



Welche Strategien zum Erfolg führen

Fünf Zielstrategien, die wirklich funktionieren

Wie man mit dem perfekten Plan seine Ziele sicher erreicht, erklärt der Managementtrainer und Businesscoach Michael Borgstedt.

Im letzten Heft habe ich Ihnen einige Tricks verraten, wie Sie die Januarclippe meistern und das Schiff mit Ihren Zielen sicher ins Fahrwasser des neuen Jahres steuern. Hier soll es darum gehen, warum positives Denken allein nicht funktioniert und welche Strategien Sie zum Erfolg führen.

Viele glauben, dass vor allem positives Denken helfe, um seine Ziele zu erreichen. „Wenn du nur daran glaubst, kannst du alles schaffen! Verdränge negative Gedanken! Sei optimistisch!“

Doch ist das wirklich die Wunderwaffe, als die uns das Prinzip verkauft wird? Da sind Zweifel angebracht. Wenn die Steinzeitmenschen es sich zum Prinzip gemacht hätten, die Gedanken an Löwen und Krokodile, die sie fressen könnten, einfach zu verdrängen ... dann würde es uns Menschen wahrscheinlich nicht mehr geben. Offenbar war ein gewisses Maß an „negativen Gedanken“, an Gefahrenbewusstsein durchaus überlebenswichtig.

Das gilt auch heute für Menschen, die gerade mit dem Gedanken spielen, vor der Kurve zu überholen, ein Haustürgeschäft abzuschließen oder in Bitcoins zu investieren. Und es gilt für die Gefahren, die uns auf dem Weg zu einem Ziel drohen. Wer sich niemals vorgestellt hat, welche Hindernisse sich ihm in den Weg stellen könnten, bereitet sich auch nicht auf Hindernisse vor – und scheitert mit hoher Wahrscheinlichkeit am ersten, das plötzlich auftaucht.

Dazu kommt ein paradoxer Effekt: Die Botschaft „Verdränge negative Gedanken!“ ist selber negativ. Sie sagt uns, was wir nicht denken sollen – und wird schnell zu dem berühmten rosa Elefanten, an den wir jetzt bloß nicht denken sollen. Unser Denken fixiert sich nur um so stärker darauf.

Umgekehrt können wunderbare Zukunftsphantasien dazu führen, dass wir uns weniger anstrengen, sie zu erreichen. In psychologischen Studien wurde festgestellt, dass uns die Vorstellung, wir hätten unser Ziel bereits erreicht, regelrecht sedieren kann: Der Blutdruck sinkt, wir verlieren an Kampfegeist und Biss.

Testen Sie Ihre Methoden zur Zielkontrolle

Es gibt in der Ratgeberliteratur allerlei Techniken, Ziele zu definieren und das Erreichen von Zielen zu kontrollieren. Welche davon haben Sie selbst schon angewandt? Versuchen Sie, das durch einen kleinen Selbsttest herauszufinden. Denken Sie nicht lange nach, antworten Sie spontan!

Für die Auswertung benutzen Sie bitte die rechte Spalte. Für jedes JA bei den Methoden 1, 3, 5, 7 und 9 dürfen Sie dort einen Strich machen, und ebenso für jedes NEIN bei den Methoden 2, 4, 6, 8 und 10. Wenn Sie die Striche zusammenzählen, bekommen Sie einen Wert zwischen 0 und 10 – und, ja: Je höher er ist, desto besser für Ihre Ziele.

Diesen Test hat der britische Psychologe Richard Wiseman entwickelt. In einer großen Studie zur Motivationspsychologie hat



er rund 5000 Personen nach Zielen befragt, die sie erreichen wollen. Das waren Dinge wie Abnehmen, einen Partner finden, eine Qualifikation erwerben, den Job wechseln, umweltbewusster leben oder anderes. Ein Teil der Gruppe wurde ein halbes Jahr lang beobachtet, ein Teil ein ganzes Jahr. Am Ende des Versuchs wurden alle Teilnehmer gefragt, welche Methoden sie angewandt hätten, um ihr Ziel zu erreichen, und wie sie den Grad ihres Erfolges einschätzten.

Das Gesamtergebnis war ernüchternd. Obwohl die große Mehrheit am Anfang des Tests zuversichtlich gewesen war, ihr Ziel zu erreichen, sagten am Ende nur rund 10 Prozent, dass sie ihr Ziel tatsächlich erreicht hätten. Wiseman und Kollegen konnten ermitteln, dass die Erfolgsquote signifikant mit den Methoden zusammenhing, die die Teilnehmer angewandt hatten. Die zehn oben aufgeführten Methoden waren die, die die Teilnehmer am häufigsten genannt hatten. Und es erwies sich: Fünf davon funktionieren (nämlich die mit den ungeraden Ziffern), und fünf davon funktionieren nicht (die mit den geraden Ziffern).

Fünf Methoden, die nicht funktionieren

Sich auf ein prominentes Vorbild zu konzentrieren, funktioniert in der Regel nicht, weil es unrealistisch ist: Das prominente Vorbild ist zu weit von den eigenen Lebensbedingungen entfernt. Es gibt praktisch keine Zwischenschritte, die das eigene Leben mit dem des Vorbilds verbinden könnten.

Sich schlimme Folgen vorzustellen, hat den Nachteil, dass solche Vorstellungen Stress-Hormone (unter anderem Neuropeptide) aktivieren, die uns in schlechte Stimmungen wie Ärger, Hass oder Minderwertigkeitsgefühl versetzen. Gehirn und Körper lernen dadurch paradoxerweise, dass der Gedanke an das Ziel mit übler Stimmung verknüpft ist, und reagieren darauf, in dem sie Gedanken an das Ziel vermeiden. Wer nicht mehr an sein Ziel denkt, tut auch nichts, um es zu erreichen.

Nutzlose Gedanken zu unterdrücken, hat oft den schon genannten Effekt, dass verdrängte Gedanken rosa Elefanten sind, die um so aufdringlicher werden, je mehr wir an ihnen vorbeischaun wollen.

Sich auf die Kraft seines Willens zu verlassen, ist meist nur eine Ausrede dafür, nichts Konkretes zu unternehmen. Ein Wille,

der nicht zu praktischen Schritten führt, bleibt reine Theorie. Träumereien von einem herrlichen Leben wiegen uns eher in den Schlaf, als dass sie uns aktivieren.

Warum es hilft, in Teilschritten zu planen

„People do not wander around and then find themselves at the top of Mount Everest.“ So hat es der amerikanische Motivationstrainer Zig Ziglar ausgedrückt. Wer ziel- und planlos durchs Leben geht, wird kaum große Erfolge erzielen. In Wisemans Experiment haben die erfolgreichen Teilnehmer ihre Ziele in Unterziele gegliedert. Für die Unterziele definierten sie konkrete Handlungsschritte, legten also fest, mit welchen Handlungen sie zum Beispiel die Partnersuche vorantreiben wollten. Besonders erfolgreiche Teilnehmer formulierten ihre Unterziele besonders konkret, machten sie messbar und legten eine bestimmte Zeit für deren Ausführung fest - wandten also die sogenannte Smart-Formel an. Dadurch entstand ein Prozess, der ihnen half, Zögern und die Angst vor Veränderung und Scheitern zu überwinden.

...anderen Leuten vom Ziel zu erzählen

Der amerikanische Sozialpsychologe Russell Fazio hat festgestellt: Wer anderen von seinen Zielen erzählt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, diese auch tatsächlich zu erreichen. Die Ursache dafür hat sein Kollege Robert Cialdini so formuliert: „Es handelt sich schlicht um unser Bestreben, konsistent zu sein oder zu erscheinen, das heißt in Übereinstimmung mit unserem früheren Verhalten zu handeln. Haben wir erst einmal eine Entscheidung getroffen oder einen Standpunkt eingenommen, begegnen uns ... Prozesse und ... Kräfte, die uns dazu drängen, uns in Übereinstimmung mit dieser Festlegung zu verhalten.“ Wer anderen von seinem Ziel erzählt, hat sich auf das Ziel festgelegt und fühlt sich diesen Zeugen gegenüber verpflichtet, etwas für die Erreichung des Zieles zu tun.

...an positive Folgen zu denken

Das ist die bekannte Methode mit dem halbvollen Glas. Der amerikanische Neurowissenschaftler Joe Dispenza beschreibt

	Wenn ich ein wichtiges Ziel in meinem Leben erreichen wollte, habe ich	JA	NEIN
1.	einen Plan mit Einzelschritten gemacht		
2.	mich auf ein prominentes Vorbild konzentriert, das ich bewundere		
3.	anderen Leuten von meinem Ziel erzählt		
4.	an die schlimmen Dinge gedacht, die passieren können, wenn ich mein Ziel verfehle		
5.	an die guten Dinge gedacht, die passieren können, wenn ich mein Ziel erreiche		
6.	nutzlose Gedanken (z. B. an Essen oder ans Rauchen) unterdrückt		
7.	mich für Fortschritte auf dem Weg zum Ziel hin belohnt		
8.	mich auf die Kraft meines Willens verlassen		
9.	meine Fortschritte aufgezeichnet (z. B. in einem Tagebuch oder Diagramm)		
10.	mir vorgestellt, wie herrlich mein Leben sein wird, wenn ich mein Ziel erreicht habe		

in seinem Buch „Schöpfer der Wirklichkeit“, wie positive Gedanken die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin bewirken. Dopamin ist der Botenstoff der Vorfreude und wirkt wie ein körpereigenes Belohnungssystem.

...sich für das Erreichen von Unterzielen zu belohnen

Diese Strategie fußt auf den Erkenntnissen des griechischen Philosophen Epikur, der die Doktrin des Hedonismus begründete. In die Psychologie ist sie als das Lust-Unlust-Prinzip eingegangen: Alle menschlichen Handlungen dienen demnach dazu, Lust oder Freude zu bereiten und Schmerzen zu vermeiden. Da die Anstrengungen, ein Ziel zu erreichen, eine Art Schmerz darstellen, ist es sinnvoll, diesen Schmerz durch Momente der Lust oder Freude aufzuwiegen.

...seine Erfolge aufzuzeichnen

Der amerikanische Psychologe Gail Matthews teilte 267 Menschen zwischen 23 und 72 Jahren mit den unterschiedlichsten Backgrounds in verschiedene Gruppen auf, die ihre Ziele entweder visualisierten, kommunizierten, aufschrieben oder gar nichts taten. Die Auswertung Ihrer Studie ergab, dass diejenigen, die ihre Ziele klar formulierten und aufschrieben, erfolgreicher waren, als diejenigen die es nicht taten. Von denen, die ein wöchentliches Update ihrer Zielerreichung an einen Freund schickten, erreichten 70 Prozent ihre Ziele komplett; von denen, die das nicht taten, nur 35 Prozent.

Der perfekte Plan

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam der kanadische Psychologe Jordan Peterson. Diese Methode eignet sich gut für eine Kombination mit der Methode, anderen von seinen Zielen zu erzählen.

Der perfekte Plan sieht also so aus:

1. Ihr Hauptziel ist ...
2. Definieren Sie maximal 3 - 5 Unterziele. Nutzen Sie dazu die Smart-Formel.
3. Ergänzen Sie für jedes Unterziel die nachfolgenden Aussagen:
Ich glaube, ich kann dieses Ziel erreichen, weil...
Um dieses Unterziel zu erreichen, werde ich ...tun.
Ich werde dieses Ziel bis zum (Datum) ... erreicht haben.
Meine Belohnung dafür wird ... sein.
4. Notieren Sie mindestens drei Vorteile, die Ihnen die Erreichung des Hauptziels bringen.
5. Erzählen Sie anderen von Ihren Zielen und bekennen Sie sich öffentlich zu ihrem Vorhaben.



Michael Borgstedt ist Betriebswirt (B. A.), Managementtrainer, Business-coach, Akademieleiter und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule des Mittelstandes (FHM) | www.borgstedt-akademie.de

EIN ECHTER GENTLEMAN!



2043

Constantin

Sein Ratgeber in Sachen Stil und Manieren stürmt die Bestsellerlisten.



1000plus.net