

Nevriye A. Yesil



Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!

RATGEBER

 Springer

Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!

Nevriye A. Yesil

Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!

 Springer

Nevriye A. Yesil
Andalusia, AL, USA

ISBN 978-3-662-59195-6 ISBN 978-3-662-59196-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59196-3>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Holmessu//stock.adobe.com//ID: 165167335

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für meine Engel Tamara und Matthew, in Liebe

Vorwort

Knack dein Gehirn für deinen Erfolg – das ist das Ziel dieses Buches. Es wird deinen Willen in puncto Zielverfolgung stärken, diesmal wird dich nichts und niemand von deinem Weg abbringen. Keine Ausreden werden mehr geduldet. Endlich wirst du das machen, was du immer vorhattest.

Ich – die schüchterne kleine Türkin, die sich in der Vorschule nicht einmal zu sagen traute, dass sie auf die Toilette muss – habe mich von einem Fluchttier zu einem Raubtier entwickelt. Dieser Ratgeber ist für DICH und alle, die mehr vom Leben erwarten, die vom Opfer zur Siegerin oder zum Sieger werden wollen. Ich werde dir zeigen, wie stark du eigentlich bist und dass du das Potenzial besitzt, dein Leben in die richtige Richtung zu lenken. Wenn du mit deinem Leben zufrieden bist und dir deine Zukunft und Weiterentwicklung egal sind, dann klappe dieses Buch gleich wieder zu und führe dein Leben so weiter wie bisher. Solltest du stattdessen dein Leben gegen eines tauschen wollen, das von Wachstum und Fortschritt geprägt ist, dann bist du hier genau richtig. Du wirst lernen, wie du die Kontrolle über deinen Körper und Geist selbst in die Hand nehmen und damit dein Gehirn auf absolute Spitzenleistungen programmieren kannst.

Dieser Ratgeber wird dich dazu bringen, dich auf dein Ziel zu fokussieren, es förmlich zu riechen und zu schmecken. Es geht hierbei nicht um richtig oder falsch, es geht hier um DEINEN Weg, und ich werde dir zeigen, wie du ihn finden kannst. Wenn wir unsere Denkweise und unser Gehirn besser verstehen, erkennen wir auf einmal, warum wir das eine oder andere nicht schon längst gemacht haben. Unterstützt durch viele Forschungsergebnisse wirst du lernen, Macht über deine Gedanken und dein Gehirn zu erlangen und so den Gipfel zu deinem Erfolg zu erklimmen.

Genau darum geht es hier. Nichts wird mehr dem Glück oder Zufall überlassen. Du wirst deine Stärken herausfinden und genau analysieren, wo es Verbesserungsbedarf gibt. Dieses Buch zeigt dir die meist unbewussten Hindernisse, die wir uns selbst in den Weg legen und die nur in unseren Köpfen existieren. Viele Träume und Ziele lösen sich in nichts auf, weil wir uns nicht trauen oder uns nicht wirklich anstrengen.

Warum ist es so, dass manche Menschen kurz vor der Ziellinie aufgeben? Warum, wenn wir schon so weit gekommen sind? Oder warum tun wir uns so schwer, endlich ein Ziel zu formulieren und es anzugehen? Was unterscheidet uns, die wir alle über die gleichen Gehirnhälften mit Milliarden von Nervenzellen verfügen, voneinander? Warum zeigen einige Schülerinnen und Schüler starke und andere schwache Leistungen in der Schule? All diese Fragen werden wir gemeinsam auf den Grund gehen.

Menschen, die einen Traum verwirklichen, und diejenigen, die es nicht können, unterscheiden sich meistens in Bezug auf viele Faktoren, darunter auch bei Eigenschaften wie Motivation, Ehrgeiz, Selbstdisziplin, positiven Gewohnheiten, Willenskraft oder einfach nur Ausdauer. Menschen, die diese Eigenschaften besitzen, werden letztendlich ein anderes Leben führen als die, die sie nicht besitzen. Die Kluft zwischen diesen beiden Gruppen ist groß und zeigt sich in Gegensätzen wie Armut und Wohlstand, einem zufriedenen Leben und einem unzufriedenen, besseren Arbeitsbedingungen und schlechteren, einer schönen großen Wohnung in einer guten Gegend und dem Gegenteil. Ich könnte hier noch viele weitere Unterschiede auflisten – aber du weißt, was gemeint ist. Wir brauchen uns daher nichts vorzumachen und uns die Fakten schönreden. Dass alle Menschen die gleichen Rechte und Pflichten haben und daher gleich behandelt werden müssen, ist eigentlich nur eine Wunschvorstellung. Respekt, gerechte Behandlung, Selbstachtung und Anerkennung kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern müssen durch harte Arbeit erkämpft werden – und genau dafür brauchst du Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Ehrgeiz und Hartnäckigkeit. Die gute Nachricht: Diese Eigenschaften kann jeder von uns durch Bemühung und Anstrengung erlernen. Ob du dein Wunschleben führen oder weiterhin nur davon träumen wirst, entscheidest nur du allein. Zu welcher der beiden Gruppen möchtest du gehören? Du kannst dich und dein Leben nicht ändern, wenn du es nicht wirklich, unbedingt und dringend willst. Nur wenn der Wunsch groß genug ist, bist du auch bereit, alles dafür zu tun, um dein Ziel zu erreichen. Jeder hat eine Vorstellung von einem glücklichen Leben, aber wenn du nichts dafür tust, bleibt dein Ziel für immer ein schöner Traum.

Ich möchte hier meine Einstellung und meine Prinzipien rund um das Thema Zielverfolgung weitergeben, die für mich enorm hilfreich waren und mein Leben verändert haben. Wendest du sie an, kannst auch du in Kürze von den Tipps und Weisheiten profitieren, die ich in mehr als zwei Jahrzehnten gesammelt habe.

Du wirst außerdem in diesem Buch viele hilfreiche Methoden und Tipps fürs alltägliche Leben finden. Wie ein Raubtier seine Beute aufspürt, wirst auch du dein Ziel erkennen und Fährte aufnehmen. Bist du wunschlos glücklich? Wunderbar! Ich freue mich für dich! Doch auch wenn du ein zufriedenes Leben führst oder dich auf dem Zenit deiner Karriere befindest, gibt es immer Spielraum für Verbesserungen. Hast du dein Ziel erreicht und Erfolge gefeiert, wirst du lernen, mit Niederlagen, Stress und Angst umzugehen, denn auch Erfolgreiche bleiben von den Herausforderungen des Lebens nicht verschont. Überdurchschnittliche Ergebnisse werden durch überdurchschnittliches Handeln erzielt. Der entscheidende Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Menschen besteht darin, dass erfolgreiche Menschen nie aufgeben, auch wenn sie mal ins Stolpern geraten und fallen. Sie kleben ein Pflaster auf die Wunde und kämpfen weiter. Misserfolge sind willkommen und sogar erwünscht. Aufgeben steht nicht im Wörterbuch der Erfolgreichen. Aufgeben ist immer die einfachste Option. Übernimm Verantwortung und wähle die schwere Route. Es ist höchste Zeit, deine Ziele in Angriff zu nehmen!

Alabama, USA
im Juni 2019

Nevriye A. Yesil

Inhaltsverzeichnis

Teil I Auf die Plätze ...

1	Ziele setzen und Träume verfolgen	3
2	Du kannst viel mehr, als du denkst!	13
3	Auswirkungen von Mitmenschen	27
4	So kannst du deine Motivation erhöhen	47
5	Dein Gehirn kann wachsen!	57
6	Sport macht schlau!	71
7	Gesunde Ernährung statt Fast Food	83

Teil II Fertig ...

8	Verantwortung übernehmen	99
9	Selbstdisziplin ist die Zauberformel	107
10	Angst vor dem Unbekannten ist dein größter Feind ... oder nicht?	117

XII Inhaltsverzeichnis

- 11 Stress als Hindernis oder Treibstoff? 133**
- 12 Selbstgespräche, aber bitte nur, wenn sie positiv sind! 145**
- 13 Wenn du es erwartest oder es dir vorstellst,
ist es schon fast geschehen! 153**

Teil III Los!

- 14 Alltägliche und nützliche Gewohnheiten sind Gold wert 165**
- 15 Umgang mit Niederlagen und Schwierigkeiten 187**
- 16 Aufschieben ... Jetzt und nicht später! 201**
- 17 Planung und Umsetzung für den großen
Tag ... und die Reise beginnt! 211**
- 18 Mehr Erfolg mit mehr Selbstbewusstsein
und Kompetenz 227**
- 19 Geschafft ... und jetzt? 235**

Über die Autorin



Nevriye A. Yesil wuchs direkt am Hamburger Fischmarkt auf. Im Jahr 2000 kündigte sie ihre Stelle bei einer Hamburger Bank – zunächst, um ein Au-pair-Jahr in den USA zu verbringen. Sie fand dort ihren neuen Lebensmittelpunkt und lebt mittlerweile mit ihrem Ehemann und zwei Kindern in Alabama. Mit ihrer alten Heimat Hamburg fühlt sie sich nach wie vor verbunden und verbringt regelmäßig Zeit in Altona mit ihrer Familie und Freunden.

Ihren Bachelor in Psychologie absolvierte Nevriye A. Yesil an der Middle Tennessee State University, ihren Master in Forensischer Psychologie an der University of North Dakota. Momentan unterrichtet sie Psychologie und Entwicklungspsychologie am Lurleen B. Wallace Community College in Andalusia, Alabama und verbringt auch darüber hinaus gerne Zeit mit ihren Studentinnen und Studenten, wie es damals auch ihr Lehrer und Vorbild Rolf Freitag machte.

In ihrer Freizeit ist Nevriye A. Yesil in ihrer Kommune aktiv und hält unter anderem Vorträge über Drogensucht. Daneben arbeitet sie ehrenamtlich mit Gefängnisinsassinnen in Alabama, die sie während ihrer Haftzeit und nach ihrer Entlassung

betreut. Sie spricht mit ihnen über Themen wie Zielsetzung und Achtsamkeit und hilft ihnen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Dabei kommen auch viele der in diesem Buch enthaltenen Tipps und Methoden zum Einsatz. Ihr Ziel besteht darin, den Drogenkonsum und die Rückfallquote ehemaliger Inhaftierter in ihrer Stadt zu senken.

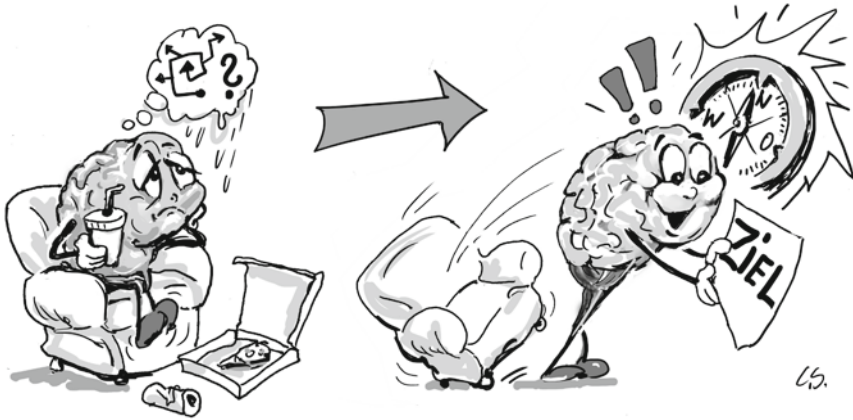
Nevriye A. Yesil treibt leidenschaftlich Sport, unter anderem Jogging, Spinning und CrossFit.

Teil I

Auf die Plätze ...

1

Ziele setzen und Träume verfolgen



Inhaltsverzeichnis

Das nächste Mal	10
Die Herausforderung	11
Fazit	11
Literatur	12

In diesem Kapitel ...

erfährst du, was unsere Ziele und Träume mit einem Eimer zu tun haben (die „Bucket List“!). Hast du auch schon einmal darüber nachgedacht, wie du den Rest deines Lebens verbringen möchtest? Sich ein Ziel zu setzen ist der allererste Schritt, sich einem Lebenstraum zu nähern. Ziele sind ein notwendiger Bestandteil für ein zufriedenes Leben. Sie geben unserem Leben Sinn und Bedeutung, aber auch Form und Gestalt. Ein Ziel zu haben, auf das man hinarbeitet, ist ein bedeutender Grund, sich auf die Zukunft zu freuen. Ein Leben ohne ein Ziel ist bedeutungslos; es ist, als ob du planlos durch das Leben irrst und in den Tag hineinlebst, ohne eine Richtung für Zeit und Energie. Möchte nicht jeder ein besseres und erfülltes Leben haben? Welche Tätigkeiten begeistern dich, was ist dein größter Wunsch, zu welchen Themen oder Tätigkeiten fühlst du dich hingezogen? Lass uns gemeinsam herausfinden, wo deine Stärken und Interessen liegen, damit du dir ein sinnvolles Ziel setzen kannst.

Unter „Erfolg“ und „Ziel“ versteht jeder etwas anderes. Einige meinen damit eine tolle Karriere, hohe Lebensqualität, finanzielle Ressourcen oder einen tollen Körper. Für andere bedeutet Erfolg eine geeignete Lebenspartnerin oder ein geeigneter Lebenspartner, Gesundheit oder einfach ein glückliches Leben. Vielleicht ist es dein Ziel, eine Sucht zu durchbrechen oder von einer Abhängigkeit loszukommen. Jeder verfolgt in unterschiedlichen Lebensphasen und Altersabschnitten andere Ziele und hat andere Träume, egal ob im persönlichen oder beruflichen Bereich. Während einige Menschen schon recht früh ganz genau wissen, was sie im Leben wollen, sind andere planlos oder auf der Suche nach ihrer Bestimmung. Mit diesem Buch hast du schon den ersten Schritt in die richtige Richtung getan, denn damit zeigst du deine Bereitschaft, dich zu fordern und weiterzuentwickeln.

Ganz egal, wofür du dich entscheidest: Es geht hier hauptsächlich um deine Fortschritte, damit du im Leben vorwärtskommst. Es ist auch ein Anfang, um deine Zukunft so zu gestalten, wie du sie schon immer haben wolltest. Ich kann dir nicht sagen, was ein zufriedenes und erfolgreiches Leben für dich bedeutet. Das musst ganz allein du definieren. In welchem Bereich deines Lebens bist du unzufrieden? Was muss geschehen, damit

du glücklich wirst? An welches Thema, an das du dich noch nicht gewagt hast, musst du ständig denken? Welche Dinge oder Aktivitäten würden dich glücklich machen? Vielleicht bist du musikalisch begabt oder überdurchschnittlich gut in einer Sportart. Vielleicht bist du anderen aufgefallen und mehrfach darauf angesprochen worden, wie gut du etwas Bestimmtes kannst. Hast du überhaupt keine Vorstellung, was du mit deinem Leben anfangen sollst, musst du es nach dem „Versuch und Irrtum“-Prinzip herausfinden. Mit anderen Worten: Du musst einfach in viele Aktivitäten, Branchen oder Hobbys reinschnuppern, andere beobachten und schauen, was dir Spaß machen könnte.

Tipp

Da du noch am Anfang dieses Ratgebers bist, möchte ich dir ans Herz legen, alle Punkte zu unterstreichen, die dich ansprechen. Das meiste, was du liest, wirst du leider wieder vergessen. Wenn du Wichtiges markierst, kannst du diese Aspekte immer wieder nachschlagen und sie dir dann besser merken.

Praktika oder Kurzzzeitjobs sind fantastische Gelegenheiten, um mal schnell in eine Branche reinzuschnuppern und neue Möglichkeiten zu entdecken. Woher kannst du zum Beispiel wissen, dass du handwerklich begabt bist, wenn du noch nie die Gelegenheit hattest, mit Werkzeugen zu experimentieren? Und wie kannst du wissen, dass dir das Verkaufen einen Riesenspaß macht, wenn du noch nie eine Kundin oder einen Kunden bedient hast? Vielleicht musst du, um dein Ziel zu erreichen, deine Stärken nutzen und deine Fähigkeiten zum Ausdruck bringen, oder vielleicht musst du Schwächen besiegen, die dir im Wege stehen. Wenn du nicht weißt, was genau du beruflich machen möchtest, und du Ideen brauchst, dann sind Ratschläge von Berufsberaterinnen und -beratern, Eltern, Freundinnen und Freunden oder Lehrerinnen und Lehrern auch sehr hilfreich – aber eben nicht so gut wie deine eigenen Ideen. Bei einer Berufsberatung in der Mittelstufe wurde mir der Beruf der Technischen Zeichnerin ans Herz gelegt, weil ich in einem Eignungstest gut nachgezeichnet hatte. Das kam für mich aber gar nicht infrage, weil ich absolut kein Interesse daran hatte und es mich überhaupt nicht reizte. Deswegen darfst du nicht jeden Ratschlag unkritisch annehmen.

Du kennst dich selbst am besten, weißt, was dir Spaß macht, und kennst deine Wünsche, Leidenschaften oder Interessen so gut wie kein anderer. Was immer du auch im Leben erreichen willst, finde heraus, was dir wichtig

ist und worauf es sich lohnt hinzuarbeiten. Hast du dein Interessengebiet identifiziert, dann musst du die Außenwelt von deiner Existenz, deinem Können und Willen in Kenntnis setzen. Interessen und Fähigkeiten sind selten von außen erkennbar – es sei denn, du bist zwei Meter groß, schlank und wunderhübsch: In einem solchen (seltenen) Fall sieht natürlich die ganze Welt dein Potenzial als Topmodel. Auf die Mehrheit der Bevölkerung trifft dies jedoch nicht zu, und wir stehen meist allein da, um uns zu beweisen. Deshalb dürfen wir nicht darauf warten, entdeckt zu werden, sondern müssen selbst Maßnahmen ergreifen und auf unsere Fähigkeiten hinweisen. Dass du als Sozialarbeiterin oder Sozialarbeiter in der Dritten Welt arbeiten, den Kilimandscharo erklimmen oder dich für Tier- oder Menschenrechte einsetzen willst, wird man dir nicht an den Augen ablesen können.

Man konnte es auch Susan Boyle, der schottischen Sängerin aus der Castingshow *Britain's Got Talent*, im Jahr 2009 nicht ansehen. Aus ihrem Alter und ihrem Aussehen konnte keiner schließen, dass sich dahinter eine solch großartige Stimme verbarg. Vielmehr wurde sofort, als sie die Bühne betrat, ein Urteil über sie gefällt. Sie wurde ausgelacht, weil sie nicht dem klassischen Bild eines Superstars entsprach (Leyland 2009). Umso verblüffender ist das Ende der Geschichte: Nach der Vorstellung waren viele zu Tränen gerührt, weil Susan Boyle einfach ausgezeichnet war und ihre Stimme einzigartig. Jetzt ist sie eine Berühmtheit und gilt vielen als Vorbild. Sie erteilt uns dabei einige wichtige Lektionen, zum Beispiel: Anders zu sein und nicht in eine Schablone zu passen ist völlig in Ordnung; wie alt du bist, spielt keine Rolle; es ist nie zu spät für einen Traum; man sollte Menschen nie nach ihrem Aussehen beurteilen; auf die Meinung anderer sollte man nicht allzu viel Wert legen. Susan Boyle zeigt dir, dass es völlig ausreicht, an dich und dein Können zu glauben und dafür zu sorgen, dass andere es auch tun. In etwas gut zu sein ist nicht immer ein angeborenes Talent. Wenn dir etwas Spaß macht und du eine Leidenschaft dafür hast, dann kannst du es mit Übung zu deiner Stärke machen und ein Geschick dafür entwickeln. Komponenten wie Talent, Stärke, Leidenschaft, spezielle Fähigkeiten und Freude spielen bei der Zielsetzung eine zentrale Rolle.

Tipp

Analysiere deine aktuelle Lebenssituation und finde heraus, ob du in einem Aspekt deines Lebens so unzufrieden bist, dass du ihn gerne ändern möchtest. Wenn du nicht weißt, wo du stehst, kannst du auch schlecht bestimmen, wohin du möchtest.

Etwas wollen ist nicht gut genug; du musst ganz genau wissen, worauf du hinarbeiten möchtest, und dementsprechend handeln. Falls du kein Ziel hast und nicht weißt, in welche Richtung du dein Leben lenken sollst, können dir die folgenden Fragen beim Einstieg helfen. Sie dienen dazu, deine Wünsche und Interessen zu identifizieren und so dein Lebensziel herauszufinden.

- Was willst du im Leben? Was willst du auf keinen Fall?
- Was ist das erste, das dir in den Sinn kommt, wenn du an deine Zukunft denkst?
- Wofür würdest du alles geben?
- Welche Träume hast du, an die du oft denken musst?
- Was würdest du machen wollen, wenn du sicher wärst, dass es funktionieren würde?
- Was für ein Mensch willst du werden? Wie willst du nicht werden?
- Nach welcher Veränderung in deinem Leben sehnst du dich?
- Was macht dich glücklich? Was unglücklich?
- Mit welcher Tätigkeit willst du dein Geld verdienen?
- Wie willst du werden? Wovon willst du dich lösen?
- Was möchtest du unbedingt lernen oder sehr gut beherrschen?
- Fühlst du eine Leere in dir? Wie könnte diese gefüllt werden?
- Was ist deine Leidenschaft, was ist deine Begabung?
- Worin liegen deine Stärken?
- Was liegt dir am Herzen und wofür würdest du dich gerne einsetzen?
- Was bewunderst oder respektierst du an anderen? Was hättest/wärst du selbst gerne?
- Was ist deine Bestimmung, deine Aufgabe im Leben?
- Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn ...?

Sei realistisch und ehrlich, denn nur du allein kannst dich und deine Wünsche wirklich analysieren. Auch wenn du ein fantastisches und glückliches Leben führst, gibt es sicherlich etwas, das du noch im Hinterkopf hast und schon immer machen wolltest. Finde es heraus. Eines kann ich dir mit Sicherheit sagen: Wie jeder andere Mensch auch, hast du das Potenzial und das Zeug, Lebensziele zu erreichen und Träume zu verwirklichen. Woher ich das weiß? Du hast recht – ich kenne dich nicht. Ich kann dir nicht sagen, wie wunderbar und toll du bist. Ich weiß aber eines ganz sicher: wozu dein Gehirn imstande ist – und das allein ist schon absolut erstaunlich. Es ist höchste Zeit, dass du das auch erfährst.

In den nächsten Kapiteln werde ich viele wissenschaftliche Erkenntnisse und Informationen über unser Gehirn so darlegen, dass auch dir die Augen geöffnet werden, solltest du noch Zweifel an dir haben. Auch wenn das Gehirn bei allen Menschen gleich strukturiert ist, bist du doch anders als jeder andere, ein Unikat, dich gibt es kein zweites Mal. Niemand besitzt dieselbe Persönlichkeit und dieselben Eigenschaften wie du. Am besten setzt du dir Ziele, die deine Stärken zur Geltung bringen. Sorge dafür, dass dein Ziel etwas ist, das dir einigermaßen Spaß macht und deine Neugierde weckt. Hast du eine Abneigung gegen eine Beschäftigung, wirst du auf Dauer keine Lust darauf haben und dich später in irgendeiner Umschulung wiederfinden.

Notiere all deine Ziele und Pläne, damit du sie auch schriftlich siehst. Dann stehen sie schwarz auf weiß da und dienen dir zur ständigen Erinnerung. Das geht wunderbar in einem Tagebuch, Terminkalender oder irgendwo, wo du ständig, am besten täglich, hineinschaust. Was du dauernd siehst, kannst du auch nicht vergessen oder verdrängen, und dies wird dich eher zum Handeln bewegen. Frage dich täglich: „Was habe ich heute gemacht, um meinem Ziel näherzukommen?“ Formuliere deine Ziele auf den Punkt genau und nicht allgemein. Je spezifischer, desto besser. Zu sagen, dass du einfach nur glücklich sein willst, ist schlichtweg nicht konkret genug. Bis wann willst du dein Ziel erreichen? Was genau musst du täglich oder wöchentlich tun und wie lange, um ans Ziel zu kommen? Es ist nicht nur wichtig, was du im Leben willst; genauso wichtig ist es zu wissen, was du NICHT willst, oder anders formuliert, wie du nicht leben möchtest. Gibt es Bereiche in deinem Leben, die dich unglücklich machen? Dann kümmere dich darum. Nimm dir zum Ziel, deinem Leben eine neue Richtung zu geben, damit du deinem Unglück und Leid ein Ende setzt. Nachdem du die Unzufriedenheit in deinem Leben beseitigt hast, kannst du dich auf weitere für dich bedeutende Ziele konzentrieren. Du musst eventuell deine Lebensweise so ändern, dass sie in Einklang mit deinen Zielen steht. Lass das Leben nicht einfach so an dir vorbeiziehen.

Ich möchte keinen Druck ausüben, doch eines muss ich unbedingt erwähnen: Wenn du dir im Leben keine Ziele setzt und tagein, tagaus immer das Gleiche tust, wirst du auf Dauer ganz bestimmt unzufrieden sein. Das kann ich dir aus eigener Erfahrung versichern! Wieso sollst du nicht auch das erreichen, was du dir wünschst? Oder denkst du, die anderen verdienen es mehr, ihre Träume zu verwirklichen und ihre Ziele zu erreichen? Scheue dich nicht davor, dir anspruchsvolle, aber realistische Ziele zu setzen, und bestimme die nötigen Schritte, und du wirst sehen, wie weit du kommen wirst! Zu einfach darfst du dir diese Aufgabe allerdings nicht machen. Deine Ziele müssen schon einen gewissen Anspruch haben und dich herausfordern.

Erreichbare, aber schwere Ziele erhöhen die Motivation, führen zu mehr Zufriedenheit und höheren Leistungen (Locke und Latham 2006). Ist dein Ziel wichtig und sinnvoll, stellt es gewisse Anforderungen an dich. Erreichst du ein schwieriges Ziel, sorgt dies für Stolz und mehr Selbstvertrauen, weil es Anstrengung erfordert hat und du hart dafür gearbeitet hast.

Dein Ziel soll anspruchsvoll sein, aber auch realistisch. Man sollte sich nicht unterschätzen, doch genauso wichtig ist es, die eigenen Fähigkeiten nicht zu überschätzen. Unrealistische Ziele führen nicht zum Erfolg, sondern zu Frustration. Wenn du bis ins Erwachsenenalter eine Sportart nie aktiv betrieben hast, wirst du durch Training besser, aber du wirst es höchstwahrscheinlich nie zu den Olympischen Spielen schaffen. Genauso wenig wirst du ohne eine Karriere in der Raumfahrt ins All fliegen können, es sei denn, du bist Multimillionär und kannst ohne Probleme 20 Mio. US\$ für ein Flugticket als Weltraumtourist aufbringen (Wall 2011).

Leider höre ich Menschen öfter sagen, sie seien zu alt, um noch einen Schulabschluss zu machen oder noch zu studieren, nach dem Motto: „Der Zug ist schon längst abgefahren“. Auch wenn du schon älter bist, kommst du nicht ein zweites Mal auf die Welt und hast keine Rückspultaste. Die Vergangenheit können wir leider nicht ändern, doch die Zukunft liegt in unseren Händen. Solange wir atmen, ist es nie zu spät, Träume zu verwirklichen. Du kannst dir immer noch Wünsche erfüllen und Ziele setzen. Auch im Alter ist unser Gehirn formbar und passt sich unseren Anstrengungen und Bemühungen an. Verbringe deine Freizeit mit sinnvollen Aktivitäten, die dich glücklich machen und mental stimulieren. Du kannst ja nicht sagen: „Das nächste Mal, wenn ich wieder 18 bin, dann mache ich das so und nicht so.“ Diese Möglichkeit hat leider niemand, und wir müssen das Beste aus dem machen, was wir jetzt haben. Lass dich von nichts abhalten, sei es wegen deines Alters, deiner Lebensumstände, deiner finanziellen Situation, der Meinung anderer oder aus sonstigen Gründen. Halte keine Wünsche zurück, denn solange du die Willenskraft hast, ist ziemlich alles möglich! Denke an all die Dinge, die du in diesem Leben unbedingt noch machen möchtest.

Am besten erstellst du eine Lebenswunschliste, eine sogenannte „Bucket List“ (engl. „bucket“ = Eimer). Wie das geht? Am besten so: Schreibe dir all deine Wünsche auf kleine Zettel, knülle diese zusammen und bewahre sie in einer schönen Glasvase (unsere Träume sind wertvoll und verdienen ein hübsches Gefäß!) auf. Die Liste kann alles beinhalten, was dein Herz begehrt. Von Reisezielen, Liebe, Marathonläufen, neuen Sprachen oder anderen Fertigkeiten bis hin zu irgendwelchen verrückten Erlebnissen, Abenteuern oder Ideen. Das Gefäß soll keine Dekoration für die Vitrine sein, sondern

dient der ständigen Erinnerung an unsere Träume und verdient daher einen Ehrenplatz. Jedes Jahr (gerne auch öfter) greifst du dann hinein und erfüllst dir diesen einen Wunsch oder Traum oder leitest ihn wenigstens in die Wege. Nach und nach realisierst du deine Wünsche und fügst gleichzeitig immer wieder neue hinzu. Das macht wirklich riesigen Spaß.

Überfordere dich nicht mit zu vielen großen Zielen, denn dass du dich vielen großen Vorhaben gleichzeitig widmen kannst, ist unwahrscheinlich. Das würde auch bedeuten, dass du dich nicht intensiv auf eine Sache oder einen Bereich konzentrieren kannst, da Zeit und Energie in mehrere Richtungen fließen. Man hat ja schließlich nur eine begrenzte Anzahl von Stunden pro Tag zur Verfügung. Setze deine Prioritäten richtig. Verteile lieber das große Ziel auf viele kleine verdauliche Teilziele, weil diese dich letztlich in der Summe zum großen Ziel oder zu deinem Lebenstraum führen werden. Nicht nur das Erreichen des finalen Ziels bringt mehr Zufriedenheit, sondern auch der Weg dorthin. Auch Fortschritte machen einen zufriedener, besonders wenn es sich um ein anspruchsvolles Gesamtziel handelt (Wiese und Freund 2005). Freu dich daher über jeden Fortschritt, den du machst, und sei stolz auf deine harte Arbeit. Hast du ein lang ersehntes Ziel schon erreicht? Super! Dann weißt du, wie toll sich das anfühlt. Dann greif doch einfach nach dem nächsten Ziel. Wir müssen uns ständig neue Ziele setzen, denn während wir auf bestimmte Ziele hinarbeiten, haben wir schon etwas, worauf wir uns in Zukunft freuen können. Baue dir deine Zukunft so, wie du sie haben möchtest, denn du bist dafür verantwortlich und bist damit der Architekt bzw. die Architektin deines Lebens.

Das nächste Mal ...

wenn du dir unsicher bist, ob du ein bestimmtes Ziel verfolgen sollst, tu Folgendes: Stell dir dein Ziel so vor, als hättest du es schon erreicht. Was fühlst du allein schon bei der Vorstellung? Stolz? Glück? Gleichgültigkeit? Wo siehst du dich in einem, in fünf oder in zehn Jahren? Ergänze folgende Sätze:

Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich jetzt _____

Nächstes Jahr wird mein Leben _____

In fünf Jahren bin ich/werde ich _____

Mein Leben in zehn Jahren wird _____

Die Herausforderung ...

Gehe auf Entdeckungsreise und denke bewusst über dein Leben nach. Was ist deine Definition von Erfolg? Was willst du eigentlich vom Leben? Was sind deine Vorlieben, und welche Tätigkeit könntest du stundenlang ausüben? Wozu fühlst du dich hingezogen? Was bereitet dir schon beim Gedanken daran Freude? Gib deinem Leben den Wert und schenke ihm die Beachtung, die es verdient! Schreibe hier deine „Top 3“-Ziele und -Wünsche auf!

Ziel 1: _____

Ziel 2: _____

Ziel 3: _____

Fang am besten heute noch an, Pläne zu schmieden, wie du diese Ziele am besten erreichen kannst. Führe noch heute, am besten jetzt gleich, eine kleine Recherche durch und mache dir ein Bild davon, wie andere Menschen gleiche oder ähnliche Ziele erreicht haben.

Fazit

Sich einen Traum zu verwirklichen beginnt mit den richtigen Zielsetzungen. Ziele zeigen uns wie ein Kompass die Richtung an für unser Glück. Sie ermöglichen uns, als Mensch zu wachsen, denn auf dem Weg zum Ziel strecken und dehnen wir uns in Richtungen, die uns vorher unbekannt waren. Lass dich nicht von unerheblichen Gründen demotivieren und akzeptiere keine Ausreden. Ein Ziel ist nie zu groß, wenn man es auf einen längeren Zeitraum aufteilt. Letztendlich werden sich die kleinen Schritte zu einem Ganzen addieren und zum großen Ziel oder zu deinem Lebenstraum führen. Auch ist es nie zu spät, mit Neuem zu beginnen, denn solange wir leben, haben wir die Zeit dazu. Möchtest du anderen nicht nur dabei zuschauen, wie sie ihre Träume verwirklichen und ein besseres Leben führen, dann musst auch du wichtige und bedeutende Ziele setzen und ihnen nachgehen. Wie ein Rohdiamant musst du an dir schleifen und putzen, bis du den erwünschten Glanz erreichst. Auch wenn du wunschlos glücklich bist, müssen Ziele gesetzt werden, auf die du langsam hinarbeiten kannst. Sie geben dir einen Grund, dich auf die Zukunft zu freuen, und wecken Gefühle, die nicht käuflich sind, wie zum Beispiel Stolz und Selbstachtung.

Deine Aufgabe ist es herauszufinden, wo deine Leidenschaft, Begabung und Bestimmung liegen, was dir dann dabei helfen kann, die Richtung oder einen Fahrplan für deine Ziele zu ermitteln. Ist die Route erst festgelegt, heißt es nur noch los in Richtung Zieladresse.

Literatur

- Leyland D (2009) Susan Boyle – Britain's Got Talent 2009 Episode 1. <https://www.youtube.com/watch?v=RxPZh4AnWyk>. Zugegriffen: 7. Okt. 2018
- Locke EA, Latham GP (2006) New directions in goal-setting theory. *Curr Dir Psychol Sci* 15(5):265–268. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-8721.2006.00449.x>
- Wall M (2011) First space tourist: how a U.S. millionaire bought a ticket to space. *Space.com*. <https://www.space.com/11492-space-tourism-pioneer-dennis-tito.html>. Zugegriffen: 26. Sept. 2018
- Wiese BS, Freund AM (2005) Goal progress makes one happy: or does it? Longitudinal findings from the work domain. *J Occup Organ Psychol* 78(2):287–304. <https://doi.org/10.1348/096317905x26714>

2

Du kannst viel mehr, als du denkst!

