frag dich ehrlich, wie schnell du Ergebnisse erwartest und ob diese Erwartungen realistisch sind.

Bist du bereit, auch Durststrecken auszuhalten?

### *Suche nach der optimalen Lösung:*

Beobachte, ob du dazu neigst, immer nach dem „perfekten“ Ratgeber oder der „einen“ Lösung zu suchen, anstatt mit dem vorhandenen Wissen ins Handeln zu kommen.

### *„Kenne ich schon“-Haltung:*

Achte darauf, ob du Ratschläge vorschnell abtust, weil du glaubst, sie bereits zu kennen, ohne sie wirklich angewendet zu haben.

### *Angst vor Veränderung und Verlassen der Komfortzone:*

Analysiere, welche Ängste mit der Veränderung verbunden sind und in welchen Bereichen du dich unwohl fühlst, deine gewohnte Umgebung zu verlassen. Erfahre im nächsten Kapitel, dass du deine Komfortzone nicht verlassen musst.

### *Perfektionismus:*

Hinterfrag, ob dein Wunsch nach Perfektion dich davon abhält, überhaupt anzufangen oder bei ersten Fehlern aufzugeben.

### *Mangelnde Selbstwirksamkeitsüberzeugung:*

Untersuch, inwieweit du wirklich daran glaubst, deine Ziele erreichen zu können. Welche inneren Zweifel gibt es?

### *Die „Ja, aber“-Falle:*

Werde dir bewusst, in welchen Situationen du zwar Ratschläge anerkennst, aber sofort Gründe findest, warum sie in deinem Fall nicht anwendbar sind.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Unrealistische Erwartungen an das Tempo des Fortschritts:*  
Reflektier, ob deine Zeiteinschätzungen für Veränderungen realistisch sind oder ob du zu schnelle Ergebnisse erwartest.

*Mangelnde Selbstreflexion und Anpassungsfähigkeit:*  
Sei ehrlich zu dir selbst, ob du bereit bist, deinen Ansatz zu hinterfragen und anzupassen, wenn etwas nicht funktioniert.

### **Äußere Widerstände:**

*Fehlende Unterstützung und Rechenschaftspflicht:*  
Analysiere dein soziales Umfeld. Wer unterstützt deine Ziele, und wo gibt es möglicherweise Widerstand oder mangelnde Ermutigung?

*Überforderung durch zu viele Informationen:*  
Reflektier, ob die Fülle an Ratgebern und Meinungen dich lähmt und zu Entscheidungsunfähigkeit führt.

*Negative Einflüsse im Umfeld:*  
Gibt es Personen oder Situationen, die deine Fortschritte bewusst oder unbewusst behindern?

*Rücksichtnahme auf das Umfeld:*  
Achte darauf, inwieweit deine Entscheidungen, Ratschläge umzusetzen, von der Sorge beeinflusst werden, die Gefühle oder Gewohnheiten von Eltern, Partnern oder anderen wichtigen Personen in deinem Umfeld zu verletzen oder zu stören. Manchmal kann der Wunsch, Konflikte zu vermeiden oder Rücksicht zu nehmen, dazu führen, dass wir notwendige Veränderungen aufschieben oder gar nicht erst angehen.

*Unerwartete Ereignisse und Rückschläge:*  
Sei dir bewusst, dass das Leben unvorhersehbar ist. Wie kannst du dich mental und praktisch auf mögliche Schwierigkeiten vorbereiten?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Strategien zur Bewältigung von Widerständen

Sobald du die typischen Hindernisse in deinem Leben identifiziert hast, kannst du gezielte Strategien entwickeln, um sie zu überwinden:

### **Innere Widerstände**

*Geduld kultivieren:*

Übe dich in kleinen Schritten, Ergebnisse nicht sofort zu erwarten. Feiere kleine Erfolge als Motivation für den längeren Weg.

*Fokus auf den Prozess:*

Konzentriere dich auf die kontinuierliche Umsetzung der kleinen Schritte, anstatt dich ausschließlich auf das Endergebnis zu fixieren.

*„Kenne ich schon“ hinterfragen:*

Geh Ratschläge bewusst noch einmal durch, auch wenn du glaubst, sie zu kennen. Frag dich, ob du sie wirklich verstanden und angewendet hast.

*Komfortzone erweitern:*

Geh kleine, überschaubare Schritte aus deiner Komfortzone heraus. Feiere jeden kleinen Mutausbruch.

*Realistischen Perfektionismus entwickeln:*

Strebe nach Fortschritt statt nach sofortiger Perfektion. Erlaube dir Fehler als Lernchancen.

*Selbstwirksamkeit stärken:*

Erinnere dich an frühere Erfolge. Setz dir kleine, erreichbare Ziele, um dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

*Die „Ja, aber“-Falle entkräften:*

Analysiere deine „Aber“-Argumente. Gibt es alternative Lösungen oder Wege, die Ratschläge doch anwendbar machen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Realistische Zeitpläne erstellen:*

Plane ausreichend Zeit für Veränderungen ein und akzeptiere, dass Fortschritt nicht linear verläuft.

*Selbstreflexion zur Gewohnheit machen:*

Nimm dir regelmäßig Zeit, um deinen Fortschritt und deine Denkweise zu überprüfen, und nimm bei Bedarf Anpassungen vor.

## Äußere Widerstände

*Unterstützung suchen:*

Sprich mit Freunden, Familie oder einem Coach über deine Ziele und Herausforderungen. Such dir Verbündete.

*Informationsflut reduzieren:*

Begrenze die Anzahl der gleichzeitig konsultierten Ratgeber und Meinungen. Konzentriere dich auf wenige, ausgewählte Quellen.

*Positives Umfeld schaffen:*

Umgib dich mit Menschen, die deine Ziele unterstützen und dich ermutigen.

*Puffer einplanen:*

Berücksichtige mögliche unerwartete Ereignisse in deiner Planung und entwickle Strategien, um flexibel darauf reagieren zu können.

Indem wir unsere inneren und äußeren Widerstände erkennen und bewusst Strategien zu ihrer Bewältigung einsetzen, schaffen wir einen klareren und freieren Weg in Richtung unserer Ziele. Die Stolpersteine müssen nicht unüberwindlich sein – mit dem richtigen Werkzeug und einer klaren Strategie können wir sie nach und nach aus dem Weg räumen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 20. Die Komfortzone erweitern, statt verlassen

*„Wachstum und Komfort vertragen sich nicht.“ – Ginni Rometty*

Wird oft zitiert, aber die Perspektive des Erweiterns bietet eine sanftere Wahrheit.

Der Begriff der „Komfortzone“ ist uns vertraut. Er beschreibt den Zustand, in dem wir uns sicher, vertraut und entspannt fühlen. Doch oft wird uns suggeriert, dass wahres Wachstum und Fortschritt erst außerhalb dieser Zone stattfinden – dass wir sie mutig verlassen müssen, um uns weiterzuentwickeln. Diese Vorstellung kann jedoch abschreckend wirken und uns in eine Art „Entweder-oder“-Denken zwingen. Die Wahrheit ist oft nuancierter: Wir müssen unsere Komfortzone nicht zwangsläufig verlassen, sondern vielmehr lernen, sie kontinuierlich zu erweitern.

### Die verschiedenen Zonen auf dem Weg zur Veränderung:

Stelle dir verschiedene „Zonen“ auf deinem Weg der Veränderung vor.

#### *Die Komfortzone:*

Hier fühlen wir uns sicher und in unserer Routine. Alles ist bekannt, und es gibt wenig bis keine Herausforderungen oder Ängste.

#### *Die Angstzone (oder „Zone der Unsicherheit“):*

Direkt außerhalb unserer Komfortzone liegt ein Bereich, der von Unsicherheit und Angst geprägt ist. Hier begegnen uns

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

neue Situationen, unbekannte Herausforderungen und die Furcht vor dem Scheitern.

*Die Lernzone (oder Erweiterungs-, Wachstums-, Erfahrungszone):*

Wenn wir uns der Angstzone vorsichtig stellen und sie überwinden, betreten wir die Zone des Lernens.

Hier sammeln wir neue Erfahrungen, entwickeln Fähigkeiten, lernen aus Fehlern und erweitern so allmählich unsere Kompetenzen.

*Die Panikzone:* Diese Zone liegt weit außerhalb unserer Komfortzone und entsteht oft durch einen zu abrupten oder zu großen Schritt ins Unbekannte. Hier fühlen wir uns überfordert, hilflos und möglicherweise sogar handlungsunfähig.

### **Die Gefahr des plötzlichen Ausbruchs:**

Oftmals wird der Ratschlag gegeben, „spring einfach“ oder „verlasse deine Komfortzone!“. Doch ein plötzlicher Sprung direkt aus der Komfortzone führt nicht selten direkt in die Panikzone. Die überwältigenden Gefühle von Angst und Unsicherheit können uns blockieren, demotivieren und dazu führen, dass wir schnell wieder in die Sicherheit unserer alten Gewohnheiten zurückkehren.

### **Die sanfte Kunst der Erweiterung:**

Der Schlüssel zu nachhaltigem Wachstum liegt in der schrittweisen Erweiterung der Komfortzone. Anstatt uns mit einem riesigen, angsteflößenden Schritt zu konfrontieren, können wir uns in kleinen, überschaubaren Schritten immer wieder

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

neuen Herausforderungen stellen, die knapp außerhalb unserer aktuellen Grenzen liegen.

Jeder kleine Schritt in die Angstzone, der erfolgreich bewältigt wird, dehnt unsere Komfortzone aus. Was gestern noch beängstigend war, wird heute vertrauter. Jede neue Erfahrung in der Lernzone, stärkt unser Selbstvertrauen, und unsere Fähigkeiten mit Unsicherheit umzugehen.

### **Die Überwindung der Angstzone als größte Hürde:**

Die Angstzone ist oft das größte Hindernis auf diesem Weg der Erweiterung. Die Furcht vor dem Unbekannten, vor Ablehnung oder Angst vor dem Scheitern kann uns lähmen und davon abhalten, überhaupt den ersten kleinen Schritt über unsere Komfortgrenzen hinaus zu wagen.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Angst ein natürlicher Begleiter von Veränderung ist. Sie muss nicht vollständig beseitigt werden, sondern vielmehr als Signal erkannt werden, dass wir uns auf unbekanntes Terrain begeben. Der Schlüssel liegt darin, die Angst nicht zu vermeiden, sondern sie anzunehmen, sich ihr in kleinen Dosen zu stellen und zu lernen, mit ihr umzugehen.

### **Strategien zur sanften Erweiterung**

*Beginn klein:*

Wähl Herausforderungen, die du leicht überwinden kannst.

Der erste Schritt muss nicht riesig sein.

*Fokus auf den Lernprozess:*

Sieh neue Erfahrungen als Möglichkeiten zum Lernen und Wachsen, nicht als Beweis deines Erfolgs oder Misserfolgs.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Feier kleine Erfolge:*

Anerkenne jeden kleinen Schritt, den du außerhalb deiner Komfortzone machst. Das stärkt deine Motivation und dein Selbstvertrauen.

*Such Unterstützung:*

Sprich mit Freunden, Mentoren oder Coaches, die dich auf deinem Weg ermutigen und unterstützen können.

*Sei geduldig mit dir selbst:*

Wachstum braucht Zeit. Es ist in Ordnung, wenn es nicht immer linear verläuft.

Indem wir unsere Komfortzone bewusst und schrittweise erweitern, können wir uns kontinuierlich weiterentwickeln, ohne uns von der Angst überwältigen zu lassen. Der Schlüssel liegt in der Erkenntnis, dass Wachstum ein sanfter Prozess sein kann – ein stetiges Hinaustasten über unsere aktuellen Grenzen, bei dem die Angst nicht der Feind ist, sondern ein Wegweiser auf unserem Weg zu neuen Erfahrungen und einem größeren Selbst.

## Reflexionsfragen

- Denk an einen Ratgeber (Buch, Person, Kurs), dessen Ratschläge du bisher nicht oder nur teilweise umgesetzt hast. In welchen Bereichen dieser Ratschläge fühlst du dich in deiner Komfortzone? Wo beginnt die „Angstzone“ der Umsetzung für dich?
- Gibt es spezifische Schritte oder Handlungen, die in diesen Ratschlägen enthalten sind und die du bisher vermieden hast, weil sie dich aus deiner Komfortzone herausfordern würden? Beschreib diese „Angstzone“ genauer.
- Hast du in der Vergangenheit versucht, Ratschläge abrupt und mit großen Schritten umzusetzen? Bist du dabei in eine

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Art „Panikzone“ geraten, in der du dich überfordert gefühlt und möglicherweise aufgegeben hast?

- Welche kleinen, überschaubaren ersten Schritte könntest du unternehmen, um deine Komfortzone in Bezug auf die Umsetzung dieser spezifischen Ratschläge sanft zu erweitern? Wähle einen konkreten Rat aus und überlege dir einen Mikro-Schritt, der knapp außerhalb deiner aktuellen Gewohnheiten liegt.
- Welche Ängste oder Unsicherheiten tauchen auf, wenn du an diese kleinen Schritte der Umsetzung denkst? Wie kannst du dich diesen Ängsten schrittweise stellen, anstatt sie zu vermeiden?
- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du einen kleinen Schritt außerhalb deiner Komfortzone gegangen bist, um einen Rat umzusetzen? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht? Hat sich deine Komfortzone dadurch bereits ein wenig erweitert?
- Welche Unterstützung oder Ermutigung könnte dir helfen, die „Angstzone“ der Umsetzung zu überwinden und in die „Lernzone“ einzutreten, in der du neue Erfahrungen mit der Anwendung von Ratschlägen sammelst?
- Wie kannst du dich selbst dafür belohnen, wenn du einen kleinen Schritt der Umsetzung erfolgreich gemeistert und somit deine Komfortzone ein Stück weit erweitert hast?
- Betrachte die Ratschläge, die du gerne umsetzen würdest, als eine „neue Komfortzone“, die du schrittweise erreichen kannst. Welche kleinen Handlungen kannst du heute unternehmen, um dich dieser neuen Komfortzone ein Stück näher zu bringen?
- Welche Rolle spielt Geduld mit sich selbst bei der schrittweisen Erweiterung der Komfortzone im Kontext der Umsetzung von Ratschlägen? Sei nachsichtig, wenn nicht alles sofort perfekt klappt.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 21. Die Macht der klaren Ziele

Vom vagen Wunsch zur konkreten Roadmap

„*Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.*“ – Antoine de Saint-Exupéry

Wie oft haben wir schon vage Vorsätze gefasst? „Ich möchte gesünder leben“, „Ich will erfolgreicher sein“, „Ich sollte mehr Zeit für mich haben.“

Diese Absichten sind gut gemeint, aber oft bleiben sie im Nebel der Unbestimmtheit hängen. Ihnen fehlt die klare Kontur, die uns den Weg weist und unsere Energie bündelt. Die Macht der klaren Ziele liegt darin, diese vagen Wünsche in konkrete, handlungsorientierte Wegweiser zu verwandeln.

Ein klar formuliertes Ziel ist der erste entscheidende Schritt auf dem Weg zur Umsetzung. Es schafft Fokus, motiviert und ermöglicht es uns, unsere Fortschritte zu messen. Doch wie formuliert man Ziele so, dass sie uns tatsächlich zum Erfolg führen? Ein bewährtes Werkzeug dafür ist die SMART-Methode:

### **Spezifisch:**

Ein klares Ziel beantwortet die Fragen: Wer ist beteiligt? Was genau möchte ich erreichen? Wo soll es stattfinden? Wann soll es geschehen? Warum ist dieses Ziel wichtig für mich? Anstatt „Ich möchte abnehmen“, wäre ein spezifisches Ziel beispielsweise: „Ich möchte bis zum Ende des nächsten Quartals 5 Kilogramm Körpergewicht verlieren, um mich energiegeladener zu fühlen und meine Gesundheit zu verbessern.“

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

**Messbar:**

Ein messbares Ziel ermöglicht es uns, unseren Fortschritt zu verfolgen und zu erkennen, wann wir unser Ziel erreicht haben. Wie werden wir unseren Erfolg oder Misserfolg quantifizieren? Im obigen Beispiel ist die Messbarkeit durch die Angabe von „5 Kilogramm“ und „bis zum Ende des nächsten Quartals“ gegeben.

**Attraktiv:**

Ein attraktives Ziel ist für uns persönlich bedeutsam und motivierend. Es ist etwas, das wir wirklich erreichen wollen und für das wir bereit sind, uns anzustrengen. Frage dich: Ist dieses Ziel wichtig genug für mich? Bin ich bereit, die notwendigen Schritte zu unternehmen?

**Realistisch:**

Ein realistisches Ziel ist im Rahmen unserer Möglichkeiten und Ressourcen erreichbar. Das bedeutet nicht, dass wir uns keine großen Ziele setzen sollen, aber sie sollten in einem vernünftigen Verhältnis zu unseren Fähigkeiten und Umständen stehen. Ein unrealistisches Ziel führt oft zu Frustration und Demotivation. Falls dir bestimmte Fähigkeiten fehlen, sollte das Ziel vor dem endgültigen Ziel sein, sich die notwendigen Fähigkeiten anzueignen.

**Terminiert:**

Ein terminiertes Ziel hat einen klaren Zeitrahmen. Die Festlegung einer Deadline schafft Dringlichkeit und hilft uns, den Fokus zu behalten. „Bis zum Ende des nächsten Quartals“ ist ein Beispiel für eine klare Zeitangabe.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Vom großen Ziel zum kleinen Schritt: Die Zerlegung in überschaubare Etappen**

Selbst ein SMART formuliertes Ziel kann anfangs noch überwältigend wirken. Der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung liegt darin, dieses große Ziel in kleinere, überschaubare Schritte zu zerlegen.

Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Marathon laufen. Das Ziel ist klar (SMART formuliert), aber die 42 Kilometer erscheinen einschüchternd. Der erfolgreiche Marathonläufer beginnt jedoch nicht mit 42 Kilometern, sondern mit kurzen Laufeinheiten, die er Woche für Woche steigert.

Genauso können wir unsere großen Lebensziele in winzige Aufgaben zerlegen, die leicht in unseren Alltag integriert werden können.

Stellen dir vor, dein SMARTes Ziel ist es, gesünder zu essen, konkretisiert als: „Ich möchte ab der nächsten Woche an fünf Tagen pro Woche mindestens eine selbstgekochte Mahlzeit mit viel Gemüse zu mir nehmen, um mich fitter zu fühlen und langfristig mein Gewicht zu halten.“

Anstatt nun sofort alle Essgewohnheiten radikal umzustellen, könnten die ersten Mikro-Schritte sein:

- Für die kommende Woche zwei einfache, gesunde Rezepte aussuchen.
- Beim nächsten Einkauf bewusst eine zusätzliche Gemüse-sorte in den Warenkorb legen.
- An einem Abend in der Woche anstelle von Fertiggericht selbst kochen.
- Täglich ein Stück Obst als Snack einplanen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Diese kleinen Schritte erscheinen machbar und erzeugen kontinuierlichen Fortschritt. Jede umgesetzte Mahlzeit, jeder bewusste Einkauf gibt uns Erfolgserlebnisses und motiviert uns, weiterzugehen.

Die Macht der klaren Ziele in Kombination mit der Zerlegung in kleine Schritte verwandelt vage Wünsche in eine konkrete Roadmap. Sie gibt uns die Kontrolle über unsere Vorhaben und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Ziele nicht nur erreichen, sondern auch nachhaltig in unserem Leben verankern können. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Ziele SMART zu formulieren und den ersten kleinen Schritt auf Ihrer persönlichen Reise zu definieren – sei es im Bereich der Ernährung oder in jedem anderen Lebensbereich, in dem Sie sich Veränderung wünschen.

### **Mach Ratschläge SMART – von der Empfehlung zum machbaren Plan**

Du wirst auch in diesem Buch, aber auch in vielen anderen Ratgebern, auf zahlreiche wertvolle Ratschläge und Empfehlungen stoßen. Doch oft sind diese – obwohl inhaltlich goldwert – nicht nach dem SMART-Prinzip formuliert. Sie sind vielleicht zu allgemein, nicht messbar oder es fehlt eine klare Zeitvorgabe. Ein Rat, wie „Iss gesünder“, mag gut gemeint sein, wirkt aber in seiner Unbestimmtheit oft erschlagend und lässt uns ratlos zurück, wie wir ihn konkret umsetzen sollen.

Genau hier liegt eine deiner größten Chancen: Nimm solche Ratschläge aus diesem oder anderen Büchern, die dich ansprechen, und wandle diese bewusst in SMARTe Ziele um. Zerlege die Empfehlung in spezifische, messbare, attraktive, realistische und terminierte Schritte.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

So wird aus einem vagen „Muss ich mal machen“ ein konkreter, handlungsleitender Plan. Dies ist ein entscheidender Schritt, um die Kluft zwischen gut gemeinten Ratschlägen und der tatsächlichen Umsetzung zu überbrücken, und die Schätze deiner „stillen Bibliothek“ wirklich für dich nutzbar zu machen.

### **Deine Reflexionsfragen**

- Betrachte ein Ziel, bei dessen Verfolgung du bisher Schwierigkeiten hattest. War dieses Ziel möglicherweise nicht SMART formuliert? Inwiefern hätte eine klarere Formulierung den Prozess beeinflussen können?
- Welche großen Ziele in deinem Leben könntest du in kleinere, überschaubare Schritte zerlegen? Definiere für eines dieser Ziele die ersten drei konkreten Schritte, die du in den nächsten Tagen unternehmen könntest.
- In welchen Bereichen deines Lebens setzt du bereits bewusst oder unbewusst klare Ziele ein? Welche positiven Erfahrungen hast du damit gemacht?
- Gibt es Ziele, die du dir gesetzt hast, die im Nachhinein als unrealistisch erwiesen haben? Was hast du daraus gelernt und wie kannst du dies bei zukünftigen Zielsetzungen berücksichtigen?
- Welche Rolle spielt deine persönliche Motivation bei der Zielerreichung? Wie kannst du sicherstellen, dass deine Ziele für dich wirklich attraktiv sind?
- Wie kannst du deinen Fortschritt bei der Verfolgung deiner SMARTen Ziele regelmäßig überprüfen und dich selbst motivieren, dranzubleiben?
- Welche Unterstützung oder Ressourcen könnten dir bei der Formulierung und Umsetzung deiner klaren Ziele helfen?
- Denk an das Zitat von Antoine de Saint-Exupéry: „Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“ Inwiefern ist die SMART-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Methode ein Werkzeug, um aus einem Wunsch einen konkreten Plan zu machen?

- Welchen ersten kleinen Schritt in Richtung eines deiner SMART formulierten Ziele kannst du direkt nach dem Lesen dieser Fragen unternehmen?

Nimm dir einen vagen Wunsch oder ein Ziel vor, das du aktuell verfolgst oder gerne erreichen würdest. Wie würdest du dieses Ziel nach der SMART-Methode konkretisieren?

**Spezifisch:** Wer, Was, Wo, Wann, Warum?

**Messbar:** Woran genau wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? Welche Zwischenziele kannst du definieren?

**Attraktiv:** Warum ist dieses Ziel wirklich wichtig für dich? Welche positiven Auswirkungen erwartest du davon?

**Realistisch (Relevant):** Sind die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten vorhanden oder erreichbar? Falls nicht, welches erste Ziel könntest du dir setzen, um diese Fähigkeiten zu erwerben?

**Terminiert:** Bis wann möchtest du dein Ziel erreicht haben? Welche Meilensteine kannst du mit konkreten Zeitpunkten versehen?

**Notiere hier deine Gedanken und Pläne dazu:**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 22. Kleine Schritte, große Wirkung:

*„Lieber jeden Tag ein bisschen als eines Tages gar nicht.“*

### **Die Kraft der Kontinuität und wie man realistische Fortschritte erzielt.**

Dies ist die wahre Geschichte von Dashrath Manjhi, einem einfachen Mann, der in den staubigen Weiten Bihars in Indien lebte. Was ihn auszeichnete, war keine außergewöhnliche Stärke oder einflussreiche Position, sondern eine unerschütterliche Entschlossenheit, geboren aus einer tiefen Tragödie.

Nachdem seine Frau sich schwer verletzte und an den Folgen starb, weil der nächste Arzt nur über einen mühsamen, tagelangen Umweg um einen Berg herum erreichbar war, fasste Dashrath einen scheinbar wahnsinnigen Entschluss: Er würde allein eine Abkürzung durch diesen Berg schlagen.

Mit nichts weiter als einem einfachen Hammer und einem Meißel begann er Tag für Tag, Stein um Stein abzutragen. Jahre vergingen, in denen er unermüdlich arbeitete, oft verspottet und belächelt von den Menschen in seiner Umgebung. Doch Dashrath ließ sich nicht entmutigen. Er verstand intuitiv die Kraft der kleinen Schritte, die er jeden Tag unternahm. Er wusste, dass er den Berg nicht mit einem einzigen Schlag würde bezwingen können, aber jeder einzelne Hieb brachte ihn seinem Ziel ein Stück näher.

Nach 22 Jahren unermüdlicher Arbeit war es vollbracht: Dashrath Manjhi hatte allein eine 110 Meter lange Straße durch den Berg geschlagen. Was unmöglich erschien, war

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

durch die konsequente Wiederholung kleinstter Handlungen Realität geworden – eine stille Rebellion gegen die scheinbar unüberwindlichen Hindernisse des Lebens, angetrieben von Liebe und Verlust.

Die Geschichte von Dashrath Manjhi ist ein eindrückliches Zeugnis dafür, dass auch scheinbar unbezwingbare Hindernisse durch beharrliches Engagement und die Kraft der kleinen Schritte überwunden werden können. Ähnlich verhält es sich mit unseren eigenen großen Vorhaben und Zielen.

Hier der Link und QR-Code zu einem Video auf Youtube, welches diese erstaunliche Leistung veranschaulicht:  
Kurzlink: <https://t1p.de/rheeg>



### **Die Macht der kleinen Schritte – vom Berg zum sanften Hügel**

Wer kennt das nicht? Voller Tatendrang nehmen wir uns große Veränderungen vor, nur um festzustellen, dass der innere Widerstand enorm ist. „Muss das jetzt wirklich sein?“, fragt eine innere Stimme. „Kann ich das nicht auf später verschieben?“ Und ehe wir uns versehen, sind unsere ambitionierten Pläne zu bloßen Wunschträumen verblasst.

Doch wie gelingt es uns, unsere Vorhaben tatsächlich in die Tat umzusetzen und den inneren Schweinehund zu überwinden? Ein Schlüssel liegt in der Erkenntnis, dass große Berge nicht mit einem einzigen Sprung erklimmen werden. Statt uns von der scheinbar unüberwindlichen Höhe des Ziels einschüchtern zu lassen, können wir den Weg in sanfte Hügel und kleine, machbare Etappen zerlegen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Das Prinzip der Mikro-Schritte besagt: Je größer und komplexer unser Vorhaben, desto zahlreicher und kleiner sollten die einzelnen Schritte sein. Anstatt uns mit einem Mal zu überfordern, nehmen wir uns jeden Tag oder jede Woche eine winzige Aufgabe vor, die kaum Anstrengung kostet und leicht in den Alltag integriert werden kann.

Stell dir vor, du möchtest gesünder leben. Anstatt dir sofort ein rigoroses Sportprogramm und eine strenge Diät aufzuerlegen, könnten die ersten Mikro-Schritte darin bestehen, täglich ein Glas Wasser mehr zu trinken, einmal pro Woche einen kurzen Spaziergang zu machen oder eine ungesunde Zutat beim Kochen durch eine gesündere Alternative zu ersetzen. Jede dieser kleinen Handlungen mag für sich genommen unbedeutend erscheinen, doch in der Summe und über einen längeren Zeitraum entfalten sie eine erstaunliche Wirkung.

So wie dieses Buch darauf abzielt, deine Umsetzungskompetenz Schritt für Schritt zu stärken – indem du beispielsweise jeden Tag einige Seiten liest und die Impulse nach und nach in deinen Alltag integrierst – so kannst du dieses Prinzip auf nahezu jedes Vorhaben anwenden. Ob es darum geht, endlich die Steuererklärung zu erledigen, den überfüllten Schreibtisch aufzuräumen, eine neue Fähigkeit zu erlernen oder ein großes berufliches Projekt anzugehen: Zerlege das große Ziel in winzige, kaum anstrengende Schritte.

Der Vorteil dieser Methode liegt auf der Hand: Sie minimiert den inneren Widerstand, da die einzelnen Aufgaben nicht als bedrohliche oder überwältigende „Muss“-Aufgaben wahrgenommen werden. Der Fokus liegt auf der kontinuierlichen Bewegung in die gewünschte Richtung, ohne große Anstrengung. Und mit jedem kleinen Schritt wächst Selbstvertrauen

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

und Motivation weiterzugehen. So wird der Gipfel des scheinbar unbezwingbaren Berges nach und nach in kleinen Schritten erreicht.

### Deine Reflexionsfragen

- Denk an ein großes Ziel oder eine Veränderung, die du dir in der Vergangenheit vorgenommen hast und die dir überwältigend erschien. Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Erkennst du in deinem Leben Situationen, in denen du ein Vorhaben vielleicht aufgegeben hast, weil der Weg zu lang oder zu anstrengend schien?
- Welche „Berge“ stehen dir aktuell in deinem Leben gegenüber, deren Bezungung dir unmöglich erscheint? Hast du dafür bereits einen Ratgeber im Schrank? Beginn mit dem ersten kleinen Schritt und hol ihn jetzt heraus.
- Wie könntest du das Prinzip der kleinen Schritte auf eines dieser großen Ziele anwenden? Welche winzigen ersten Schritte wären denkbar?
- Gibt es in deinem Alltag bereits Bereiche, in denen du unbewusst die Kraft der kleinen Schritte nutzt? (z.B. beim Erlernen einer neuen Fähigkeit, bei der täglichen Routine)
- Inwiefern hat dich die Geschichte von Dashrath Manjhi inspiriert? Welche Parallelen siehst du zu deinen eigenen Herausforderungen?
- Welche kleinen, aber kontinuierlichen Handlungen könntest du in den nächsten Tagen oder Wochen in Richtung deiner Ziele unternehmen?
- Wie kannst du dich selbst dafür belohnen oder motivieren, wenn du kleine Schritte erfolgreich abgeschlossen hast?
- Welche Rolle spielt Geduld und Ausdauer bei der Verfolgung großer Ziele durch kleine Schritte?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 23. Sind Träume Schäume?

Die verborgene Weisheit Ihrer inneren Welt

Kann es sein, dass du zu den Menschen gehörst, die glauben, Träume hätten keinen tieferen Sinn? Dass sie nichts weiter als wirre Gedanken sind, die während des Schlafens auftreten?

In Wirklichkeit webt die Psyche in unseren Träumen oft an den Lösungen für unsere Lebensprobleme. Träume können als die „Gedanken des Herzens“ (Ann Faraday) betrachtet werden und Ausdruck einer Weisheit aus den Tiefenschichten unserer Persönlichkeit sein. Das gilt zumindest für die Träume der Nacht.

### Tagträume

Lange Zeit galt der Tagtraum als Marotte von Realitätsverweigerern und Fantasten. Doch Neurowissenschaftler, Psychologen, Psychotherapeuten und auch Künstler haben den Tagtraum aus seinem Schattendasein befreit. Es wurde nachgewiesen, wie notwendig diese Fantasien für die geistige Gesundheit sein können. Tagträume können uns dabei helfen, unsere Gefühlswelt zu kontrollieren und auszubalancieren, wenn die Außenwelt uns beispielsweise herausfordert.

**Wir können sie aber auch dafür einsetzen, um unsere Ziele zu erreichen und neue Wege der Umsetzung zu imaginieren.**

Wann hast du das letzte Mal einfach so vor dich hin geträumt? Haben Sie sich schon einmal ganz bewusst und genussvoll dem Tagtraum hingegeben?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Tagträumen ist keinesfalls eine sinnlose Tätigkeit. Ganz im Gegenteil: Tagträumen trägt massiv zur Lebensqualität bei und ist äußerst kreativ.

In Tagträumen ist es möglich, sich die Gegenwart einfach ganz anders vorzustellen, als sie gerade ist. Damit tragen Sie bereits Sorge für Ihre Zukunft und proben innerlich mögliche Veränderungen.

### **Tagträume als Kompass für deine Ziele**

Ich las neulich einen treffenden Satz: „Im Vorzimmer der Ziele tanzen die Träume!“ Das, was du dir erträumst – oder anders ausgedrückt: was du visualisierst – eignet sich hervorragend dafür, herauszufinden, in welche Richtung dein Leben sich bewegen sollte. Im Traum kannst du nämlich schon einmal ausprobieren, ob sich eine Situation für dich gut anfühlt oder eher nicht, bevor du tatsächliche Schritte unternimmst.

Tagträumen ist ja nicht einfach nur ein Sich-Hineindenken in eine Situation. Im Tagtraum wird die Situation mit allen Sinnen aufgenommen und durchlebt. Dadurch entsteht eine viel größere Intensität als beim bloßen Denken. Die Energie, die beim Träumen entsteht, zieht dich machtvoll in Richtung Traumerfüllung. Zudem werden auch verborgene Wünsche mit einbezogen, die dir bei der Definition deiner Ziele helfen können.

Tagträumen ist hervorragend geeignet, um Ziele zu definieren. Über den Traum gelangst du einfacher zu einer Vision, die du dann in konkrete Ziele gießen kannst.

Wo auch immer sich dir die Gelegenheit bietet, bewusst zu träumen, nutze sie! Träume rund um die Fragen:

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Was will ich wirklich erreichen?
- Was bewegt mich tief im Inneren?
- Welche Richtung sollte mein Leben einschlagen, um erfüllend zu sein?

Sammle die Ergebnisse deiner Tagträume und formuliere daraus deine Ziele. Damit nimmst du dein Leben selbst in die Hand und kommst deinen Wünschen immer ein Stückchen näher.

### **Deine Reflexionsfragen über Träume und Tagträume**

- Wie stehst du zu der Aussage, dass Träume „Gedanken des Herzens“ sind? Hast du eine Erfahrung, die das bestätigt?
- Erinnerst du dich an einen Traum, der dir geholfen hat, ein Lebensproblem zu lösen? Wie hast du dich danach gefühlt?
- Welche Rolle spielen Tagträume in deinem Alltag? Nutzt du sie bewusst, um deine Ziele zu visualisieren?
- Hast du jemals ein Ziel durch Tagträume definiert? Wie hat dir diese Methode geholfen, deine Visionen zu konkretisieren?
- Wie oft lässt du dir bewusst Zeit zum Tagträumen? Was hindert dich manchmal daran, diese Zeit zu finden?
- In welchen Situationen hat dir Tagträumen geholfen, deine Gefühle zu kontrollieren oder auszugleichen?
- Hast du schon einmal durch einen Tagtraum eine schwierige Situation innerlich gemeistert? Wie hast du das erlebt?
- Glaubst du, dass Tagträume dir helfen können, mutiger und entschlossener zu handeln? Warum oder warum nicht?
- Welche Ziele oder Wünsche sind dir durch das Tagträumen klar geworden? Wie gehst du diese Ziele jetzt an?
- Wie fühlt es sich für dich an, deine Träume und Tagträume als Werkzeuge für persönliches Wachstum zu nutzen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Wie könntest du bewusst mehr Tagträume in deinen Alltag integrieren, um deine Lebensqualität zu verbessern?
- Welche Strategien könntest du anwenden, um Tagträume gezielt zur Zieldefinition zu nutzen?
- Ich hoffe, diese Fragen regen dich zum Nachdenken an und helfen dir, die Bedeutung von Träumen und Tagträumen besser zu verstehen und zu nutzen!

Schreib doch jetzt einmal deinen letzten Traum auf, der mit deinem Lebenstraum und seiner möglichen Erfüllung zu tun hatte. Oder wenn du noch keinen geträumt hast, dann tu es jetzt und schreib ihn danach auf.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 24. Die Kunst der Priorisierung

Die Kunst der Priorisierung – den Fokus schärfen im Ratsschlag-Dschungel.

„Wer alles will, kriegt nichts.“ – Deutsches Sprichwort

Wir sind umgeben von Ratschlägen. Jeder Ratgeber, jede wohlmeinende Person, jede neue Information scheint uns einen weiteren Weg aufzuzeigen, eine weitere Baustelle in unserem Leben zu eröffnen. Die Folge? Wir fühlen uns leicht überfordert, verzetteln uns in unzähligen guten Vorsätzen und verlieren den eigentlichen Fokus. Die Kunst der Priorisierung liegt darin, inmitten dieser Fülle die wirklich wichtigen Dinge zu erkennen und unsere Energie darauf zu konzentrieren.

Die Gefahr des „Alles auf einmal“.

Stell dir vor, du hältst eine Handvoll Bälle hoch und versuchst, alle gleichzeitig in der Luft zu halten. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass dir bald einer – oder mehrere – herunterfallen. Genauso ist es mit der Umsetzung von zu vielen Ratschlägen oder dem gleichzeitigen Verfolgen vieler Ziele. Unsere Ressourcen an Zeit, Energie und Aufmerksamkeit sind begrenzt. Versuchen wir, zu viel auf einmal zu bewältigen, laufen wir Gefahr, nichts wirklich gut zu machen und uns letztendlich frustriert und demotiviert zu fühlen.

### Priorisierung als Schlüssel zur effektiven Umsetzung:

Die Priorisierung hilft uns, den Dschungel der Möglichkeiten zu lichten und einen klaren Pfad zu unserem wichtigsten Ziel zu bahnen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Es geht darum, zu entscheiden, welche Ratschläge und welche Vorhaben jetzt wirklich relevant sind und welche warten können oder vielleicht sogar irrelevant sind.

### **Strategien zur Priorisierung:**

*Identifiziere deine wichtigsten Ziele:*

Was ist dein oberstes Ziel? Welches Problem möchtest du am dringendsten lösen? Konzentriere dich zunächst auf das, was die größte positive Auswirkung auf dein Leben haben wird.

*Bewerte die Ratschläge nach Relevanz und Wirkung:*

Nicht jeder Ratschlag ist für deine aktuelle Situation gleich wichtig. Analysiere die Ratschläge, die du erhalten hast, und bewerte, welche am besten zu deinen wichtigsten Zielen passen und das größte Potenzial für positive Veränderung haben.

***Das Pareto-Prinzip (80/20-Regel):***

Oftmals führen 20 % unserer Bemühungen zu 80 % unserer Ergebnisse. Versuch, die 20 % der Ratschläge oder Handlungen zu identifizieren, die den größten Unterschied machen könnten.

***Die Eisenhower-Matrix:***

Teile deine Aufgaben und Ratschläge in vier Kategorien ein:

*Dringend und wichtig:* Sofort erledigen.

*Nicht dringend, aber wichtig:* Terminieren und planen.

*Dringend, aber nicht wichtig:* Delegieren oder eliminieren.

*Nicht dringend und nicht wichtig:* Eliminieren.

Konzentriere dich auf die „nicht dringend, aber wichtig“-Aufgaben, da diese oft deine langfristigen Ziele voranbringen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Starten mit einem einzigen Fokus:*

Anstatt zu versuchen, mehrere Ratschläge gleichzeitig umzusetzen, wähle den einen Ratschlag oder die eine kleine Handlung, die dir im Moment am wichtigsten und machbarsten erscheint. Konzentriere deine Energie darauf, diesen einen Schritt erfolgreich umzusetzen und zu etablieren, bevor du dich dem nächsten zuwendest.

*Setze klare Prioritäten für deine Zeit:*

Plane deine Zeit bewusst für die Umsetzung der priorisierten Ratschläge und Ziele ein. Schaffe Zeitfenster, in denen du ungestört daran arbeiten kannst.

*Lerne, „Nein“ zu sagen:*

Sei achtsam gegenüber neuen Ratschlägen oder Vorhaben, die dich von deinem aktuellen Fokus ablenken könnten. Es ist in Ordnung, nicht alles gleichzeitig anzunehmen.

*Überprüfe deine Prioritäten regelmäßig:*

Deine Ziele und Umstände können sich ändern. Nimm dir regelmäßig Zeit, um deine Prioritäten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Die Kunst der Priorisierung ist keine einmalige Entscheidung, sondern ein fortlaufender Prozess. Indem wir lernen, unseren Fokus bewusst zu setzen und uns nicht in der Fülle der Möglichkeiten zu verlieren, erhöhen wir unsere Chancen auf eine erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung unserer wichtigsten Ziele und der Ratschläge, die uns dabei helfen können.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Reflexionsfragen

Am Ende der einzelnen Kapitel wirst du immer wieder diese Reflexionsfragen finden. Nimm dir bitte einen Augenblick Zeit für die jeweiligen Reflexionsfragen. Sie sind dazu gedacht, dich anzuregen, über die Inhalte des Kapitels und deine eigenen Erfahrungen nachzudenken. Diese Selbstreflexion ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine Denkweise zu verstehen und einen fundierteren, aktiveren und realistischeren Ansatz für deine Ziele und die Umsetzung von Ratschlägen zu entwickeln.

- Betrachte die verschiedenen Lebensbereiche, in denen du dir Veränderung wünschst oder in denen du Ratschläge erhalten hast. Welche Ziele oder Ratschläge erscheinen dir im Moment am wichtigsten und warum?
- Fühlst du dich manchmal von der Fülle an Informationen und Ratschlägen überfordert? In welchen Situationen fällt es dir schwer, Prioritäten zu setzen?
- Welche deiner aktuellen Vorhaben oder Ratschläge könntest du nach der Eisenhower-Matrix (dringend/wichtig) kategorisieren? Wo liegt dein Hauptfokus und entspricht dieser deinen wichtigsten Zielen?
- Gibt es Ratschläge oder Aufgaben, die du schon lange vor dir herschiebst, weil sie dir nicht dringend erscheinen, aber eigentlich wichtig für deine langfristigen Ziele wären?
- Neigst du dazu, zu viele Dinge gleichzeitig anzugehen? Welche negativen Auswirkungen hat das auf deine Motivation und deine Ergebnisse?
- Welchen einen kleinen Schritt kannst du heute unternehmen, der den größten positiven Einfluss auf dein wichtigstes Ziel hätte?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir schwer, „Nein“ zu neuen Ideen oder Ratschlägen zu sagen? Wie kannst du lernen, deinen Fokus besser zu schützen?
- Wie überprüfst du aktuell deine Prioritäten? Gibt es einen regelmäßigen Zeitpunkt, an dem du deine Ziele und Aufgaben neu bewertest?
- Denk an das Pareto-Prinzip. Welche 20 % deiner Bemühungen könnten potenziell 80 % deiner Ergebnisse erzielen, wenn du dich darauf konzentrieren würdest?
- Wähle einen Ratgeber (Buch, Person, Kurs) aus, den du nutzen möchtest. Welche drei wichtigsten Ratschläge oder Handlungsaufforderungen stechen für dich heraus? Mit welchem dieser Punkte kannst du als Erstes beginnen?

Diese Fragen sollen dir helfen, die Kunst der Priorisierung praktisch anzuwenden und den Fokus auf die wirklich wichtigen Schritte zur Umsetzung zu lenken.

### **Platz für deine Notizen**

Erinnerst du dich? „*Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.*“ – Joan Didion

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 25. Den inneren Schweinehund an die Leine legen

Der innere Schweinehund - Ausrede für Misserfolg?

„Der innere Schweinehund ist ein zähes Biest.“ – Sprichwort

Er ist unser ständiger Begleiter, dieser innere Widerstand, den wir liebevoll (oder weniger liebevoll) als den inneren Schweinehund bezeichnen. Er meldet sich immer dann zu Wort, wenn wir etwas Neues beginnen, eine unliebsame Aufgabe erledigen oder uns von unseren bequemen Gewohnheiten verabschieden wollen. Seine Lieblingsparolen sind: „Das hat Zeit“, „Morgen ist auch noch ein Tag“, „Jetzt bin ich aber müde“ oder die klassische Ausrede für Misserfolg: „Ich bin eben so.“

Oftmals stellen wir uns diesen inneren Widerstand als eine Art separate Figur in uns vor, geben ihm Namen und schimpfen mit ihm. Doch was wäre, wenn dieser „Schweinehund“ gar kein eigenständiges Wesen ist, sondern vielmehr ein tief verwurzeltes Muster in unserem Gehirn, ein neuronales Netzwerk, das durch ständige Wiederholung unserer Gewohnheiten entstanden ist? Ihn gibt es also gar nicht als selbstständigen Bereich in unserem Gehirn.

Betrachten wir den inneren Schweinehund einmal nicht als Person, sondern als ein neuronales Netzwerk. Diese Netzwerke entstehen durch Wiederholung. Wenn wir bestimmte Verhaltensweisen immer wieder ausführen, werden die entsprechenden neuronalen Bahnen gestärkt. Dann sprechen wir von Gewohnheiten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Nehmen wir das Beispiel einer abendlichen Routine. Wenn wir uns regelmäßig nach dem Abendessen auf die Couch setzen, den Fernseher einschalten, Chips essen und Bier trinken, entsteht ein starkes neuronales Netzwerk, das diese Verhaltensweisen miteinander verknüpft. Unser Gehirn lernt, dass diese Aktivitäten zusammengehören, da wir uns mit dieser Routine für den anstrengenden Tag belohnen wollen. Der innere Schweinehund ist in diesem Sinne nur der „Verwalter“ dieser neuronalen Netzwerke. Er erinnert uns an die erlernten Verhaltensmuster und rät uns, diese auszuführen.

### **Die Masken dieses „Verwalters“ sind vielfältig:**

*Die Aufschieberitis:* „Das kann warten.“ – Oftmals tarnen wir unsere Angst vor der Aufgabe oder unsere Unlust mit dem Argument der mangelnden Zeit oder der falschen Gelegenheit.

*Die Perfektionsfalle:* „Es muss perfekt sein, bevor ich anfange.“ – Der Wunsch nach Perfektion wird zur Ausrede, um überhaupt nicht zu starten.

*Die Ablenkungsmanöver:* „Ich muss nur noch kurz...“ – Soziale Medien, E-Mails oder andere unwichtige Tätigkeiten werden vorgeschoben, um der eigentlichen Aufgabe zu entgehen.

*Die Selbstsabotage:* „Ich habe es ja schon immer gewusst, dass ich das nicht kann.“ – Negative Glaubenssätze werden genutzt, um das Scheitern vorab zu rechtfertigen.

*Die Bequemlichkeit:* „Ich habe mir das jetzt verdient.“ – Belohnungen werden vorzeitig oder in übermäßigem Maße eingesetzt, um die Anstrengung zu vermeiden.

Das Problem einer Vermenschlichung des Schweinehundes besteht in der Möglichkeit, ihn für unsere Schwächen verantwortlich zu machen. Wir geben ihm die Schuld für unser Ver-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

halten. Wir sagen: „Der Schweinehund war stärker als ich“, und fühlen uns dadurch weniger verantwortlich. Diese Freisprechung für unsere Willensschwäche führt jedoch dazu, dass wir nicht wirklich an dem Problem arbeiten. Wir suchen nicht nach den Ursachen unserer Gewohnheiten und entwickeln keine Strategien, um sie zu verändern.

Aber wir haben auch die Chance, den Schweinehund „umzuerziehen“. Die gute Nachricht ist: Was gelernt wurde, kann auch wieder verlernt werden. Wenn wir den inneren Schweinehund als erlerntes Muster begreifen, erkennen wir, dass wir die Macht haben, dieses Muster zu verändern. Wir können neue neuronale Netzwerke aufbauen, welche die alten und für deinen Erfolg hinderlichen Verhaltensmuster überlagern.

Ein Beispiel: Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst, ist eine einfache Übung, in bestimmten Situationen, in denen du automatisch zur Zigarette greifst, diese nicht anzuzünden, sondern mit dem Satz: „Diese jetzt nicht!“, wieder in die Packung zurückzustecken. Diese Übung lässt sich auch auf das Ziel „Normalgewicht“ übertragen. Dann ist es eben nicht die Zigarette, sondern der Griff zur Tafel Schokolade oder der Chipstüte.

### **Ihr Werkzeugkasten gegen den inneren Schweinehund**

Erkennen und benennen: Der erste Schritt zur Überwindung des inneren Schweinehunds ist, ihn bewusst wahrzunehmen und seine typischen Ausreden zu identifizieren. Werde dir der erlernten Muster hinter diesen Ausreden bewusst.

*Die „5-Minuten-Regel“:* Diese einfache Technik überlistet den inneren Schweinehund oft, da fünf Minuten keine große Ver-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

pflichtung darstellen und der Widerstand daher geringer ist. Häufig stellt man fest, dass nach den ersten fünf Minuten die Motivation steigt, weiterzumachen.

*Kleine Schritte:* Zerlege große, einschüchternde Aufgaben in winzige, unwiderstehliche Schritte. Dies reduziert den Widerstand und ermöglicht einen leichten Start.

*Belohnungen setzen:* Vereinbare mit dir selbst kleine, aber motivierende Belohnungen für erreichte Zwischenziele. Dies signalisiert dem inneren Schweinehund, dass sich die Anstrengung lohnt.

*Visualisierung des Erfolgs:* Mal dir lebhaft aus, wie du dich fühlen wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Diese mentale Vorwegnahme kann die Motivation stärken und den inneren Widerstand schwächen.

*Rechenschaftspflicht:* Teil deine Ziele und Fortschritte anderen mit oder such dir einen Accountability-Partner. Der soziale Druck kann helfen, dranzubleiben.

*Umgang mit Rückschlägen:* Akzeptiere, dass der innere Schweinehund manchmal stärker sein wird. Sieh Rückfälle als Lernmöglichkeit und starte danach wieder neu.

*Fokus auf den Nutzen:* Erinnere dich immer wieder an die positiven Konsequenzen, die die Umsetzung deiner Vorhaben mit sich bringt. Dies stärkt deine innere Motivation.

*Bewusstes Unterbrechen von Mustern:* Die „Diese jetzt nicht!“-Übung ist ein Beispiel, um automatische Reaktionen auf Trigger zu unterbrechen und bewusste, neue Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel eine Zigarette nicht anzuzünden oder das Stück Schokolade nicht in den Mund zu stecken.

## **Fazit**

Der innere Schweinehund ist kein unbezwingbarer Gegner, sondern ein erlerntes Muster, das wir selbst geschaffen haben.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Indem wir diese Erkenntnis akzeptieren, übernehmen wir die Verantwortung für unser Handeln und eröffnen uns die Möglichkeit, positive Veränderungen zu bewirken – Veränderungen, die oft genau die Ziele ansprechen, für die wir uns Ratgeber kaufen.

Doch genau hier liegt das Dilemma. Die in Ratgebern enthaltenen Ratschläge, sei es zur Veränderung von Gewohnheiten, zum Erreichen von Zielen oder zur Überwindung von Ängsten, fordern uns auf, diesen inneren Widerstand zu bekämpfen. Und genau dieser Kampf mit dem inneren Schweinehund ist oft so anstrengend, dass wir den Ratgeber frustriert ins Regal stellen, lieber nach einfacheren Lösungen suchen oder uns einreden, dass es „jetzt gerade nicht passt“.

Die „Umerziehung“ des inneren Schweinehundes ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und bewusste Anstrengung erfordert – genau die Anstrengung, die wir durch das Wegstellen eines Ratgebers vermeiden wollen. Doch die Überwindung dieses inneren Widerstands, Schritt für Schritt, ist der eigentliche „Ratgeber-Code“, der uns befähigt, die wertvollen Ratschläge in nachhaltige Erfolge zu verwandeln.

## Deine Reflexionsfragen

- In welchen Bereichen deines Lebens meldet sich dein „innerer Schweinehund“ besonders lautstark zu Wort? Welche typischen Ausreden oder Gedanken verwendest du, um unliebsame Aufgaben aufzuschieben?
- Betrachte den inneren Schweinehund als ein erlerntes neuronales Netzwerk. Welche Gewohnheiten oder Verhaltensmuster könnten dieses Netzwerk in deinem Fall verstärkt haben?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Gibt es Aufgaben oder Ziele, bei denen du die Vermenschlichung des inneren Schweinehunds als „Ausrede“ für mangelnde Umsetzung genutzt hast? Inwiefern hat dir diese Perspektive geholfen oder geschadet?
- Welche kleinen ersten Schritte könntest du unternehmen, um ein hinderliches neuronales Netzwerk („innerer Schweinehund“) in Bezug auf ein bestimmtes Ziel zu „umerziehen“?
- Wendest du bereits unbewusst Strategien an, um den inneren Schweinehund zu überlisten (z.B. die 5-Minuten-Regel)? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
- Kannst du konkrete Situationen nennen, in denen du die „Diese jetzt nicht!“-Übung (oder eine ähnliche Technik) anwenden könntest, um automatische, hinderliche Verhaltensweisen zu unterbrechen?
- Welche kleinen Belohnungen könntest du dir für die Überwindung des inneren Schweinehunds und die Umsetzung erster Schritte setzen?
- Wie kannst du dein Umfeld (Freunde, Familie) nutzen, um Rechenschaftspflicht zu schaffen und den inneren Schweinehund in Schach zu halten?
- Welche positiven Veränderungen würden in deinem Leben eintreten, wenn du deinen inneren Schweinehund besser an die Leine legen könntest? Visualisiere diese Erfolge.
- Wähle eine Aufgabe oder einen Ratschlag, den du schon lange aufschiebst. Wie könntest du die 5-Minuten-Regel anwenden, um den ersten Schritt in Richtung Umsetzung zu machen? Was wäre dein „Diese jetzt nicht!“-Moment, in dem du eine alte Gewohnheit bewusst unterbrechen könntest?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 26. Eigene Schwächen anerkennen

Der erste Schritt zur wahren Stärke!

*„Wer seine eigenen Fehler nicht kennt, wird sie auch nicht überwinden können.“ – Weisheit aus China*

Es ist ein ermutigendes Zeichen, dass du diesen Ratgeber noch nicht ins Regal zurückgestellt hast. Allein die Tatsache, dass du bis hierhergelesen hast, zeugt von deinem Engagement und deinem Wunsch nach Veränderung. Sei dir dessen bewusst: Dies ist bereits ein bemerkenswerter Erfolg! Und sicher sind dir beim Lesen die eine oder andere Stolpersteine bei der bisherigen Umsetzung der Ratschläge aufgefallen. Das ist völlig normal.

Du hast zwei Drittel dieses Buches durchgearbeitet, wertvolle Erkenntnisse gewonnen und möglicherweise schon erste Schritte in die richtige Richtung unternommen. Bevor du dich dem letzten Drittel widmest, möchte ich dich ermutigen, einen Moment innezuhalten und das bisher Gelesene Revue passieren zu lassen.

Es mag hilfreich sein, die ersten Kapitel noch einmal zu überfliegen. Diese Wiederholung festigt das Wissen und schärft deinen Blick für die Ratschläge, die du bereits erfolgreich angewendet hast. Diese kleinen Erfolge sind wichtige Motivatoren für den weiteren Weg. Sei stolz auf das, was du bisher erreicht hast!

Gleichzeitig bietet die Wiederholung die Chance, Bereiche zu identifizieren, in denen die Umsetzung noch nicht so reibungs-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

los verläuft. Sei ehrlich zu dir selbst und erkenne deine persönlichen „Schwächen“ oder Herausforderungen bei der Anwendung der Ratschläge an. Das ist kein Zeichen von Versagen, sondern der erste und entscheidende Schritt zur Verbesserung.

Wir alle sind unvollkommen. Niemand von uns ist frei von innerem Widerstand, Ungeduld oder alten Gewohnheiten. Die wahre Stärke liegt nicht darin, diese Schwächen zu verleugnen, sondern sie anzuerkennen und aktiv anzugehen. Nur wer seine eigenen Stolpersteine kennt, kann Strategien entwickeln, um sie zu überwinden.

Das letzte Drittel dieses Buches wird dir weitere Werkzeuge und Perspektiven an die Hand geben, um deine Umsetzungskompetenz weiter zu stärken und die erkannten Schwächen Schritt für Schritt abzubauen. Betrachte die Herausforderungen nicht als unüberwindliche Hindernisse, sondern als Lernfelder, an denen du wachsen kannst.

Bleib dran, bleib ehrlich zu dir selbst und feiere jeden Fortschritt – egal wie klein er scheint. Deine Bereitschaft zur Selbstreflexion und dein Wunsch nach Veränderung sind die stärksten Verbündeten auf deinem Weg zum Erfolg.

Dein Autor Siegfried Müller

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **27. Die Entwicklung einer „Umsetzungsmentalität“:**

Den inneren Motor starten.

*„Ob du denkst, du kannst es, oder du denkst, du kannst es nicht – du hast recht.“ – Henry Ford*

Du hast in den vorherigen Kapiteln viele Werkzeuge und Strategien kennengelernt, um Ratschläge effektiv umzusetzen und Hindernisse zu überwinden. Doch all dieses Wissen und diese Techniken sind wenig wert ohne die richtige innere Haltung – eine „Umsetzungsmentalität“, die uns antreibt, Herausforderungen anzunehmen, Rückschläge zu meistern und kontinuierlich in Richtung unserer Ziele zu gehen.

Eine positive und proaktive Einstellung zur Veränderung ist wie ein starker Motor für unser Handeln. Sie gibt uns die Energie, die Motivation und die Resilienz, die wir brauchen, um auch schwierige Phasen zu überwinden und dranzubleiben, selbst wenn der innere Schweinehund laut bellt.

### **Die Bausteine einer „Umsetzungsmentalität“:**

*Eine Wachstumsdenkweise (Growth Mindset):*

Menschen mit einer Wachstumsdenkweise glauben, dass ihre Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer entwickelt werden können. Sie sehen Herausforderungen als Chancen zum Wachsen und Misserfolge als wertvolle Lektionen, anstatt als Beweis ihrer Unfähigkeit. Kultivieren Sie die Überzeugung, dass Sie sich und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich verbessern können.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Selbstwirksamkeit:*

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Ziele zu erreichen und positive Veränderungen im eigenen Leben zu bewirken, ist ein entscheidender Motor für die Umsetzung. Erinnern Sie sich an frühere Erfolge, setzen Sie sich erreichbare Ziele und feiern Sie Ihre Fortschritte, um Ihr Selbstvertrauen stetig zu stärken.

*Optimismus:*

Eine optimistische Grundhaltung hilft uns, auch in schwierigen Situationen das Positive zu sehen und an einen guten Ausgang zu glauben. Das bedeutet nicht, die Realität zu verleugnen, sondern die Zuversicht zu bewahren, dass wir Herausforderungen meistern können.

*Eigenverantwortung:*

Die Übernahme von Verantwortung für unser Handeln und unsere Entscheidungen ist essenziell für die Entwicklung einer Umsetzungsmentalität. Anstatt äußerer Umständen oder anderen die Schuld für mangelnde Fortschritte zu geben, erkennen wir unsere eigene Rolle im Veränderungsprozess.

*Lösungsorientierung:*

Menschen mit einer proaktiven Einstellung suchen nicht nach Problemen, sondern nach Lösungen. Sie konzentrieren ihre Energie darauf, Wege zu finden, Hindernisse zu überwinden und ihre Ziele zu erreichen, anstatt sich in Klagen oder Ausreden zu verlieren.

*Resilienz:*

Die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen, ist ein wichtiger Bestandteil der Umsetzungsmentalität. Betrachten Sie Misserfolge als vorüberge-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

hende Rücksetzer und lernen Sie daraus, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

*Neugier und Lernbereitschaft:*

Eine offene und neugierige Haltung gegenüber neuen Ideen und Ansätzen fördert die Bereitschaft, Ratschläge auszuprobieren und aus Erfahrungen zu lernen – auch wenn sie anfangs ungewohnt erscheinen.

*Selbstmitgefühl:*

Seien Sie freundlich und nachsichtig mit sich selbst, besonders in Phasen der Veränderung. Erkennen Sie an, dass Fortschritt Zeit braucht und Rückschläge normal sind. Selbstmitgefühl stärkt die innere Widerstandskraft.

## **Die Kultivierung der Umsetzungsmentalität**

Diese positive und proaktive Einstellung ist nicht angeboren, sondern kann bewusst kultiviert und trainiert werden.

*Achtsamkeit:*

Nimm deine Gedanken und Gefühle bewusst wahr. Erkenne negative Denkmuster, die deine Umsetzung behindern könnten, und hinterfrage diese.

*Positive Selbstgespräche:*

Ersetze negative Selbstkritik durch ermutigende und aufbauende innere Dialoge. Dazu mehr im Kapitel über das „Innere Team“.

*Fokus auf Erfolge:*

Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf das, was du bereits erreicht hast, anstatt dich auf Misserfolge oder Defizite zu konzentrieren.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Vorbilder suchen:*

Umgib dich mit Menschen, die eine positive und proaktive Einstellung haben und deren Handeln dich inspiriert.

*Lernen aus Rückschlägen:*

Analysiere Misserfolge, um daraus zu lernen und deinen Ansatz für die Zukunft zu verbessern.

*Dich selbst herausfordern:*

Geh bewusst kleine Schritte außerhalb deiner Komfortzone, um dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeiten zu erweitern.

Die Entwicklung einer starken Umsetzungsmentalität ist ein fortlaufender Prozess, der Zeit und Übung erfordert. Doch die Investition in diese innere Haltung zahlt sich vielfach aus. Sie ist der Schlüssel, um die wertvollen Ratschläge, die wir erhalten, nicht nur zu verstehen, sondern auch mit Entschlossenheit und Zuversicht in die Tat umzusetzen und so unsere Ziele nachhaltig zu erreichen.

## **Deine Reflexionsfragen**

- In welchen Bereichen deines Lebens würdest du deine aktuelle Denkweise eher als „Wachstumsdenkweise“ oder als „statische Denkweise“ einschätzen? Wo könntest du deine Haltung bewusst in Richtung Wachstum verändern?
- Wie stark ist dein Glaube an deine eigene Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Umsetzung deiner Ziele? Welche Erfolge aus der Vergangenheit kannst du dir in Erinnerung rufen, um dieses Vertrauen zu stärken?
- Wie würdest du deine allgemeine Grundhaltung beschreiben – eher optimistisch oder pessimistisch? In welchen Situationen kannst du versuchen, eine optimistischere Perspektive einzunehmen, um deine Motivation zu steigern?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Inwieweit übernimmst du die volle Verantwortung für deine Fortschritte und Rückschläge bei der Umsetzung von Ratschlägen? Wo könntest du aufhören, äußeren Umständen die Schuld zu geben, und stattdessen deine eigene Rolle reflektieren?
- Bist du eher problem- oder lösungsorientiert, wenn du auf Hindernisse stößt? Wie könntest du deine Energie bewusster auf die Suche nach Lösungen anstatt auf die Analyse von Problemen lenken?
- Wie würdest du deine Resilienz bei Rückschlägen einschätzen? Welche Strategien haben dir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Zeiten zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen?
- Wie offen und neugierig bist du gegenüber neuen Ideen und Ansätzen in Ratgebern? In welchen Bereichen könntest du deine Lernbereitschaft noch steigern?
- Wie gehst du mit dir selbst um, wenn die Umsetzung nicht sofort reibungslos verläuft? Übst du Selbstmitgefühl oder neigst du zu Selbstkritik? Wie könntest du freundlicher zu dir selbst sein?
- Welche kleinen Schritte kannst du unternehmen, um deine „Umsetzungsmentalität“ im Alltag bewusst zu kultivieren und zu trainieren (z.B. durch positive Selbstgespräche, das Feiern kleiner Erfolge)?
- Denk an ein Ziel, das dir wichtig ist. Welche Aspekte der „Umsetzungsmentalität“ (Wachstumsdenkweise, Selbstwirksamkeit, Optimismus etc.) könnten dir besonders helfen, dieses Ziel zu erreichen? Wie könntest du diese Aspekte bewusst stärken?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 28. Selbstwirksamkeit stärken

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten festigen.

„Glaube an dich selbst, und du wirst Wunder vollbringen.“ – Sprichwort

Wir haben bereits über die Bedeutung einer Wachstumsdenkweise gesprochen – der Überzeugung, dass wir uns entwickeln und lernen können.

Die Selbstwirksamkeit geht einen Schritt weiter. Sie ist das tiefe Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit, konkrete Ziele zu erreichen und positive Veränderungen in unserem Leben zu bewirken. Wer eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung besitzt, geht Herausforderungen mutiger an, hält bei Schwierigkeiten länger durch und erholt sich schneller von Rückschlägen. Dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist kein angeborenes Talent, sondern eine Fähigkeit, die wir durch gezielte Übungen und Strategien festigen können.

### Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Umsetzung

Ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit ist ein entscheidender Motor für die Umsetzung von Ratschlägen. Wenn wir daran glauben, dass wir die Fähigkeit besitzen, die vorgeschlagenen Schritte erfolgreich zu meistern, ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass wir uns überhaupt darauf einlassen und auch bei Hindernissen nicht so schnell aufgeben. Umgekehrt führt eine geringe Selbstwirksamkeitsüberzeugung oft zu Zögern, Vermeidung und schnellem Frust.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Übungen und Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit**

### *Erfolge erleben und reflektieren:*

Erinnere dich bewusst an frühere Situationen, in denen du Herausforderungen erfolgreich gemeistert und Ziele erreicht hast – auch wenn sie klein waren. Analysiere, welche Fähigkeiten und Stärken du dabei eingesetzt hast. Schreib diese Erfolge auf, um sie dir immer wieder vor Augen führen zu können.

### *Vorbilder beobachten:*

Achte auf Menschen in deinem Umfeld oder in der Öffentlichkeit, die ähnliche Herausforderungen erfolgreich bewältigt haben, wie du sie gerade angehest. Ihre Erfahrungen können dir zeigen, dass Erfolg möglich ist und dir konkrete Strategien aufzeigen.

### *Ermutigung und positive Rückmeldungen suchen:*

Umgib dich mit Menschen, die an dich glauben und dir positive Rückmeldungen geben. Konstruktive Kritik kann ebenfalls hilfreich sein, sollte aber immer aufbauend sein und dein Selbstvertrauen stärken.

### *Dich schrittweise herausfordern:*

Setz dir zunächst kleine, erreichbare Ziele und steigere den Schwierigkeitsgrad allmählich. Jeder kleine Erfolg stärkt dein Vertrauen in deine Fähigkeiten, auch größere Herausforderungen meistern zu können (Prinzip der Mastery Experiences).

### *Mit Rückschlägen konstruktiv umgehen:*

Betrachte Misserfolge nicht als Beweis deiner Unfähigkeit, sondern als wertvolle Lernmöglichkeiten. Analysiere, was schiefgelaufen ist und was du beim nächsten Mal anders machen kannst.

### *Die eigenen Stärken bewusst einsetzen:*

Identifiziere deine individuellen Stärken und Talente und überlege, wie du diese gezielt bei der Umsetzung deiner Vorhaben

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Einsetzen kannst. Wenn du beispielsweise gut im Organisieren bist, nutze diese Fähigkeit, um deine Schritte zu planen.

*Positive Selbstgespräche führen:*

Achte auf deine inneren Dialoge und ersetze negative, selbstkritische Gedanken durch positive und aufbauende Affirmationen. Sag dir bewusst, dass du die Fähigkeiten und die Entschlossenheit besitzt, deine Ziele zu erreichen.

*Visualisierung des Erfolgs:*

Stell dir lebhaft vor, wie du dein Ziel erreichst und wie sich das anfühlt. Diese mentale Vorwegnahme kann deine Motivation und dein Vertrauen in die eigene Fähigkeit, dies zu erreichen, stärken.

*Dir realistische Ziele setzen:*

Achte darauf, dass deine Ziele herausfordernd, aber dennoch erreichbar sind (siehe SMART-Methode). Unrealistische Ziele können schnell zu Frustration und einem Gefühl der Inkompetenz führen.

*Die Komfortzone bewusst erweitern:*

Jeder kleine Schritt aus der Komfortzone, der erfolgreich bewältigt wird, stärkt dein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Du erlebst direkt, dass du in der Lage bist, Neues zu lernen und Herausforderungen anzunehmen.

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit ist ein fortlaufender Prozess. Sei geduldig mit dir selbst und feiere jeden kleinen Fortschritt. Mit jeder gemeisterten Herausforderung wächst dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten und deine Überzeugung, dass du deine Ziele erreichen kannst – und die Ratschläge, die du auf diesem Weg erhältst, erfolgreich umsetzen wirst. Die Anwendung von Übungen und Strategien helfen dir, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu festigen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### *Die Macht der Erfolgserlebnisse:*

Wie „Mastery Experiences“ dein Selbstvertrauen stärken.

Im Kapitel über die Stärkung der Selbstwirksamkeit haben wir bereits betont, wie wichtig das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten für die erfolgreiche Umsetzung von Ratschlägen ist. Ein besonders wirkungsvolles Prinzip, um dieses Selbstvertrauen aufzubauen und zu festigen, sind die sogenannten „Mastery Experiences“ – übersetzt so viel wie „Erfolgserlebnisse“ oder „Bewältigungserfahrungen“.

Der Begriff der Mastery Experiences stammt von dem renommierten Psychologen Albert Bandura und seiner sozialkognitiven Theorie. Er besagt, dass die wichtigste Quelle für die Entwicklung eines starken Gefühls der Selbstwirksamkeit die eigenen Erfahrungen der Bewältigung von Herausforderungen sind. Wenn wir eine Aufgabe erfolgreich meistern, insbesondere wenn diese anfangs schwierig erschien, stärkt das unser Vertrauen in unsere Fähigkeit, auch zukünftige Herausforderungen zu bewältigen.

### **Warum sind Mastery Experiences so wirkungsvoll?**

#### *Direkter Beweis der eigenen Kompetenz:*

Eigene Erfolge liefern den überzeugendsten Beweis dafür, dass wir die Fähigkeiten besitzen, unsere Ziele zu erreichen.

#### *Aufbau von Resilienz:*

Durch das Überwinden von Schwierigkeiten lernen wir, mit Rückschlägen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

#### *Steigerung des Selbstvertrauens:*

Jeder gemeisterte Schritt, jede gelöste Aufgabe festigt unser Vertrauen in unsere Möglichkeiten.

Jeder gemeisterte Schritt, jede gelöste Aufgabe festigt unser Vertrauen in unsere Möglichkeiten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Motivation für zukünftige Herausforderungen:*

Erfolgserlebnisse motivieren uns, uns auch anspruchsvoller Aufgaben zu stellen.

## **Wie du das Prinzip der Mastery Experiences nutzen kannst.**

Der Schlüssel liegt darin, sich schrittweise Herausforderungen zu suchen und diese erfolgreich zu bewältigen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du dieses Prinzip in deinem Alltag anwenden kannst, um dein Selbstvertrauen bei der Umsetzung von Ratschlägen zu stärken:

*Beginn mit kleinen, erreichbaren Zielen:*

Setz dir zunächst überschaubare Aufgaben, bei denen die Wahrscheinlichkeit eines Erfolgs hoch ist.

*Steigere den Schwierigkeitsgrad allmählich:*

Sobald du dich bei einfacheren Aufgaben sicher fühlst, kannst du dich an anspruchsvollere Herausforderungen wagen.

*Konzentriere dich auf den Lernprozess:*

Sieh Schwierigkeiten als Gelegenheiten zum Lernen und zur Weiterentwicklung deiner Fähigkeiten.

*Feiere deine Erfolge:*

Nimm dir bewusst Zeit, um deine erreichten Ziele anzuerkennen und dich für deine Bemühungen zu belohnen – egal wie klein sie erscheinen mögen.

*Reflektiere deine Fortschritte:*

Halt in einem Tagebuch oder Notizen fest, welche Herausforderungen du gemeistert hast und welche Fähigkeiten du dabei eingesetzt hast. Dies hilft dir, deine Fortschritte bewusst wahrzunehmen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Indem du dich aktiv um Mastery Experiences bemühst und deine Erfolge bewusst reflektierst, kannst du dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten nachhaltig stärken und so deine Umsetzungskompetenz kontinuierlich verbessern – ganz im Sinne des „Ratgeber-Code“.

### **Deine Reflexionsfragen zur Kraft der Wiederholung**

Die meisten Ratgeber präsentieren ihre Inhalte als eine Abfolge neuer Erkenntnisse und Ratschläge. Man liest einen Tipp, dann folgt der nächste, und ehe man sich versieht, hat man den Vorherigen bereits wieder vergessen. Dieser Aufbau führt dazu, dass die Informationen kaum die Chance haben, sich wirklich im Gehirn zu verankern und in konkrete Handlungen überzugehen.

Die folgenden Reflexionsfragen sind bewusst so gestaltet, dass sie dich dazu anregen, die Inhalte der einzelnen Kapitel nicht nur zu überfliegen, sondern aktiv zu verarbeiten und die Bedeutung von Wiederholungen für deinen Lernerfolg zu erkennen.

Nutze sie, um die bewusste Kraft der Wiederholung für dich zu entdecken.

- Welche Anregungen aus den vorherigen Kapiteln hast du bereits auf deine Lernstrategien oder deine Nutzung von Ratgebern aus deiner „stillen Bibliothek“ übertragen?
- Hast du beim Lesen dieses Buches selbst schon bemerkt, dass bestimmte Prinzipien oder Werkzeuge in verschiedenen Kapiteln in einem neuen Kontext auftauchten? Welche waren das, und wie hat sich dein Verständnis dadurch vertieft?
- Denk an eine Fähigkeit, die du einmal gelernt hast (z.B. Fahrradfahren, Schwimmen). Wie viele Wiederholungen

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

waren nötig, bis diese Fähigkeit „automatisch“ abließ? Welche Parallelen siehst du zum Erlernen neuer Umsetzungskompetenzen?

- Gibt es Ratschläge aus deiner „stillen Bibliothek“, die du vielleicht nur einmal gelesen hast? Wie könntest du die Strategie der bewussten Wiederholung anwenden, um diese nun tiefer zu verankern?
- In welchen Situationen des Alltags bemerkst du, dass alte Gewohnheiten oder Denkmuster immer noch „automatisch“ ablaufen, obwohl du neue Strategien kennst? Wie könnte gezielte Wiederholung hier helfen?
- Wie kannst du dir bewusst Momente schaffen, um wichtige Erkenntnisse aus Ratgebern regelmäßig zu reaktivieren und so deine „neuronalen Autobahnen“ zu festigen?
- Erinnerst du dich an das „Kenne ich schon“-Paradoxon? Welche Rolle spielt die bewusste Wiederholung dabei, nicht vorschnell zu urteilen, sondern auch Bekanntem neue Tiefe zu verleihen?
- Welche Vorteile siehst du darin, wenn du bestimmte, für dich wichtige Ratschläge immer wiederholst, anstatt ständig nach neuen zu suchen?
- Wenn du über deine zukünftige Nutzung von Ratgebern nachdenkst: Wie könntest du von Anfang an eine Strategie der aktiven Wiederholung und Anwendung einplanen, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen?
- Stell dir vor, du bist dein eigener „Gehirntrainer“: Wie würdest du einen Trainingsplan mit gezielten Wiederholungen entwickeln, um eine spezifische Umsetzungskompetenz (z.B. Priorisierung, Disziplin) zu stärken?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 29. Dein inneres Team

*„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft.“* – Novalis (1771–1801, eigentlich Georg Philipp Friedrich von Hardenberg)

Im inneren Dialog sprechen wir oft mit verschiedenen „Ichs“. Das ist kein Zeichen einer gespaltenen Persönlichkeit, sondern ein ganz normales Phänomen. Das Konzept des „inneren Teams“ und seiner Mitglieder ist eine hilfreiche Metapher zur Selbstklärung, insbesondere wenn es um die Umsetzung von Ratschlägen und das Erreichen Ihrer Ziele geht.

Jedes Teammitglied steht für einen inneren Teil oder Aspekt Ihrer Persönlichkeit. Prof. Friedemann Schulz von Thun verwendet das Beispiel einer fleißigen Studentin, deren wenig engagierter Kommilitone ihre Mitschrift ausleihen möchte. Sie schwankt zwischen Ärger („Das ist unfair“) und Hilfsbereitschaft („Man sollte sich unterstützen“). Dieser innere Zwiespalt ist ein typisches Beispiel für das Wirken des inneren Teams. Schulz von Thun nennt diese inneren Anteile „Stimmen“ oder „Mitglieder des inneren Teams“ und betont, dass innere Vielfalt menschlich und wertvoll ist und jedes Teammitglied Beachtung verdient.

### Dein inneres Team: Freund oder Feind?

Ob dein inneres Team dir hilft oder schadet, hängt vom „inneren Betriebsklima“ und deiner Fähigkeit zur Gesprächsführung ab. Deine Lebensqualität wird maßgeblich von deiner inneren Kommunikation bestimmt. Sprichst du freundlich oder kritisch mit dir selbst, wenn es um die Umsetzung von Ratschlägen

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

geht? Bist du in der Lage, dich selbst zu motivieren, wenn erste Schwierigkeiten auftreten? Kannst du konstruktiv mit inneren Zweifeln umgehen oder suchst du nach Ausreden, um nicht handeln zu müssen?

Beginne noch heute, mit dir selbst wie mit einem Freund zu sprechen, dem du Ratschläge gibst und den du motivierst, seine Ziele zu erreichen. Dazu gehört auch eine kritische Selbstreflexion. Dein inneres Team besteht aus Mitgliedern mit unterschiedlichen Meinungen und Vorschlägen, wenn es darum geht, neue Wege zu gehen oder alte Gewohnheiten zu ändern.

Um diese Vielfalt zu nutzen, empfehle ich dir, um Beispiel vor wichtigen Entscheidungen oder Vorhaben „Teamsitzungen“ einzuberufen. Übernimm die Rolle des „Chefs“, höre dir alle Meinungen an und frage nach den Gründen für bestimmte Standpunkte. Fordere Lösungsvorschläge ein, wenn es um Hindernisse bei der Umsetzung geht. Die innere Vielfalt ist wertvoll, da sie neue Perspektiven eröffnet und Umwege vermeiden hilft. Voraussetzung dafür ist, dass du dein Team einigst und auf ein gemeinsames Ziel ausrichtest. Dann wirst du zielgerichtet handeln und in schwierigen Situationen angemessen reagieren können.

Als Teamchef gibst du die Richtung vor und greifst ein, wenn Mitglieder versuchen, ihre eigenen Vorstellungen durchzusetzen. Es wäre kontraproduktiv, wenn jedes Mitglied die Chefrolle beanspruchen würde. Deine Teammitglieder haben unterschiedliche Eigenschaften und Charaktere, geprägt von deinen Glaubenssätzen, Erfahrungen und Fähigkeiten. Einige sind laut, andere leise, dominant, ängstlich, zurückhaltend oder kritisch. Es gibt Draufgänger, Optimisten, Kluge und Pessi-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

misten. Besonders gefährlich sind der Zweifler und der Konservative, die sich gegen Veränderungen sträuben, auch wenn diese durch einen guten Rat angestoßen wurden. Wenn diese beiden zu viel Einfluss haben, blockieren sie deine persönliche Weiterentwicklung. Betrachten wir einige typische Mitglieder deines inneren Teams im Kontext der Arbeit mit Ratgebern:

### **Deine konstruktiven Ichs**

Stell dir vor, du hast ein inneres Team, das dich unterstützt. Deine konstruktiven Ichs sind deine wichtigsten Mitstreiter. Intensive Selbstgespräche und ein regelmäßiger Austausch mit ihnen stärken dich bei der Umsetzung von Ratschlägen. Gemeinsam könnt ihr die Sabotageakte deiner destruktiven Ichs abwehren.

### **Dein analytisches Ich:**

Dein analytisches Ich ist der Strateg, der sich um die Details kümmert. Es prüft, ob du über ausreichend Wissen und Fähigkeiten verfügst, um ein Vorhaben erfolgreich abzuschließen. Es analysiert, recherchiert und entwickelt Strategien, um deine Ziele zu erreichen. Bei der Arbeit mit Ratgebern hilft es dir, die Informationen zu verstehen und einen Plan für die Umsetzung zu entwickeln. Es kann dich aber auch durch Perfektionismus und Aufschieberitis blockieren. Umgang: Erkenne die Aufschieberitis, handle, setze realistische Ziele und beginne jetzt mit den ersten kleinen Schritten.

### **Dein ausdauerndes Ich:**

Dein ausdauerndes Ich hilft dir, geduldig zu sein, Hindernisse zu überwinden und deine Ziele auch dann zu verfolgen, wenn es schwierig wird. Es erinnert dich daran, dass Rückschläge normal sind und dass es wichtig ist, immer wieder aufzustehen

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

und weiterzumachen, auch wenn die Umsetzung eines Ratsschlags Zeit braucht. Umgang: Erinnere dich an deine Ziele, feiere Erfolge, lerne aus Rückschlägen, nutze deine Aufzeichnungen und vertraue auf deine Fähigkeiten.

#### **Dein praktisches Ich:**

Dein praktisches Ich ist unverzichtbar, um die Handlungsempfehlungen aus Ratgebern in die Tat umzusetzen, Übungen zu machen, Strategien anzuwenden und neue Gewohnheiten zu etablieren. Es ist derjenige, der nicht nur von Veränderungen träumt, sondern sie auch aktiv gestaltet. Umgang: Handle jetzt, brich Aufgaben in kleine Schritte auf, übe regelmäßig und lass dich nicht von Ausreden aufhalten.

#### **Dein kreatives Ich:**

Dein kreatives Ich entwickelt neue Perspektiven und innovative Lösungen, um Hindernisse bei der Umsetzung zu überwinden und unkonventionelle Wege zu finden, alte Gewohnheiten zu durchbrechen. Umgang: Gib ihm Raum und Zeit, spiele mit Perspektiven, nutze kreative Werkzeuge und schaffe ein inspirierendes Umfeld.

#### **Dein optimistisches Ich:**

Dein optimistisches Ich ist der Mutmacher, der in jeder Herausforderung eine Chance und in jedem Rückschlag einen Schritt nach vorn sieht. Es erinnert dich an deine Stärken und an die positiven Ergebnisse, die du bereits erzielt hast, auch bei der Arbeit mit Ratgebern. Umgang: Führe ein Erfolgstagebuch, umgib dich mit positiven Menschen, visualisiere deine Ziele und sprich positiv mit dir selbst.

#### **Dein engagiertes Ich:**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Dein engagiertes Ich ist der Motor, der die Ärmel hochkrempelt und die Aufgaben anpackt, auch wenn sie schwierig erscheinen. Es setzt die Pläne in die Tat um und lässt sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Umgang: Setze klare Ziele, brich sie in kleine Schritte auf, belohne dich für Erfolge, lerne aus Rückschlägen und suche Unterstützung.

**Dein vernünftiges Ich:** Dein vernünftiges Ich ist der Strateg und Planer, der Situationen analysiert, Vor- und Nachteile abwägt und realistische Pläne entwickelt, um Ratschläge erfolgreich umzusetzen. Es erinnert dich an deine langfristigen Ziele und hilft dir, rationale Entscheidungen zu treffen, besonders in Momenten der inneren Zerrissenheit. Umgang: Entwickle realistische Erwartungen, sei geduldig mit dir selbst und nutze es, um Versuchungen zu widerstehen und gesündere Alternativen zu finden.

## Deine destruktiven Ichs

*„Im Gespräch sollte es eine natürliche Entfaltung geben, ein Aufblühen aller, die miteinander reden. Streit wird es unvermeidlich geben, aber es wird ein Turnier sein, keiner wird umgebracht. Statt ein kalter Haufen von Leichen zu sein, werden die Besiegten mit den Siegern zusammen trinken.“ – John B. Priestley (1894–1984), englischer Schriftsteller*

Ja, es gibt sie, die beeinträchtigenden Ichs. Zusammengefasst können wir sie als den „inneren Schweinehund“ bezeichnen. Dieser Begriff wird oft verwendet, um zu erklären, warum es so schwer ist, Gewohnheiten zu ändern und Ratschläge aus Ratgebern zu befolgen. Dieser innere Widerstand nimmt oft die Form verschiedener destruktiver Teammitglieder an.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### **Dein pessimistisches Ich:**

Der Saboteur im Team: Dein pessimistisches Ich sieht in allem ein Problem, in jeder Chance ein Risiko und in jedem Erfolg einen potenziellen Rückschlag. Es flüstert dir ein, dass du es sowieso nicht schaffen wirst, dass die Herausforderungen unüberwindbar sein werden und dass du am Ende doch wieder scheitern wirst. Es malt dir die dunkelsten Szenarien aus und versucht, dich von vornherein zu entmutigen, neue Ratschläge auszuprobieren oder dich auf Veränderungen einzulassen. Umgang: Erkenne seine Lügen, konfrontiere es mit positiven Tatsachen, setze realistische Ziele, übe positive Selbstgespräche und suche Unterstützung bei anderen.

### **Dein zögerliches Ich:**

Der Aufschieber im Team: Dein zögerliches Ich ist der Meister des Aufschiebens, der Spezialist für „später“ und der Weltmeister der Ausreden. Es liebt die Sicherheit der Gewohnheit und hasst den Sprung ins Ungewisse. Es warnt dich vor jeder Veränderung und flüstert dir ein, dass „jetzt“ nie der richtige Zeitpunkt ist, um einen Rat umzusetzen oder ein neues Vorhaben zu starten. Umgang: Erkenne die Ausreden, konfrontiere dich mit deinen Ängsten, setze dir kleine Ziele, erinnere dich an deine Motivation und nutze den Augenblick.

### **Dein zweifelndes Ich:**

Der Hemmschuh im Team: Dein zweifelndes Ich ist der Spezialist des „Was wäre wenn?“, der Spezialist für „Aber...“, und der General der Unsicherheit. Es flüstert dir ein, dass du nicht gut genug bist, dass du es nicht schaffen wirst und dass du lieber auf Nummer sichergehen solltest. Es sät Selbstzweifel und Angst vor Misserfolg, wenn du neue Wege beschreitest oder Ratschläge anwenden willst. Umgang: Erkenne seine

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Lügen, konfrontiere es mit Fakten, stärke dein Selbstvertrauen und antworte ihm bewusst mit positiven Affirmationen. Lass dich nicht aufhalten.

### **Dein konservatives Ich:**

Der Bremser im Team: Dein konservatives Ich ist der Hüter des Status quo, der Traditionalist. Es liebt Gewohnheiten, Routine und alles, was vertraut ist. Veränderungen machen ihm Angst, und es versucht, dich vor Risiken und Unsicherheiten zu bewahren – auch wenn diese Veränderungen positiv wären und durch einen guten Rat angestoßen wurden. Es klammert sich an alte Denkmuster und versucht, dich in deiner Komfortzone zu halten, selbst wenn diese Zone nicht förderlich für dein Wachstum ist. Umgang: Erkenne seine Ängste, konfrontiere es mit Fakten, zeige ihm kleine Erfolge, gib ihm Sicherheit durch klare Pläne und sei geduldig mit dem Anpassungsprozess.

### **Du bist der Chef**

Es ist sinnvoll, mit allen Teammitgliedern zu sprechen. Bei schnellen Entscheidungen musst du jedoch als Chef eigenständig handeln. Ein spontaner Entschluss, einen ersten kleinen Schritt zur Umsetzung eines Ratschlags zu wagen, sollte deine eigene Entscheidung sein und nicht von der Zustimmung deines inneren Teams abhängig gemacht werden.

*„Die Fähigkeit eines Chefs erkennt man an seiner Fähigkeit, die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter zu erkennen.“ – Robert Lembke*

Du bist der Kapitän deines Lebens, der Steuermann auf dem Weg zu deinen Zielen und deiner persönlichen Weiterentwick-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

lung. Dein inneres Team steht dir mit Rat und Tat zur Seite, aber letztendlich liegt die Entscheidung in deinen Händen. Du bist derjenige, der den Kurs bestimmt und das Schiff durch die Stürme der Versuchung und des Zweifels lenkt.

Höre auf die Ratschläge deiner Teammitglieder, aber behalte die Kontrolle. Bei wichtigen Entscheidungen über die Umsetzung von Ratschlägen musst du eigenständig handeln. Ein spontaner Entschluss, einen ersten kleinen Schritt zu tun – das ist deine Entscheidung, die du nicht von der Zustimmung deines inneren Teams abhängig machen solltest.

### **Eine Frage an dich:**

Wie weit bist du auf deiner Reise der persönlichen Weiterentwicklung? Hast du das Gefühl, bereit zu sein, die Kontrolle zu übernehmen und den Kurs in Richtung deiner Ziele zu setzen? Wenn du noch Zweifel hast, dann starte einen Testlauf. Betrachte es als Generalprobe, als Feinabstimmung.

Vertraue auf deine Intuition. Triff bewusste Entscheidungen. Übernimm die Verantwortung für dein Handeln. Lass dich nicht von Zweifeln und Ängsten entmutigen. Du bist der Kapitän deines Lebens. Steuere dein Schiff mit Entschlossenheit und Mut in Richtung deiner persönlichen Erfolge! Schreib doch einmal deine nächsten kleinen Ziele auf. Du weißt ja schon, dass es die kleinen Ziele sind, die den Weg bahnen für das Erreichen des großen Ziels.

### **Fazit**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Dein inneres Team ist weit mehr als eine faszinierende Metapher. Es ist das Kontrollzentrum deiner Umsetzungskompetenz. Wenn du das Phänomen kennst, dass Ratgeber nach kurzer Lektüre wieder im Regal verschwinden und ihre wertvollen Ratschläge ungenutzt bleiben, dann liegt die Ursache oft in den komplexen Dynamiken deines inneren Teams. Die destruktiven „Ichs“ – der Pessimist, der Zögerliche, der Zweifler und der Konservative – sind Meister darin, dir plausible Gründe zu liefern, warum es besser wäre, die Anstrengung der Umsetzung zu vermeiden. Sie flüstern dir ein, dass der Weg zu schwer ist, der Aufwand zu groß, die Veränderung zu beängstigend oder das Wissen bereits bekannt.

Indem du die einzelnen Mitglieder deines inneren Teams kennenzulernen, ihre Stimmen verstehst und lernst, sie als Chef zu führen, erlangst du die Kontrolle über diese Sabotageakte. Nur wenn du die Argumente deiner inneren Zweifler entkräfftst und die Trägheit des konservativen Ichs überwindest, kannst du die im Ratgeber-Code präsentierten Strategien auch tatsächlich in die Tat umsetzen.

Dein inneres Team ist nicht der Feind, sondern ein Spiegel deiner erlernten Muster. Indem du die internen Gespräche konstruktiv gestaltest und deine Teammitglieder auf ein gemeinsames Ziel ausrichtest, aktivierst du den inneren Motor, der dich befähigt, jeden Ratgeber nicht nur zu lesen, sondern ihn zu deinem persönlichen Werkzeug für dein Wachstum und deinen Erfolg zu machen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 30. Wie Selbstgespräche die Umsetzung beeinflussen

Die innere Kommunikation, oft auch als Selbstgespräch bezeichnet, ist ein außerordentlich hilfreiches Werkzeug, wenn du Ziele erreichen willst. Allerdings kann sie auch die Verwirklichung deiner Vorhaben behindern. Vielleicht erscheint dir die Idee, mit dir selbst zu sprechen, etwas ungewöhnlich. Doch du führst ständig Selbstgespräche – zwar nicht immer laut, aber in deinen Gedanken sprichst du zu dir vor jeder Entscheidung, vor jeder Aufgabe oder auch dann, wenn du etwas planst. Dies geschieht völlig unbewusst und wird von deinem, im Unterbewusstsein hinterlegten Wissen und deinen Erfahrungen beeinflusst. Dass der bewusste Dialog mit uns selbst tatsächlich zu besseren Ergebnissen führt, konnten bereits mehrere Studien zeigen. Selbstgespräche wirken vielschichtig, wie verschiedene Wissenschaftler ermittelt haben.

*„Es ist eines meiner größten Vergnügen, oft und lange mit mir Gespräche zu führen.“ – Oscar Wilde*

### Bewusste Selbstgespräche können:

- Die eigene Leistungsfähigkeit steigern.
- Ablenkungen und Störgeräusche ausblenden.
- Helfen, Probleme schneller und besser zu lösen.
- Stress abbauen.
- Für einen differenzierteren Blick sorgen.

Dietrich Dörner von der Universität Bamberg und Ralph Reimann von der Universität Wien ließen 17 Probanden eine Konstruktionsaufgabe jeweils allein lösen, während sie dabei

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

von einer Videokamera gefilmt wurden. Die besten Ergebnisse erzielten die Studenten, die sich selbst über das Konstruktionsproblem laut unterhielten. Hilfreich waren allerdings nur analytische Fragen vom Typ: „Wie befestige ich das jetzt hier?“ Fragen oder Aussagen der Kategorie „Mann, bin ich ungeschickt!“, hatten dagegen keinerlei positiven Effekt.

In einer Studie der Universität von Michigan wurde der Nutzen von Selbstgesprächen auf unseren Erfolg erneut belegt. In einer Reihe von Experimenten sollten die Probanden innerhalb von fünf Minuten erklären, warum sie für eine bestimmte Aufgabe oder ein Ziel qualifiziert seien. Die Teilnehmer bekamen zur Vorbereitung nur fünf Minuten Zeit und durften keinerlei Notizen machen. Dafür sollten sie Selbstgespräche führen, um ihren Stress zu reflektieren und zu reduzieren. Sie wurden in zwei Gruppen unterteilt.

Die eine Hälfte der Probanden wurde instruiert, dabei in der Ich-Form zu sich selbst zu sprechen. Etwa so: „Ich bin gerade total angespannt. Aber ich schaffe das!“

Die zweite Hälfte sollte stattdessen die eigenen Gefühle und sich selbst namentlich und in dritter Person verbalisieren. Also: „[Dein Name] ist total angespannt, aber [Dein Name] schafft das.“

Die Probanden, die mit sich selbst in dritter Person sprachen, schnitten bei den Experimenten durchweg besser ab und präsentierten sich selbst souveräner. Der entscheidende Trick war, durch die Verwendung der dritten Person eine psychologische Distanz zu sich selbst aufzubauen.

Dies kannst du auch erreichen, indem du nicht unbedingt deinen Namen verwendest, sondern beispielsweise „ich schaffe das“, durch „Du schaffst das“ ersetzt. Übrigens verbes-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

sern sich die Ergebnisse noch einmal, wenn man die Kommunikation mit seinem inneren Team halblaut führt. Das muss man ja nicht in Anwesenheit von anderen Personen tun.

**Fazit:** Die Kraft deines Selbstgesprächs ist ein unterschätztes Werkzeug, das direkt darüber entscheidet, ob Ratschläge in deinem Leben verhallen oder zu wirkungsvollen Handlungen werden. Während du in diesem Buch wertvolle Strategien und Erkenntnisse findest, ist es deine innere Kommunikation, die diese Informationen in tatsächliche Veränderungen übersetzt. Wenn das Selbstgespräch negativ, zweifelnd oder ausredensuchend ist, steht es dir im Weg und lässt die im Ratgeber-Code präsentierten Impulse ungenutzt. Indem du jedoch lernst, bewusst und konstruktiv mit dir selbst zu sprechen – sei es durch analytische Fragen oder durch die wirksame psychologische Distanz der dritten Person – aktivierst du dein volles Potenzial. Dein Selbstgespräch wird so vom potenziellen Saboteur zum Architekten deiner Umsetzungskompetenz, der dir hilft, die Kluft zwischen Wissen und Handeln zu überbrücken und jeden Ratgeber zu einem echten Werkzeug für deinen Erfolg zu machen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 31. Von der Macht der Gewohnheiten

Die Redewendung von der Macht der Gewohnheit bezieht sich auf die Tatsache, dass ein Tun oder Machen auf der Grundlage ausgeprägter Gewohnheiten immer schneller zustande kommt als ein bewusstes Handeln.

Gewohnheiten führen uns unweigerlich in eine bestimmte Richtung. Wenn wir zielgerichtete Gewohnheiten kultivieren, können wir jedes angestrebte Ziel erreichen. Aber Gewohnheiten können das Erreichen eines Ziels auch erschweren oder gar unmöglich machen, wenn sie dieses nicht unterstützen. Es gibt demnach nützliche Gewohnheiten, die uns voranbringen, und weniger hilfreiche, die uns ausbremsen oder sogar schaden.

Gewohnheiten sind keineswegs per se schlecht, denn sie entlasten uns bei täglichen Routinehandlungen und schaffen mentalen Freiraum für wichtigere Dinge. Unglücklicherweise haben sich bei vielen von uns auch weniger förderliche Gewohnheiten eingeschlichen. Das kann der abendliche Griff zu ungesunden Snacks sein, das morgendliche Aufstehen in der letzten Minute oder eben automatisierte Verhaltensmuster in bestimmten Situationen.

Wer schon einmal versucht hat, die eine oder andere seiner weniger hilfreichen Gewohnheiten abzulegen, wird festgestellt haben, dass dies, wenn überhaupt, nur mit großer Anstrengung gelingt. Ungünstige Gewohnheiten lassen sich nicht einfach per Knopfdruck ausschalten, und das betrifft leider auch die Entwicklung neuer, förderlicher Gewohnheiten, die sich ebenso wenig auf Kommando aktivieren lassen. Zunächst ist

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

ein bewusstes Handeln notwendig, welches mehrfach wiederholt werden muss, bis es sich automatisiert.

Oft liest man, dass sich eine neue Gewohnheit nach etwa ein- und zwanzig Wiederholungen etablieren soll. Diese Annahme geht auf eine Beobachtung des Chirurgen Maxwell Maltz zurück, der in den 1950er Jahren feststellte, dass Patienten nach einer Amputation etwa 21 Tage benötigten, um sich an ihren veränderten Zustand zu gewöhnen. Nachdem Maltz seine Beobachtung mit weiteren Ideen der Verhaltensforschung kombinierte und diese 1960 in seinem Buch „Psycho-Cybernetics“ beschrieb, übernahmen Persönlichkeitstrainer und Selbsthilfe-Gurus diese 21 Tage und verbreiteten die Ansicht, dass es 21 oder auch 30 Tage braucht, um eine Gewohnheit zu ändern. Leider stimmt das so nicht und ist eher ein Mythos.

### **Wie lange dauert es wirklich?**

Philippa Lally und ihr Team vom University College London untersuchten in einer Studie, wie lange es tatsächlich braucht, um eine Gewohnheit zu ändern. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie im „European Journal of Social Psychology“. Über einen Zeitraum von zwölf Wochen beobachteten sie 96 Personen, von denen sich jede eine ihrer Gewohnheiten aussuchte, die sie verändern wollte. Täglich mussten die Teilnehmer angeben, ob sie sich an ihren Vorsatz gehalten hatten oder nicht.

Nach den drei Monaten wurde ermittelt, wie lange jeder Versuchsteilnehmer gebraucht hat, um seinen Vorsatz zu automatisieren, also beispielsweise ein bestimmtes Verhalten in einer wiederkehrenden Situation dauerhaft zu ändern. Als Ergebnis stellten die Forscher fest, dass es im Durchschnitt mehr als zwei Monate dauerte, bis eine Gewohnheit automatisch ablief.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Als Mittelwert wurden 66 Tage angegeben – also weit entfernt von der bisherigen Annahme von 21 Wiederholungen oder Tagen. Der Mittelwert ist aber kein festgeschriebener Wert, der sich auf jede beabsichtigte Automatisierung von Gewohnheiten anwenden lässt. Die Studie ergab, dass die Dauer stark von der Gewohnheit, der Testperson und den Umständen abhing. Einige Testpersonen automatisierten eine Gewohnheit nach 18 Tagen, andere erst nach 254 Tagen.

Gewohnheiten zu ändern ist also möglich, ist aber mit einer Anstrengung verbunden und kostet Energie. Deshalb ist es sinnvoll, sich zunächst nur auf eine einzige Gewohnheit zu konzentrieren, die die größte positive Auswirkung auf die Umsetzung Ihrer Ziele hätte.

Wenn du die Macht der Gewohnheiten verstehst, wirst du sowohl ihre Beharrlichkeit als auch ihre Möglichkeiten zur positiven Veränderung deines Lebens erkennen. Wenn du eine klare Entscheidung für dein Ziel getroffen und dich auf den Weg gemacht hast, wirst du erfahren, dass du mit Entschlossenheit und den richtigen Strategien alles erreichen kannst. Du wirst weniger hilfreiche Gewohnheiten ablegen und zielorientiert neue entwickeln, die dich automatisch in Richtung deiner Ziele lenken.

Die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien der Gewohnheitsänderung bilden eine wichtige Grundlage für die erfolgreiche Anwendung der Strategien in meinen anderen Ratgebern.

## **Deine Reflexionsfragen**

- Nimm dir ein Ziel vor, das du mithilfe eines Ratgebers erreichen möchtest. Welche Gewohnheiten unterstützen dieses

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Ziel bereits in deinem Leben? Welche Gewohnheiten könnten die Umsetzung erschweren?

- Betrachte eine weniger hilfreiche Gewohnheit, die du gerne verändern möchtest. In welchen Situationen oder unter welchen Umständen tritt diese Gewohnheit typischerweise auf?
- Hast du in der Vergangenheit die „21-Tage-Regel“ oder ähnliche Zeitrahmen für die Veränderung von Gewohnheiten angewendet? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht? Inwiefern decken sich diese mit den in diesem Kapitel dargestellten Forschungsergebnissen?
- Welche eine Gewohnheit, deren Veränderung dir besonders wichtig erscheint, möchtest du als Erstes in Angriff nehmen? Warum hast du diese Gewohnheit gewählt?
- Überlege dir für die von dir gewählte Gewohnheit, welche kleinen, bewussten Handlungen du wiederholt ausführen kannst, um neue, förderlichere neuronale Netzwerke zu bilden.
- Wie kannstest du die „Diese jetzt nicht!“-Strategie (aus dem Kapitel über den inneren Schweinehund) nutzen, um in Momenten, in denen deine unerwünschte Gewohnheit auftritt, bewusst anders zu handeln?
- Welche Strategien (z.B. Belohnungen, Erinnerungen, Veränderung des Umfelds) könnten dir helfen, die bewusste Wiederholung der neuen Verhaltensweisen über die durchschnittlich benötigten 66 Tage hinaus aufrechtzuerhalten?
- Wie kannst du Rückschläge auf deinem Weg der Gewohnheitsänderung als Lernmöglichkeiten betrachten und dich davon nicht entmutigen lassen?
- Welche neuen, positiven Gewohnheiten könnten du in deinen Alltag integrieren, die dich automatisch in Richtung deiner übergeordneten Ziele lenken würden? Wähle eine konkrete Gewohnheit aus und überlege, wie du mit der bewussten Übung beginnen kannst.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Denk an das Zitat „Gewohnheiten führen immer zum Ziel.“ Welches „Ziel“ verfolgen deine aktuellen Gewohnheiten eher unbewusst? Welches Ziel möchtest du stattdessen durch bewusste Gewohnheitsänderung ansteuern?

Wenn du dich speziell mit den Themen Rauchentwöhnung oder dem Erreichen und dem Halten deines Normalgewichts auseinandersetzen möchtest, könnten meine weiteren Ratgeber dich dabei unterstützen:

„Rauche dich rauchfrei“: Ein schrittweiser Leitfaden, um dich von der Nikotinsucht zu befreien und ein rauchfreies Leben zu führen.

„Übergewicht ist kein Schicksal - Normalgewicht ist kein Zufall“: Ein Ratgeber, der dir hilft, ungesunde Gewohnheiten im Bereich Ernährung und Bewegung zu verändern und dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Du findest entsprechende Beschreibungen am Ende dieses Buchs.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 32. Das unterstützende Umfeld

Wie man sich Verbündete sucht und von positiven Beziehungen profitiert.

*„Allein können wir so wenig erreichen; zusammen so viel.“ – Helen Keller*

Auf unserem Weg, Ratschläge umzusetzen und unsere Ziele zu erreichen, spielen die Menschen, mit denen wir uns umgeben, eine entscheidende Rolle. Ein unterstützendes Umfeld kann uns Mut machen, uns inspirieren und uns in schwierigen Zeiten auffangen. Es ist wie ein nährnder Boden, der unser Wachstum fördert.

Ich erinnere mich an eine Begegnung mit einem alten Förster, der auf meine Frage, warum in einer Schonung junger Bäume einige große, prächtige Exemplare stehen. Der Grund sei, erklärte er, dass früher diese alten Bäume als Vorbilder für die jungen Setzlinge dienten. Sie zeigen ihnen, wie groß und stark sie eines Tages werden können, denn dies würde ihr Wachstum anregen.

Diese einfache Beobachtung aus der Natur, mag sie auch aus früheren Zeiten stammen, birgt eine tiefe Wahrheit für unsere persönliche Entwicklung. Ähnlich wie die kleinen Bäume, die sich an den großen orientieren, können wir von den Erfahrungen und dem Verhalten von Menschen in unserem Umfeld lernen, die bereits erfolgreich das erreicht haben, was wir uns vornehmen. Diese „Vorbilder im Umfeld“ können uns wertvolle Orientierung und Motivation schenken.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Bedeutung eines positiven und unterstützenden Umfelds**

### *Inspiration und Motivation:*

Positive Menschen in unserem Leben können uns durch ihren Enthusiasmus und ihre Erfolge inspirieren und uns in schwierigen Phasen motivieren, dranzubleiben.

### *Glaube an uns selbst:*

Ein unterstützendes Umfeld stärkt unser Selbstvertrauen und unseren Glauben an unsere eigenen Fähigkeiten (siehe Kapitel über Selbstwirksamkeit). Wenn andere an uns glauben, fällt es uns leichter, an uns selbst zu glauben.

**Praktische Hilfe und Rat:** Menschen, die uns wohlgesonnen sind, können uns praktische Unterstützung anbieten, sei es durch Ratschläge, konkrete Hilfe oder einfach nur ein offenes Ohr.

### *Rechenschaftspflicht:*

Wenn wir unsere Ziele mit anderen teilen, entsteht eine gewisse Rechenschaftspflicht, die uns hilft, unsere Vorhaben konsequenter zu verfolgen.

### *Reduzierung von Isolation:*

Ein starkes soziales Netzwerk kann uns vor dem Gefühl der Isolation bewahren, besonders wenn wir uns auf einem herausfordernden Weg befinden.

## **Wie du ein unterstützendes Umfeld kultivieren kannst**

### *Identifiziere deine Bedürfnisse:*

Überlege, welche Art von Unterstützung du auf deinem Weg benötigst (z.B. emotionale Ermutigung, praktische Hilfe, fachkundiger Rat).

*Suche nach positiven und unterstützenden Menschen:* Umgib dich bewusst mit Menschen, die optimistisch sind, an deine Fähigkeiten glauben und dich auf deinem Weg bestärken.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Baue Beziehungen auf und pflege sie:*

Investiere Zeit und Energie in Beziehungen, die dir guttun und in denen ein Geben und Nehmen herrscht.

*Sei offen für Hilfe und Ratschläge:*

Nimm Unterstützung von anderen an und sei bereit, von ihren Erfahrungen zu lernen.

*Setze Grenzen:*

Distanziere dich von Menschen, die negativ sind, dich demotivieren oder deine Fortschritte sabotieren.

*Suche dir Mentoren oder Vorbilder:*

Finde Menschen, die in den Bereichen, in denen du dich weiterentwickeln möchtest, bereits erfolgreich sind, und lerne von ihnen. Das können Menschen in deinem direkten Umfeld oder auch Persönlichkeiten sein, deren Arbeit du verfolgst.

*Tritt Gemeinschaften oder Gruppen bei:*

Der Austausch mit Gleichgesinnten, die ähnliche Ziele verfolgen, kann sehr motivierend und unterstützend sein.

*Sei selbst eine unterstützende Person:*

Gib die Unterstützung, die du dir wünschst, auch anderen. Positive Beziehungen basieren auf Gegenseitigkeit.

## **Fazit**

Ein starkes und unterstützendes Umfeld ist wie der nährende Boden für die kleinen Bäume – es hilft uns, zu wachsen, Hindernisse zu überwinden und unser volles Potenzial zu entfalten. Umgib dich bewusst mit Menschen, die an dich glauben und dich auf deinem Weg zu deinen Zielen bestärken.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

### **33. Die Angst vor dem Versagen**

Als Kleinkind kanntest du die Angst vor dem Versagen noch nicht. Wie war das? Als du das Laufen lernen wolltest, bist du hundertmal hingefallen und wieder aufgestanden. Als du gelernt hast mit dem Löffel zu essen, befand sich mehr Brei auf deinem Lätzchen als in deinem Mund bzw. Magen. Deine Eltern machten Dir Mut und lobten dich für jeden kleinen Fortschritt, den du machtest. Irgendwann, spätestens in der Schule, wurdest du nicht mehr für deine Fortschritte gelobt, sondern es wurde von dir erwartet, jede Aufgabe sofort lösen zu können. Gelang es dir nicht, wurde dir unterstellt, dass du nichts kannst, du zu dumm, zu ungeschickt und sowieso nicht so gut, bist wie dein Bruder, deine Schwester oder die Besten deiner Klasse. Vielleicht geht es dir seit dieser Zeit wie vielen anderen Menschen auch.

- Seitdem wohnt die Angst vor dem Versagen in dir.
- Seitdem lebst du unterhalb deines Potenzials.
- Seitdem vermeidest du Herausforderungen, bei denen die Gefahr des Misserfolgs gegeben ist.
- Seitdem orientierst du dich an Vorbildern unterhalb deines Potenzials.
- Seitdem glaubst du nicht mehr an dich und deine Fähigkeiten.
- Seitdem träumst du nur noch schwarz-weiß, denn seitdem ist auch dein Leben grau und ohne farbige Vielfalt.
- Seitdem bist du nicht mehr der Chef, sondern ein Spielball der Umstände, die du oft selbst herbeigeführt hast.

Besonders, wenn man schon einige Male vergeblich versucht hat, ein Ziel zu erreichen, befürchtet man bei einem neuer-

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

lichen Scheitern, eine weitere Schwächung seines Selbstbewusstseins.

Es ist an der Zeit, dass du wieder wie damals, als du noch Kind warst, an dich und an deine Fähigkeiten glaubst. Daran glaubst, alle notwendigen Fähigkeiten zu besitzen oder erwerben zu können, um jedwedes deiner Ziele zu erreichen.

*„Angst vor dem Versagen ist das größte Hindernis für Erfolg im Leben eines Erwachsenen.“ – Brian Tracy*

Ob du diese Angst überwinden kannst, hängt entscheidend von deiner Einstellung ab. Betrachte jedes Scheitern als Erfahrung. Begreife es nicht als endgültiges Ergebnis. Ein Läufer mag in einem Langstreckenrennen langsam beginnen, doch er erhöht sein Tempo nach und nach und erreicht schließlich sein Ziel. Er würde einen entscheidenden Fehler machen, wenn er glaubt, das Ziel sei unerreichbar, nur weil er langsam gestartet ist.

Wenn du also einmal scheitern solltest, betrachte dies als eine Erkenntnis, die dir dabei hilft, dein Ziel dennoch zu erreichen. Letztlich hängt dein Erfolg von deinem Glauben ab. Wenn du an dich und deine Fähigkeiten glaubst, wirst du es schaffen! Dein Unterbewusstsein wird dann auf Erfolg programmiert.

Was immer du glaubst, du wirst es erfolgreich umsetzen. Wenn du daran glaubst, dass es schwer ist, ein bestimmtes Ziel erfolgreich erreichen zu können, wirst du es schwer haben. Wenn du aber daran glaubst, dass du es schaffen kannst, wirst du es auch schaffen!

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Es gibt keine Verlierer, sondern nur erfolgreiche Menschen. Denn jeder erreicht das, woran er glaubt. Wenn du also mit dem Rauchen aufhören willst, dann glaube daran, dass du es schaffen kannst! Und dann wirst du es auch schaffen.

*„Was der Geist des Menschen sich vorstellen und glauben kann, das kann er auch erreichen.“ - Napoleon Hill*

### **Fazit: Die Angst vor dem Versagen**

Die Geschichte deiner Kindheit, als du noch furchtlos das Laufen lerntest und jeden Sturz als Teil des Prozesses sahst, zeigt es klar: Die Angst vor dem Versagen ist keine angeborene Eigenschaft. Sie ist eine erlernte Reaktion, die sich oft durch negative Erfahrungen verfestigt hat und uns davon abhält, unser volles Potenzial zu entfalten. Brian Tracy formulierte es treffend: „Angst vor dem Versagen ist das größte Hindernis für Erfolg im Leben eines Erwachsenen.“ In diesem Kapitel haben wir beleuchtet, wie diese Angst dich davon abhalten kann, Herausforderungen anzunehmen, an deine Fähigkeiten zu glauben und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Sie führt dazu, dass du dich unter deinem Potenzial bewegst, Chancen vermeidest und in der Komfortzone verharrst. Genau hier schließt sich der Kreis zu unserem „Ratgeber-Code“: Die Angst vor dem Versagen ist oft der unsichtbare Wächter deiner „stillen Bibliothek“. Sie hindert dich daran, die darin enthaltenen Ratschläge auch nur in die Hand zu nehmen, geschweige denn umzusetzen. Denn jeder Ratgeber fordert dich auf, etwas zu wagen, etwas Neues zu tun – und damit das Risiko eines Misserfolgs einzugehen. Statt dieses Risiko bewusst zu steuern, bleibt das Buch ungenutzt, weil die Angst vor einem weiteren vermeintlichen Scheitern zu groß erscheint.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Doch denk daran: Es gibt keine Verlierer, nur Lernende. Jeder Misserfolg ist eine wertvolle Erfahrung auf dem Weg zum Ziel. Wenn du daran glaubst, dass du es schaffen kannst, wird dein Unterbewusstsein auf Erfolg programmiert. Löse dich von der lähmenden Angst, denn sie ist die größte Saboteurin deiner Umsetzungskompetenz. Wage den ersten Schritt – auch wenn er klein ist. Nimm die Ratschläge aus deinem Regal nicht als potenzielle Beweise deines Scheiterns, sondern als Werkzeuge für dein Wachstum. Dein Glaube an sich selbst ist der Schlüssel, der die Tore zu deinem Potenzial öffnet und deine „stille Bibliothek“ zum Leben erweckt.

### **Ein persönlicher Aufruf zum Handeln:**

Wenn du es noch nicht getan hast, lade ich dich ein: Nimm jetzt einen Ratgeber aus deinem Bücherregal – vielleicht einen, der schon lange auf dich wartet. Oder bestell dir ein Ratgeberbuch, das dir helfen kann, ein von dir angestrebtes Ziel zu erreichen. Gib ihm einen besonderen Platz in deinem Alltag, abseits des Regals, als stetige Erinnerung an dein Vorhaben. Dies ist dein erster, mutiger Schritt, die Theorie in die Praxis zu überführen und dein Potenzial freizulegen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **34. Selbstreflexion als Kompass:**

Die Bedeutung der regelmäßigen Überprüfung des Fortschritts und der Anpassung der Strategien.

*„Wer nicht weiß, wo er steht, kann auch nicht wissen, wohin er geht.“ – Unbekannt*

Wir haben uns in diesem Buch mit zahlreichen Strategien und Werkzeugen für eine erfolgreiche Umsetzung von Ratschlägen beschäftigt. Doch der Weg zum Ziel ist selten eine gerade Linie. Oftmals begegnen uns unerwartete Hindernisse, verändern sich unsere Umstände oder stellen wir fest, dass ein gewählter Ansatz nicht die gewünschten Ergebnisse liefert. An diesem Punkt wird die Selbstreflexion zu unserem wichtigsten Kompass. Sie ermöglicht es uns, innezuhalten, unseren Fortschritt zu überprüfen und unseren Kurs bei Bedarf neu auszurichten.

### **Die Bedeutung der regelmäßigen Überprüfung**

Regelmäßige Selbstreflexion ist entscheidend, um auf dem richtigen Weg zu bleiben und sicherzustellen, dass unsere Bemühungen auch tatsächlich zum Erfolg führen. Ohne diese bewusste Auseinandersetzung mit unserem Fortschritt laufen wir Gefahr, in ineffektiven Strategien zu verharren oder wichtige Anpassungen zu verpassen.

### **Was beinhaltet die Selbstreflexion?**

*Fortschrittsanalyse:* Nimm dir regelmäßig Zeit, um deinen bisherigen Fortschritt in Bezug auf deine Ziele und die Umsetzung der Ratschläge zu bewerten. Was hast du erreicht? Wo stehst du aktuell?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Erfolgsfaktoren identifizieren:*

Analysiere, welche Strategien und Handlungen besonders erfolgreich waren. Was hat gut funktioniert und warum?

*Herausforderungen erkennen:*

Identifizierte die Bereiche, in denen du Schwierigkeiten hast oder in denen der Fortschritt stagniert. Was sind die größten Hindernisse?

*Ursachenforschung:*

Versuch, die Ursachen für deine Erfolge und Herausforderungen zu verstehen. Liegen die Gründe in deinen Strategien, deinen Gewohnheiten, deinem Umfeld oder anderen Faktoren?

*Emotionale Zustände reflektieren:*

Achte auf deine Gefühle während des Umsetzungsprozesses. Welche Emotionen unterstützen dich, und welche behindern dich?

*Selbstwahrnehmung schärfen:*

Werde dir deiner eigenen Denk- und Verhaltensmuster bewusst. Welche unbewussten Annahmen oder Gewohnheiten beeinflussen deine Umsetzung?

*Die Anpassung der Strategien*

Die Erkenntnisse aus der Selbstreflexion bilden die Grundlage für die Anpassung deiner Strategien. Wenn etwas nicht funktioniert, ist es wichtig, flexibel zu sein und neue Wege auszuprobieren.

*Kurskorrekturen:* Sei bereit, deine ursprünglichen Pläne anzupassen, wenn die Umstände es erfordern oder du neue Erkenntnisse gewinnst.

*Strategieänderung:* Wenn eine bestimmte Strategie keine Ergebnisse liefert, scheue dich nicht, einen anderen Ansatz zu wählen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Prioritäten neu setzen: Überprüfe regelmäßig deine Prioritäten (siehe Kapitel 11) und passe sie gegebenenfalls an veränderte Ziele oder Umstände an.

Neue Ratschläge suchen: Wenn du feststellst, dass dir spezifisches Wissen oder neue Perspektiven fehlen, suche gezielt nach weiteren Informationen oder Ratschlägen.

Unterstützung anpassen: Überprüfe, ob dein aktuelles unterstützendes Umfeld noch optimal ist oder ob du zusätzliche Unterstützung benötigst.

## **Wie du Selbstreflexion in deinen Alltag integrieren kannst**

*Feste Zeiten einplanen:*

Nimm dir bewusst Zeit für regelmäßige Selbstreflexionsphasen – das kann täglich, wöchentlich oder monatlich sein.

*Journaling:*

Schreib deine Gedanken, Fortschritte und Herausforderungen auf. Das hilft, Klarheit zu gewinnen und Muster zu erkennen.

*Meditation und Achtsamkeit:*

Praktiken wie Meditation können dir helfen, deine Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen.

*Gespräche mit Vertrauten:*

Sprich mit Freunden, Mentoren oder Coaches über deine Erfahrungen und bitte um ehrliches Feedback.

*Bewertungen und Analysen:*

Nutze Tools wie Erfolgstagebücher oder Fortschrittstracker, um deine Daten zu visualisieren und Muster zu erkennen.

Selbstreflexion ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für nachhaltigen Erfolg. Sie ist der Kompass, der uns auch in unübersichtlichem Gelände die Richtung weist und uns hilft, unseren Kurs immer wieder neu zu justieren, um unsere Ziele

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

sicher zu erreichen. Mach die regelmäßige Überprüfung deines Fortschritts zu einer wertvollen Gewohnheit.

## Deine Reflexionsfragen

- Wie regelmäßig nimmst du dir bewusst Zeit für Selbstreflexion in Bezug auf deine Ziele und die Umsetzung von Ratschlägen? Wenn ja, wie sieht diese Reflexion aus? Wenn nein, welche Gründe gibt es dafür?
- Welche Methoden der Selbstreflexion (z.B. Journaling, Meditation, Gespräche mit Vertrauten) kannst du in deinen Alltag integrieren, um deinen Fortschritt bewusster zu überprüfen?
- Betrachte ein Ziel, bei dessen Verfolgung du aktuell Schwierigkeiten hast. Welche Muster oder wiederkehrenden Herausforderungen erkennst du bei der Reflexion deines bisherigen Vorgehens?
- Gab es in der Vergangenheit Situationen, in denen du deinen Kurs oder deine Strategie aufgrund von Selbstreflexion erfolgreich angepasst hast? Was hast du daraus gelernt?
- In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir leicht, deinen Fortschritt ehrlich zu bewerten? In welchen Bereichen neigst du möglicherweise dazu, Erfolge zu beschönigen oder Schwierigkeiten zu ignorieren?
- Wie gehst du mit negativen Emotionen um, die während der Selbstreflexion auftauchen können? Siehst du diese als Warnsignale oder als Zeichen des Scheiterns?
- Welche kleinen Anpassungen deiner aktuellen Strategien kannst du aufgrund deiner bisherigen Reflexion vornehmen, um deinen Fortschritt in Richtung deiner Ziele zu beschleunigen oder Hindernisse zu überwinden?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Wie kannst du sicherstellen, dass deine Selbstreflexion nicht nur eine Bestandsaufnahme ist, sondern auch zu konkreten Handlungsänderungen führt?
- Denk an das Zitat „Wer nicht weiß, wo er steht, kann auch nicht wissen, wohin er geht.“ Inwiefern hilft dir die Selbstreflexion, deine aktuelle Position auf deinem Weg klarer zu erkennen?
- Wähle ein konkretes Ziel oder einen Ratschlag, den du umsetzen möchtest. Plane bewusst einen festen Zeitpunkt in den nächsten Tagen für eine erste ausführliche Selbstreflexion zu diesem Thema. Was möchtest du dabei besonders beleuchten?

### **Platz für Gedanken und Ideen**

Indem wir unsere Gedanken aufschreiben, zwingen wir uns, sie zu ordnen und zu verstehen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 35. Vom Wissen zum Handeln

Die Integration in den Alltag: Konkrete Methoden und Tools für dauerhafte Anwendung

*„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig das Durchhalten.“ – Katharina von Siena*

Du hast in diesem Buch viele wertvolle Einsichten gewonnen und Strategien kennengelernt, um deine Umsetzungskompetenz zu stärken. Doch das reine Wissen um diese Prinzipien reicht nicht aus. Der entscheidende Schritt ist, sie aktiv in den Alltag zu integrieren und zu dauerhaften Gewohnheiten zu machen. Dieses Kapitel stellt konkrete Methoden und Tools vor, die dir dabei helfen, die Kluft zwischen dem „Wissen, was zu tun ist“ und dem tatsächlichen „Tun“ nachhaltig zu überwinden.

### Der Schlüssel zur dauerhaften Integration

Die dauerhafte Integration neuer Prinzipien erfordert bewusste Anstrengung, Wiederholung und die Schaffung von Strukturen, die uns unterstützen. Es geht darum, die gelernten Strategien nicht als temporäre Maßnahmen, sondern als feste Bestandteile unseres Alltags zu etablieren.

### Konkrete Methoden und Tools

#### *Handlungsplanung:*

Übersetze deine Ziele und die entsprechenden Ratschläge in konkrete, messbare, attraktive, realistische und terminierte (SMARTe) Handlungspläne. Definiere die spezifischen Schritte, die du wann und wie umsetzen wirst.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Implementierungsintentionen:*

Formuliere Wenn-Dann-Pläne, um automatische Handlungen in bestimmten Situationen auszulösen. Zum Beispiel: „Wenn ich morgens meinen Kaffee trinke, dann lese ich für 10 Minuten in meinem Ratgeber.“ Oder: „Wenn ich nach der Arbeit gestresst bin, dann mache ich 5 Minuten Atemübungen, anstatt zu ungesunden Snacks zu greifen.“

*Gewohnheitstracking:*

Nutze Tools wie Apps, Kalender oder einfache Strichlisten, um deine Fortschritte bei der Etablierung neuer Gewohnheiten zu dokumentieren. Das visuelle Verfolgen deiner Bemühungen kann sehr motivierend sein und dir helfen, dranzubleiben.

*Erinnerungen und Auslöser:*

Platziere sichtbare Erinnerungen in deinem Alltag, die dich an deine Vorsätze erinnern. Das können Notizzettel, Alarme auf deinem Telefon oder bestimmte Orte sein, die als Auslöser für die gewünschte Handlung dienen.

*Umgebungsgestaltung:*

Gestalte dein Umfeld so, dass es die Umsetzung deiner Ziele unterstützt und hinderliche Reize reduziert. Wenn du beispielsweise gesünder essen möchtest, halte ungesunde Snacks außer Reichweite und habe gesunde Optionen leicht zugänglich.

*Belohnungssysteme:*

Belohne dich für erreichte Meilensteine und die konsequente Anwendung der neuen Prinzipien. Die Belohnungen sollten motivierend sein und deine Fortschritte positiv verstärken.

*Rechenschaftspartner:*

Teil deine Ziele und Pläne mit einer vertrauenswürdigen Person, die dich unterstützt und dir hilft, Rechenschaft abzulegen. Regelmäßige Gespräche über deine Fortschritte können die Motivation hochhalten.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Visualisierung:*

Stell dir regelmäßig vor, wie du die neuen Prinzipien erfolgreich in deinem Alltag anwendest und deine Ziele erreichst. Diese mentale Vorwegnahme kann deine Motivation und dein Engagement stärken.

*Notfallpläne:*

Entwickle Strategien für den Umgang mit unerwarteten Hindernissen oder Rückfällen. Was tust du, wenn du in alte Muster verfällst? Ein Plan hilft dir, schnell wieder auf Kurs zu kommen.

*Regelmäßige Selbstreflexion:*

Nimm dir weiterhin Zeit für die Selbstreflexion, um deinen Fortschritt zu überprüfen, deine Strategien anzupassen und sicherzustellen, dass die Integration der neuen Prinzipien nachhaltig gelingt.

## **Der Weg zur automatischen Gewohnheit**

Die konsequente Anwendung dieser Methoden über einen längeren Zeitraum führt idealerweise dazu, dass die neuen Prinzipien zu automatischen Gewohnheiten werden. Dann benötigst du weniger bewusste Anstrengung, um sie in deinem Alltag zu leben. Dieser Prozess braucht Zeit und Geduld, aber die Investition lohnt sich, da sie zu dauerhaften positiven Veränderungen führt.

Nutze diese konkreten Methoden und Tools, um das Wissen aus diesem oder einem deiner Ratgeber aktiv in deinen Alltag zu integrieren. Der Weg vom Verstehen zum Handeln ist entscheidend für deinen nachhaltigen Erfolg.

Du wirst möglicherweise feststellen, dass einige der hier vorgestellten Methoden und Tools bereits in anderen Kapiteln des

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Buchs Erwähnung fanden. Dies ist kein Zufall, sondern eine bewusste Wiederholung. Denn der Übergang vom bloßen Verstehen zum tatsächlichen Handeln und zur nachhaltigen Veränderung erfordert mehr als nur einmaliges Lesen.

An dieser Stelle geht es explizit darum, den entscheidenden Schritt der Integration in deinen Alltag zu beleuchten und dich nachdrücklich dazu anzuregen, darüber nachzudenken, warum die dauerhafte Anwendung dieser Prinzipien bisher vielleicht noch nicht vollständig gelungen ist.

Betrachte diese Wiederholungen als wichtige Ankerpunkte und Denkanstöße. Sie dienen dazu, dein Wissensnetzwerk zu festigen und die Schlüsselkonzepte dieses Buches immer wieder in dein Bewusstsein zu rufen. Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Prinzipien an verschiedenen Stellen und in unterschiedlichen Kontexten kann dir helfen, ein tieferes Verständnis zu entwickeln und die Motivation zur Umsetzung aufrechtzuerhalten.

Die dauerhafte Anwendung der gelernten Strategien ist der entscheidende Faktor für nachhaltigen Erfolg. Es geht darum, die bewussten Handlungen nach und nach in unbewusste Gewohnheiten zu verwandeln, sodass sie zu einem natürlichen Bestandteil deines Alltags werden. Dieser Prozess erfordert Zeit, Geduld und kontinuierliche Anstrengung. Nutze die in diesem Kapitel vorgestellten Methoden und Tools aktiv, um diesen Übergang erfolgreich zu gestalten und die wertvollen Impulse dieses Buches langfristig in positive Veränderungen zu verwandeln.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## Deine Reflexionsfragen

- Betrachte ein Ziel oder einen Ratschlag aus diesem Buch, den du dauerhaft in deinen Alltag integrieren möchtest. Welchen konkreten Handlungsplan (SMART) könntest du dafür erstellen?
- Welche „Wenn-Dann“-Pläne (Implementierungsintentionen) könnten dir helfen, die Umsetzung in bestimmten Alltags-situationen zu automatisieren? Nenn mindestens zwei konkrete Beispiele.
- Welches Tool (App, Kalender, Notizbuch) würdest du nutzen, um deine Fortschritte bei der Etablierung neuer Gewohnheiten zu verfolgen (Gewohnheitstracking)? Wie würdest du dieses Tool konkret einsetzen?
- Wo in deinem Alltag könnten du sichtbare Erinnerungen oder Auslöser platzieren, die dich an deine Vorsätze erinnern? Wähle mindestens zwei Orte oder Situationen aus.
- Wie könntest du dein Umfeld (z.B. deine Wohnung, deinen Arbeitsplatz) so gestalten, dass es die Umsetzung deiner Ziele unterstützt und hinderliche Reize reduziert? Nenn konkrete Veränderungen.
- Welche kleinen Belohnungen könntest du dir für erreichte Meilensteine bei der Integration neuer Prinzipien setzen? Wie oft würdest du dich belohnen?
- Mit wem könntest du deine Ziele und Pläne teilen, um einen Rechenschaftspartner zu haben? Wie würdest du den Austausch gestalten?
- Wie könntest du die Visualisierung nutzen, um dich regelmäßig auf die erfolgreiche Anwendung der neuen Prinzipien in deinem Alltag zu konzentrieren?
- Welche potenziellen Hindernisse oder Rückfälle erwartest du bei der Integration? Welche Notfallpläne könntest du entwickeln, um damit umzugehen?

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

- Planst du einen festen Zeitpunkt in deiner Woche für die regelmäßige Selbstreflexion, um deine Fortschritte bei der Integration zu überprüfen und deine Strategien anzupassen? Wann und wie lange würdest du dir dafür Zeit nehmen?

### **Raum für ihre Notizen Gedanken und Vorhaben**

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **36. Rückfallprävention und Umgang mit Misserfolgen:**

Dranbleiben und aus Fehlern lernen.

*„Hinfallen ist keine Schande, liegenbleiben schon.“ – Deutsches Sprichwort*

Auf dem Weg zur Erreichung unserer Ziele und der Umsetzung neuer Ratschläge ist es wichtig, zu verstehen, dass Rückschläge und Misserfolge keine Ausnahmen, sondern vielmehr natürliche Bestandteile des Prozesses sind. Niemand erreicht seine Ziele ohne Stolpern und Umwege. Der entscheidende Unterschied zwischen denen, die erfolgreich sind, und denen, die aufgeben, liegt in ihrer Fähigkeit, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen, daraus zu lernen und wieder aufzustehen. Dieses Kapitel widmet sich Strategien zur Rückfallprävention und einem konstruktiven Umgang mit Misserfolgen.

### **Rückfallprävention – Vorbereitung ist die halbe Miete.**

Ein Rückfall muss nicht das Ende aller Bemühungen bedeuten. Oft ist er ein vorübergehender Ausrutscher. Eine gute Vorbereitung kann jedoch die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen verringern und dir helfen, schnell wieder auf Kurs zu kommen:

*Identifiziere Risikosituationen:*

Überlege, in welchen Situationen, unter welchen Umständen oder bei welchen Gefühlen du in der Vergangenheit Schwierigkeiten hattest, deine Vorsätze einzuhalten. Das können bestimmte Orte, Zeiten, soziale Interaktionen oder emotionale Zustände sein.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Entwickle Bewältigungsstrategien:*

Für jede identifizierte Risikosituation solltest du im Voraus konkrete Handlungspläne entwickeln. Was tust du, wenn das Verlangen aufkommt, alte Gewohnheiten wieder aufzunehmen? Welche alternativen Verhaltensweisen kannst du anwenden?

*Baue ein starkes Unterstützungssystem auf:*

Sprich mit Freunden, Familie oder einem Coach über deine Ziele und bitte um Unterstützung in schwierigen Momenten. Ein starkes Netzwerk kann dir helfen, Versuchungen zu widerstehen.

*Erinnere dich an deine Motivation:*

Halt deine Gründe für die Veränderung schriftlich fest und lies diese regelmäßig durch, besonders wenn die Motivation nachlässt oder ein Rückfall droht.

*Vermeide „Alles-oder-Nichts“-Denken:*

Ein kleiner Ausrutscher bedeutet nicht, dass alle Fortschritte zunichtegemacht sind. Sieh einen Rückfall als einmaliges Ereignis und nicht als Beweis deines Scheiterns.

*Übe Selbstmitgefühl:*

Sei nachsichtig mit dir selbst, wenn du einen Fehler machst. Kein Mensch ist vollkommen. Selbstkritik und Schuldgefühle führen selten zu positiven Veränderungen.

## **Umgang mit Misserfolgen – Lernen aus Fehlern**

Wenn ein Rückfall eintritt, ist es wichtig, nicht in Selbstvorwürfe zu verfallen, sondern die Situation als Lernchance zu nutzen.

*Akzeptiere den Rückfall:*

Erkenn an, was passiert ist, ohne dich dafür zu verurteilen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

*Analysiere die Ursachen:*

Versuch, die genauen Umstände des Rückfalls zu verstehen. Was hat ihn ausgelöst? Welche Schwachstellen haben sich gezeigt?

*Lerne daraus:*

Welche Erkenntnisse kannst du aus dieser Erfahrung gewinnen? Was hättest du in der Situation anders machen können? Welche deiner Bewältigungsstrategien waren nicht effektiv genug?

*Pass deine Strategien an:*

Nutze die gewonnenen Erkenntnisse, um deine Rückfallpräventionsstrategien zu verbessern. Was musst du in Zukunft anders machen?

*Konzentriere dich auf deine Fortschritte:*

Erinnere dich an all das, was du bereits erreicht hast. Ein Rückfall schmälert deine bisherigen Erfolge nicht.

*Hol dir Unterstützung:*

Sprich mit deinem Unterstützungssystem über den Rückfall und bitte um Ermutigung und neue Impulse.

*Setz dir realistische Ziele für den Neustart:*

Definiere klare, kleine Schritte, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

**Gib niemals auf!**

Der wichtigste Schritt nach einem Misserfolg ist, die Hoffnung nicht aufzugeben und es erneut zu versuchen. Jeder Rückfall ist eine Chance, stärker und klüger zurückzukommen.

Rückfälle sind keine Zeichen des Scheiterns, sondern natürliche Wegmarken auf dem Pfad der Veränderung. Indem du dich gut vorbereitest und einen konstruktiven Umgang mit Misserfolgen entwickelst, erhöhest du deine Chancen, deine Ziele letztendlich zu erreichen und die wertvollen Ratschläge, die du erhältst, nachhaltig in deinem Leben zu verankern.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## 37. Schlusswort

*„Es gibt keinen allgemeingültigen Weg zum Glück. Er liegt in uns selbst.“ – Ernst Ferstl*

Liebe Leserin, lieber Leser, am Ende unserer gemeinsamen Reise durch diesen Ratgeber möchte ich dich noch einmal darin bestärken, dass der wahre Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung von Ratschlägen und zur nachhaltigen Veränderung in dir selbst liegt. Du hast viele bewährte Strategien und wertvolle Werkzeuge kennengelernt, die dir auf diesem Weg Orientierung bieten sollen. Doch letztendlich bist du der Experte für dein eigenes Leben.

Nimm dir die Freiheit, die hier vorgestellten Prinzipien so anzupassen, dass sie optimal zu deinen individuellen Bedürfnissen, Erfahrungen und deiner einzigartigen Persönlichkeit passen. Was für den einen funktioniert, muss für den anderen nicht die beste Lösung sein. Vertraue auf deine innere Weisheit und sei mutig genug, deinen eigenen Rhythmus und deine eigenen Methoden zu entwickeln.

Die Selbstentdeckung ist ein fortlaufender Prozess. Bleib neugierig, beobachte aufmerksam, was dir Energie gibt und was sie dir raubt. Reflektiere deine Erfolge und deine Herausforderungen. Sei nachsichtig mit dir selbst und feiere jeden kleinen Schritt nach vorn.

Dieser individuelle Weg, der auf Selbstentdeckung und Anpassung basiert, wird dich nicht nur zu deinen Zielen führen, sondern dir auch ein tieferes Verständnis für dich selbst schenken. Erlaube dir, zu experimentieren, zu lernen und zu wachsen.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

## **Dein Ratgeber-Code ist entschlüsselt: Beginn zu handeln!**

Du weißt jetzt, wie du mit Ratschlägen umgehen kannst, damit sie nicht länger ungenutzt in deiner „stillen Bibliothek“ verstauben. Du bist der Konstrukteur deines Lebens, und die Ratgeber, die du besitzt oder in Zukunft erwerben wirst, sind dein Reißbrett, dein Zeichenstift und dein Werkzeugkasten. Nutze die Strategien aus „Der Ratgeber-Code“, um aus allen zukünftigen Ratschlägen – ob aus Büchern, von Verwandten, Bekannten oder Coaches – das Maximum herauszuholen und deine Ziele zu verwirklichen.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute auf deinem weiteren Weg. Nimm den Zügel deines Lebens fest in die Hand und erreiche die Veränderungen, die du dir wünschst. Vertraue auf deine Stärke, nutze die Werkzeuge, die du in diesem Buch erhalten hast, und geh deinen eigenen, individuellen Weg zum Erfolg.

Siegfried Müller

Mehr Unterstützung für deine größten Ziele? Auf der folgenden Seite findest du meine Ratgeber für ein rauchfreies Leben und oder dein Wohlfühlgewicht.

„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“

Eine XXL Leseprobe finden Sie für beide Bücher auf der Webseite, von:  
<https://elimatio.de/die-ratgeber-von-elimatio.html>  
Diese können Sie gleich lesen, speichern oder ausdrucken.



„Der Wert des Wissens liegt in seiner Anwendung!“