

Fortsetzung
von Seite 3

kürzester Zeit einen Berg bewältigt.“ Die absolute Regel dabei sei, sich mit den einzelnen Stücken dieses Stapels nicht wirklich zu beschäftigen, sondern nur die Entscheidung zu treffen: „Aufheben oder wegwerfen?“ Die Methode ist laut Marco von Münchhausen doppelt gut: „Man nimmt sich nur eine halbe Stunde vor, arbeitet dann aber meistens viel länger, weil man merkt, dass etwas weitergeht.“

Das eigentliche Problem bei den guten Vorsätzen speziell zu Neujahr ist allerdings, dass sie in den meisten Fällen nur so dahingesagt sind. Man macht sich nicht wirklich Gedanken über das Ziel und den Weg, der dorthin führt. „Nur wenn ich etwas wirklich mit jeder Faser meines Herzens will, wird es gelingen“, sagt dazu der professionelle Mutmacher und Erfolgstrainer Peter Kinauer: „Wenn Sie zum Beispiel ein bestimmtes berufliches Ziel haben, dann ist das mit einem Programm für ein paar Jahre verbunden. Sie müssen überlegen, welche Voraussetzungen Sie schaffen müssen, dass dieses Ziel in Reichweite rückt. Und wenn Sie privat Ihren Partner halten wollen, dann wird das auch nicht mit dem frommen Wunsch gelingen, sondern nur durch einen konkreten Plan.“ Das ist die erste Hürde.

Warten können

Danach folgt unter Umständen aber ein noch viel größeres Problem: „Sie bemühen sich mit aller Kraft und merken nach einer bestimmten Zeit, die Sie sich für die Erreichung Ihres Zieles gegeben haben, dass Sie kein Stück weiter-

gekommen sind. Und dann geben Sie auf, weil es sowieso nicht geht“, sagt Kinauer und ist dabei bei einem der zwei Kardinalfehler angekommen, die man bei der Eroberung der Zukunft machen kann. Sein Rat: „Niemals, wirklich niemals eine endgültige und unwiderrufliche Entscheidung treffen, wenn man gerade am Boden liegt! Schon morgen schaut die Welt vielleicht ganz anders aus und Ihnen fällt ein, wie Sie weitermachen könnten.“

Der Kardinalfehler Nummer zwei auf dem Weg zum Ziel sind die „superguten Ausreden“. Kinauer: „Wenn Ihnen ein Ziel nicht wirklich lebenswichtig ist, haben Sie immer eine Ausrede parat, die so logisch klingt, dass sie kein Mensch entkräften kann.“

Aus dieser Sackgasse gibt es nach Ansicht des Motivations-Experten nur einen Weg: „Erstens: Überlegen Sie, was Ihre Lieblingsausreden sind, wenn Sie Ihr privates oder berufliches Ziel nicht erreichen, und schreiben Sie diese auf! Zweitens: Welche Vorteile haben Sie, wenn Sie sich an die Umsetzung Ihrer Ziele machen? Finden Sie etwas, wofür sich die ganze Mühe lohnt.“ Danach fehlt nur noch ein bisschen Optimismus, nach der Devise: „Alle sagen, dass es nicht geht. Bis einer kommt, der nicht weiß, dass es nicht geht, und es deshalb einfach macht.“

Das mit dem Optimismus ist freilich einfacher gesagt als getan. „Die meisten Optimisten, die ich kenne, hatten eine sehr positive Kindheit, der Optimismus war ihnen sozusagen in die Wiege gelegt“, gibt Kinauer zu. Man könne keinem anderen Menschen Optimismus beibringen und den Satz vom Glas, das halb voll oder halb leer sein kann, mag er schon gar

nicht mehr hören, „obwohl er stimmt“. „Was ich den Leuten mitgeben kann, ist allerdings der Hinweis, dass es nicht nur eine Art gibt, eine Sache zu sehen. Das Grundübel aller Pessimisten ist, dass sie zuerst immer alles sehen, was nicht geht. Edison zum Beispiel soll an die 11.000 Versuche gemacht haben, bis endlich seine Glühbirne brannte. In der Welt der Technik gibt es zahllose Beispiele von Erfindungen, die alle keine Pessimisten gemacht haben, sondern Optimisten.“

Mehr als Zufall

Das Glück lässt Kinauer dabei nicht als Ausrede gelten: „Erfolg braucht auch ein wenig Glück, das ist klar. Aber je intensiver man etwas erreichen will und je positiver man seine Situation betrachtet, desto rascher ist das Glück da. Glück hat auf Dauer nur der Tüchtige, wie es so schön heißt.“

Anders gesagt: Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht. „Es gibt aber immer mehr Möglichkeiten, als wir auf den ersten Blick erkennen können. Und wer daran glaubt, hat zumindest eine Chance, seine Träume zu verwirklichen. Die Erkenntnis, die das Leben mit sich bringt: „Die Anstrengungen, die man auf seinem Weg auf sich nimmt, entpuppen sich oftmals als reine Freude, als Lustgewinn, weil der innere Antrieb für etwas da ist.“ Womit wir wieder beim eigentlichen Geheimnis jeden Erfolgs sind: „Ein Ziel muss langsam in einem wachsen, nicht weil die anderen sagen, dass es wichtig ist, oder weil etwas zurzeit gerade angesagt ist.“ Dann kommt auch der Mut, der für das Erreichen ei-

nes Ziels unter Umständen nötig ist. „Denn Mut ist keine Eigenschaft, sondern eine Entscheidung, für eine bestimmte Sache etwas zu tun. Wer mutig ist, ist das niemals in allen Lebensbereichen. Er hat sich bloß entschieden, etwas zu tun.“

Gewonnen hat dabei übrigens nicht der, der seinen inneren Schweinehund am meisten geprügelt hat, sondern der, der ihm zwar ein „Platz!“ beigebracht hat, ihm bei Gelegenheit aber auch seinen Freilauf lässt. „Der Schweinehund hat ja auch eine positive Funktion“, wie es Marco von Münchhausen formuliert. „Er möchte dafür sorgen, dass wir uns nicht ständig überarbeiten und überanstrengen, sondern auch einmal eine Pause machen. Man könnte sagen: Er ist der innere Coach für aktive Burn-out-Prävention.“ Also: „Platz!“ und „Lauf!“

68

Prozent der österreichischen Singles sind laut aktueller Parship-Umfrage zuversichtlich, dass sie sich 2015 neu verlieben werden.

39

Prozent der Deutschen geben in einer aktuellen Umfrage an, sich auch für 2014 etwas vorgenommen zu haben. Die Hälfte von ihnen meint, sich länger als drei Monate an diese Vorsätze gehalten zu haben. Der Rest will sogar länger als vier Monate konsequent geblieben sein.

80

Prozent der Österreicher gaben in der aktuellen Imas-Silvesterumfrage zu Protokoll, ihre Ziele im Vorjahr zumindest teilweise erreicht zu haben.

