

## Der sichere Umgang mit Zielen.

Die Freiheit zu haben, sich über die eigenen Ziele Gedanken zu machen ist etwas Wunderbares. Es kann aber auch quälend sein, wenn wir nicht wissen, was wir wollen. Früher war das deutlich leichter im Umgang mit diesem Thema. Früher gab es keine Zeit darüber nachzudenken, was Selbstwertgefühl ist und was ich mit meinem Leben anfangen will. Früher war es einfach wichtig, am Leben zu bleiben. Früher galt es Nahrung zu erjagen oder das Heim zu retten oder dem Nachbarn zu helfen. Man machte einfach seine Arbeit, weil sie notwendig war und daher auch einen Sinn hatte.

Heute wollen wir auch eine Arbeit und ein Leben führen, das einen Sinn hat. Wenn wir uns nun mit dem ICH beschäftigen und damit, was meinem Leben einen Sinn gibt und was man mit seinem Leben anfangen kann, kommen wir manchmal in Stolpern. Große Fragezeichen tun sich auf und lassen uns in Starre verharren. Manchmal gibt es eine innere Blockade, eine innere Energie, die uns immer wieder zurückhält, sobald wir eine neue Idee haben, die wir umsetzen wollen. Mit dem Motorrad zum Nordkap, mit dem Segelboot um die Welt oder mit einer Freundin nach Paris trampeln. Manchmal schauen wir auf unser jetziges Leben und denken es uns positiv oder negativ. Beides kann man machen. Es ist nichts besser oder schlechter und es hat eine Auswirkung auf unsere Gefühle. Manchmal hilft uns eine kreative Visualisierung – ein Bild mit einer oder fünf Farben, ein Scherenschnitt oder ein gutes Lied, das uns zum Klingen bringt. Es ist immer alles vorhanden und in der Balance oder will in die Balance. Was uns blockiert ist häufig die Bewertung einer Sache. Entweder unsere eigene oder – wahrscheinlicher – die Bewertung der Umwelt. Wenn du nach Paris trampeln willst, was kann denn da alles passieren? Fakt ist, wenn Sie sich bewegen, also in die Aktivität gehen, dann passiert etwas. Wenn Sie sich nicht bewegen, passiert nichts. So einfach ist das.

Meine Oma sagte ja immer: Ich bedauere heute keins meiner vielen Abenteuer und Risiken, die ich eingegangen bin, sondern ich bedauere, welche ich aus irgendwelchen Gründen nicht eingegangen bin. Leben bedeutet immer ein Risiko und es endet immer tödlich. Es gibt also nichts Gutes – außer man tut es. Häufig haben wir zu viel Angst davor Dinge zu tun, und tun dann lieber nichts und beschäftigen uns viel mit dieser Angst. Da hilft nur: Ich stelle mir vor, dass ich keine Angst habe und mache es trotzdem. Trotz meiner Angst trampe ich jetzt nach Paris und werde erleben, wie wundervoll diese Stadt ist.

Das bedeutet, dass Sie sich Ziele setzen können. Tun Sie es einfach. Nehmen Sie die, die Ihnen in den Sinn kommen, die Sie vielleicht schon als Kind wollten oder die erst später entstanden sind. Machen Sie es endlich sich selber recht. Sie sind der Mensch, mit dem Sie die meiste Zeit Ihres Lebens verbringen, also sollten Sie es diesem Menschen als erstes Recht machen und mit diesem Menschen in der Balance sein. Finden Sie heraus, wer Sie sind und was Sie wirklich können. Das muss man nämlich ausprobieren und leben. Der Rest wird sich schon finden. Vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihren Weg finden werden.

Nun geht es los. Ihre Lebenszeit läuft und denken Sie dabei an meine Oma.

Wenn Sie sich noch unsicher sind, dann sprechen Sie uns an, dann können wir noch mal ein wenig Feuer legen, damit Sie für Ihre eigenen Interessen und sich selbst „brennen“. Sie sind ein wunderbarer Mensch und haben es verdient, dass Sie jetzt für sich sorgen und ein **für SIE** glückliches Leben führen. Gehen Sie sorgsam und liebevoll mit sich selbst um – Sie sind kostbar und einmalig auf dieser Welt.

Nur wer weiß, wohin er will, wird auch dort ankommen. In diesem Sinne machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie wollen und was nicht. Schreiben Sie es auf oder noch besser: Suchen Sie Bilder zu den Themen und hängen Sie diese an die Wand, damit Sie Ihre Ziele immer vor Augen haben.

**Beachten Sie, worauf Sie achten.**

Viele Menschen konzentrieren sich einfach viel zu sehr auf die negativen Dinge, die Sie nicht mehr haben oder machen wollen. Dies gilt nicht nur für die Gedanken, sondern auch für das Setzen von Zielen.

**Wenn Sie sich Ihre Ziele so setzen, dass Sie Dinge vermeiden wollen, müssen Sie automatisch an diese Dinge denken. Ihr Fokus richtet sich also gerade auf die Sachen und Handlungsweisen, die Sie aus Ihrem Leben oder dem Fokus bekommen wollen. Sie richten damit Ihren Fokus also genau auf das Gegenteil und werden unzufrieden.** Zudem können Sie keine direkten Handlungen aus diesen negativen Zielen ableiten.

**Beispiele für negative Ziele in diesem Sinne:**

*Ich, Monika, esse abends keine Tüte Chips mehr.  
Ich lasse mich in Zukunft nicht mehr so ziellos hängen.  
Ich, Karl, renne meiner Exfreundin nicht mehr hinterher.*

**So brauchen Sie erst gar nicht anzufangen.** Vielleicht haben Sie kurzfristig etwas Erfolg, werden aber schnell scheitern und unzufrieden sein.

**Machen Sie es durch einen einfachen Trick besser. Erreichen Sie das, was Sie wollen, indem Sie es in Ihren Fokus rücken und Ihre Ziele entsprechend positiv umformulieren.**

**Beispiele für positive Ziele in diesem Sinne:**

*Ich, Monika, ernähre mich gesund und trinke abends eine Flasche Wasser.  
Ich plane meine Ziele konkret und überprüfe meine Planung alle zwei bis drei Wochen.  
Ich, Karl, konzentriere mich auf mein Leben, schwimme drei Mal in der Woche und treffe mich mindestens zweimal in der Woche mit Freunden und anderen Frauen.*

**So haben Sie einen positiven Fokus und die Ziele machen gleich viel mehr Spaß. Sie richten Ihren Blick nicht auf das Negative und das, was Sie nicht tun wollen, sondern auf das Positive und das, was Sie tun wollen. Gleichzeitig werden Ihre Ziele dadurch noch viel anziehender.**

**Dieser vermeintlich kleine Unterschied kann der entscheidende Unterschied sein, wenn es darum geht, ob Sie es schaffen, Ihre Ziele zu erreichen oder nicht.** Nehmen Sie sich deshalb Ihre Ziele zur Hand und überprüfen Sie, ob Sie negative Ziele formuliert haben und formulieren Sie diese sofort um!

Wenn Sie auf Ihrer Zielliste nur positive Ziele formuliert haben, können Sie stolz auf sich sein, weil Sie es instinktiv oder bewusst schon richtig gemacht zu haben.

**In der Summe machen alle bisherigen und die noch folgenden Zielkriterien Ihre Ziele so anziehend, wie es viele nicht für möglich halten. Bitte wenden Sie daher alle Tipps an, selbst wenn sie Ihnen auf den ersten Blick noch so einfach oder klar erscheinen.**

**Die Wirkung ist enorm, glauben Sie mir! Es wird einen echten Unterschied in Ihrem Leben ausmachen.**

Wenn Sie sich dabei Unterstützung wünschen, melden Sie sich gerne. Ich bin gerne für Sie da und begleite Sie auf dem Weg zu Ihrem Erfolg.

**Beispiele für Zielbilder:**

<p>Ruhe und Klarheit finden - Auszeiten</p> 	<p>Berührung und Vertrauen</p>  <p><b>Liebe:</b></p> <p>Fühlen • Teilen • Genießen • Abenteuer • Wachsen • Tiefe • sprechen und verstehen</p>	<p>Familie</p> 
<p>Gesundheit und Bewegung</p> 	<p>Entspannte Finanzen</p> 	<p>Motorrad und Natur - Abenteuer</p> 
<p>Entspannte Arbeitswelt auf Augenhöhe</p> 	<p>Ein Zuhause haben</p>  <p><b>Ein Ort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Ruhe</li> <li>• der Liebe</li> <li>• des Lichts</li> <li>• der Energie</li> <li>• der Wärme</li> <li>• Geborgenheit</li> </ul>	<p>Lebensabend in Liebe und Freude</p> 

**SCHIMMEL & BERATUNG** / Personal - Beratung • Coaching • Training  
Das SCHIMMEL-PRINZIP – mit **Herz** und Verstand in die Klarheit.

**Kontakt:** Jürgen Schimmel • mobil: 0171 / 22 43 519 • Tel.: 0511 / 90 88 50 93 • Hannover • eMail: [J.Schimmel@beratung-schimmel.de](mailto:J.Schimmel@beratung-schimmel.de)