



Zur freundlichen Beachtung

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Außer zum Eigengebrauch ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Untersagt ist ebenfalls das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, zum Zwecke des Verfügbarmachens für die Öffentlichkeit, sei es zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen oder zum Ausdruck. Dies schließt auch Podcast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

„Fokus, Motivation und Aktion“, 2. Auflage 2020

© Copyright:

Thomas Skirde

16 Moo 2 Nong Kratum

30000 Nakhon Ratchasima / Thailand

Übersetzung aus dem Amerikanischen, Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Roland Benn



SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Besucher, der Kunde usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Empfehlung

Der GRATIS-Kredit

= das Darlehen, das sich selbst tilgt:

www.benn-verlag.de/gkeb/



Einführung

Jeder kann sich ein Ziel setzen, aber *nicht* jeder hat die Fähigkeit, es auch zu erreichen. Damit das gelingt, muss man zuerst handeln. Ziele sind nicht wie Träume oder Gebete. Sie können nicht einfach die Augen schließen und sich wünschen, dass etwas in Erfüllung geht. Sie müssen etwas *tun*.

Aber natürlich ist das noch nicht alles. Sicherlich ist der erste Schritt in Richtung auf Ihr Ziel der wichtigste, doch er ist nicht das einzige, was Sie tun müssen. Es sind eine Reihe weiterer Schritte notwendig und konsequent umzusetzen, und darauf müssen Sie sich *fokussieren*.

Sie müssen lernen, Ablenkung zu ignorieren. In einer perfekten Welt ist vielleicht niemand Ablenkungen ausgesetzt, wenn er versucht, ein Ziel zu erreichen. Aber im wahren Leben kommen Ablenkungen in allen möglichen Formen vor.

Manchmal kommt die Ablenkung aus dem eigenen Inneren. Dies ist das *schlimmste* Hindernis von allen, denn wie sollen Sie etwas ignorieren, das in Ihrem Kopf oder Herzen existiert? Genau hier kommt die Motivation ins Spiel. *Wenn Schwierigkeiten auftreten, darf man sich nicht unterkriegen lassen.*



- Ziele sind wie Bestimmungsorte, die man erreichen muss.
- Das Ergreifen von Maßnahmen gibt Ihnen die Richtung zu Ihrem Ziel.
- Fokussiert bleiben sorgt dafür, dass Sie immer auf dem richtigen Weg bleiben.
- Und schließlich stellt die Motivation sicher, dass Sie alles Erdenkliche tun, um das Ende des Weges zu erreichen, an Ihrem Bestimmungsort ankommen und Ihr Ziel erfüllen.

Dies ist ein nie endender und ziemlich flexibler Zyklus. Manchmal müssen Sie sich selber motivieren, um Maßnahmen zu ergreifen. Andere Male müssen Sie Maßnahmen ergreifen, um Ihren Fokus aufrecht zu erhalten. Es spielt keine Rolle, was zuerst kommt, seien Sie also nicht überrascht, wenn Sie sich darin wiederfinden, zwischen meinen Tipps hin und her zu springen. Was zählt, ist, dass Sie all die positiven Schritte unternehmen, die zum Erreichen Ihres Zieles notwendig sind.

Wenn Sie nun bereit sind, dass Ihr Ziel wahr wird, dann geht's jetzt los!



Tipps aktiv zu handeln

Tipps Nummer 1: Einfach tun.

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Ihr Kopf kommt mit allen möglichen Szenarien, die Sie davon abhalten sollen, diesen ersten bangen Schritt in Richtung auf Ihr Ziel zu tun. Das heißt aber nicht, dass Sie ein Feigling sind. Es ist lediglich die Selbstverteidigungs-methode Ihres Gehirns.

Doch manchmal müssen Sie auch auf das hören, was Ihr Herz sagt und es *einfach tun*. Alles Weitere wird erheblich leichter, sobald Sie erst einmal die erste Hürde genommen haben – und das heißt, die düsteren Warnungen Ihres Kopfes ignorieren und Ihrem Bauchgefühl folgen.



Tipp Nummer 2: Etwas tun ist nicht immer eine physische Angelegenheit.

Es ist verständlich, wenn Sie die Notwendigkeit, etwas zu tun, wörtlich nehmen und physisch verstehen. Doch sehen Sie, es gibt viele andere Wege, etwas zu unternehmen, ohne sozusagen einen Finger zu rühren. Denken Sie nur an das Planen.

Es ist niemals klug, ein Ziel ohne Plan erreichen zu wollen. Wenn Sie den geringstmöglichen Aufwand an Zeit und Mühe aufwenden wollen, dann brauchen Sie einen Schritt für Schritt Plan, wie das Ziel erreicht werden soll.

Ein guter Plan berücksichtigt alle möglichen Konsequenzen ebenso wie alle praktikablen Wege, um ans Ziel zu kommen.

Tipp Nummer 3: Atmen hilft.

Fühlen Sie sich nervös oder unwohl? Keine Sorge, es ist normal, ein ungutes Gefühl zu haben, wenn man anfängt etwas Bestimmtes zu erreichen. Etwas zu unternehmen ist oft synonym mit ein Risiko eingehen. Sie sind nervös, weil Sie



wissen, dass ein Risiko einzugehen Erfolg oder Scheitern bedeutet, und wer will schon letztendlich scheitern?

Immer wenn Sie fühlen, dass eine Panikattacke im Anmarsch ist, sollten Sie einen tiefen Atemzug nehmen. Besser noch: atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Studien belegen, dass Atmen das Gehirn klärt und Nerven beruhigen kann. Also machen Sie weiter und atmen Sie – inhalieren Sie tief in die Lungen und spüren Sie die Vorteile!

Tipp Nummer 4: Nehmen Sie sich ein Beispiel aus den erfolgreichsten Büchern.

Sie denken vielleicht, dass Sie der einzige auf dieser Welt sind, der unter einem bestimmten Problem einer gewissen Größenordnung leidet, aber das stimmt nicht. Mit ein wenig Recherche stellen Sie fest, dass Sie etwas gemeinsam haben mit gewöhnlichen und außergewöhnlichen Menschen.

Sie sind vielleicht nicht ein US-Präsident wie Bill Clinton, aber Sie bewerben sich um eine Position und Sie haben wie Clinton begrenzte finanzielle Mittel für Ihren Wahlkampf. Was tat Clinton, das Sie auch tun können? Letztendlich läuft es darauf hinaus, die kleinen aber wesentlichen Ähnlichkeiten herauszufinden.



Tipp Nummer 5: Machen Sie Babyschritte.

Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck, die gleichen Dinge in der gleichen Zeit und mit den gleichen Mitteln zu erreichen, wie es andere Leute geschafft haben. Letztendlich müssen Sie sich immer daran erinnern, dass jede Person einzigartig ist und daher seine eigenen Stärken und Schwächen hat.

Auch könnte es sein, dass Sie gerade erst beginnen, während die Vergleichsperson Ihnen in Bezug auf Wissen und Erfahrung um Jahre voraus ist. Diese andere Person kann es sich *nicht* erlauben, Babyschritte zu machen, aber Sie können es und Sie sollten es!

Wenn Sie Dinge zu sehr überstürzen, kann alles am Ende nach hinten losgehen.

Tipp Nummer 6: Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.

Dieser Tipp ist dem vorhergehenden offensichtlich ähnlich, aber er unterscheidet sich insofern, als er berücksichtigt, was Sie mit Ihrer Zeit tun möchten.



Gut ist, wenn Sie einen Plan für alles haben, aber Sie müssen nicht alles an einem Tag erreichen. Und selbst wenn Sie die Energie dazu haben, die Menschen um Sie herum, für die auch etwas auf dem Spiel steht beim Erreichen Ihrer gemeinsamen Ziele, haben vielleicht nicht die gleiche Zeit und Energie.

Gönnen Sie ihnen eine Pause. Wenn Sie alle hart gearbeitet haben, dann verdienen Sie auch auszuruhen. Morgen ist auch noch ein Tag.

Tipp Nummer 7: Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck.

Sie selbst unter Druck zu setzen, ist etwas anderes, als sich zu motivieren. Motivation lässt Sie etwas unternehmen, wohingegen Druck nur dazu führt, dass Ihre Glieder und Hirnzellen gelähmt werden und in einen Zustand der Untätigkeit gelangen.

Es gibt sicherlich immer noch genügend andere Leute und Situationen, durch die Sie eine Menge Kritik und Druck bekommen, Dinge zu erledigen. Warum sollten Sie sich mit noch mehr Druck belasten, wenn Sie sich stattdessen ein paar aufmunternde Worte geben können?



Tipp Nummer 8: Ein bisschen Konkurrenzkampf ist gut – aber machen Sie keine große Sache daraus.

Wettbewerb kann Sie in Aktion treten lassen, denn je länger Sie verzögern, desto mehr geraten Sie ins Hintertreffen, Ihr Ziel zu erreichen. Gesunde Konkurrenz ist auch geeignet, fokussiert und aufmerksam zu bleiben, aber seien Sie vorsichtig!

Wenn Sie sich zu sehr auf die Konkurrenz konzentrieren, dann könnten Sie letztendlich das große Ziel aus den Augen verlieren. Zu wettbewerbsfähig zu sein, kann eine andere Quelle der Ablenkung sein, etwas, das Sie absolut nicht brauchen.

Tipp Nummer 9: Glauben Sie an sich selbst.

Aktiv handeln erfordert Glauben an sich selbst – insbesondere, wenn jeder in Ihrer Nähe sagt, Sie können es nicht schaffen. Aber denken Sie daran, dass Sie sich selber am besten kennen. Sie wissen, wozu Sie fähig sind, und wenn Sie



glauben, dass Sie das Ziel, das Sie im Kopf haben, erreichen können, dann schaffen Sie es auch – egal was andere sagen mögen.

Tipp Nummer 10: Holen Sie sich einen Begleiter.

Nur weil Sie jemanden bei sich haben, der Sie unterstützt, heißt das nicht, dass Sie nicht stark genug sind, Ihr Ziel zu erreichen. Es macht das Erreichen des Zieles auch nicht weniger befriedigend. Wenn überhaupt, dann macht es die Zielerfüllung eher süßer, weil Sie mit jemand die Freude teilen können!

Falls Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin an Ihrer Seite brauchen, um ein spezielles Ziel zu erfüllen, dann tun Sie es – und wie gesagt: Vergessen Sie, was andere reden. Solange Sie sich nicht selbst oder niemandem anderen wehtun, ist nichts auszusetzen an dem, was Sie machen.

Tipp Nummer 11: Holen Sie sich jemand, der es für Sie tut.

Aktiv werden bedeutet auch nicht, dass Sie absolut alles selber machen müssen. Nehmen wir an, Ihr Ziel ist, ein Haus zu bauen. Ja, heißt das denn, dass Sie alles



allein machen sollten, vom Fundament ausheben bis zum Wände streichen?
Natürlich nicht!

Etwas unternehmen bedeutet auch, die beste Person für den Job zu finden. Also schämen Sie sich nicht zuzugeben, dass etwas jenseits Ihres Wissens, Ihrer Ausbildung oder Fertigkeiten ist. Es gibt viele Dinge im Leben, die man besser Fachleuten überlässt.



Tipp Nummer 12: Seien Sie nicht zu stolz, um Hilfe zu bitten.

Eine Menge Leute missverstehen handeln als etwas, das man tut, das direkten Bezug auf das Erreichen eines Ziels hat. Was sie nicht verstehen, ist, dass manchmal ein indirekter Nutzen genauso wichtig ist.

Dazu gehört zum Beispiel, seinen Stolz zu überwinden. Manche mögen jetzt sagen, das hat nichts damit zu tun, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, aber was ist, wenn es Ihr Stolz ist, der Sie davon abhält, eine dringend benötigte Hilfe eines Experten zu bekommen?

Tipp Nummer 13: Es ist OK, wieder neu anzufangen.

Was wäre, wenn Sie zu einem Zeitpunkt feststellen würden, dass der erste Schritt, den Sie gemacht haben, der falsche war? Oder was wäre, wenn Sie merken würden, dass das, was Sie tun, Sie nicht hin, sondern weg von Ihrem Ziel führt?

Setzen Sie sich dann hin und vergießen Tränen wie über verschüttete Milch? Wenn ja, dann ist das nicht äquivalent mit aktiv handeln. Sie tun zwar etwas (weinen), aber das hilft Ihnen nicht, das Ziel zu erreichen.



Wenn Sie erkennen, dass etwas falsch läuft, dann sortieren Sie Ihre Gedanken und analysieren Sie Ihre bisherigen Schritte, bis Sie herausgefunden haben, welchen entscheidenden Fehler Sie begangen haben. Korrigieren Sie ihn und machen Sie weiter. Falls notwendig, fangen Sie wieder ganz von vorne an – je früher, desto besser!

Tip Number 14: Nie aufgeben!

Wie bereits erwähnt ist das Erreichen eines Ziels ein nie endender Prozess. Etwas unternehmen bedeutet, wieder auf die Füße zu kommen, wenn Sie gestolpert oder gar gefallen sind. Es ist sogar vollkommen in Ordnung, wieder ganz neu zu beginnen. Was am Ende einzig zählt, ist, dass Sie sich von Fehlschlägen nicht abbringen lassen, aktiv zu handeln und vorwärts zu kommen.

Also zögern Sie nicht und raffen Sie sich wieder auf, klopfen Sie den Staub ab und lernen aus Ihren Fehlern. Dadurch werden Sie ein besserer und stärkerer Mensch!



Tipp Nummer 15: Haben Sie einen Plan B.

Pläne können – genau wie Regeln – gebrochen werden. Und auf diese Eventualität müssen Sie vom Start an vorbereitet sein, indem Sie einen Plan B in der Schublade haben.

Manche Leute sind der Meinung, dass Back-up Pläne ein Scheitern begünstigen. Das stimmt nicht. Vielmehr anerkennt man mit einem Ersatzplan, dass die einzige Konstante in der Welt die Veränderung ist. Es gibt keine Möglichkeit vorzusagen, was morgen passieren wird, aber Sie können sich auf Dinge vorbereiten, die eintreten könnten.

Betrachten Sie es als etwas, das Ihnen den Weg zum Ziel ebnet.



Tipp Nummer 16: Überdenken Sie Ihre Mittel.

Aktiv handeln gibt Ihnen eine Richtung, aber darum geht es nicht allein. Sie müssen auch die Mittel in Betracht ziehen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Wie können Sie daraus das Beste machen? Welche weiteren Mittel brauchen Sie, um weiterzukommen? Wo können Sie sie bekommen?

Wenn man Willenskraft, Motivation sowie Fokus hat, dann ist das großartig, aber dies sind *interne* Mittel. Sie müssen Ihren Plan auch mit externen und konkreten Ressourcen unterstützen wie z.B. Geld, Arbeitskräfte, und Fähigkeiten.

Tipp Nummer 17: Denken Sie nach, bevor Sie ein Risiko eingehen!

Es gibt zwei Arten von Risiken: solche, die zu handhaben sind und solche, die es nicht sind. Sie können sich glücklich schätzen, wenn das, was Sie für Ihr Ziel tun müssen, nur Risiken beinhaltet, die kontrollierbar sind. Was aber, wenn das nicht der Fall ist? Sollten Sie sich dann zurückziehen und Ihre bisherige harte Arbeit vergebend sein?



Risiken machen Angst, und es ist gut, wenn Sie sich ihrer bewusst sind. Diejenigen, die denken, Sie könnten jedes Risiko eingehen, sind einfach nur tollkühn und rücksichtslos. Sie sind sicherlich nicht tapfer und außergewöhnlich intelligent.

Wenn Sie auf ein unkontrollierbares Risiko treffen oder eines, wo der Einsatz sehr hoch ist, denken Sie gut nach, bevor Sie entscheiden. Bedenken Sie das Für und Wider, aber vor allem – hören Sie darauf, was Verstand und Gefühl Ihnen sagen. Und dann erst setzen Sie Ihren Einsatz – und zwar richtig – wenn Sie wirklich müssen!

Tipp Nummer 18: Seien Sie nicht zu starr und stur.

Sie müssen wissen, wann Sie aufhören und die Taktik ändern müssen. Auf dem Papier mag Ihr Plan narrensicher und absolut brilliant sein, aber im wahren Leben sind eine Menge Dinge unvorhersehbar und können Ihren schönen Plan ruinieren.

Sie müssen wissen, wann Sie nicht mit dem Kopf durch die Wand können und einen anderen Weg finden, Ihr Ziel zu erreichen. Denken Sie daran: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Wenn Ihr Plan A nicht funktioniert hat, wozu ist dann Ihr Plan B gut, wenn Sie ihn nicht benutzen?



Tipp Nummer 19: Warten Sie nicht, dass Dinge passieren.

Machen Sie stattdessen, dass sie passieren!

Die erfolgreichsten Menschen sind immer diejenigen, die aktiv ihr Leben gestalten. Statt passiv zu warten, zu hoffen und zu wünschen, dass ihnen etwas Gutes widerfährt – zögern Macher nicht, aktiv zu handeln und Dinge in gewünschter Weise geschehen zu lassen.

Sie warten nicht auf einen Wink des Schicksals oder auf eine Sternschnuppe am Himmel, bevor Sie sich in Bewegung setzen. Wenn sie ein Ziel sehen, dann haben sie auch einen Plan und bewegen Himmel und Erde, um es zu erreichen.



Tipp Nummer 20: Setzen Sie sich eine angemessene Frist.

Bestehende Verpflichtungen können ein triftiger Grund sein, der Sie hindert, vollständig aktiv für Ihr Ziel zu werden, aber Sie müssen auch verstehen, dass diese Verpflichtungen nie verschwinden. Es gibt immer welche im Leben. Es ist deshalb unvernünftig, die Notwendigkeit, aktiv zu werden, wegen Ihrer “Verpflichtungen” zurückzuweisen.

Sie müssen streng mit sich sein und sich selber eine Frist setzen. Manchmal ist das der einzige Weg, um Dinge zu erledigen.

Tipp Nummer 21: Seien Sie entschlossen.

Wenn Sie sich einem Plan verpflichtet haben und aktiv handeln, dann müssen Sie entscheidungsfreudig sein. Das hilft, Dinge zu erleichtern und macht es einfacher, Ihr Ziel zu erreichen. Wenn Sie in einer Führungsposition sind, haben die Menschen kein Vertrauen in Ihre Entscheidungen, wenn sie sehen können, dass Sie selbst nicht an das glauben, was Sie tun.



Sie müssen Ihnen demonstrieren, dass Sie genau wissen, was getan werden muss und dass Sie die Macht haben, jedem zu helfen, seine Ziele zu erreichen – falls sie Ihnen folgen.

Die Phönizier

haben das Geld erfunden...

Aber warum so wenig?

<http://www.benn-verlag.de>



Tipps fokussiert zu bleiben!

Tipps Nummer 22: Machen Sie eine Checkliste.

Checklisten zeigen Ihnen, wo Sie sich befinden, wie viele Fortschritte Sie gemacht haben, und was noch getan werden muss, um an Ihr Ziel zu gelangen.

Selbst wenn Sie unerwartet krank werden und z.B. eine Woche nicht an Ihrem Projekt arbeiten können, sind Sie, sobald Sie diese wichtige Checkliste zur Hand nehmen, wieder schnell auf dem Laufenden.

Tipps Nummer 23: Legen Sie einen Zeitplan fest.

Die schnellste Methode, an Ihr Ziel zu kommen, ist, einen Zeitplan festzulegen – und sich an ihn zu halten. Wie viele Stunden täglich können Sie für Ihr Ziel wirklich reservieren? Welche Zeit des Tages ist die beste, um für das Ziel zu arbeiten?



Zum Programm gehört auch, dass Sie einen speziellen Platz haben zum Arbeiten. Wählen Sie so, dass es am vorteilhaftesten ist für die Art von Arbeit, die Sie tun müssen und für den Typ Mensch, der Sie sind. Sind Ruhe und Abgeschiedenheit besser für Sie oder ziehen Sie es vor, draußen zu arbeiten, umgeben von den Geräuschen der Natur?

Tipp Nummer 23: Machen Sie es sich zur Gewohnheit.

Freilich ist es nicht ausreichend, nur einen Zeitplan aufzustellen. Einen solchen zu machen, ist leicht – das Umsetzen ist der schwierigere Teil. Um es Ihnen zu erleichtern, sich an Ihren “Fahrplan” zu halten, sollten Sie Gewohnheiten einführen. Behandeln Sie den Zeitplan als integrierten Teil des Tages, den Sie absolut nicht auslassen können.

Ihr Körper z.B. braucht von sich aus kein Koffein am Morgen. Er wurde dazu durch ständige Wiederholung gewöhnt, verstärkt durch Ihr eigenes Verlangen nach einer leckeren Tasse Kaffee. Ihr Gehirn sucht auch nicht ohne Grund nach seiner täglichen Dosis Quiz-Shows am Abend. Es wurde auch darauf trainiert.

Warum also sollten Sie sich selbst nicht angewöhnen können, dass auch die Zielerfüllung Teil Ihrer täglichen Routine wird?



Tipp Nummer 24: Keine Ausreden!

Es ist entscheidend, dass Sie sich selbst keine Ausreden erlauben. Falls doch, werden die Ausflüchte nie aufhören. Ihr Körper hat einen “Nachgebemuskel“ und jedes Mal, wenn Sie nachgeben, wird er stärker. Ehe man sich versieht, ist dieser “Muskel” so kräftig, dass es unmöglich ist, ihn zu ignorieren.

Tipp Nummer 25: Wenn Sie wirklich müssen, dann ist es OK, die Bedingungen zu verhandeln – aber halten Sie Ihr Wort.

Es gibt Zeiten, wo Sie nicht die Energie aufbringen können, die Arbeit zu machen, egal wie sehr Sie sich auch bemühen. Oder vielleicht sind Sie zu beschäftigt oder zu begeistert von etwas anderem, das Ihre Konzentration auf das Ziel ruiniert.

Zu solchen Zeiten bleibt keine andere Option, als die Bedingungen Ihres Zeitplans neu zu verhandeln. Wenn Sie beispielsweise heute vier Stunden arbeiten sollten, dann können jetzt nur drei Stunden arbeiten und morgen oder übermorgen eine Stunde extra.



Es ist wichtig, dass Sie das Datum der neuen Bedingungen festhalten und dann natürlich auch Ihr Versprechen sich selbst gegenüber halten. Dies ist allerdings etwas, das Sie nicht zu Ihrer Gewohnheit machen dürfen!

Tipp Nummer 26: Vermeiden Sie Ablenkungen.

Ablenkungen sind die größten Feinde für Ihren Fokus. Wie Versuchungen sind sie schleichend und finden alle möglichen Wege, Ihre Konzentration zu stören. Noch bevor Sie anfangen zu arbeiten, sollten Sie alle möglichen Quellen von Ablenkungen eliminieren.

Ablenkungen können auch von innen heraus kommen. Das sind diese nagenden Zweifel und Sorgen, die nicht hilfreich zur Zielerfüllung sind. Sie müssen es üben, diese Zweifel zu verbannen und über kurz oder lang suchen Sie sie nicht mehr heim!

Tipp Nummer 27: Loggen Sie sich von allen Social Networking und Social Messaging Systemen und Internetforen aus.



Sie sagen vielleicht, dass Sie dort viele gute Informationen finden und dass Sie damit in der Lage sind, mit Ihrem Netzwerk oder mit Ihrer Nische in Verbindung zu bleiben, wenn Sie online sind. Aber geht denn Ihr Business ebenso wie Ihr eigenes Leben nicht weiter, wenn Sie für ein paar Stunden nicht auf dem Facebook oder Twitter Radar sind?

Egal wie Sie es sehen, letztendlich sind Foren, Twitter, Facebook und alle anderen Wege, mit Menschen zu kommunizieren, nur potenzielle Quellen der Ablenkung.

Wenn notwendig, setzen Sie dafür eine separate Zeit fest – aber das sollte eine Aktivität sein, die nicht Teil Ihrer Aufgabenliste ist.



Tipp Nummer 28: Meditieren Sie.

Zahlreiche Studien haben bereits bewiesen, dass Meditations-techniken – genau wie Atemübungen – hilfreich sind, den Kopf freizubekommen *und* den Fokus zu schärfen. Wenn die Wörter und Zahlen vor Ihren Augen verschwimmen, ist es definitiv Zeit zu meditieren. Wenn Ärger oder Stress es Ihnen schwierig machen, sich zu konzentrieren, ist Meditation ebenfalls das Heilmittel.

Sie müssen keine Mantras singen um zu meditieren – außer, Sie haben das Gefühl, dass es Ihnen hilft. Ausreichend kann schon sein, einen ruhigen Platz zu finden, da zu sitzen, die Augen zu schließen und Ihren Geist frei umherwandern zu lassen.

Legen Sie sich nicht hin, wenn Sie meditieren, denn allzu leicht können Sie einschlafen.



Tipp Nummer 29: Nehmen Sie sich eine Auszeit, aber begrenzen Sie sie!

Manchmal ist man ein wenig ausgebrannt, wenn man die vergangenen Tag hart gearbeitet hat. Wenn das passiert, ist es vollkommen in Ordnung, eine Verschnaufpause einzulegen.

Natürlich können Time-outs nicht ewig dauern, weshalb Sie sicher stellen sollten, dass Sie sie angemessen begrenzen. Wenn Sie nur ein paar Stunden arbeiten, dann sollten 15 bis 30 Minuten reichen. Falls Ihr Zeitplan jedoch den ganzen Tag vorsieht, dann ist eine Stunde angemessen. Alles, was länger dauert, macht Sie zu träge, um an die Arbeit zurückzukehren.

Tipp Nummer 30: Schlafen Sie genug?

Dies ist einer der Fälle, wo die Wissenschaft das letzte Wort haben sollte, denn nach Meinung von Experten hat Schlaf einen erheblichen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit. Haben Sie ausreichend Schlaf, verbessert das Ihre Konzentration. Zu wenig dagegen bringt Probleme, fokussiert zu bleiben.



Um jede Nacht ausreichend Schlaf zu bekommen, sollten Sie möglichst zur gleichen Zeit zu Bett gehen, am besten vor Mitternacht. Eliminieren Sie auch hier alle Störquellen. Betrachten Sie dies als einen weiteren Schritt zu Ihrem Ziel.

Tipp Nummer 31: Ernährungsfragen.

Auch die Ernährung hat Einfluss auf die Fähigkeit, sich auf etwas zu fokussieren. Ein ordentlicher, gesunder Essensplan verbessert Ihre geistige Kapazität und erhöht Ihre Ausdauer. Stellen Sie ebenfalls sicher, dass Sie mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Nehmen Sie notfalls Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp Nummer 32: Training ist wichtig.

Sie argumentieren vielleicht wieder, dass sportliche Betätigung nichts zu tun hat mit Geld sparen für ein neues Auto, die monatliche Bestellquote zu erhöhen und andere Ziele, und doch ist es so.



Denn das ist es, was die meisten wissenschaftlichen Studien auch suggerieren. Wie Meditieren, Schlafen und so weiter verbessert auch eine ausreichende Tagesdosis an Bewegung Ihre geistigen Fähigkeiten. Dass Sie dabei auch fitter werden und besser aussehen, ist daneben das Tüpfelchen auf dem i!

Tipp Nummer 33: Genießen Sie, was Sie tun.

Finden Sie einen Weg, den Prozess, Ihr Ziel zu erreichen, angenehm zu machen. Manchmal bedarf es nur einer Änderung der Umgebung, ein anderes Mal müssen Sie nur den Blickwinkel auf die Situation ändern.

Wenn Sie etwas tun, das Sie lieben wie beispielsweise kochen, lesen oder tanzen, dann haben Sie absolut keine Probleme, sich zu konzentrieren, stimmt's? Aber wenn Sie gezwungen sind, etwas zu tun, das sie hassen, dann können Sie sich nur mit größter Anstrengung auf Ihre Arbeit konzentrieren.



Tipp Nummer 34: Wie wäre es mit einem Tempowechsel?

Fokus ist auch abhängig vom Tempo. Sie versuchen vielleicht, Dinge zu schnell oder zu langsam zu tun, um sie genießen zu können.

Wenn Ihr Tempo zu gnadenlos schnell ist, sind Sie anfälliger für Fehler. Im Bemühen Zeit zu gewinnen, verlieren Sie Zeit und verursachen Verzögerungen, weil manche Aufgaben noch einmal gemacht werden müssen.

Auch ein zu langsames oder zu entspanntes Tempo ist nicht gut. Überschätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit nicht, denn das kann zu Verzögerung führen.

Tipp Nummer 35: Ziehen Sie einen Tapetenwechsel in Betracht.

Manchmal kann es etwas langweilig sein, tagein tagaus am selben Platz zu arbeiten, und Ihre Gedanken können abwandern. Wenn Sie vergeblich versucht haben, dass Ihre Gedanken abschweifen, dann kann ein Ortswechsel in Betracht gezogen werden.



Suchen Sie sich einen anderen Ort – nur für ein, zwei Tage – wo Sie bleiben können, wenn es Zeit ist, für Ihr Ziel zu arbeiten. So ein Tapetenwechsel kann das Interesse für Ihr Ziel wieder neu entfachen. Er kann auch Ihre Kreativität steigern und Sie auf ein oder zwei Ideen bringen, wie Sie sich besser motivieren können.

Tipp Nummer 36: Arbeiten Sie methodisch.

Der beste Weg, konzentriert zu bleiben, ist, mit Methode zu arbeiten. Wählen Sie nicht einen beliebigen Punkt als Start für die Arbeit auf Ihr Ziel hin. Was auch immer es ist, worauf Sie aus sind – selbst wenn es die Verbesserung Ihrer Ehe ist oder Gewicht zu verlieren – es gibt ganz sicher ein methodisches oder logisches System, es zu tun.

Der methodische Ansatz hilft, Ihren Fokus zu verbessern, weil er Sie befähigt zu erkennen, wohin Sie gehen. Falls Sie Probleme haben, sich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren, können Sie Ihre Aufmerksamkeit vorübergehend auf notwendige Anpassungen für nachfolgende Arbeiten lenken.



Tipp Nummer 37: Musik ist --- fifty/fifty.

Manche Menschen finden Musik entspannend und hilfreich beim Arbeiten. Andere wiederum finden sie zu entspannend und werden müde davon oder sie finden sie zu unterhaltsam, so dass sie von ihren anstehenden Aufgaben abgelenkt werden.

Sie müssen für sich selbst herausfinden, ob Musik Ihnen hilft, sich zu konzentrieren oder ob sie stattdessen eine Ablenkung ist.

Tipp Nummer 38: Es geht darum, was Sie denken und fühlen.

Es kann vorkommen, dass wohlmeinende Freunde Sie ermuntern, dies oder jenes zu probieren, um Ihren Fokus zu verbessern. Sicherlich ist nichts daran auszusetzen, deren Ratschläge in Betracht zu ziehen. Aber denken Sie daran, dass jede Person anders ist. Was bei anderen funktioniert, muss nicht auch bei Ihnen funktionieren. Was aber nicht heißt, dass nur einer von Ihnen das Richtige macht.

Letztendlich ist der beste Weg, Ihre Konzentration zu verbessern, zu tun, was bei *Ihnen* funktioniert, nicht bei anderen.



Tipp Nummer 39: Seien Sie kein Schwächling.

Manche Leute werden versuchen, Ihre Meinung zu beeinflussen und Sie sich schuldig fühlen machen wegen der Zeit, die Sie Ihrem Ziel widmen. Was auch immer es ist, wenn Ihr Ziel wichtig für Sie ist und nicht schädlich für Sie oder jemand anderen, dann haben Sie alles Recht der Welt, sich ihm zu widmen.

Tipp Nummer 40: Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen emotionale Konflikte in die Quere kommen.

Eine der schlimmsten Ablenkungen sind emotionale Konflikte. Diese Art von Problemen fressen Ihre Konzentration auf. Wenn es etwas gibt, das Sie stört, dann lösen Sie es sofort und gehen Sie zurück an die Arbeit.

Erlauben Sie nicht, dass es in Ihrem Innern zu eitern anfängt. Je länger Sie die Lösung solcher Konflikte verschieben, desto schwerer wird es.



Tipp Nummer 41: Kennen Sie Ihre Prioritäten.

Wenn Sie zwischen zwei Dingen hin und her gerissen sind, müssen Sie sich selbst ein Ultimatum stellen. Welches ist die wichtigere Priorität – das Ziel, an dem Sie arbeiten oder die Alternative?

Seien Sie brutal ehrlich zu sich selber, wenn Sie die zwei Optionen abwägen, was Sie wählen und was Sie aufgeben sollen.



Tipp Nummer 42: Beachten Sie Ihr Energie-Muster.

Dies mag etwas zu wissenschaftlich klingen, aber ich versichere Ihnen, das ist es nicht. Menschen haben unterschiedliche Energiemuster aus unterschiedlichen Gründen. Manche haben mehr Energie, wenn Sie mitten in der Nacht arbeiten, weil jeder schläft und es da absolut keine Störungen gibt.

Andere wiederum arbeiten lieber schon früh am Morgen, weil Sie das Gefühl haben, dann produktiver zu sein. Ihre Energie lässt gegen Mittag nach und ist am späten Nachmittag wieder hoch.

Machen Sie sich vertraut mit Ihrem Energiemuster. Erinnern Sie sich daran, als Sie bestimmte Aufgaben zu erfüllen hatten. Wann sind Sie typischerweise effizienter? Wann sind Sie weniger leistungsfähig?



Tipp Nummer 43: Maximieren Sie Ihre Zeit.

Maximieren Sie Ihre Zeit in dem Sinn, dass Sie delegieren, was an andere fähige Personen delegiert werden kann, damit Sie sich auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren können.

Ihr Fokus wird ruiniert, wenn Sie tausend Dinge selbst tun müssen will. Unter diesen Umständen werden Sie nie irgendetwas zu Ende bringen.

Tun Sie sich den Gefallen. Finden Sie Leute, denen Sie trauen können, einen Teil Ihrer Arbeit zu übernehmen und dann widmen Sie sich den Aufgaben, von denen Sie glauben, dass Sie Ihre meiste Aufmerksamkeit benötigen.

Tipp Nummer 44: Teilen Sie Dinge in kleinere Einheiten.

Nehmen wir an, Sie haben einen ganzen Kuchen zu essen bekommen. Können Sie ihn in einem Stück schlucken? Das ist unmöglich, er passt ja nicht einmal in Ihren Mund. Aber Sie können ihn ganz sicher essen, wenn Sie ihn in kleine Stücke schneiden. Eine Schnitte nach der anderen ist machbar.



Manchmal ist der Fokus auf ein großes Bild nicht hilfreich. Es gibt Zeiten, wo Sie das große Bild zunächst vergessen und sich erst auf einen Teil des großen Bildes konzentrieren müssen.

Tipp Nummer 45: Lassen Sie Raum für Fehler.

Nobody is perfect. Es gibt Zeiten, wo alles schief läuft. Es ist wichtig, dass Sie von vornherein darauf vorbereitet sind und Nachsicht für Ihre Fehler haben.

Wenn Sie eine Aufgabe in 30 Minuten erledigen können, dann geben Sie sich besser 40 Minuten. Auf diese Weise kommt Ihr Zeitplan nicht durcheinander, falls Sie einen oder zwei Fehler machen. Wenn Sie Zeit für Korrekturen einplanen, kommen Sie auch nicht aus dem Rhythmus. Egal was passiert, Sie schreiten voran wie ein Roboter!



Tipp Nummer 46: Praktizieren Sie Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung.

Gedächtnis und Fokus sind in vielerlei Hinsicht miteinander verflochten. Folgerichtig führt daher die Verbesserung Ihres Erinnerungsvermögens auch zu einer Steigerung Ihrer Konzentrationsfähigkeit.

Es gibt viele Methoden, die Konzentration zu verbessern. Im Internet finden Sie viele kostenlose Übungen. Sie können auch ein Seminar besuchen oder entsprechende Bücher lesen. Außerdem gibt es sogar Software-Programme fürs Gedächtnistraining.

Tipp Nummer 47: Lernen Sie, effektiv zu lesen.

Ob Ihr Ziel persönlicher, geschäftlicher oder sonstiger Natur ist, es gibt immer Zeiten, wo Sie etwas lesen müssen. Das sollte kein Problem darstellen, vor allem, wenn Sie gelernt haben, wie man effektiv liest.

Schnellleser lesen nicht jedes einzelne Wort. Vielmehr sind sie gut darin, Texte zu überfliegen und Kontexthinweise zu entdecken. Ihre Augen und ihr Gehirn sind darauf trainiert, die wichtigsten Teile eines Absatzes oder einer Seite zu



entdecken. Auch wenn ihnen nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung steht, etwas zu lesen, haben sie dennoch keine Probleme, die hervorstechendsten Punkte herauszufiltern.

Das geschriebene Wort gehört zu den Dingen, bei denen viele Menschen Schwierigkeiten mit der Konzentration haben. Sie werden nicht das gleiche Schicksal teilen, wenn Sie sich beibringen, zeitsparend zu lesen.

Tipp Nummer 48: Seien Sie lernbegierig.

Kein intelligenter Mensch hört auf zu lernen. Sie werden es leichter haben, auf neue Themen oder Aufgaben zu fokussieren, wenn Sie nicht unwillig sind, neue Dinge zu lernen.

Sicherlich, man sagt, alte Hunde lernen schlecht neue Tricks, aber haben Sie nicht mit Sicherheit mehr graue Zellen als ein Hund?

Wissen ist eine wunderbare Sache, und Sie sollten sich nicht abwenden, wenn Sie die Gelegenheit haben, etwas Neues zu lernen.



Tipp Nummer 49: Falls Sie der Typ dazu sind und es hilft – beten Sie.

Religion ist eine ganz persönliche Angelegenheit – genau wie Ziele. Wenn Ihnen Gebete etwas bedeuten, dann kann es nicht schaden, wenn Sie um ein wenig göttliches Eingreifen bitten. Schon die Bibel sagt: *„Fraget und euch wird gegeben.“*

Andere Religionen in der Welt sind sicherlich der gleichen Meinung, auch wenn Sie es vielleicht anders formulieren.



Tipp Nummer 50: Denken Sie an die Folgen.

Falls Sie stark in Versuchung sind aufzugeben, was Sie tun, und statt dessen nur noch Spaß haben wollen, dann sollten Sie sich an die möglichen Konsequenzen erinnern.

Angenommen, Sie wollen Ihr Gewicht reduzieren. Wenn Sie diese Extraportion Nudeln heute Abend essen, heißt das, dass Sie morgen eine Extrastunde im Fitnessstudio verbringen müssen. Falls Sie das nicht tun, dann haben Sie ein weiteres Extrapfund am Leib. Schließlich werden Sie nicht mehr in den neuen Badeanzug passen, den Sie sich für die Beach Party gekauft haben, zu der auch Ihr Schwarm kommen will.

Nun fragen Sie sich selbst – wollen Sie tatsächlich von der anstehenden Aufgabe weglaufen?



Tipp Nummer 51: Denken Sie daran, dass Sie nicht der einzige sind, der auf dem Spiel steht.

Meistens tangieren die Ziele, die Sie verfolgen, auch andere Menschen. Sagen wir, Sie wollen Ihre Verkäufe bis zum Jahresende um 25% steigern. Wenn Sie Ihr Ziel nicht rechtzeitig erreichen, dann können Sie Ihrem Personal nicht die Weihnachtsfeier und den Jahresend-Bonus geben, den Sie so sehr verdienen.

Wenn Sie sich nicht um die Konsequenzen kümmern, werden Sie darunter leiden, indem Sie Ihren Fokus verlieren. Sind Sie so egoistisch, dass Sie ignorieren, welchen Einfluss Ihre Entscheidung auf andere hat?

Tipp Nummer 52: Leiten Sie alle Anrufe auf Ihre Mailbox.

Telefone – egal welcher Art – sind auch eine Quelle der Ablenkung. Ändern Sie die Ansage auf Ihrem Anrufbeantworter, um die Leute wissen zu lassen, dass Sie es sich absolut nicht leisten können, gestört zu werden. Die meisten haben Verständnis.



Stellen Sie aber sicher, dass Sie sie wissen lassen, dass Sie Ihre Mailbox stündlich checken. Falls der Anrufer Sie ganz dringend kontaktieren muss, soll er bitte eine Email schreiben.

Tipp Nummer 53: Limitieren Sie das Checken Ihrer Emails auf 5 Minuten pro Stunde.

Es kann wirklich nicht mehr als das sein, denn Sie sollten nur auf Emails antworten, die eine sofortige Reaktion erfordern. Alles, was weniger wichtig ist, sollte zurückgestellt werden. Sie müssen in diesem Punkt sehr konsequent sein, andernfalls verträdeln Sie wertvolle Arbeitszeit.



Tipps um motiviert zu werden!

Tipps Nummer 54: Erinnern Sie sich noch an die Checkliste?

Vergessen Sie nicht abzuhaken!

Wenn Sie sehen, dass Ihre Checkliste immer vollständiger abgearbeitet wird, dient das als große Steigerung der Zuversicht. Wenn Sie in der Lage waren, bereits so viel zu erledigen, dann schaffen Sie mit Sicherheit auch den verbleibenden Rest.

Tipps Nummer 55: Verwenden Sie Affirmationen.

Affirmationen sind positive Aussagen, die Sie sich selbst wiederholt vorsagen wie ein Mantra. Diese helfen Ihnen, sich in eine positive Grundstimmung zu versetzen und Sie zuversichtlich zu machen, Ihr Ziel zu erreichen.

Manche Leute empfehlen, dass Affirmationen keine Formulierungen wie "ich kann" verwenden sollen. Um sich seiner Fähigkeiten stärker zu versichern, soll man stattdessen „ich werde“ oder „ich bin“ sagen, weil das zum Ausdruck bringt, dass Sie Ihrer sicher sind.



Tipp Nummer 56: Interne Belohnungen, um sich selbst zu gratulieren.

Positive Verstärkungen sind immer eine gute Sache. Vergessen Sie deshalb nicht, sich selber auf die Schulter zu klopfen, wenn Sie einen wichtigen Schritt zu Ihrem Ziel vollbracht haben.

Jetzt ist es an der Zeit, über Ihre neuesten Aufgaben zu erzählen. Heimsen Sie Lob von Ihrer Familie und Ihren Freunden ein; das gibt Ihnen einen weiteren Motivationsschub.



Tipp Nummer 57: Belohnen Sie sich auch materiell.

Große und kleine materielle Belohnungen sind ebenfalls wichtig. Es muss nichts Extravagantes sein, obwohl das auch erlaubt ist, falls Sie es sich leisten können. Versprechen Sie sich etwas, das Sie sich sehr wünschen, wenn Sie ein Teilziel und natürlich auch das große Ziel erreicht haben.

Versuchen Sie, in Bezug auf Ihre Belohnungen kreativ zu sein. Lassen Sie sich mit einer Massage verwöhnen, machen Sie einen Ausflug aus der Stadt oder erlauben Sie sich ein Abendessen in einem teuren Restaurant.

Es kann aber auch etwas Einfaches sein wie ein Faulenzer-Wochenende, an dem Sie rein gar nichts tun und Dinge genießen, zu denen Sie sonst keine Zeit haben.

Überlegen Sie einfach, was Sie glücklich macht – und dann tun Sie es!



Tipp Nummer 58: Überdenken Sie Ihr Ziel.

Manchmal ist der Grund, warum es schwierig ist, sich selbst zu motivieren, der, dass das Ziel nicht mehr wichtig ist. Von Zeit zu Zeit sollten Sie deshalb Ihr Ziel analysieren, um heraus zu finden, ob es noch wichtig ist oder ob es neu definiert werden muss.

Tipp Nummer 60: Suchen Sie immer nach der positiven Seite.

Denken Sie nicht, dass es nicht bei allem auch eine positive Seite gibt; alles hat zwei Seiten. Auch wenn Sie am Tiefpunkt angekommen sind, gibt es noch einen Ausweg. Wenn man unten ist, gibt es gar keinen anderen Weg, als wieder nach *oben!*

Tipp Nummer 60: Halten Sie Ausschau nach einem Vorbild.

Ein Vorbild muss nicht jemand sein, der perfekt, berühmt oder gar älter ist als Sie. Vielmehr hat Ihr Vorbild Qualitäten, die Sie so sehr bewundern, dass Sie sich wünschen, sie auch zu haben und dadurch ein besserer Mensch werden.



Wenn Sie glauben, aufgeben zu müssen, dann denken Sie an Ihr Idol. Niemand ist immun gegen Versuchungen, aber jeder hat die Kraft, “nein” zu sagen. Ihr Vorbild war stark genug, zu Ablenkungen „nein“ zu sagen und aufs Ziel konzentriert zu bleiben. Das können Sie auch.

Letztendlich sind Sie beide Sterbliche aus Fleisch und Blut – und in der Lage, das gleiche zu tun, solange Sie den Willen dazu haben.

Tipp Nummer 61: Suchen Sie Inspirationen.

Vorbilder und Inspiration sind nicht das selbe. Ein Vorbild ist jemand, dem Sie nacheifern. Aber Menschen, Dinge oder Orte, die Sie inspirieren, sind wie Ziele. Beispiel: Wenn es jemandes Ziel ist, reich zu werden, damit seine Eltern früher in Rente gehen können, dann sind seine Eltern seine Inspiration.

Wenn Sie also extrem frustriert sind und Sie am liebsten das Handtuch werfen möchten, dann können Sie sich z.B. Ihre Eltern vorstellen, wie es ihnen erginge, wenn sie trotz ihrer angeschlagenen Gesundheit weiterarbeiten müssten.



Tipp Nummer 62: Nutzen Sie die Kraft des Visualisierens.

Sie tun sich leichter, motiviert zu bleiben, wenn es Ihnen gelingt, Ihren Traum zu visualisieren. Schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie sich vorzustellen, was passieren würde, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Wie würden Sie sich fühlen? Was würde danach passieren?

Visualisieren Sie so lebhaft, dass Sie quasi die Freude fühlen können, Ihren Traum erfüllt zu haben.



Tipp Nummer 63: Sprichwörter haben einen Grund.

Unser Leben ist voll von Sprichwörtern und alten Redensarten, die teilweise auch in diesem Ebook vorkommen. Es gibt sie, weil sie stimmen. Clichés wurden Clichés, weil sie so oft gesagt und benutzt wurden und weil sie wesentliche Tatsachen sind.

Falls Sie keine Worte finden, um sich zu motivieren, dann sollten Sie nicht zögern, die Kraft von Sprichwörtern anzurufen.

Tipp Nummer 64: Sprechen Sie mit Kindern.

Kinder sagen die verflixtesten Sachen, aber sie haben auch oft eine geniale Art, Dinge zu sehen. Mit ihrem Standpunkt, der nicht durch Zynismus und Neid verdorben ist, können sie die Welt aus einem total anderen Blickwinkel betrachten.



Tipp Nummer 65: Carpe diem!

Das ist Lateinisch und heißt so viel wie “Nutze den Tag“. Sagen Sie sich, dass die Gelegenheit, die Ihr Ziel repräsentiert, oft nur einmal im Leben kommt. Wenn Sie die Zeit nicht nutzen – oder den richtigen Zeitpunkt – dann kommt die Chance oft nie wieder.

Ein anderes Sprichwort weiß: “Chancen, die wir nicht nutzen, nutzen andere.”
Sind Sie bereit, das Risiko einzugehen?

Tipp Nummer 66: Denken Sie daran, als Sie das letzte Mal gegen alle Widrigkeiten arbeiteten – und gewannen.

Sie sind ein leistungsfähiger Mensch und doch müssen Sie sich manchmal wieder daran erinnern. Wenn Ihre Zuversicht aus irgendeinem Grund im Sturzflug ist, dann denken Sie einfach zurück an eine Zeit, wo Sie gegen Widrigkeiten angekämpft hatten. Erinnern Sie sich, dass Sie von niemand Unterstützung hatten und nur Sie an sich glaubten. Denken Sie an Ihre Zeit als “Underdog” – und doch gewannen.



Sie haben es damals geschafft. Sie können es wieder schaffen. Sie müssen es nur glauben!

Tipp Nummer 67: Besuchen Sie hin und wieder Motivationsseminare.

Wenn Sie noch nie an einem Motivationsseminar teilgenommen haben, können Sie leicht sagen, dass diese so genannten Selbsthilfe-Gurus Sie nur um Ihr Geld prellen wollen. Aber warum machen Sie nicht erst einen Versuch? Im schlimmsten Fall verlieren Sie ein paar Euro. Aber was wäre, wenn es funktionieren würde? Dann hätten Sie viel mehr gewonnen!

Wenn Sie nicht wissen, welcher der zahlreichen inspirierenden Sprecher der Beste ist, dann fragen Sie nach Empfehlungen. Recherchieren Sie auch im Internet nach Kommentaren.



Tipp Nummer 68: Erinnern Sie sich auch an Kleinigkeiten.

Motivation ist auch eine Frage des Standpunktes. Wenn Sie von der Arbeit auf ein Ziel hin müde sind, dann tun Sie es nur seiner selbst willen.

Besser ist: Tun Sie es, weil Sie Spaß daran haben, es zu tun. Tun Sie es, weil Sie es lieben und weil Sie sich dadurch besser fühlen. Manchmal zählt der Weg mehr als das eigentliche Ziel.

Tipp Nummer 69: Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch.

Wenn selbst Oprah Winfrey es macht, dann kann auch jeder andere davon profitieren. Jeden Tag denken Sie an so viele Dinge wie möglich, für die Sie ehrlich dankbar sind.

Wenn Sie glauben, dass es absolut nichts gibt, wofür Sie dankbar sein können, dann liegen Sie falsch. Sie leben, oder? Sie können diese Zeilen lesen und einen Kuli zur Hand nehmen, um den ersten Eintrag zu machen, oder nicht? Das gibt Ihnen bereits drei Gründe, wofür Sie dankbar sein können.



Machen Sie sich klar: Motivation ist eine Frage der Perspektive. Wenn Sie es nicht aus einem Blickwinkel sehen können, dann probieren Sie einen anderen.

Tipp Nummer 70: Sind Sie in Versuchung aufzugeben? Dann tun Sie (hier Zahl einsetzen) mehr.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, dann reißen Sie sich noch einmal zusammen und machen noch 5 Minuten länger!

Vielleicht haben Sie nicht Ihr Tagespensum geschafft, aber zu wissen, dass Sie das beste gegeben haben, reicht aus, um Ihnen für den nächsten Tag neue Energie und Motivation zu geben.



Tipp Nummer 71: Scheitern ist *keine* Option.

Zugegeben, Sie fliegen nicht in Apollo 11 und stecken nicht im Weltraum fest, aber ist das wirklich wichtig? Stellen Sie sich nur vor, Sie würden sich in der gleichen Situation befinden, also mit dem Rücken zur Wand – das ist sicherlich genug Motivation, hart zu arbeiten.

Auf den vorigen Seiten haben Sie gelernt, Fehler zu überwinden und wie wichtig es ist, deswegen nicht zu verzweifeln. Das heißt allerdings nicht, dass Sie sich überhaupt nie Gedanken machen sollen.

Tipp Nummer 72: Man soll nie nie sagen – außer wenn Sie sagen, dass Sie nie aufgeben werden.

Sie können Ihre Taktik ändern, für eine Weile ausruhen und Ihr Ziel neu definieren, aber all das bedeutet nicht, dass je aufgeben. Nie sollte niemals zu Ihrem Vokabular gehören – auch wenn das widersprüchlich klingt: in dem Moment, wo Sie Zweifel hegen, fangen Sie an zu verlieren.



Tipp Nummer 73: Streben Sie danach, besser zu sein, nicht perfekt.

Danach zu streben, perfekt zu sein, ist wie das Greifen nach dem Mond. Sie sind nie in der Lage, ihn mit Ihren Händen zu erreichen. Aber was Sie tun können, ist, sich selber zu verbessern oder Ihre Situation.

Auch wenn Sie den Mond nicht erreichen können, so können Sie ihn doch mit einem Teleskop näher zu sich heranholen.

Tipp Nummer 74: Hoffen Sie das Beste, aber seien Sie auf das Schlimmste vorbereitet.

Motivation kann ein zweiseitiges Schwert sein. Einerseits kann es die Wolken der Depression und Zweifel zerschneiden, vor allem, wenn sich Ihre Motivation auszahlt und Sie erreichen, wonach Sie streben.

Was aber, wenn Sie nicht bekommen, was Sie wollen? Dann kann Motivation weh tun und Sie zu Fall bringen. Dies *wird* passieren, wenn Sie nicht auch auf das Schlimmste gefasst sind.



Mit dem Schlimmsten zu rechnen, bedeutet, dass Sie die Möglichkeit zumindest in Betracht ziehen – und die notwendigen Schritte unternehmen, damit umzugehen.

Tipp Nummer 75: Tun Sie es – egal, wie lange es dauert.

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Ziel nicht aufgeben, nur weil sich Ihre Route zum Erfolg als länger und kurviger erwies, als ursprünglich erwartet. So ist das eben im Leben und Sie müssen das Beste daraus machen.



Tipp Nummer 76: Lassen Sie nicht zu, dass Anfänge von Frustration, Depression oder Problemen schlimmer werden. Bekämpfen Sie sie sofort.

Falls es etwas gibt, das Ihnen Sorge bereitet und es schwierig macht, fokussiert und motiviert zu bleiben – werden Sie es möglichst schnell los. Warten Sie nicht, bis sich daraus ein ausgewachsenes Desaster entwickelt.

Tipp Nummer 77: Denken Sie an alle, die nicht so weit gekommen sind wie Sie.

Falls Sie Ihre Siege hinausposaunen, wäre das Prahlerei. Aber das tun Sie nicht. Sie sind einfach nur still und überdenken, wie weit Sie gekommen sind und was Sie erreicht haben, aber andere nicht.

Mancher hat die Tendenz sich mit jemand zu vergleichen, von dem er glaubt, dass jener besser ist er selbst, aber dabei nicht erkennt, wie viel jener mehr getan hat als andere.



Aber mehr erreichen als andere, macht aus Ihnen nicht einen besseren Mensch. Sie waren einfach nur glücklicher oder geduldiger. So ist das auch mit solchen Menschen, die mehr als Sie getan haben.

Motivation ist nicht zuletzt eine Frage der Zeit. Sie werden an Ihr Ziel kommen – Sie müssen nur hart arbeiten und Ihre Augen immer auf das Ziel gerichtet halten.



Schlusswort

Schließlich gibt es noch einen letzten Gedanken, an den Sie sich erinnern sollten, wenn Sie über Ihren nächsten Schritt nachdenken:

Der einzige Unterschied zwischen jemand, der Erfolg hat und jemand, der keinen Erfolg hat, ist der, dass einer von ihnen *aufgab*.

