



3 Stufenplan: Vom Ziel zum Erfolg von Jochen Kohler

Ziele bildhaft vorstellen:

Sie können Ihre Ziele in kürzerer Zeit und mit geringerem Aufwand erreichen, wenn Sie es schaffen, sich deutlich und anschaulich vor Ihrem geistigen Auge auszumalen, wie Sie ein Ziel bereits erreicht haben. Entscheidend für den Erfolg sind die Intensität Ihrer Vorstellung und das Maß Ihrer Konzentration. Viele Profi-Golfspieler konzentrieren sich - noch bevor sie zum Schlag ausholen- ganz intensiv auf die Vorstellung, dass ihr Ball das Grüne erreicht und ins Loch fällt. Abfahrtsläufer versuchen schon vor dem Start, sich im Geiste vorzustellen, wie sie jedes einzelne Tor zu passieren und in Rekordzeit die Ziellinie erreichen.

Diese Methode nennt sich „Technik der bildhaften Vorstellung“. Sie wird bei Ihnen genauso gut funktionieren, wie bei jedem anderen Menschen. Sie sollten jedoch keine übertriebenen Erwartungen oder realitätsfernen Wünsche haben, sondern realistische Zielvorstellungen und konkrete Ziele, die Sie auch tatsächlich erreichen können.

Ihre Fähigkeit, sich vor Ihrem geistigen Auge Bilder auszumalen, ist nur durch Ihre Phantasie begrenzt. Verstärken Sie Ihre „Vision“, indem Sie mit allen Ihren Sinnen nachzuvollziehen versuchen, dass Sie Ihre Zielvorstellungen und konkreten Ziele schon erreicht haben. Wie werden Sie sich fühlen, was werden Sie riechen, schmecken, sehen, hören, anfassen, ..., wenn Sie ein konkretes Ziel erreicht haben werden? Jeder Versuch lohnt sich, der Sie der Realisierung Ihrer Ziele näher bringt.

Durch Visualisierung zum Erfolg:

1. Was genau ist Ihr Ziel?

Beschreiben Sie es so genau wie nur irgendwie möglich. Ein Ziel besteht immer aus 2 Teilen.

- es muss messbar sein
- es muss machbar sein

Ein Ziel ist also eine klar bestimmte Leistung (messbar). Diese Leistung kann bei genügender Anstrengung auch erbracht werden (machbar) und ist etwas, was vom Ausführenden auch gewünscht ist (motivierend)



3. Praktische Umsetzung

Sehen Sie sich diesen „Film“ morgens evt. auch noch tagsüber an. Dieser Film brennt sich förmlich in Ihr Gedächtnis und Ihr Unterbewusstsein ein, je öfter Sie diese Technik anwenden. Je intensiver Sie diese Technik anwenden, desto schneller werden Sie Ihr Ziel erreichen. Sehen Sie sich diesen „Film“ mit Freude an. Sie werden bald feststellen, dass diese Momente zu den liebsten Ihres Tages werden.

**„Der Geist wächst mit unmerklichen Schritten“
John Dryden**