



Ziele leichter erreichen - Ziele mental richtig programmieren

Einige Tipps aus dem Buch: "Dr. Robert Anthony's Startbuch für Lebensveränderer."

Dieses Buch gibt es nicht mehr im Handel. Einen Vorrat von weit über hundert Exemplaren habe ich für meine Kunden und Interessenten bereit. Gerne liefere ich Ihnen ein Exemplar. Senden Sie ein E-Mail an meine Adresse. Für die Kenner meines Trainings habe ich einige Anregungen zum Thema Ziele aus diesem Buch zusammengefasst und ergänzt.

Sie haben diese Version von meiner Webseite heruntergeladen. Deshalb, drei Vorbemerkungen:

A: Die folgenden Seiten sind für die Teilnehmer meiner Trainings geschrieben – das können Sie ja noch werden. Sie profitieren auf alle Fälle von diesen vier Seiten.

B: Die folgenden Seiten habe ich nicht einfach aus dem Buch abgeschrieben, sondern auch noch durch meine Erfahrungen und ergänzt.

C: Wie im Buch, sind die folgenden Seiten im Du geschrieben.

Wählen Sie einige Anregungen aus und setzen diese konsequent um – dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg. Beste Grüsse und bis bald. Manfred Stähle

Die Entscheidung, eine Gewohnheit, oder Deine persönliche Situation zu verändern, bringt nicht automatisch die gewünschte Veränderung mit sich.

Sie ist aber der notwendige, erste Schritt. Um eine Veränderung in Deinem unterbewussten Selbstbild zu erwirken, sind weitere Schritte nötig.

Wir haben gelernt, dass Dein Ziel das mentale Bild dessen ist, was Du möchtest. Erst wenn du das Ziel aufschreibst, wird es eine Programmierung oder eine Affirmation. Eine Affirmation ist eine Aussage über eine Tatsache oder eine Überzeugung, die persönlich, positiv und in der Gegenwart formuliert ist, so, als ob das Ziel tatsächlich schon Wirklichkeit wäre. Wenn du Deine Affirmationen aufschreibst, kontrollierst Du freiwillig Dein Unterbewusstsein, in dem Du das visualisierte Bild zum Endergebnis hindirigierst. Durch die mentale Programmierung im alpha-Zustand wird dieser Vorgang noch wesentlich verstärkt.

Im Training haben wir das geübt. Der Raster "Ziele richtig programmieren" mit dem Holzfäller auf der Rückseite ist die Zusammenfassung.

Deine Ziele müssen persönlich formuliert sein

Deine Ziele oder Affirmationen müssen persönlich sein. Ich werde nie die gewünschten Ergebnisse erzielen, wenn ich Veränderungen bei anderen Menschen programmiere. Ich kann aber eine Veränderung bei mir programmieren, die wiederum eine Veränderung bei meinen Mitarbeitern bewirkt.

Wenn Deine Mitarbeiter, Dein Team oder Deine Familie an einem gemeinsamen Ziel beteiligt sind, kannst Du Deine Affirmationen mit "wir" statt mit "ich" beginnen. In diesem Fall würde ich Dir raten, sowohl das Ziel für Deine Gruppe als auch Deinen individuellen Anteil am gemeinsamen Ziel zu programmieren.

Zusätzlich: Erstelle mit Deinem Team eine Goal-Mapp. Dies ist ein sehr wirksames Werkzeug um Ziele in einer Gruppe rascher und leichter zu erreichen, sowie den inneren Dialog positiv zu gestalten.



Deine Affirmationen / Ziele müssen eine positive Aussage machen

Ziele müssen positiv (= bejahend) formuliert sein. Das haben wir im Training ausführlich diskutiert. Oft wird aber genau dies nicht beachtet!

In Rente gehen, nicht mehr arbeiten zu müssen, im Lotto gewinnen, immer Ferien zu haben usw. sind sehr lähmende Zielsetzungen, weil kein Nutzen sichtbar wird.

Zuviel Arbeit zu haben, bedeutet für viele Menschen Stress, aber gar nichts mehr tun zu dürfen, ist eine noch grössere Strafe. Programmeiere Dir Nutzen, aktive Ziele, sehe Dich in einer Situation, in der Du aktiv bist und Freude hast.

Der philosophische Hintergrund: Der Mensch ist kein "Seiender", sondern immer ein "Werdender".

Deine Affirmationen / Ziele müssen in der Gegenwart formuliert sein

Schreibe alle Deine Ziele / Affirmationen in der Gegenwart. Die Gegenwart ist der einzige zeitliche Rahmen in dem Dein Unterbewusstsein arbeitet.

In Deinem Unterbewusstsein gibt es keine Vergangenheit und keine Zukunft. Auch wenn etwas in der Vergangenheit geschehen ist, passiert es für Dein Unterbewusstsein immer wieder jetzt, in diesem Moment, wenn du es in Deinem Unterbewusstsein ablaufen lässt. Spiele deshalb nicht immer wieder die alten negativen Platten ab. Lösche diese mit Hilfe des *Bewusstseinspiegels* und programmiere Dir an deren Stelle neue, motivierende Ziele.

Du programmierst ein Ziel: Dabei ist es sehr wichtig, dass Dein Unterbewusstsein ein Bild empfängt, das so aussieht, als ob Du gerade die Erfahrung machen würdest. Du musst es emotionalisieren, Dich freuen, so wie wenn es jetzt bereits Realität wäre.

~~Falsch: Ich baue mir ein eigenes Haus.~~

Richtig: Ich sitze im Garten meines eigenen Hauses und genieße die schöne Aussicht.

Deine Affirmationen / Ziele müssen so geschrieben sein, als ob sie schon erreicht wären.

Formulierungen wie "Ich bin" oder "Ich habe" drücken ganz klar das erreichte Ziel in der Gegenwart aus.

~~Falsch: Beim nächsten Kundenbesuch bin ich nicht mehr nervös.~~

Richtig: Ich bin beim Kunden, verhandle ruhig, souverän und erfolgreich und mit jedem Male geht es noch besser.

Affirmationen / mentale Programmierungen dürfen keine Vergleiche anstellen

Ziehe keine Vergleiche! Du liegst nicht im Wettstreit mit irgend jemand. Wir sind hier um Neues zu kreieren, um Nutzen zu stiften und nicht um zu wetteifern. Konkurrenz ist für viele Menschen eine Möglichkeit, ihr kleines Selbstbewusstsein aufzubessern.

Das einzige was wir wollen, ist Qualität anzustreben.

Wenn du Dich mit einem Menschen vergleichst, der erfolgreicher ist, mehr kann und mehr hat wirst Du Dich geringer als der Andere fühlen.

Vergleichst Du Dich mit einem Menschen den Du "geringer" einschätzt, wirst Du eine falsche Überlegenheit spüren.

Man kann von einem anderen Menschen lernen, wie er Kundengespräche erfolgreich führt.

Aber: In Deinen Zielprogrammierungen gibt es keine Vergleiche mit anderen Menschen.



Verwende in Deinen Programmierungen Aktionswörter

Benutze Worte, die leicht und stressfrei die Aktivität beschreiben, die Du programmierst. Beginne Deine Affirmationen mit Worten wie:

- "Ich beherrsche... schnell." - "Ich habe gerne...." - "Ich bin erfolgreich bei...."

Diese Worte ermöglichen Dir Dein Ziel möglichst mühelos und ohne Stress zu erreichen. Verwende auch Worte die Bewegung auslösen. In unserem Unterbewusstsein kreieren wir hauptsächlich Bilder die sich bewegen und keine Standbilder. Gestalte deshalb Deinen Film so real wie möglich.

Verwende in Deinen Programmierungen Worte die Gefühle auslösen

Dein Unterbewusstsein reagiert stark auf Gefühle. Im Training haben wir dies besprochen. Ziele emotionalisieren!

Benütze Worte und Redewendungen wie:

- "Ich liebe es..." - "Es macht mir eine grosse Freude...."

Deine Gefühle sind Dein Motor. Je stärker der ist, desto schneller kommst Du zum Ziel!

Deine Ziele müssen ganz spezifisch sein

Mache Dir ein ganz klares Bild der gewünschten Situation. Verwende keine Worte wie Reichtum oder Überfluss. Dein Unterbewusstsein versteht diese Worte nicht, sie sind nicht spezifisch genug.

"Mein Ziel: Rechnungen zu schreiben" So ein Ziel ist viel zu wenig klar. Dein Unterbewusstsein kann damit rein gar nichts anfangen. Wie viel Rechnungen, in welcher Höhe, an wen, wofür? Programme ein klares Ziel: Die Anzahl zufriedener Kunden, den genauen Umsatz, die Anzahl Mitarbeiter. Siehe auch das Blatt:

„Kennst Du Deine Ziele? Hast Du Deine „persönliche“ Vision entwickelt?“

Integriere möglichst den Nutzen, den Du schaffst mit in Deine Zielbilder. "Ich bin ein guter Chef" ist viel zu wenig klar.

Mögliches Hauptziel: Ich führe meine Mitarbeiter so, dass wir unsere gemeinsamen Ziele in einer guten Atmosphäre erreichen. Ein mögliches Teilziel: Mit jedem meiner direkten Mitarbeiter führe ich pro Woche ein persönliches Gespräch von mindestens 10 Minuten Dauer.

Zusätzlich programmiere Dir noch das gewünschte Resultat. Bereite solche Gespräche mit mentaler Kommunikation vor.

Tipp: Setze die mentale Kommunikation auch konsequent vor jedem Kundengespräch ein. Im Verkaufsgespräch ist die Qualität der Beziehung entscheidend. Mit mentaler Kommunikation hast Du einen wichtigen Vorteil.

Deine Ziele müssen Gleichgewicht kreieren

Nimm die Macht der mentalen Programmierungen ernst. Wenn Du diese richtig anwendest, wirst Du fast zwangsläufig zu Deinem Ziel hingesteuert.

Wenn Du nur für Deine Firma, für Deine Karriere oder Deinen beruflichen Erfolg programmierst, werden Deine persönlichen Beziehungen darunter leiden.

Denke immer an das Gleichgewicht von materiellen, beruflichen und persönlichen Zielen.

Deine Ziele / Affirmationen müssen glaubhaft sein

Programmierst Du etwas, was Du nicht glauben kannst, begehst Du einen Selbstbetrug. Wir haben ausführlich über Glaubenssätze diskutiert.



Stärke Deine Glaubenssätze, fange mit einfachen Zielen an und dann steigere kontinuierlich. Das geht wie im Sport, da arbeitet man immer an der kontinuierlichen Verbesserung. Verbessere Deine Glaubenssätze, Deine mentale Software permanent. Ein wichtiger Baustein dazu ist der *Bewusstseinspiegel*.

Hast Du ein Ziel erreicht - genieße es und gönne Dir eine Belohnung!

Aber Du weisst auch: Ein erreichtes Ziel ist kein Ruheplatz. Denke an Deine grossen Ziele oder ein weiteres Ziel dahinter. Wir haben ausführlich über Ziellöcher diskutiert.

Weitere wichtige Punkte zur Zielerreichung:

- ➔ Die Voraussetzung um Ziele zu erreichen ist die Akzeptanz Deiner gegenwärtigen Situation. Wir haben dieses entscheidende Thema im Training ausführlich diskutiert.
- ➔ Die Qualität Deiner Ziele, denn Qualität kommt immer vor Quantität.
- ➔ Deine Glaubenssätze (offene und versteckte) zu erkennen und gezielt zu ändern.
- ➔ Die Qualität Deines "inneren Dialogs" und Deine Fähigkeit, diesen positiv zu gestalten.
- ➔ Deine aktive geistige Hygiene.
- ➔ Deine Ziele in Harmonie mit Deinen Werten.
- ➔ Dein Verhalten. Programme die via Handlungen / Verhalten in Deinem Unterbewusstsein sind, sind sehr stark. Die Programmierung: "Alle meine Kunden bezahlen pünktlich" kann nicht funktionieren, solange Du Deine eigenen Rechnungen nicht pünktlich bezahlst.
- ➔ Meisterschaft bei den vier Phasen, denn: Ziele erreichen bedeutet immer Veränderung.
- ➔ Loslassen und Annehmen können. Dies ist für viele Menschen der entscheidende Engpass! Um ein Ziel zu erreichen, muss man von der alten Situation loslassen und die neue Situation freudig annehmen können.
- ➔ Der gute Kontakt zu Deinen "inneren Beratern"
- ➔ Ziele erreichst Du nur durch Handeln, zielgerichtetes, effektives Handeln.
Die drei Diagnose und Entwicklungsinstrumente für:
 - Verkäufer (B.I.SS = Best in Sales)
 - Führungskräfte (T.I.M = Top in Management)
 - Qualifizierte Mitarbeiter (T.I.P = Top in Profession)

bieten hier eine aussergewöhnliche Unterstützung.

Bitte kontaktiere mich für die nächsten konkreten Schritte auf Deinem weiteren Weg zum verdienten Erfolg.

Beste Grüsse und alles Gute

Manfred Stähle

STÄHLE TRAINING & CONSULTING

Bahnhofstrasse 21 B

CH-4104 Oberwil Tel: 0041 61 4020401

Fax: 0041 61 4039440

EFFEKTIV DENKEN + EFFEKTIV HANDELN = NACHHALTIG ERFOLGREICH

<http://www.staehle.ch>

E-Mail: joy@staehle.ch