Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

Oder wie Sie aus der Psycho-Logik des Extremradsportes entspannter und ökonomischer zum Unternehmerischen Erfolg kommen!

Der Wordrap: Ziele, Visionen, Grenzverschiebung, Innovation, und unsere 6 Sinne!, beschreibt den Bildungsexperten Thomas Jaklitsch! Und seine ewige Frage: Wer steuert ihren Bus zum Erfolg?

Mentale Strategien um im hier und jetzt zu leben und nicht gelebt zu werden, stehen im Vordergrund des Trainings von Coachingexperten Thomas Jaklitsch. Nachdem er viele Menschen unterstützte ihre Lebensträume zu erfüllen, begleitet er seit Jahren den Extremradsportler und Rekordhalter Christoph Strasser und erfüllte ihm auch seinen. Das Langstreckenradevent Race Across America,- 5.000 Kilometer nonstop quer mit Rad durch die USA. Viele Rekorde und Siege beim RAAM und vielen anderen Events, sowie Enttäuschungen, Niederlagen und notwendige Innovationen später wird die Psycho- Logik des Erfolges nachvollziehbar. Unser Bildungsexperte Thomas Jaklitsch wird mit uns in 4 Themenkapiteln die Spur von entspannten und ökonomischen Unternehmenserfolg aufnehmen.

Kapitel Nummer 1
Vom Gedanken zur Umsetzung:

Die Gunst der Ziele

sportcoaching.net

Abbildung 1 T .Jaklitsch am Ziel des RAW 2015, 1.400 KM Nonstop von Kalifornien-Arizona-Utah-Colorado

Vorwort:

In Europas Rennradmagazin Nummer eins, der deutschsprachigen Tour konnte man in der Februar Ausgabe des Jahres 2012 in einem mehrseitigen Bericht namens "Der lange Weg "folgendes lesen: "Thomas Jaklitsch brachte dem Radsportler Techniken bei, mit deren Hilfe er [Anm. des Verfassers : Christoph Strasser] seinen Willen auch bei langer Belastung aufrechterhalten kann - etwa indem er sich immer wieder aufs Neue den wohligen Moment der Zieldurchfahrt vorstellt und dieses gute Gefühl auch in schwierigen Momenten herbei führen kann."

Wie dies auch für Sie funktionieren kann, werden sie Schritt für Schritt erfahren können.

Sie werden Geschichten lesen, die das Leben schrieb. Kurze Ausschnitte aus unzähligen Momenten und Erfahrungen während der Begleitung und Coachings vieler Menschen, primär jedoch aus Situationen mit RAAM Rekordhalter Christoph Strasser. Eben unternehmerische Hürden überwinden mit dem Know How aus dem Spitzensport.
Sie werden Ideen bekommen, wie sie mit vielleicht bisher geheim gehaltenen Wünschen umgehen lernen können.

Sie werden konkrete Übungen, und auch die eine oder andere Aufforderung zum Aktiven mit tun, erleben können.

Sie werden möglicherweise bereits aus den Geschichten lernen können, auch wenn sie nicht am Radsport interessiert sind und vielleicht noch alles andere als einen aktiven selbstbestimmten und sportlichen Lebenswandel ihr eigen nennen können. Das darf vielleicht noch werden. Wieso ich vermuten darf, dass Sie als Unternehmerin oder Unternehmer vielleicht recht einfach aus den Geschichten lernen können, ist folgende aus der Hypnotherapie bekannte Tatsache: Je weiter eine Geschichte inhaltlich für das Bewusstsein vom eigenen Leben entfernt scheinen mag, umso direkter können etwaige Lernerfahrungen und Inhalte genau an die richtige Stelle, nämlich in der unbewussten Kompetenz, abgespeichert werden.

Sie werden aber auch Fotos und Übungen finden um in die passende Stimmung zu kommen.

Eben: Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

„Sie können keinen Menschen bilden, hirntechnisch geht das nicht. Der Mensch, er kann sich nur selber bilden, aber er bildet sich nur selber, wenn er will. Und sie können keinen zwingen, dass er sich bilden will, sondern sie können ihn nur einladen.“ (Gerald Hüther, 2014, in Film: Alphabet, 31:01)

Ich lade SIE ein. Ich lade ein, ihre Ziele, ihre Träume zu verfolgen, Entscheidungen zu treffen, glücklich sein zu können. Ich lade ein, nicht nur linear, sondern mehrdimensional denken zu beginnen. Ich lade ein, nichts erst zu nehmen, außer dem unerschütterlichen Streben nach Humor und der Freude im Beruf und Leben.

Abbildung 2 T.Jaklitsch/C. Strasser RAW/RAAM 2015

Inhalt

Vorwort: 2

Vom Gedanken zur Umsetzung: Die Gunst der Ziele 4

Strukturierte Zielarbeit 7

1. Positive Formulierung des Ziels 7
2. Eigenkompetenz in der Zielerreichung 9
3. Situationsspezifisch konkret 9
4. Sinnesspezifisch-konkret: das Ziel ist mit allen Sinnen „sinnlich“ wahrnehmbar! 11
5. Vorhandensein von Ressourcen 12
6. Ökocheck 13

Motivation ist meist das Ergebnis entsprechender Ziele 15

Zielerreichungsübung 17

Zwischenstopp: Die Gunst der Ziele 19

Literaturhinweis: 19

Zielplanungsmatrix 20

Vom Gedanken zur Umsetzung: Die Gunst der Ziele

Think positiv! Denken sie positiv oder formulieren sie ihr Ziel positiv. Nahezu überall liest oder hört man es. Sollte also jeder Mensch, jeder Unternehmer wissen! Doch der Alltag und das tägliche miteinander zeigt dieses Wissen ist kaum integriert. Gerade in Unternehmen ist es kein Novum Ziele in Zahlen gegossen als Planungsinstrument zu verwenden. Jahresziele, Quartalsziele, Monatsziele,- Ziele über Ziele. Doch wozu? Wieso ist es wirklich wichtig seine Wünsche und Ziele zu kennen? Was passiert in unserem Gehirn damit? Und wie mit Zielen motivieren? Die Macht der Ziele und wie wir sie integrieren können wird hier geklärt. Das Unbewusste und Ziele als Basis des sportlichen, persönlichen und ökonomischen Erfolges. Ziele als geplanter Zufall und Grundlage des Erfolges um sein Unterbewusstsein mit auf die Reise zu nehmen, ist der Start des Bildungsthemas. Es darf hierbei aber nicht nur um die vielleicht bekannten Monatsziele, Quartalsziele etc. gehen, sondern vielmehr um persönliche Ziel oder ihre unternehmerischen Ziele. Im weiterer Folge und größeren Sinne um ihre unternehmerische Vision oder Mission!

„Nur ungewöhnliche Kraft darf nach Ungewöhnlichen streben.“ Theodor Körner
Und woher kommt die Kraft? Und wohin geht sie? Und wie füllen wir uns wieder mit Kraft? Und vor allem wer?

Gedanken, Wünsche, Ziele: oder der geplante Zufall!

In meiner Erfahrungswelt tummeln sich sehr gehäuft Menschen, die fast mit dem sprichwörtlich letzten Benzintropfen im Tank, bedingt durch Arbeit, Familie etc., durchs Leben tümpeln. Menschen, die in ihrem Energietank gerade oft nur die Reserve auffüllen und sich wundern, warum ihre „Maschine“ schon so bald wieder zum Stillstand kommt. Wenn ich in meiner Praxis dann mit diesen Menschen spreche, merke ich oft, dass eines fehlt: das Ziel. Ihr Ziel. Das Ziel, der individuelle Spaß des Lebens oder wie manche es auch nennen wollen, vielleicht ihren Sinn des Lebens. Oder, um es mit anderen Worten zu sagen: Ein Unternehmer/ eine Unternehmerin ohne Ziel ist wie ein Ritter ohne Schwert!
Eines der ersten Dinge, die ich Christoph auf den Weg zum Erfolg lehren durfte, war, mit Zielen zu arbeiten. Das erste große Event, welches wir gemeinsam absolvierten, war im Juni 2007

der Glocknerman, ein 1.011 Kilometer langes, mit 16.000 Höhenmetern gespicktes Nonstop-Radevent. Er hatte damals auf jeden Fall den leichtesten Job. Er war nur fürs Radfahren zuständig. Den Rest wie Navigation, Ernährung, Taktik, Motivation erledigten wir als sein Team für ihn. Als sein Teamchef war es mein Job, die Verantwortung zu übernehmen und aus dem liebevollen Haufen von Freunden, aus der zusammengewürfelten Gruppe, ein Team zu formen. Zumindest für die Zeit des Rennens.

Vom Startort Nähe Graz führte die herausfordernde Strecke über neun Pässe und quasi zur Halbdistanz des Rennens zweimal auf den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner. Da für den Veranstalter eine Dokumentation des Events angefertigt worden war, gab es auch zum Glück Aufnahmen von Christoph und unserem Begleitauto, dem sogenannten Pacecar. Da Christoph rund 60 Kilometer vor dem Ziel, am Gipfel des Kärntner/steirischen Grenzpasses, sensationell in Führung lag, nutzte der Filmemacher extra angereiste, anfeuernde Freunde, um sie zu interviewen. Ein Freund, Josef Lieschnegg, beschrieb Christoph folgenderweise:

> „Er ist immer locker drauf, immer einen guten Schmäh laufen. Trainiert aber beinhart. Das heißt, in der Sache ist er beinhart zu sich selber. Ist extrem ehrgeizig. Hat seine Ziele, die spricht er aus und die erreicht er auch. Das ist eigentlich der Christoph.“ (Glocknerman 2007, DVD)

Das Bewusstsein, dass Gedanken zu Träumen, Träume zu Wünschen und Wünsche zu Zielen werden können, darf hiermit wieder in Erinnerung gerufen werden. Nahezu alles was uns in Räumen umgibt, war oft nur ein Gedanke, den innovative Menschen als Idee bis zu Umsetzung reifen ließen.

Klären Sie ab, was Sie wollen, und achten Sie auf Ihr Ziel in jeder Lebenslage und bei allem, was Sie tun. Und vielleicht möchten Sie es auch wie Christoph machen: Sprechen Sie Ihre Ziele aus und verbreitern Sie damit die Basis der Verbindlichkeit. Infizieren Sie quasi Ihr Umfeld mit Ihren Zielen! Leitbildentwicklungen von Unternehmen basieren vom Prinzip ebenfalls auf unternehmerischen- ideologischen Zielen.

> So meinte es auch Friedrich Dürrenmatt in seiner Komödie Die Physiker aus dem Jahre 1961: „Je planmäßiger der Mensch vorgeht, umso wirkungsvoller trifft ihn der Zufall.“ (Friedrich Dürrenmatt,1998, S. 91).

Der Plan den viele Menschen nutzen ihren Lebenstraum zu erfüllen ist einfach. Christoph Strasser nutzte ihn zum seinem Erfolg. Ihr Unternehmerischer Erfolg kann sich ebenfalls nach diesen 3 Kriterien orientieren: Der Weg vom Studenten aus Kraubath zum „König“ der Langdistanz und Weltrekordhalter war geprägt von:

1.) Er durfte es wollen.

2.) Er wollte wissen, wie es geht. Und er lernte es.

3.) Er konnte lernen, sich die Chance zu geben. Und er nutzte sie.

Abbildung 3 T. Jaklitsch, Keynote 2014: Motto zum RAAM Rekord

Strukturierte Zielarbeit

Funktionales Coaching ist zielorientiert. Der kurz- und langfristige Nutzen für Sie, einer anziehenden, exzellenten und im systemischen Sinn ökologischen Zielarbeit bedeutet für Sie mehr Output und Lebensqualität und ist eigentlich Basistool für jeden erfolgreichen Sportler Menschen im Allgemeinen und eines Unternehmens im spezifischen. Im Unterschied zu vielen anderen Methoden ist der Fokus auf das Ziel und weniger auf die Ausgangsbasis gerichtet.
Die Gesamtheit aller Maßnahmen, die zur präzisen Bestimmung sogenannter wohlgeformter Ziele gesetzt werden, können wir als strukturierte Zielarbeit bezeichnen.

Vorweg bereits in Schlagworten ist dies der Fragenkatalog zu Zielrahmen, Aktivierung des Zielzustandes, Ökocheck, positive Formulierung etc. Die genannten Begriffe werden alle später noch erklärt und auch in weiterer Folge von Ihnen benötigt.
Bei diesen Kriterien zum sogenannten wohlgeformten Ziel können Punkte dabei sein, wo Sie sich vielleicht denken werden: No na? Ist eh klar? Sie dürfen sich selbst die Frage stellen und beantworten, ob Sie auch wirklich in Ihrer bisherigen persönlichen oder unternehmerischen Zielarbeit so systematisch gehandelt haben. Oder eher schlampig so nach dem Motto: Wer's braucht?

Viel strapaziert und gerade deswegen richtig: „Wer aufgibt, gibt zuerst im Kopf auf" oder je nach Leistungsniveau „Siege entstehen im Kopf"! Und dies gilt gerade als Unternehmerin oder als Unternehmer! Wo ein langer Atem und ein persönlicher Glaube an den unternehmerischen Erfolg unabdingbar ist!

Deshalb die Ingredienzien der Zielarbeit im Detail:

1. Positive Formulierung des Ziels

Wenn ich Ihnen sage, denken Sie nicht an eine gelbe, saftige Zitrone! Keinesfalls an eine Zitrone denken. Also nicht an eine gelbe, saftige Zitrone denken. Dann werden einige von Ihnen vielleicht eine Zitrone gesehen haben, vermutlich gelb, und manchen ist möglicherweise sogar der „Saft" im Mund zusammengelaufen. Bei manchen wird dieses Bild

vielleicht durchgestrichen gewesen sein, oder auch nicht. Faktum ist, ich sagte: nicht! In den tieferliegenden Ebenen der unbewussten Verarbeitung von Information gibt es kein nicht! Der griechische Philosoph Aristoteles meinte vor fast 1800 Jahren dazu schon: „Die Seele denkt nie ohne Bild." Unser Gehirn produziert ständig passend oder unpassend zu unseren Inputs dazugehörende Outputs. Es ist für uns Menschen letztlich einfacher, uns auf etwas zuzubewegen, was wir erreichen wollen, als weg von etwas, was wir nicht wollen. Und auch im bewussten Zustand haben wir einen mentalen Mehraufwand mit Verneinungen. Bereits im Jahr 1974 veröffentlichte das Magazin Psychology Today die Tatsache, dass wir Menschen zeitlich gesehen doppelt so lange brauchen, um eine verneinende Satzaussage zu verstehen (Psychology today, 9/1974). Oft kommen Klienten zu mir und erklären mir lange und breit, was sie alles nicht wollen, sprechen in allseits beliebten Vermeidungszielen. Zum Beispiel: „keine Bauchschmerzen" oder „nicht aufgeben". In meiner Beratungspraxis haben sich folgende Fragen zur Lösung bewährt: „Was möchten Sie stattdessen?" Oder „Was würden Sie lieber haben/tun?" Nutzen Sie die Zeit und lernen Sie wieder, positiv zu formulieren.

Darum auf die bereits gestellte Frage des Wie „Nachtanken":
In jeder mehr oder weniger schlechten Zeitung steht mittlerweile in den Selbsthilfekolumnen der Tipp: Denken Sie positiv oder formulieren Sie Ihr Ziel positiv … Sollte oder könnte also jeder wissen! Doch jedes Mal, wenn ich dann mit meinen drei Kindern auf dem Spielplatz bin, höre ich dann andere Väter oder Mütter zu ihren Kindern sagen: Lena! (oder irgendein anderer Kindername) Pass auf, dass du nicht herunterfällst! Und was passiert? Das Kind fällt runter! Oder: Maxi, nicht schupfen! Und was passiert? Schon wird geschupft bzw. die Basis, die Idee zum Schupfen, oder X zu tun, wurde geformt! In den tiefen Ebenen des Unterbewusstseins funktionieren nur positive Formulierungen. Es kennt keine Verneinung. Das nicht wird gelöscht, also nicht aufgeben heißt aufgeben. Positiv formuliert kann der Satz dann in „mach weiter bis zum Ziel" oder „du schaffst es" umgewandelt werden. Daher gilt für ihr Unternehmen: Finden Sie ihr Ziel! Und formulieren Sie es positiv. Die wenigsten Menschen stecken sich ein Ziel, das erstrebenswert und anziehend ist. Wo der bloße Gedanke an das Ziel schon das erste Handeln bewirkt. Also was ist das Ziel für Ihre Unternehmung?

2. Eigenkompetenz in der Zielerreichung

Die Zielerreichung setzt aktive Beteiligung unter Eigenkontrolle voraus! Ich bin dafür selbst verantwortlich und führe aus. D. h sich ein Ziel zu formulieren, wie es fast die meisten der Sportler tun, wie: Ich werde bester Österreicher, oder lande auf Platz X etc. widerspricht jeglicher Eigenkompetenz: Da ich selbst nicht beeinflussen kann, wie gut oder schlecht meine Mitbewerber sind oder sein werden. Werden Sie selbst aktiv und achten Sie darauf, was Sie dafür denken und tun können. So frei nach Mahatma Gandhis Zitat: Seien Sie selbst die Veränderung, die Sie in der Welt sehen möchten.

3. Situationsspezifisch konkret

Das Ziel ist konkret und eingebettet in einen genauen Kontext! Ein wunderbar positives Beispiel aus dem Triathlonsport ist die spätere österreichische Olympiasiegerin Kate Allen, die in einem fast unglaublichen Kurzstreckentriathlon nach dem Schwimmen eine Aufholjagd startete und schlussendlich, sicher, ihr Bestes getan zu haben, siegessicher ins Ziel lief. Es geht um die Vorbereitung für die Olympischen Spiele 2004 in Athen, konkret um den 25. August 2004: „Dieses Jahr konzentrierte ich mich primär auf die Europameisterschaft, da die Planung für Athen ein Langzeitprojekt war, das heißt, dass mein Mann und ich mich ein Jahr lang auf diesen Moment vorbereitet haben. Ich wusste die Zeiten, kannte die Strecke, das Höhenprofil, wir machten Fotos, also alles war bis ins kleinste Detail geplant.“ (Denken+Glauben, 2005, S. 27–28)

Unbestrittener Leistungshemmer für jeden Menschen ist der Faktor Angst! Angst entsteht oft aus Unwissenheit, aus Unbekanntheit der Situation und der Umwelt, schlichtweg gut erkennbar in dem geflügelten Wort: Ich kann es mir nicht vorstellen! Diese Aussage bedeutet nichts anderes, als jemand hat noch keine mentale Repräsentation, keine Bilder, zu Thema X. Umgekehrt kann durch die situationsspezifische Konkretisierung einfach eine Menge an positiven Wirkungen induziert werden.

Ich lasse mich in Seminaren gerne zur folgenden Aussage hinreißen: „Verhalten ist eine kontextorientierte Variable.“ Das bedeutet, unser Verhalten kann sich durch die Umgebung

wie Ort, umgebende Personen etc. verändern. Gemeint ist damit folgender wahrscheinlich bekannter Umstand eines Gedankenexperiments: Stellen Sie sich vor, ich würde Sie auffordern, eine kleinformatige Zeitung vor sich auf den Boden zu legen. Danach würde ich Sie bitten, mit einem Bein draufzusteigen und das andere Bein quasi in der Luft haltend für 20 Sekunden ohne sich anzuhalten zu balancieren. Ich denke, die meisten Leser würden dies schaffen: Einbeinig auf einer Fläche von 30 mal 25 Zentimetern für die kurze Dauer zu balancieren. Dies ohne Netz, Sicherung und doppelten Boden. Bravo, sogar ohne Nervenflattern und sonstige psychische Ausnahmezustände.

Ich weiß ja nicht, ob Sie schon einmal in Paris waren. Ich würde Sie gedanklich gerne dorthin entführen. Zum höchsten Gebäude von Paris, dem nationalen Symbol der Franzosen, dem Eiffelturm. Den 324 Meter hohen Eiffelturm kennen viele Menschen aus Zeitungen oder Film und Fernsehen. Würde ich Sie dazu auffordern, dasselbe Verhalten ebenfalls für die Zeitdauer von 20 Sekunden zu wiederholen, nur diesmal mit verändertem Kontext: nämlich auf der Zeitung, fest verankert auf der Spitze des Eiffelturms in 324 Metern Höhe montiert, sollte wieder für 20 Sekunden einbeinig balanciert werden, klarerweise wieder ohne Netz, Sicherung und doppelten Boden. Und würden Sie auf der Zeitung mit einem Bein frei in dieser Höhe balancieren? Ich vermute eher nicht. Oder besser gesagt: eher die wenigsten würden. Obwohl das Verhalten dieselben Fähigkeiten verlangt, reicht der veränderte Kontext, nämlich die Höhe und die damit zusammenhängende potenzielle Gefahr, es nicht mehr zu tun.

Wo werden Sie sein können, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? An welchem Ort? Zu welcher Zeit kann dies sein? Oder an welchem Tag? Welche Informationen können Sie noch wahrnehmen? Welche Details können noch wichtig für Sie sein?

4. Sinnesspezifisch-konkret: das Ziel ist mit allen Sinnen „sinnlich“ wahrnehmbar!

Welchen sinnesspezifischen Beweis können Sie für die Erfüllung Ihres Zieles ermitteln?

Es gibt in der Christoph Strasser Revue 2009 ein quasi Centerfold (eigentlich nur ein doppelseitiges Poster). Man sieht darauf Christoph Strasser zielstrebig mit der passenden Leistungsbereitschaft in Richtung Ziel strampeln. Übertitelt wird das Poster damit: Meine Motivation? Das Gefühl beim Überfahren der Ziellinie.

Christoph Strasser weiß normalerweise monatelang vor der realen Zielerreichung, was er dort vermutlich erleben wird können. In seiner mentalen Vorstellung sieht Christoph vielleicht jubelnde Menschen im Zielbereich des RAAM, hört dumpf die Stimme des Platzsprechers und überlagerte Geräusche vom eigenen Herzschlag und seine innere Stimme. Vielleicht nimmt er auch noch den Geschmack irgendeines Getränkerestes in seinem Mund wahr, oder den Duft des Meeres im Ziel von Annapolis. Und er weiß im Vorhinein, wie angenehm das warme Gefühl im Bauch sein wird können, es geschafft zu haben, wenn sämtlicher Druck abfällt und Raum gibt für die Leichtigkeit des Seins.

Also was werden Sie möglicherweise wahrnehmen können, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? Was wenn Sie ihren unternehmerischen Erfolg erreichen können? Wie angenehm kann dies sein? Was können Sie vermutlich sehen? Was können Sie vielleicht hören? Was können Sie möglicherweise fühlen? Und wo? Was können Sie vielleicht riechen? Was können Sie vielleicht schmecken?

Achten Sie auf eine Konkretisierung in allen Sinnen/Repräsentationssystemen: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch!

Beginnen Sie wie Albert Einstein zu denken und werden Sie erfolgreich: „Phantasie ist wichtiger als Wissen!“

5. Vorhandensein von Ressourcen

Ressourcen sind notwendige Fähigkeiten oder Mittel, um sein formuliertes Ziel zu erreichen. Ein Beratungsprozess in meinem Verständnis zielt immer auf das Bewusstmachen bzw. Nutzbarmachen der eigenen Ressourcen, der eigenen Fähigkeiten ab. Oft ist es mehr ein Wiederentdecken bereits verloren geglaubter Fähigkeiten und Fertigkeiten. In einigen humanistischen Therapieverfahren und besonders im NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) ist es eine der Grundannahmen, dass jeder Mensch über alle Ressourcen verfügt, die zur Veränderung notwendig sind. Ressourcen können äußerer oder innerer Natur sein. Unter äußeren Ressourcen können zum Beispiel andere Menschen, Tiere, finanzielle Mittel oder materielle Ausstattung und vieles mehr verstanden werden. Innere Ressourcen umfassen alles, was in einer Person an Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten, Neigungen, Talenten, positiven Erfahrungen und Erinnerungen vorhanden ist. Eine persönliche Einstellung zum Thema X bzw. eine bereits vorhandene Strategie kann ebenfalls eine Ressource sein. Menschen erwerben im Laufe ihres Lebens eine Vielzahl von Ressourcen. Nicht ob jemand innere Ressourcen zur Verfügung hat, ist die Frage, sondern wann und wie er sie erleben kann.

Einige unserer inneren Ressourcen sind uns nicht ständig bewusst – wir können sie uns jedoch wieder bewusst machen. Ressourcen können durch Übungen, Fokussierungen, Erinnerungen und kreative Prozesse gegenwärtig gemacht werden. Und weil es uns einfach wichtig ist.

Die Beziehung zu meiner Ehefrau begann um meinen achtzehnten Geburtstag. Ich noch aktiver Musiker, lernte meine Frau als völlig – laut ihrer Aussage – unmusikalisch kennen. Obwohl wir bei unzähligen Konzerten waren, Musik zur damaligen Zeit unser ständiger Begleiter war, hörte ich meine Frau niemals singen. Nach ihren Angaben hatte sie aufgehört zu singen, obwohl sie als Kind gerne sang und auch die Insassen des innerstädtischen Busses frühmorgendlich unterhielt. Was war geschehen? Trotz der frühkindlichen Übung und der Freude am Singen hat das wiederholte, sicher nicht böse gemeinte, aber umso wirkungsvollere Hänseln ihres älteren Bruders Wirkung gezeigt. Meine Frau bildete den Glauben: „Ich kann nicht singen.“ Trotz ihrer angenehmen Sprechstimme hörte ich meine

Frau nie singen. Dann änderte sich ihr Glaubenssatz und sie reaktivierte ihre Ressourcen, nämlich singen. Nur, welches Ereignis war so bedeutend, Glaubenssätze zu ändern? Guten Abend, gute Nacht lautet ein vorhergehendes Kapitel. Bringt man keine Kinder ins Bett, schwirren möglicherweise in jedem Kopf unterschiedliche Vorstellungen über das ideale Ritual, Kinder ins Bett zu bringen, herum. Unser erstes Kind wurde geboren. Und so brachte die vermutlich idealtypisch gedanklich vorgestellte Mutter, die ihr Kind ins Bett bringt, meine geliebte Frau dazu, sich wieder an ihre alten Fähigkeiten zu erinnern und wieder zu singen. Vielleicht hat sie sich die Frage gestellt, welche Fähigkeit brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Singen wurde somit zum Hilfsmittel zur Erreichung ihres Wunschzieles, mit weitreichender Konsequenz. Für die Ohren mancher Menschen (O-Ton meiner Kinder) hat meine Frau die schönste Stimme der Welt. Meine Frau ist Klinische Psychologin und spezialisiert auf Babys, Kinder und Jugendliche. Nachdem sie viele ihrer Kundenkontakte in Gruppen hat, schallen seit mittlerweile geraumer Zeit wieder regelmäßig Kinderlieder, gesungen von den Seminarteilnehmerinnen, durch unsere Praxisräumlichkeiten. Dreimal dürfen Sie raten, wen ich laut und begeistert singen höre!

Welche Fähigkeiten brauchen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen? Welche Ressourcen haben Sie jetzt schon? Wie können Sie es organisieren, um zum richtigen Zeitpunkt, am richtigen Ort Zugang zu Ihren Ressourcen zu haben? Ralph Waldo Emerson meinte dazu Folgendes: „Was vor Dir liegt und was hinter Dir liegt, ist unbedeutend im Vergleich zu dem, was in Dir liegt."

6. Ökocheck

Ein erreichtes Ziel kann zu großen Veränderungen für das bestehende System der Partnerschaften, Freundschaften, Familie, im Privat- und Berufsleben führen. Ziele sollen daher immer auf die Verträglichkeit mit dem Umfeld überprüft werden. Damit Ihr Ziel Sie nicht in Interessenskonflikte bringt, prüfen Sie die ökologischen Aspekte Ihres Plans, also die Auswirkungen Ihrer Zielerreichung auf Sie und Ihre Lebensumwelt. Mit Ökologie ist die Unversehrtheit eines Systems gemeint, denn keiner von uns lebt in vollständiger Isolation.

Der Ausspruch, es gibt immer zwei Seiten einer Medaille, ist hier Leitmotiv: Was sind die Folgen/Konsequenzen? Dies schließt auch den jetzigen Zustand mit ein. Was ist gut daran, wie es jetzt ist? Wovon verabschiede ich mich? Und welche Konsequenzen können auf dem

Weg zur Zielerreichung bzw. wenn Sie Ihr Ziel erreichen, auftauchen? Was fällt an Negativem weg? Was kommt an Positivem hinzu?

Es kann auch vorkommen, dass ein Ziel bzw. die dazugehörige Zielformulierung so lange umformuliert werden muss, bis ein Einklang mit allen Lebensbereichen und dem Umfeld vorhanden ist. Oft sind erfolgreiche Menschen davon geprägt, Neues zu wagen, nahe an ihre Grenzen zu gehen, auch wenn dies für Außenstehende riskant scheint. Die Frage dazu lautet: Was kann an Negativem passieren und bin ich bereit, damit umzugehen? Um es positiv an sein Ziel zu koppeln, können Sie sich auch die Frage stellen: „Wofür kann dies ein Anfang sein?“

Christoph wollte sich nach seinem ersten Sieg beim RAAM 2011 keine lange Wettkampfpause gönnen, doch musste er feststellen, dass die Regenerationszeit nach einer solchen mentalen und körperlichen Extrembelastung länger sein darf. „Mir wird immer klarer, dass der Mensch Unglaubliches zu leisten im Stande ist, wenn er sich mit aller Kraft auf ein Ziel konzentriert. Doch im Nachhinein holt sich der Körper die Ruhezeit, die er braucht, und nach einem großen Erfolg muss immer eine längere Ruhephase kommen.“ (Christoph Strasser Revue 2009, S. 3)

Oft werde ich bei Seminaren gefragt, ob dieser Langstreckenradsport denn gesund sei? Gemeint wird bei Nachfrage, ob diese extreme Belastung gesundheitlich negative Folgen hat. Es gibt keine dokumentierten langfristigen negativen Konsequenzen bei den Sportlern. Jahrelange Vorbereitung und Training schaffen mehr an positiven Konsequenzen, nicht nur für den Sportler, sondern auch für die Betreuer, als an kurzfristigen Schmerzen. „Wenn ich die Folgen geahnt hätte, wäre ich Uhrmacher geworden“, haderte Albert Einstein über manche seiner Ergebnisse. Doch vielleicht hat auch er sich die Frage gestellt: Wofür kann dies ein Anfang sein?

Auf den ersten Blick mag diese strukturierte Art, sich seinen Zielen zu nähern, vielleicht sogar anstrengend und übertrieben wirken. Vor allem, wenn Sie denken, bei meinen kleinen Zielen ist es viel zu viel des Guten. Nahezu jeder Mensch, den ich kenne, hat Wünsche und Träume. In meinen Unternehmensberatungen merke ich dann häufig, es mangeld an der Idee, wie man anfangen kann, weil noch nicht genug Motivation vorhanden ist. Mit dieser Struktur können Sie Ihre Gedanken systematisch in Richtung Zielerreichung lenken. Für mich, meine

von mir betreuten Führungskräfte und für Christoph wurde es normal und alltäglich, so strukturiert an Ziele heranzugehen, und es ist mittlerweile ein Automatismus. Der erste Schritt dazu ist auf jeden Fall, sein Ziel zu formulieren und besser noch aufzuschreiben.

In den folgenden Kapiteln lade ich Sie ein, mit einer praktischen Übung und auch schriftlichen Zielplanungshilfe weiter an Ihrem Thema dranzubleiben.

Motivation ist meist das Ergebnis entsprechender Ziele

Im vorigen Kapitel habe ich einen Maßnahmenkatalog zur Zielarbeit vorgestellt. In diesen Schritten zum Ziel gibt es für jeden Menschen auch einen konkreten Zielzustand und eine dementsprechende Zielphysiologie. Also einen merkbaren körperlich veränderten Zustand, wie auch mögliche andere Atem- und Pulsfrequenz. Dieser unnachahmliche innere Zustand entspringt der Vorstellung, man sei im Ziel und habe das Ziel erreicht. Das Erleben eines Ziel-Zustandes ist für einen Außenstehenden oder Mentalcoach am Wechsel der Physiologie des Klienten erkennbar und für den Sportler selbst auf dem Weg zum Ziel Motivation sowie Hilfestellung in schwierigen Momenten.

Der Sinn dieses „Probewohnens“ in seiner Zielvorstellung kann weitreichende positive Folgen haben:

1. Überprüfung, ob der Mensch das Ziel wirklich („quasi mit Haut und Haaren“) erreichen will
2. Konsequenzen des Zieles (nochmaliger Ökocheck)
3. Mental vorweggenommenes Erleben jenes Zustandes der Zielerreichung, für den man viel geleistet hat (dient der Motivation und bildet Gedächtnisspuren, es schaffen zu können etc.)

Manches Mal hat dieses mentale Erleben eines erwünschten oder erhofften Zieles auch die Folge, dass Menschen erkennen können, dass dieses formulierte Ziel nur ein vermeintliches und eigentlich nicht jenes ist, dem Sie 100 Prozent Ihrer Leistung widmen wollen. Doch gerade diese 100 Prozent sind für den Erfolg ihres Unternehmens notwendig. Sehr oft entschied aber diese mentale Vorwegnahme der Zielerreichung über Beginn und Ende, Sieg oder Niederlage. Ich persönlich konnte nur aufgrund meiner zigfachen geistigen Zielerreichung in der Vorbereitung des All Czech Republic 2002, einem 1.111 Kilometer langen

Nonstop-Extremradrennen, meine Krisen bewältigen und dann doch noch als Sechster finishen. Dort war ich im Rennen gezwungen, mein primäres Ziel zurückzustellen, meine Situation anzunehmen, an meinem körperlichen und geistigen Status quo zu arbeiten und ein neues Ziel, nämlich zu finishen, aufzubauen. Wie als Unternehmer. Wo man das Ziel vor Augen mit plötzlich anderen Marktbedingungen umgehen und agieren muss. Rasch ein neues Ziel zu finden, danach Handlungsalternativen entstehen lassen und noch viel wichtiger: danach handeln! Nur möglich weil im Vorfeld der Weg bereits klar war.

Motivation ist meist das Ergebnis entsprechender Ziele. Dennoch führt Verbissenheit in der Zielerreichung kaum zum letztendlichen Erfolg. Wenn der Wind ungünstig steht, ist es Zeit, einen anderen Hafen anzulaufen, sagte schon Seneca. Manchmal kann man auch merken, dass es doch im Moment noch etwas „Wichtigeres“ gibt! Und ist diese befreiende Erkenntnis erreicht, werden ungeahnte Energien frei! Seine Ziele systematisch strukturieren und sie dann gerade deswegen loslassen zu können, ist der Weg zu lebendigen Zielen. Hauchen Sie Ihren Zielen Leben ein!

Christoph Strasser wurde schon öfter gefragt, was für ihn Ausdauer bedeutet. Eine seiner Antworten dazu gefällt mir besonders gut: „Lange von etwas begeistert sein!“ Die Basis dafür ist aber weder esoterisch noch magisch, schlichtweg für jeden Menschen möglich: strukturierte Gedanken! Selbstverständlich wäre es für viele meiner sportlichen Klienten manches Mal einfacher und im Moment angenehmer, wenn Sie ein Training auslassen oder verkürzen. Doch mit welcher Konsequenz? Sie würden hinter ihre Zielerreichung ein Fragezeichen setzen. Sie würden sich selbst an der Erfüllung hindern. Johann Wolfgang von Goethe wusste bereits: „Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“ Wenn Sie ihr unternehmerisches Ziel nach allen Kriterien fokussiert haben, werden Sie ihm nicht mehr auskommen! Beziehungsweise kann die Umkehr in Kraft treten: Ihr Ziel erreicht Sie! Infizieren Sie im positiven Sinne Ihre Umwelt und Ihr soziales Umfeld damit und dies ist einer der wahren Schlüssel zum Erfolg! Leben Sie Ihr Ziel: atmen, essen, trinken Sie es! Agieren Sie so, als hätten Sie es schon erreicht!

Ich schließe mit einem Zitat von Lessing: „Der Langsamste, der sein Ziel nur nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als der, der ohne Ziel herumirrt.“

Zielerreichungsübung

Eine der Übungen, um Christoph die Kraft der mentalen Vorstellung auf körperlicher Ebene näherzubringen, möchte ich Ihnen in einem nur wenige Minuten dauernden, praktischen Beispiel zeigen. Lesen Sie die Übung einmal durch, weil Sie dann nicht immer im Arbeitsfluss unterbrochen werden.

Ich lade Sie ein, alles, was Sie in Händen haben, zur Seite zu legen und danach aufzustehen. Stellen Sie sich bitte nach Möglichkeit mit dem Rücken zu einer einige Meter entfernten Wand und sorgen Sie für einen stabilen Stand.
Danach strecken Sie Ihren rechten Arm gerade nach vorne weg, waagrecht und parallel zum Boden. Aus Ihrer rechten Hand formen Sie bitte mit Ihren Fingern eine Pistole, sodass Sie über Ihren Daumen als quasi Zielfernrohr blicken können.
Im Anschluss drehen Sie sich mit dem Oberkörper rechts herum, im Uhrzeigersinn, während Ihre Beine fest und stabil stehen bleiben. Es dreht der Oberkörper, während Ihr Blick dem Arm folgt. Am Ende der weitestmöglichen Drehbewegung markieren Sie den gerade noch zu erreichenden Punkt gedanklich an der Wand. Sie blicken an Ihrem ausgestreckten nach rechts gedrehten Arm über Ihren „Zielfernrohr"-Daumen und merken sich diesen Punkt. Sie können sich auch ein gedankliches X oder eine Markierung in der Farbe Ihrer Wahl imaginieren. Danach drehen Sie sich wieder zurück.
In der Ausgangsposition angekommen können Sie den rechten Arm entspannen und locker fallen lassen. Nun wiederholen Sie dieses Procedere mit dem linken Arm. Ihre Füße und Beine bleiben stabil, während Sie Ihren linken Arm nach vorne wegstrecken. Mit Ihren Fingern können Sie wieder eine Pistole formen oder einfach nur über Ihren ausgestreckten Daumen hinwegblicken. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper in die andere Richtung, also links herum. Ihr Blick folgt Ihrer Bewegung nach links hinten und Sie können wieder den über Ihr Daumen-„Zielfernrohr" gerade noch zu erreichenden Punkt an der Wand gedanklich markieren, auch auf dieser Seite wieder mit einem gedanklichen X oder mit einer Markierung in der Farbe Ihrer Wahl. Danach drehen Sie sich wieder zurück und lassen Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper hängen.

Sie sollten jetzt zwei Punkte gedanklich an der Wand markiert haben. Vermutlich gestaltet sich die Anordnung wie folgt:

Punkt 1 Punkt 2

Bitte denken Sie nun an diese zuletzt gefundene Markierung (Punkt 2). Wahrscheinlich können Sie noch leichter ein Bild von Ihrer zweiten Markierung finden, wenn Sie Ihre Augen kurz schließen. Sie können beginnen, sich vielleicht an die Farbe Ihrer Markierung und dann an die exakte Stelle zu erinnern. Ein paar Sekunden reichen. Visualisieren Sie in Ihrem Kopf nochmals diese Stelle, während Sie bereits beginnen können, diesmal Ihren rechten Arm wieder waagrecht noch vorne auszustrecken.

Dieses zweite, gerade zu erreichende Bild darf nun das Zielbild zu Ihrer ersten Bewegungsausführung werden. Sie können Ihre Augen öffnen und über Ihren Daumen, das Zielfernrohr Ihrer Fingerpistole, blicken. Nun denken Sie noch einmal an diese zuletzt gefundene zweite Markierung und drehen Sie in einem Schwung Ihren Körper. Ihre Füße bleiben natürlich stabil auf dem Boden, während Sie so weit nach rechts hinten drehen, bis Sie diese Markierung mit Ihrem Daumen-Zielfernrohr erreicht haben.

So, jetzt haben Sie genug gelesen.
Bitte ausprobieren und erst dann wieder weiterlesen!
Sensationell oder? Vermutlich haben Sie mühelos diesen Punkt erreicht. Dies, obwohl wahrscheinlich Ihr erstes, gerade zu erreichendes Rechtsrum-Ziel um einiges weiter zurück lag, da Ihre körperliche Grenze in der Drehbewegung nach hinten früher erreicht war. Doch dieses Mal haben Sie vermutlich dieses Limit, die zweite Markierung, als neues Ziel, um einige Zentimeter, wenn nicht Meter weiter in Richtung der Drehbewegung im Uhrzeigersinn erweitert. Meistens gelingt dies mühelos und es ist zugleich faszinierend, welche Macht mentale Ziele über unsere körperlichen Funktionen haben.

Ich nutze diese kleine praktische Übung auch gerne, um Skeptikern bzw. Neueinsteigern hinsichtlich mentaler Techniken zu zeigen, welche mentale Kraft in jedem Einzelnen von uns wohnen kann. Wir haben eine Vorstellung eines neuen Zieles geschaffen und damit die

vorhergehende Limitierung durchbrochen. Dies führt zur sofortigen Konsequenz, unsere Energie und unsere Aufmerksamkeit aufs neue Ziel zu lenken. Nur weil wir unser Ziel bereits vorher mental konstruierten und installierten, konnten wir es auch körperlich erreichen. Darum: Zielarbeit! Für Sie als Mensch, Für sie als Unternehmer/Unternehmerin!

Zwischenstopp: Die Gunst der Ziele

Wie ich Unternehmungen am Weg zum Ziel begleite? Wie ich Menschen unterstützte, ihren Lebenstraum zu erfüllen? Ich könnte noch vieles berichten. Doch alle Informationen sind nur dann wichtig, wenn Sie eines verstehen können: Sie dürfen der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sein. Durch das Lesen des Textes , durch die Investition ihrer Zeit haben sie begonnen in ihr wichtigstes Unternehmenskapital zu investieren. In sich selbst! Seien Sie Ihr größter Fan und setzen Sie den ersten Schritt der Veränderung. Herzlich Willkommen!

Sollten Sie noch weitere Informationen benötigen oder mich persönlich kontaktieren wollen: Sie finden meine Kontaktmöglichkeiten im Internet unter www.sportcoaching.net

In den nächsten 3 Themenkapiteln darf unser Reise weitergehen und sonst können sie mich live am 10. Mai 2016 beim Live Event abend in der WKO Graz erleben. Im Anhang befindet sich noch eine Handreichung zu Ihrer Verwendung um sich die Chance andere Fragen und Herangehensweisen an das Themen Ziele zu erlauben.

Literaturhinweis:

Die Motivation in die Gänge zu kommen und bisher aufgeschobene Ziele endlich anzupacken, sind Resultat des Lesens der Bücher und das Erleben der Vorträge von Thomas Jaklitsch. Der Vorliegende Text entstammt zum Teil bzw. wurden inspiriert von seinem humorvollen Selbstcoachingbuch „Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen“ (Leykam 2014) und der Neuerscheinung „Coach dich selbst zu deinem besseren Ich“ (Leykam, 31.03.2016). Darin beschreibt Thomas Jaklitsch die mentalen Wege und gibt einen phänomenalen Einblick in die menschlichen Möglichkeiten und den Hauch von Grenzenlosigkeit. Nicht umsonst schrieb die größte österreichische Tagezeitung über den selbst aktiven Extremradsportler Jaklitsch: Wissen wie´s geht!

Zielplanungsmatrix

Welches Ziel verfolgen Sie? Was wollen Sie erreichen?

Achten Sie nochmals bei der Zielsatzformulierung auf „Wohlgeformtheit“ (Positiv formuliert? Wann erreicht? Können Sie Ihren Zielsatz aus eigener Kraft erreichen? Kontext des Ziels? …) Schreiben Sie Ihren Zielsatz hier auf:

Vermutlich können Sie sich kurz in den Moment der Zielerreichung versetzen. Was werden Sie wahrscheinlich wahrnehmen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Was können Sie sehen?

Was können Sie hören?

Was können Sie fühlen?

Was vielleicht riechen oder schmecken?

Woran können Sie wahrnehmen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Woran können andere wahrnehmen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Wer wäre am meisten überrascht, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Kann es eine Kontrollperson für das Ziel geben? Wem gegenüber möchten Sie dieses Ziel verbindlich formulieren?

Welche Ressourcen, Mittel und Fähigkeiten waren vermutlich die drei wichtigsten, um Ihr Ziel zu erreichen?

Über welche Ressourcen, Mittel und Fähigkeiten verfügen Sie sonst noch, um Ihr Ziel zu erreichen?

Wie wird die gewünschte Zielerreichung Ihr Leben beeinflussen? Welche Konsequenzen hat das Ziel?

Welche positiven Auswirkungen können Sie merken?

Kann die Zielerreichung auch Nachteile nach sich ziehen? Wenn ja, welche? (Bei Unvereinbarkeiten ändern Sie bitte Ihre Zielformulierung.)

Welche bisherigen Nachteile fallen durch die Zielerreichung weg?

Notieren Sie in der Tabelle zumindest die ersten drei Schritte zum Ziel! Was könnte der erste Schritt sein, um das zu erreichen, was Sie wollen, und bis wann werden Sie dies erledigen können?

1. Schritt Bis wann erledigt:

2. Schritt Bis wann erledigt:

3. Schritt Bis wann erledigt:

Gratulation! Sie haben mit Ihren schriftlichen Antworten die Basis gelegt, Ihr Ziel erreichen zu können! Eine Frage: Wenn Sie über Ihr Vorhaben einen Bericht lesen würden oder darüber eine Reportage im Fernsehen zu sehen wäre: Was wäre vermutlich für den Reporter die Faszination an Ihrem Ziel/Vorhaben?

Faszinierend. Dann können Sie sich zu Ihrem Beginn bestimmt erlauben, einen motivierenden Spruch oder ein Wort zu finden! Etwas, damit Sie schon das Beschreiten des Weges zum Ziel genießen können!