



## Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit - Gelassen Ziele erreichen

In diesem Beitrag erkläre ich dir, wie du mehr Gelassenheit entwickelst und dadurch besser deine eigenen Ziele erreichst.

Egal, wo du gerade bist: Halte jetzt bitte kurz inne und werde dir darüber klar, was du genau jetzt (er-) lebst. Erfasse diesen Moment über deine Sinne:

- Riechen
- Schmecken
- Hören
- Fühlen
- Sehen

Und bitte erlaube dir, genau dort zu sein, wo du jetzt bist. Außerdem erlaubst du dir bitte auch, genau so zu sein, wie du jetzt bist. Letzteres ist fast noch wichtiger. Denn das erzeugt immer mehr innere Gelassenheit, welche wiederum dazu beiträgt, dass du dich immer mehr so annehmen kannst, wie du bist. Es handelt sich um einen selbstverstärkenden Kreislauf. Aber wie kannst du Gelassenheit bewusst empfinden und wie genau fühlt sich Gelassenheit an?

### Und was ist eigentlich Gelassenheit?

Im Duden findest du die folgenden Synonyme:

- Abgeklärtheit
- Ausgeglichenheit
- Bedächtigkeit
- Beherrschtheit

Und auf Wikipedia findest du das Folgende: „Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

Während Gelassenheit den emotionalen Aspekt betont, bezeichnet Besonnenheit die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, also den rationalen Aspekt innerer Ruhe.“

Eine unvoreingenommene Haltung... Klingelt da etwas bei dir an? Insbesondere, wenn du auch die anderen Achtsamkeits-Beiträge gelesen hast? Ich hoffe es! Alle anderen, die noch nicht in den ersten Beiträgen gestöbert haben, dürfen gern mal [hier](#) schauen.

Jetzt wird es eventuell auch klarer, warum Gelassenheit und Achtsamkeit so eng miteinander verzahnt sind. Gelassenheit ist also die Fähigkeit achtsam zu bleiben, wenn es schwierig



wird. Und was bedeutet Achtsamkeit noch mal? Den Moment wertfrei in all seinen Facetten wahrnehmen. Runtergebrochen auf eine Kurzform kann man also sagen:

Je achtsamer ich bin, desto gelassener gehe ich durch's Leben.

Ist bei all dem nicht großartig, dass Fähigkeiten – Achtsamkeit, Gelassenheit – grundsätzlich trainiert werden können? Denn das bedeutet ja, jede Person kann ein individuelles Optimum an beidem entwickeln. Mal unter uns: Ich freu mich immer wieder wie ein Keks, wenn ich mir das bewusst mache. Niemand ist ausgeschlossen! Jeder Mensch kann Gelassenheit (und Achtsamkeit) in sein und ihr Leben holen.

Zurück zu dir: Kannst du dir Situationen ausmalen, in denen es äußerst hilfreich sein kann, gelassen zu sein? Wenn du die vorherigen Beiträge dieses Specials gelesen hast, weißt du, dass ich ein großer Fan von schriftlichen Notizen. Also lade ich dich an dieser Stelle dazu ein, deine Ideen zu dieser Frage auch schriftlich festzuhalten. Hierbei versuchst du bitte, dir unbedingt auch ganz persönliche Situationen vorzustellen und nicht nur allgemeine, die dein Leben kaum oder gar nicht betreffen. Und dann schau auch auf Situationen, in denen du gar keine Gelassenheit brauchen kannst. Nein, das ist keine ironische oder rhetorische Frage. Also nimm dir jetzt Zeit für einige Notizen. Danach liest du gern weiter.

## **Gelassen in impulsiven Situationen**

Ich hoffe, du hast bei deinen Überlegungen gerade eben auch die Erkenntnis gewonnen, dass Gelassenheit immer dann nützlich und hilfreich ist, wenn keine impulsive, schnelle Reaktion nötig oder gar förderlich für die Fortentwicklung der Situation ist. Hierbei denke ich zum Beispiel an:

- Konflikte, Streits, Auseinandersetzungen
- den Straßenverkehr
- vor oder während eines Vortrags
- wenn du vor einer schwierigen Aufgabe stehst
- etc.

## **Wie erzeugst du Gelassenheit?**

So, und wie geht das nun mit der Gelassenheit, fragst du dich eventuell schon. Berechtigte Frage. Ein Weg, um Gelassenheit zu erzeugen, ist sich bewusst in das Gefühl hineinzusetzen. Durch maximale Achtsamkeit wird es dir leichter fallen zu erkennen, wie viele Möglichkeiten du in den jeweiligen Situationen hast. Und was könnte gelassener machen, als genau zu wissen, dass du immer diverse Optionen hast? Ich finde, allein dieses Wissen entspannt ungemein – und macht gelassen. Stell dir doch mal ein Möglichkeits-Potpourri zusammen für verschiedene Lebensbereiche: Gesundheit, Beruf, Partnerschaft,



Familie, Freunde... Solltest du ein sehr unsicherer Mensch sein, so bedenke bitte: Allein ein Gedanke hat noch gar nichts verändert. Du darfst dir also ruhig einen solchen Gedanken einfach mal erlauben. Du dann kannst du im Folgenden immer noch darüber nachdenken, ob du weiter einlassen willst. In dem Fall hilft dir:

## Ein Fahrplan für Verhaltensänderungen

Überlege dir im ersten Schritt, was du gern erreichen würdest bzw. worauf du total Lust hast. Diese Idee darf noch sehr ungenau formuliert sein. Magst du die Idee wieder zu Papier bringen? Das hilft ungemein.

Diese Idee wandelst du im zweiten Schritt in ein Ziel um. Hier werde nun bitte sehr konkret. Dein Ziel sollte überprüfbar, realistisch und unbedingt positiv formuliert (also ohne Verneinungen) sein. Du kannst auch nach der SMART-Methode vorgehen, du vielleicht aus dem beruflichen Umfeld kennst. SMARTe Ziele sind

- Spezifisch: Benenne das Ziel konkret
- Messbar: Jemand von außen kann erkennen, ob du dein Ziel erreicht hast aufgrund von zum Beispiel Terminangaben, Körpergewicht, betriebswirtschaftlichen Ergebnissen etc.
- Attraktiv: Ist dir dieses Ziel wirklich wichtig?
- Realistisch: Ist es dir tatsächlich möglich, dein Ziel zu erreichen?
- Terminiert: Wann willst du dein Ziel erreicht haben?

Ich garantiere dir: Wenn du ein solches Ziel definierst, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du es auch erreichst. Ein beeindruckendes Beispiel habe ich in meiner Praxis mal begleitet: Die Patientin hat damals unfassbare 50 Kilo abgenommen. [Lies hier mehr darüber.](#)

Ziele, die dagegen nicht erreicht werden, sind in der Regel sehr unkonkret:

- Ab morgen esse ich mehr Gemüse.
- Ich mache ab sofort Sport.

Besser wären diese Formulierungen:

- Ab morgen gibt es werktags zum Mittag einen großen, bunten Gemüsesalat in wechselnder Zusammenstellung.
- Täglich mache ich direkt nach dem Aufstehen ein 7-minütiges Intervalltraining.

Diese 7-minütigen Trainings sind übrigens wirklich gut und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben.

Wenn du dich ans Formulieren deines Ziels machst, achte mal auf dein Bauchgefühl. Dein Ziel sollte sich gut anfühlen. Jedes Gefühl von Widerstand sollte dich aufhorchen lassen. Bei



Widerstand ist der innere Kampf nicht fern und damit leider auch die Gefahr, dass alles im Sande verläuft. Das wäre schade.

Also: Formuliere so, dass es spannend für dich ist, dass es dir Freude bereitet. Niemand macht dir Vorschriften, es ist ja dein Leben. Und vergiss nie: je umsetzbarer, desto eher wirst du dein Ziel erreichen. Also weg mit der Messlatte, die zu hoch hängt.

### **Ganz gelassen „WOOP!“**

Es gibt übrigens eine tolle Technik, um Widerstände aufzufangen: WOOP. Dieses Tool hilft dir, deine Ziele zu erreichen, indem du dich frühzeitig damit beschäftigst, dass wie du Widerständen begegnest.

WOOP – vier Buchstaben, die die Technik beschreiben. Schnapp dir unbedingt wieder Stift und Papier und schon geht es los:

W – Wish/ Wunsch: Überlege dir als erstes, welchen Wunsch du in dir trägst.

O – Outcome/ Gewinn: Mit Blick auf den Wunsch überlege dir, was du Tolles erreichst. Male dir deinen „Gewinn“ aus.

O – Obstacle/ Hürde: Auf dem Weg hin zum Ziel wirst du Hürden vorfinden. Schau genau hin, was das für Hürden und Widerstände sind.

P – Plan: Für jede Hürde, die dir in den Sinn kommt, entwickelst du einen Plan, sodass du gut gewappnet bist für den Fall der Fälle.

Benötigst du ein Beispiel? Okay, lass uns etwas Anschauliches nehmen. Stell dir vor, dein Wunsch ist es, 10 Kilo abzunehmen. Du siehst dich in deiner gewichtsreduzierten Zukunft, fühlst dich wohler in deiner Haut, hast mehr Selbstbewusstsein, bist stolz auf dein erreichtes Ziel. Und du freust dich total, dass all die alten schönen Kleidungsstücke von vor 10 Jahren wieder passen.

Auf dem Weg zu diesem Ziel identifizierst du einige Hürden, innere und äußere. Zu den inneren Hürden zählt dein innerer Schweinehund, der so gar keine Lust hat auf Sport. Zu den äußeren Hürden zählt dein Kind, das wenig Lust hat auf wenig Fast Food und ganz viel Gemüse. Und nun machst du dir einen Plan wie du

- den inneren Schweinehund in Schach hältst
- dein Kind begeisterst für regelmäßiges Gemüse und weniger Pizza auf dem Teller

Du bereitest dich also darauf vor, wie du Hindernisse aus dem Weg räumst bzw. vielleicht sogar auf irgendeine Weise nutzt auf dem Weg zum Ziel.

Manchmal ist es eine Frage der Prioritäten, wenn etwas im Weg steht. Wenn zum Beispiel meine Patienten ihre Hausaufgaben nicht gemacht haben, frage ich gern, ob sie Zeit für Übung gefunden hätten, wenn sie für jedes Mal üben 500 EUR bekommen hätten. Oder auch 1.000 EUR. Wer dann ins Grübeln kommt, hat ein Prioritäten-Problem.



Also prüf doch bitte mal, warum genau du dein Ziel erreichen willst:

- Was versprichst du dir davon?
- Welchen langfristigen Nutzen hast du wenn du konsequent bleibst?
- Was motiviert dich?

Bitte schreib all deine Antworten auf und verinnerliche sie, sodass du unter Stress nicht den Autopiloten anwirfst und alte Gewohnheiten reaktivierst. So wirst du eher am Ball bleiben in Situationen, wo es auf der Kippe stehen könnte.

Und ich kann es nur wiederholen: Bereite dich darauf vor, dass du auf Hindernisse treffen wirst. Das ist normal. Entscheidend ist, wie du mit den Hindernissen umgehst. Erarbeite dir deshalb unbedingt die Pläne, wie oben beschrieben. Du kannst das, ich weiß es. Jeder Mensch kann das. Wann immer wir frisch verliebt sind, werden wir Meister im Planen und finden Mittel und Wege, um den geliebten Menschen zu treffen. Im Stadium des Verliebtseins sind wir Meister im Hindernismanagement. Wann immer etwas nicht klappt, überlegen wir uns sofort, wie es stattdessen klappen könnte. Deshalb: Sei verliebt in dein Ziel – und kenne deinen Plan B! Wie könnte der denn ausschauen, der Plan B?

Mit Blick auf dein Ziel, greif jetzt erneut zu Stift und Papier. Schreibe dir drei Schritte auf, um dein Ziel zu erreichen. Und wenn dir nur ein Schritt einfällt, ist das auch okay. Schreib alles auf. Anschließend hängst du ein Datum an den Schritt.

Also:

Heute am 12.01.22 werde ich abends meine Sporttasche ins Auto stellen, sodass ich morgen nach der Arbeit ins Fitness-Studio gehen kann.

Oder:

Heute ist der 12.01.22 und ich werde jetzt die Joggingschuhe neben mein Bett stellen, da ich morgen früh um 7 Uhr joggen gehen werde.

## **Gelassen zum Ziel: Meine 8-Punkte-Zielerreichungs-Checkliste für dich**

Um einen Wunsch zu realisieren, solltest du diese 8 Schritte durchlaufen. Dann wird dein Wunsch sehr wahrscheinlich Wirklichkeit:

1. Bestimme deinen Status quo: Wo stehst du gerade? Werde dir deiner gefühlten Baustelle bewusst.
2. Skizziere deinen Wunsch: Was willst du statt dieser Baustelle?
3. Formuliere dein Ziel: Wo willst du hin?
4. Definiere alle erforderlichen Schritte: Wie erreichst du dein Ziel?
5. Welche Nebenwirkungen könnte das Ziel haben? Welche Folgen hat dein Ziel?



6. Welche inneren oder äußeren Hürden liegen auf dem Weg zum Ziel? Wie gehst du mit diesen Hürden um?
7. Wenn du dich auf den Weg gemacht hast, schau regelmäßig, wie es läuft. Was klappt, was klappt nicht?
8. Hast du dein Ziel erreicht? Oder hast du bei einem größeren Ziel einen wichtigen Meilenstein erreicht? Dann belohne dich!

## **7 Tricks, um ein Ziel mit Gelassenheit zu erreichen**

Abschließend verrate ich dir sieben Tricks, die dir auf deinem Weg zum Ziel helfen werden:

1. Ausnahmen bestätigen die Regel. Sei immer nachsichtig mit dir, wenn mal etwas nicht so klappt wie erhofft. Jede Selbstverurteilung wird dich demotivieren.
2. Führe Tagebuch und beobachte deinen Prozess. Worauf bist du besonders stolz?
3. Durch das Tagebuch kannst du Veränderungen beobachten. Wo bist du gelassener geworden?
4. Belohne dich! Das kannst du nicht oft genug machen. Jede Belohnung ist ein positiver Selbstverstärker – und das ist ein nicht zu unterschätzender Trick im Gesamtprozess.
5. Sprich über deine Pläne – und zwar nicht mit dir selbst, sondern mit anderen. Diese anderen Menschen werden dich moralisch unterstützen – weil sie mit Sicherheit mal nachfragen werden, „wie es denn so läuft.“ Das das spornt ungemein an.
6. Sei flexibel! Formuliere dein Ziel neu, wenn du merkst, dass dein Ursprungsziel doch nicht so gut passt. Erlaube dir Umwege. Jeder Weg ist eine neue Erfahrung – und jede Erfahrung ist unendlich wertvoll.
7. Schaffe dir ein großes Warum. Warum willst du dein Ziel erreichen? Jeder Mensch sehnt sich nach Sinn. Erfasse den Sinn deines Ziels. Das ist mehr als die halbe Miete.

Und jetzt ende ich mit dem Special.

Leg los. Ganz achtsam.