

Hans-Georg Willmann

Verblüffend
EINFACH
ZIELE
ERREICHEN

11

**KLEINE TRICKS MIT
GROSSER WIRKUNG**

GABAL

Hans-Georg Willmann

Verblüffend einfach
Ziele erreichen

**11 KLEINE TRICKS
MIT GROSSER WIRKUNG**

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen
Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informatio-
nen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-532-0

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin | www.textstudio-goesswein.de

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Fotos: © Hans-Georg Willmann, Townsville (Australien) / Freiburg (Deutschland)

Autorenfoto Umschlag: Alex Jung

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

www.buch-herstellungsbuero.de

Copyright © 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

INHALT

Den eigenen Weg gehen	7
1. Sortieren	11
2. Aufhören	21
3. Anfangen	31
4. Begrenzen	39
5. Befreien	49
6. Ändern	59
7. Automatisieren	73
8. Überwinden	85
9. Abschalten	97
10. Anstecken	111
11. Erkennen	123
Von Zielen und Wegen	133
<i>Die Elf</i> plus eins	143
Literatur & Links	147
Personen- und Stichwortverzeichnis	152
Über Hans-Georg Willmann	157



Outback. Ich bin wieder unterwegs. Diesmal gemeinsam mit meiner Frau Melanie. Wir sind hierhergekommen, um einige Zeit mit Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zu leben. Von Adelaide aus fahren wir über Straßen und Pisten in Richtung rotes Zentrum zu den Adnyamathanha People. Die Felsenmenschen, was Adnyamathanha übersetzt bedeutet, leben schon seit Zehntausenden von Jahren im Gebiet der nördlichen Flinders Ranges. Gemeinsam mit ihnen jagen und kochen wir und reden über die Traumzeit. Wir feiern mit dem ganzen Stamm ins neue Jahr hinein. In der Nacht tanzen wir barfuß im Sand um ein großes Feuer herum, halten uns an den Händen und singen zusammen. Mitten im Outback. Weit weg von allem. Mit einer Million Sterne über uns.

DEN EIGENEN WEG GEHEN

Ich schreibe dieses Buch in Townsville, Australien. Seit neun Monaten lebe ich hier in den Tropen. Ich bin Diplom-Psychologe, Coach und Autor. Mehr als 20 Bücher habe ich bereits geschrieben. Mehr als vier Jahre bin ich um die Welt gereist – durch die Wüstenstaaten Afrikas, durch die bunte Vielfalt Südostasiens, durch die Weiten der USA, durch die unterschiedlichen Kulturen Europas und ein Jahr auf dem roten Kontinent.

Warum ich Ihnen das erzähle? Weil ich acht Jahre alt war, als ich vor einem Schwarz-Weiß-Fernsehgerät saß und eine Reise-reportage über Australien gesehen habe. Die Sehnsucht, die mich damals ergriff, hat mich nie mehr losgelassen. Ich sehe den Abenteurer, der in seinem Geländewagen durch das grenzenlose Outback fuhr, noch heute vor mir. Das hat mich so sehr fasziniert und inspiriert, dass sich daraus ein Herzenswunsch entwickelt hat: Ich wollte reisen, ich wollte unterwegs sein.

Und ich wollte schreiben. Weiß der Himmel, warum. Ich bin ein Arbeiterkind. In der Grundschule war meine beste Note im Fach Deutsch eine 5,5. In Worten: Fünfkommafünf. Mit Ach und Krach habe ich eine Empfehlung für die Realschule bekommen, und das auch nur, weil ich in Mathe und Sport ziemlich gut war. Aus meiner größten Schwäche, dem Lesen und Schreiben, hat sich meine zweite Leidenschaft entwickelt: Ich wollte Bücher schreiben.

Seither sind viele Jahre verstrichen und ich bin meinen Weg gegangen. Nicht ohne Anstrengung und auch nicht ohne Selbstzweifel. Aber mit Momenten der Erfüllung, die ich gegen nichts auf dieser Welt eintauschen möchte – und mit Erfolg. Nach der mittleren Reife habe ich eine Ausbildung zum Industriekaufmann absolviert, dann das Abitur, danach ein Psychologiestudium mit Prädikatsexamen. Ich habe mein eigenes Unternehmen gegründet und arbeite seit 15 Jahren erfolgreich als Coach. Und ich bin unterwegs – gerade wieder in Australien – und schreibe mein 25. Buch.

Zwei Fragen haben mich während der gesamten Zeit begleitet:

1. *Warum* machen Menschen das? Warum setzen wir uns überhaupt große Ziele?
2. *Wie* schaffen Menschen das? Wie erreichen wir unsere Herzensziele?

Eine Antwort auf die Frage, *warum* wir das machen, liegt tief in jedem von uns verborgen. Es sind unsere Bedürfnisse, die uns durchs Leben lenken und die wir mit unseren Zielen befriedigen wollen. Dafür nehmen wir selbst weite, manchmal extrem anstrengende und riskante Wege auf uns. Wir besteigen die höchsten Berge, durchqueren die größten Wüsten und überwinden die tiefsten Ozeane. Wir gründen wohltätige Vereine, managen wertvolle Unternehmen und forschen manchmal

jahrelang, um etwas zu erfinden, das anderen das Leben leichter macht. Wir machen das, weil wir uns von niemandem die Sehnsucht, die Leidenschaft und die Hoffnung nehmen lassen, nach den Sternen zu greifen.

Eine Antwort auf die Frage, wie wir das schaffen, beschreibe ich in diesem Buch. Die Antwort ist nicht ganz so schnell gegeben. Denn glauben Sie mir, es reicht nicht aus, im Alter von acht Jahren eine Reportage über Australien zu sehen und in der Grundschule schlecht in Deutsch gewesen zu sein, um 25 Bücher zu schreiben und viele Jahre um die Welt zu reisen.

Auch die größte Sehnsucht und die größte Leidenschaft treffen auf den Alltag. Auch die größte Sehnsucht und die größte Leidenschaft sind nur der Anfang eines Weges. Um diesen Weg geht es mir und darum, wie jeder von uns seinen eigenen Weg gehen und seine Herzensziele erreichen kann – auch wenn es anstrengend wird.

Neben meinen Reisen um die Welt und meiner Tätigkeit als Autor haben mich vor allem die unzähligen Coachinggespräche mit meinen Klienten gelehrt, was dabei hilft – und was nicht. Als Coach habe ich viele Menschen dabei unterstützt, den eigenen Weg zu gehen und Ziele zu erreichen: die Weltreise, das Auslandsjahr, der Masterabschluss, die Führungskarriere, die Selbstständigkeit, das eigene Buch, die erste Million.

Zwischen diesen beiden Buchdeckeln erzähle ich Ihnen, was diesen Menschen geholfen hat. Es sind elf kleine Tricks mit großer Wirkung. **Die Elf** sind praxiserprobt; sie sind für alle

geeignet, die umsetzen wollen, was sie sich von Herzen wünschen: von der Start-up-Unternehmerin bis zum Angestellten, vom Abenteurer bis zur Hausfrau.

Ich wünsche allen Lesern viel Spaß beim Ausprobieren der *Elf*.

Hans-Georg Willmann

Townsville, Australien, Frühjahr 2017

1. SORTIEREN

»Sechs ehrliche Diener habe ich.

Sie lehrten mich, was ich kann.

Sie heißen was und wie und wo.

Sie heißen warum und wer und wann.«

JOSEPH RUDYARD KIPLING

Wenn man sich mit Leuten über ihre Ziele und über Zielerreichung unterhält – was man als Coach ja oft tut –, dann fällt einem auf, dass Menschen oft eine Vorstellung davon haben, was sie erreichen wollen, aber selten genau wissen, wie sie es tatsächlich erreichen können.

Als Coach spreche ich mit Unternehmern und Freiberuflern, mit Managern, Sachbearbeitern und Abenteurern, mit Künstlern, Entwicklungshelfern und Privatiers. Darunter sind Frauen und Männer von Twenty-something bis 50plus – und Menschen aus vielen Ländern dieser Welt. Wenn wir über ihre Ziele reden, fällt es fast allen leicht, sich das erreichte Ziel in seiner ganzen Schönheit vorzustellen. Zum Beispiel das fertige Buch, das sie noch schreiben wollen, die florierende Firma, die sie noch aufbauen wollen, der Mastertitel oder die Managerposition, die sie noch erreichen wollen, oder das Jahr in Neuseeland, das sie noch realisieren wollen.

Geht es jedoch an die Umsetzung, an den Weg zum Ziel und daran, die Gedanken zu strukturieren, die Entscheidungen zu



Sommer 1988. Afrika. Algerien. Ich bin 19 Jahre alt und gemeinsam mit meinem Freund Raphael auf dem Weg in die Zentralsahara. Wind, Sand und bald keine Straße mehr. Über 400 Kilometer Strecke liegen vor uns bis zur nächsten Oasen-Stadt In Salah. Wir sind sortiert, wissen, was wir wollen. Unser Ziel: Durchkommen. Bei über 53 Grad Celsius im Schatten – den es hier nicht gibt – sind wir ganz schön gefordert.

treffen und die entsprechenden Dinge zu tun, wird es auf einmal komplex und die Vorstellung ist oft unklar.

Im Coachinggespräch vereinfachen wir dann erst einmal. Wir reduzieren die Komplexität, indem wir anfangen, zu sortieren. Das geht ganz gut mit einem simplen Trick:

Der 6-W-Fragen-Trick

Was will ich erreichen – was ist mein Ziel? Warum will ich das erreichen – welches Bedürfnis steht hinter meinem Ziel? Wann fange ich damit an? Wie will ich dabei vorgehen? Wo sehe ich Hindernisse auf dem Weg zum Ziel? Wer kann mir dabei helfen, mein Ziel zu erreichen?

Diese sechs einfachen W-Fragen können wir zu unseren ständigen Begleitern machen. Immer dann, wenn wir in eine schwierige Situation geraten, können wir sie als Vereinfachungshelfer nutzen, um Orientierung und mehr Klarheit auf dem Weg zu unserem Ziel zu bekommen.

Der 6-W-Fragen-Trick

1. Was will ich erreichen?
2. Warum will ich das erreichen?
3. Wann will ich damit anfangen?
4. Wie will ich es machen?
5. Wo sehe ich Hindernisse?
6. Wer kann mir dabei helfen?

Die stärkste Frage unter den sechs ist die Frage nach dem *Warum*. *Warum* wollen wir ein Ziel erreichen? Interessant ist, dass wir im Alltag wenig über das *Warum* reden, aber sehr viel über unsere Ziele. »Was ist dein Urlaubsziel?« »Was ist dein Karriereziel?« »Was ist dein Jahresziel?« »Was ist dein Gehaltsziel?« »Was, was, was ...?«

Dabei sind die Ziele, die wir uns setzen, nichts anderes als die sichtbare Oberfläche unserer Bedürfnisse. Die Energie, uns für ein Ziel anzustrengen und etwas zu riskieren, entsteht immer und ausschließlich aus dem Wunsch heraus, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn wir uns beispielsweise eine Gehaltserhöhung zum Ziel setzen, kann dahinter das Bedürfnis nach mehr Sicherheit oder nach mehr Anerkennung oder nach Gerechtigkeit stehen. Setzen wir uns zum Ziel, einen Marathon zu laufen, steht dahinter vielleicht das Bedürfnis, uns selbst und eventuell auch anderen zu beweisen, dass wir willensstark genug sind, um zu trainieren und die 42,195-Kilometer-Strecke zu schaffen.

Am Anfang steht immer ein Bedürfnis, dann erst kommt das Ziel. Deshalb geht es eigentlich nie um die Ziele selbst, die wir glauben, erreichen zu wollen, oder um die Dinge, die wir glauben, haben zu wollen oder tun zu müssen. Es geht immer darum, ein Bedürfnisdefizit aufzulösen. Ansonsten würden wir uns keine Ziele setzen.

Auch unsere Vorfahren haben sich nicht einfach so das Ziel gesetzt, ein Mammut zu jagen. Am Anfang stand das Grund-

bedürfnis, etwas zwischen den Zähnen zu haben, das Überleben der Gruppe zu sichern. Die Energie für die Anstrengung und die Bereitschaft, das Risiko der Jagd einzugehen, entstanden aus dem Wunsch heraus, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

Die Frage, was wir wirklich wollen, ist untrennbar mit der Frage, warum wir das wollen, verbunden. Wenn wir unser *Warum*, unsere Bedürfnisse hinter dem *Was* kennen, finden wir unseren Weg und behalten unsere Ziele leichter im Auge. Im Coachinggespräch frage ich die Leute deshalb oft ausgiebig nach dem *Warum* und rufe so den eigentlichen Impuls, den ursprünglichen Auslöser und das Bedürfnis hinter dem Ziel wieder in Erinnerung.

Mein Auslöser dafür, reisen zu wollen, unterwegs sein zu wollen, war eine Reisereportage über Australien, die ich gesehen habe, als ich acht Jahre alt war. Heute, viele Jahre und viele Reisen später, weiß ich, dass der Impuls, das Bild »Abenteurer in Australien«, eines meiner tiefsten Bedürfnisse berührt hat. Damals in einer Dreizimmerwohnung vor dem Schwarz-Weiß-Fernseher. Als kleiner Junge in einer kleinen Welt. Das Bedürfnis nach Freiheit. Der heftige Drang nach Unabhängigkeit und Wachstum.

Dieses Bedürfnis hat sich mein ganzes Leben lang seinen Weg gebahnt. Und glauben Sie mir, weder mit acht und auch noch nicht mit 18 Jahren wusste ich, wohin genau mich dieser Weg führen wird. Ich bin losgelaufen. Im wahrsten Sinne des

Wortes. Als Jugendlicher bin ich unter anderem von Freiburg nach Paris und zurück gelaufen, habe am Wegesrand geschlafen, Brunnenwasser getrunken und mich von Baguette und Obst ernährt. Ich habe mir, wie so ziemlich alle in meiner Umgebung, alltägliche Ziele gesetzt: Schulabschluss, Ausbildung, Studium, Berufstätigkeit. Und ich habe mein Ding gemacht und immer, wenn ich gespürt habe, dass es mir eng ums Herz wurde, wusste ich, dass mein Weg nicht mehr lange in diese Richtung weiterverlaufen wird.

Meine Bedürfnisse nach Freiheit, Unabhängigkeit und Wachstum sind zu einem Wegweiser in meinem Leben geworden. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen, bin ich bereit, Anstrengung und Risiko auf mich zu nehmen. Aktuell lebe, schreibe und coache ich in den Tropen Australiens.

Die menschlichen Grundbedürfnisse ähneln sich. Wir alle müssen essen, trinken und schlafen, und wir alle wünschen uns Sicherheit und Schutz. Wir haben den Wunsch, mit anderen Menschen verbunden zu sein, aber auch das Bedürfnis, zu wachsen, unabhängig und erfolgreich zu leben. Und wir wollen Einfluss nehmen auf unsere Lebensumstände.

Spannend ist, dass die Ziele, über die sich unsere Bedürfnisse ausdrücken, ganz unterschiedlich sein können – abhängig von unserer Bereitschaft, unseren Fähigkeiten und unseren Möglichkeiten, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Nicht jeder kann immer alles überall erreichen. Aber wenn wir unsere