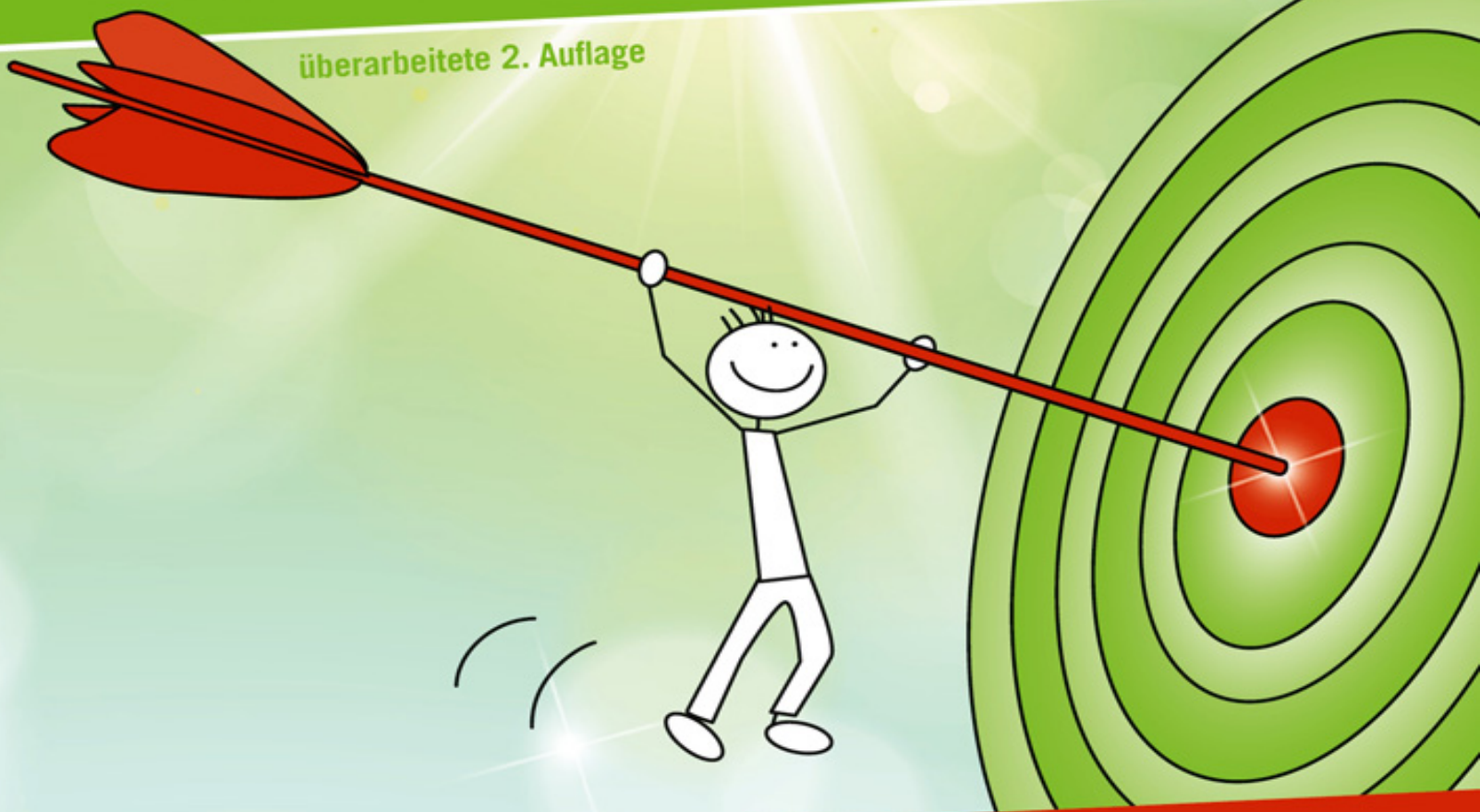


UNMÖGLICHE ZIELE

Werden Sie aktiv, erfolgreich und glücklich
durch ausgewählte Methoden der Positiven
Psychologie und NLP

überarbeitete 2. Auflage



- Bessere / neue Partnerschaft
- Mehr Selbstbewusstsein und Fokus
- Neue Chancen im Leben ergreifen
- Seine wahre Realität erschaffen

Gerhard J. Mandalka

Prävention & Gesundheitspsychologie (M.Sc.)
Wirtschaftspsychologie (B.A.)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Häufige Gründe fürs Scheitern

 Einsatz der Fähigkeiten

 Lieblingsthema

 Innere Einstellung

 Zusammenfassung

Wie sind Ihre Denkprozesse?

 Digital-auditiv

 Details vs. Überblick

 Linke und rechte Gehirnhälfte

 Abläufe und Möglichkeiten

 Vor Problemen weglaufen oder Zielen entgegengehen

 Reaktiv und proaktiv

 Interne und externe Referenz

 Ich oder die Anderen

 Anpassen und ausscheren

 Gleichheit und Unterschied

 Zusammenfassung

So erschaffen Sie sich die Realität

Entscheidungen

 Vorstellungskraft

Die Bauchentscheidung
Basis für Entscheidungen
Ziele formulieren und gliedern
Negationen als Ziele
ZIELE müssen SMART sein
Zielkonflikte
Ziele gliedern und sortieren
Zwei Besonderheiten, die häufig vergessen werden
Was so alles auf dem Weg zu Zielen liegt
Ziel: Eine Summe X in jedem Monat verdienen
„Sie haben ein sportliches Ziel Y!“
Ausbildung und dann ein cooler Job
Abteilungsleiter werden
Aus den Schulden rauskommen
Neuen Partner gewinnen
Wer loslassen kann, kann auch etwas Neues
empfangen
Für WICHTIGES haben wir IMMER Zeit im LEBEN!

Glaubenssätze

Positive Psychologie

3 Möglichkeiten haben wir immer
Wir entwickeln uns und wachsen mit unseren
Herausforderungen!
Wer sich ärgert, ist selbst schuld!
Wie wir in den Wald rufen, so ist das Echo
Behandeln Sie sich selbst mit Respekt!

Erkennen von Fehlverhalten ist positiv

Verhaltensmodellierung

Jeder braucht seinen Stress

Frustrationstoleranz aufbauen

Motivation, Planung und Volition

3 Phasen auf dem Weg zum Ziel: Motivation -
Planung - Volition

Gemeinschaft

So können Sie die Selbstwirksamkeit steigern

Das können wir jeden TAG tun

Benutzen Sie positive Attributionen

Resümee und Dank

Vorwort

Sie haben sich für ein Buch entschieden, welches Sie bei der Erreichung von Zielen und darüber hinaus in vielen Lebensbereichen unterstützen wird. Es ist eine Reise zur Ihren Zielen, startet bei den häufigsten Stolpersteinen und schließlich erfahren Sie, welche Präferenzen (Denkvorlieben) Sie haben, wie Ihr Kopf Informationen verarbeitet (aktuelle Stand der Wissenschaft) und wie Sie das Wissen für bessere Entscheidungen nutzen können. Anschließend geht es darum seine Ziele aufzuschreiben, seine Glaubenssätze und positive Gedanken für sich arbeiten zu lassen, um motiviert, aktiv und geduldig seine Ziele einsammeln zu können. Dann sind Ziele, wie mehr Erfolg im Beruf, Gewicht abnehmen, Geld aufbauen, einen neuen Partner finden und was ihr Herz begehrt, immer leichter zu erreichen.

Krisen, wie die aktuelle Pandemie, sind unsere Chance, die Flexibilität unserer kognitiven Fähigkeiten in der Praxis täglich zu erproben und zu verbessern. Wer sich in dieser Zeit verstärkt auf die Bedrohungen oder Nachteile konzentriert, dessen Gedanken sind mit der Abwehr von Risiken beschäftigt und jener wird die neuen Möglichkeiten übersehen. Die Chancen im Leben als diese auch zu erkennen, bedarf einer auf Hoffnung und Vertrauen basierenden Denkweise.

Sie sollten dieses Buch lesen, weil Sie sicher auf der Suche nach neuen Informationen sind. Der Inhalt des Buchs wird Ihnen garantiert neue Denkanstöße, Methoden und Handlungsalternativen wissenschaftlich fundiert und in der Praxis erprobt präsentieren. Jeder von uns braucht Informationen aus unterschiedlichen Quellen zu

unterschiedlichen Zeitpunkten, damit dann fast plötzlich dieses AHA-Erlebnis zu einer Beseitigung von Hindernissen führen kann. Dafür arbeite ich in diesem Buch wie in meinen Coachings mit vielen Beispielen, Situationserläuterungen und Fragen. Dieses Buch wird sehr sicher zu einigen wichtigen AHA-Erlebnissen bei Ihnen führen

Ich bin seit über 20 Jahren Coach und beschäftige mich mit den Einflüssen der Psyche auf unser Leben. So hat mich auch schon immer interessiert, wie kann ich möglichst schnell etwas trainieren, lernen oder einen Weltrekord aufstellen. Der Wille zum Wettbewerb um jeden Preis hat mich auch zu Profisport und zwei Weltrekorden „größte zurückgelegte Distanz in einer Stunde“ und „12 Stunden im Indoor Cycling“ (Guinness Buch der Rekorde) geführt.

Meine Ausbildungen sind: Master im Bereich Präventions- und Gesundheitspsychologie, Wirtschaftspsychologie (BA), Fitnessfachwirt nach IHK (inklusive Fitnesstrainer A Lizenz usw.), NLP Master, Kinesiologe, Metabolic Coach, Waldtherapeut und Achtsamkeitstrainer nach SRH u. v. m. Begonnen habe ich meinen aktiven Bildungsweg mit einem Studium der Mathematik, Informatik und Wirtschaft auf Diplom (zum Entsetzen meines Umfelds bei der Diplomarbeit abgebrochen).

Zu erkennen, dass wir erst einige Ziele loslassen sollten, um andere erreichen zu können, ist ein sehr schmerzhafter und wichtiger Schritt im Leben. Auch wenn oder vielleicht gerade weil ich viele Ziele loslassen musste, bin ich aktuell als direkt Betroffener im Lockdown sehr glücklich mit meinem Leben und nutze jetzt die Zeit, um Bücher zu schreiben, meine Unternehmen neu auszurichten und mich nach einer schweren Operation zu erholen. Ich möchte Ihnen als meinen Coaching Kunden aufzeigen, wie Sie Ihre eigenen Grenzen und Einschränkungen abprüfen können,

um immer öfters Ihren Mut zu trainieren und auf sich sowie Ihr Handeln stolz zu sein.

Damit wir mit der Vielzahl an unterschiedlichen Möglichkeiten umgehen können, bildet unser Gehirn grobe oder auch sehr feine Raster, in denen wir unsere Erfahrungen nach Kategorie abspeichern. Diese Raster beeinflussen auch unsere Wahrnehmung, indem wir bestimmte Sachen als gleich und andere als unterschiedlich bezeichnen. Jeder Mensch ist anders, wobei sich Verhaltensweisen von Menschen in Kategorien zusammenführen lassen. Dieses gibt uns die Möglichkeit, von anderen Menschen zu lernen oder herauszufinden, warum einige erfolgreich und andere erfolglos sind.

Zufall oder Pech sind dabei nur sehr selten die ausschlaggebenden Kriterien in unserem Leben. So gut wie nie wird jemand beim ersten Fehler gleich mit dem Verlust von Lebenschancen oder sogar dem Leben bestraft. Vielmehr ist häufig Pech nur der Ausgleich von Glück, aus dem wir zuvor unzählige Male nicht oder falsch gelernt haben. Fast niemand wird bei seiner ersten Fahrt unter Alkohol erwischt! Dann will man nur einmal kurz leicht beschwipst das Auto umparken und die Polizei schnappt uns. Pech? Ja, nach vielen Malen von Glück.

Die einzige Chance, glücklich und erfolgreich zu sein, ist zu lernen, die Ereignisse in unserem Leben zu bewerten und auf Grundlage dieser Bewertungen bessere Entscheidungen zu treffen als bisher.

Jeder von uns ist schon einmal mit dem Bus gefahren. Irgendwie kann man das Leben wie eine Busfahrt mit vielen Haltepunkten verstehen. Nur wenn wir wissen, wo wir hinwollen, können wir den richtigen Bus zu unserem Ziel finden. Nur wenn wir bereit sind, uns mit dem Busfahrplan zu befassen, erkennen wir, wann an welcher Haltestelle welchen Bus wir erreichen, um dann passend umsteigen zu

können. Wenn wir uns zusätzlich zum Fahrplan die zurückzulegenden Wege anschauen, erkennen wir, wo wir vielleicht zu Fuß eine Abkürzung nehmen können, um von einem Bus eventuell in den übernächsten umzusteigen.

Einige Menschen laufen lieber immer ihren eigenen Weg und wundern sich, wie andere sie überholen, ohne sich zu bemühen, und dabei sogar noch die Landschaft genießen können. Einige springen einfach in einen Bus und ärgern sich anschließend, wenn es der falsche Bus zu einem anderen Ziel ist.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Ihre Gedanken besser auf Ihre Ziele ausrichten können. Sie werden Ihre eigenen Ausreden beseitigen, bevor sich diese in Ihrem Kopf ausbreiten können. Sie werden kognitiv flexibler auf viele Ereignisse in Ihrem Leben reagieren. Dadurch erkennen Sie, wann Kopieren von Methoden besser für Sie ist, als neue zu erfinden. Viele, die glücklich und erfolgreich sind, folgen sehr ähnlichen Motiven und haben eine Entscheidungsbasis für ihre Handlungen. Wenn Sie diese Basis für sich nutzen, werden sich sehr viele neue Türen in Ihrem Leben öffnen.

Je weiter unser Reiseziel von unserem Ort entfernt ist, umso mehr Energie wird für den Weg benötigt und umso unterschiedlicher sind das Land und die Leute dort.

Häufige Gründe fürs Scheitern

Vielen von uns fehlt sehr häufig die nötige Frustrationstoleranz, um unsere Ziele erreichen zu können. Frustrationstoleranz ist die Fähigkeit jetzt etwas zu machen, um später erst eine Belohnung dafür zu erhalten. Je ungenauer und zeitlich unbestimmter die Belohnung kommen könnte, umso größer muss diese Toleranz sein. Wir benötigen auch Frustrationstoleranz, um mit Niederlagen und eigenen Unzulänglichkeiten besser umgehen zu können.

Bei kleinen Kindern kann man die Frustrationstoleranz leicht testen. Dieser Test macht nur ohne vorheriges Üben einen Sinn! Geben Sie Ihrem Kind etwas Süßes zum Essen und sagen Sie ihm: „Ich gehe jetzt raus und wenn ich in 2 Minuten zurückkomme und du es nicht gegessen hast, dann bekommst du eine zweite Süßigkeit dazu.“ Kommen Sie zurück und Ihr kleines Kind konnte dem Drang widerstehen es schon zu probieren, dann ist die Chance für Ihr Kind, schwere Aufgaben im Leben zu meistern, sehr groß.

Es geht um Belohnungsaufschub, wir könnten heute zu einer Party gehen oder wir setzen uns noch am Abend hin, um unser Projekt besonders gut beenden zu können. Es geht darum einmal ruhig auf den Augenblick zu warten und bereit zu sein etwas häufig genug zu üben!

Wenn wir Ziele erreichen möchten, dann sollten wir die dazugehörigen Aufgaben und Entbehrungen mögen oder mit dem Frust umgehen. So scheitern viele Selbstständige nicht an ihrer Kernarbeit, sondern weil sie keine Lust auf die Bürokratie (Buchhaltung) haben. Diesen Bereich finden sie zu nervig, was eine andere Beschreibung für: „mich frustriert es zu sehr“ ist.

Frustrationstoleranz ist extrem wichtig und spielt in vielen nachfolgenden Punkten immer wieder hinein. Vielleicht ist das eine Grundkompetenz für den Erfolg?

Sind Sie jetzt der Meinung, wenn ich meine Frustrationstoleranz verbessere, dann werde ich zu 100 % meine Ziele erreichen? Dann ist diese WENN-DANN Beziehung *leider* falsch.

Von klein auf werden uns die WENN-DANN Beziehungen beigebracht. So benutzen Eltern sehr gerne diese Beziehung, um etwas bei uns Kindern zu bewirken. „Wenn du jetzt ruhig sitzen bleibst, gehe ich später mit dir auf den Spielplatz.“

So wie unsere Eltern ihre WENN-DANN Verknüpfungen öfters nicht erfüllten, weil es plötzlich regnete und doch keine Zeit für den Spielplatz da war, so benutzen wir auch jetzt diese Verknüpfungen unbedacht und sogar fahrlässig, indem wir etwas nicht machen, was wir uns vorgenommen haben.

Dabei suggeriert die Verknüpfung unserem Gehirn eine wichtige Verbindung, die unsere Volition (Umsetzung der Motivation) einschränken kann. Irgendwann glaubt unser Gehirn uns selbst nicht mehr, dass wir uns nach einer Handlung auch wirklich belohnen.

Mehr und mehr löscht unser Kopf automatisch nach den meisten DANNs unsere Belohnung und ersetzt es durch: „Blablabla“ oder noch schlimmer: „Es ist egal, was du tust, es wird nie etwas Gutes für dich passieren!“ Entsprechend brauchen wir uns nicht zu wundern, warum wir trotz großer Motivation keine Lust zum Handeln haben.

Auch wenn unsere persönliche WENN-DANN Verknüpfung gut etabliert ist, können wir in eine gefährliche logische Falle geraten.

Passt meine WENN-DANN Logik wirklich? Folgt wirklich, WENN ich A mache, fast automatisch B oder ist es doch anders?

Viele kommen zu mir ins Fitness-Studio und sagen: „Wenn ich mal wieder fitter bin, dann kann ich auch mehr Sport machen!“ Ist es nicht vielmehr die andere Reihenfolge, die öfters passt: „Wenn ich mehr Sport mache, dann werde ich immer fitter und dann kann ich noch mehr Sport machen.“

Viele von uns wollen sich erst dann verändern, wenn sie etwas erreicht haben. Nur funktioniert die Reihenfolge genau andersherum! Oder haben Sie schon von einem Weltmeister im Schwimmen gehört, der erst nach seinem Weltmeistertitel mit dem Schwimmkurs zum Seepferdchen begonnen hat?

Also müssen wir zuerst das Verhalten verändern, um dann das Ergebnis einfahren (schwimmen) zu können.

Welchen Lebenswandel führen Weltmeister im Schwimmen? Sie machen Werbung und sind megaberühmt, leisten sich exklusive Urlaubsreisen und fahren luxuriöse Autos, müssen nicht arbeiten, können ab und an schwimmen gehen. Sie genießen einfach ein sehr entspanntes Leben.

Blödsinn!

Das Schwimmen ist IHRE Arbeit, und in der Regel achtet keine Gewerkschaft auf die Einhaltung der Arbeitszeit oder das Recht auf einen Mindesturlaub. Ihr Arbeitstag beginnt direkt nach dem Aufstehen, häufig schon um 5 Uhr, und endet erst mit dem Einschlafen. Zu ihrem Job gehören eine gute Ernährung und bewusste Erholungsphasen, nur erfolgt es nicht nach eigenem Wunsch, sondern wird fest geplant. Wollen sie Weltmeister bleiben, so müssen sie sehr viele Stunden trainieren und vor allem an sich arbeiten, um sich immer stärker belasten zu können. Es geht darum, die Grenzen immer neu zu verschieben und auch neben dem Schwimmen auf vieles zu achten. Das Schwimmen ist dann

nur ein Teil des Jobs: Hinzu kommen optimale Ernährung, frühes Aufstehen auch am Wochenende, Wettkämpfe an den Wochenenden an immer neuen Orten und völliges Ausrichten seines Lebens auf den Sport. Es geht darum, all dies zu geben und damit klarzukommen, dass der Erfolg auch einmal Wochen, Monate und vielleicht sogar Jahre ausbleibt! Es gilt nach jeder Niederlage wiederaufzustehen und zu sich zu sagen, jetzt erst recht!

Diese logische Falle ist noch gemeiner, wenn wir unsere WENN-DANN Beziehung etabliert haben und in der Reihenfolge auch umsetzen und dennoch unser Ergebnis nicht erhalten.

Im Radsport haben wir nach dem Trainingslager gerne Scherze mit den Trainern gemacht, wenn es um die Qualität des Trainingslagers ging. So war es häufig üblich ein Trainingslager mit einem Radrennen abzuschließen. Die einzige Chance, in diesem Rennen ein gutes Ergebnis zu erzielen, war, dass die anderen Fahrer auch direkt aus dem Trainingslager kommen oder nur schlechte Rennfahrer am Start sind. Bei diesen Rennen war ich meistens damit beschäftigt am Hinterrad des Vorletzten zu sein. Nach diesem Rennen waren 2 oder 3 Ruhetage mit sehr wenig Radfahren angesagt. Nach diesen 3 Tagen haben wir sehr viele Rennen auf dem Treppchen oder sogar als Sieger beendet. Dann sind wir zum Trainer gegangen und haben gesagt: „Wenn wir weniger trainieren, dann gewinnen wir mehr Radrennen!“

Diese letzte WENN-DANN Beziehung war aber nur korrekt, wenn man davor etwas anderes gemacht hat.

Häufig sind WENN-DANN Beziehungen eher WENN-DANN-WENN-DANN-WENN-DANN Logikketten, bei der alle Wenn-Dann Beziehungen absolviert werden müssen, um mit der letzten WENN-DANN Verknüpfung sein Ziel zu erreichen.

- a. Dieser Fehler entsteht einmal, weil wir uns mit der Situation nicht ausreichend gründlich beschäftigt haben!
- b. Oder weil wir die Voraussetzungen für eine der davor liegenden und wichtigen WENN-DANN Beziehungen nicht erfüllen.

Vielleicht erfüllen Sie viele sehr wichtige Voraussetzungen, um ein Hochspringer zu werden: hohe mentale Stärke, starke Sprungkraft, trainieren gerne Springen und haben ein gutes Sprunggefühl und Timing für die komplexe Bewegung. Nur sind Sie wie ich ein breiter stämmiger 1,75 m großer Zwerg. Natürlich können wir als Zwerge auch für unsere Verhältnisse gut springen, allerdings verlieren wir gegen jeden, der halbwegs unseren Fleiß und ähnliche Sprungkraft hat, dabei schlank gebaut und vielleicht noch größer ist.

Sie haben alle Voraussetzungen für einen erfolgreichen Hochspringer: Sie sind schlank, 1,90 Meter groß und erfüllen außer dem Alter alle Anforderungen, um im Profisport erfolgreich zu werden. Wollen Sie mit 30 Jahre in dieser Sportart starten, so können Sie Weltmeister in einer Altersklasse werden, aber für die „normale“ Profikarriere ist es zu spät. Ist für Sie Erfolg auch mit Geld verbunden, dann ist es sowieso die falsche Sportart.

Viele scheitern auch daran, weil sie zu spät oder zu früh ein Ziel verfolgen wollen, wobei gute, früh erlernte Frustrationstoleranz einem aus der Patsche helfen kann.

Einsatz der Fähigkeiten

Fast alle scheitern nicht an ihrer Intelligenz oder ihren Fähigkeiten, sondern an deren Einsatz.

Es gibt die einen, die nicht überlegen und einfach mit der stumpfen Axt in den Wald fahren, ohne eine Möglichkeit zu haben, diese vor Ort zu schärfen.

Und es gibt die anderen, die 101 Pläne machen, wie und wann sie in den Wald fahren wollen. Sie laden sich auch noch die „Wann soll ich den Baum am besten fällen?“-App auf ihr Handy! Und wenn alles vorbereitet und die Axt zweimal geschärft ist, ist es Abend ... und leider zu spät, um in den Wald zu fahren. Also morgen alles von vorn und vielleicht etwas schneller...

Der Erste schafft es, irgendwann einen Baum zu fällen, und wird Holz haben, wenn auch mit zehnfachem Aufwand. Der Zweite wird sich so lange vorbereiten, bis der Erste bereits den ganzen Wald abgeholzt hat.

Nur wenn wir unsere Fähigkeiten im richtigen Umfeld erproben, können wir besser werden und auch für uns zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Also sollten wir im Wasser unsere Schwimmfähigkeiten verbessern und mehr Zeit beim Schwimmen als beim Planen des Schwimmens investieren.

Es ist erschreckend, wie häufig nur über das Handeln gesprochen und die Umsetzung fast komplett vergessen wird. Einige wissen schon, was alles passieren könnte, bevor sie es selbst ausprobiert haben. Gerade im Bereich andere Menschen ansprechen und explizit der Partnersuche kann man viel BLABLA drum herum hören und NICHT HANDELN besonders häufig beobachten.

Jeder von uns kann auf seine Art und Weise sprechen, sodass es nur um den Einsatz der Fähigkeit geht. Besonders im Kontakt zu den Menschen zählt das Handeln, weil sich die „wahre Reaktion“ je nach dem Zeitpunkt, wann wir eine Person ansprechen, verändern wird.