

VON WERNER SIMMERL

**H**ast du heute Abend schon was vor? Ich gehe schwimmen – und es wäre schön, wenn du mitkommst.“

„Bei uns im Unternehmen wird die Leitung des Archivs frei. Wir planen mit Ihnen, dass Sie die Aufgabe übernehmen.“

„Musik ist eine brotlose Kunst. Du lernst ein Handwerk, wir sind eine Handwerkerfamilie – basta!“

Es scheint so zu sein: Wer nicht plant, kann schnell zum Plan von anderen werden. Wir lassen uns dann immer wieder dazu verführen, unsere eigenen Wünsche hintanzustellen und das zu tun, was andere wollen. Personalverantwortliche entwickeln uns nach den Zielen des Arbeitgebers, Trainer formen uns so, wie sie uns brauchen, Freunde spannen uns vor ihren Karren. Da ist es nicht weit her mit unserer Autonomie.

Für alle, die sich konsequent und selbstbewusst ans Steuer auf dem eigenen Lebensweg stellen wollen:

- Mach dir bewusst, um was es dir geht, was deine Werte sind.
- Setz dir eigene, attraktive Ziele, die einen emotionalen Sog auslösen.
- Visualisiere diese Ziele immer wieder als erreicht, und genieße die Vorfreude.
- Handle entsprechend konsequent.
- Würdige täglich deine Fortschritte.
- Genieße die Pausen auf deinem Weg.

Eigene Ziele sind Grundvoraussetzung, um konsequent und konzentriert handeln zu können. Am besten ist es, sie sind so gestaltet, dass sie einen emotionalen Sog auf denjenigen auslösen, der sie erreichen möchte. Die Vorfreude, die Vorstellung, dieses wunderbare Ziel erreicht zu haben und es zu genießen, mobilisiert unsere Ressourcen für den Weg. Das Ziel konkret – und als erreicht – vor Augen befähigt uns zur Konzentration auf das Wesentliche und zum konsequenten Dranbleiben.

Ein attraktives Ziel und die Art und Weise, wie wir es uns vorstellen, hat



Kommunikationstraining  
**SIMMERL**

Vandallastraße 7 · 96215 Lichtenfels  
Telefon (09571) 4333 · Fax (09571) 4303  
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de  
www.simmerl.de

## WOHIN ICH WILL

Mentaltraining: Wie wir vermeiden,  
Ziele anderer zu erfüllen.

zentralen Einfluss auf die Mittel, die wir dafür wählen. Für die tägliche Visualisierung kann beispielsweise eine Visitenkarte hilfreich sein, die bereits den akademischen Titel trägt, oder eine Abbildung des Pokals, den ich gewinnen will, das Trikot der Nationalmannschaft mit dem eigenen Namen und dergleichen mehr.

Auch wenn das Ziel in der Ferne liegt – wenn wir es uns ständig vor Augen halten, gerät es nicht aus dem Sinn. Es hilft, sich täglich vorzustellen, das Ziel erreicht zu haben, und diesen Zustand mit allen Sinnen zu genießen. Außerdem unterstützen uns innere Dialoge, die wie formelhafte Vorsätze wirken:

- Ich habe es verdient.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich bin topfit.
- Dieser Job gehört mir.
- Ich habe super trainiert.
- Heute ist mein Tag.
- Ich freue mich darauf.
- Ich werde jeden Tag besser und besser.
- Ich komme zügig voran.

Diese Affirmationen wirken umso stärker, je öfter wir sie innerlich wiederholen und uns vorsagen. Sie lassen sich auch gut auf das Handy sprechen und jederzeit abhören oder in einem Magic Talk auf der wingwave-App verwenden.

Nach der Erfahrung des US-amerikanischen NLP-Trainers Anthony Robbins haben in westlichen Industrienationen die wenigsten Erwachsenen (er spricht von drei bis vier Prozent) persönliche Ziele. Alle anderen hätten Ab-Sichten, d. h. sie sehen immer wieder davon ab. ◀◀



© privat

Zum Autor

**Werner Simmerl**

NLP-Lehrtrainer und  
Lehrcoach, DVNLP,  
wingwave®-Coach und  
Lehrtrainer, Quattro-  
Coach®, NLC-Lehrtrainer,  
Mental-Coach des  
HSC 2000 Coburg  
(1. Handball-Bundesliga).  
www.simmerl.de

Ment 14