

ÜBUNG 2: VOM WUNSCH ZUM ERGEBNIS!

WÜNSCHEN - WOLLEN - PLANEN - TUN:

WIE SIE VOM TRAUM ZUM TUN KOMMEN

ZEIT: 60 Minuten

LEVEL: Fortgeschritten

ZIEL: Loslegen und Träume wahr machen

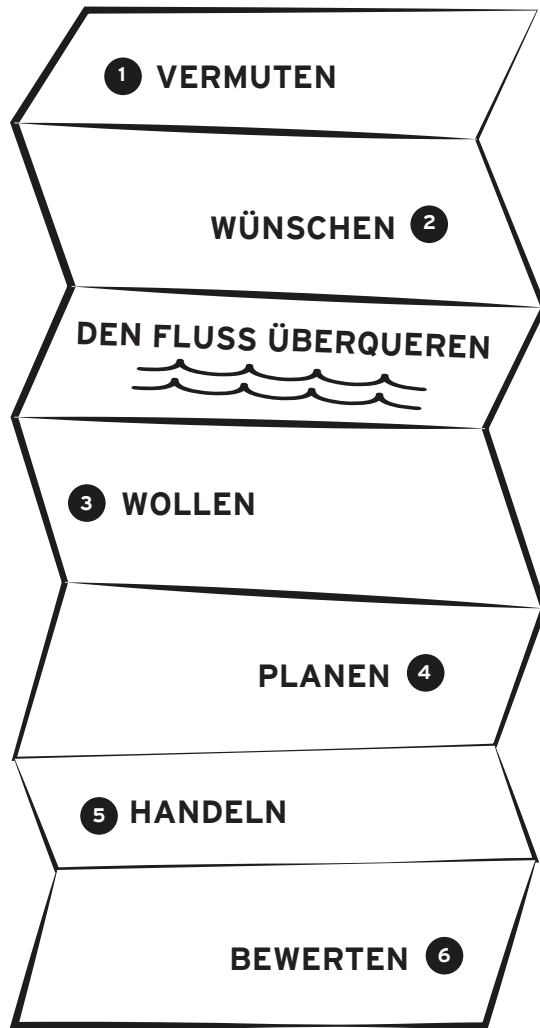
DOWNLOAD PDF: http://bit.ly/Wunsch_Ergebnis

Es ist zwanzig vor zehn als Manfred und James sich in die Augen schauen. Für 11 Uhr ist der Sendestart geplant. Werden sie den Anker lichten und das sichere Ufer verlassen? Oder verschieben sie den Start noch einmal, weil noch nicht alles perfekt ist? Dabei war es ein intensiver Prozess - von der ersten Idee bis zum Go live...

Manchmal träumt man sein halbes Leben von einer Idee, die man so gern umsetzen würde. Nicht immer gelingt dies so schnell wie bei Manfred und seinem Team. Doch in dem Moment, in dem aus Ihren Wünschen und Absichtserklärungen ein fester Wille, ein Plan und echtes Handeln werden, überschreiten Sie sprichwörtlich den Rubikon - eine Metapher, die auf Caesars Entscheidung zurückgeht, mit seinem Heer den Fluss Rubikon zu überschreiten [<https://de.wikipedia.org/wiki/Rubikon>], Normen zu brechen, Neuland zu betreten und ins Abenteuer zu ziehen. Es ist der Augenblick der Entscheidung, der Tat. Doch sind Sie nicht bereit, den Rubikon zu überschreiten, werden Sie kaum vorwärts kommen und Ihre Ziele bleiben ewige Träume.

WO STEHEN SIE MIT IHREM VORHABEN?

Finden Sie heraus, vor welchem Schritt Sie stehen und was Sie als nächstes tun können, um vom Träumen ins Tun zu kommen.



1 VERMUTEN

What? Meist fängt es mit einem Kribbeln im Bauch an, einer vagen Idee, die Sie nicht mehr loslässt. Es geht um Zu- und Abneigungen, um Stimmungen, Lust und Unlust, diffuse undeutliche Körperreaktionen. Was dahinter steckt, will sich noch nicht deutlich zeigen. So richtig schlau werden Sie aus diesem unbewussten Bedürfnis noch nicht.

Manfred hat in den letzten Monaten gelernt, auf sein Bauchgefühl zu hören und ihm zu vertrauen. Er weiß, wenn sich da ein Gedanke bemerkbar macht, dann ist es was Wichtiges. Also lässt er es zu.

And now? Werden Sie wach für Ihre Intuition. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Welche Bilder tauchen auf? Welcher Gedanke lässt Ihnen eine wohlige Gänsehaut über den Rücken laufen? Was sagt Ihre innere Stimme? Achten Sie genau auf die Dinge, bei denen Sie sich im nächsten Moment wieder sagen „Ich doch nicht“, „Wie soll das bloß gehen?“. Haben Sie den Mut, weiter zu spinnen! Hinter den verrückten Ideen stecken oft große Sehnsüchte und Leidenschaften. Tun Sie noch gar nichts, außer sich selbst einmal aufmerksam zuzuhören.

2 WÜNSCHEN

What? Jetzt wird es aussprechbar – es formt sich ein Bild, eine Idee wird konkreter: Was treibt Sie an? Was macht Ihnen wirklich Lust darauf? Sobald Sie sich Ihrer wahren Bedürfnisse bewusst sind, werden diese Ihre Bereitschaft stärken, endlich ins Handeln zu kommen.

And now? Fassen Sie in Worte, was es ist, das Sie an Ihrer Idee fasziniert. Finden Sie heraus, worum es Ihnen wirklich geht, was Ihre Augen leuchten und Sie vor Vorfreude nicht mehr schlafen lässt. Wenn es viele tolle Ideen sind, welche lohnen sich, sie in ein konkretes Ziel

zu verwandeln? Wie viel wären Sie bereit für die Realisierung Ihrer Idee zu investieren? Denken Sie nicht nur monetär. Es geht auch um Ihr Zeitbudget oder darum, welche lieb gewonnenen Gewohnheiten Sie bereit sind, dafür aufzugeben. Schreiben Sie es auf oder reden Sie darüber: mit Freunden, Kollegen, einem Coach.

DEN FLUSS ÜBERQUEREN

Jetzt geht es über den Rubikon. Hier fängt echtes Handeln an. Jetzt haben Ihre Absichten so viel Energie getankt, dass es wirklich losgeht. Sie haben Ihre Entscheidung getroffen – es ist Ihr Moment 'of no return'.



Können Sie sich an so einen Moment in Ihrem Leben erinnern? Dann kennen Sie wahrscheinlich das überraschend angenehme Gefühl, das sich dann einstellt. Kein Wunder – Sie sind nicht mehr hin- und hergerissen. Sie haben auf einmal Zeit, sich ganz auf die Umsetzung zu konzentrieren. Aktiv getroffene Entscheidungen machen den Kopf frei und sorgen für Motivation. Sie sind endlich raus aus Ihrer Komfortzone [http://bit.ly/Komfortzone_ade]

3 WOLLEN

What? Ja, jetzt sind sie fest entschlossen auf die andere Seite zu kommen. Sie haben alle Bedenken und Ausreden hinter sich gelassen, es ist vorbei mit Wenn und Aber. Sie fassen den festen Vorsatz, Ihr Vorhaben umzusetzen und die Tragfähigkeit Ihrer Entscheidung

auszuprobieren.

And now? Machen Sie Ihre Absicht klar. Wofür stehen Sie ein, was sind Sie bereit zu investieren, damit Ihr Plan gelingt? Formulieren Sie Ihr Ziel konkret. Sprechen Sie Ihren Entschluss aus. Definieren Sie, wo Sie hinwollen. Wofür sind Sie bereit sich nicht nur zu interessieren, sondern sich auch zu committen, wenn es darauf ankommt? Spüren Sie in sich hinein wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Vorhaben erfolgreich umgesetzt haben.

4 PLANEN

What? Das ‚Was‘ ist geklärt. Jetzt packen Sie das ‚Wie‘ beim Schopf. So erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, Ihre Absichten zu realisieren und das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

And now? Entwickeln Sie Strategien und Pläne, die Ihnen erlauben gezielt zu handeln. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und setzen Sie Prioritäten [<http://bit.ly/prioritaeten>]. Was konkret werden Sie tun, damit Ihr Vorhaben gelingt? Womit beginnen Sie? Wen oder was brauchen Sie dazu? Überprüfen Sie auch, was Sie vermeiden werden, um das Ziel nicht zu gefährden.

5 HANDELN

What? Entschlossen und engagiert gehen Sie jetzt an die Umsetzung Ihres Vorhabens. Sie legen los, probieren aus und arbeiten ausdauernd auf das angestrebte Ziel hin. Sie verfolgen Ihre Pläne, setzen vorhandene Ressourcen ein, beschaffen fehlende und lassen sich nicht irritieren.

And now? Es hilft bei der Umsetzung, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Ziel richten. Blenden Sie Störfaktoren, die nicht dazu beitragen, Ihr Ziel zu erreichen für den Moment aus. Umgeben Sie sich mit Förderern Ihrer Ziele. Bremsen Sie Nörgler, Besserwisser und Bedenkenträger aus. Überprüfen Sie gelegentlich die Leuchtkraft Ihrer Wünsche - so bleibt der wahre Antrieb auch über eine längere Distanz wach und hilft Ihnen unerwartete Hindernisse zu überwinden.

6 BEWERTEN

What? Sie haben es geschafft. Jetzt ist die Zeit für einen Soll-Ist-Vergleich. Sowohl auf der Fakten- als auch auf der emotionalen Ebene. Haben Sie das erreicht, was Ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprach?

And now? Nehmen Sie sich die Zeit und analysieren Sie gründlich. Zum Beispiel: Bin ich zufrieden? Was war besser als erwartet? Wo bin ich hinter meinen Wünschen zurückgeblieben? Was sollte ich beim nächsten Mal stärker berücksichtigen? War das Ziel das richtige?

Sie haben Fehler gemacht? Keine Sorge, das kommt vor. Betrachten Sie Fehler [http://bit.ly/Hallo_Fehler] grundsätzlich als Ihre Chance zu lernen.

Caesar überschritt damals den Rubikon und setzte sich damit über geltende Regeln hinweg. Doch wer echte Innovationen sucht, muss das manchmal tun - auch Manfred, James und Franka sind bereit. Wie sieht es mit Ihnen aus?



BELLAS HINT

Sie wollen fitter und entspannter werden, doch Sie schaffen es nicht über Ihren persönlichen Rubikon? Mit dem Züricher Ressourcenmodell entdecken Sie, worauf Sie noch achten müssen, damit Wunsch und Wille Hand in Hand gehen [http://bit.ly/hopp-la_rubikon].