

Mit diesen
6 SCHRITTEN
erreichst Du
jedes Ziel!



Steffen
Kirchner

6 Tipps für maximale Zielpower

Wie steht es um Deine guten Neujahrsvorsätze? Hast Du welche? Wenn nein, warum nicht? Und wenn ja: Wie kannst Du es schaffen, dass Du sie auch wirklich umsetzt und nicht in einem Jahr vor der bitteren Erkenntnis stehst, dass Du Dir eigentlich wieder mal den gleichen Vorsatz nehmen solltest – so wie jedes Jahr eben.

Viele Menschen haben es bereits aufgegeben, sich für das neue Jahr überhaupt noch etwas vorzunehmen. Sie haben gelernt, dass sie es sowieso nicht schaffen und nicht durchhalten, da sie einen zu schwachen Willen haben. Kennst Du das? Wenn nicht von Dir, vielleicht kennst Du es von anderen? Was geschieht mit Menschen, die diese Erfahrungen machen und damit lernen, dass sie auf ihr eigenes Versprechen an sich nicht viel geben können? Ich sage es Dir: Diese Menschen leiden früher oder später an einem stark geschwächten Selbstvertrauen. Denn Selbstvertrauen entsteht, wenn Du die Versprechen, die Du Dir selbst gegeben hast, auch einhältst.

Es geht beim Thema „Gute Neujahrsvorsätze“ gar nicht darum, ob Du nun diese 10 Kilo abnimmst oder nicht, oder ob Du jetzt mehr Sport in der Woche machst, weniger arbeitest oder Dich besser ernährst, oder eben nicht. Es geht um etwas viel Tiefergehendes: Es geht um Dein Selbstwertgefühl und um Deine Selbstliebe. Liebe Männer, vielleicht hört sich für Euch dieses Wort jetzt sehr hochtrabend und esoterisch an, aber seien wir uns gegenüber doch mal ehrlich: Wenn wir uns selbst scheiße finden, dann finden uns auch die Frauen irgendwann scheiße. Und wenn Du das Gefühl bekommst, dass Du Dich nicht mehr auf Dich selbst verlassen kannst, weil Du Dinge, die Du Dir vornimmst einfach nicht machst und somit total inkonsequent bist, dann findest Du Dich irgendwann selbst nicht mehr toll!

Wenn Du Dich noch tiefgehender mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“

Alle Informationen erhältst Du unter:

<https://link.steffenkirchner.de/webinar-GbJ>



Du merkst wie wichtig die Themen „Ziele“ und „Vorsätze“ für Dich und Dein Leben sind. Es geht nicht in erster Linie um das, was Du bis wann geschafft haben willst. Es geht darum, wer Du sein willst und wie Du Dich fühlen willst. Und es geht darum, was Du von Dir selbst halten willst, wenn Du in den Spiegel schaust.

Deshalb gebe ich Dir nun eine Strategie mit mehreren Schritten an die Hand, die ich seit Jahren im Profisport in der Praxis mit unzähligen Sportlern erfolgreich anwende. Wenn Du diese Strategie genau so befolgst, ist Dein Erfolg unvermeidbar.

1. Vorsätze sind verboten. Wir sprechen über Verpflichtungen.

Ganz ehrlich: Vorsätze sind Bullshit. Vorsätze haben keine Energie. Sie beinhalten keine Strategie wie Du vorankommst. Gute Vorsätze werden im „Ich wünsch mir dann mal was“-Land geboren und werden innerhalb weniger Wochen auf dem „Hab ich wieder mal nicht geschafft“-Friedhof begraben.

Ich will nicht, dass Du Dir gute Vorsätze vornimmst. Ich will, dass Du Dich für ein Ziel verpflichtest! Ich will, dass es keine Option mehr auf Rückzug für Dich gibt. Ich will, dass Du das, was Du Dir vornimmst, definitiv für Dich entschieden hast zu tun und zu erreichen. Nicht dass Du es gerne hättest. Wenn Dein Wunsch danach nicht wirklich groß ist und Du entweder keinen massiven Schmerz in Dir spürst, etwas in Deinem Leben ändern zu wollen oder Du kein riesiges Verlangen in Dir hast, etwas erreichen zu wollen, dann hör jetzt bitte auf zu lesen, setz Dich auf die Couch und schau wieder in den Fernseher. Verschwende nicht Deine Zeit mit irgendwas, was Du sowieso nicht willst. Entweder Du verpflichtest Dich etwas zu tun, oder Du lässt es.

Seien wir doch mal ehrlich: 95 Prozent aller Ziele, die wir uns setzen, sind nicht lebensnotwendig. Wir können in den meisten Fällen auch weitermachen wie bisher und wir leben deshalb trotzdem. Die Frage ist bloß, wie?! Ich will, dass Du die Schnauze voll hast von dem, was Du bisher erlebst. Ich will, dass Du eine riesige Lust und Leidenschaft in Dir spürst, etwas in Deinem Leben, an Deiner finanziellen Situation, an Deinem Körper, an Deiner Partnerschaft,



an Deinem Job, an Deiner Gesundheit oder in Deinem sozialen Umfeld zu verändern.

Wenn Du dieses Gefühl des inneren Brennens nicht ganz klar für Dich spürst, dann ist für Dich momentan nicht der richtige Zeitpunkt, um Dir wirklich ein Ziel zu setzen. Dann lass es! Wenn Du Dich nicht zu 100 Prozent dafür verpflichten kannst, dann wirst Du scheitern. Und das geht massiv auf Kosten Deines Selbstvertrauens und Deines Selbstwertgefühls. Sich zu verpflichten bedeutet, dass Du bereit bist, einen hohen Preis dafür zu bezahlen, um das zu erreichen, was Du Dir vorgenommen hast. Bist Du mit jeder Faser Deines Körpers bereit dazu, diesen Preis zu bezahlen?

Wenn ja, dann gratuliere ich Dir, denn damit wirst Du Erfolg haben. Wenn nein, dann ist es womöglich entweder das falsche Ziel, da es vielleicht gar nicht Dein Ziel ist, das Du wirklich selbst erreichen willst.

Also, triff jetzt eine Entscheidung für das, wofür Du Dich jetzt wirklich wirklich wirklich verpflichtest. Und schreibe es Dir auf. Übrigens: Wenn Du es Dir nicht aufschreibst, weil Du zu faul dazu bist und Du glaubst, dass Du es sowieso im Kopf hast was Du willst, dann kannst Du Dein Ziel gleich in die Tonne treten. Wer an so einem Mini-Babyschritt scheitert, hat keine Chance große Ziele zu erreichen. Bitte merke Dir folgenden Satz: In den Momenten Deiner Entscheidung erschaffst Du Dein Schicksal. Deswegen will ich von Dir keine Vorsätze, sondern jetzt wirklich eine Entscheidung. Verpflichte Dich jetzt, etwas zu ändern.

2. Sprich öffentlich über Deine Ziele

Mach Deine Verpflichtung zu Deinem Ziel nach außen hin sichtbar. Das bedeutet, Du verpflichtest Dich öffentlich. Denn die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen sich recht leichttun, sich selbst zu belügen und sich selbst eine Verpflichtung aufzuweichen und schön zu reden, wenn sie nicht ganz konsequent handeln.



Doch wenn Deine Zielverpflichtung möglichst viele Menschen kennen, weil Du sehr oft darüber sprichst, dann ist das schon eine andere Sache. Die Leute werden Interesse an Deinen Fortschritten bekommen, sie werden Dich darauf ansprechen. Und jetzt stell Dir mal vor, wie bitter es wäre, wenn Du 50 Leuten erklären musst, dass Du zu faul oder zu feige dazu warst, das zu tun, was Du davor überall herumposaunt hast.

An dieser Stelle greift eines der sechs emotionalen Grundbedürfnisse, die wir alle als Mensch haben. Das Bedürfnis nach Bedeutsamkeit und Anerkennung. Wir wollen nicht blöd dastehen vor anderen. Und diese öffentliche Anerkennung zu bekommen, ist durchaus auch ein starker Motivator, der Dir in schwierigen Zeiten, in denen Du die Tendenz dazu hast, schwach zu werden, sehr helfen kann.

Deine Aufgabe lautet: Erzähle jeden Tag mindestens einer neuen Person von Deiner Zielsetzung, zu der Du Dich verpflichtet hast. Und zusätzlich sprichst Du täglich mit Menschen, die schon davon wissen, darüber was Du dafür getan hast. Und das machst Du genau einen Monat lang. Am Ende weiß die halbe Welt von Deinem Vorhaben und Du hast somit auch öffentlich massiv Flagge für das gezeigt, was Dir nun wichtig ist.

3. Mach Dein Ziel durch messerscharfe Formulierung immun gegen Selbstbetrug!

Weißt Du was ein klassisches Merkmal sinnloser und schwacher Vorsätze ist? Sie sind unkonkret und ungenau. Sie lassen Raum für Interpretationen, wann das Ziel erreicht ist und wann nicht. Klassische Verlierer-Zielformulierungen sind Sätze wie: „Nächstes Jahr will ich mal mehr Sport machen“. Oder: „Ich nehme mir vor, weniger zu arbeiten und mehr Zeit für mich und meine Familie zu haben.“ Oder: „Ich werde mehr Zeit und Geld in mich und meine Weiterentwicklung investieren.“ All das sind himmelschreiende Schwachsinnsvorsätze! Wenn Du Dein Vorhaben so unklar und fadenscheinig formulierst, liegt Deine Erfolgschance schon vom ersten Tag an zwischen 0 und 5 Prozent. Bitte merke Dir folgenden Satz: Worte erschaffen Realität! Die Worte mit denen Du etwas beschreibst, lenken Deinen Fokus und steuern somit Deine Aktivität, also Dein Handeln.



Wenn Du Dich noch tiefergehend mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“
Alle Informationen erhältst Du unter:
<https://link.steffenkirchner.de/webinar-GbJ>

Deine Zielformulierung sollte folgende drei Punkte beinhalten:

a) Deine Ziele müssen schriftlich formuliert sein. Dazu möchte ich gar nicht mehr viel erklären, denn wer das nicht versteht und meint er könnte professionelle Zielstrategien im Kopf erarbeiten, der hat nichts verstanden und ist meilenweit von professionellem Arbeiten für den persönlichen Erfolg entfernt. Also daher nur so viel: Alles, was Dir im Leben wichtig ist, schreibst Du Dir auf. Alles andere ist Dir nicht wichtig.

b) Dein Ziel muss absolut positiv formuliert sein. Benutze keine negativen Worte, denn wie Du ja spätestens jetzt gelernt hast, erschaffen Worte Deine Realität. Wenn Du also eine Zielformulierung wählst wie „Ich möchte keine Schulden mehr haben“, oder „Ich möchte mein Übergewicht reduzieren“, dann ist das Bild das Du Deinem Unterbewusstsein gibst welches? Na klar, Schulden bzw. Übergewicht. Dein Unterbewusstsein versteht nicht, was Du willst oder nicht willst, sondern es nimmt nur die Worte auf, die Du sprichst und denkst und macht daraus eine bildhafte Vorstellung, die Deine Gefühle und Dein Verhalten beeinflussen. Wer also viel über Negatives spricht oder nachdenkt, kommt im Grunde emotional am gleichen Punkt raus wie derjenige, der darüber spricht, ohne diese Punkte abzulehnen.



Sorge also bitte dafür, dass Du konkret sagst, was Du möchtest. Gib Deinem Unterbewusstsein positive Worte von dem, was Du haben willst. So erschaffst Du auch klare positive Bilder und somit positive Vorstellungen.

c) Dein Ziel muss eindeutig messbar sein – qualitativ, quantitativ und zeitlich. Eine konkrete Zahl, die definiert, ob Du Dein Ziel erreicht hast oder nicht, ist der ultimative Selbstbetrugs-Killer. Was die meisten Leute nämlich machen ist, dass sie sich vornehmen: „Diesen Winter werde ich häufiger Sport machen“. Die Frage ist: Was ist häufiger? Manche erreichen ihren Vorsatz dann mit drei Sporteinheiten im ganzen Jahr, da sie im Jahr zuvor nur ein einziges Mal Sport gemacht haben. Aber sind sie damit wirklich am Ziel? War das wirklich das, was sie GEMEINT hatten?

Also finde Zahlenwerte, die exakt definieren was Du willst, wie viel Du davon willst, wie oft und bis wann! Anhand der Zahlen weißt Du, ob Du Deine Verpflichtung erfüllt hast oder nicht. Wenn Du also abnehmen willst, sage konkret wie viele Kilos und bis zu welchem Tag. Wenn Du finanzielle Freiheit erlangen willst, dann definiere klipp und klar, was finanzielle Freiheit für Dich in Zahlen bedeutet. Wenn Du mehr für Deine Gesundheit tun willst, dann lege konkret fest, wie oft pro Woche Du welche Sportart betreibst, um Deinen Körper fit zu machen. Definiere auch, wie lange Du an welchem Tag dieses Training durchziehst. „Ich betreibe ab sofort dreimal in der Woche Sport, wobei ich jeweils effektive 60 Minuten mit einem Puls von 120 – 140 trainiere.“ Das ist konkret und bringt bereits nach zwei bis drei Monaten Ergebnisse und Erfolgserlebnisse.





4. Entwickle neue Standards

Wie Du weißt, ist der Mensch ein Gewohnheitstier. Die Qualität unserer Gewohnheiten bestimmt die Qualität unserer Ergebnisse, also die Qualität unseres Erfolgs und auch die Qualität unseres Glücksgefühls und Lebens. Was die meisten Menschen nicht verstehen ist, dass eine Profistrategie zur Zielerreichung mit korrekt und gut formulierten Zielsetzungen nicht endet. Die Leute sind versaut von den unzähligen Erfolgs- und Lebenshilferatgebern, in denen immer nur über Wichtigkeit von Zielen und deren Formulierungen und Visualisierungen gesprochen wird. Weißt Du was wirklich entscheidend ist, damit Du erfolgreich wirst? Es sind nicht in erster Linie Deine Ziele, sondern Deine täglichen Standards.

Standards sind Routinen und Gewohnheiten, die Du täglich bewusst oder auch unbewusst durchführst. Es ist die automatisierte Art und Weise wie Du denkst, sprichst und handelst – ganz gleich in welcher Lebenssituation. Es ist die Art und Weise wie Du isst, was Du isst, wann Du isst, wo Du Sport machst, wann Du Sport machst, wie lange Du Sport machst, mit wem Du Sport machst und wie intensiv Du Sport machst. Das Ganze ließe sich für jede Tätigkeit, wie auch Deinen Beruf, das Lernen in der Schule, Deinen Umgang mit Geld usw. fortsetzen. Entscheidend für Deinen Erfolg ist, welche täglichen Standards Dein Handeln und somit Deinen Tagesablauf bestimmen. Ein Mensch mit den richtigen Routinen bekommt über kurz oder lang auch die richtigen Ergebnisse.



Wenn Du Deine Ziele nun durch die vorhergehenden Schritte klar definiert hast, dann überprüfe schriftlich, welche Gewohnheiten Du in dem Lebensbereich hast, der mit Deinem Ziel zu tun hat. Nehmen wir z.B. den Themenbereich finanzielle Freiheit. Angenommen Du hast Dir das Ziel gesetzt, innerhalb der nächsten 10 Jahre finanziell komplett frei zu werden, durch die Entwicklung eines monatlichen passiven Einkommens von mindestens 10.000 Euro und einem liquiden Vermögen von über einer Million Euro. Dann stellt sich die Frage nach Deinen standardisierten Verhaltens- und Denkmustern in Bezug auf Geld. Damit meine ich konkret, dass Du Dir bitte schriftlich überlegst, wie Du mit Geld derzeit umgehst:

- ☞ Was machst Du, wenn Du Dein Gehalt am Monatsanfang bekommst oder Dein Kunde eine Rechnung von Dir bezahlt?
- ☞ Wie gehst Du mit diesem Betrag um? Sparst Du ihn? Ganz oder teilweise? Re-investierst Du ihn? Zu wieviel Prozent? Und worin?
- ☞ Oder gibst Du ihn für Dein Vergnügen aus? Wenn ja für welches und mit wem? Und wie oft?
- ☞ Was sind die Muster, wie Du mit Deinem Einkommen umgehst?
- ☞ Hast Du eine monatlich definierte Sparquote? Wenn ja, was machst Du dann mit diesem Geld?
- ☞ Gibt es eine Strategie zur Vermögensbildung?

Mit wem sprichst Du über Geld? Von wem lässt Du Dich beraten?

Hier gibt es unzählige Verhaltensstandards, die ein Mensch haben kann. Ich habe zu diesem Thema übrigens ein eigenes kompaktes Wissensseminar entwickelt, das Menschen zuverlässig dabei hilft, ihre finanzielle Freiheit Schritt für Schritt aufzubauen. Die Fortschritte der Teilnehmer, die uns regelmäßig berichten, sind faszinierend und begeistern mich jedes Mal wieder aufs Neue. Wenn Dich dieses Thema näher interessiert, dann schaue bitte auf meine Webseite www.millionaire-mind.de

Werde Dir über Deine Gewohnheiten klar!

Nimm Dir ein Blatt Papier und ziehst mit einem Stift in der Mitte senkrecht einen Strich, sodass das Blatt in zwei Hälften, also zwei Spalten unterteilt ist.



In die linke Spalte schreibst Du alle Standards und Gewohnheiten auf, die Du in Bezug auf Dein Zielthema seit längerer Zeit bis zum heutigen Tag verfolgst. Prüfe anschließend, ob diese Gewohnheiten Dich näher an Dein Ziel bringen, also positiv sind, oder ob sie negativ sind und Dich von Deinem gewünschten Ziel eher entfernen.

Wenn Du Routinen entdeckst, die Deiner Zielerreichung schaden, dann überlege Dir einen besseren Standard, der Dich anstatt dessen Deinem Ziel näherbringen würde und schreibe diesen Punkt in die rechte Spalte, gegenüber der zu ersetzenden alten Gewohnheit.

Es geht nicht darum, möglichst viele Dinge zu tun, um erfolgreich zu werden, sondern eher wenige aber dafür die wirklich wichtigen Dinge zu tun und zwar wirklich konsequent jeden Tag über einen langen Zeitraum. Menschen unterschätzen komplett, was sie alles erreichen können, wenn Sie 1 bis 2 Jahre lang einem positiven Standard folgen und dafür zugleich eine negative Gewohnheit ablegen. Ich verspreche Dir, Du wirst begeistert sein!

5. Sorge für tägliche kontinuierliche Erinnerungen

Wenn Du Deine Ziele und Deine täglichen To-Do's für Deine Ziele nun schriftlich definiert hast, geht es darum, dass Du diese vom Blatt Papier in Deinen Schädel bringst. Du musst Deinen Kopf auf diese Ziele und die täglichen To-Dos dafür programmieren. Wie geht das? Ganz einfach durch einen Faktor: Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung. Du brauchst Erinnerungstützen, die Deinem Kopf helfen, sich diese wichtigen Dinge immer wieder einzuprägen und die neuen Ziele und Verhaltensweisen zu lernen.

Jeder Mensch denkt am Tag über 60.000 Gedanken – niemand kann ständig an seine Ziele denken. Daher musst Du Dich durch Hilfstechiken daran erinnern. Das können beispielsweise Plakate mit Deinen Zielen sein, die Du malst oder Dir am PC erstellst, oder eine Collage, die Du Dir bastelst und Dir



Bilder aus Zeitschriften auf das Blatt klebst, die Dich an Deine Ziele erinnern. Diese Plakate hängst Du Dir in Dein Büro oder in die Küche, so dass Du sie jeden Tag siehst. Oder Du schreibst Dir Dein Ziel auf einen Zettel und legst diesen Zettel in den Geldbeutel, so dass Du ihn jeden Tag ein paar Mal siehst und in der Hand hast. Deiner Kreativität sind hierbei wirklich keine Grenzen gesetzt. Alles ist erlaubt, Hauptsache Du wirst am Tag mehrfach dazu gezwungen, Deine Aufmerksamkeit auf Dein Ziel und die dafür notwendigen Verhaltensmuster zu lenken. Wenn Du das 4 Wochen durchziehst und täglich 3 bis 5 Wiederholungen hast, sind das über 100 Wiederholungen – das kriegst Du aus Deinem Kopf nicht wieder raus.

6. Definiere Deine Reaktionen auf mögliche Rückschläge

In den Positiv-denken-Büchern wird einem immer erzählt, man solle sich nur mit seinen Stärken, nur mit gewünschten Erfolgen nur mit positiven Zukunftsaussichten beschäftigen. Ein Schwachsinn ist das! Im Profisport wäre dieses Verhaltensmuster tödlich. Stell Dir mal vor ein Profibergsteiger oder Formel 1 Fahrer würde sich nur mit den positiven Seiten beschäftigen und nicht mit möglichen Gefahren, Problemen, Unfällen, Rückschlägen und Niederlagen.

Du wirst scheitern. Du wirst verlieren. Du wirst manchmal hinfallen. Das geht jedem Menschen auf der Welt so und zwar immer und immer wieder, ganz gleich auf welchem Level seines Erfolgs er sich bereits befindet. Auch ich scheitere häufiger mit manchen Projekten. Du wirst auf Deinem Weg Rückschläge erleben, Tränen vergießen und manchmal wütend oder frustriert sein. Die Frage ist nicht, ob Dir das passiert, sondern wie Deine Reaktion darauf sein wird.

Denke an Dein Ziel, das Du erreichen willst und überlege Dir, welche möglichen Rückschläge es auf Deinem Weg zu diesem Ziel geben könnte. Woran könntest Du scheitern, was könnte passieren das Dir nicht passt? Wo könntest Du einen Misserfolg erleben, was könnte problematisch oder schwierig werden? Schreibe Dir diese Punkte wieder in die linke Spalte eines leeren Blattes Papier. Nun überlege Dir, welche Reaktion Du zeigst, falls dieser Fall eintreten sollte. Welches Verhalten legst Du an den Tag, wenn



dieses oder jenes passiert. Es geht nun nicht darum, dass Du Dich täglich mit diesen Risiken beschäftigst und Dich verrückt machst. Entwickle Handlungsalternativen, um in jeder Situation, ganz egal was passiert, immer aktiv zu bleiben und sich weiter unbeirrt in Richtung Ziel zu bewegen. Champions scheitern nicht seltener als Durchschnittsmenschen. Champions scheitern öfter, aber besser. Sie werden durch das Scheitern gescheiter, weil sie ihr Handeln dadurch so verändern und optimieren, dass sie danach mit noch mehr Dampf vorangehen als zuvor.

Wenn Du Dich noch tiefergehender mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“

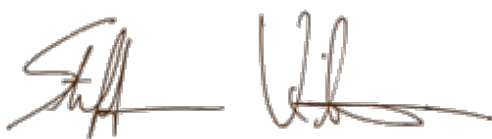
Alle Informationen erhältst Du unter:

<https://link.steffenkirchner.de/webinar-GbJ>

So, das war sie also nun, meine 6-Schritte-Strategie zur Verwandlung Deiner Vorsätze in echte Verpflichtungen und Erfolgsziele. Ich hoffe Du hast viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung.

Ich hoffe Dir hat mein E-Book gefallen! Ich würde mich freuen, Dich auf einem meiner Seminarevents begrüßen zu dürfen.

Viel Erfolg bei Deiner Zielerreichung und alles Gute!



Dein Steffen Kirchner



Steffen Kirchner „6 Tipps für maximale Zielpower“