

Ziele setzen: Ein Trainingslager

Lebensbatterien. 1. Erfasse in einem Tagesprotokoll (» S. 119) alle Tätigkeiten der letzten Woche. 2. Errechne dein Zeitbudget: Also 24 Stunden minus Schlafbedarf = 100% (z.B. 24 - 8 = 16 Stunden). 3. Rechne deine Tätigkeiten den Batterien zu: Wie viel Prozent verbringst du in welcher Lebensbatterie? 4. Bist du zufrieden? Wie kannst du umverteilen/optimieren/kombinieren?

Standortbestimmung. Zeichne ein Bild deiner jetzigen Situation: Wo stehst du? Wer ist um dich herum? Welche Tätigkeiten machst du? Nun betrachte dieses Bild: Bist du zufrieden? Wie soll das Bild eigentlich aussehen? Was muss sich ändern, damit ein „Van Gogh“ herauskommt? Male nun ein neues Bild deiner Zukunft und hänge es dann auf.

Lebenslauf. Schreibe deinen Lebenslauf, wie er in drei Jahren bzw. zum Studienende aussehen soll: In welchen Themengebieten kennst du dich aus? Welche Erfahrungen und Schlüsselkompetenzen hast du wie erworben? Wie viele Praktika wirst du absolviert haben? Welche Sprachen sprichst du?

Abschlussfeier. Neben deinem Lebenslauf willst du dich ja auch privat bis zur nächsten Veränderung entwickeln. Stelle dir deswegen deine Abschlussfeier vor: Wer wird mit dir feiern? Wer gratuliert dir? Was werden deine Freunde über dich sagen? Wenn du nun zurückblickst, was waren die verrücktesten Dinge, die du probiert hast, was die schönsten Erlebnisse? Welche großen Herausforderungen hast du gemeistert?

Ziele. Schreibe 10 Ziele auf. Das können bedeutende kurzfristige Ziele (1Woche), mittelfristige (1 Monat) oder langfristige Ziele (1 Jahr) sein. Trage diese Liste immer bei dir und du wirst erstaunt sein, wie schnell du die meisten dieser einzelnen Punkte wegstreichen kannst, wenn du die Gelegenheiten nur nutzt!

Priorität Nr. 1 Welche Tätigkeit oder Aufgabe hätte die stärksten positiven Auswirkungen auf deine Ziele? Welches deiner Ziele hätte die stärkste Auswirkung auf dein Leben, wenn du es tatsächlich erreichst? Verbringe immer wieder ein paar Minuten mit der erneuten Beantwortung dieser Fragen!

Deine Zielscheibe: Was willst du ändern?

Diese Karte ist ein kleiner Rückblick auf das Kapitel in Stichworten. Nutze sie, um deine Verbesserungspotenziale zu bestimmen. Markiere mit Stiften oder Textmarkern Schwachstellen, trage weitere Ideen und Konkretisierungen ein.

intrinsische Motivatoren und Lebenswünsche bestimmen		persönliches Leitbild schreiben
meine reaktive Sprache beobachten und tilgen		über den Tellerrand schauen, mir mehr zutrauen
systematischer mit konkreten Zielen arbeiten	Lebensbatterien regelmässig aufladen	mehr Zeit für Freunde, Körper, Hobbys nehmen
Ziele aufschreiben und aushängen	öfter lächeln	Collage aus motivierenden Bildern basteln
ich gönne mir bald einen Mini-Urlaub!	von Durchhängern und Lernplatteaus nicht verwirren lassen	10 Rituale etablieren
Playlist mit Motivationsliedern zusammenstellen	Hartnäckigkeit beweisen	mich durch „Aussitzen“ disziplinieren
Progress-o-Meter einsetzen	einen Mentor oder Kollegen zum Austausch suchen	
Kernkompetenzen definieren und aufbauen		mit Countdowns und Zeitbegrenzungen arbeiten

Mit welchen Schritten willst du sofort beginnen?

Motivationsmethoden und -tricks

Mache deine Träume wahr. Hole deine Wünsche auf den Boden der Tatsachen und wandele sie in Ziele um. Nur erstrebenswerte Ziele haben die Kraft, dich dauerhaft zu motivieren.

Löse die innere Handbremse. Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass du weniger geschickt, talentiert oder intelligent bist als andere und bestimmte Sachen nicht erreichen kannst.

Betrachte dein Leben als Balanceakt. Der Körper strebt nach Ausgleich. Verteile deine Energie auf die fünf Batterien, die dir Kraft, Erfolg und Zufriedenheit geben.

Gib dir Ziele für jeden Lebensbereich. Ziele haben eine enorme Sogwirkung, die uns jetzt zum Handeln bewegt.

Visualisiere deine Ziele. Die volle Kraft entfalten Ziele, wenn du an sie erinnert wirst und du sie dir „vor Augen“ führst.

Akzeptiere emotionale Schwankungen. Auf dem Weg zum Gipfel gibt es harte Passagen, Stolperstellen und Täler. Akzeptiere Irrwege und Tiefs als Teil der Marschroute, nicht als Umweg. Und: Zur Anspannung gehört Entspannung. Lass ab und an die Seele baumeln, sonst rebelliert sie.

Suche Feedback. Selbst- und Fremdbild weichen oft stark voneinander ab. Bitte Chefs, Profs, Kollegen, Freunde um eine Beurteilung deiner Leistung. Nutze einen Progress-o-Meter.

Baue systematisch Kompetenzen auf. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erfolg und Perfektion sind das Ergebnis gezielter und andauernder Investition in seine Kompetenzen.

Etabliere Routinen. Routinen sind eine nützliche Gravitationskraft. Einmal intakt, leiten sie dein Handeln von ganz allein.

Fang an! Der Appetit kommt beim Essen, die Motivation beim konkreten Handeln. Warte also nicht auf den richtigen Moment, sondern arbeite dich gezielt in eine Aufgabe hinein.