



# Gezielt zu mehr Selbstvertrauen

## Ziele festlegen und Schritte planen

Als Erstes möchte ich dir hier eine Liste mit einigen möglichen bzw. typischen selbstwertschädigenden Verhaltensweisen und daraus sich ergebenden Wünschen präsentieren. Danach schauen wir auf die Planungsschritte, um ein konkretes Ziel zu erreichen.

### 1. Umgang mit der Zeit

1. herumtrödeln - die Zeit des Trödelns reduzieren
2. Zeitbedarf falsch schätzen - den Zeitbedarf abschätzen üben
3. Arbeitstage überfrachten - Arbeitstage zeit- und aufgabengerecht planen
4. sich verzetteln - sich genug Zeit nehmen für einzelne Aufgaben
5. Abgabefristen nicht einhalten - Termine für die Erledigung von Aufgaben einhalten
6. Multitasking - eine Aufgabe nach der anderen abarbeiten
7. zu spät kommen - pünktlich sein

### 2. Aufgaben aufschieben

1. Unangenehmes ignorieren - Unangenehmes sofort erledigen
2. Aufgeschobenes ignorieren - Aufgeschobenes sukzessive abarbeiten

### 3. Ordnung

1. Kleiderberge anhäufen - Kleidung aufräumen
2. ungeputzte Schuhe ignorieren - Schuhe regelmäßig putzen
3. beim Aufräumen alles 20mal in der Hand haben - jeden Gegenstand nur einmal beim Aufräumen in der Hand haben
4. Altglasberge anhäufen - Altglas regelmäßig entsorgen
5. Gerümpel-Ecken hegen und pflegen - Gerümpel-Ecken beseitigen
6. Papierablage vor sich herschieben - Papiere sofort abheften

### 4. Umgang mit Lebensenergie

1. jammern statt zu handeln - das Jammern reduzieren
2. vor dem TV/ Internet „versacken“ - Online-/TV-Zeit reduzieren
3. keine Zeit für Partner oder Kinder haben - feste Zeiten einplanen

## **5. Ernährung, Gesundheit**

1. häufiger Alkoholgenuss - weniger Alkohol trinken
2. täglich Süßigkeiten - Süßigkeitenkonsum reduzieren
3. mangelnde Zahnpflege - täglich Zahnseide benutzen
4. über Rückenschmerzen jammern - regelmäßige Übungen
5. Unbeweglichkeit - Sport
6. Stress - regelmäßig aktiv entspannen
7. Fingernägel kauen, Nagelhaut zappeln - Hände pflegen

## **6. Etwas Neues lernen**

1. sich langweilen und erstarren - tanzen, Sportart, Instrument, etwas Kreatives lernen etc.

## **7. etc.**

# **Ziele definieren**

Wenn du für dich ermittelt hast, was anders sein soll ein deinem Leben, lass uns das wahrscheinlich noch global formulierte Ziel - deinen Wunsch - konkretisieren. Das ist ein immens wichtiger Schritt. Ohne konkretes Ziel wirst du keinen Erfolg haben! Nur wenn du dir über dein Ziel im Klaren bist, kann auch die Motivation entstehen, dass du Kraft aufbringst, um dieses Ziel zu erreichen.

Ich gebe dir hier wieder ein Beispiel:

- ❖ global formulierter Gedanke:
  - ❖ Ich sollte abnehmen. (Meine Anmerkung: Bitte schmeiß den Konjunktiv über Bord - der bringt dich nie weiter!)
- ❖ konkretes und realistisches Ziel:
  - ❖ Ich werde am 01.03.20 acht Kilo weniger wiegen.

Beim Ziele formulieren ist es unbedingt notwendig, dass du

- ❖ dein Ziel maximal konkret und möglichst messbar gestaltest (was genau soll passieren)
- ❖ nicht negativ formulierst (Bsp.: ich will nicht mehr übergewichtig sein, ich will keinen Alkohol mehr trinken etc.)
- ❖ dir realistische Ziele setzt (20 Kilo in einem Monat kann niemand auf gesunde Weise abnehmen)

Bitte vermeide, dass du dir Ziele setzt, die nicht DEINE Ziele sind. Im schlimmsten Fall erreichst du dann - mit ziemlich viel Kraftaufwand - etwas, das dich nicht glücklich macht. Meistens werden diese Prozesse vorzeitig abgebrochen, da schlicht die Motivation fehlt.

Im nächsten Schritt überlege dir bitte, welche einzelnen, kleinen Handlungen notwendig sind, um das Ziel, das du dir ausgesucht hast, zu erreichen. Je kleinteiliger umso besser.

Beispiel für das Ziel: Ich werde morgen meinen Schreibtisch aufräumen  
Teilschritte:

- ❖ Mappen und Ordner besorgen
- ❖ Mappen und Ordner beschriften
- ❖ Stapel nach Kategorien bilden (sofort erledigen, ablegen, wegwerfen)
- ❖ Stapel „wegwerfen“: entsorgen
- ❖ Stapel „ablegen“: abheften
- ❖ Stapel „sofort erledigen“ sichten und ggfs. neues Ziel setzen: Was muss als erstes erledigt werden, was als zweites etc.

Du sagst, dass dieses Ziel ja ein sehr kleines Ziel ist? Richtig. Bitte vermeide es, dir zu große Ziele vorzunehmen. Unrealistisch hohe Ziele demotivieren und führen meist nur zum Abbruch.

Und bitte frag dich auch, wieviel Energie du bereit bist, in die Umsetzung zu stecken. Dein Wunsch überschreitet nur dann die Schwelle zur Handlung, wenn deine eigene Erfolgserwartung ausreichend groß ist. Deine Energie wird auch durch Zweifel und Angst gebremst - bitte berücksichtige dies und sei ganz ehrlich zu dir. Wenn du dir eingestehst, dass du evtl. nur mit 75% Kraftanstrengung in einen Teilschritt gehst, dann entstehst nicht so schnell ein Gefühl von Versagen. So kommt es auch nicht so schnell zum Abbruch des ganzen Prozesses. Wenn du die Liste der Teilschritte erstellst, dann schreibe dir unbedingt dazu, mit wieviel Anstrengung du rechnen willst. Du wirst dir deiner eigenen Energiegrenzen bewusster, was einen unschätzbaren Wert hat.

Bitte protokolliere dein Vorgehen in der praktischen Umsetzung insgesamt:

- ❖ Welches Ergebnis hat sich in den einzelnen Teilschritten eingestellt?
- ❖ Wieviel Energie hast du tatsächlich aufgewendet?
- ❖ Welche Selbstwertstärkung hat sich ergeben?

Bitte versteh es nicht falsch: Du sollst nicht fortan, alle Alltagsprobleme auf diese Weise lösen. Aber wenn du dich ein- bis zweimal auf diese Weise mit der Selbstregulation auseinandergesetzt hast, dann wird sich das Verhalten auf deinen Alltag übertragen. Du wirst insgesamt kompetenter im Selbstmanagement, du bist stolz auf deine Leistung (Selbstwert gestärkt) und kennst deine Grenzen immer besser.

Auf der Folgeseite findest du eine Protokollvorlage, um damit selbst aktiv zu werden!

# Ich erreiche mein Ziel!

<b>Welchen Wunsch habe ich?</b>				
<b>Wie lautet das konkrete Ziel?</b>				
	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	
<b>Welche Schritte werde ich machen?</b>				<b>Planung</b>
<b>Wann? Wie oft? In welchem Zeitraum?</b>				
<b>Was ist ein guter Erfolg?</b>				
<b>Wie sehr werde ich mich anstrengen? (0-100%)</b>				
<b>Welche Belohnung gönne ich mir?</b>				
<b>Ergebnis/ Erfolg wann?</b>				
<b>Wie sehr habe ich mich angestrengt?</b>				
<b>Welche Belohnung habe ich mir gegeben?</b>				